

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade	10	විෂයය } Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I
කාලය } Time	පැය 03		

නම :

- ★ සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - ★ 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න වල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 පිළිතුරු වලින් නිවැරදිම පිළිතුර තෝරන්න.
 - ★ මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිමි ලකුණු ගණන 40 කි.
- අංක 01 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.
- ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇති මගින් ද ගැටලු විසඳීමට දක්‍ෂයෙකි
 - ආගම ධර්මයට අනුව ජීවත්වන සුඡාතා සෑම දෙනා සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි
 - කඩවසම් පෙනුම ඇති නිමල් වෙහෙසකින් තොරව වැඩ කරයි.
 - නිරෝගී කාර්යශූර විශාඛා නිවැරදි තීරණ ගනිමින් ආගමානුකූලව ජීවත් වන ජනප්‍රිය කාන්තාවකි.
01. ඉහත තොරතුරු අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වන්නේ,
1. මහින්ද
2. නිමල්
3. සුඡාතා
4. විශාඛා
02. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් පහත A තීරුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු B තීරුවේ තොරතුරු වලට ගැලපූ විට පිළිවෙලින්,
- 1. භෞතික පරිසරය
 - 2. සෞඛ්‍ය සේවා
 - 3. ජාන සංයුතිය
 - 4. පුද්ගල වර්යාවන්
 - 5. සමාජ හා ආර්ථික වටපිටාව

- P ඥාති විවාහ වැළැක්වීම
 - Q අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වලින් වැළකීම
 - R කසල කළමනාකරණය
 - S යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
 - T මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය සේවා
- 1. P , Q , R , S , T
 - 2. R , T , P , Q , S

- 3. S , P , T , Q , S
 - 4. R , Q , T , P
03. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පිළිබඳ කියවෙන සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
- 1. ළමයින්ගේ BMI අගය වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් වේ.
 - 2. BMI අගය අඩු අගයක් ගන්නේ ස්පුල පුද්ගලයන් ය.
 - 3. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වැදගත් වන්නේ ළදරුවන් සඳහා පමණි.
 - 4. වැඩිහිටියන්ගේ BMI අගය ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව වෙනස් වේ.
04. මාලා, නිලා, ලීලා යන ශිෂ්‍යාවන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පරීක්ෂා කළ ගුරු මහත්මිය ඔවුන්ට වර්ණ ලබා දීමක් සිදු කරන ලදී. නිලාට ලැබුනේ තද දම්පාට වර්ණයයි. ඇය,
- 1. ස්පුලතාවයෙන් යුක්ත ය
 - 2. අධි බරින් යුක්ත ය

- 3. නිසි බරින් යුක්ත ය
 - 4. කෘෂ් බවින් යුක්ත ය

05. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වාගෙන යාමේදී බලපාන අභියෝගයක් වනුයේ,

1. ජනගහණ සනත්වය අඩුවීම
2. ජනතාවගේ ආර්ථික තත්වය ඉහළ යාම
3. තරඟකාරී ජීවන රටාව
4. ජනතාවගේ අධ්‍යාපන මට්ටම් ඉහළ යාම

06. ළමා විය ප්‍රධාන අවස්ථා කිහිපයකට වෙන්කර ඇත. ඒ අනුව වසර 1 සිට 5 දක්වා කාලය හඳුන්වා දී ඇත්තේ නමකින් ද?

1. පසු ළමාවිය
2. පෙර ළමාවිය
3. ළදරු අවධිය
4. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය

07.

- වාලක හැකියා සංවර්ධනයට උදව් කිරීම
- දිනකට ආහාර වේල 5ක් ලබා දීම
- ආදරය හා සෙනෙහස ලබාදීම
- මාස තුනකට වරක් දරුවාගේ උස හා බර මැනීම

කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පිළිබඳව මෙම සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වනුයේ,

1. නවජ අවධිය
2. පසු ළමාවිය
3. ළදරු අවධිය
4. පෙර ළමාවිය

08. තම බිළිඳාට මව්කිරි දීම පිළිබඳ සායනයකදී මව්වරු සිව්දෙනෙක් දුන් පිළිතුරු පහත වේ.

