

10-11-2016

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Western Province Education Department Department of Education - Western Province	<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>මෙම මාකාණක කல்විත තිணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>	පුස්තක සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය Provincial Education Department Provincial Education Department Western Province Education Department Provincial Education Department Western Province Education Department Provincial Education Department Western Province Education Department Provincial Education Department Western Province Education Department
<b>වර්ෂ අවසාන ඇගයීම</b> <b>ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016</b> <b>Year End Evaluation</b>		
ශ්‍රේණිය } 10 தரம் }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I Paper }
		පැය } மணித்தியாலம் } 01 Hours }

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංක 1 සිට 40 තෙක් ඇති ප්‍රශ්න වල දී ඇති පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. පහත සඳහන් සටහනේ දැක්වෙන්නේ ඔබ උගත් සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර හතර සම්බන්ධ දළ අර්ථ දැක්වීමකි. සටහනේ 1 කොටසට අදාළ 2 කොටස පෙළ ගැස්වූයේ නම් නිවැරදි පෙළගැස්ම දැක්වෙන්නේ,

1 කොටස	2 කොටස
A. අප අවට සිටින අය සමග යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම.	E. අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
B. රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම.	F. සාමාජීය සෞඛ්‍යය
C. සමාජයටද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීම.	G. කායික සෞඛ්‍යය
D. සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිලිබදව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම	H. මානසික සෞඛ්‍යය

1. FGHE                      2. FHEG                      HEGF                      HGFE

02. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ජීවන රටාවක් නොවන්නේ,

1. ආතතිය කලමනාකරණයයි
2. කාර්යගුර බව
3. කාර්යබහුල දිවි පැවැත්ම
4. ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම

03. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමවේදය වන්නේ,

- |   |  |
|---|--|
| (1) $\frac{\text{ශරීර බර (ග්‍රෑම්)}}{\text{උස (මී) X උස (මී)}}$ | (2) $\frac{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑම්)}}{\text{උස (මී) X උස (මී)}}$       |
| (3) $\frac{\text{උස (මීටර්)}^2}{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑම්)}}$   | (4) $\frac{\text{ශරීර බර (කි.ග්‍රෑම්)}}{\text{උස (සෙ.මී) X උස (සෙ.මී)}}$ |

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව “තැඹිලි” වර්ණයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| (1) කෘෂ්ණාවයයි. | (2) නියම බරය. |
| (3) අධිබරය      | (4) ස්ථුලභාවය |

05. දරුවෙකු මවකුස පිළිසිඳ ගත් දා පටන් මරණයට පත්වීම දක්වා කාලය විවිධ විද්වතුන් විවිධ ක්ෂේත්‍ර හරහා අවධි ගණනක් අර්ථ දක්වයි. ඔබ උගත් ජීවිත අවධි අනුව වැඩිවශයෙන් පිරිපුන් යහපත් පුද්ගලයෙකු තැනීමේ අඩිතාලම වැටෙන්නේ කුමන අවධියකදීද?

- (1) නවජ අවධියේදීය
- (2) ළදරු අවධියේදීය
- (3) යොවුන් අවධියේදීය
- (4) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදීය

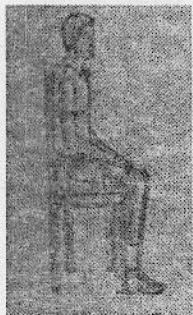
06. වයස 15 සම්පූර්ණ ගැහැණු දරුවන් සඳහා M.M.R එන්නත ලබා දීමෙන් මතු වට වළක්වා ගැනීමට උත්සහ දරණ රෝගය වන්නේ,

- (1) කක්කල් කැස්ස
- (2) ජර්මන් සරම්ප
- (3) පිටගැස්ම
- (4) ක්ෂය රෝගය

07. ගර්භණි මවක් තමාගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි කල්පනාකාරී වියයුතු වන්නේ එය සෘජුවම තම දරුවාගේ වර්ධනයට බලපාන බැවිනි. ප්‍රසූත කාලය වන විට කැලයේ බර කිලෝ ග්‍රෑම් පරාසය වන්නේ,

- (1) කි. ග්‍රෑම් 1 - කි. ග්‍රෑම් 3.5 අතරය
- (2) කි. ග්‍රෑම් 2 - කි. ග්‍රෑම් 4 අතරය
- (3) කි. ග්‍රෑම් 3 - කි. ග්‍රෑම් 3.5 අතරය
- (4) කි. ග්‍රෑම් 2.5 - කි. ග්‍රෑම් 3.5 අතරය

❖ අප එදිනෙදා ජීවිතයේදී භාවිතා කරන හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භාවිතා කරන ඉරියව් කීපයක් පහත දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 08 සිට 10 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.



