සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education, Southern Province

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2025
இறுதி தவணைப் பரீட்சை - 2025 / Year End Term Test - 2025

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10 ශ්‍රේණිය	කාලය / நேரம் / Time: පැය 01 යි

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

නම / பெயர் / Name ..... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. .....

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1,2,3,4, පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.
- මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයට හිමි ලකුණු ගණන 40 කි.

- සෞඛ්‍යය විෂයය සඳහා පන්තියට පැමිණි ගුරුතුමිය පහත කරුණු මූලික කරගෙන කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ලදී.
  - ❖ නිවැරදි ආහාර පුරුදු
  - ❖ ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
  - ❖ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

01. මෙම ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලබාදෙන ලද්දේ
   1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබඳවයි
   2. මනෝ සාමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳවයි
   3. සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා පිළිබඳවයි
   4. සාමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳවයි

❖ පහත වගුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන අංක 2 හා 3 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
M	18.5 - 24.9
N	18.5 ට අඩු
O	25 - 30
P	30 ට වැඩි

02. මෙම තොරතුරු ඇසුරෙන් ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත යැයි ඔබ සඳහන් කරන්නේ
   1. M සිසුවාය 2. N සිසුවාය 3. P සිසුවාය 4. O සිසුවාය

03. පෝෂණ තත්ත්වය නිරෝගී යයි නිගමනය කළ හැකි සිසුවා වන්නේ
   1. M සිසුවාය 2. O සිසුවාය 3. N සිසුවාය 4. P සිසුවාය

04. අභියෝග ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක පැමිණිය හැකිය. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වාගෙන යාමේදී ඇතිවිය හැකි අභියෝගයකි
   1. අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ යාම
   2. ආර්ථික මට්ටම ඉහළ නැංවීම
   3. පහළ සෞඛ්‍ය සේවා හා රෝග
   4. තරහකාරී ජීවන රටාවට හුරු නොවීම

Past Papers Wiki

❖ ළමා වියේ ජීවිතවල හමුවන පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකුගේ මනෝ සාමාජීය අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත වගුවේ දැක්වේ.ප්‍රශ්න අංක 5 සහ 6 ට පිළිතුරු සැපයීමට එම තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

සිසුන්	අවශ්‍යතාවය
P	සීතලෙන් හා උණුසුමින් ආරක්ෂා කිරීම
Q	ශබ්ද නගන භාණ්ඩ දරුවාට ඇසෙන සේ තැබීම
R	කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලින් මනෝ සාමාජීය කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම
S	ආදරය හා සෙනෙහස

05. මෙම ළමා වියේ දරුවන් අතරින් විධිමත් අධ්‍යාපනය ලබන සිසුවා ලෙස සැලකිය හැක්කේ

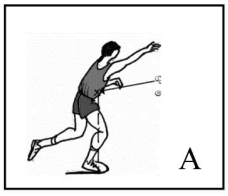
1. P සිසුවා
2. R සිසුවා
3. S සිසුවා
4. Q සිසුවා

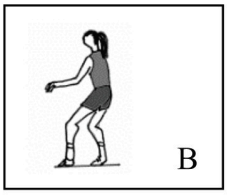
06. S සිසුවාගේ ළමා අවධියේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවය ගැන ඔබට කිව හැක්කේ

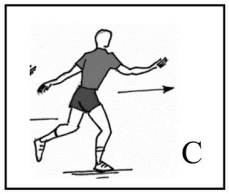
1. එම අවශ්‍යතාවය එම අවධියට පමණක් හිමි වේ
2. එය එම අවධියේ කායික අවශ්‍යතාවයකි.
3. එය මනෝ සාමාජීය අවශ්‍යතාවයක් නොවේ
4. එම අවශ්‍යතාවය ළමා වියේ සියලු අවධි සඳහා පොදු වේ

