



නැණ සයුර අධ්‍යාපනික වැඩසටහන
උතුරු මැද පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
සාධන මට්ටම අනාවරණය කර ගැනීමේ පරීක්ෂණය
2021 අධ්‍යයන වර්ෂය (2022)



10 ශ්‍රේණිය

විෂයය: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය: පැය 3

පිළිතුරු

I කොටස

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

(උ: $2 \times 20 = 40$)

II කොටස

01.
 - i. කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර
 - ii.
 - භසිත වැඩිපුර උදේ ආහාර සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් පමණක් අඩංගු පාන් ආහාරයට ගැනීම.
 - සෑම විටම එක තැනක වාඩිවී කටයුතු කිරීම.
 - iii. තුන් පිම්ම, කුන්දුව, පියවර හා පැනීම
 - iv. PRICES හෝ PRICE
 - v. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
 - vi.
 - දිනකට විනාඩි 20 ක් හෝ 30 ක් ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
 - ආහාර සඳහා පාන් වෙනුවට ඇට වර්ග හෝ බත් වැනි ආහාරයක් ලබා ගැනීම.
 - vii. කෙටිදුර ධාවන ඉසව්.
 - viii. අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය
 - ix. මීටර් 400, දුර පැනීම, උස පැනීම, කඩුලු පැනීම.
 - x. ලෙඩ රෝග වලින් තොරව සිටීම, දැෂකා උපරිම ලෙස දැක්වීමට හැකිවීම.

02.
 - i. යම්කිසි වස්තුවක් හෝ මිනිස් සිරුරේ හෝ බර ක්‍රියාකරන ලක්ෂය එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.
 - ii.
 - ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.
 - ආධාරක පතුල විශාල වීම.
 - ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට වලනය කිරීම.
 - බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.
 - iii. යම්කිසි ක්‍රීඩකයෙකුගේ ආධාරක පතුලෙහි වර්ග ප්‍රමාණය කුඩා නම් ක්‍රීඩකයාගේ පිහිටීම ස්ථායී නොවේ. පාද ඇත්කර තබා සිටින විට ක්‍රීඩකයෙකුගේ ආධාරක පතුලෙහි වර්ග ප්‍රමාණය පෙර අවස්ථාවට වඩා වැඩි නිසා ඔහු ස්ථායී බවට පත්වේ. බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයෙක් බරක් එසවීමේදී පාද තබා ගන්නේ එලෙස ඇත් කර ගෙනයි. තවද නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවක් ක්‍රීඩා කරන විට පාද තබා ගන්නේද ඇත් කරගෙනයි.

03.
 - i. හෘද වස්තුව, ධමනි, ශිරා, කේෂ නාලිකා
 - ii. වම් කෝෂිකාවේ සිට රුධිරය ශරීරයේ අවයව වලට ගෙන යාම සහ එම අවයව වල සිට රුධිරය නැවත දකුණු කර්ණිකාව වෙත ගෙන ඒම සංස්ථානික සංසරණයයි. හෘදයේ දකුණු කෝෂිකාවේ සිට අපිරිසිදු රුධිරය පෙනහළු වෙත ගෙනයාම සහ එහිදී පිරිසිදු වන රුධිරය නැවත වම් කර්ණිකාව වෙත ගෙන ඒම පුප්පුශීය සංසරණයයි.
 - iii. අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, පේෂිවල කපාට දුර්වලවීම, හෘත් කපාටවල දුර්වලතා, කෝෂිකා හා කර්ණිකා සිදුරු ඇතිවීම, ධමනි වල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත්වීම.

04.
 - i. වෛරසයකින් බෝ වේ. ඊඩ්ස් ඊපිජටස් සහා ඊඩ්ස් ඇල්බෝපික්ටස් යන මදුරු දෙවර්ගය දිවා කාලයේදී ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කර නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් මෙම වෛරසය බෝ වේ.
 - ii. සාමාන්‍ය රෝග ලක්ෂණ
 - තද උණ
 - හිසරදය

- වමනය
- ශරීරයේ වේදනාව

රක්තපාත උණෙහි රෝග ලක්ෂණ

- හම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් මතු වීම.
- ඇස් රතු වීම.
- නාසයෙන් ලේ ගැලීම.
- මල මූත්‍රා සමඟ ලේ පිටවීම.
- විදුරු මසේ ලේ ගැලීම
- වමනය හා මල කළ හෝ දුඹුරු පැහැයෙන් වීම.

කම්පන අවස්ථාවේ ලක්ෂණ

- ඇඟ සීතල වීම
- සුදුමැලි වීම
- හුස්ම ගැනීම නාඛි වැටීම වේගවත් වීම.

iii. ඩෙංගු වැළැක්වීම සඳහා එය පතුරු වන මදුරුවන් බෝ වීම වැළැක්වීම.

