

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

**II වාරය**

10 වසර

**I කොටස**

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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II වාරය

10 වසර

II පත්‍රය

01. (i) කායික මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර.
- (ii) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, යහපත් කාලගුණය, සැලසුම් සහගත නාගරීකරණය
- (iii) (අ) කෙටි දුර  
(ආ) මී.200, මී 400, මී 110 කඩුලු, මී 400 කඩුලු, මී 100×4, මී 400×4,
- (iv) 1 කුදු ඇරඹුමයි.  
1 සැරසෙන්, වෙන්, වෙඩිහඩ
- (v) මලිදු ක්‍රීඩකයකු වීම නිසා පෝෂ්‍යදායක ආහාර ලබා ගත යුතු යුතුය.
- (vi) රෝගීන්, ගැබිනි මව්වරුන්, ළදරුවන්, කිරි දෙන මව්වරු, නව යොවුන් වියේ පසුවන අය .... ආදිය
- (vii) ජය පරාජය දරා ගැනීම  
මනා පුහුණුව  
පුහුණුකරුට අවනත වීම  
විශේෂ සෞඛ්‍ය සේවා .....
- (viii) රෝහල් වෛද්‍යවරු  
වෙනත් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන්  
විශේෂ සෞඛ්‍ය සේවා .....
- (ix) පාපන්දු, නෙට්බෝල්  
බාස්කට්බෝල්, ක්‍රිකට්  
හොකි, බැඩ්මින්ටන් ..... ආදිය  
නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත.  
නිශ්චිත කාල පාලයක් තිබීම.  
නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි  
නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ ..... ආදිය
- (x) මලිදු ක්‍රීඩකයෙකු බැවින් පෝෂණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.  
(අදහස ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)
2. (i) කඳවුරු බැඳී, ගිණිමැල ක්‍රීඩා, එළිමහනේ ආහාර, පිසීම, පරිසර නිරීක්ෂණය, පා ගමන්, වන ගවේෂණ, ඔරු පැඳීම, කඳු තරණය, පා පැඳි සවාරි.
- (ii)
- සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීම
  - පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකිවීම
  - ස්භාව ධර්මයේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම
  - ගවේෂණ හැකියා වර්ධනය වීම
  - ආත්ම දෛර්යය වර්ධනය වීම
  - නායකත්වය වර්ධනය වීම
  - සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම
  - තීරණ ගැනීමට හැකිවීම.
- (iii) පිළිතුරට අදාලව ලකුණු දෙන්න.
3. (i) ගුරුත්ව කේතය  
සමබරතාව

(ii)

ස්ථිතික	හතික
සිට ගැනීම	දිවීම
වාඩිවීම	පැනීම
වැතිරීම	විසිකිරීම

(iii) අබාධ වලින් තොරව ජීවත් වීම  
 ශරීරයට කඩවසම් පෙනුමක් ලැබීම  
 ලෙඩ රෝග වලින් නිරෝගි තත්වයක් .... ආදිය

- (iii) ආධාරක පතුල විශාල වීම
- ගුරුත්ව ක්ෂේත්‍රය පහල මට්ටමක පැවතීම
  - බාහිර බලයන් දෙසට පිරුර නැඹුරු කිරීම ..... ආදිය

- (iv) i පාද දෙපතුල පොළොවට ස්පර්ශ වන සේ වාඩි වීම  
 ii කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම  
 iii සමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ උස අසුනක් භාවිතා කරන්න.

(ලකුණු 1+2+2+2+3=10)

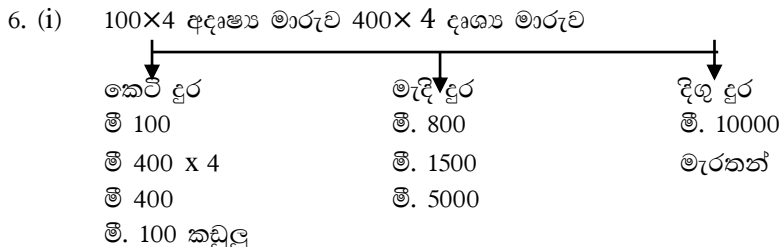
04.