07. මෙම රූප තුන ඇසුරෙන් වඩාත් සම්බරතාවයකින් යුක්ත යැයි ඔබ නිගමනය කරනු ලබන්නේ

1. B රූපයයි
2. A, B රූප වේ
3. C රූපයයි
4. A,C රූ S වේ

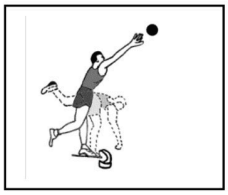

A


B


C

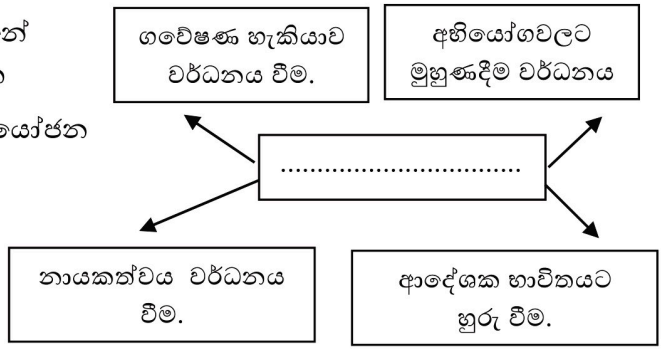
08. යගුලිය දැමීම සිදු කරන මෙම ක්‍රීඩකයා

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමකට ගෙන ගොස් සම්බරතාවය රැකගනී
2. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ගොස් සම්බරතාවය රැකගනී
3. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය රේඛීය අන්දමට ගමන් කරයි
4. සම්බරතාවය ආරක්ෂා කර නොගනී.



09. මෙම සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වරණය වන්නේ

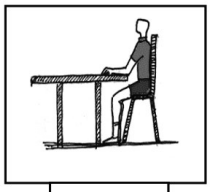
1. පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන
2. ස්වභාව ධර්මය ආරක්ෂා කිරීමෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන
3. ගවේෂණයෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන
4. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන



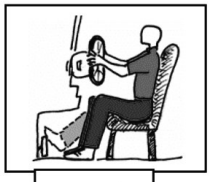
10. ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇති තරු රටා අතරින් "ගෝනුස්සා" තරු රටාව අහසේ දැකිය හැකි මාස ලෙස සඳහන් කළ හැක්කේ

1. මැයි- ජුනි මාසවල
2. අගෝස්තු - සැප්තැම්බර් මාසවල
3. පෙබරවාරි - මාර්තු මාසවල
4. ජනවාරි - පෙබරවාරි මාසවල

11. නිමල්, අමල් සහ කමල් යන අයගේ ඉරියව් තුනක් පහත රූපවල දැක්වේ



නිමල්



අමල්



කමල්

මෙම තිදෙනාගේ ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

1. අමල් පමණක් නිවැරදිය
2. අමල් සහ කමල්ගේ ඉරියව් පමණක් නිවැරදිය
3. අමල්, කමල්, නිමල් යන තිදෙනාගේම ඉරියව් නිවැරදිය
4. නිමල්ගේ ඉරියව්ව පමණක් නිවැරදි

❖ පහත සඳහන් වන A,B,C සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර අංක 12 සහ 13 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - { මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානයෙන් වැළකීම
ලිංගික බෙලහීනතාවට පත්වීමේ අවදානම වැඩිවීම

B - { නිවැරදි චින්තනයෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
ලැබෙන අභියෝග ජය ගැනීමට හැකිවීම

C- { තරඟකාරී විභාග කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපනය
දරුවන්ගේ මානසික ආතතිය වැඩිවීම

12. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ

1. B හා C
2. A හා C
3. A පමණි
4. A හා B

13. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ

1. B පමණි.
2. C පමණි
3. A හා C
4. A පමණි

14. සහාය දිවීමේ තරගයකදී යෂ්ටි හුවමාරුව පහත සඳහන් ආකාරයට සිදුවිය.පළමු ධාවකයා දකුණතින් යෂ්ටිය ගෙන එය දෙවැන්නාගේ වමතට ද, එය ලබාදුන් දෙවැන්නා එය එසේම රැගෙන ගොස් තෙවැන්නාගේ දකුණටත්, තෙවැන්නා එය රැගෙන ගොස් සිව්වැන්නාගේ වමටත් යෂ්ටිය ලබාදුනි.
මෙම ධාවකයින් සිදුකළ යෂ්ටි හුවමාරුව

1. මිශ්‍ර මාරුව
2. පිටත මාරුව
3. දෂ්‍ය මාරුව
4. ඇතුළත මාරුව

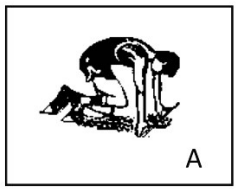
15.

