සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

Name: - ..... Class: -..... Index no: - .....

නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය පෙන්වන වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
(2) දිනපතා සතුටින් සිටීම.
(3) වයසට සරිලන ආකාරයෙන් තමන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම.
(4) සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.

02. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හඳුන්වා දෙනු ලැබුවේ,
(1) එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය
(2) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
(3) යුනෙස්කෝ සංවිධානය
(4) එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා සංවිධානය

03. පුද්ගලයෙකුගේ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය වනුයේ,
(1) 23.0 - 26.9 (2) 27.0 - 30.5 (3) 18.5 - 22.9 (4) 15.5 - 18.5

04. තමා තුළ පුද්ගල යහපැවැත්මට බලපාන නිවැරදි චර්යාවකි,
(1) අධ්‍යාත්මික (2) ශාරීරික (3) සමාජීය (4) මානසික

05. පුද්ගල යහපැවැත්මට බලපාන නිවැරදි චර්යාවකි,
(1) යහපත් ආහාර පුරුදු
(2) ක්ෂණික ආහාර භාවිතය
(3) වැඩි වේලාවක් රූපවාහිනිය නැරඹීම.
(4) මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතය.

06. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා බිඳවැටීම තුලින්,
(1) සමාජීය යහපැවැත්ම ඇතිවේ.
(2) කාංසිය හා සාංකාව ඇතිවේ.
(3) මානසික සතුට ඇතිවේ.
(4) මානසික පීඩනය අවම වේ.

07. වයස අවුරුදු 05 - 19 දක්වා වයසට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව සිටිය යුතු නියමිත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අයත් වර්ණය වනුයේ,
(1) ලා දම් පාට (2) කොළ පාට (3) තද දම් පාට (4) තැඹිලි පාට

08. විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන්ගෙන් ලා දම් පාටින් හැඳින්වෙනුයේ,
(1) අධි බර (2) නිසි බර (3) කෘෂ බව (4) ස්ථූලතාවය

09. ගර්භනී සමයේදී නිසි පෝෂණයෙන් යුතු මවකගේ බර වැඩි විය හැකි ප්‍රමාණය,
(1) 2 1/2 kg - 3kg කි.
(1) 15 kg - 8kg කි.
(1) 10 kg - 12kg කි.
(1) 5 kg - 8kg කි.

10. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ සියළුම ගැහැණු දරුවන් රුබෙල්ලා එන්නත ලබා ගත යුතු වන්නේ කුමන රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ද ?
(1) කම්බුල්ගාය (2) සරම්ප (3) ජර්මන් සරම්ප (4) පැපොල

11. නිරෝගී දරුවෙකු උපදින අවස්ථාවේදී මොළයේ ස්නායු සෛල කොපමණ ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණ වී තිබිය යුතුද ?
(1) 10% (2) 50% (3) 75% (4) 20%

12. අලුත උපන් බිළිදෙකුට කොලෙස්ට්‍රම් අඩංගු මව්කිරි ලබා දීම වැදගත් වනුයේ,
(1) ප්‍රතිදේහ ජනනය මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කිරීම.
(2) ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීම හා වැඩිදියුණු කිරීම.
(3) ශරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන අන්තර්ගතව තිබීම.
(4) ඉහත සියල්ලම.

13.



A



B

ඉහත දැක්වෙන A හා B යන ඉරියව් දෙක පිළිබඳව නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) A ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර B ඉරියව්ව වැරදි වේ.
(2) B ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර A ඉරියව්ව වැරදි වේ.
(3) A හා B යන ඉරියව් දෙකම වැරදි වේ.
(4) A හා B යන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි වේ.

14. ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර කිසියම් ලක්ෂ්‍යයක් වටා ඒකරාශී වී ක්‍රියාත්මක වේ. මෙය ලක්ෂය,
(1) ඝර්ෂණය වේ.
(2) සමබරතාවය වේ.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වේ.
(4) ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය වේ.