- P මව - මව දරුවාට මව්කිරි දුන්නේ මාස හතරයි
- R මව - මව දරුවාට මව්කිරි දුන්නේ මාස පහයි
- Q මව - මව දරුවාට මාස හයක් මව්කිරි දුන්නා
- S මව - මව දරුවාට මාස තුනක් මව්කිරි දුන්නා

මේ අනුව වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇතැයි අනුමාන කළහැකි බිළිඳා අයත් වන්නේ,

1. P මව
2. Q මව
3. R මව
4. S මව

09. මව්කුස ඉතා සුරක්ෂිතව සිට නවජ අවධියට පැමිණි බිළිඳකු ආගන්තුක පරිසරයට හුරුවීමට අවශ්‍ය විවේකයක් ලබා ගන්නේ,

1. පැය 8 ක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන්
2. පැය 13 - 15 ක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන්
3. පැය 18 - 20 අතර නින්දක් ලබා ගැනීමෙන්
4. පැය 10 ක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන්

10. බිළිඳෙකුගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනයට මෙන්ම ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භ කිරීමට උපකාර වන මව්කිරි වල අඩංගු ද්‍රව්‍ය වන්නේ,

1. කොලෙස්ට්‍රෝල්
2. නැන්ග්‍රෝ
3. කොලෙස්ටරෝල්
4. ඇඩ්‍රිනලින්

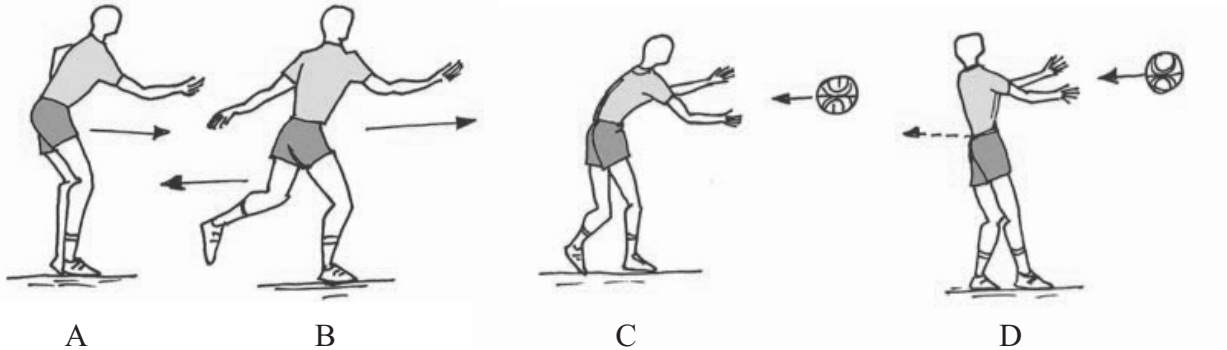
11. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසියක් වන්නේ,

1. ශරීරයෙන් වැය වන ශක්තිය අවම වීම
2. ශරීරයේ සන්ධි, පේශි සහ අනෙකුත් කොටස් වලට දැනෙන පීඩනය අවම වීම
3. ශරීරයට කඩවසම් පෙනුමක් හා සැහැල්ලුවක් ලැබීම
4. ඉහත සියල්ලම

12. ඕනෑම ශාරීරික ඉරියව්වකදී සිරුරේ බර කිසියම් ලක්ෂ්‍යයක් වටා ක්‍රියාත්මක වේ. එම ලක්ෂ්‍යය හැඳින්වෙන්නේ,

1. නම්‍යතාවය යි
2. සමබරතාවය යි
3. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යි
4. බලය යි

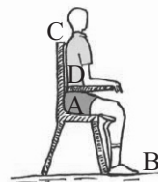
13. පහත සඳහන් රූප වලින් වාසි සමබරතාවයක් පෙන්නුම් කරනුයේ,



