



07. මිනිස් සිරුරේ වලන සඳහා ඉතා වැදගත් වන පද්ධති වන්නේ

- (i) අස්ථි පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- (ii) අස්ථි පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය
- (iii) අස්ථි පද්ධතිය, පේශි පද්ධති, ස්නායු පද්ධතිය
- (iv) අස්ථි පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

08. එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී වැදගත් වන ප්‍රධාන මූලධර්ම දෙක වනුයේ ,

- (i) නම්‍යතාවය හා සම්බරතාවයයි .
- (ii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍ර හා දැරීමේ හැකියාවයි
- (iii) සම්බරතාවයයි හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.
- (iv) උලැඟිතාවය හා සම්බරතාවයයි.

09. සිට ගැනීම වාඩි වීම වැනි රිම කිහිමි ඉරියව් සහයට අයත් වේද?

- (i) නිවැරදි ඉරියව්
- (ii) වැරදි ඉරියව්
- (iii) ගතික ඉරියව්
- (iv) ස්ථිතික ඉරියව්

10. එළිමහන් අධ්‍යාපනය ගැන නිවැරදි කියමන වන්නේ ,

- (i) විවෘත ක්‍රීඩා තරඟ වලට සම්බන්ධ වී අත්දැකීම් ලබා ගැනීමය.
- (ii) කඳු නැගීම කුලින් එහි ගුණ බව හඳුනා ගැනීමය
- (iii) පන්ති කාමරයේ උගත් කරුණු ස්වභාවික පරිසරය හා සම්බන්ධ කොට අත්දැකීම් ලබා ගැනීම
- (iv) ඔරු පැදීම හා කිමිදීම මගින් ජලයේ භයංකාර බව හඳුනා ගැනීමයි

11. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේදී සිරස් පැනීම් සහයට අයත් වන්නේ

- (i) දුර පැනීම හා රිටි පැනීමයි
- (ii) උස පැනීම හා දුර පැනීමයි
- (iii) රිටි පැනීම හා කුම්පිම්ම පැනීමයි
- (iv) රිටි පැනීම හා උස පැනීමයි

12. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ

- (i) එල්ලෙන ක්‍රමය
- (ii) පෙරිඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමය
- (iii) පාවෙන ක්‍රමය
- (iv) ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය

13. සහය දිවීමේදී භාවිතා කරන යෂ්ඨියේ දිග ප්‍රමාණය වන්නේ

- (i) 30cm-32cm
- (ii) 28cm-30cm
- (iii) 26cm-28cm
- (iv) 27cm-29cm

14. උස පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමයකි

- (i) පාවෙන ක්‍රමය
- (ii) එල්ලෙන ක්‍රමය
- (iii) පෙරිඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමය
- (iv) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය

15. පොස්බරි ප්ලෝප් ක්‍රමය යනු

- (i) යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
- (ii) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
- (iii) රිටි පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි
- (iv) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි

16. 2.135m විශ්කම්භයක් ඇති කවයක් භාවිතා කරනු ලබන්නේ කිනම් මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් සඳහාද?

- (i) හෙල්ල විසි කිරීම
- (ii) යගුලිය දැමීම
- (iii) කව පෙත්ත විසි කිරීම
- (iv) මිටිය විසි කිරීම

17. කව පෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වේ පශ්චාත් ඉරියව්වේදී කව පෙත්ත මුදා හැරීමෙන් පසු පිටුපස ඇති පාදය ඉදිරියට ගෙන ආ යුත්තේ

- (i) කව පෙත්ත විසි කිරීමේ දුර වැඩි කිරීම සඳහා
- (ii) වඩා වැඩි වේගයෙන් ලබා ගැනීම සඳහා
- (iii) කව පෙත්ත ඉතා ඉහලින් ගුවනට මුදා හැරීම සඳහා
- (iv) සමබරතාවය රැක ගැනීම සඳහා

18. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ

- (i) පන්දු රැකීම
- (ii) පිටිය රැකීම
- (iii) වැළැක්වීම
- (iv) පන්දුව පාලනය කිරීම

19. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා පිටියේ වැඩිම ප්‍රදේශයක් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි ක්‍රීඩිකාව වන්නේ

- (i) GD
- (ii) GS
- (iii) C
- (iv) WA

20. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමට සහභාගී වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව අනුව වර්ග

