

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2025 - උතුරුමැද පළාත

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 10 ශ්‍රේණිය

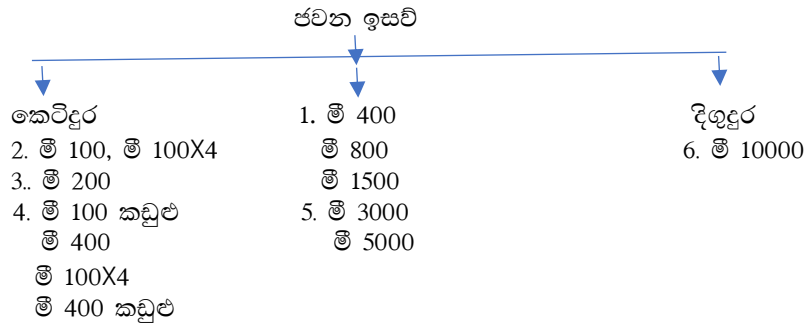
1 පත්‍රය පිළිතුරු

1-111	2-11	3-11	4-11	5-IV
6- IV	7-11	8-111	9-111	10- IV
11-1	12-1	13-111	14- IV	15-111
16-111	17-1	18-111	19-11	20- IV
21-11	22-1	23-111	24-11	25-111
26-1	27-1	28-11	29-1	30- IV
31-1	32- IV	33-11	34-11	35- IV
36-11	37-111	38- IV	39-111	40-111

11 පත්‍රය පිළිතුරු

01. I. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
 II. ශක්තිය ලැබීම, ශරීරය වර්ධනය වීම, ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා වීම.
 III. ආර්ථික හා අධ්‍යාපන මට්ටම / සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝග / යුධමය තත්ත්වයන් / අවතැන් වීම / ස්වභාවික ආපදා / තරගකාරී ජීවන රටා / අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා හා පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම් / තාක්ෂණික දියුණුව / මාධ්‍ය හා විශ්ව ගම්මාන / සංචාරක ව්‍යාපාරය / ජනගහණ සනත්වය
 IV. ඩෙංගු, මැලේරියා, කොරෝනා, පැපොල
 V. කායික ශක්තිය ලැබීම / සහයෝගය / නායකත්වයට ගරු කිරීම / අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවය වර්ධනය කිරීම / එකිනෙකාට ගරු කිරීමට හුරු වීම / රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට.
 VI. වෙස්, දෘෂ්ටි, කැරම්
 VII. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්, පාගමන්, නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව, කඳු තරණය
 VIII. 6 යි.
 IX. පළමු තීරක / දෙවන තීරක / ලකුණු සටහන්කරු / සහය සටහන්කරු / රේඛා විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු හෝ හතරදෙනෙකු
 X. ක්‍රිකට් තරගයක් පැවැත්වීම/ සුහද තරගාවලි පැවැත්වීම/ ශාරීරික යෝග්‍යතා මැනීමේ පරීක්ෂණ/ සුළු ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා සඳහා ළමුන් යොමු කිරීම/ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් අවශ්‍යතාව හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
(ලකුණු 10 X 2 = 20)
02. I. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය/ නවජ අවධිය / ළදරු අවධිය / පෙර ළමා විය / පසු ළමා විය (ලකුණු 2)
 II. පෝෂණය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව (ලකුණු 3)
 III. (අ) වයස අවු. 18 සම්පූර්ණ වීම / ලේ නැයන් අතර විවාහය නුසුදුසු බව / දරුවෙකු බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියි නම් ඊට පෙර ෆෝලික් අම්ලය ලබා ගැනීම / වයස අවු. 15 සම්පූර්ණ වනවිට රුබෙල්ලා එන්නත ලබා ගැනීම. (ලකුණු 2)
 (ආ) කොලස්ට්‍රෝල්. මෙය විටමින් A බහුලවන බැවින් ඉපඳි මුල් දින කිහිපය තුළ ලබා දීම. (ලකුණු 3)
03. I. කඳවුරු බැඳීම / ගිණිමැල ක්‍රීඩා / එළිමහනේ ආහාර පිසීම / පාගමන් / වන ගවේශණ / ඔරු පැදීම (ලකුණු 2)
 II. සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකි වීම. / පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම./ අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම./ ගවේශණ හැකියාව වර්ධනය වීම./ නායකත්වය වර්ධනය වීම./ සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම. / තීරණ ගැනීමට හැකි වීම (ලකුණු 4)
 III. දිනය, වේලාව, ගමනේ අරමුණ, ගමන් මාර්ගය / රැගෙන යන උපකරණ / අවශ්‍ය මූල්‍ය පහසුකම් / අවසර ලබාගත යුතු පුද්ගලයන් / අවසර ලබාගත යුතු ආයතන / අවසර ලබාගත යුතු ස්ථාන / දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයන් (ලකුණු 4)
04. ගැළපෙන පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 10 X 2 = 20)
05. I. කතුරු පිම්ම / පෙරදිග පිම්ම / බටහිර පිම්ම / ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම / පෝස්බරි ෆ්ලොස් ක්‍රමය (ලකුණු 2)
 II. කුදු ඇරඹීම - සැරසෙන්න , වෙන්, යා (වෙඩි හඬ)

