

දෙවන වාර පරීක්ෂණය

10 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශා : අ :

පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය - පිළිතුරු

1.

i. ක්ෂණික ආහාර භාවිතය

- ii. - නායකත්වය
- කායික යහපැවැත්ම
 - මානසික යහපැවැත්ම
 - සමාජීය යහපැවැත්ම
 - ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම
 - නිරෝගී බව
 - කාර්යක්ෂම බව
 - පෞරුෂ වර්ධනය

iii.

ව්‍යායාම හොඳින් කිරීම.
ක්‍රීඩා පිටියේ අනතුරු සිදුවිය හැකි අවස්ථා අඩු කිරීම.
ධාවන සපත්තු පැළඳීම.

iv. කායික

මානසික
සමාජීය
අධ්‍යාත්මික

v. නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම.

ක්ෂණික ආහාර ගැනීම අඩු කර, සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම.
තෙල් සහ සීනි අඩංගු ආහාර මෙන්ම රසකාරක ආහාර නොගැනීම.

vi. අධ්‍යාපන කටයුතු ඇණ හිටීම

ලෙඩ රෝග සැඳීම
ඉලක්ක කරා යාමට නොහැකි වීම

vii. ක්‍රීඩා වලින් ජයග්‍රහණය ලැබීම.

නිවැරදි ක්‍රීඩා පුහුණුව හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවකට හුරුකිරීම.

viii. වේගය

ශක්තිය

ix. උස / යගුලිය / කවපෙත්ත / මීටිය / හෙල්ල
400 m / 800 m / 1500 m / 5000 m

x. සරඹ සංදර්ශනය
ආචාර පෙළපාලිය
ක්‍රීඩක පෙරහැර.

xi. 100 m - කුදු ඇරඹුම
800 m - හිමි ඇරඹුම.

I කොටස
පිළිතුරු පත්‍රය

2.

I සතුට විනෝදය ලබා ගැනීම, පරිසරය, පරිසරය හඳුනාගැනීම, ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝග තේරුම්, අභියෝග වලට මුහුණ දීම. ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය, ආත්ම ධෛර්යය වර්ධනය, නායකත්වය, සාමූහිකත්වය, තීරණ ගැනීම, ආදේශ භාවිතය, ප්‍රශ්න නිරාකරණය කිරීම.

II ගමන පිටත්වන දිනය, ගමන් මාර්ගය, රැගෙන යන උපකරණ, අවශ්‍ය මුදල්, අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන හා ආයතන, දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයන්, හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය, අනතුරකට මුහුණ දෙන අයුරු.

III පින්තූරය බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

3.

I ඩෙංගු වෛරසය. (බෝ වෛරසය)

II ඩෙංගු රක්තපාත රෝගය.

III මළ දුඹුරු හෝ රතු පැහැයක් ගැනීම, ඇස් රතු වීම, සමේ රතු බිබිලි දැමීම, මුත්‍රා සමග ලේ පිටවීම.

IV වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ඉක්මණින් ලබා ගැනීම.

රෝගියා වෙන් කර ආරක්ෂිතව තැබීම.

මදුරු දැල් භාවිතය

මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන විනාශ කිරීම.

4. සුදුසු පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.
එහි කරුණු දෙකකින් ඇතුළත් විය යුතුය.

II - කොටස

5.

I මහා පෝෂක - මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් , ඛනිජ ලවන
කුඳු පෝෂක

II යකඩ උෞනතාව

අයඩින් උෞනතාව

විටමින් A උෞනතාව

කැල්සියම් උෞනතාව

සිත්ක් උගනනාව

III (සුදුසු පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න).

වැඩි වේලාවක් ආහාර පිසීමෙන් වැළකීම. (වැඩි උෂ්ණත්වයකට ලක් නොකිරීම)

බත් වල කැඳ පෙරීමෙන් වැළකීම.

පලා වර්ග හැකි තරම් අමුද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගැනීම.

පිසීමෙන් පසු ලුණු එකතු කිරීම.

මාංශ බෝග ජලයේ පොඟවා මුල් ඇඳීමට තබා පිසීම.

කලවම් පලා මැල්ලුම් සකස් කිරීම.

මිශ්‍ර ආහාර වේලේ ලබා ගැනීම.

නිවුච්ච සහිත සහල් වලින් බත් පිසීම.

කටු සහිත කුඩා මාළු පරිභෝජනයට ගැනීම.

පිළිතුරු පත්‍රය

6.

I සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව මත සම්බන්ධ වීම

ඉදිරි පාදය සිරස්ව පිහිටන තුරු ධනහිස් නැගීමෙන් වැළකීම.

II නිවැරදි ආරම්භයක් ගැනීමට ඇති හැකියාව
වක්‍ර ධාවනයේ යෙදීමට ඇති හැකියාව
යෂ්ඨිය නිවැරදිව ලබා දීමට ඇති හැකියාව
වේගවත් ධාවනයේ යෙදීමට ඇති හැකියාව

III 1. පැනීම 2. තිරස් 3. යගුලිය
4. තුන් පිම්ම 5. රිටි පැනීම 6. හෙල්ල

7. A කොටස

I පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම.

II පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කර පිරිනැමීම.

පන්දුව විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා ක්‍රීඩා පිටියට නොයාම.
නලාහඬට පෙර පන්දුව පිරිනැමීම.
නලා හඬට පසු තත්පර 8ක් තුළ පන්දුව පිරිනැමීම.
පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම.
තම පිටිය තුළම පන්දුව පතිත වීම.
අත්ලේ තබාගෙන පන්දුව පිරිනැමීම.

III අදාළ රූප සටහන් වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.

(උදාහරණ සහිතව රූ සටහන් මගින් පැහැදිලි කර ඇති පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබාදෙන්න.)

B කොටස

I දඬුවම් යැවීම/විදුම
නිදහස් යැවීම
තුලට විසි කිරීම
දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීම

II නලා හඩට පෙර විසි කිරීම.
මැද කොටසෙන් පිටතට පන්දුව දැමීම.
පාද කවයෙන් පිටතට ගෙන පන්දුව දැමීම.
මැද කවය තුළ දී පා වැරදි සිදුවීම.

III අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.

C කොටස

I
i පන්දුව පාදයෙන් ධගෙන යාම.
ii පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
iii පන්දුවට හිසින් පහර දීම.
iv පන්දුව නැවැත්වීම.
v පන්දුව තුලට විසි කිරීම.
vi ගෝල් රැකීම.
vii දැල් රැකීම.

II ඇඟිලි තුඩු පා පහර
ඇතුල් පා පහර
පිටි පතුල් පා පහර
විලුඹ පා පහර

III අදාළ පිළිතුර නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.