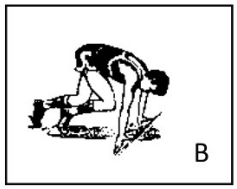


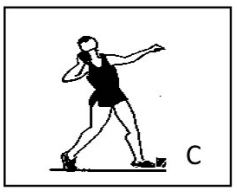
මෙම රූපයේ දැක්වෙන්නේ,

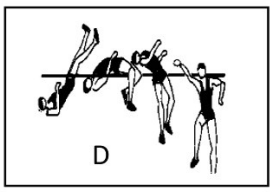
1. තුන් පිම්ම පැනීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකමකි.
2. නිවැරදි ඇවිදීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වයයි.
3. උස පැනීමේ පුහුණුවක ක්‍රියාකාරකමකි.
4. සහාය දිවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.

❖ පහත රූප සටහන්ඇසුරින් 16 , 17 හා 18 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.


A


B


C


D

16. මලල ක්‍රීඩා තරගයක ආරම්භයේ දී විනිසුරුවරයෙකු " සැරසෙන් " යන විධානය නිකුත් කරයි. ඒ අනුව ක්‍රීඩකයන් සිටිය යුතු ඉරියව්ව දැක්වෙන්නේ,

1. C රූපයයි
2. A සහ B රූප මගිනි
3. A රූපය මගිනි
4. D රූපය මගිනි

17. " පෙර් ඕ බ්‍රයන් " ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගෙන තරගයට ඉදිරිපත්විය හැක්කේ,

1. A රූපයේ ක්‍රීඩකයාට
2. B සහ C රූපවල ක්‍රීඩකයින්ට ය
3. C රූපයේ ක්‍රීඩකයාට ය
4. D රූපයේ ක්‍රීඩකයාට

18. මෙම රූප අතුරින් D රූපයෙන් පෙන්නුම් කරනු ලබන්නෙ,

1. දුර පැනීම සිදු කරන අවස්ථාවකි.
2. කඩුලු පැනීම සිදු කරන අවස්ථාවකි.
3. දිවීමක් සිදු කරන අවස්ථාවකි.
4. උස පැනීමක් සිදු කරන ආකාරයකි.

19. ⟶ අවතීර්ණ ධාවනය ⟶ ..... ⟶ පියාසරිය ⟶ පතිතවීම

මෙහි දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි හතරකි. මෙහි හිස් තැනට සුදුසු අවධිය විය හැක්කේ,

1. නික්මීම
2. ගුවන්ගත වීම
3. පෙළ සැදීම
4. සුදානම් වීම

20. * බටහිර පිම්ම * කතුරු පිම්ම * පෙරදිග පිම්ම * ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය

මෙම ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරනු ලබන්නේ,

1. කඩුලු පැනීම සඳහා
2. දුර පැනීම සඳහා
3. උස පැනීම සඳහා
4. දිවීම සඳහා

21. ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම බිඳ හෙලීම ක්‍රීඩාව තුළ දැකිය හැකි හානිකර ලක්ෂණයකි. මෙයින් වඩාත් බරපතල කරුණක් වන්නේ,

1. විනිසුරුවන් දැඩි පීඩාවට ලක් කිරීම.
2. මත් ද්‍රව්‍ය හා තහනම් උත්තේජක භාවිතය.
3. ව්‍යාජ ලිපි ලේඛන සකස් කිරීම.
4. ව්‍යාජ ලෙස ක්‍රීඩකයින් ඉදිරිපත් කිරීම.

22. මෙම අවස්ථාවලින් අකුණු සහිත අවස්ථාවක නොකළයුතු වන්නේ,

A. නිවසක් තුළ සිටීම
B. විදුලි හා දුරකථන කුළුණු අසළ රැඳී සිටීම.
C. පිටවනියක සිටීම

1. A සහ B ය.
2. B සහ C ය.
3. A සහ C ය
4. A , B සහ C ය.

23. තමාට ගැටළුවක් පැන නැගුනවිට නොකළ යුත්තකි.

1. ක්ෂණික තීරණ ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම.
2. ගැටළුව විසඳාගත හැකිදැයි ධනාත්මකව සිතීම.
3. විවිධ විසඳුම් පිළිබඳව සිතීම
4. වඩාත් සුදුසු විසඳුමක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

Past Papers Wiki

- 24 ,25 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත වගුව උපයෝගීකර ගන්න.

