සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මේල් மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Western Province Education Department

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020
Year End Evaluation

පිළිතුරු පත්‍රය
Marking Scheme

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10
විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
පත්‍රය / வினாத்தாள் / **Paper**: **I,II**

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

(01) (1) කායික/ මානසික/ සමාජීය/ ආධ්‍යාත්මික

(2) නෙට්බෝල්/ ක්‍රිකට්/ එල්ලේ/ පාපන්දු

(3) කෙටි දුර/ දිගු දුර

කෙටි දුර - 100, 200,400,100×4,400×4,100 කඩුළු, 400 කඩුළු

දිගු දුර - 5000 m

(4)
- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ
- ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
- ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ණ ප්‍රධානය)
- සෞඛ්‍ය සතිය
- මදුරු මර්ධන ශ්‍රමදාන
- මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ගැටලු
- බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩ මුළු
- ලෝක ක්ෂය රෝග මර්ධනය

(5)
- භවනා වැඩ සටහන් සංවිධානය කිරීම.
- යෝග ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
- ක්‍රීඩාවක නිරත වීම/ පිහිනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාදයට නින්ද සහ විවේකය ලබා ගැනීම.
- ස්වභාවික සුන්දරත්වය අත්විදීම
- මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම, සංගීතයට සවන් දීම, සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.

(6)
- හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය
- සැරසෙන් වෙඩි හඬ

(7) කෘෂ බව / 18.5ට අඩු kgm^2

(8) <u>ලිංගික අතවර</u>

අනිසි ස්පර්ශය.

අනිසි සිප වැළඳ ගැනීම්.

ස්ත්‍රී දූෂණය.

ළමා ලිංගික හිංසනය.

<u>අපයෝජන</u>

මෙහෙකර සේවයේ යෙදවීම.

අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා දීම.

ලැජ්ජා කිරීම.

බිය වැද්දීම..

ශාරීරික වද හිංසා කිරීම.

අනිස් පොත පත හා වීඩියෝ පට පරිහරණයට පෙළඹීම.

(9)
- රෝගියාගේ භිය තුරන් කිරීම.
- දශ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන ජලයෙන් සෝදන්න.
- වේදනාව සමනය සඳහා පැරසිටමෝල් පෙති ලබා දෙන්න.
- පළතුරු සහ තැබිලි කුරුම්බා වැනි ප්‍රොටෑසියම් ලවණ අඩංගු පාන වර්ග බීමට දීමෙන් වළකින්න
- පැලඳ ඇති ආභරණ ඉවත් කරන්න.
- රෝගියා හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යාම.

(10)
- දරුවන්
- නව යොවුන් දරුවන්
- ගර්භණී මව්වරුන්
- කිරිදෙන මව්වරුන්
- රෝගීන්
- ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

I කොටස

(02) (1) A - නාස් කුහරය

B - ශ්‍රවනිකාව

C - ස්වරාලය

D - දකුණු පෙනහලුව

(2) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ශ්වාස නාලිකා ප්‍රධාහය සහ පෙනහළු ප්‍රධාහය, ක්ෂය රෝගය, ඇදුම රෝගයද පීනස, පෙනහලු පිළිකා, කොරෝනා

(3) සෛල තුල සිදු වන ආහාර දහනය වීමේ ක්‍රියාවලියට O_2 අවශ්‍ය වේ.මෙම ක්‍රියාවලියේදී CO_2 අවශ්‍ය වේ. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී CO_2 නිපදවේ.ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය වනුයේ ශරීරයට අවශ්‍ය O_2 ලබා ගැනීම සහ CO_2 පිට කිරීමයි.

(4) සෙම්ප්‍රතිශයාව වැනි රෝග ඇති වීම පිරිස් බහුලව සිටින ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වැළකීම, කිවිසුම් යන විට කැස්ස ඇති විට මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම මගින් අන් අයට පැතිරීම වැළැක්වීම.
- දුම් පානයෙන් වැලකීම.
- පිරිසිදු වාතය ආසාදනය සහ පරිසර දූෂණය වලක්වා ගැනීම.
- මුඛ ආවරණයක් භාවිත කිරීම.
- කල් පවතින කැස්ස බර අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ වල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම.