15. ජාතික කොඩිය ඔසවන විට සිටිය යුතු ආකාරය වන්නේ,
(1) පහසුවෙන් සිටිය යුතුය.
(2) සිත් සේ සිටිය යුතුය.
(3) ඔබට පහසු පරිදි සිටිය යුතුය.
(4) සීරුවෙන් සිටිය යුතුය.

16. වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දෙනු ලැබුවේ,
(1) රොබට් වෝල්ටර් නැමැති මහතාය.
(2) ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය.
(3) විලියම් ජී. මෝගන් මහතාය.
(4) ජේම්ස් ස්මිත් මහතාය.

17. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලක ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
(1) 06 කි. (2) 07 කි. (3) 11 කි. (4) 08 කි.

18. හිටි ආරම්භයෙන් ආරම්භ කරන ධාවන ඉසව්වකි,
(1) 400m (2) 400 x 4m (3) 1500m (4) 200m

19. දුර පැනීම ඉසව්වේ නිරත වන ක්‍රීඩකයෙකුට ඔහුගේ උපරිම දක්ෂතාවය පෙන්නුම් කිරීම සඳහා පුහුදු විය යුතු ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
(1) ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය.
(2) රේඛීය ක්‍රමය.
(3) පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය,
(4) ප්ලොප් ක්‍රමය.

20. පරිසරය හඳුනා ගනිමින් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකි වන්නේ,
(1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවලින් ය.
(2) එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ය.
(3) ශාරීරික අධ්‍යාපනයෙන් ය.
(4) අනු ක්‍රීඩා හා සුළු ක්‍රීඩා වලින් ය.

21. ළමුන් හතරදෙනෙකු ක්‍රීඩා පිටියේ දී දැක්වූ ඉරියව් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
මලිත් - පහසුවෙන් සිටියි
පසිඳු - තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි
යෙතුම් - සීරුවෙන් සිටියි
කසුන් - අත් සිටුවෙන් (Hand stands)

මොවුන්ගේ වඩාත් හොඳ සමබරතාවයෙන් සිටින්නේ,
(1) පසිඳු (2) යෙතුම් (3) මලිත් (4) කසුන්

දෙමහන ධාවන පථයක දුර වන්නේ,
(1) 400m (2) 200m (3) 300m (4) 150m

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ රකින ක්‍රීඩිකාව පන්දුව ඇති ක්‍රීඩිකාවට වඩා කොපමණ දුරකින් සිට රැකීම කළ යුතුද ?
(1) අඩි 02 යි. (2) අඩි 03 යි. (3) අඩි 01 යි. (4) අඩි 04 යි.

ගැඹුරු තුවාලයක් ඇති වූ අවස්ථාවකදී අනිවාර්යයෙන්ම ලබාගත යුතු එන්නත් වර්ගය වන්නේ,
(1) ජලභීතිකා එන්නත (2) පෝලියෝ එන්නත
(3) ත්‍රිත්ව එන්නත (4) පිටගැස්ම එන්නත



A B C D

ඉහත සංඥා පුවරු අතරින් තරඟ ඇවිදීමේ ඉසව්වට අදාල සංඥා පුවරු වන්නේ,
(1) A හා B (2) B හා C (3) A හා C (4) C හා D

කුඩා වලසා හෙවත් කුඩා නගුල් තරු පන්තිය දැකිය හැකි මාස වන්නේ,
(1) මැයි - ජූනි මාසවලය (2) ඔක්තෝම්බර් - නොවැම්බර් මාසවලය
(3) මාර්තු - පෙබරවාරි මාසවලය (4) ජූලි - අගෝස්තු මාසවලය

මාර්ග සිහියම් සකස් කිරීමේදී ▬▬▬ යන සම්මත සලකුණ යොදන්නේ,
(1) ප්‍රධාන මාර්ග (2) ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ග
(3) සෙසු මාර්ග (4) අඩි පාර

අඩු වියදමකින් අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයක ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
(1) බැඩ්මින්ටන් (2) ක්‍රිකට් (3) වොලිබෝල් (4) පාපන්දු

ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන්නේ,
(1) පාපන්දු (2) එල්ලේ (3) ක්‍රිකට් (4) වොලිබෝල්

ජෙනී ෆ්‍රින් මහත්මිය විසින් හඳුන්වාදෙනු ලැබූ ක්‍රීඩාව වන්නේ,
(1) වොලිබෝල් (2) බැඩ්මින්ටන් (3) පාපන්දු (4) නෙට්බෝල්

• විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යනායක මණ්ඩලය තෝරා ගැනීමේ සම්මුඛ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමට අනුත්තරට නොහැකි වූයේ සුනාමි අනතුර හේතුවෙන් තම සහතික පත් විනාශ වී තිබූ බැවිනි.

