

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 03 යි.

සැලකිය යුතුයි:

- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (*) ලකුණ යොදන්න.

- (01) ● යහපත් ආහාර පුරුදු
- මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
 - නින්ද
- " යහපත් සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන සාධක සඳහා උදාහරණ සපයන්න" යන ප්‍රශ්නයට කසුන් මෙසේ පිළිතුරු ලබා දී තිබුණි. ඒ අනුව ඔහු ලියූ පිළිතුර අයත් වන්නේ,
- (1) සෞඛ්‍ය සේවා යටතට ය.
 - (2) පුද්ගල වර්ගයන් යටතට ය.
 - (3) භෞතික පරිසරය යටතට ය.
 - (4) සාමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව යටතට ය.
- (02) පුද්ගලයන්ගේ විවිධ පෝෂක තත්ව නිර්ණය කිරීමට ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරිසරයක් භාවිතා වේ. ඒ අනුව කෘෂ්ණ බවෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකුට ලබා දෙන්නේ යැයි සැලකිය හැකි වර්ණය කුමක් ද?
- (1) කොළ පැහැය
 - (2) ලා දම් පැහැය
 - (3) තැඹිලි පැහැය
 - (4) තද දම් පැහැය

(03)

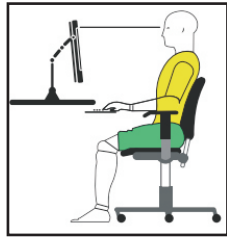
වයස	නම
දින 20	පංකජ
අවුරුදු 08	ශශිනි
අවුරුදු 04	නඳුනි
මාස 07	සිතිජ

- ඉහත සටහනට අනුව පෙර ළමාවිය ගත කරන්නේ යැයි සැලකිය හැකි පුද්ගලයා කවරෙක් ද?
- (1) සිතිජ ය .
 - (2) ශශිනි ය.
 - (3) නඳුනි ය.
 - (4) පංකජ ය.
- (04) යෙහෙලි පෙර පාසලක ඉගෙනුම ලබයි. ඇගේ පියා මිතුරන් හා නෑදෑයන් හමු වීමට යාමේදී හා උත්සවවලට සහභාගී වීමේදී යෙහෙලි කැටුව යාමට අමතක නොකරයි. සමවයස් දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීමටද ඇයට අවස්ථාව ලබා දෙයි. පියාට අවශ්‍ය වන්නේ යෙහෙලිට,
- (1) සමාජ සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.
 - (2) කායික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.
 - (3) මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.
 - (4) ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීමට ය.

- (05) කුසල් ශිෂ්‍ය ශාරීරික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. ඔහුගේ රැවුල වැවී ඇති අතර, ඔහු ස්වාධීනත්වයට, කැපී පෙනීමට හා විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ අවධානය ලබාගැනීමට ද යොමුවන බවත් දිස්වෙයි. කුසල් පසුවන්නේ,
- (1) වැඩිහිටි වියෙහි ය. (2) මැදි වියෙහි ය.
 (3) තරුණ වියෙහි ය. (4) නව යොවුන් වියෙහි ය.

- (06) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිපුන් ශිෂ්‍ය නායකයකු වන අතර පාසලේ වැඩි දෙනෙකුගේ හොඳ හිත දිනාගත් දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු තුළින් වඩාත් ආදර්ශනය වනුයේ,
- (1) සමාජීය සුවතාවය යි. (2) මානසික සුවතාවය යි.
 (3) කායික සුවතාවය යි. (4) ආධ්‍යාත්මික සුවතාවය යි.

(07) රූපයේ දැක්වෙන පුද්ගලයා,



- (1) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (2) වැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (3) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (4) නිවැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.

- (08) විවිධ ශාරීරික ඉරියව්වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධකයක් වන්නේ,
- (1) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාව නොපිහිටීම.
 (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.
 (3) ශාරීරික අවයව විදරුද්ධ දිශාවලට වලනය නොවීම.
 (4) ආධාරක පතුල කුඩාවීම.

(09) රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා යගුලිය මුදාහැරිය පසු තම ශරීරයේ සමබරතාව රැකගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගෙන ඇති ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,



- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොව දෙසට යොමු කිරීමය.
 (2) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටුවා ගැනීම ය.
 (3) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමය.
 (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොවෙන් ඉහළට යොමු කිරීමය.

(10) පාසල් පන්තිකාමරයේ පුද්ගලයන් කිරීම සඳහා සඳහා විසින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අයත් මූලික අවශ්‍යතා සටහන් කරන ලදී. ඇය සටහන් කළ දක්ෂතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ අතුරින් සාවද්‍ය වන්නේ,

(1) ආක්‍රමණය (2) පාද හුරුව (3) ප්‍රහාරය (4) පන්දුව පාලනය.

(11) ගමනක් යාම සඳහා සූදානම් වූ සිසුන් කණ්ඩායමක් නිවැරදි ලෙස ගැට යෙදීමට හා කඹ මගින් එල්ලී ගමන් කිරීමට පුහුණු වූහ. ඔවුහු තමන්ට අවශ්‍ය උපකරණ පිටේ එල්ලාගෙන යාමට හැකිවන පරිදි සකසා ගත්හ. එමෙවන්ම ආධාරකයක් ලෙස යෂ්ටියක් ද සූදානම් කරගත්හ. ඔවුහු සූදානම් වූයේ,

- (1) ගිණිමැල සංදර්ශනයකට ය. (2) පා ගමනකට ය.
 (3) කඳු තරනයට ය. (4) විනෝද වාරිකාවට ය.