(03) (1) වසංගතයක් යනු එක් ප්‍රදේශයකට සීමා නොවී ඉතා සීඝ්‍රයෙන් පරිසර වාතය ඔස්සේ පැතිර යන රෝගී තත්ත්වයන් රෝගයක් යනු වෛරසයක් බැක්ටීරියාවක් හා දිලීරයක් මගින් ආසාදනය වන රෝගී තත්ත්වයක්.

(2) කොවිඩ් 19 - කොරෝනා - වෛරසයක් මගින්

(3) චීනයේ වූහාන් නගරයෙන්

(4) පරිසරය ඔස්සේ/ ස්වසන පද්ධතිය

(5) ● සබන් යොදා දෑත් සේදීම.
● මුඛ ආවරණ පැලදීම.
● මීටරයක දුරක් තබා ඇසුරු කිරීම.
● අත් ආවරණ පැලදීම.
● අපිරිසිදු දෑත් වලින් නාසය, කට, දෑස් නොඇල්ලීම.

(04) (1) ධනාත්මක කරුණු 2ක් ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න.කරුණු එකක් සඳහන් වේ නම් 01 ලකුණක් ලබා දෙන්න.

(05) (1) ● හෘදයාශිත දැරීමේ හැකියාව
● පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
● පේශීමය ශක්තිය
● නම්‍යතාවය
● ශාරීරික සංයුතියය

(2) හෘදයාශිත දැරීමේ හැකියාව

1. කඩිසරව ඇවිදීම	2. හෙල්මේ දිවීම
3. බයිසිකල් පැදීම	4. පිහිනීම
5. ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම	6. ස්වායු ව්‍යායාම

(3) 1. ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම.
2. අධික සීනි තෙල් අඩංගු ආහාර වීම.
3. අවම වශයෙන් දිනකට මිනිත්තු 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම.
4. මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම.
5. නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම.
6. හැකි සෑම විටම යන්ත්‍ර භාවිත නොකොට එදිනෙදා කටයුතු කිරීම (පඩිපෙල භාවිතය, පයින් ගමන් කිරීම)
7. එදිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීම.

(4) දිගු වේලාවක් රූපවාහිනය නැරඹීම සීමා කරන්න.
දිගු වේලාවක් පරිගණක ක්‍රීඩා වල යෙදීම සීමා කරන්න.
දිගු වේලාවක් පරිගණක වැඩ වල යෙදීම සීමා කරන්න.

(06) (1) තේනුක - පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඛීය ක්‍රමය)
කරකැවී විසිකිරීමේ ක්‍රමය (භ්‍රමණ ක්‍රමය)
මනුජ - කතුරු පිම්ම,/ පෙරදිග පිම්ම/ බටහිර පිම්ම/ ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය/ පොලොස්බර් පොලොප් ක්‍රමය
පංකජ - එල්ලෙන ක්‍රමය
පාවෙන ක්‍රමය
ගුවනත පා මරු ක්‍රමය

(2) තේනුක -
● මාර්ගයක් ආරම්භ කල පසු තවත් උපකරණය පතිත වන පෙදෙස සුදුසු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනමට අවසර නැත.
● තරඟ කරුවන් සියළුම වාර වලදී සෑම දක්ෂතාවය අනුව ජයග්‍රහණ ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ.
● කවය තුල නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයන්තය ආරම්භ කල යුතුය.
● උපකරණය බිම පතිත වන විට කවය තුළ සිටිය යුතුය.
● ප්‍රයන්තයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටවිය යුත්තේ කවයේ පසුපස භාගයෙනි.

- අත් ආවරණ පැලදීම අවසර නැත.

පංකජ -

- නික්මීමේ දි රේඛාව ඉදිරි භූමිය තුල හෝ කොටසක් ස්පර්ශ කිරීම.
- නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල කඩා නික්මීම.
- පැනීමේ දී නික්මීම රේඛාව හා පතිත වීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.
- ධාවනයේදී හෝ පැනීමේ දී කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම.
- පතිත වීමේදී ඇති කල ආසන්නම සලකුණ වඩා මහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ වීම.
- පතිත වීමේදී ඇති කල ආසන්නම සලකුණ වඩා මහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කරමින් පතිත වීමේ පෙදෙසින් පිටවීම.
- ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු ප්‍රයන්තය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියනට වඩා කාලයක් ගත වීම.