අනුත්තර මුහුණ දුන් අනතුර,
(1) වෘත්තිමය අනතුරකි. (2) ස්වභාවික අනතුරකි.
(3) ගේ දොර අනතුරකි. (4) රසායනික අනතුරකි.

පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) චෙස් හා දාම් ඇදීමෙන් මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර ගත හැකිය.
(2) ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන අවස්ථාවේදී පූර්ව තරග පැවැත්වීම වඩාත් ඵලදායී වේ.
(3) සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීති අත්‍යවශ්‍ය වේ.
(4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කරගත හැකිය,

සාමූහික ධාවන තරගයකට සහභාගි වන බවට ඔබට ත්වරණ කලාපය වශයෙන් යොදාගත හැකි උපරිම දුර වන්නේ,
(1) මී. 20 කි. (2) මී. 30 කි. (3) මී. 10 කි. (4) මී. 05 කි.

34. සහනය ධාවන තරගයකට පුහුණු වන අතරවට ක්‍රීඩා පුහුණුකරු උපදෙස් දෙන්නේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී (Arm Action) උරහිස් සැහැල්ලුව වැලමිට ..... ක කෝණයක් ස්වභාවිකව පැවැත්ම කළ යුතු බවයි. මෙහි හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු කෝණය වන්නේ,
(1) 90° (2) 60° (3) 45° (4) 120°

35. උස පැනීමේ තරගයට සහභාගි වන නිමල්ට එහිදී යොදාගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොහැකි ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ.
(1) ප්ලොප් ක්‍රමය (2) කතුරු පිම්ම (3) සිට්‍රැල්ඩ් ක්‍රමය (4) පාවෙන ක්‍රමය

36. යගුලිය දැමීමේ තරගයකට සහභාගි වූ මයුම්ගේ ප්‍රථම මුදාහැරීම අසාර්ථක එකක් ලෙස සැලකූ ගුරු රතු කොඩිය එසවීමට විනිසුරු ක්‍රියා කරන ලදී.
මයුම්ට එම තීරණය ලබා දීමට හේතුව වන්නේ,
(1) කවයේ ඉදිරි භාගයෙන් පිටියට පිවිසීම.
(2) මුදාහැරීමෙන් පසු කවයේ ඉදිරිය ස්පර්ශ කිරීම.
(3) භ්‍රමණය වෙමින් යගුලිය මුදාහැරීම.
(4) පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය භාවිත කිරීම.

37. අධිබර සහ ස්ථූලතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගයකි.
(1) අධි රුධිර පීඩනය (2) රක්තහීනතාවය
(3) තමස් අන්ධතාවය (4) පිළිකා

38. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි රෝගාබාධ වන්නේ,
(1) ගැස්ට්‍රයිටිස් (2) ඇපෙන් ඩිසයිටිස්
63) සිරෝසිස් (4) ඉහත සියල්ලම

39. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව 110m කඩුළු මතින් දිවීම, 4 x 400m සහාය දිවීම හා සිටිපල්වෙල්ට් යන ඉසව් ඇතුළත් වන්නේ,
(1) ජවන ඉසව් කාණ්ඩයටය. (2) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයටය.
(3) මැදිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයටය. (4) පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයටය.

40. 2022 වසරේ කටාර් රාජ්‍යයේ පැවති ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියේ ජයග්‍රහණය හිමිකරගත් රට,
(1) ආජන්ටිනාවයි. (2) ක්‍රොඒෂියාවයි.
(3) ප්‍රංශයයි. (4) මොරොක්කෝවයි.