(12) ● එකතැන සිට කෝටුවක් ඉදිරියට විසිකිරීම.
 ● පියවර කිහිපයක් දුවගෙන එක් වේගයෙන් කෝටුවක් ඇතට විසිකිරීම.

- 1) යගුලිය දූමීමට ය. 2) කවපෙත්ත විසිකිරීමට ය.
 3) හෙල්ල විසිකිරීමට ය. 4) මිටිය විසිකිරීමට ය.

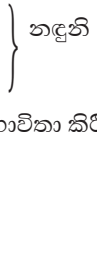
(13) පන්තියේ සියළුම සිසුන් රවුමක සෙමෙන් දුවයි. එවිට කණ්ඩායමේ නායකයා ඉලක්කමක් කියයි. එවිට සිසුහු ඉලක්කම් සංඛ්‍යාවට අනුව අත් අල්ලාගෙන කණ්ඩායම් වෙති. එසේ කණ්ඩායම් විමට නොහැකි වූ සිසුහු තරඟයෙන් ඉවත්වෙති. අවසානයේ ජයග්‍රාහී සිසුහු ඉතුරුවෙති. මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ සිසුන්ගේ,

- (1) මානසික යෝග්‍යතාවය යි.
- (2) මනා පෞරුෂය යි.
- (3) කායික යෝග්‍යතාවය යි.
- (4) සමාජීය යෝග්‍යතාවය යි.

(14) ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඳිය මගින් නිරෝගි සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ඒ සඳහා යෙදවිය යුතු කාලය පිළිබඳව අදහසක් සපයා ඇත.

මෙම පිරමිඳිය පරීක්ෂණය කළ සඳුනි හා නඳුනි පහත පරිදි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ.

- දිගු වේලාවක් රූපවාහිනිය නැරඹීම.
- පරිගණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම.
- පරිගණක ආශ්‍රිත වැඩවල යෙදීම.
- විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙල භාවිතා කිරීම.
- ගෙවත්ත හා නිවස පිරිසිදු කිරීම.
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම
- පයින් ඇවිදීම.



- (1) නඳුනි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර සඳුනි වැරදි ය.
- (2) සඳුනි නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන අතර නඳුනි වැරදි ය.
- (3) සඳුනි හා නඳුනි දෙදෙනාම නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.
- (4) සඳුනි හා නඳුනි දෙදෙනාම වැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.

- (15)
- රසුල යගුලිය දමයි.
 - ඉසුරු පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුලට විසි කිරීමක් කරයි.
 - රචිත් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී වේගයෙන් පන්දුව යවයි.
 - සීතා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පපුව ඉදිරියට ගෙන පන්දුව යවයි.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමේදී උරහිසෙහි ගෝල කුහර සන්ධිය (Bull and Socket) වඩාත් හොඳින් ක්‍රියාකාරණය වේ,

- (1) රසුලගේ ය.
- (2) රචිත්ගේ ය.
- (3) නීතාගේ ය.
- (4) ඉසුරුගේ ය.

(16) සිතිජ විසින් සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ කිසියම් පිටියක ස්වභාවය දැක්වීම සඳහා වූ ප්‍රශ්නයකට ලියන ලද පිළිතුරක් පහත දැක්වේ.

" දිග මීටර් 400ක කි . සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සාමාන්‍ය අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් එය සමන්විත වේ."

සිතිජ මෙහි ලියා ඇත්තේ,

- (1) හෙල්ල විසිකිරීමේ පිටිය පිළිබඳව ය.
- (2) සම්මත ධාවන පථය පිළිබඳව ය.
- (3) දුර පැනීමේ පිටිය පිළිබඳව ය.
- (4) කඩුළු පැනීමේ පිටිය පිළිබඳව ය.

• පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 17 හා 18 පිළිතුරු පසයන්න.

- ආහාර ජීර්ණය වූ පසු සිරුරට අවශෝෂනය සඳහා මා ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත්වන අතර, ඔහු මේද අම්ල හා ග්ලිසරෝල් බවට පත්වේ.

(17) මෙහි සඳහන් මා හා ඔහු පිළිවෙලින්,

- (1) ප්‍රෝටීන් හා මේදය වේ.
- (2) විටමින් හා ප්‍රෝටීන් වේ.
- (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය වේ.
- (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවන වේ.

● පහත දක්වා ඇති පද්ධති පිළිබඳ විස්තර උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 23 හා 24 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - හෝර්මෝන නිපදවීම සහ පරිණත ජන්මාණු නිපදවීම.
- B - ශරීරයේ අවයව වලට රුධිරය ගෙනයාම සහ ගෙන ඒම.
- C - ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබාගැනීම හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කිරීම.
- D - ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම.

(23) ඉහත දක්වා ඇති පද්ධතීන් පිළිවෙලින් නම් කරන්න.