A



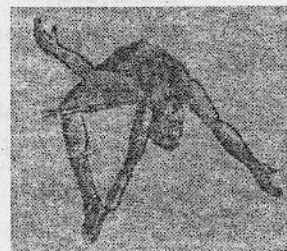
B



C



D



E

08. ඉහත සඳහන් රූප සටහන් අතුරින් ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වෙන අක්ෂර වන්නේ,

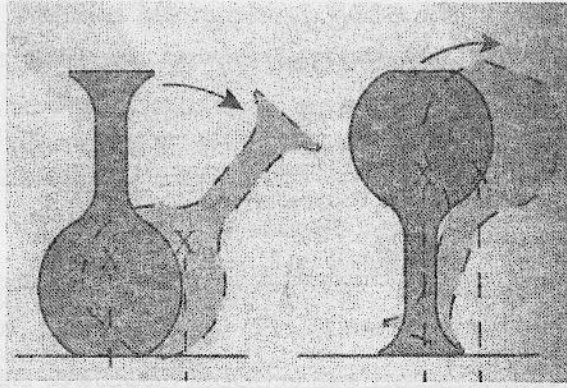
- (1) BE ගතික වන අතර AC ස්ථිතික වේ.
- (2) BD ගතික වන අතර AE ස්ථිතික වේ.
- (3) ED ගතික වන අතර AC ස්ථිතික වේ.
- (4) EC ගතික වන අතර A ස්ථිතික වේ.

(09) මෙහි වැඩිම සමබරතාවයක් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- (1) A ය
- (2) E ය
- (3) D ය
- (4) C ය

(10) අවම සමබරතාවයක් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- (1) C ය
- (2) D ය
- (3) A ය
- (4) E ය



A

B

ඉහත සඳහන් රූප සටහන් සම්බන්ධව සිසුන් හතර දෙනෙක් ඉදිරිපත් කළ ප්‍රකාශ කීපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 11 හා 12 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- රාමා - B හි සමබරතාවය A ට වඩා සාපේක්ෂ වැඩිය.
- සීතා - සමබරතාවය බිදීම සඳහා B ට වැඩි බලයක් යෙදිය යුතුය.
- රවී - B ට වඩා A හි ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය වැඩිය.
- ශානි - B ට සුළු වලනයකින් ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවර කළ හැකිය

(11) මෙහි සාවද්‍ය ප්‍රකාශ ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ කවුරුද.

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (1) රාමා සහ රවීය  | (2) සීතා සහ ශානිය |
| (3) රාමා හා සීතාය | (4) රවී සහ ශානිය  |

(12) ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරින් “සමබරතාවය” සම්බන්ධයෙන් පිළිගත නොහැකි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- (1) සමබරතාවය සඳහා ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය බලපාන බව.
- (2) යොදන බලය අසමතුලිත වූ විටෙක සමබරතාවය බිදීයන බව.
- (3) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවරකළ විට සමබරතාවය අස්ථාවර වන බව.
- (4) වලනයක් මගින් සමබරතාවයට බලපෑමක් ඇති කළ නොහැක.

(13) ඕනෑම ක්‍රීඩාවකදී සහභාගිවන්නන් එකිනෙකාට ගරුකර ගන්නා අවස්ථා ඔබ දැක ඇත. එය ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ඉස්මතු වන එක් අවස්ථාවකි.

2014 වර්ෂයේදී අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළෙලේදී “ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය” නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානයෙන් පිදුම් ලද ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| (1) සනත් පයසුරිය  | (2) තිලකරත්න දිල්ෂාන් |
| (3) මහේෂ් පයවර්ධන | (4) මාවන් අතපත්තු     |

(14) ක්‍රීඩාව පිළිබඳව කතා කිරීමේදී “මලිම්පික්” යන වචනය අපට සිහිවන්නේ නිතැතිනි. ක්‍රි.ව 1896 නූතන මලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින්ද,

- (1) ඇමරිකන් ජාතික පෙසි ඔවන්ස් ය.
- (2) ජර්මන් ජාතික ලස් ලොන්ග්.
- (3) ග්‍රීක ජාතික පිලෝපස් කුමරුය.
- (4) ප්‍රංශ ජාතික පියරේද කුබොටින්.