PAST PAPERS WIKI

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

CamScanner

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

Royal College - Colombo 07
රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 10 – First Term Test – July 2023

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2023 ජූලි - 10 ශ්‍රේණිය

86 | S | II

කාලය : පැය 2
Time: 2 hours

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

Name: - ..... Class: - ..... Index no: - .....

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක්ද, බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 05 ට පිළිතුරු සපයන්න.

1. විජයබා මහා විද්‍යාලය මගින් ඔවුන්ගේ ප්‍රාථමික අංශයේ සහභාගිත්වයෙන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සතියක් පවත්වන ලදී. එම ක්‍රීඩා දිනයේ දී උදෑසන සැසිය ක්‍රීඩා මගින් ද සවස් කාලය දේශන මගින් ද සමන්විත විය. පාසලේ දිවිනියික අංශයේ සිසුන් සඳහා වොලිබෝල් පිළිබඳ මූලික දැනුම පිළිබඳ ප්‍රායෝගික සැසියක් පැවැත්විණි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව පිළිබඳ සවස දේශනය සිසුන්ට සහ ප්‍රජාවට අවධානය යොමු කරන ලදී. මෙහිදී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා විසින් සාකච්ඡා කරන අතර අවසානයේ BMI ගණනය කිරීම මගින් සහභාගිවන්නන්ගේ පෝෂණ මට්ටම තීරණය කරන ලදී. සිසුන් අතරින්, ඔවුන්ගේ 60% ක් පමණ තැඹිලි වර්ණ ප්‍රදේශය වන අතර සිසුන්ගෙන් 40% ක් පමණ BMI ප්‍රස්ථාරයේ කොළ පැහැති වර්ණ කලාපයට අයත් වූහ. වැඩිහිටියන්ගෙන් වැඩි දෙනෙක් තද දම්පාට ප්‍රදේශයට අයත් වූහ.

(i) විජයබා විද්‍යාලයේ ප්‍රාථමික අංශයේ සිසුන් සිටින වර්ධන අවධිය නම් කරන්න.
(ii) ඉහත සඳහන් කළ අවධියේ දරුවාගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න.
(iii) ඡේදයේ සඳහන් නොමැති තවත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
(iv) ප්‍රායෝගික සැසියේ දී ඔවුන් නිරත වූ ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩා පිටියේ දිග සහ පළල ලියන්න.
(v) සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් ගත කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.
(vi) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සඳහා වෛද්‍යවරයා විසින් භාවිතා කරන ලද සමීකරණය ලියන්න.
(vii) පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ මට්ටම තීරණය කිරීමට භාවිතා කළ හැකි තවත් එක් දර්ශකයක් නම් කරන්න.
(viii) තැඹිලි සහ කොළ වර්ණ කලාපයේ සිටි සිසුන් අතරින් වෛද්‍යවරයාගේ විශේෂ අවධානය අවශ්‍යවන්නේ කා හටද ?
(ix) තද දම් පාට කලාපයේ සිටින පුද්ගලයන්ට වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න.
(viii) උදෑසන ආහාරය මගහැරීමෙන් සැදිය හැකි රෝගයක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 X 10 = 20)

2. ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව ද, පැනීම් ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද, විසිකිරීම් ඉසව් විසිකරනු ලබන ආකාරය හා උපකරණ අනුව ද වර්ගීකරණය කර ඇත. මලල ක්‍රීඩාවට අයත් සියලුම ඉසව් කොටස් 05 ට බෙදා ඇත.