- (1) ප්‍රජනක පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය.
- (2) බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ප්‍රජනක පද්ධතිය.
- (3) ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය, ප්‍රජනක පද්ධතිය.
- (4) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ප්‍රජනක පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය.

(24) පෙනහළු පිළිකා (Lung Cancers) සහ හෘදයාබාධ (Myocardial) යන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරන පද්ධති පිළිවෙලින් දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වනුයේ,

- (1) A හා D ය. (2) C හා B ය.
- (3) B හා A ය. (4) D හා C ය.

● පහත දැක්වෙන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට 25 හා 26 ප්‍රශ්න 2ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A { තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීම.
සිරුරට දිගු කාලීනව දැඩි හානි පැමිණීම.
- B { යකඩ උග්‍රතාවය
යකඩ අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම.
- C { දුම්පානය
පෙනහළු පිළිකා තත්ත්වයන් හට ගැනීම
- D { අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම.
ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදනය වීම

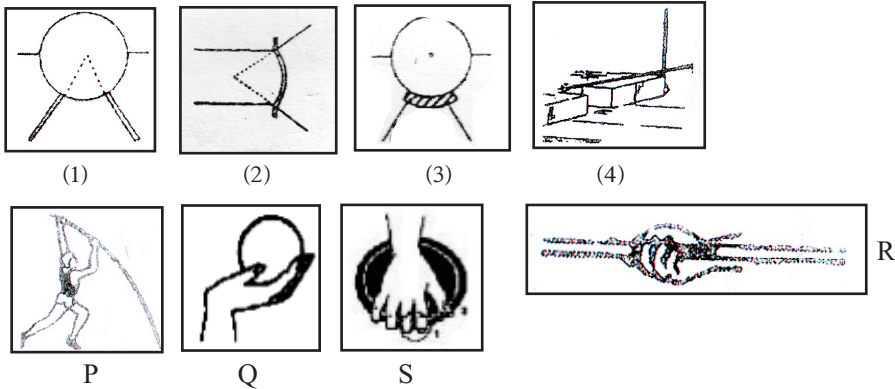
(25) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා C ය. (2) B හා D ය. (3) C හා D ය. (4) A හා D ය.

(26) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) C හා D ය. (2) A හා C ය. (3) A හා B ය. (4) B හා D ය.

(27) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවක් සායනයට පැමිණි කාන්තාවකට පහත උපදෙස් දෙනු ලැබීය.
" වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ සියළුම ගැහැණු දරුවන් රුබෙල්ලා (ජර්මන් සරම්ප) රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා රුබෙල්ලා එන්නත ලබාගත යුතුය."
මෙම කාන්තාව වන්නේ,

- (1) කිරිදෙන මවකි. (2) ළදරුවෙකුගේ මවකි.
- (3) නවජ අවධියේ (Neonate stage) දරුවකුගේ මවකි. (4) මවක වීමට බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවකි.

- පහත දැක්වෙන පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් උපකරණ කිහිපයක හා එම ඉසව් සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රීඩා පිටි කිහිපයක රූප සටහන් අංක 32 සිට 34 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා උපයෝගී කර ගන්න.



- (28) Q උපකරණය භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයින් වාර්තා කළයුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
 (1) අංක 1 ය. (2) අංක 2 ය. (3) අංක 3 ය. (4) අංක 4 ය.
- (29) අංක 2 ක්‍රීඩාපිටියෙහි ක්‍රීඩකයින් විසින් භාවිතා කරනු ලබන උපකරණය.
 (1) P ය. (2) R ය. (3) Q ය. (4) S ය.
- (30) අංක 1 ක්‍රීඩාපිටියෙහි පැවැත්වෙන ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළයුතු උපකරණය වන්නේ,
 (1) R ය. (2) S ය. (3) P ය. (4) Q ය.
- (31) කාර්යාලයේ සේවය කරන චිනිතා නිතර නිතර පහත සඳහන් ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරන්නට වූවා ය. ඒවා නම්,
 ● හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම. ● රුධිර පීඩනය වැඩිවීම.
 ● හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩි වීම. ● දහඩිය දූමීම. ● තොලකට වේලීම. ආදිය වෙයි. ඇය,
 (1) මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරයි.
 (2) අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරයි.
 (3) චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ ලක්ෂණ පිළිබිඹු කරයි.
 (4) ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම පිළිබිඹු කරයි.

- ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගී වීම සඳහා සැරසෙන පහත සඳහන් අංක හිමි තරඟකරුවන්, පුහුණුවන ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. අංක 32 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කරන්න.

තරඟකරුවන්ගේ අංක	ශිල්පීය ක්‍රමය
20	පෙරිම් බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඛීය ක්‍රමය) (Linear Technique)
23	ෆ්ලොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury Flop)
24	ඒල්ලෙන ක්‍රමය (Hang Technique)

- (32) මෙම තරඟකරුවන්ගෙන්, උස පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වීමට බලාපොරොත්තු වන තරඟකරු/ තරඟකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ,
 (1) 20 (2) 24 හා 20 ය. (3) 23 (4) 23 හා 24 ය.
- (33) ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා වාරු, තම ඉසව්ව පුහුණුවීමේ දී පිවිසීම (Approach), නික්මීම (Take off), පියාසරිය (Flight) හා පතිත වීම (Landing) වශයෙන් අවධි 4ක් සඳහා පුහුණු වෙයි. වාරු පුහුණුවන ඉසව්ව වන්නේ,
 (1) උස පැනීම ය. (2) රිටි පැනීම ය.
 (3) කඩුලු පැනීම ය. (4) දුර පැනීම ය.