නම	දෛනික ආහාර පුරුදු හා රුචිකත්වය
සුමෙත්	ප්‍රධාන ආහාර වේල් සමග තේ හෝ කෝපි පානය කරයි.
අසිත්	කුඩා මාළු, හාල්මැස්සන් හා කිරි ආහාරයට ගැනීමට මැලිකමක් දක්වන අතර,බිත්තර, මස්,රටකජු කෑමට රුචිකත්වයක් දක්වයි.
ලලිත්	කේක්, පේස්ට්‌රි හා පැනි බීම නිතර ආහාරයට ගනියි.
නුවන්	දිනපතා තද කොළ සහ කහ පැහැති එලවළු හා පලතුරු ප්‍රමාණාත්මකව ආහාරයට ගනියි.

24. යකඩ ඌනතාවයට ලක් වනුයේ,
    1. සුමෙත් 2. අසිත් 3. ලලිත් 4. නුවන්

25. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ පාචනය වැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වන්නේ.
    1. නුවන් 2. ලලිත් 3. සුමෙත් 4. අසිත්

26. නෙතාරා, ප්‍රමාණවත් පරිදි කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා යකඩ, කැල්සියම්, ප්‍රෝටීන්, අයඩින්,ඇතුළු බනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර තම ආහාරයට එකතු කර ගනියි.ජලය වැඩිපුර පානය කරයි. සාමාන්‍ය ආහාරය අභිබවා ආහාර වේලක් ලබා ගන්නා ඇය,
    1. නව යෞවනියකි. 2. දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවකි. 3. රෝගියෙකි. 4. කිරි දෙන මවකි.

27. දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය තුළ ආහාර අපතේ යාම වළක්වා කල්තබා ගැනීමට අනුගමනය කළ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
    1. අටු කොස් සෑදීම. 2. ලුණු දෙහි දැමීම. 3. ජාඩි දැමීම. 4. හත්මාළු සෑදීම.

28. ස්ථූලතාවයට පත්ව ඇති පුද්ගලයෙකුට ලබා දෙන උපදේශයකි,
    1. ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව අතිරේක ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.
    2. පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර ගැනීම සහ ව්‍යායාම කිරීම.
    3. දිනපතා සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම සහ ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
    4. තෙල් සහ සීනි අඩංගු ආහාර ගැනීම.

29. මිනිසාගේ කාර්යබහුලත්වය හා නොගැළපෙන ආහාර රටාව, වර්තමානයේ ආහාර මාර්ග පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවිය හැකි රෝග ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යාමට හේතු වී ඇත. මෙම රෝග අතරින් ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,
    1. දියවැඩියාව,කොලෙස්ටරොල්, සිරෝසිස් 3. පාචනය, දියවැඩියාව, උණසන්නිපාතය
    2. සෙංගමාලය, පැපොල, අතීසාරය 4. ගෑස්ට්‍රයිටිස්, සිරෝසිස්, පිළිකා

30. ගොළුබව,බිහිරිබව,ක්‍රෙටීනතාව,බුද්ධි මට්ටම අඩුවීම, යන රෝග ලක්ෂණ යම් පෝෂණ ඌනතාවයක් හේතු කොට ගෙන ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක් බව වෛද්‍යවරයා පැවසීය. එය කිනම් පෝෂණ සංඝටකය අඩු වීමෙන් ඇතිවේද?
    1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩුවීම 2. අයඩින් අඩුවීම 3. විටමින් අඩුවීම 4. ප්‍රෝටීන් අඩුවීම

31. බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දෙයක් නොවන්නේ,
    1. දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම 3. පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පානය කිරීම
    2. වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිත කිරීම 4. දියවැඩියාව, රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම

32. වකුගඩු මඟින් සිදු කරන කාර්යයන් සම්බන්ධව වැරදි ප්‍රකාශයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
    1. ශරීරයේ රුධිර පීඩනය පාලනය නොකිරීම 3. විටමින් D පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියට දායක වීම
    2. ද්‍රව හා ලවණ සමතුලිතතාව රඳවා ගැනීම 4. රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය හෝමෝන නිෂ්පාදනය

