

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (දෙවන වාර පරීක්ෂණය-2016)

10 ශ්‍රේණිය පිළිතුරු

1 පත්‍රය

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 1. | II | 21. | IV |
| 2. | III | 22. | IV |
| 3. | II | 23. | III |
| 4. | III | 24. | II |
| 5. | I | 25. | II |
| 6. | IV | 26. | I |
| 7. | IV | 27. | II |
| 8. | I | 28. | IV |
| 9. | IV | 29. | III |
| 10. | IV | 30. | I |
| 11. | III | 31. | III |
| 12. | II | 32. | I |
| 13. | IV | 33. | I |
| 14. | II | 34. | I |
| 15. | III | 35. | III |
| 16. | II | 36. | II |
| 17. | I | 37. | III |
| 18. | I | 38. | IV |
| 19. | III | 39. | III |
| 20. | I | 40. | III |

(ලකුණු 40)

10 ශ්‍රේණිය පිළිතුරු

2 පත්‍රය

1.

I. කාබෝහයිඩ්‍රේට්/ප්‍රෝටීන්/මේදය/විටමින්/බනිජ ලවන

II.

- ශරීරය වර්ධනය කිරීම
- ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
- ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම
- ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය
- හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය.....ආදිය

III.

- විටමින්
- බනිජ ලවන

IV.

- මනක ශක්තිය අඩුවීම
- කායික වර්ධනය අඩු වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- රෝග වලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- ආයු කාලය අඩු වීම
- අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩු වීම.....ආදිය

V.

- බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානය වැඩි වීම
- විවිධ අස්ථි හා සන්ධි රෝග ඇති වීම
- කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම
- සමාජීය ගැටලු ඇති වීම
- මානසික අසහනය ඇති වීම
- අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩු වීම ආදිය

VI.

- වැරදි ආහාර පුරුදු
- යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම
- යකඩ අවශෝෂණය නොවීම
- ඔසප් වීමේදී අධික රුධිර වහනය..... ආදිය

VII.

- ගැබ්නි මව්වරුන්
- කිරිදෙන මව්වරුන්
- ක්‍රීඩකයින්
- අධි රුධිර පීඩන /දියවැඩියා/හෘදයාබාධ වැනි බෝ නොවන රෝග වැළඳුන පුද්ගලයින්
- නව යෞවනයන්
- මහලු විශේෂ පසුවන්නන්
- ළදරු විශේෂ පසුවන්නන්..... ආදිය

VIII.

- කලවම් පළා මැල්ලුම
- හත් මාළුව
- කුරුහන් හැලප
- මුං කිරිබත්
- කිතුල් තලප
- ලාචුළු පිට්ටු
- අව්වාරු
- මණි පිට්ටු..... ආදිය

IX.

- ශිතකරණයේ තැබීම
- අධි ශිතකරණයේ තැබීම
- වියලීම
- පැස්ටරීකරණය
- රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම..... ආදිය

X.

- සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
- නිසි පරිදි ව්‍යායාම සිදු කිරීම
- නිසි වේලාවට ආහාර ලබා ගැනීම
- කෘතීම ආහාර හා ක්ෂනික ආහාර වලින් වැළකීම
- දේශීය ආහාර භාවිතය..... ආදිය

(ලකුණු 2X10=20)

I කොටස

2.

I.

- සෞඛ්‍ය සේවා
- භෞතික පරිසරය
- සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව
- පුද්ගලයාගේ වර්ගාවන්
- ජාන සංයුතිය

(ලකුණු 2)

II.

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
- ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- ආතති කළමනාකරණය
- මත්පැන් ,මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවලින් වැළකීම..... ආදිය (ලකුණු 3)

III.

- ජන ගහන සංඛ්‍යාව
- ආර්ථික හා අධ්‍යාපන මට්ටම
- සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝග
- යුධමය තත්වයන්
- තාක්ෂණික දියුණුව
- තරඟකාරී ජීවන රටාව
- සංරචාරක ව්‍යාපාරය
- මාධ්‍ය සහ විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය..... ආදිය (ලකුණු 5)

3.

I.

- කඳවුරු බැඳීම
- ගිණිමැල සංදර්ශන
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම
- පරිසර නිරීක්ෂණ
- පා ගමන්
- වන ගවේෂණ
- ඔරු පැදීම
- කඳු තරණය
- පා පැදි සවාරි..... ආදිය (ලකුණු 2)

II.