- මිතුරන් සිව්දෙනෙකු දහවල් ආහාරය පිළිබඳ තොරතුරු පහත සටහනෙහි දක්වා ඇත. එම තොරතුරු ඇතුළත් අංක 34 හා 35 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නම	දහවල් ආහාරය සඳහා ලබා ගත් දේ.
සීතා	ඵලවළු බත්, (Fried rice) , මාළු, සාම්බාර්, රසම්, අඹ ගෙඩියක්, වතුර විදුරුවක්
රවී	ක්ෂණික නූඩල්ස් (Instant nodles) සොසේජස්, තක්කාලි සොස්, පැණි බීම බෝතලයක්
ගීතා	රතු හාල් බත්, කලවම් පලා මැල්ලු ම, කිරි කොස් මාළුව, කෙසෙල් ගෙඩියක්, වතුර විදුරුවක්
රාජු	ප්‍රේස්ට් දෙකක්, වයිනිස් රෝල් දෙකක්, අල විජස් (Potato chips) කෝලා බීම බෝතලයක්, අයිස් ක්‍රීම් එකක්.

- (34) මෙම යහළුවන් අතරින් මිල අධික, කැලරි ගහන, නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) භාවිතා කර ඇත්තේ,
 (1) රවී ය. (2) සීතා ය. (3) ගීතා ය. (4) රාජු ය.
- (35) ඉහත සටහනේ දක්වා ඇති පරිදි දිගුකලක් එම ආහාර පරිභෝජනය කිරීම හේතුවෙන්, සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් එල්ල විය හැකි, පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ පෑමේ වැඩි ප්‍රමාණතාවයක් ඇත්තේ,
 (1) සීතාට හා ගීතාට ය. (2) රාජු හා සීතාට ය. (3) රවීට හා රාජුට ය. (4) රවීට හා ගීතාට ය.

- අංක 36 හා 37 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.
 - ප්‍රභාගේ උගුර පිටතට නෙරා ඇති අතර (වායු ගෙඩිය) කටහඬ ද වෙනස් වී ඇත. ජෙසීමා සුදුමැලිය. හතිය ඇත. ඇගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 18. 5 අඩු ය.

- (36) ප්‍රභා තම ආහාර වේලේ සකස් කර ගැනීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ,
 (1) රම්පා, කරපිංවා, කුරුඳු වැනි ස්වභාවික රසකාරක එක් කර ගැනීමට ය.
 (2) දෙහි යුෂ සහ යකඩ අඩංගු ආහාර එක් කර ගැනීමට ය.
 (3) විටමින් C සහ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර එක්කර ගැනීමට ය.
 (4) අයඩින් සහිත ලුණු එක්කර ගැනීමට ය.

- (37) ජෙසීමාගේ රෝග තත්ත්මයට හේතු වී ඇත්තේ,
 (1) අධික ලෙස කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර (2) යකඩ උග්‍රතාව වේ.
 (3) විටමින් A උග්‍රතාව වේ. (4) අයඩින් උග්‍රතාව වේ.

- (38) ක්‍රීඩා කටයුතු ප්‍රවර්ධනය, නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ ශරීර සුවතා වැඩසටහන්, ක්‍රීඩා දිනය හා අන්තර් පාසල් සුහද ක්‍රීඩා ආදී පාසල් ක්‍රීඩා වැඩසටහන් සංවිධානය හා ක්‍රියාත්මක කිරීම පැවරෙන්නේ,
 (1) ක්‍රීඩා නායක / නායිකාවට ය. (2) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවර / ගුරුවරියට ය.
 (3) විදුහල්පති කුමා / කුමියට ය. (4) පාසල් ක්‍රීඩා සංගමයට ය.

- (39) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ වලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 (1) නිරෝගී සිරුරක් පවත්වා ගැනීම තුළින් නිරෝගී මනසක් සංවර්ධනය කර ගත හැකිය.
 (2) වෙස් හා කැරම් ඇඳීමේ ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර ගත හැකිය.
 (3) සිරුරට ඇතුළුවන රෝග බීජ විනාශ කරමින් සිරුර රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම, ශ්වසන පද්ධතිය මගින් සිදු කරයි.
 (4) ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන අවස්ථාවේ දී සහතික පත්‍ර හා ත්‍යාග පිරිනැමීම වඩාත් ඵලදායී වෙයි.

