Royal College - Colombo 07
රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

86	S	II

Grade 10 - Diagnostic Test – August 2022
අනාවරණ පරීක්ෂණය - 10 ශ්‍රේණිය - 2022 අගෝස්තු

කාලය : පැය 2
Time : 2 hour

Health and Physical Education - II
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

Name: - ..... class: -..... Index no: - .....

II පත්‍රය

- **පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II වන කොටසින් එක් ප්‍රශ්නයක්ද A,B,C ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන කුරුණෑගල විදුහලේ 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් විසින් පාසල් ප්‍රජාව ද සම්බන්ධ කර ගනිමින් එලිමහන් අධ්‍යාපන කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. එහිදී තම තමන්ගේ ශාරීරික අවශ්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා ශරීර සුවතා ව්‍යායාම වල නිරත වීම අනිවාර්ය කළ අතර, කැලි , කසල, වෙන් කරන ලද ස්ථාන වලට බැහැර කිරීම පිළිබඳව ප්‍රමුඛතාවයක් ලබාදී තිබිණි.

කඳවුර අවසාන දිනයේදී පවත්වනු ලැබූ සුහද වොලිබෝල් තරඟාවලියේදී අනතුරකට ලක් වූ කුමාර ප්‍රථමාධාර දීමට ඉදිරිපත් වූ නයන කාගේත් පැසසුමට ලක්විය. පූර්ණ සෞඛ්‍යයන් හෙබි දරුවෙකු අනාගතයේදී බිහිකිරීමේ අරමුණින් සංවිධානය කරන ලද ඉහත කඳවුරේ දී දරුවන්ගේ උදැසන ආහාරය දේශීය ආහාර සම්ප්‍රදායට අනුව සැකසීමට දෙමව්පියෝ උත්සුක වූහ.

(i) පූර්ණ සෞඛ්‍ය යන්න අර්ථ දැක්වීමේදී එයට අදාළ වන ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර හතර නම් කරන්න.
(ii) මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයන් අවම වශයෙන් දිනකට කොපමණ කාලයක් ශාරීරික සුවතා ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත විය යුතුද?
(iii) කඳවුර සංවිධානයේදී කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි අධ්‍යාත්මික ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
(iv) පාසලේ පවත්වනු ලබන බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.
(v) කුමාරට ප්‍රථමාධාර දීමට ඉදිරිපත් වූ නයක තුළ දිස් වූ නිපුණතාවය කුමක්ද?
(vi) දේශීය ආහාර සම්ප්‍රදායට අනුව සැකසිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
(vii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අමතරව ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
(viii) කැලි කසල නියමිත ස්ථාන වලට නොදැමීමෙන් ඇතිවිය හැකි පාරිසරික අභියෝග දෙකක් ලියන්න.
(ix) ක්‍රීඩා අනතුරු සඳහා හේතුවන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
(x) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම වල නිරත වීමට අමතරව සිසුන්ගේ කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා දෛනිකව අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2x10=20)

PAST PAPERS WIKI

I කොටස

02. බිළිදෙකු මව් කුස තුල ඉතා සුරක්ෂිතව සිට මෙලොවට බිහිවන තුරු එනම්, පූර්ව ප්‍රසව අවස්ථාවකදී/ගර්භනී සමයේදී මවගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම තුලින් බිළිදාගේ අවශ්‍යතා ද ඉටු වේ.

i. ගර්භනී අවධියේදී යහපත් කායික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.
ii. ගර්භනී සමයේදී මවකගේ සපුරාලිය යතු මනෝ සාමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.
iii. මෙම කාලය තුළදී ගර්භනී මවකට නිසි පෝෂණය නොලැබීමෙන් සිදුවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න.
iv. ගර්භනී සමයේදී මවකට ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය තුළින් සිදුවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න.

03. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීමේදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව අවධානය යොමා විය යුතුය.

i. සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න.
ii. නිවැරදි ඉරියවු වල පිහිටා දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම තුළින් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
iii. බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුර කිරීම තුළින් සමබරතාවය ආරක්ෂා කරගත හැකි බව පෙන්වීමට අදාළ ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම පැහැදිලි කරන්න.

04. පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයකදී 18න් පහළ වයස් සීමාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූ අමල් විනෝද් චාරිකාවක් යාමට ඇති බැවින් කොටියාශ ක්‍රීඩා වලට සහභාගී නොවන බව ඔබට පවසමි.
ii. පාර මාරුවීමට නොහැකිව පාර අද්දරට වී සිටින වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයෙකු පාසල නිමවී නිවසට යන ඔබ දකියි.
iii. සඳුදා දින උදෑසන රැස්වීමෙදී කථාවක් කිරීමට නියමිත බැවින් එදින පාසල් නොඑන බව ගයුහ ඔබ සමග පවසයි.
iv. ඥාති සොහොයුරෙකු ඇය සමඟ ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගැනීමට යෝජනා කරන බව නැගණිය ඔබට පවසයි.
v. ඔබේ මිතුරෙකු සෑම විටම වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

II කොටස

05. (i) අන්තර් ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීති රීති වලට අනුව මලල ක්‍රීඩා බෙදා වෙන්කළ හැකි ප්‍රධාන ආකාර 05න් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ii) තරඟ ඇවිදීම ඉසව්ව සඳහා බලපාන ප්‍රධාන නීති 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(iii) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීමේ ඉසව් නිවැරදිව වර්ගීකරණය කර දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iv) කෙටි දුර ධාවන ඉසව් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

06. දෛනිකව මහා මාර්ග අනතුරු හා සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු , ලිංගික අනතුරු සිදුවෙයන් ඉහළ යමින් පවතින් බව වාර්තා වේ.

(i) ඉහත සඳහන් කළ අනතුරු නත්ත්වයන් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ලිංගික අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(iii) කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවිය හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) බාහිර තුවාලයකින් රුධිර වහනය වීම වැලැක්වීමට ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

සියලුම විෂයන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් ලබා ගැනීමට Past Papers Wiki වෙත පිවිසෙන්න

Past Papers Wiki

A,B,C කොටස් වලින් එකකට පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

(07) කාන්තාවන් අතර ඉතා ප්‍රචලිතව පවතින සිත් ඇදගන්නා සුළු ක්‍රීඩා විලාශයකට උරුමකම් කියන ක්‍රීඩාවක් ලෙසට නෙට්බෝල් නමක ළ හැකිය.

(i) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩ කළහැකි උපරිම ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 02)
(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් ශිල්පීය දක්ෂතාවයක් රූප සටහනක් පහත දැක්වේ.



(අ) ඉහත රූප සටහනට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
(ආ) එම දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩිකාවක් හට පුහුණු කිරීමට සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)



B කොටස

ලෝකය පුරා එක හා සමාන ලෙස ජනප්‍රියව පවතින ක්‍රීඩාවක් ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකිය.

(i) පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩ කළහැකි ක්‍රීඩිකයින් සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 02)
(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එක් ශිල්පීය දක්ෂතාවයක් රූප සටහනක් පහත දැක්වේ.
(අ) ඉහත රූප සටහනට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
(ආ) එම දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩිකයෙකු හට පුහුණු කිරීමට සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

C කොටස

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වීමට බලපා ඇති කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් ශිල්පීය දක්ෂතාවයක් රූප සටහනක් පහත දැක්වේ.



(අ) ඉහත රූප සටහනට අදාළ ශිල්පීය දක්ෂතාවය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
(ආ) එම දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩිකයෙකු හට පුහුණු කිරීමට සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)