- රෝගයෙන් වැළකීම සෑදෙන ආකාරය ආදිය අඩංගු වන සේ නිවර්දිව පිළිතුරට ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න.
- ක්‍රීම් වල ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය දෑ තිබෙන බවත් ඊට අදාලව ලියා ඇත්නම් කුණ ලබා දෙන්න.
- අ.පො.ස (සා.පෙළ) නොව ඊටත් වඩා තවත් උසස් විභාග තිබෙන බවත් බලකිරීමෙන් අදාළ කරුණු ඩවු නොවන බවත් පෙන්වා දෙන ආකාරයට ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න.
- මත්පැන් හා දුම්වැටි වල ආදීනව කියා එය නොගැලපෙන ක්‍රියාවක් බව පෙන්වා දීම.
- ජංගම දුරකථනය නොව කාලය වටිනා බවත් තමාගේ කාර්යයන් ඵලදායීව කර ගැනීම වැදගත් බවත් පෙන්වා දීම.

පිළිතුරු සඳහා සිසුන් අදහසට ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. එක් පිළිතුරකට සම්පූර්ණ ලකුණු දීමට අවම වශයෙන් කරුණු 2 ක් අඩංගු විය යුතුය. (2 x 5 = 10)

5. (i) ස්ථූලතාව අධිපෝෂණීය
- (ii) 1. ලෙඩ රෝග ඇතිවීම (දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, කොලොස්ටරෝල්)  
 2. සමබල ආහරක් නොවන්නේ  
 3. ශරීරයට අහිතරක බව .....
- (iii) සියළුම පෝෂකාංග අඩංගු වන පරිදි නැවුම් අලුත් එළවළු පළතුරු යොදා ගෙන කෘතීම රසකාරක වර්ණක අඩංගු නොකර සමබල ආහාර වේලක් සකසා ගත යුතුය.
- (iv) ව්‍යායාම කිරීම, යළිවත් අසුරු කිරීම, විනෝද ක්‍රීඩා වල නිරත වීම, දෙමාපිය සබඳතා දියුණු කර ගැනීම, විවේකය ලබා ගැනීම
- (v) සමාජීය සෞඛ්‍ය දියුණු වී නැත.  
 හේතු :- හුදකලාව රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටී.  
 සමාජ අග්‍රයක් නැත.

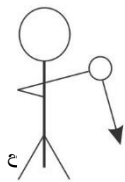
(ලකුණු 1+2+2+2+3=10)



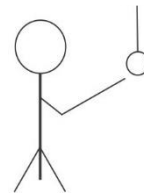
- (ii) අ) එම කණ්ඩායම තරගයෙන් ඉවත් කරමි. තුන්වන ධාවකයා අතින් ගිලිහුනු යෂ්ටිය නැවත, ඔහු විසින්ම හතරවන ධාවකයාට අනුලා දිය යුතුය. (ඉහත දක්වා ඇති අදහස පැහැදිලි වන සේ ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2ක් ද, තරගයෙන් ඉවත් කිරීම පමණක් ලියා ඇත්නම් එක ලකුණක් ද ලබා දෙන්න.)
- ආ) යගුලිය දැමීම පුහුණු වීමට අදාල ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. විස්තරය හා රූප සටහන තිබේ නම් සම්පූර්ණ ලකුණුද විස්තර පමණක් නම් ලකුණු  $1\frac{1}{2}$  ක් ද රූප සටහන පමණක් නම් ලකුණු  $1\frac{1}{2}$  ක් ලබා දෙන්න.

