සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

De Mazenod College
Kandana

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I
කාලය / காலம் / Time: පැය 01 යි		

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

01. රෝග හා දුබලතා අඩු, කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක් හැඳින්වෙන්නේ,
(1) සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ලෙස ය. (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සමාජයක් ලෙස ය.
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍ය සමාජයක් ලෙස ය. (4) යහපත් සෞඛ්‍ය සමාජයක් ලෙස ය.

02. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,
(1) යහපත් ආහාර පුරුදු (2) මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
(3) ඥාති විවාහ වැළැක්වීම. (4) ආතතිය කළමනාකරණය නොකිරීම.

- පහත වගුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන අංක 03 හා 04 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
රුවන්	30ට වැඩිය
ජනිත්	25.0 - 29.9
අජිත්	18.5 - 24.9
මලිත්	18.5 ට අඩුය

03. මොවුන් අතරින් ස්ථූලතාවෙන් යුතු වන්නේ,
(1) රුවන් ය (2) ජනිත් ය (3) අජිත් ය (4) මලිත් ය

04. උසට සරිලන බරක් ඇති සිසුවා වන්නේ,
(1) රුවන් ය (2) ජනිත් ය (3) මලිත් ය (4) අජිත් ය

05. වර්තමානයේ අධ්‍යාපනය සහ රැකියාවේ දැඩි තරගකාරී ස්වභාවය අහිතකර ලෙස මිනිසාට බලපෑම් කර ඇත. එබැවින් එය,
(1) මිනිසාට ඇති විවේකය වැඩි වී ඇත. (2) මිනිසාට මානසික සුවයක් ලැබී ඇත.
(3) මිනිසා ක්‍රියාකාරී ජීවිතයකට හුරුවී ඇත. (4) මිනිසාට ඇති අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දුර්වල වී ඇත.

A - මව්කුස තුළ සිටින දරුවෙකි
B - උපතේ සිට දින 28 වයසැති දරුවෙකි
C - උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා දරුවෙකි
D - වයස අවුරුදු 8 දරුවෙකි

06. මේ අය අතරින් නවජ අවධියේ පසු වන්නේ,
(1) A - දරුවා ය. (2) B - දරුවා ය. (3) C - දරුවා ය. (4) D - දරුවා ය.

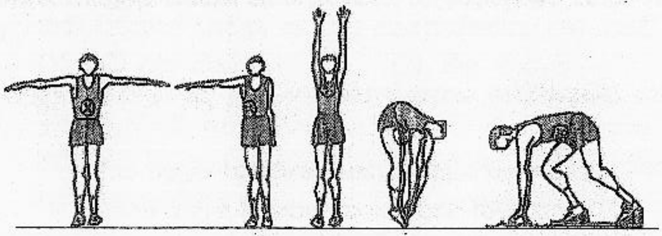
07. මේ අය අතුරින් හදිසි අනතුරු හඳුනා ගැනීමට සහ වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබාදිය යුතු වන්නේ,
(1) A - දරුවාට ය. (2) B - දරුවාට ය. (3) C - දරුවාට ය. (4) D - දරුවාට ය.

08. රුවනී මැතක දී විවාහවීමට නියමිත බැවින් ඇයගේ මව විසින් අනාගතයේ උපදින දරුවාගේ ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ අවම කිරීමට උපකාරී වන බව පවසමින් විටමින් පෙති ලබා ගැනීමට ඇයට උපදෙස් දුනි. ඇය ලබාගත යුතු විටමින් වර්ගයකි,
(1) ෆෝලික් අම්ලය (2) යකඩ පෙති (3) D විටමින් (4) A විටමින්

- ප්‍රමෝද්ගේ නිවසේ සිටින නංගී රූපවාහිනිය නරඹමින් හිඳගෙන සිටියි. මව නිවසේ එහේ මෙහේ ඇවිදිමින් පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතුවල නිරත වෙයි. පියා සිටගෙන සිටිමින් පුවත්පතක් කියවයි. සීයා බිම වැතිරගෙන සිටියි.