- (i) 2කි
- (ii) 3කි
- (iii) 4කි
- (iv) 1කි

- පහත සඳහන් වන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චයේදී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන හස්ත සංඥා කිහිපයකි



A



B



C



D

21. පිරිනැමීම ප්‍රමාදවීම සඳහා විනිසුරුවරයා විසින් දෙනු ලබන හස්ත සංඥාව වනුයේ

- (i) A
- (ii) B
- (iii) C
- (iv) D

22. වොලිබෝල් තරඟයේ තරඟ වටය හෝ තරඟය අවසන් බවට දෙනු ලබන හස්ත සංඥාව වනුයේ

- (i) B
- (ii) C
- (iii) D
- (iv) A

23. ක්‍රීඩකයකු විසින් කරනු ලබන වැරදි වලදී අවවාද කිරීමෙන් පසුවත් වැරදි කලහොත් තරඟයෙන් තොරව හරිනු ලබයි. ඒ බව විනිසුරු විසින් දක්වන රූපය වනුයේ

- (i) A
- (ii) C
- (iii) D
- (iv) B

24. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී එක් පිලකට ක්‍රීඩා කල හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වනුයේ  
 (i) 12-6කි (ii) 11-7කි (iii) 12-7කි (iv) 11-9කි

25. පා පන්දු තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සහභාගී වන විනිසුරු සංඛ්‍යාව වනුයේ  
 (i) 2කි (ii) 3කි (iii) 4කි (iv) 5කි

26. රාත්‍රි කාලයේදී පැහැදිලි අහසක් දකින ඔබට එහි විවිධ තරු රටා නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව උදාවේ.  
 මෙම තරු පංති විවිධ කාල වලට ඉස්මතු වීම විශේෂ වූවකි. අගෝස්තු - සැප්තැම්බර් මාස වලදී දැකිය හැකි තරු පංතිය වනුයේ  
 (i) ගෝනුස්සා (ii) එඩිරා (iii) සිංහයා (iv) මහා බල්ලා

27. මාර්ග සිතියම් පිළිබඳ අධ්‍යනයේදී සම්මත ලකුණු පිළිබඳ මනා දැනුමකින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. පහත සඳහන් සම්මත ලකුණු වනුයේ



- (i) A අප්‍රධාන පාර - B බිම් ගෙය
- (ii) A දුම්රිය පාර - B සපත්තු පාලම
- (iii) A ඉදිකරන ප්‍රධාන පාර - B බිම් ගෙය
- (iv) A අප්‍රධාන පාර - B සපත්තු පාලම

28. තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩුවීම ගලගණ්ඩය ඇතිවීම බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇති විට යන රෝග ලක්ෂණ කවර උග්‍රතා රෝගයක ලක්ෂණ වේද  
 (i) විටමින් A උග්‍රතාවය (ii) යකඩ උග්‍රතාවය  
 (iii) අයඩින් උග්‍රතාවය (iv) ප්‍රෝටීන් ශක්ති උග්‍රතාවය

29. තමස් අන්ධතාවය බිටෝ ලප ඇතිවීම ඇතිවන්නේ කවර පෝෂණ උග්‍රතාවයක් නිසාද?  
 (i) විටමින් A (ii) විටමින් B (iii) යකඩ (iv) කැල්සියම්

30. යොවුන්වියේ පසුවන ඔබ පෝෂණය පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලි මත් විය යුතුය. පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් වඩාත් ගුණදායක ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ  
 (i) කොත්තු රොට්, නූල්ඩිස්, රොල්ස්ය (ii) තෝස්ස්, වඩේ, මාළු පාන්ය  
 (iii) මුං ඇට, කොළ කැඳ, කඩලය (iv) පාන්, රොට්, කොත්තු රොටිය

31. ආහාර සේදීමෙන් පසු කැබලි වලට කැපීමෙන් වන වාසියක් නම්  
 (i) පෝෂණ අගය වැඩි කර ගත හැක (ii) පෝෂණ අගය විනාශ නොවී රැක ගත හැක  
 (iii) ඉතා හොඳින් තුන පහ මිශ්‍රවේ (iv) පහසුවෙන් පිස ගත හැක

32. නව යොවුන් වියේ සිසුන් තුළ දැකිය හැකි මානසික වෙනස්කමක් වනුයේ,  
 (i) පියයුරු වර්ධනය (ii) දහඩිය දුගඳ හැමීම  
 (iii) කටහඬ වෙනස් වේ (iv) තර්කානුකූලව සිතීම



**මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය**

**දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018**

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II**

**10 ශ්‍රේණිය**

**කාලය පැය දෙකකි**

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. 7 වන ප්‍රශ්නයේ A,B,C, ප්‍රශ්න අතුරින් එක් කොටසක් පමණක් අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න 3ක් තෝරා පිළිතුරු සපයන්න.