(15) ලෝකයේ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් මුහුණපාන එක් ප්‍රධානතම පෝෂණ ගැටළුවක් වී ඇත්තේ “මන්දපෝෂණයයි”. මන්දපෝෂණය යනු අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත්ව නොලැබීමෙන් ඇතිවන තත්ත්වයයි. මහා පෝෂක යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,

- (1) විටමින්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, හා ඛනිජ ලවණය.
- (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ, හා විටමින්ය.
- (3) ප්‍රෝටීන්, විටමින්, හා කාබෝහයිඩ්‍රේටය.
- (4) ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, හා කාබෝහයිඩ්‍රේටය.

(16) වර්තමානයේ ඇතිවෙමින් පවතින නව පෝෂණ ගැටළුවකි අධිපෝෂණ තත්ත්වය. සීනි හා තෙල් අඩංගු ආහාර වැඩි වශයෙන් ගැනීම මෙයට එක් ප්‍රධාන හේතුවකි. ස්කන්ධ දර්ශක සටහනේ ස්ථූලතාව අදාළ අගය සඳහන් වන්නේ කුමන අගයට ඉහළින්ද,

- (1) +ZSD රේඛාවට ඉහළින්ය
- (2) -ZSD රේඛාවට ඉහළින්ය
- (3) +ISD රේඛාවට ඉහළින්ය
- (4) -ISD රේඛාවට ඉහළින්ය

පහත දැක්වෙන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල වශයෙන් දැකිය හැකි පෝෂණ ලාභතා කීපයක් පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන ආකාරයයි. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 17 සහ 18 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

A

- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිකරයි
- ඉගෙනීමට මැළිබවක් දක්වයි
- උසයාම සීමා වේ

B

- මතක ශක්තිය අඩුවීම
- ඉක්මණින් විඩාවට පත්වීම
- ශරීර වර්ධනය අඩුවීම

C

- ශ්වසන මාර්ගයේ රෝග නිතර ඇතිවේ.
- ඇස්වළ වියළිතාවය ඇතිකරයි.
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වේ.

(17) “අයඩින් ලාභතාවයට” අදාළ ප්‍රකාශ සඳහන් වන්නේ කුමන අක්ෂරයෙන්ද?

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

(18) “B” අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ කුමන ලාභතා රෝගයට අදාළ කරුණුද?

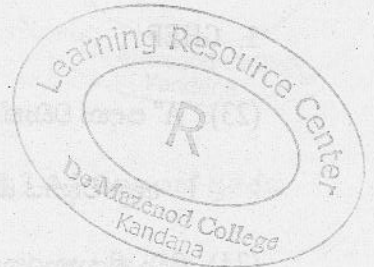
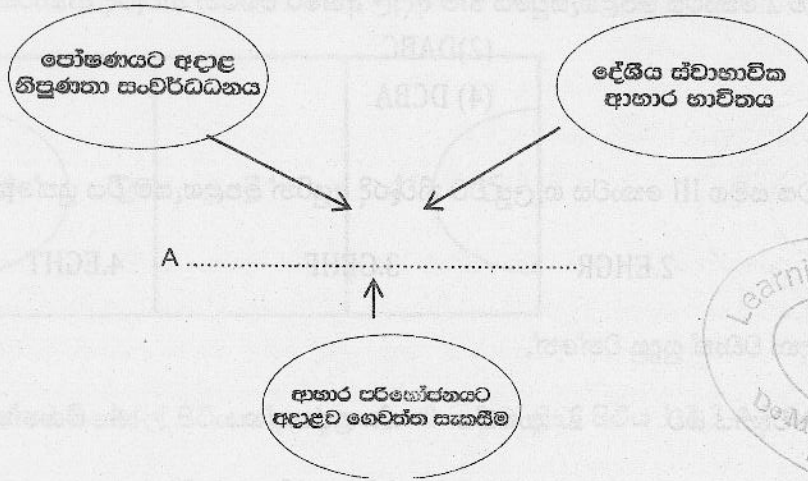
- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| (1) විටමින් A ලාභතාවය | (2) යකඩ ලාභතාවය    |
| (3) කැල්සියම් ලාභතාවය | (4) අයඩින් ලාභතාවය |

