

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
10 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II වන කොටස.

කාලය :- පැය 02

- පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- I වන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ක්ද , II වන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සුරංග 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයෙකි. මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ 17 න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූයේ සුරංගයි. ඔහු මීටර් 400 , දුර පැනීම , උස පැනීම , මීටර් 100 × 4 සහාය තරගය සහ මීටර් 400 × 4 සහාය තරග සඳහා ද සහභාගී විය. ඔහු වොලිබෝල් හා ත්‍රෝබෝල් යන කණ්ඩායම් තරගවලටද සහභාගී වූ අතර , වොලිබෝල් කණ්ඩායම් නායකත්වය ද දැරීය. ඔහුගේ මෙම දක්ෂතා දැක්වීම සඳහා උපකාරී වූයේ දිනපතා පුහුණුවීම් කටයුතුවල යෙදීම හා නිසා පෝෂණයක් ලැබීම බව ඔහුගේ අදහස විය.

- 1) සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් කෙටි දුර ධාවන ඉසව් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- 2) මීටර් 400 ධාවන තරගයේ දී සුරංග භාවිතා කළ ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක් ද?
- 3) එහි විධාන ලියා දක්වන්න.
- 4) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා සුරංගට අනුගමනය කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- 5) පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම අයත් වන පැනීමේ ඉසව් කාණ්ඩය සඳහන් කරන්න.
- 6) උස පැනීමේ ඉසව්වට අමතරව එම ඉසව් කණ්ඩයට අයත් වෙනත් පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න.
- 7) සුරංගගේ ක්‍රීඩා දක්ෂතා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වූ හේතු සාධක 02 ක් ලියන්න.
- 8) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී සුරංග සතු විය යුතු නායකත්ව ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- 9) සිද්ධියේ සඳහන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවලට අමතරව තනිව , යුගල වශයෙන් සිදු කරන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
- 10) මනා පෝෂණයක් ලැබීම සඳහා සුරංග ගත් ආහාරවල අඩංගුවන මහා පෝෂක 02 ක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 20)

I වන කොටස

(02) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව පුර්ණ සෞඛ්‍ය රෝග හෝ දුබලතා නැතිවීම පමණක් නොව කායික , මානසික , සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම බවයි.

- 1) පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 2) වර්තමානයේ පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බාධා ඇති වී ඇති අභියෝග 03 ක් ලියන්න.
(ලකුණු 03)
- 3) පුද්ගලයෙකු කායික වශයෙන් නිරෝගී බව තීරණය කළ හැකි සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 02)
- 4) අධිබර හා ස්ථුලතාවය නිසා වැලඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(03) පිරිසුන් යහපත් පුරවැසියෙකු තැනීමේ අධිකාරය වැටෙනුයේ උපතේ සිට ළමා විය දක්වා කාලයයි. මෙම අවධියේ දී දරුවාගේ සිහි කායික වර්ධනයක් ද දැකිය හැකියි.

- 1) ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
- 2) විවාහ වීමේ දී ලේ නැගීන් අතර විවාහ සුදුසු නැත. ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- 3) දරුවාට මව් කිරි දීම වැදගත් වීමට හේතු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අපට ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබීමෙන් පෝෂණ ගැටළු ඇතිවිය හැකිය.

- 1) ආහාර මගින් සිදු කරන කාර්යයන් 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 2) කුපෝෂණයේ අවස්ථා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 3) පෝෂණ ගැටළු වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 4) පෝෂණ අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේ දී විශේෂ පෝෂකයන් අවශ්‍ය පුද්ගල කාණ්ඩ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

II වන කොටස

(05) ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි ආහාර සංස්කෘතිය යන මාතෘකාව යටතේ පොත් පිටුවක් සකස් කරන ලෙස ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන ලදී.

- 1) මෙම පොත් පිටුවෙහි ඇතුළත් කළයුතු යැයි ඔබ සිතන ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි ආහාර සංස්කෘතියේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) ආහාර අපතේ යාම වැළැක්වීමට පැරැන්නන් විසින් භාවිත කළ ක්‍රම 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 3) කෘත්‍රීම රසකාරක වෙනුවට භාවිත කළහැකි ඖෂධීය ගුණයෙන් යුතු ස්වභාවික රසකාරක ද්‍රව්‍ය 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 4) ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්මත 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(06) උදෑසන පාසැල් යමින් සිටි කමල් පාර මාරු වීමට යාමේ දී රිය අනතුරකට මුහුණ පෑවේය. වහා ක්‍රියාත්මක වූ අසල සිටි මිනිසුන් කමල් රෝහලට රැගෙන යන ලදී. කමල් පරික්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ රිය අනතුරුවලට පාසල් ළමුන් මුහුණ පෑම විශාල අහියෝගයක් බවත් , ඉන් වැළකීමට පාසැල් සිසුන්ට වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු බවත්ය.