(2+3+2+3=10)

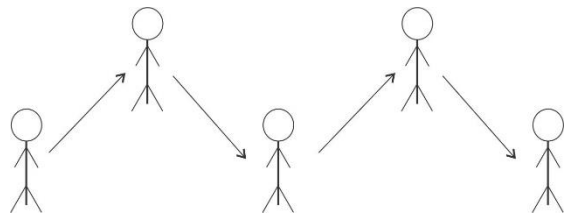
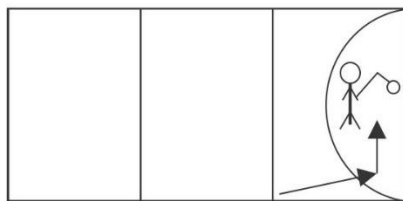
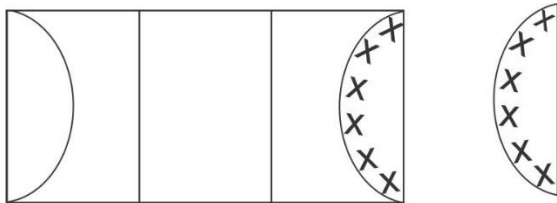
- 7. (i) පන්දුවට පහර දීම, පතිත වීම.
- (ii) ගුවනේ දී ශරීරය උන්නක් සේ නැමී තිබිය යුතුය. දැස් පන්දුව වෙත යොමු වී තිබිය යුතුය. ප්‍රහාරක අත ඔසවා හිසට ඉහළින් පිටුපසට තිබිය යුතුය.
- (iii) අ. සිසුන්ට පන්දුව ලබා දී පන්දුව උඩ දමා අතින් හැකි තරම් වේගයෙන් බිමට ගැසීමට කීම.



එල්ලා උඩ අත එයට ගැසීමට කීම.



- B. (i) තනි අතින් විදීම. දැතින් විදීම
- (ii) දෙපා මදක් ඇත් කර බර සමාන වනසේ තබා ගැනීම. පන්දුව තනි අතින් හෝ දැතින් අල්ලා හිසට ඉහළින් තබා ගැනීම. දණහිස් වලින් මදක් පහළට නැමී සිරුර දිග හරිනවාත් සමග දැත් සම්පූර්ණයෙන් දික් කර ඉලක්කය ගෙන පන්දුව පිදීම.
- (iii) එක තැන සිට පන්දුව තනි අතින් දැතින් විදීමට කියාදීම. සිසුන් පේලියට සිට පන්දුව පිදීමට දීම. පිදුම්කවයේ විවිධ ස්ථාන වල සිට පන්දුව විදීමට හුරු කිරීම. පිදුම් කවයේ විවිධ දිශා වලට දුවමින් පන්දුව ගෙන විදීම.



(2+3+5=10)

C. (i) ඇගිලි තුඩු පා පහර  
විළඹ පහර  
ඇතුල් පා පහර  
පිටි පතුල් පා පහර  
පිටි පතුල් ඇතුල් පා පහර

(ii) ඇගිලි තුඩු පා පහර

- පන්දුවට මදක් පිටුපසින් සිට ගැනීම.
- නිදහස් පාදය පන්දුව පැත්තෙන් තබා දැන් සිරුර දෙපස තබා ගෙන පහර දෙන පාදයේ ඇගිලි තුඩු වලින් පන්දුවට පහර දීම.

(iii) (අ)

- දෙදෙනෙකු සමඟ විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම හා නැවැත්වීම.
- ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුවට ඇතුළත් වීමේ අවදියේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනිත් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන අතර එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ ඇතුළත් වීමේ පන්දුව නවත්වයි.
- සෑම අයෙකුටම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පිරිදි පුහුණු වීම.
- Zig Zag ක්‍රමයට සිසුන් ස්ථාන ගත කර ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවයි. එම ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යටිපතුලෙන් නවත්වා පාදයේ ඇතුළත් වීමේ ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න. සෑම දෙනාටම අවස්ථාව ලැබෙන පිරිදි පුහුණු වන්න.

(ල 2+3+5=10)