III.



(ලකුණු 6)

06. I. එල්ලීමේ ක්‍රමය / පාවෙන ස්ටෙපල් වෙස් ක්‍රමය / ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

(ලකුණු 2)

II. ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය / වේගය දියුණු වීම / ධාවනයට අදාළ පේශි හා සන්ධි කාර්යක්ෂම වීම / ධාවනයේදී අදාළ නිවැරදිව කඳ කොටස තබා ගැනීම / වේගය දියුණු කිරීම / ස්නායු හා පේශි සමායෝජනය කිරීම. (ලකුණු 4)

III. යෂ්ටිය හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුවිය යුතුය, / යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු විය යුතුය, / යෂ්ටිය දෙන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය බිම වැටුණහොත් යෂ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයා විසින් යෂ්ටිය අහුලා දිය යුතුය. / තරගය අවසාන වනතුරු යෂ්ටිය රැගෙන යා යුතුයි. / යෂ්ටිය හුවමාරුවෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධාවන ලෙස මංකිරුවේ අවහිර කිරීම නීති විරෝධී වේ. (ලකුණු 4)

07. A I. ඉතා පැහැදිලි නීතිරීති තිබීම. / විනෝදාස්වාදය ලැබීම. / අඩු වියදමකින් ක්‍රීඩා කළහැකි වීම. / අඩු උපකරණ

ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වුවීම. / අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයකින් ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම. තරගයන් සඳහා යන කාලය අඩුවීම. (ලකුණු 2)

II. ගැමුණු පිළට ලකුණක් සහ පන්දු පිරිනැමීම ලබාදීම. (ලකුණු 3)

III. තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළොවට පහර දීම. (ලකුණු 5)



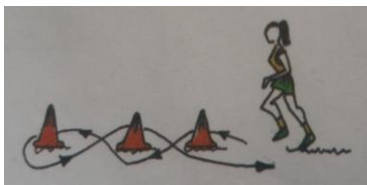
B I. GS/ GA/ WA/ C/ WD/ GD/ GK

(ලකුණු 2)

II. ක්‍රීඩා පිටියෙන් පන්දුව එළියට ගිය ස්ථානයෙන් එම කොටසට අදාළව ක්‍රීඩාකළ හැකි ගැමුණු පිළේ ක්‍රීඩිකාවකට තුළට දැමීමක් සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. (ලකුණු 4)

III. ආක්‍රමණ දක්ෂතාව

අක් වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම



(ලකුණු 4)

C I. ඇඟිලිතුඩු පා පහර / ඇතුල් පා පහර / පිටිපතුල් පා පහර / විදුඹ පා පහර

(ලකුණු 2)

II. පැනීමක් රහිතව හිසින් පහර දීම / පැනීමක් සහිතව හිසින් පහර දීම / පැනීමක් සහිතව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහරදීම. (ලකුණු 4)

III. තිදෙනා සමාන පරතරයකින් තබා ගනිමින් රවුමක් ආකාරයට මුහුණට මුහුණලා සිට ගනිමින් පන්දුවට හිසින් පහරදීම මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කිරීම.



(ලකුණු 4)