



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 2යි

★ පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01) සරණංකර මහා විද්‍යාලය සමස්ත ලංකා මට්ටමින් වොලිබෝල් ජයග්‍රහණ රැසක් ලබා ගත් දක්ෂ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් රැසක් මව්බිමට දයාද කළ ජනප්‍රිය පාසලකි. පාසලේ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා නායකයා වන්නේ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ මෙන්ම මළල ක්‍රීඩා වලින් ජයග්‍රහණ පාසලට ගෙන එන දුමිදු ශිෂ්‍යයාය. දුමිදු කා අතරක් ජනප්‍රිය ශිෂ්‍යයෙකු වන අතර ඉක්මනින් තරඟ යාම මොහුගේ දක්වන ලැබෙන දුර්වලතාවයකි. එහෙත් වැඩිහිටියන්ට ගරු කරන මොහු, දුකට පත්වන සිසුන්ට නිතර උදවු කරන අයෙකි. විදුහල්පති තුමා ඇතුළු ඇඳුරු මඩුල්ල නිරන්තරයෙන් උත්සාහ කරන්නේ සමබර පෞර්ෂයකින් හෙබි නිරෝගී දරු පිරිසක් විශ්වයට දයාද කිරීමටය.

පාසල අවට ප්‍රජාව අඩු ඉගෙනුම් පරිසරයක් හා අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් වැඩිපිරිසකගෙන් සමන්විත වේ. සතියකට වරක් පැවැත්වෙන උදෑසන ප්‍රධාන රැස්වීමේ දී දරුවන් 10 - 15 ක් අතර පිරිසක් ක්ලාන්තය සෑදී රැස්වීම් භූමියෙන් ඉවත් වේ. මෙයට හේතුව පාසල් දරුවන් දිනපතා අඩුවෙන් ආහාර ලබා ගැනීම බව තහවුරු විය.

- i. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර 4 අතරින් දුමිදුගේ සංවර්ධනය විය යුතු ක්ෂේත්‍ර දෙකක් ලියන්න.
- ii. ජේදයේ සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- iii. මළල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණයට අදාළ වන කොටස් දෙකක් නම් කරන්න.
- iv. ඔබ දන්නා කෙටිදුර හා මැදි දුර ධාවන ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න.
- v. විසිකිරීමේ ඉසව් හැර ඔබ දන්නා වෙනත් පිටියේ ක්‍රීඩා ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
- vi. ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනෙකු එකතු වී තරඟ වදින මළල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගය නම් කර ඊට අදාළ ඉසව් දෙකක් උදහරණ ලෙස ලියන්න.
- vii. සමබල ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හතරක් ලියන්න.
- viii. දරුවන් තුළ සමබර පෞර්ෂයක් ගොඩනැගීම සඳහා ක්‍රීඩා හැර පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
- ix. උදෑසන රැස්වීමේදී ක්ලාන්තය හැඳුණු දරුවෙකුට දිය හැකි ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- x. අඩු ආදායම්ලාභී පාසල් ප්‍රජාවට පාසල මගින් ලබා දිය හැකි සේවාවන් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- 02) අප විසින් එදිනෙද ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමේ දී විවිධ ඉරියව් අනුව කටයුතු කරයි.
- i. නිවැරදි ඉරියව් යනු කුමක්ද? කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල 3)
 - ii. ඔබ දන්නා ස්ථිතික ඉරියව් දෙකක් හා ගතික ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
 - iii. ඉරියව් සඳහා බලපාන ප්‍රධාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)
 - iv. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න. (ල 3)

03) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් විවිධ කාර්යයන් සිදුවේ. පෝෂණ උග්‍රතාවේ විෂම වක්‍රය සංවර්ධනය වෙමින් පවතින අපේ රටේ ද ප්‍රධාන සෞඛ්‍යය ගැටලුවක් බවට පත් වී තිබේ.

- i. අප ගන්නා ආහාර මගින් සිදුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)
- ii. ආහාර පිරමීඩය ඇඳ කොටස් නම් කරන්න. (ල 3)
- iii. පෝෂණ උග්‍රතාවය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක හතරක් නම් කරන්න. (ල 2)
- iv. පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය රූප සටහනකින් ඇඳ පෙන්වන්න. (ල 3)