(19)

26660

10.11.2016

සෙනෙගාලය  
10 ඔක්තෝබර්



A සඳහා වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ,

- (1) පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට ශීඝ්‍ර දායකත්වය
  - (2) විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම
  - (3) ආහාර පිළිබඳ දුර්මත හා පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ අවමානය
  - (4) පෝෂණය පිළිබඳව සමාජ අදහස් විමසීම
- (20) ළදරුවකුගේ කිරිදත් මාස 6 සිට 9 දක්වා අතර කාලයේ මතු වීමට පටන්ගෙන අඩු 6-12 දක්වා කාලයේ හැලී ඒ වෙනුවට ස්ථිර දත් මතු වේ. එම ස්ථිර දත් සංඛ්‍යාව කීයද?
- (1) 25 කි
  - (2) 26 කි
  - (3) 27 කි
  - (4) 28 කි
- (21) සෛල පටක ඉන්ද්‍රිය එකම කාර්යයන් සඳහා එක්වීමෙන් පද්ධති නිර්මාණය වී ඇති බව මෙම මීට පෙර ඉගෙන ගෙන ඇත. එක් එක් පද්ධතිවල කාර්යයන් වෙන් වෙන්ව පවතී. පහත දක්වා ඇති සටහන ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 21 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1 කොටස

2 කොටස

3 කොටස

පද්ධතිය	පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ
• ආහාර ජීරණ පද්ධතිය	A සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය අඩුවැඩි කිරීමට දායක වීම	E ත්‍රොම්බෝසිස්
• ශ්වසන පද්ධතිය	B ශරීරයේ උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීමට දායක වීම	F වෘක්කපදාහය
• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය	C විඩාපත් අවස්ථාවලදී ස්වයං සාධක ස්නායුවල වැඩි ක්‍රියාකාරිත්වයක් ලබාදීම.	G උණ සන්නිපාතය
• බහිස්සෘථීය පද්ධතිය	D ක්‍රමාකූචනය මගින් ආහාර අන්තර්ග්‍රෝ තය පහළට යොමු කිරීම	H නිව්මෝනියාව

I කොටසට අදාළව 2 කොටස පෙළගැස්වූයේ නම් අදාළ අක්ෂර පිහිටන නිවැරදි ආකාරය වන්නේ,

- (1) DCAB (2) DABC  
 (2) DBAC (4) DCBA

(22) I කොටස සමග III කොටස ගැලපූ විට නිවැරදි අයුරින් පෙළගැස්ම විය යුත්තේ,

1. GHEF 2. EHGR 3. GEHF 4. EGHT

(23) "A" සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,

1. අනුවේදනීය බව 2. ආතතිය 3. උද්යෝගය 4. බිරාන්ත බව

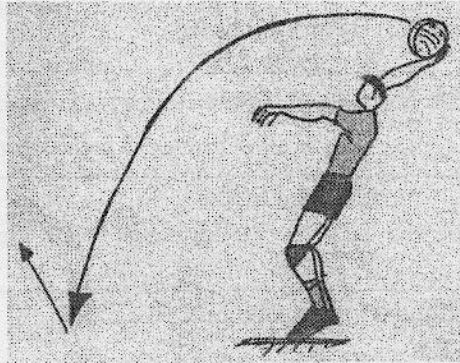
(24) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නියලීමේදී බෝහෝ විට ජේෂ් සම්බන්ධ අනතුරු සුලබව දැකිය හැක. එවැනි අවස්ථාවක දෙනු ලබන PRICE ක්‍රමයේදී "P" අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ.

1. අනතුරු මගහැරයාමට 2. අනතුරු ඇති වූ විගස ක්‍රියාත්මක වීම  
 3. අනතුර ස්වාභාවය අනුව ක්‍රියාකිරීම 4. තවදුරටත් අනතුරුදායක තත්වය ත්‍රිවිධ

(25) ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික අභිමතාර්ථයක් නොවන්නේ.