- (40) වර්තමානයේ ලොව පුරා ශීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වන කොරෝනා වසංගය (කොවිඩ් 19 රෝගය) ව්‍යාප්ත වීම ආරම්භ වූවා යැයි සැලකෙන්නේ,
 (1) චීනයේ බීජිං (2) චීනයේ චූහාන්
 (3) චීනයේ ෂැන්හයි (4) චීනයේ තයිපේන්

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/විභාග අංකය :-

පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) විද්‍යාලීය ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා වන ප්‍රමුදිත පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම් සමාජිකයෙක් ද වන අතර, පූර්ණ සෞඛ්‍ය ගුණාංගයන්ගෙන් යුත්, නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ද පවත්වා ගන්නා ශිෂ්‍යයෙකි. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර පැවැත් වූ ශ්‍රමදානයේ දී, දෙමාපියන් ඇතුළු සියලු දෙනාගේම පැසසුමට ලක්වූයේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා විසින් ශ්‍රමදානය පැවැත්වීමට සැලසුම් කර තිබූ ආකාරයයි. පැමිණ සිටි දෙමාපියන්ට උදෑසන ආහාරය සඳහා කිරිබත්, කෙසෙල් ගෙඩි, මෙන්ම හතරු සමඟ තේ පැන් සංග්‍රහයක් ලබා දීම සිදුවිය.

පාසලේ ශිෂ්‍ය නායක කාමරයෙහි අත්‍යවශ්‍ය දුරකථන අංක ඇතුළත් කාඩ්පතක් සකස් කර ප්‍රදර්ශනය කොට ඇති අතර ඊට යාබදව ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් ද පවත්වා ගෙන යෑම සිදු වෙයි.

- (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක් ද?
- (ii) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 2ක් ලියා දක්වන්න.
- (iii) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇති වන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟාවලියක් පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරනු ලබන අරමුණු 2ක් ලියන්න.
- (v) නායකයෙකු සතු ගුණාංග 2ක් නම් කරන්න.
- (vi) ප්‍රමුදිත සංවිධානය කරන ලද ක්‍රියාකාරකමට අමතරව පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න.
- (vii) ශ්‍රමදානයේ දී උදෑසන ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ලැබී ඇතැයි පෙනී යන අතර, පෝෂණ උග්‍රතාවයන් කෙරෙහි බලපාන සාධක 2ක් ලියන්න.
- (viii) පාසලේ අත්‍යවශ්‍ය දුරකථන අංක නාමාවලියෙහි ඇතුළත් විය යුතු ස්ථාන 2ක් නම් කරන්න.
- (ix) ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න.
- (x) ප්‍රථමාධාර කට්ටලය තුළ අඩංගු විය යුතු ද්‍රව්‍ය 4ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) දරුවෙකු විධිමත් අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කිරීම සඳහා දෙයක් දෙසම ඉතා කුතුහලයෙන් පිරි දෙනෙකින් බලන දරුවාට තමා අවට පරිසරය ගවේෂණය සඳහා අවස්ථාව සලසා දීම ද, එමඟින් දරුවාගේ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය වීම ද සිදුවන එක් අවධියක අංගයක් වෙයි.

- (i) ඉහත සඳහන් වනුයේ දරුවාගේ කුමන අවධියක් පිළිබඳව දැයි ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 01)
- (ii) එම අවධියේ දී දරුවකුගේ කායික අවශ්‍යතා 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) දරුවෙකුට තම අවශ්‍යතා ඉටු වීම තුළින් ඇතිවන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) දරුවෙකුගේ වර්තන සංවර්ධනයට පාසලේ දී සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) ළමා විශේෂ ප්‍රධාන අවධීන් මොනවාදැයි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(03) අප එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ කාර්යයන් වල නිරත වීමේ දී, ස්ථිතික මෙන්ම ගතික ඉරියව්ද පවත්වාගනු ලබයි. මෙම ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වැදගත් වෙයි.

- (i) එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී මෙන් ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද වැදගත් වන ප්‍රධාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (ii) ඔබ පාසලේ දී සිදු කරනු ලබන ගතික ඉරියව් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ඇතිවන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) නිවැරදි වාඩි වීමකදී අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග ජයගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) නිරෝධායන කාලසීමාව අවසන් වූ යහළුවෙකු ඔබේ පන්ති කාමරයට පැමිණි විට පන්තිය නොසන්සුන්තාවයට පත් වීම.
- (ii) අසල්වැසි නිවසක නැගණියක්, ඇගේ අධික තරබාරු තත්ත්වය මඟ හරවා ගැනීම සඳහා, දින කිහිපයක් ජලය පමණක් පානය කරමින් නිරාහාරව සිටින බව ඔබට අසන්නට ලැබේ.
- (iii) අසල නිවැසියන් විනෝද වාරිකාවක් ගිය අවස්ථාවක දී, ඔවුන්ගේ නිවසෙහි පිටුපස දොර විවෘතව පවතින බව මා හට දර්ශනය වීම.
- (iv) මුඛ ආවරණයක් නොමැතිව බස් රථයේ කොන්දොස්තර මහතා කටයුතු කරනු ඔබට පෙනේ.
- (v) අ.පො.ස (ස / පෙළ) විභාගයට සූදානම් වන ඔබගේ, නිවසට යාබද අසල්වැසි නිවසක පුද්ගලයෙකු දිනපතා ම බී මතින් පැමිණ අසහ්‍ය වචන පවසමින් නිවස තුළ රණ්ඩු ඇති කර ගැනීම.