Past Papers Wiki

33. ඔබගේ ශරීරය තුළ ජීව ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය වන ඔක්සිජන් හා පෝෂක සෛල වලටත් සෛලවලින් පිටවන අනවශ්‍ය දේ බැහැරටත් ගෙනයාම කරනු ලබන්නේ මා විසිනි .එම කාර්යයට සුදුසු පරිදි ඉතා වැදගත් ඉන්ද්‍රියකින් හා විශේෂ වූ නාළ සමූහයකින් අසිරිමත් ලෙස නිර්මාණය වී ඇති මා ,

1. බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියයි
2. රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි
3. ස්වසන පද්ධතියි
4. ආහාර ජීරණ පද්ධතියයි

34. අනතුරක් වළක්වා ගැනීමට හා අවම කර ගැනීමට ලබා දුන් උපදෙස් කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

- ඔබ අකමැති යෝජනාවලට විරුද්ධ වන්න.
- දෙමාපියන් හැර වෙනත් වැඩිහිටියන් සමඟ තනි නොවන්න
- නුසුදුසු ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න.
- ඔබ අකමැති යෝජනාවලට විරුද්ධ වන්න.
- හදිසි සිදුවීම්වලදී සමීපතමයන්ගේ උපකාර ඉල්ලා සිටින්න.

මෙය කුමන අනතුරකින් ආරක්ෂාවීමට ලබාදුන් උපදේශයක්ද ?

1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන
2. ගේ දොර අනතුරු
3. සතුන් මඟින් වන අනතුරු
4. ව්‍යත්තීය අනතුරු

35. අද සමාජයේ බොහෝ දරුවන්ගේ දැකිය හැකි මානසික ආතතියේ ස්වභාවය හදුනාගත හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,

1. අභියෝග ජය ගැනීමේදී එඩිතරව ක්‍රියා කිරීම
2. ගැටුම් ඇතිකර ගැනීම
3. යහපත් ලෙස තීරණ ගැනීම
4. කායික සන්සුන් බවින් සිටීම.

36. නම්‍යතාව වර්ධනය කිරීම නිසා ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

1. සමබරතාව රැකීමට උපකාරීවේ.
2. නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණු වීම
3. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම
4. උපරිම බරක් එසවිය හැක.

37. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීම තුළින් මිනිස් ජීවිත නිරෝගීමත්ව පවත්වා ගත හැක. මෙය වර්ධනය කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි සාධකයක් නොවන්නේ,

1. නිවැරදි පෝෂණය
2. නිවැරදි දැක්ම
3. ව්‍යායාමය හා විවේකය
4. නිවැරදි පුහුණුව.

38. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීම ඉතාමත් වැදගත්වේ. මේ සඳහා විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය හැක. වඩා ඵලදායි ක්‍රියාකාරකම ලෙස දකිය හැක්කේ,

1. දිනපතා ගෙදර දොර වැඩ කිරීම
2. ගෙවතු වගා කටයුතු කිරීම
3. පයින් ගමන් කිරීමේදී සෙමින් ඇවිදීම
4. හැල්මේ දිවීම

39. පහත සඳහන් වන්නේ අත පිලිස්සුන කෙනෙකුට ප්‍රථමාධාර දීමේදී අනුගමනය කළ අවස්ථා කිහිපයකි

a. පිලිස්සුන කොටස හැකි ඉක්මනින් ගලා යන ජලයට ඇල්ලීම
b. පිලිස්සුන කොටසේ ඇලී ඇති දේ ගැලවීම
c. ඉදිමීමට පෙර අතේ ඇති පළඳනා ඉවත් කිරීම
d. පුලුන් තබා ප්ලාස්ටර් ඇලවීම
e. හැකි ඉක්මනින් රෝහලකට ගෙන යාම

ඉහත අවස්ථා වලින් නොකළයුතු දේ ඇතුළත් වරණ තෝරන්න

1. b , d
2. a , b
3. c , d
4. A , d.

40. වර්තමානයේ වඩාත් බහුල මාර්ග අනතුරු අවමකර ගැනීම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය යයි ඔබ අදහස් කරන්නේ

1. රියදුරන් දැනුවත් කිරීම
2. රියදුරන් හා පදිකයන් දැනුවත් කිරීම
3. මාර්ග නඩත්තු කිරීම
4. රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීම.