09. මේ අය අතරින් ගතික ඉරියව් දක්වන්නේ,
(1) නංගී (2) මව (3) පියා (4) සීයා

10. මේ අය අතරින් ස්ථිතික ඉරියව් දක්වන්නේ,
(1) නංගී, පියා සහ සීයා (2) මව සහ නංගී (3) මව, පියා සහ නංගී (4) මව, සීයා සහ නංගී


a b c d e

11. ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම ඉහළට හා පහළට යන අවස්ථාවක් වනුයේ,
(1) a සහ b (2) c සහ d (3) a සහ d (4) b සහ d

- 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට කරන ලද වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් අනතුරුව අනාවරණය වූ ප්‍රතිඵලයක් වූයේ ෂරිත්, රිෂිනි, අශේනි තිදෙනා මුහුණ පා තිබූ ගැටලු කිහිපයකි.

ෂරිත් - ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වී ඇත.

රිෂිනි - ගලගණ්ඩය ඇති වී ඇත.

අශේනි - රක්තහීනතාවය ඇති වී ඇත.

12. ඉහත තොරතුරු අනුව ෂරිත්ට එම රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීමට බලපෑ හේතුව වන්නේ,
(1) A විටමින් අඩු වීමය. (2) C විටමින් අඩු වීමය.
(3) යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීමය. (4) අයඩීන් අඩංගු ආහාර නොගැනීමය.

13. රිෂිනිට ගලගණ්ඩය රෝගී තත්ත්වය ඇති බවට දක්නට ලැබුණු ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
(1) ඉගෙනීමට මැලිබවක් දැක්වීම. (2) උසයාම සීමා වී තිබීම.
(3) තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩු වී තිබීම. (4) දත් දිරායාමට ලක්වී තිබීම.

14. ආහාරවල වර්ණ යෙදීම සඳහා ස්වභාවික වර්ණක භාවිතා කළ හැකිය. එවැනි ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන කහපාට වර්ණකය සකසා ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි ආහාරයකි,
(1) අඹ (2) බීට් අල (3) පොකුරුවද (4) නිල්කටරොළු

15. ශ්‍රී ලංකාව බහුජාතික රටක් බැවින් විවිධ ආහාර වර්ග ශ්‍රී ලාංකික ආහාරයට එකතු වී ඇත. එබැවින් මුස්ලිම් ජනයාගෙන් ශ්‍රී ලාංකියන්ට එකතු වූ ආහාරයකි,
(1) වටලප්පන් (2) තෝසේ (3) වඩේ (4) පිට්ටු

16. දරුවෙකු ඉපදී මුල් මාස හය සම්පූර්ණ වූ පසුව ලබාදිය යුතු අමතර ආහාරයක් වන්නේ,
(1) ලුණු, සීනි දමා සෑදූ ආහාරය (2) කුඩාවට දියට සෑදූ කැඳ වර්ගය
(3) එළු කිරිය (4) මිරිස්, ලුණු දමා පිසූ මස් වර්ගය

17. ආහාර භෞතිකව හා රසායනිකව කුඩා කැබලිවලට පත්වීමේ සහ අවශෝෂණය වීමේ ක්‍රියාවලිය මෙම පද්ධතිය හරහා සිදුවේ. එම පද්ධතිය වන්නේ,
(1) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (2) බහිස්‍රාවිය පද්ධතිය (3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය (4) ශ්වසන පද්ධතිය

18. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණයෙන්ම මෙන්ම රුධිර පාරවිලනයෙන් මෙම රෝගය නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට බෝවිය හැක. එම රෝගය නම්,
(1) ඒඩ්ස් (2) විශාදය (3) කුෂ්ඨ (4) පිළිකා

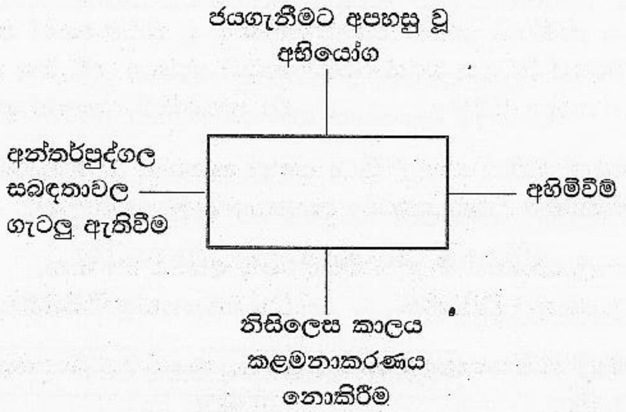
● මිතුරන් එකතු වී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවක යෙදෙන අවස්ථාවේ දී වැඩිම ලකුණු ප්‍රමාණයක් ලබා සිටි කුමාර ලබාදුන් උඩ පන්දුවක් පියල් අතින් ගිලිහී යයි. මෙයින් කෝපයට පත් වූ සුනිල් පියල්ට බැන වදී. දෙදෙනා අතර ඇති වූ බහින් බස්වීම පුබුදු මැදිහත් වීමෙන් සමතයකට පත් කරයි.