1). පහත ජේදය කියවා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිරිපැරකුම් විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ඉතා උත්කර්ශවත් ලෙස පැවැත්වීමට පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතා ඇතුළු ක්‍රීඩා කමිටුව තීරණය කරන ලදී. විදුහල්පති තුමාගේ පූර්ණ අනුමැතිය ලබාගෙන උත්සව සංවිධානය කිරීමට පාසලේ ශාරී: අධ: ගුරු මහතාට පැවරිණි. ඔහු විසින් සංවිධාන ව්‍යුහයක් සකස්කොට ඒදිනට යෝජනා කරන වැඩ සටහන් පිළිබඳ කමිටුව සමග සාකච්ඡා කරන ලදී.

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය විසින් විසිතුරු පංති මිදුල තේරීම, සෞඛ්‍යවත් ශිෂ්‍යයා හා ශිෂ්‍යාව තේරීම, පිරිසිදු පංති කාමරය තේරීම හා පෝෂණය පිළිබඳ වැඩමුළුවක් පැවැත්වීමට යෝජනා කරන ලදී . පංති වශයෙන් සිසුන්ට අනු ක්‍රීඩාවක් හා සුළු ක්‍රීඩාවක් හෝ ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් කිරීමට සැලසුම් සහගතව අවස්ථාවක් දියයුතු බවට ද යෝජනා විය. කාලීන වශයෙන් වැදගත් වන මත් ද්‍රව්‍ය උවදුර පිළිබඳ පොලිස් ස්ථානාධිපති මගින් දේශනයක් සිදු කිරීමට ද තීරණය විය.

- I. පාසලක ක්‍රියාත්මක කල හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- II. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද?
- III. පාසලේ ක්‍රියාත්මක කල හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- IV. මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර කාලීන අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ ඇයි? හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- V. මත්ද්‍රව්‍ය උවදුර නිසා පාසැල් සිසුන් මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- VI. සුළු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්ද?
- VII. අනු ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්ද?
- VIII. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- IX. පාසැල් සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා පාසලේ ක්‍රියාත්මක කල හැකි ජේදයේ සඳහන් නොවන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- X. නිරෝගිමත් පාසැල් සිසුන් ඇති කිරීම සඳහා පාසැල තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ක්‍රීඩා වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

2). ළමා විය යනු උපතේ සිට අවු 10 සම්පූර්ණ වනතෙක් අවධියයි.

- I. ළමා වියේ අවධි පහ නම් කරන්න. (උ.3)
- II. මව්කිරි දීමෙන් ළදරුවෙකුට අත්වන වාසි 03ක් සඳහන් කරන්න. (උ.3)
- III. පෙර ළමා වියේදී දරුවෙකුට ඉටුකල යුතු කායික අවශ්‍යතා දෙකක් සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.4)

3) මිනිසා උපතේ සිටම මරණය දක්වාම විවිධ ඉරියව් මත සිටිමින් ජීවත් වේ. ජීවිතයේ නිරෝගී පැවැත්මට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වඩා වැදගත් වේ.

- I. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි දෙකක් සහ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීමේ අවාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.4)
- II. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍රික මූලධර්ම දෙක සඳහන් කරන්න.
- III. නිවැරදිව වාඩිවීමේදී අවධානයට යොමුකළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.2)
- IV. ස්ථිතික ඉරියව් සහ ගතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණය බැගින් ලියා දක්වන්න. (උ.2)

4) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර ඉතා වැදගත් වේ. සිරුරට අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටළු ඇති වී ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට බාධාවක් ඇතිවිය හැකිය.

- I. දුර්වල පෝෂණයක් ඇති පුද්ගලයකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ.2)
- II. කු පෝෂණය නිසා ඇතිවන තත්වයන් දෙකක් සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උගුණතාවයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.2)
- III. ඔබ සඳහන් කරන පෝෂණ ගැටළු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර 2ක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (උ.4)
- IV. ආහාර විෂම වලක්වා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් සඳහන් කරන්න. (උ.2)

5) ඇවිදීම, දිවීම, පෙනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයක් සමග පැවත එන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. මේවා දියුණු වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත .