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.Wiki

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Papers Library

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education, Southern Province

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2025
இறுதி தவணைப் பரீட்சை - 2025 / Year End Term Test - 2025

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10 ශ්‍රේණිය	කාලය / நேரம் / Time: පැය 02 යි
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II		

නම / பெயர் / Name ..... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. .....

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර, 1 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, 11 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. සිසු දරුවන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ද පාසල් පරිසරය කෙරෙහිද විශේෂ අවධානය යොමු කරමින් තම පාසල වඩාත් ගුණාත්මක පාසල් බවට පත් කරන්නට නව විදුහල්පතිවරයා ගන්නා උත්සාහය කා අතරත් කතා බහට ලක් විය."අපේ පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලකි' යන්න මූලික කරගෙන තම වැඩසටහන් සකස් කර ඇත. එහි සැබෑ අර්ථය පෙන්නුම් කරමින් මනා කළමණාකාරිත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කරන විදුහල්පතිතුමා පරිසරය තුළ බෝවන රෝග පැතිරයන කාල වලදී ද මෙම පාසලේ සිසුන් සුරක්ෂිතව පැමිණිම ද උපදෙස් දීම ද සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. විෂය ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සහ බාලදක්ෂ වැනි විෂය බාහිර එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලට ද සිසුන් යොමු කරමින් සහයෝගීතා පරිසරයක් තුළ කටයුතු කිරීමට සැමවිටම උත්සාහ දැරීම පාසලේ දියුණුවට හේතු වී ඇත.

1. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය සහ තවත් උපාය මාර්ගයක් සඳහන් කරන්න.
2. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග වලදී සහභාගී විය හැකි ධාවන තරග ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. මෙම පාසලේ සමාජීය පරිසරයේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. වැසි සහිත කාලවලදී සිසුන්ට වැළදිය හැකි බෝවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
5. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියකින් ඉටුකරගත හැකි අරමුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
6. පෝෂණ ගැටලු අවමකර ගැනීමට සිසුන්ට දායකවිය හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න.
7. පාසලක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ යහපත් බලපෑම් දෙකක් දක්වන්න.
8. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු සංඝටක දෙකක් නම් කර එම සංඝටක බහුලව අඩංගු වන ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
9. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
10. බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු- 2x10 =20)

02. එදිනෙදා ජීවිතයේ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් ජීවයන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුකූලව සිදු කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත හැකිය. එම ඉරියව් ගතික මෙන්ම ස්ථිතික ද ලෙස බෙදා වෙන් කළ හැකිය.

1. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම දෙකක් නම් කරන්න (ලකුණු 02)
2. ඉරියව් නිවැරදිව පැවැත්වීමෙන් තමාට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. ස්ථිතික සහ ගතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
4. විවිධ ශාරීරික ඉරියව් වලදී සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක හතරක් නම් කරන්න (ලකුණු 04)

Past Papers Wiki

03. රටේ ඉදිරි අනාගතය වන ඔබ පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය සැපයිය යුතුය.

1. දුර්වල පෝෂණයක් සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. තම පරිභෝජනයට අවශ්‍ය එලවළු, පළතුරු තම ගෙවත්තේ වගාකර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
3. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
4. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා හතරක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 03)

04. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය සැකෙවින් ලියා දක්වන්න.

1. ඔබගේ යහලුවා ඔහුට වෙනත් සිසුවෙකු නිතර කරදර කරන බව ඔබට පවසයි.
2. අමතර පංති නිමවී සවස ගෙදර ඒමට බස් නැවතුමට ගියවිට එදින බසය ධාවනය නොවන බව පවසමින් ත්‍රී රෝද රථ රියදුරෙකු තම රථයට ගොඩවෙන ලෙස ඔබට පවසයි.
3. ඔබගේ උපන්දින සාදයට මත්පැන් රැගෙන එන ලෙස යහලුවෙකු ඔබට පවසයි
4. අසල නිවැසියන් සමග විනෝද චාරිකාවක් ගිය අවස්ථාවක අසල ඇති දිය පිරුණු තැනකදී එහි නෑමට ඔබට ආරාධනා කරයි.
5. පාසල ඇරී නිවසට එනවිට ඔබ නොහඳුනන අයෙකු ඔහුට මහන්සි බව පවසමින් ඔහු අත ඇති පර්සලයක් ඔබට ලබා දී ඔහු ඉක්මණින් එතනින් ඉවත් වීමට සැරසෙයි. (ලකුණු- 2x5 =10)

II කොටස

05. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයකදී අංක 12 සහ 18 දරණ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා තමන් ඉදිරිපත් වූ තරග ඉසව් සඳහා යොදා ගනු ලැබූ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පහතින් දැක්වේ.