19. ඉහත සිද්ධියට අනුව අයහපත් චිත්තවේග ඇති පුද්ගලයා වන්නේ,
(1) කුමාර (2) පියල් (3) සුනිල් (4) පුබුදු

20. මේ අය අතරින් යහපත් චිත්තවේග ඇති පුද්ගලයා වන්නේ,
(1) කුමාර (2) පියල් (3) සුනිල් (4) පුබුදු

පහත සටහනේ දැක්වෙන හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව අඩංගු වරණය තෝරන්න.

21. (1) මානසික ආතතියට බලපාන සාධක
(2) අයහපත් චිත්තවේගවලට බලපාන සාධක
(3) චිත්තවේග සඳහා බලපාන සාධක
(4) යහපත් චිත්තවේග වලට බලපාන සාධක



● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් 22, 23 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - බැවුම්වලින් හදිස්සියේ මඩ වතුර කාන්දුවීම.

B - මුහුදේ රළ අසාමාන්‍ය ලෙස උස් වීම.

C - අවට ඇති ගස් කොළන් බිමට කඩාගෙන පතිත වීම.

D - ගංගා ඇළ දොළ පිරී ඉතිරී පිටාර ගැලීම.

22. ඉහත තොරතුරු අනුව සුනාමි තත්ත්වයක් ඇති වී ඇත්තේ,
(1) A සිද්ධියේ ය. (2) B සිද්ධියේ ය. (3) C සිද්ධියේ ය. (4) D සිද්ධියේ ය.

23. A සිද්ධියට අනුව අනතුරක් සිදුවූ විට ඔබ කළ යුතු වන්නේ,
(1) කැඩුණු විදුලි රැහැන් සකස් කිරීම.
(2) මඩ වතුර කාන්දුවන ස්ථානය පරීක්ෂා කිරීම.
(3) ජලය ගලායාමට කාණු පද්ධතියක් සැකසීම.
(4) වහාම එම ස්ථානවලින් ඉවත්ව ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම.

24. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා රුවනි විසින් නිරත විය යුතු ක්‍රියාකාරකමකි,
(1) පුෂ් - අප්ස් ක්‍රියාකාරකම (push up) (2) ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම (Dips)
(3) වැල්ලේ දිවීම (4) කඩිසරව ඇවිදීම

25. පළාත් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ මීටර් 800 ඉසව්වේ ක්‍රීඩකයින් ආරම්භය සිදු කරන ලද්දේ,
(1) හිටි ඇරඹුමෙනි (2) කුදු ඇරඹුමෙනි (3) මැදුම් ඇරඹුමෙනි (4) කෙටි ඇරඹුමෙනි

26. සැරසෙන්, වෙන්, යා /වෙඩි හඬ යන විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ වන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 5000
(2) මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 3000
(3) මීටර් 1000, මීටර් 800, මීටර් 1500
(4) මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර් 200, මීටර් 400

27. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කාන්තා තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වකි,
(1) කි. මී. 20 ඇවිදීම
(2) කි. මී. 50 ඇවිදීම
(3) කි. මී. 30 ඇවිදීම
(4) කි. මී. 10 ඇවිදීම

28. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ එක් අවස්ථාවක් රූපයේ දැක්වේ.
එම අවස්ථාව වන්නේ,
(1) අවතිරණ ධාවනය
(2) නික්මීම
(3) පියාසරිය
(4) පතිත වීම

29. සහාය දිවීමේ තරග සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් යෂ්ටිය හුවමාරු කලාපය තුළ දී යෂ්ටිය හුවමාරු කර ගන්නා ලද්ද තම වමතින් ධාවන පථයට සාපේක්ෂවය. එම යෂ්ටි මාරුව වන්නේ,
(1) යටි අත් මාරුව
(2) මිශ්‍ර මාරුව
(3) ඇතුළත මාරුව
(4) පිටත මාරුව

30. උස පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙක් හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමේ දී ඉපිලීම සිදුවූ මුල් අවස්ථාවේදී ශරීරයේ පිටුපස හරස් දණ්ඩ දෙසට හරවන ලදී. ඔහු භාවිතා කල උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
(1) කතුරු පිම්ම
(2) පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය
(3) ස්ට්‍රැඩල් පිම්ම
(4) පෙරදිග පිම්ම

- මෙවර ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගි වූ 18න් පහළ අමාලි විසිකිරීමේ ඉසව්වක් සඳහා සහභාගි විය. ඇය සිරුර විසිකිරීමේ දිශාවට හරවා උපකරණය මුදා හරින ලදී.