- පිටත් වීමට අපේක්ෂිත දිනය
- යා යුතු ගමන් මාර්ගය
- රැගෙන යන උපකරණ
- අවශ්‍ය මූලය පහසුකම්
- අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයන්
- අවසර ලබා ගත යුතු ආයතන
- අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන..... ආදිය (ලකුණු 3)

III.

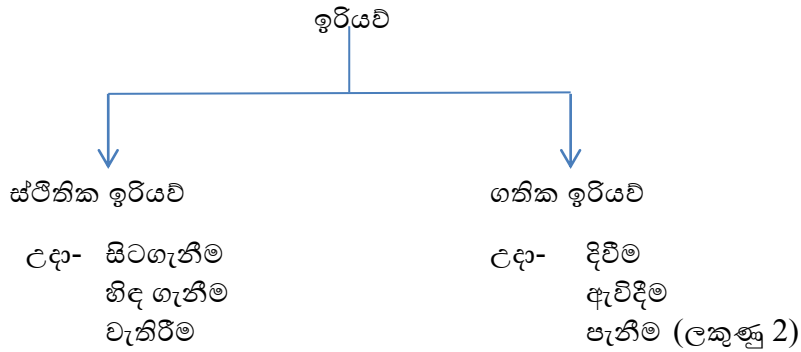
- සතුට හා විනෝදය ලැබීම
- නායකත්වය වර්ධනය වීම
- අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම
- ගවේෂණ හැකියා වර්ධනය වීම
- තීරණ ගැනීමේ හැකියා වර්ධනය වීම
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම
- ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනය වීම..... ආදිය (ලකුණු 5)

4. අභියෝග වලට මුහුණ දෙන ආකාරය විවිධ වන බැවින් පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 2X5=10)

II කොටස

5.

I.



II.

- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ආධාරක රේඛාවේ පිහිටීම
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම
- ආධාරක පතුල විශාල වීම
- ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම
- බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම (ලකුණු 3)

III. ක්‍රීඩා පිටියේදී සමබරතාවය ආරක්ෂා කර ගත හැකි අවස්ථාව, පින්තූරය දෙස බලා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 5)

6.

I.

- එල්ලෙන ක්‍රමය
- පාවෙන ක්‍රමය
- ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය..... ආදිය (ලකුණු 2)

II.

- ස්නායු පේශි සමායෝජනය කිරීම
- අත්, පා නිවැරදිව චලනය කිරීම
- නිවැරදි චලන ව්‍යුහය හා රිද්මය ලබා ගැනීම
- පේශි හා සන්ධි කාර්යක්ෂම කිරීම
- වේගය දියුණු කිරීම
- ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය වීම..... ආදිය (ලකුණු 3)

III. කුඳු ආරම්භය ලබා ගන්නා ආකාරය ,විස්තර කිරීම හෝ රූප සටහන දෙස බලා අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න(ලකුණු 5)

A-කොටස

7.

I.

A-කෙටි විවේකය

B-පිරිනැමීමට අවසර දීම (ලකුණු 2)

II.

- පළමු තීරක
- දෙවන තීරක
- ලකුණු සටහන්කරු
- සහාය ලකුණු සටහන්කරු
- රේඛා විනිසුරුවන් (ලකුණු 3)

III.

රූප සටහන් දෙස බලා අදාල ලකුණු ලබාදෙන්න (ලකුණු 5)

B-කොටස

I.

A-කෙටි දුර දැක්වීම(Short Pass)

B-ශාරීරික සම්බන්ධතාව (Personal Contact) (ලකුණු 2)

II.

- නිදහස් යැවීම
- දඩුවම් යැවීම
- දඩුවම් විදීම
- තුලට විසි කිරීම
- දෙදෙනකු අතර උඩ විසි කිරීම (ලකුණු 3)

III.

රූපසටහන් දෙස බලා අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 5)

C-කොටස

I.

A-සෘජු නිදහස් පහර(Direct Free Kick)

B-ක්‍රීඩක ආදේශනය(Substitution) (ලකුණු 2)

II.

- කෙළ ගැසීම
- ආක්‍රමණිකව පහර දීම
- ප්‍රතිවාදියාට පහර දීම හෝ පහරදීමට තැත් කිරීම
- පා පටලවා බිම දැමීම හෝ තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියා තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියා වෙත පැනීම
- ප්‍රතිවාදියා අතින් රඳවා ගැනීම..... ආදිය(ලකුණු 3)

III.

රූප සටහන් දෙස බලා අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 5)