1. පුර්ණ සුවය ලබාදීමේ 2. ජීවිතය බේරාගැනීම  
 3. තත්වය පාලනය කිරීම 4. සුව ලැබීමට උපකාරී වීම

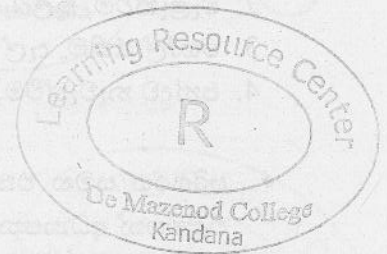
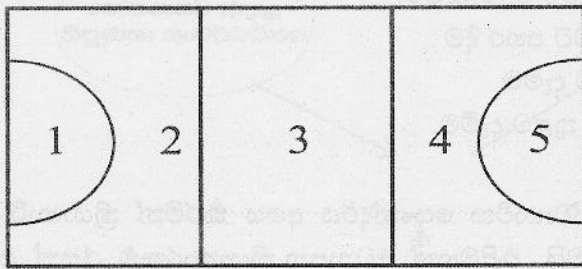
(26)



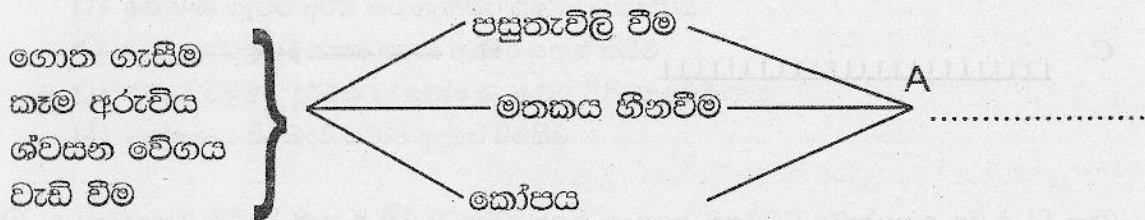
ඉහත සඳහන් රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ කුමන ක්‍රීඩාවක කුමන දක්ෂකමක් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රියාකාරකමක්ද?

1. නෙට්බෝල් - පන්දු යැවීම 2. වොලිබෝල් - ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම  
 3. පාපන්දු - දැල් රැකීම 4. මලල ක්‍රීඩා - යෂ්ටි හුවමාරුව

(27)



ඉහත දැක්වෙන්නේ නෙට්වෝල් පිටියක දළ අකෘතියකි. මෙම ක්‍රීඩා පිටිය 1 2 3 4 5 වශයෙන් ප්‍රදේශ වෙන්කර ඇත.



පන්දු විදින්නියට (GS) යා හැකි ප්‍රදේශ වෙන්වේ,

1. 1 සහ 2                      2. 2 සහ 3                      3. 3 සහ 4                      4. 4 සහ 5

(28) අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) අහිමි පෙදෙසකට ගියේ නම් එම පෙදෙස වන්නේ,

1. 1,2 සහ 3                      2. 1,2 සහ 4                      3. 1,4 සහ 5                      4. 1,3 සහ 5

(29) නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාවට ආදාළ පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ,

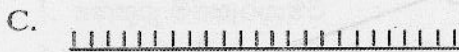
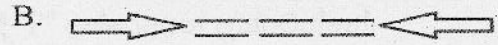


1. තරගය ආරම්භයට පෙර කාසිය වාසිය උරගා බැලීමට කැඳවීම
2. විනිශ්චය තීරණය කිරීමට නොහැකිව පන්දුව උඩ දැමීමයි.
3. නීති උල්ලංඝණය කළ විටෙක ක්‍රීඩිකාවන් කැඳවා අවවාද කිරීම
4. විවේක කාලයෙන් පසුව තරගය නැවත ආරම්භ කිරීම.

(30) පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අයත් නොවන දක්ෂතාවයකි.

1. ශෝල් රැකීම, දැල් රැකීම, පන්දුවට නැවැත්වීම.
2. වැළැක්වීම, තුලට දැමීම, පන්දුවට පහර දීම
3. ශෝල් රැකීම, දැල් රැකීම, තුලට දැමීම
4. පන්දුව නැවැත්වීම, දැල් රැකීම, තුලට දැමීම.