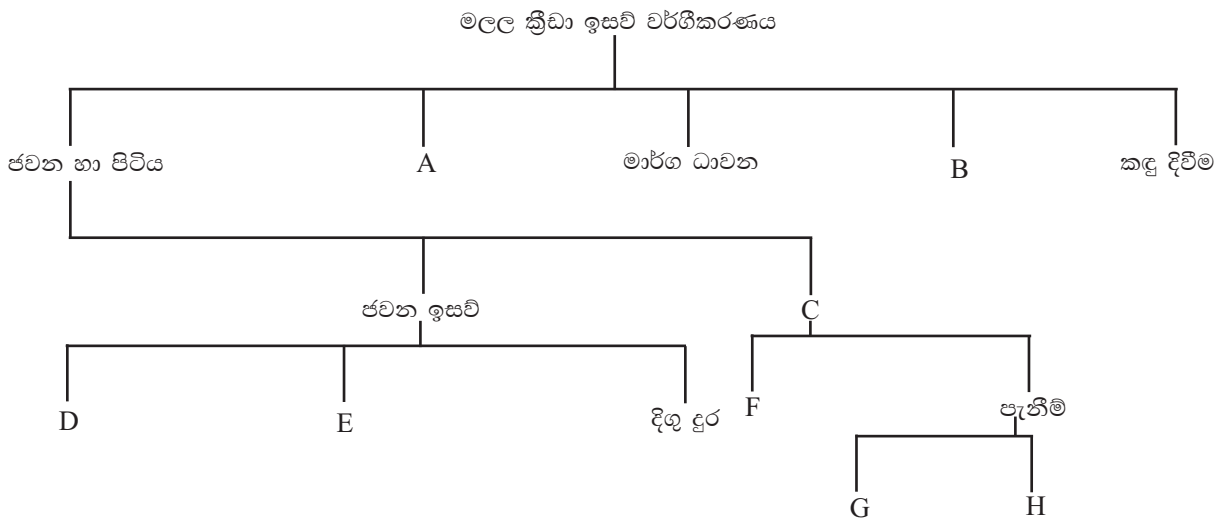
(ලකුණු 02 x 5)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

(05) ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව්, දුර ප්‍රමාණය අනුවද, පැනීමේ ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසි කිරීමේ ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුවද වර්ගීකරණය කර ඇත.

(i) පහත සටහනේ A සිට H දක්වා නම් කරන්න.



(ලකුණු 04)

- (ii) ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා යොදාගනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) සහාය දිවීමේ තරඟයක දී, අදාළ නීතිරීති 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) යගුලිය දැමීම හා කවපෙත්ත විසිකිරීම සඳහා අදාළ නීතිරීති 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(06) අප ශරීරයේ විවිධ පද්ධතීන් නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩ ගැසී ඇත. සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා එක් එක් පද්ධතිය විවිධ ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරන බව අප උගෙන ඇත.

- (i) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න.
- (ii) ශ්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිමත් භාවයට බාධා කරනු ලබන රෝග 02 බැගින් ලියන්න.
- (iii) දුර්වල පෝෂණ තත්ත්වයක් සහිත පුද්ගලයෙකු තුළ පැවතිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් ලියා දක්වන්න.
- (iv) පාසල් දරුවන්ට වන ඔබට ඇතිවන පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට දායක විය හැකි ආකාර 2ක් ලියා දක්වන්න.
- (v) ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

(07) පහත සඳහන් A,B,C යන ප්‍රශ්න වලින් එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

A) ★ සිංහජය හා ගංඉම කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරඟයේ එක් අවස්ථාවක දී, සිංහජය පිලේ අංක 03 දරන ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය , ගංඉම පිලේ අංක 08 ක්‍රීඩකයා වැලැක්වීමට (Blocking) ගත්, උත්සාහයේ දී ඔහුගේ අතෙහි ස්පර්ශ වී පන්දුව බිම පතිත වීමට පෙර ඔහු විසින් ම පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවූ අතර පන්දුව විරුද්ධ පිලේ දූල අසල පතිත විය.

- (i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ කටයුතු කළේ නම් , ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 01)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කණ්ඩායම් සංයුතිය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ඉහත තරඟයේ සිංහජය පිලේ ක්‍රීඩකයා වැලැක්වීම සිදු කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iv) ඉහත දක් වූ වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය, එම ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් භාවිතා කරමින් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

B) පුබුදු හා සමගි කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති නෙට්බෝල් තරඟයේ දී පුබුදු පිලේ ආක්‍රමණය කරන්නීය.
 (Goal attack - GA) විදුම් සීමාව (Goal area) තුළ දී පන්දුව විදින විට (Shooting) සමගි පිලේ රකින්නීය
 (Goal Defence - GD) අඩි 3ක් දුර සිට රැකීමට ගත් උත්සාහයේ දී පන්දුව ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය
 (Shooting ring) තුළින් යන ලදී.