(i) මලල ක්‍රීඩා බෙදා වෙන්කළ හැකි ප්‍රධාන ආකාර 05 න් 02 ක් ලියන්න. (ල.2)
(ii) තරග ආරම්භක ක්‍රම 2 සඳහන් කර තරග ආරම්භයේ දී ලබා දෙන්නා වූ විධානයක් ලියා දක්වන්න. (ල.4)
(iii) තරග ඇවිදීම ඉසව්ව සඳහා බලපාන ප්‍රධාන නීති 02 කි. ඒවා සඳහන් කරන්න. (ල.2)
(iv) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ නීති උල්ලංඝනය කරමින් ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක තරග කරන අවස්ථාවක විනිසුරුවෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල.2)

3. පිරිපුන් යහපත් පුරවැසියෙකු තැනීමේ අඩිතාලම වැටෙනුයේ පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සහ ළමාවියේ සිටය. දරුවන්ගේ කායික සහ මනෝසමාජීය කුසලතා වර්ධනය වන්නේ මෙම කාලපරිච්ඡේදය තුළයි. ළමාවියේ අවධි ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 05 ට බෙදෙයි.

(i) මවක වීමට පෙර දැනගත යුතු කරුණු 02 ලියන්න. (ල. 2)

Past Papers Wiki
CamScanner

(ii) ළදරු අවධියේ දී ඔබ දන්නා කායික අවශ්‍යතා 02 ක් සහ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකු. 1)

(iii) පසු ළමාවියේ දී දරුවාගේ පෞරුෂය වර්ධනය කිරීම සඳහා පාසල තුළ ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04 ක් නම් කරන්න. (ලකු. 1)

04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

(i) පරිගණකය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති ඔබගේ මිතුරෙකු ව්‍යාජ මුදල් මුද්‍රණය කිරීම සඳහා යොදා ගැනීම ඇරයුම් කිරීම.

(ii) නිවසේ පවතින ආර්ථික දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දීම සඳහා ඔහුගේ මිතුරෙකු / මිතුරියක පාසල් අධ්‍යාපනය නවතා දමා රැකියාවක් කිරීමට තීරණය කිරීම.

(iii) පාර මාරුවීමට නොහැකි ව පාර අද්දරට වී සිටින වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයෙකු පාසල නිම වී නිවසට යනු ඔබ දකියි.

(iv) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී 16 න් පහළ වයස් සීමාවේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූ දුලේත් විතෝ චාරිකාවක් යාමට ඇති බැවින් කොට්‍යාශ ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගි නොවන බවට පවසයි.

(v) වාර විභාගය අවසන් වූ දින ගගන දිය නෑම සඳහා ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 2 X 5 = 10)

II කොටස

05. තමාගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු අපහසුවකින් තොරව මනාව පාලනය කර ගනිමින් අඩු වෙහෙසකින් කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගැනීමටත්, තම සිරුර නිවැරදිව හසුරුවා ගැනීමටත් අප කවුරුත් උත්සාහ ගනී.

(i) මේ අනුව ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 02 ලියන්න. (ලකු. 2)

(ii) ඉහත ඉරියව් සඳහා උදාහරණ 02 බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකු. 4)

(iii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් අප හට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න. (ලකු. 2)

(iv) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම 02 ක් නම් කරන්න. (ලකු. 2)

06 දෛනිකව මහාමාර්ග අනතුරු, ලිංගික අනතුරු හා සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු සීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතින බව වාර්තා වේ.

(i) ඉහත සඳහන් කළ අනතුරු තත්වයක් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකු. 2)

(ii) මහාමාර්ග අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකු. 4)

(iii) බාහිර තුවාලයකින් රුධිර වහනය වීම වැළැක්වීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකු. 4)

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

A- වොලිබෝල්

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න. (ලකු. 3)

(ii) වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධි 4 ක් යටතේ අධ්‍යයනය කළ හැකිය. ඒ මොනවාද? (ලකු. 4)

(iii) වැළැක්වීමේ හුරුව සඳහා ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනක් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකු. 3)

B - නෙට්බෝල්

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න. (ලකු. 3)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය කිරීමේ දී ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට බාධා සිදු කරන අවස්ථා 03 ක් ලියන්න. (ලකු. 3)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීම පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහනක් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකු. 4)

C - පාපන්දු

A. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩායේ දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න. (ලකු. 3)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී යොදා ගන්නා පා පහර වර්ග 04 ක් නම් කරන්න. (ලකු. 4)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකු. 3)

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