- පරිසරය සමඟ එකතුවීමෙන් ස්වාභාවික සෞන්දර්ය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරී වීම එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ඉටුවෙයි. එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් රැසක් ඇති අතර වන ගවේශණයේදී අධ්‍යාපනය කළ යුතු අතර පහත සඳහන් මාර්ග සංඥා ගැන අවධානය යොමු කරමින් ප්‍රශ්ණ අංක 31 හා 32 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



(31) B හා C අකුරු වලින් අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,

1. B බිම්ගෙය හා C වාරිමාර්ග ඇත.
2. B අඩි පාලම හා C සෙසු මාර්ගය
3. B දියමංකඩ හා C අඩි පාර.
4. B බිම්ගෙය හා C අඩි පාර.

(32) A හා D අක්ෂර වලින් අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,

1. A සෙසු මාර්ගය D බිම් ගෙය
2. A අඩි පාර D අඩි පාලම
3. A ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ගය D අඩි පාලම
4. A ප්‍රධාන මාර්ගය D බිම් ගෙය

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අතරින් මලල ක්‍රීඩා සඳහා ලැබෙනුයේ සුවිශේෂී තැනක්ය. මලල ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් ජවන හා පිටිය වශයෙන් දෙයාකාරය

(33) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව “නිරස් පිටිය” ඉසව්වක් වන්නේ,

1. උස පැනීම
2. යතුලිය දැමීම
3. රිටි පැනීම
4. තුන් පිම්ම

(34) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ සුවිශේෂී අවස්ථාවක් වශයෙන් මිශ්‍ර ඉසව් හැඳින්විය හැක මේවා ප්‍රයාම තරග වශයෙන්ද හඳුන්වයි. මේ අතර කාන්තාවන් සඳහා පමණක් නියමිත ප්‍රයාම තරග වන්නේ,

1. ත්‍රිත්ව ප්‍රයාම
2. පංච ප්‍රයාම
3. සජ්ත ප්‍රයාම
4. දස ප්‍රයාම

(35) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ නිවැරදි අනුපිළිවෙළ තොරන්න

1. අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරිය, පතිතවීම
2. අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරිය, නික්මීම, පතිතවීම
3. නික්මීම, අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරිය, පතිතවීම
4. නික්මීම, පියාසරිය, අවතීර්ණ ධාවනය, පතිතවීම



10.11.2016

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව රැජිණ මාකාණක් කලවිත් ත්‍රිකුණාමලය Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය தரம் } 10 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் II Paper	පැය மணித்தியாலம் } 2 Hours

පළමු ප්‍රශ්ණය අනිවාර්ය වේ. I කොටසින් ප්‍රශ්ණ 02 ක් හා II කොටසින් ප්‍රශ්ණ 02 ක් තෝරා ප්‍රශ්ණ 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) විරකැටිය විදුහලේ වාර්ෂික දින සැලසුමේ එක් ප්‍රධාන අංශයක් වන්නේ ඉදිරියේදී ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත වාර්ෂික අධ්‍යාපන වාරිකාවයි. ගුරු රැස්වීමේදී මෙවර වාරිකාව සැලසුම් කිරීමට පැවරුණේ විදුහලේ ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ක්‍රීඩා අංශයටය. ඔහු සිසුන් කැඳවා වාරිකාව සැලසුම් කරන්නට විය.

- වාරිකාව යන ස්ථානය, දිනය, වේලාව, යනාදිය ගුරු භවතා විදුහල්පතිතුමා සමඟ සැලසුම් කරන අතරතුර මූලික සංවිධායක කටයුතු ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක ඇතුළු කණ්ඩායමට පැවරිය.
  - නියමිත දින ගමන් ආරම්භයේ සිට අතර මග දිවා ආහාරය සහ ගමනාන්තයේ නවාතැන් පල දක්වා කාර්යයන් සැලසුම් කිරීමට පැවරුවේ නියෝජ්‍ය ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක ඇතුළු කණ්ඩායමටය.
  - නවාතැන් ගන්නා ස්ථානයේ සිට සවස වොලිබෝල් තරගයක් සංවිධානය කිරීම සහ සුදුසු ක්‍රීඩා පැවැත්වීමටත් අවසානයේ ගිණිමැල සංදර්ශනයක් සුදානම් කිරීමටත් පැවරුණේ විදුහලේ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා නායක ඇතුළු කණ්ඩායමටය.
- i. වාරිකාවේ පූර්ණ සංවිධානයේ සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න?
  - ii. දින දෙකක වාරිකාවක් බැවින් රැගෙන යා යුතු උපකරණ ලැයිස්තුවේ අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හතරක් ලියන්න?
  - iii. ගමන අතරතුර සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න?
  - iv. සවස් කාලයේ පැවැත්වීමට නියමිත වොලිබෝල් තරගයේ කණ්ඩායම් 13 ක් සිටියේ නම් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරඟ සටහන සකස් කිරීමට වාසි කීයක් ලබා දිය යුතුද?
  - v. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න?
  - vi. අනතුරුව පැවැත්වීමට නියමිත විනෝද ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න?
  - vii. විනෝද ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න?
  - viii. ගිණිමැලයක් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න?
  - ix. මෙහි සඳහන් නොවන වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න?
  - x. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න?