- හිස් ටින්, බෝතල්, කිරිපිටි වැනි ටින් වර්ග තලා වළලා දැමීම.
- මල් බඳුන් වලට ජලය දැමීමේදී සබන් හෝ ලුණු එකතු කිරීම.
- වැහි පිලි නිරන්තරව පවිත්‍ර කිරීම හා ජලය ඉවත් කිරීම.
- පරණ ටයර් වලට වැලි පිරවීම.
- මදුරු දැලක් භාවිත කිරීම.

05. i. - අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු
 - සන්ධිවලට සිදුවන අනතුරු
 - මාංශපේෂී වලට සිදුවන අනතුරු
 - බන්ධනී වලට සිදුවන අනතුරු
 - ස්නායු හා අනෙකුත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු

- ii. (අ)
- අදාල ක්‍රීඩාව නිසා ශාරීරික යෝග්‍යතාව නොතිබීම.
 - ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ශාරීරික ව්‍යායාම්වලට සහභාගී නොවී ක්‍රීඩා කිරීම
 - නිසි පුහුණුව ලබා නොතිබීම.

- (ආ)
- ක්‍රීඩාවට අදාල ආරක්ෂිත උපකරණ නොපැළඳීම.
 - නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.
 - ක්‍රීඩා පිටියේ නිසි ප්‍රමිතියක් නොතිබීම.

- iii. PRICES ප්‍රතිකාරය භාවිත කළ හැකිය
 - Rest - විවේක ගැනීම
 - Ice - අයිස් යෙදීම
 - Compression - පීඩනයක් යෙදීම
 - Elevation - එම කොටස ඔසවා තැබීම
 - Support - ශරීරයේ අදාළ කොටසට බාහිර ආධාරකයක් යෙදීම

06. i. (අ)

- අනිසි ස්පර්ශය
- අනිසි සිප වැළඳ ගැනීම්
- ස්ත්‍රී දූෂණය
- ළමා ලිංගික හිංසනය

(ආ)

- මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම
- ලැජ්ජා කිරීම
- බිය වැදීම

ii.

- තම ශරීරය පිටස්තර අයට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීම
- තැනට සුදුසු නුවණින් උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම
- හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යාම
- උදව් ඉල්ලා කෑ ගැසීම
- පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමේදී සැලකිලිමත් වීම

iii.

- විෂ ශරීරගත වීම අගල් ලිප
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේදී සිදුවන අනතුරු
- විදුලි සැර වැදීම

07. A i.

- පන්දුව පිරිනැමීම.
- පන්දුව ලබා ගැනීම.
- පන්දුව එසවීම.
- ප්‍රහාරය.
- වැළැක්වීම.
- පන්දුව රැකීම.

ii.

- නලාව නාද කොට වරද පෙන්වා පන්දුව සමඟ ලකුණු විරුද්ධ පිලට ලබාදීම.
- එය වරදකි. පසුව ලකුණු සමඟ අනෙක් පිලට ලබාදීම.
- බිම පතිත වීමට පෙර පන්දුව ඇල්ලීම නිසා පන්දුව සමඟ ලකුණු විරුද්ධ පිලට ලබාදීම.

iii.

- පිරිනැමීමට අවසර ලබාදීම.
- කෙටි විවේකය.
- බෝලය පිටත වැදීම.
- සිව්වරක් පහර දීම.
- තරඟ වටය අවසන් කිරීම.

B

i.

- පන්දුව පාලනය
- පාද හුරුව
- ආක්‍රමණය
- වැළැක්වීම
- විදීම

ii.

- නිදහස් යැවීමක් ලබාදීම.
- දඬුවම් යැවීම ලබාදීම.

iii.

- යැවීම යා යුතු දිශාව
- ශාරීරික ඝට්ටනය
- පාද චලනය
- තප්පර 3 කට වඩා රඳවා ගත් පන්දුව
- බාධා කිරීම්

C

i.

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම.
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම.
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.
- ගෝල් රැකීම.
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම.
- දැල් රැකීම.

ii.

- කහ කාඩ්පත පෙන්වා නිදහස් පහරක් ලබා දීම.
- රතු කාඩ්පත පෙන්වා පැනලිටි පහරක් ලබා දීම.
- කහ කාඩ්පත පෙන්වා නිදහස් පහරක් ලබා දීම.

iii.

- සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම.
- වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම.
- ක්‍රීඩකයෙකු ආදේශනය.
- කොන් පහර දැක්වීම.
- කහ කාඩ් පත් මගින් අවවාද කිරීම.