1. C හා A රූපය
2. A හා D රූපය
3. D හා B රූපය
4. B හා C රූපය

14. වාඩි වී සිටින විට ඔබගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම දැක්වෙන ලක්ෂ්‍යය වන්නේ,

1. A
2. B
3. C
4. D



15. යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩකයෙක් යගුලිය මුදා හැරීමෙන් පසු සිරුර ඉදිරියට හා පහළට නැඹුරු කර සමබරතාව රැක ගනී. ඔහු උපයෝගී කරගෙන ඇති ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්මය,

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළව දෙසට යොමු කිරීම ය.
2. ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම ය.
3. ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටුවා ගැනීම ය.
4. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළවෙන් පහළට යොමු කිරීම ය.

16. දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ නිපදවන මව්කිරි වල අඩංගු කොලස්ට්‍රම් බහුලව ඇති විටමිනය වන්නේ,

1. විටමින් B ය.
2. විටමින් C ය.
3. විටමින් D ය.
4. විටමින් A ය.

17. ආහාර සකස් කිරීමේදී, පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කර ගැනීම,

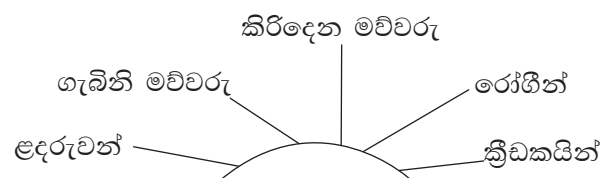
1. ආහාර සුරක්ෂිතභාවය යි.
2. ආහාර සුලභතාවය යි.
3. ආහාර දුහලතාවය යි.
4. ආහාර පරිරක්ෂණය යි.

18. හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා පොත්ත කොළ පාට වූ අර්තාපල් වල අඩංගු විෂ සංයෝගය වන්නේ,

1. ඇල්ලටෝක්සින් ය.
2. ට්‍රාන්ස්මේදය යි.
3. සොලැකින් ය.
4. ඇක්ටිලිමයිඩ් ය.

19. පහත සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

1. විශේෂ කායික අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ
2. විශේෂ මානසික අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ
3. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ
4. විශේෂ සමාජීය අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ



20. මවකට ලැබෙන දරුවා අඩුබර උපන් දරුවෙකු ලෙස සැලකෙන්නේ,

1. බර 3 Kg ට වඩා අඩු වූ විට ය.
2. බර 2.5 Kg ට වඩා අඩු වූ විට ය.
3. බර 3.5 Kg ට වඩා අඩු වූ විට ය.
4. බර 4 Kg ට වඩා අඩු වූ විට ය.

21. දේශීය ආහාර භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසියකි.

1. පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන බව
2. මිල අධික නොවන බව
3. වසවිස වලින් තොර බව
4. ඉහත සියල්ලම

22. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීමෙන් ලගාකර ගත හැකි ප්‍රයෝජනයකි.

1. අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම
2. ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝග වලට ලක්වීම
3. ප්‍රශ්න නිරාකරණය කරගත නොහැකි වීම
4. පරිසර ආපදාවලට ලක්වීම

23. සිසුන් කණ්ඩායමක් විනෝදය සඳහා පාගමනක් සංවිධානය කිරීමේදී මාර්ග සිතියමක් සකස් කරන ලදී. එහි කඩඉරි මගින් සංකේතවත් කර ඇත්තේ,

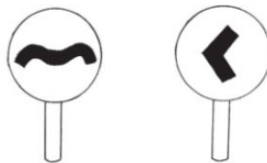
1. දිය මංකඩකි
2. අඩි පාරකි
3. වාරි ඇලකි
4. අඩි පාලමකි

24. කාන්තාවන් සහ පිරිමින් යන දෙපාර්ශවයටම සහභාගී විය හැකි ප්‍රයාම තරගයක් වන්නේ,

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

25. පහත දැක්වෙන්නේ තරගයකදී භාවිතා කරන පුවරු දෙකකි. එම තරගය විය හැක්කේ,

1. පිහිනීම
2. තරඟ ඇවිදීම
3. දුර පැනීම
4. මෝටර් රථ තරඟ



26. ජවන ඉසව් සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකුගේ අංක සහ තරග ඉසව් පහත පරිදිය.

තරගකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
55	800m , 3000m , 5000m
75	200m , 100m කඩළු , 400m

1. අංක 55 කුඳු ආරම්භය සහ අංක 17 හිටි ආරම්භය
2. අංක 55 සහ 75 දෙදෙනාම කුඳු ආරම්භය
3. අංක 55 හිටි ආරම්භය සහ අංක 77 කුඳු ආරම්භය
4. අංක 55 සහ 75 දෙදෙනාම හිටි ආරම්භය

27. ධාවන තරගයක අවසානය තීරණය කරනු ලබන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කුමන කොටස අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරය අනුව ද?

1. කවන්ධය
2. පාදය , හිස , අත
3. හිස , බෙල්ල , අත
4. පාදය , බෙල්ල , අත

28. මීටර් 100×4 සහය ධාවන තරඟය සඳහා වඩාත් සුදුසු යශ්චි මාරු ක්‍රමය වන්නේ,

1. අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය
2. දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමය
3. උඩු අත් ක්‍රමය
4. යටි අත් ක්‍රමය

29. දුර පැනීම සඳහා යොදා ගනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

1. එල්ලන ක්‍රමය
2. ස්ටැඩල් ක්‍රමය
3. පාවෙන ක්‍රමය
4. ගුවනන හා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

30. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිරස් පැනීමේ ඉසව් යුගලය වන්නේ,

1. දුර පැනීම හා තුම්පිම්ම
2. උස පැනීම හා දුර පැනීම
3. දුර පැනීම හා රිටි පැනීම
4. උස පැනීම හා රිටි පැනීම

31. යගුලිය දැමීමේදී භාවිතා කරන අවධියක් නොවන්නේ,

1. ඉපිලීම
2. ජව ඉරියව්
3. හුමන අවස්ථාව
4. මුදා හැරීම

32. ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම බිඳීම වර්තමානයේ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි. මෙයින් වඩාත් බරපතල වරදක් වන්නේ,

1. ව්‍යාජ ලිපි ලේඛන සකස් කිරීම
2. මත්ද්‍රව්‍ය හා තහනම් උත්තේජක භාවිතය
3. විනිසුරුවන් දැඩි පීඩනයට ලක් කිරීම
4. ව්‍යාජ ක්‍රීඩකයින් ඉදිරිපත් කිරීම

33. නූතන ඔලිම්පික් උළෙල ආරම්භ කරන ලද්දේ,

1. පිලෝපස් ය
2. පියරේ ද කුබොටින්
3. රොබට් වෝල්ටස්
4. නියඩෝසියස්

වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකදී X , Y , Z යන සිසුන් තිදෙනෙකුගේ පෝෂණ උෞනතා පිළිබඳ උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයක් පහත වගුවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් 34 , 35 , 36 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුවා	සහභාගී වන ඉසව්
X	විටමින් A
Y	අයඩින්
Z	යකඩ

34. එම සිසුන්ගෙන් මාලකට රාත්‍රී කාලයේ දී පෙනීම දුර්වල වේ. මාලක හැදින්වීමට භාවිතා කර ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

1. X හා Y වේ
2. Y වේ
3. Z වේ
4. X වේ

35. සටහනේ රක්තහීනතාවයෙන් සැලකෙන්නේ,

1. Z වේ
2. X වේ
3. Y වේ
4. X හා Y වේ

36. මෙම තිදෙනාගෙන් ගලගණ්ඩය ඇතැයි අනුමාන කල හැක්කේ,

1. X වේ
2. Z වේ
3. Y වේ
4. Y හා Z වේ

37. ගොඩනැගිල්ලක් පහළ සිට ඉහළට ඉරිතැලීම, පිපිරීම ඇතිවීම, ජල උල්පත් සිදී යාම, ගස් ක්‍රමයෙන් ඇලවීම වැනි ලක්ෂණ තුළින් හඳුනා ගත හැකි ස්වභාවික අනතුරකි.