(02) ශරීරයේ සෛලවලින් නිපදවන විවිධ අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීම මෙහි ප්‍රධානතම කාර්යයයි. සිරුරේ සමතුලිතතාව රැක ගැනීමට උදව් වෙනවා.

- i. මා කවරුන් දැයි නම් කර මගේ ප්‍රධානතම ඉන්ද්‍රිය නම් කරන්න?
- ii. ඔබ සඳහන් කල පද්ධතියේ, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න?
- iii. අ. පද්ධතියේ අසිරියට පමුණුවන බාධා 02 ක් ලියා දක්වන්න?  
ආ. මා රැක ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් හතරක් ලියන්න?

(03) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා ශාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවයන් හොඳින් පවත්වා ගත යුතුය. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමෙන් සිදු කිරීමට ඇති පුද්ගල හැකියාවයි.

- i. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක තුනක් සඳහන් කරන්න?
- ii. ඉන් එක් සාධකයක් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න?
- iii. අ. ඔබට හඳුන්වා දුන් ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඩය මගින් නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් උදාකර ගැනීමට මං සලසා ඇත. එහි ඉහළම කොටසේ සීමා කළයුතු කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න?  
ආ. එහි දිනපතා කළයුතු කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න?

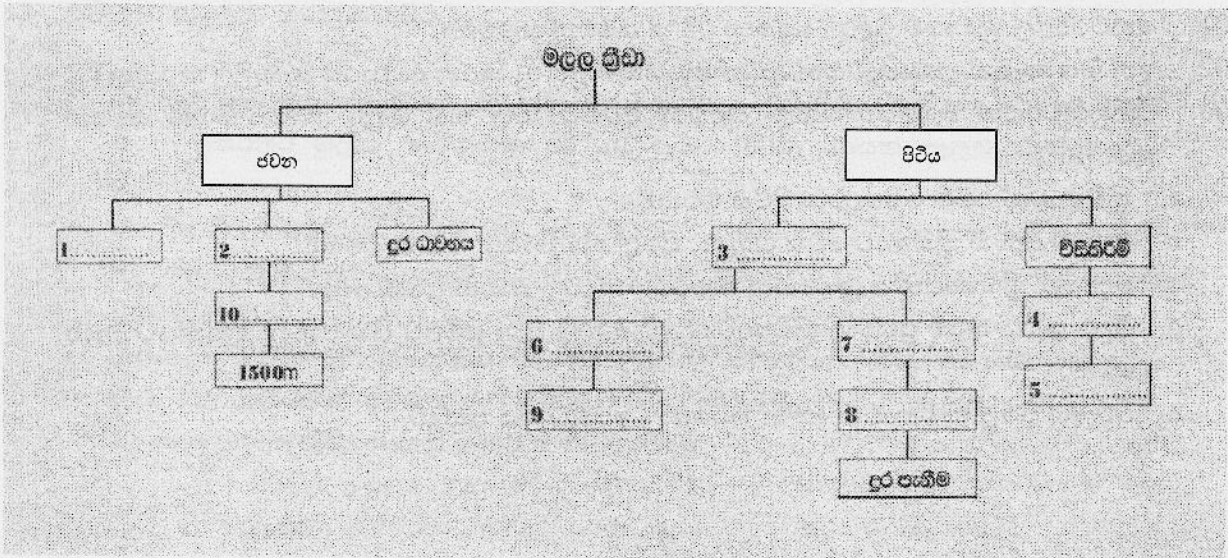
(04) “නිරෝගී කයක් තුළ නිරෝගී මනසක්” යන්න සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ එක් ප්‍රබල කියමනකි. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක රාශියකි. මෙහි නිවැරදි කළමනාකරණයේ වගකීම අප සතුවේ.

- i. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා තුනක් සඳහන් කරන්න?
- ii. වර්තමානයේ සෞඛ්‍යය තත්වයට ඇති අභියෝග තුනක් සඳහන් කරන්න?
- iii. මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න?