31. අමාලි සහභාගි වී ඇති විසිකිරීමේ ඉසව්ව වන්නේ,
(1) හෙල්ල විසිකිරීම
(2) කවපෙත්ත විසිකිරීම
(3) මිටිය විසිකිරීම
(4) යගුලිය විසිකිරීම

32. අමාලි භාවිතා කළ ඉසව්වේ උපකරණයේ බර විය හැක්කේ,
(1) 2kg
(2) 4kg
(3) 3kg
(4) 1.75kg

- ගුරුතුමිය විසින් ළමුන් ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන ගොස් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවිය.
  - දණහිස් ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් මාච් කිරීම.
  - දණහිස් ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් ස්කිප් කිරීම.
  - දණහිස ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් සෙමින් දිවීම.

33. ගුරුතුමිය විසින් ළමුන්ට එදින පුහුණුකර ඇත්තේ,
(1) ධාවන ආරම්භය
(2) ධාවන අභ්‍යාස
(3) ධාවන වේගය
(4) යෂ්ටි හුවමාරුව

34. ධාවන තරග අවසානයක ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
(1) අවසාන ධාවන පියවරෙදි ක්වන්දය කොටස පෙරට දැමීම.
(2) අවසාන ධාවන පියවරෙදි හිස කොටස පෙරට දැමීම.
(3) අවසාන ධාවන පියවරෙදි අත් කොටස පෙරට දැමීම.
(4) අවසාන ධාවන පියවරෙදි පාද කොටස පෙරට දැමීම.

35. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ වලින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීමෙන් ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගත හැක.
(2) අධික සීනි, ලුණු, තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීමෙන් බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකිය හැක.
(3) ව්‍යායාම වල නිරතවීමෙන් ශරීර ශක්තිය හා ක්‍රියාකාරකම් වල වේගය වැඩිකර ගත හැක.
(4) මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් පානය කිරීම මගින් ශරීර ශක්තිය වර්ධනය කර ගත හැක.

සිසුන්ගේ පෞරුෂ සංවර්ධනය සඳහා සංවිධානය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමකි,

(1) ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම.
(2) ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහන් පැවැත්වීම.
(3) කඳවුරු බැඳීම.
(4) වැඩිහිටියන්ට පිහිටවීමේ වැඩසටහන් පැවැත්වීම.

සම්මත ධාවන පථයක ක්‍රියාත්මක කෙරෙන මීටර් 400×4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී මීටර් 400ක දුරක් පමණක් තමන්ට හිමි මං තීරුවේ ධාවනය කළ යුත්තේ,

(1) පළමු ධාවකයා සහ දෙවැනි ධාවකයන් පමණි.
(2) පළමු ධාවකයා පමණි.
(3) ධාවකයන් සිව් දෙනාමය
(4) දෙවැනි ධාවකයා පමණි.

ලෝකයේ වඩාත්ම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(1) වොලිබෝල් (2) ක්‍රිකට් (3) පාපන්දු (4) රගර්

පහත සඳහන් A, B, C සහ D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර 39 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

A - පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සමබල පෝෂණය ලබා ගැනීම
ඌනතා ලක්ෂණ සහිත දරුවන් බිහිවීම.

B - අධික තෙල් සහිත ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීම
අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝග හටගැනීමේ අවධානම ඇතිවීම.

C - ජංගම දුරකථන පරිහරණය කිරීමේ දී බුද්ධිමත්ව ක්‍රියාකිරීම
ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලින් වැළකිය හැකිවීම.

D - අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම
පුද්ගලයින්ගේ මානසික ආතතිය ඇතිවීම.

පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය කුමක් ද?