- I. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව ඉසව් කොටස් පහකට බෙදේ. එම කොටස් පහ නම් කරන්න.
- II. ප්‍රධාන ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක නම් කර එම ඇරඹුම් භාවිතා වන තරඟ ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න.
- III. පහත දැක්වෙන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා ප්‍රශ්නය ඉදිරියෙන් ලියන්න.

(ස්ටැඩල් ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය, මිශ්‍ර ක්‍රමය, භ්‍රමන ක්‍රමය)

- a. සහාය දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි .....
- b. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි .....
- c. යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි .....
- d. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි .....

6) පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජයගැනීමට ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

- I. මෙම දිනවල පවතින අධික වර්ෂාව නිසා ඔබේ පංතියේ යහළුවකුගේ නිවස ජල ගැල්මට හසු වීම හේතුවෙන් මහත් අපහසු තාවයට පත්ව ඇත .
- II. වැසි සහිත කාලගුණය නිසා බෝවන රෝග ව්‍යාප්තිය සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යන බව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය කාර්යාලය මගින් ප්‍රචාරය කරමින් සිටියි. මේ සඳහා ප්‍රදේශවාසීන් ක්‍රියාත්මක නොවුනහොත් වසංගත තත්වයන් ඇති වී ජීවිත හානි පවා සිදුවීමට ඉඩ ඇත .

- III. පාසලේ ක්‍රීඩා කරමින් සිටියදී හදිසියේ ඔබගේ යහළුවා ක්‍රීඩා පිටියේ ලිස්සා පය පැටලී වැටුණි. ඇය වේදනාවෙන් සිටින බව පෙනුණි. පාදයේ මාංශපේශී නිල් පැහැයක් ගෙන තිබුණි.
- IV. ගංවතුර හේතුවෙන් අවට ප්‍රදේශයේ ඇල දොල ගංගා පිටාර ගලමින් තිබේ. මිතුරන් පරිසරයේ ජීවා නැරඹීම සඳහා යාමට ඔබටද ආරාධනයක් කරනු ලබයි

7) A. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර දිවයිනේ වැඩිම වන අතර දිවයිනේ වැඩිම පිරිසක් ක්‍රීඩා කරන පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත කල හැකි ක්‍රීඩාවකි .

- I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ව්‍යාප්තියට හේතුවන සුවිශේෂ සාධක 2ක් සඳහන් කරන්න.
- II. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?
- III. වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබ යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් මගින් විස්තර කරන්න.
- IV. පහත සඳහන් වැරදි වලදී විනිසුරු කරුවකු විසින් දෙනු ලබන තීරණ වලින් රූප සටහනේ දක්වා ඇති සංඥා පිළිතුරු අතරින් තෝරා ලියන්න



a



b

- I දැල ස්පර්ශවීම
- II වැරදි පිරිනැමීම
- III ද්විත්ව ස්පර්ශය
- IV පන්දුව බිම ස්පර්ශවීම

B. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි 1921දී ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී

- I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ පහත සඳහන් ක්‍රීඩිකාවක් ස්ථාන ගත කරන්න GS,GA,WA,C,WD,GD,GK
- II. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5 සඳහන් කරන්න
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාවය හුරුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න
- IV. පහත සඳහන් හස්ත සංඥා සිදු කරනු ලබන අවස්ථා පහත පිළිතුරු අතුරින් තෝරා ලියන්න



a



b

වාසිදායක නීතිය/පාද වලනය  
ශාරීරික සට්ටන/ කෙටි දුර දැක්වීම



C. ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය

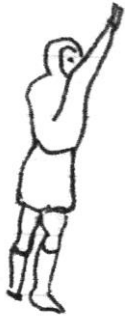
I. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න (ල.2)

II. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන බරපතල වැරදි 2ක් සඳහන් කරන්න (ල.2)

III. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා පහර නැවැත්වීම හා යොමු කිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන ආශ්‍රයෙන් විස්තර කරන්න (ල.4)

IV. පහත සඳහන් පිළිතුරු අතුරින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා රූපය ඉදිරියෙන් ලියන්න. (ල.2)

කොන් පහර දැක්වීම/ගෝල් පහර දැක්වීම/ වාසිදායක අවස්ථාව දැක්වීම/අනියම්/සෘජු පහරක් දැක්වීම



a .....

b .....