

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම  
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017  
 Year End Evaluation

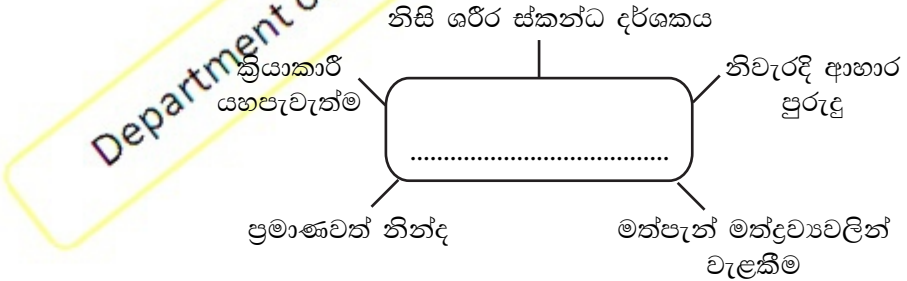
ශ්‍රේණිය තරම } 10 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I Paper	කාලය காலம் } පැය 01 Time
-------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------

සැලකිය යුතුයි:

- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40කි.
- (ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- (iv) I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු II පත්‍රයේ පිළිතුරු සමග අමුණා භාර දෙන්න..

- (01) මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින්, යහපත් සබඳතා පවත්වමින්, අන් අයට ගරු කරමින් ජීවත්වන ලසන්
- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් ලෙස දිවි ගෙවයි.
  - (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරමින් දිවි ගෙවයි.
  - (3) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට පමණක් මුළු තැන දී දිවි ගෙවයි.
  - (4) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා අනුගමනය කරමින් දිවි ගෙවයි.

(02)



ඉහත හිස්තැනට සුදුසු වචනය විය හැක්කේ,

- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය
- (2) කායික වර්ධනය
- (3) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා
- (4) නිසි පෝෂණය

● පහත සඳහන් වගන්ති ඇසුරින් 03, 04, 05 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.  
 හිමාලිගේ දියණිය සම්බන්ධව සෞඛ්‍යය සායනයේ දී ලබා දුන් උපදෙස් කීපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ◆ ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2ක් ඇතුළත මව්කිරි දීම ඇරඹිය යුතු ය.
- ◆ දිනකට පැය 18 - 20ක් අතර නින්දක් දරුවාට අවශ්‍ය ය.
- ◆ අධික සීතලෙන් හා අධික උණුසුමෙන් ආරක්‍ෂා කළ යුතු ය.

(03) හිමාලිගේ දියණිය පසුවන අවධිය කුමක් විය හැකි ද?

- (1) පූර්ව ප්‍රසව
- (2) නවජ අවධිය
- (3) ළදරු අවධිය
- (4) ළමා අවධිය

- (04) ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2ක් ඇතුළත මව්කිරි දීම තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,  
 (1) දරුවාගේ හැඩිම නතර කිරීමට ය.  
 (2) මුල් දින කීපය තුළ දී මව් කිරිවලින් දරුවාට අවශ්‍යය කොලස්ට්‍රම් ලබාදීමට ය.  
 (3) පිටිකිරි වලට අධික මුදලක් වැයවීම වළක්වා ගැනීමට ය.  
 (4) පැය 1/2ක් ඇතුළත මව්කිරි දීමෙන් දරුවා මව්කිරිවලට හුරු කිරීමට ය.

- (05) සෞඛ්‍ය සායනයේ දී දෙනු ලබන ඉහත සඳහන් උපදෙස් වලින් දරුවාගේ,  
 (1) කායික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වේ.  
 (2) මානසික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වේ.  
 (3) සාමාජීය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වේ.  
 (4) ඉහත කිසිවක් සිදු නොවේ.

◆ සෞඛ්‍ය සතිය නිමිති කරගෙන විජයබා විදුහලේ පැවැත් වූ ක්‍රියාකාරකම් අතර සිසුන්ගේ නිසි පෝෂණ තත්ත්වය මැනීමේ වැඩසටහනක්, බෝවන රෝග නිවාරණය පිළිබඳ වැඩසටහනක් ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා ලදී.