- (i) (අ) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 01)
- (ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) සමගි පිලේ රකින්නීය(Goal Defence - GD) රැකීම සිදුකිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

- (C) විජය සහ ලංකා කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරගයේ දී විජය පිලේ අංක 10 දරණ ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව (Goal Area) තුළ දී ගෝලය තුළට එල්ල කළ පා පහර ලංකා පිලේ අංක 20 දරණ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට (Defence) ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේ ම ගෝල් රකින්නාගේ (Goal keeper) දැනෙහි ස්පර්ශ වී ගෝල් රේඛාව පසු කර ගෝලය තුළ පතිත විය.
- (i) (අ) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 01)
 (ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ලංකා පිලේ අංක 20 දරණ ක්‍රීඩකයා පන්දු ව ආරක්ෂා කිරීමේ දී(Defence) සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) මෙම ක්‍රී ඩකයන්ට ගෝල් රැකීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

(01)	2	(11)	3	(21)	4	(31)	1
(02)	3	(12)	3	(22)	2	(32)	3
(03)	3	(13)	1	(23)	1	(33)	4
(04)	1	(14)	2	(24)	2	(34)	4
(05)	4	(15)	2	(25)	1	(35)	3
(06)	1	(16)	2	(26)	4	(36)	4
(07)	4	(17)	1	(27)	4	(37)	2
(08)	2	(18)	4	(28)	3	(38)	4
(09)	1	(19)	3	(29)	2	(39)	3
(10)	3	(20)	1	(30)	2	(40)	2

(ලකුණු 01 x 40 = 40)

II පත්‍රය

- (01) (i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව, පුර්ණ සෞඛ්‍ය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික , මානසික සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ව ඇති බවයි.
- (ii)
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු
 - සරල දිවි පැවැත්ම
 - ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
 - මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවලින් වැලකීම.... ආදිය.
 - ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
- (iii)
- යහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
 - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
 - බෝ නොවන රෝග වැළඳීම අඩුවීම.
 - අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ වීම.. ආදී
- (iv)
- ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පවත්වා ගැනීමට
 - ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම.
 - පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනයට
 - සහයෝගිතාව, එකමුතු බව දියුණු කිරීමට ... ආදිය
- (v)
- පූර්වාදර්ශි බව
 - සැමදෙනාගෙම එකසේ සැලකීම
 - සහයෝගිතාව, පරිණත බව
 - සුදුස්සාට සුදුසු තැන ලබා දීම.
 - ස්ථානෝචිත ප්‍රජව තිබීම.
 - ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- (vi)
- i) කඳු තරණය, පා පැදි සවාරි
 - ii) වන ගවේෂණය, ගිනි මැල සංදර්ශණ
- (vii)
- ආහාර සුරක්ෂිතව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව
 - වයස, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, පරිසරය
 - ආහාර පිළිබඳ දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම.

- (viii) හදිසි අවස්ථාවක දී පොලිසිය, රෝහල, ගිලන් ආපදා කලමාණකාරණය ඒකකය ගිනි නිවීමේ හමුදාව, හදිසි බිඳ වැටීම් ඒකකය, අසල් වැසි නිවෙස් කිහිපයක අංක ආදී
- (ix) නෙට්බෝල්, පාපන්දු, රගර්, ක්‍රිකට්, වෙස්, බැඩ්මින්ටන් ...ආදී
- (x) ප්ලාස්ටර්, සබන්, ජීවානුහරණය කල දූල් රෙදි, විෂබීජ නාශක, වතුර, ජීවනි, පෑනක්, අත් වැසුම්... ආදී

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

(02) (i) පසු ළමා විය (අවු 6 සිට අවු 10) (ලකුණු 01)

- (ii)
 - සමබල ආහාර වේලක් ලබාදීම.
 - වර්ධනය (නිසි බර මැනීම)
 - ආරක්ෂාව (හදිසි අනතුරු හඳුනා ගැනීම)(ලකුණු 02)

(iii) නිරෝගි, බුද්ධිමත්, ආත්ම අභිමානය
ආත්ම විශ්වාසය ඇතිවීම....ආදිය (ලකුණු 02)

(iv) ● ඇගයීම ● ප්‍රශංසාව ● ත්‍යාග ලබාදීම ...ආදී (ලකුණු 02)

- (v) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය - මවකුස තුල සිටින අවධිය
- නවජ අවධිය - උපතේ සිට දින 28 දක්වා
- ළදරු අවධිය - උපතේ සිට වයස අවු 1 දක්වා අවධිය
- පෙර ළමා විය - වයස අවු 01 - 05 අතර
- පසු ළමා විය - වයස 06 - 10 ත් අතර (ලකුණු 03)

(02) (i) i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය - (Center of gravity) (ලකුණු 01)
ii) සමබරතාව - (Balance)

(ii) දිවීම, පැනීම, ඇවීම, විසිකිරීම (ලකුණු 02)

- (iii) i) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම.
- ii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම.
- iii) ආධාරක පතුල විශාල වීම.
- iv) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
- v) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම. (ලකුණු 02)

- (iv) i) ශාරීරික ආබාධවලට ගොදුරු නොවීම
- ii) නිවැරදි පෞරුෂයක් ගොඩ නැගීම
- iii) අනතුරුවලට ලක් නොවීම.. ආදී (ලකුණු 02)

- (v) i) කොන්ද සෘජුව තබාගැනීම.
- ii) උකුල, දණහිස් හා වලලුකර 90° ක් පමණ නවා සිටීම
- iii) පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොලවේ ස්පර්ශ වීම.
- iv) නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටු භාවිතා කිරීම. (ලකුණු 03)