(3) කෙටි දුර තරඟ ආරම්භය
සැරසෙන්, වෙන්, වෙඩි හඬ

(07) (A) වොලිබෝල්

(1) නලාව, කාසියක්, රතු සහ කහ කාඩ් පත් දෙක, පෑනක්, පොතක්, වැල් එකක්

(2) ප්‍රහාරය සඳහා ලගා වීම. (Hiting approach)
ඉපිලීම (take of)
පන්දුවට පහර දීම (Hit the Ball)
පතිත වීම (Landing)

(3)
- තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහලින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහර දීම.
- පන්දුව දෑතින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නමා වේගයෙන් ඉදිරියට එසේ සමඟ පන්දුවෙන් පොලවට පහර දීම.
- නුහුරු අත්ල මත ලබා ගත් පන්දුව අත හරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.
- දෑතින් උඩ දමන ලද පන්දුවකට එක තැන සිට ඉලිපිලෙමින් පහර දීම.

උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදිව ලන් වී උඩ පැන පහර දීම.

(4) (01) පසුපස පෙදෙස් ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයෙකුට ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කර ඉපිලි පහර දිය නොහැකිය.එබැවින් ප්‍රතිවාදී පිලට ලකුණුත් සමඟ පිරිනැමීම ලබා දෙයි.

(02) සුනම්‍ය දඬුවල වැදීම ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යැමක් ලෙස සැලකේ.එබැවින් B පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබා දෙයි.

(03) 3වන කෙටි විවේකයට අවස්ථාව නොමැති බැවින් එම ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

(B) - නෙට්බෝල්

(1) නලාව/ කාසියක්/ නීති පොත/ වූල් Band එකක්

(2) පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම.
පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම.
පන්දුව බිම දිගේ රෝල් කිරීම.
පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම.
පන්දුව ඉන වටා ගෙන යමින් අත් මාරු කරමින් ඇල්ලීම.
බෝලය සම්බන්ධ කර ගනිමින් කරනු ලබන කුමන හෝ ක්‍රියාකාරකමක්.

(3) (01) ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථාන වල සිට විදීම පුහුණු වීම.

(02) වලක්වන ක්‍රීඩිකාවගේ බාධා කිරීම් සමඟ විදීම පුහුණු වීම.

(03) වෙනත් ක්‍රීඩිකාවන් එවන පන්දුව ගෝල් කවයට විවිධ ස්ථන වලින් පිවිසී ලබා ගෙන විදීම.

(4) (01) වරද සිදු වු ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට එම කොටසේ ක්‍රියා කල හැකි ප්‍රතිවාදීක්‍රීඩිකාවට නිදහස් යැවීමක් ලබා දීම.

(02) වරද සිදු වූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර උඩ දැමීමක් ලබා දේ. (Toss - up)

(C) - පාපන්දු

(1) නලාව/ නීති පොත/ අත් ඔරලෝසුව/ කාසියක්/ රතු කහ කාඩ්පත්/ සටහන් පොත/ පැන්සල/ පෑන

(2) • පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම.

- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙමින් ඉදිරියට රැගෙන යාම.
- දුවගෙන විත් නිශ්චලව තබා ඇති පන්දුවට පහර දීම.
- පාදයේ ඇතුල් පැත්ත,පිටු පැත්ත, විලුඹ ආදි ස්ථාන වලින් පන්දුවට පහර දීම.
- දෙදෙනෙකු තිදෙනෙකු අතර ආදී වශයෙන් පන්දුවට පහර දීමෙන් සකස් කිරීම.

(3) (1) එක් අයෙකු ඉදිරියෙන් සිට පන්දුව යොමු කිරීම.
එවිට උඩ පැන හෝ එක මත සිට පන්දුවට කෙලින් පහර දීම.

(2) තිදෙනෙකු අතර පන්දුව හිසින් පහර දීම.

(3) ආධාරයක එල්ලන ලද පන්දුවකට උඩ පැන පහර දීම එය විවිධ දිශාවන්ට සිදු කල හැකිය.

(4) (1) 7 දෙනෙකුට ක්‍රීඩා කලහැකි නිසා තරඟයට අවස්ථාව ලබා දීම.

(2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිතා කල යුතු ක්‍රීඩක ඇඳුම් පැළඳුම් අනිවාර්‍යයෙන්ම පැලඳිය යුතු බැවින් එම ක්‍රීඩකයාට තරඟ කිරීමේ අවස්ථාව අහිමි කරයි.නමුත් ඔහු නියම ආකාරයට සැරසී පැමිණ විට අවස්ථාව ලබා දෙයි.