(1) A හා B (2) A හා C (3) B හා D (4) C හා D

2024 පැරිසියේ පවත්වන ලද ඔලිම්පික් තරග සඳහා හෙල්ල විසිකිරීම සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,

(1) තරුෂි කරුණාරත්න (2) ජයනි අතපත්තු (3) කුමාරි දිසානායක (4) දිල්හානි ලේකම්ගේ

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

Learning Resource Ce
R
De Mazenod Colle
Kandana

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: II	කාලය / காலம் / Time: පැය 02 යි

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

- පළමුවන ප්‍රශ්නය ද I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. පාසල් සිසුන් බොහොමයක් මානසික සෞඛ්‍යය, කායික සෞඛ්‍යය, සමාජීය සෞඛ්‍යය අයහපත් බැවින් සිරිපුර විදුහලේ සෞඛ්‍යය සමාජය මගින් සිසුන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා ප්‍රාදේශීය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ සහාය ඇතිව වැඩසටහනක් දියත් කරන ලදී. පාසල් පරිසරය සිසුන්ගේ ඉහත ලක්ෂණ වර්ධනය වන ආකාරයට සකස් කර විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත කරවීම සිදු කෙරිණි.

මෙහිදී ප්‍රජාවගේ සහභාගිත්වයෙන් හා දායකත්වයෙන් සිසුන්ට උදෑසන ආහාරය ලබා දෙන ලදී. දිවා ආහාරය සඳහා එළවලු බත් සමඟ ව්‍යාංජන කිහිපයක් ලබාදෙන ලදී.

ඉන් අනතුරුව වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ දේශනය පැවැත්වූ අතර එහිදී ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් පවත්වාගත යුතු අතර, මානසික ආතතිය නිදහස් වීමට සරල දිවිපැවැත්මක් අවශ්‍ය බවත්, ශාරීරික හා මානසික හානි ඇති කිරීමට මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය ඉවහල් වන බව ප්‍රකාශ කරන ලදී.

සවස් වරුවේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා සුළු ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වී විනෝද වූහ. සියලු දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් සංගීත කඳවුරකින් වැඩසටහන නිමාවට පත්විය.

i. සිරිපුර විද්‍යාලයේ සිසුන්ට සෞඛ්‍යයමත් සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ කරුණු දෙකක් ලියන්න.

ii. එම සිසුන්ට යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාධක 02 ලියන්න.

iii. සිරිපුර විද්‍යාලයේ සිසුනගේ මානසික සෞඛ්‍යය අයහපත් වීමට හේතු වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන හේතු 02ක් ලියන්න.

iv. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා දෙකක් ලියන්න.

v. උදෑසන ආහාරය සඳහා ලබාදීමට සුදුසු මිශ්‍ර ආහාර වර්ග 02ක් සඳහන් කරන්න.

vi. සිසුන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා යොදා ගත හැකි අනු ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න.

vii. එම සිසුන් විසින් කණ්ඩායම් වශයෙන් එක්ව කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ලියන්න.

viii. මෙම වැඩසටහනට සහභාගි වීම තුළින් සිසුන් තුළ වර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා දෙකක් ලියන්න.

ix. සිසුන් ක්‍රියාකාරී දිවියක් ගතකිරීමට හුරුවීම තුළින් ඔවුන්ට අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.

x. ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මකට බාධා කරමින් මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වැළඳෙන රෝග දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

25954

I කොටස

02. නිරෝගී ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් අපගේ සිරුර වර්ධනය වේ.

i. පුද්ගලයෙකුට දුර්වල පෝෂණයක් පැවතුනහොත් ඔහු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්‍ෂණ 03 ලියන්න. (ලකුණු 03)

ii. ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක ප්‍රධාන වශයෙන් මුහුණපාන පෝෂණ ගැටලු 02ක් නම් කර ඉන් එක් අවස්ථාවක දී පුද්ගලයන්ට බලපාන අහිතකර ප්‍රතිවිපාක 02 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

iii. පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් වශයෙන් ඔබේ දායකත්වය ලබාදිය හැකි ආකාර 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

03. පහත A සහ B යනුවෙන් දක්වා ඇති පද්ධති දෙකෙහි විස්තර ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම සඳහා උපකාරී වේ.

B - ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගැනීම හා කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කිරීම සිදුවේ.

i. A සහ B යනුවෙන් හැඳින්වෙන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. A සහ B පද්ධතිවල කාර්යක්ෂමතාවයට බාධා පමුණුවන රෝග තත්ත්ව තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

iii. ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා B පද්ධතියේ ආශ්‍රිත රෝග වළක ගැනීමට කළ යුතු දේවල් 04 ලියන්න. (ලකුණු 04)

04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට /සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. ජනාධිපතිවරණය සඳහා පැවැත්වෙන දේශපාලන රැස්වීමකට සහභාගී වීමට ඔබගේ මිතුරා පාසල් නොගොස් ඒ සඳහා යාමට ඔබට කතා කරයි. (ලකුණු 02)

ii. ඔබගේ ගමේ පන්සලේ පැවැත්වෙන පිංකමක් සඳහා අවශ්‍ය නෙලුම් මල් කැඩීමට ඔබ නොදත් ප්‍රදේශයක ඇති විලක් වෙත යාමට ඔබට වැඩිහිටියෙක් කතා කරයි. (ලකුණු 02)

iii. ඔබ වඩාත් ආදරය කරන ඔබ පාසලේ මිතුරියක් හදිසි අනතුරකින් පාදය බිඳී ඇති බව ඔබට දැනගන්නට ලැබිනි. (ලකුණු 02)

iv. ඔබගේ නිවසේ දෙමාපියන් නොමැති දිනක ඔබගේ මිතුරන් කීපදෙනෙකු ඔබගේ නිවසට ඒමට අවසර ඉල්ලා සිටියි. (ලකුණු 02)

v. කලාප මලල ක්‍රීඩා තරග වලට ඉදිරිපත් වූ ඔබ පාසලේ 16න් පහළ දක්ෂතම මී.100×4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම ධාවන පථ උල්ලංඝනය කරන ලද නීතියට අනුව තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවූ බව ඔබ දැන ගනියි. (ලකුණු 02)

II කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

05. ඔබගේ ක්‍රීඩා පුහුණුකරු විසින් ඔබ පාසලේ ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන ගොස් ස්වායු ව්‍යායාම් වල නිරත කරවූ අතර, එහි දී ඔබගේ හෘද ස්පන්දන වේගය සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකින් තබාගෙන කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය බවත් ඔබට ප්‍රකාශ කරන ලදී. එසේම එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇඟ වෙහෙසවා කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම්වල දී යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතය අඩු කිරීම ද මෙම යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වේ යන්න ප්‍රකාශ කරන ලදී.

i. ඉහත ක්‍රියාකාරකමට අනුව ඔබට ක්‍රීඩා පුහුණුකරු විසින් ඉගැන්වූ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය නම් කර ඒ සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

iii. ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් 05 නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

06. පරිසරය සමග එකතු වෙමින් ගහකොළට ආදරය කරමින් ස්වභාවික සෞන්දර්ය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරිවීම සඳහා සිසුන්ට එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ.

i. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 03 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

ii. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

iii. වන ගවේෂණයක් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීමේ දී මූලික වශයෙන් අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 04 ලියන්න. (ලකුණු 04)

07. A හා B හා C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

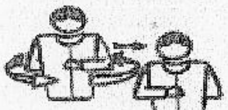
A i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. පහත අවස්ථාවල දී ඔබ විනිසුරුවරයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරයි නම් ලබාදෙන තීරණ නම් කරන්න.

i. පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහරදීම සිදු කරයි.

ii. ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු වැළැක්වීමෙන් අනතුරුව පළමු පහර දීම එම ක්‍රීඩකයා විසින්ම සිදුකරන ලදී. (ලකුණු 04)

iii. පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා නම් කරන්න.

i. 

ii.

(ලකුණු 04)

B i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. පහත අවස්ථාවල දී ඔබ විනිසුරුවරයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරයි නම් ලබාදෙන තීරණ නම් කරන්න.

i. දෙදෙනාම එකවර පන්දුව අල්ලා ගැනීම.

ii. මැද සිටින්නිය විසින් නලාව ශබ්දවීමෙන් අනතුරුව ගෝල් පෙදෙස වෙතට පන්දුව විසිකිරීම. (ලකුණු 04)

iii. පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා නම් කරන්න.

i.

ii.

(ලකුණු 04)

C i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

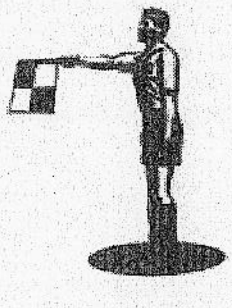
ii. පහත අවස්ථාවල දී ඔබ ලබාදෙන තීරණ නම් කරන්න.

i. ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම.

ii. ප්‍රතිවාදියෙකුට කෙළ ගැසීම. (ලකුණු 04)

iii. පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා නම් කරන්න.

i.

ii. 

(ලකුණු 04)