- (06) (i)
- දිනකට දෙවරක් (ආහාර ගැනීමෙන් පසු) දත් මැදීම.
 - දුම්බීම, බුලත් කෑම මත්පැන් පානය ආදියෙන් වැලකීම
 - හැම විටම කෙදි සහිත ආහාර ගැනීම.
 - නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම හා මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම.
 - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.
 - ආහාර පිළියෙල කිරීමේ සිට අනුභවය දක්වාම පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වීම...ආදී (ලකුණු 02)

(ii)

ස්වසන පද්ධතිය	රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය ක්ෂය රෝගය ඇදුම රෝගය පීනස පෙණහලු පිළිකා	හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම හෘදයේ බාධා අංශ භාගය අධික රුධිර පීඩනය ...ආදිය

(ලකුණු 02)

- (iii)
- කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම.
 - මානසිකව නිරෝගී නොවීම.
 - ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිකරණය
 - දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇතිවීම.
 - ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම
- (ලකුණු 02)

- (iv)
- තමාගේ දෛනික කැලර් අවශ්‍යතා ඉටුවන ලෙස ආහාර ගැනීම.
 - දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම හා ක්‍රියාශීලීව දවස ගෙවීම.
 - දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම සහ පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.
 - නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, ප්‍රධාන ආහාර වෙල් කුන ගැනීම සහ උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම.
- (ලකුණු 02)

- (v)
- ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම.
 - අධික සීනි, ලුණු තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීම.
 - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකිරීම.
 - නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම.
 - එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීම.
 - පඩිපෙළ භාවිතය පයින් ගමන් කිරීම.
 - දිනකට විනාඩි 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාම කිරීම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම
- (ලකුණු 02)

(07) (A)

i) ගංඉම පිළට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම. (ලකුණු 01)

ii) • කණ්ඩායම් සංයුතිය
• කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනෙක්, පුහුණුකරුවෙක් සහ සහාය පුහුණු කරුවන් දෙදෙනෙකු, වෛද්‍යවරයෙක් හා සම්භාහකයකු ඇතුළත් වේ. (ලකුණු 02)

- (iii)
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ පන්දු අව පිටතට යාම.
 - පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම.
 - සුනම්‍ය දණ්ඩට පිටතින් පන්දුව වැලැක්වීම.
 - දූලේ උඩ සුදු පටිය ස්පර්ශ කිරීම.
- (ලකුණු 02)

- (iv) ● දූල දෙපස දෙදෙනෙකු ඉහලට යොමු වෙමින් දෙඅත් ස්පර්ශ කිරීම.
- දූල අසල ඉහලට පැන අත් ඔසවමින් ගමන් කිරීම.
- දූල අසල සිට දෙන පන්දුව ඉහලට පැන ස්පර්ශ කිරීම. රූප සටහන් තිබිය යුතු ය. (ලකුණු 05)

(B)(i) (a) පුබුදු පිලට ලකුණක් හිමි වේ. (ලකුණු 01)

(b) පුබුදු ගෝල කවය තුළ දී සමගි කණ්ඩායම් අයෙකුගේ අතේ වැදී බෝලය විදුම් කවය තුළින් යාම වරදක් නොවේ. (ලකුණු 02)

- (ii) ● ක්‍රීඩකාව බියගැන්වීම ● ඇගේ හැප්පීම.
- අතේ ඇති පන්දුවට පහර දීම. ● අඩි 3ක් නොමැතිව බාධා කිරීම
- අත් දෙපසට දමා රැකීම ● ක්‍රීඩකාව යන මග වැලැක්වීම (ලකුණු 02)

- (iii) ● පන්දුව රහිතව ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම
- පන්දුව සමග ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම
- ගෝල් කවයේ ඉදිරිපස තබා විදීම.
- ගෝල් කවයේ තැනින් තැන සිට විදීම.
- රකින්නිය බාධා කරන විට පන්දුව විදීම.
- පාස් කරමින් පැමිණ පන්දුව විදීම. (ලකුණු 05)

(B) (i) (අ) විජය පිලට ලකුණක් ලබාදීම. (ලකුණු 01)

(ආ) පන්දුව ගෝල් රකින්නාගේ ඇතේ ස්පර්ශ වී ගෝලය තුළට ගමන් කිරීම. (ලකුණු 02)

- (ii) ● තල්ලු කිරීම ● පාද පටලවා බිඳ දැමීම.
- අතින් ඇදීම ● පන්දුව අතින් ඇල්ලීම.
- ක්‍රීඩකයා වෙත කඩා පැනීම ● පාදයෙන් ගැසීම
- පහර දීම ● කෙළ ගැසීම. (ලකුණු 02)

- (iii) ● බිත්තියෙන් ඉදිරියේ සිට පන්දුවෙන් බිත්තියට පහර දී එන පන්දුව රැකීම.
- එක් අයෙක් පන්දුව ඉහළින් පහලින් පැතිවලින් එවන විට අනෙකා පන්දුව රැකීම.
- ඉහලින් එන පන්දුවම දෙපසට හරවා යැවීම.
- ගෝල් රේඛාවේ දෙපසට ක්‍රීඩකයා දුවන විට ඒ ඒ දිශාවලට පන්දුව යැවීම. (ලකුණු 05)

රූප සටහන් මගින්ද පෙන්වා දිය හැකිය.....