1. නායයැම්
2. සුළි සුළං
3. භූ චලන
4. සුනාමි

38. R I C E ප්‍රතිකාරයේ එම ඉංග්‍රීසි අකුරු තුළින් පැහැදිලි කිරීම නිවැරදි නොවන්නේ,

1. R - විවේකය (Rest)
2. I - අයිස් (Ice)
3. C - රුධිර සංසරණය (Circulation)
4. E - එම කොටස ඔසවා තැබීම (Elevation)

39. ඔලිම්පික් ධජයේ ඇතුළත් වර්ණ සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1. සියළුම රටවල් නියෝජනය නොවන බවයි
2. වර්ණ මගින් මහද්වීප කිහිපයක් නියෝජනය කරන බවයි
3. වර්ණ එකිනෙකට නොගැලපෙන බවයි
4. එම වර්ණ ඕනෑම රටක කොඩියේ ඇතුළත් බවයි.

40. පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ අරමුණක් නොවන්නේ,

1. සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම
2. ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම
3. පෞරුෂය වර්ධනය කිරීම
4. දක්ෂ ක්‍රීඩකයන්ට පමණක් අවස්ථාව ලබාදීම.

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone			
දෙවන වාර ඇගයීම - 2025 Second Term Evaluation - 2025			
ශ්‍රේණිය } Grade }	10	විෂයය } Subject }	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II
කාලය } Time }		පැය 02	

නම :

- ★ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා
- ★ ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නුවණි කා අතරත් සුභඳ්‍රීලීව කටයුතු කරයි. ඇයගේ මල්ලි ද 5 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබයි. නුවණිගේ තාත්තා හේන් ගොවිතැන් වල නිරත වේ. තම පවුලේ වැඩකටයුතු හොඳින් ඉටු කරන ඇය ඉඩ ලැබුණු විටක තම තාත්තාගේ වගා කටයුතු සඳහා ද උදව් වේ. එබැවින් ඔවුන් මනා යෝග්‍යතාවයකින් යුතු වේ. මලල ක්‍රීඩාවට මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා ද දක්ෂතාවයන් දක්වන නුවණි තරග ජයග්‍රහණය ද ලබා පාසලට ගෞරවයක් ලබා දී ඇත. ඇය සෑම විටම ආගමික කටයුතු වල ද නිරත වේ.
 - (i) නුවණි පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුතු දැරියක් බවට නිගමනය කිරීම සඳහා ඉහත ඡේදයේ සඳහන් කරුණු දෙකක් ලියන්න.
 - (ii) 5 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නුවණිගේ මල්ලි පසු වන්නේ කුමන අවධියක ද?
 - (iii) නුවණි කැමට ගන්නා ලද ආහාර වල අඩංගු මහා පෝෂකයක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් වෙන වෙනම ලියන්න.
 - (iv) ක්‍රීඩාවට දක්ෂ නුවණි හට සහභාගිවිය හැකි විසි කිරීම් ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
 - (v) නුවණි තුළ ඇතැයි සිතිය හැකි නායකත්ව ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
 - (vi) ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන නුවණි හට මුහුණ පෑමට සිදුවන අනතුරු දෙකක් ලියන්න.
 - (vii) නුවණිට පාසලේ දී ආතතිය ඇති විය හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
 - (viii) ඇයට මලල ක්‍රීඩාවල දුර පැනීම සුදුසු යැයි ඔබ යෝජනා කරන්නේ නම් ඇයට සුදුසු දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
 - (ix) ක්‍රීඩකයෙකු තහනම් උත්තේජ ගැනීමට හේතු දෙකක් ලියන්න
 - (x) තහනම් උත්තේජ ගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ල. 2 × 10 = 20)