අංක 12 = ගුවනත පියවර මාරු ක්‍රමය

අංක 18 = පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

1. මෙම ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා සහභාගී වූ ඉසව් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. අංක 12 සහභාගී ඉසව්වේ නීති රීති දෙකක් සහ අංක 18 සහභාගී ඉසව්වේ නීති රීති දෙකක් වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 04)
3. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ජවන ඉසව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් තුන නම්කර ඒ සඳහා වෙන් වෙන්ව උදාහරණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

06. පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරෙන් අදාළ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - සෛල තුළ සිදුවන ආහාර දහන ක්‍රියාවලියට ඔක්සිජන් අවශ්‍ය වේ. එම ක්‍රියාවලියේ දී කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටවේ. මගේ ප්‍රධාන කාර්යය වනුයේ ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ලබා ගෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කිරීමයි.

B - මා පේශිමය අවයවයකි. එමෙන් ම මා කුටීර හතරකින් සෑදී ඇත. නිරන්තරයෙන් මා A සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.

1. A සහ B යන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. A පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවයට සෘජුවම බාධා පමුණුවන රෝග තත්ත්ව දෙකක් සහ B පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවයට සෘජුවම බාධා පමුණුවන රෝග තත්ත්ව දෙකක් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
3. ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 04)

Past Papers Wiki

07. A ,B හා C යන කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

7. A . කොටස

1. පුබුදු සහ අශේන් යන කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දී පුබුදු කණ්ඩායමේ අංක 02 දරණ ක්‍රීඩකයා විනිසුරුගේ සංඥාවට පිරිනැමීම සිදු කරන ලදී. එම පිරිනැමීම අශේන් කණ්ඩායමේ පිටිය මත පතිත වුවද රූපයේ දැක්වෙන මෙම සංඥාව පෙන්වූ විනිසුරු ලකුණක් සමග පිරිනැමීම අශේන් කණ්ඩායමට ලබා දුනි. විනිසුරු එම තීරණය දීමට හේතු වූ කාරණය පැහැදිලි කරන්න.



(ලකුණු 2)

2. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට වොලිබෝල් ප්‍රහාරය දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේදී අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

3. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට වොලිබෝල් ප්‍රහාරය දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේදී යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)

7. B . කොටස

1. රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති තරගයේ දී රතු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවක සතුව පන්දුව තිබියදී නලාව නාද කර මෙම හස්ත සංඥාව පෙන්වා පන්දුව එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි නිල් ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව ලබා දෙන ලදී. විනිසුරු එම තීරණය දීමට හේතු වූ කාරණය පැහැදිලි කරන්න.



(ලකුණු 2)

2. ආධුනික ක්‍රීඩිකාවකට නෙට්බෝල් දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීමේදී අවධානයට ලක් කළ යුතු නීති රීති තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

3. ආධුනික ක්‍රීඩිකාවකට නෙට්බෝල් ආක්‍රමණය දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේදී යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)

7. C . කොටස

1. දකුණු සහ වයඹ කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති තරගයේ දී දකුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දුන් පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට ගියද දකුණු කණ්ඩායමේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු එය රැගෙන එන ලදී.එහෙත් විනිසුරු මෙම හස්ත සංඥාව පෙන්වා පන්දුව වයඹ කණ්ඩායම් ලබා දෙන ලදී. විනිසුරු එම තීරණය දීමට හේතු වූ කාරණය පැහැදිලි කරන්න.



(ලකුණු 2)

2. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පාපන්දු දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේදී අවධානයට ලක් කළ යුතු බරපතල වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

3. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේදී යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)

PAST PAPERS WIKI

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Papers Library