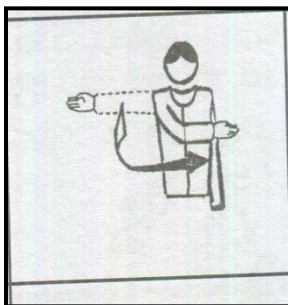
- 1) අපට එදිනෙදා මුහුණ දීමට සිදුවන වෙනත් අහියෝග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) රිය අනතුරුවලට අමතරව වෙනත් අනතුරු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 3) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ අනතුරු සිදු වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු සාධක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 4) අනතුරු අවම කර ගැනීමට පාසල් ශිෂ්‍යයින් ලෙස ඔබට අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(07) A, B, C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

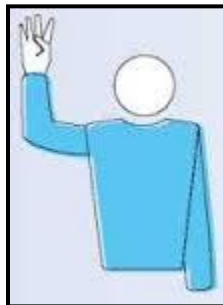
A කොටස

අඩු වියදමකින් කළ හැකි වීම , අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක කළ හැකි වීම , අඩු උපකරන ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම යන කරුණු නිසා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව වැදගත් වේ.

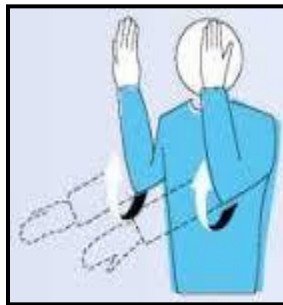
- 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 2) වොලිබෝල් තරඟ විනිශ්චය කිරීම සඳහා සහභාගි වන විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 3) වොලිබෝල් තරඟ විනිශ්චයේ දී භාවිතා කරන පහත සඳහන් හස්ත සංඥා මගින් හැඟවෙන අදහස ලියන්න. (ලකුණු 04)



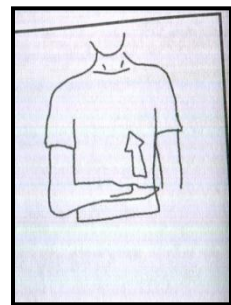
(01)



(02)



(03)

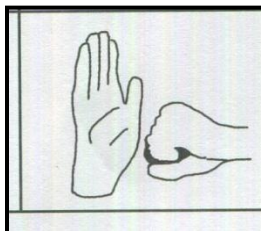


(04)

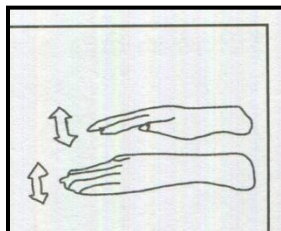
B කොටස

නෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

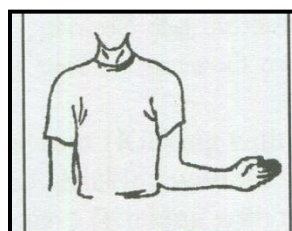
- 1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 2) නෙට්බෝල් තරඟ විනිශ්චය සඳහා සහභාගි වන විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 3) නෙට්බෝල් තරඟ විනිශ්චය භාවිතා කරන පහත සඳහන් හස්ත සංඥා මගින් හැඟවෙන අදහස ලියන්න.



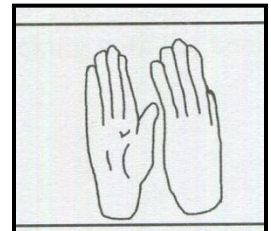
(01)



(02)



(03)



(04)

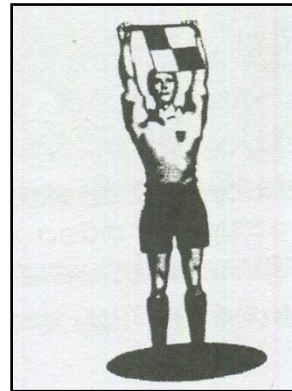
C කොටස

ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ක්‍රීඩාව පාපන්දු බැවින් ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව පාපන්දු වශයෙන් නම් දරා ඇත.

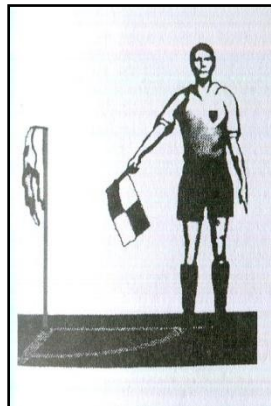
- 1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 2) පාපන්දු තරඟ විනිශ්චය සඳහා සහභාගි වන විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 3) පාපන්දු තරඟ විනිශ්චයේ දී භාවිතා කරන පහත සඳහන් හස්ත සංඥා මගින් හැඟවෙන අදහස ලියන්න. (ලකුණු 04)



(01)



(02)



(03)



(04)