(05) පහත සඳහන් අවස්ථාවන් හිදී ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

- i. ඔබ නිවසේ තනිව සිටින අවස්ථාවකදී වීදි වෙළෙන්දන් ඔබ වෙත පැමිණ සුක්ෂම ලෙස ක්‍රියා කරමින් දොර විවෘත කරන ලෙස ඔබට පවසයි.
- ii. විභාගයට පෙනී සිටීමට නියමිත ඔබේ යෙහෙළියට වැඩිහිටි තරුණයෙක් අනිසි යෝජනා ගෙන එන බව ඇය ඔබට පවසයි.
- iii. අවසන් මහා ක්‍රීඩා තරඟයකදී තරඟය නිමා වීමට ආසන්නයේදී තමා අතින් සිදු වූ අතපසු වීමක් නිසා තරඟය පරාජය වූ බව පවසමින් සෙස්සන් දොස් පවසන බව ඔහු ඔබට පවසයි.
- iv. පසු ගිය දිනෙක අ.පො.ස (සා/පෙළ) විභාගයේදී තමාගේ අසමත් වීම තම දෙමාපියන්ට කියාගත නොහැකි බව ඔහු ඔබට පවසයි.

(06) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් අතර මලල ක්‍රීඩා සඳහා හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයන්ය. පහත දැක්වෙන්නේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට සම්බන්ධ විසුරුම් සටහනයි. එය සම්පූර්ණ කරන්න.



(07) ABC ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A)

01. මෙවර පැවැත්වීමට නියමිත නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම නිවාස නායකයා වශයෙන් ඔබට පැවරෙයි. ඔබ ඔවුන්ට හඳුන්වාදෙන මූලික දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න?
02. ඉන් ඔබ කැමති දක්ෂතාවයන් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න?

03. පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

- a. විනිසුරුගේ ආරම්භක නළා හඬට පෙර මයුර කණ්ඩායමේ පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමයි.
- b. පන්දුව ලබාගන්නා පිලේ පසුපස ක්‍රීඩකයෙක් ප්‍රහාරාත්මක රේඛාවේ පසුපස සිට උඩ පැන පන්දුවට පහරක් එල්ල කිරීම.
- c. පිරිනමන පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයෙක් විසින් පන්දුව ලබා ගැනීමේදී එකම ඉරියව්වකදී සිරුරේ ද්විත්ව ස්පර්ශයක් ඇතිවීම.
- d. ප්‍රහාරයක් එල්ල පන්දුව විරුද්ධ පිලෙහි ආවරණය කරන ක්‍රීඩකයාගේ රැදී නැවත ප්‍රහාරය එල්ල කල ක්‍රීඩකයාම ගොඩනැගීමට උත්සහ කිරීම.
- e. පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමන කලාපයේ මැදසිට පිරිනැමීමට උත්සහ කිරීම.

(B)

01. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න?
02. ඉන් ඔබ කැමති දක්ෂතාවයන් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න?
03. විනිසුරුවරයෙක් වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථා වල ඔබ දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න.
  - a. ක්‍රීඩකාවක් අහිමි පෙදෙසක සිටිය විටකදී
  - b. පන්දුව අතැති ක්‍රීඩකාව වෙත විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාවක් විත් ගැටීමේදී
  - c. දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙක් එකවර පන්දුව ලබාගත් අවස්ථාවක
  - d. විදුම් කවය තුළදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාවන් අඩි 3 කට වඩා සමීපව සිට පන්දු විදින්නියට බාධා කිරීම.
  - e. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාවක් අතින් පිටියෙන් ඉවතට ගිය පන්දුව

(C)

01. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න?
02. ඉන් එකක් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය විස්තර කරන්න?
03. විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථා වල දී දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න.
  - a. විනිසුරුගේ විධානයට අවනත නොවී ක්‍රීඩා කිරීම.
  - b. ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙක් අහිමි පෙදෙසක ස්ථානගත වීම.
  - c. ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකයෝ මගින් පන්දුව ගෝල් රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය විටෙක.
  - d. ගෝල් කලාපයේදී ප්‍රතිවාදී පිලෙහි ක්‍රීඩකයෝ හිතාමතා තම පිලෙහි ක්‍රීඩකයෙකුට පහරදීම.
  - e. තරඟයේ දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේදී විනිසුරුගේ සංඥාවට පෙර පන්දුව පාස් කිරීම.