02. වයස අවුරුදු තුන වන විට දරුවාගේ මොළයෙන් 80% ක් පමණ වර්ධනය වී ඇත. එමෙන්ම මෙම කාලයේ දී දරුවා විවිධ අත්දැකීම් වලින් පෝෂණය වන විට මානසික හා සමාජීය කුසලතා ද වැඩි දියුණු වේ.
 - (i) ඉහත තොරතුරු අනුව දරුවා පසුකර ඇති ජීවන අවධි තුනක් පිළිවෙළින් ලියන්න. (ල. 3)
 - (ii) මින් පළමු අවධියේ දී තම මව විසින් පෝෂණයක් ලබා නොගැනීම නිසා දරුවාට ඇති වන උග්‍රතා ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)
 - (iii) උපතේ සිට අවුරුදු 1ක් දක්වා කාලයේ දරුවාට ලබාදෙන පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හතරක් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

03. ශරීරයේ නිරෝගී පෙනුමටත්, බාහිර අලංකරණයටත්, නිරත වන කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වීමටත් නිවැරදි ඉරියව් බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ඉරියව් තබා ගැනීමට ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

- (i) ගතික ඉරියව් සඳහා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.
- (ii) සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක තුනක් ලියන්න.
- (iii) කිසියම් ඉරියව්වක් නිවැරදිව භාවිතා කිරීම නිසා ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.

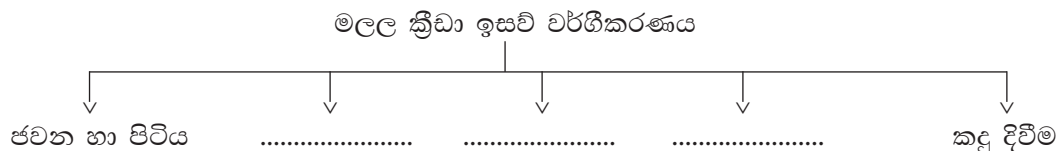
(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

04. පහත දැක්වෙන අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකවින් ලියා දක්වන්න.

- (i) ඔබගේ යහලුවා රසකාරක අඩංගු සහිත ආහාර වලට ප්‍රියතාවයක් දක්වන බව ඔබට පවසයි.
- (ii) අමතර පංති නිම වී සවස ගෙදර ඒමට බස් නැවතුමට ගිය විට බසය ධාවනය නොවන බව දැන ගැනීමට ලැබීම
- (iii) ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වල නිරතව මහත්සි වී ප්‍රේක්ෂකාගාරයට පැමිණි ඔබේ යහලුවා බීම බෝතලයක් බීමට සැරසෙයි.
- (iv) අසල නිවැසියන් විනෝද වාරිකාවක් ගිය අවස්ථාවක ඔවුන්ගේ නිවසේ පිටුපස දොර ඇරී බව ඔබ දකී.
- (v) පාසල ඇරී නිවසට එන විට පාර හරහා වැටී ඇති විදුලි රැහැනක් දැක එය ඉවත් කිරීමට මිතුරා සැරසෙයි.

(ල. 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 10)

05. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂී හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි වේ.



- (i) ඉහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.
- (ii) උස පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
- (iii) දුර පැනීම නීතිරීති වලට අනුව අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා හතරක් ලියන්න.

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

06. නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. අවශ්‍යය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇතිවේ.

- (i) පෝෂණය හා බැඳුණ දුර්වලතා තුනක් ලියන්න.
- (ii) අධිපෝෂණය නිසා පුද්ගලයෙකුට මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රතිවිපාක තුනක් ලියන්න.
- (iii) පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියන්න.

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

07. A, B, C යන ප්‍රශ්න වලින් පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

A) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. අඩු පහසුකම් යටතේ වුවද මෙම ක්‍රීඩාව සිදු කළ හැක.

- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
- (ii) ප්‍රහාරක ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීමේදී අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න.
- (iii) ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ද අද වන විට කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- (ii) ආක්‍රමණය ශිල්පීය භාවිතයේ දී ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායම විසින් සිදු කරන බාධා කිරීම් තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ආක්‍රමණය ශිල්පීය ක්‍රමය දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)

C) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ද අද ලෝකයේ කා අතරන් ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
- (ii) පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) පන්දුවට හිසින් පහර දීම ප්‍රගුණ කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.

(ල. 3 + 3 + 4 = 10)