04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- i. කාර්යාලයක සේවය කරන ඔබේ තාත්තා හවසට නිවසට පැමිණි පසු රාත්‍රී ආහාරය ලෙස රෝල්ස් හෝ කට්ලට් වැනි දෙයක් සෝස් සමඟ ආහාරයට ගන්නා අතර පැණි බීම වර්ගයක් පානය කරයි. රූපවාහිනිය නැරඹීමෙන් අනතුරුව නින්දට යන බව ඔබට නිතර දක්නට ලැබෙයි.
- ii. පාසල නිම වී නිවසට පැමිණෙන ඔබගේ යහළුවන් ප්‍රධාන පාචේ එක පොකුරට ගමන් ගන්නා බව ඔබට දකින්නට ලැබෙන අතර ඒ නිසා වාහන රියදුරන් අපහසුතාවයට පත්වන බව ඔබට නිරීක්ෂණය විය.
- iii. සෙව්වන්දි පාසලේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම නියෝජනය කරන නිරෝගී හා කාර්යක්ෂම ක්‍රීඩකාවක් වන අතර කණ්ඩායම තුළදී ඇය නිරන්තරයෙන් තම කණ්ඩායමේ අනෙකුත් ක්‍රීඩකාවන්ට බැණ වදින බව ප්‍රසිද්ධ වී ඇත.
- iv. පාසල් නිවාඩුවට ගමේ ගිය නිරාශා වත්ත පහළ පිහිටි කොස්ගසේ ගෙඩි පිරි ඇති බවත් සමහර ගෙඩි ඉදි ගහ යටම වැටී කුණු වී යන බවත් ඔබ දැකීම නිසා ඒ බව ඔබේ මවට පැහැදිලි කිරීම.
- v. ශිෂ්‍ය නායකයෙකු ලෙස ඔබට ඔබගේ පාසලේ තැනින් තැන පොලිතින් දමා තිබෙනු හා හිස් ප්ලාස්ටික් බෝතල් සහ පොල්කටුවල වතුර පිරී තිබෙනු දකින්නට ලැබෙයි.

(ලකුණු 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට උමණක් විලිගුරු ඥායනන්ත.

05) අන්තර්ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීති රීති පොතෙහි සඳහන් නිර්වචනයට අනුව මලල ක්‍රීඩා කොටස් පහකට වර්ග කෙරේ.

- i. එම කොටස් පහ ලියන්න. (ල 2)
- ii. තරඟ ඇවිදීමේ ඉසව්ව සඳහා බලපාන ප්‍රධාන නීති දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- iii. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- iv. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට දුර පැනීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ල 3)

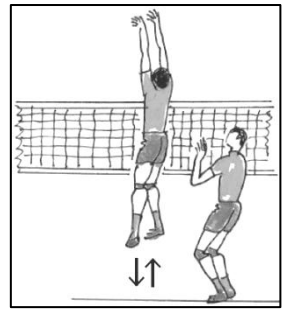
06) දක්ෂ ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකු විසින් අතින් අත යෂ්ටියක් මාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදෙන දර්ශනීය ක්‍රීඩා ඉසව්වකි සහාය දීවීම.

- i. ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරු කරන ප්‍රධාන ක්‍රම තුන නම් කරන්න. (ල 3)
- ii. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න. අදාළ මිමි සහ කලාප නම් කරන්න. (ල 2)
- iii. සහාය දීවීමට අදාළ නීති රීති හතරක් ලියන්න. (ල 2)
- iv. වයස අවුරුදු 14න් පහළ ක්‍රීඩකයන්ට යෂ්ටි මාරුව පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් සහිතව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල 3)

07) A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) - වොලිබෝල්

- i. රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කිනම් දක්ෂතාවය ද? (ල 2)
- ii. එම දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න. (ල 3)
- iii. නිවැරදිව පිරිනැමීමක් සිදුකිරීමේ දී බලපාන නීති තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- iv. වොලිබෝල් තරඟයක් ක්‍රියාත්මක වීමේදී ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් ලබා දුන් පහත රූපවල සඳහන් සංඥා දෙක නම් කරන්න. (ල 2)



a b

(B) - නෙට්බෝල්

- i. රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවය ද? (ල 2)
- ii. ඉහත දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකාවකට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ල 3)
- iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දඬුවමක් ලෙස දඬුවම් යැවුමක් ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- iv. නෙට්බෝල් තරඟයක් අතරතුර විනිසුරු විසින් ලබා දුන් පහත රූපවල සඳහන් හස්ත සංඥා නම් කරන්න. (ල 2)



a b

(C) - පාපන්දු

- i. රූපයේ දක්වා ඇති පා පහර නම් කරන්න. (ල 2)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- iii. පාපන්දු විනිසුරුකරුවෙකු භාවිතා කළ යුතු අනිවාර්ය උපකරණ තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- iv. පාපන්දු තරඟයක් අතරතුර විනිසුරු විසින් ලබාදුන් පහත රූපවල සඳහන් හස්ත සංඥා දෙක නම් කරන්න. (ල 2)



a b