(06) නිසි පෝෂණ මට්ටම මැනීම සඳහා 10 වසර සිසුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අමතරව ඉතා මිම්ම හා උස අතර අනුපාතය මැනීම සිදුකරන ලදී. පහ මනිනු ලබන්නේ,

- |  |   |
|--|---|
| (1) $\frac{\text{ඉතා වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$ | (2) $\frac{\text{උස (cm)}}{\text{ඉතා වට ප්‍රමාණය}}$ |
| (3) $\frac{\text{උස (cm)}}{\text{බර (kg)}}$              | (4) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (cm)}}$         |

(07) බෝවන රෝග නිවාරණය පිළිබඳ වැඩසටහනට ඉදිරිපත් වූ ප්‍රදේශයේ වෛද්‍යවරයා මේ දිනවල සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කළේය. ඔහු විසින් පැවසුවේ ඩෙංගු බෝවන මදුරු වර්ග දෙකක් ඇති බව ය. එම මදුරු දෙවර්ගය විය හැක්කේ,

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| (1) ඊඩ්ස් ඊඩ්ස්ටයිස්, ඊඩ්ස් ඇල්බොයික්ටස් | (2) කියුලෙක්ස්, ඊඩ්ස් ඊඩ්ස්ටයිස් |
| (3) ඇන්තොෆිලික්ස්, ඇන්තොෆිලියා           | (4) කියුලෙක්ස්, කියුලපීටා        |

(08) වෛද්‍යවරයා විසින් ඩෙංගු උණ සෑදුන විට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් ද සඳහන් කිරීමට අමතක නොකළේ ය. ඔහු විසින් සඳහන් නොකළ ක්‍රියාවක් වනුයේ,

- (1) විවේකය ඉතාමත් හොඳින් ලබාගත යුතු ය.
- (2) සුදුසු දියර වර්ග අවශ්‍යතාව අනුව පානය කළ යුතු ය.
- (3) ඇස්ප්‍රීන් අඩංගු බෙහෙත් වර්ග භාවිතා කළ යුතු ය.
- (4) දූතගත් වහාම රෝහලක් වෙත යොමු කළ යුතු ය.

(09) මිනිසා විසින් නිරන්තරයෙන් සිදුකරන වායු දූෂණය නිසා ඇතිවන අහිතකර බලපෑමක් ලෙස ශ්වසන රෝග පෙන්වා දිය හැකි ය. ශ්වසන පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ ලෙස සැලකෙනුයේ,

- (1) ක්‍ෂයරෝගය, නිව්මෝනියාව, අධික රුධිර පීඩනය
- (2) ක්‍ෂයරෝගය, ගලපටලය, නිව්මෝනියාව
- (3) ගැස්ට්‍රයිටිස්, අනිසාරය, නිව්මෝනියාව
- (4) පෙනහළු පිළිකා, කොළරාව, හෘදයාබාධ

(10) ඉපදුන දවසේ සිට අවු. 18 - 20ක් පමණ වන තුරු මිනිසාගේ ශරීරයේ වර්ධනය වීම නිරන්තරයෙන් සිදුවේ. ශරීරයේ වර්ධනයට මෙන් ම අනිකුත් ඉන්ද්‍රියන්ගේ පාලනය සිදුකරන නිර්නාල ග්‍රන්ථිය වන්නේ,

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| (1) වෘෂණ කෝෂයි.           | (2) ඩිම්බ කෝෂයි.           |
| (3) අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථියයි. | (4) පිටියුටරි ග්‍රන්ථියයි. |

(11) අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, වැඩිපුර ජලය බැහැර කිරීම හා ජලය ශරීරයට අඩු අවස්ථාවල දී බැහැර වීම පාලනය කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් සකස්වුණු පද්ධතියක් වන්නේ,

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| (1) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතියයි. | (2) ආහාර ජීරණ පද්ධතියයි. |
| (3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි. | (4) මුත්‍රාශයයි.         |

(12) රතිඤ්ඤා නිෂ්පාදනය කරන කර්මාන්ත ශාලාවක සේවය කරන සමන්ට හදිසියේ ඇති වූ ක්ලාන්ත ගතිය නිසා රෝහලට ගිය විට වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ විෂ ද්‍රව්‍යයක් ශරීරගත වී ඇති බවයි. තමන්ට විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීරගත විය හැක්කේ,

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| (1) ආශ්වාසය මගිනි. | (2) මුඛය මගිනි.           |
| (3) හම මගිනි.      | (4) ඉහත කවර හෝ ආකාරයකිනි. |

(13) සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ප්‍රධාන ගැටළුවක ලෙස පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විශම වක්‍රය පෙන්නුම් කළ හැකි ය. පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

- (1) නොමේරු දරුවන් ඇතිවීම ය.
- (2) අඩුබර සහිත දරුවන් ඇතිවීම ය.
- (3) ඉපදීමෙන් පසු පහසුවෙන් ළද රෝග වලට ගොදුරු වීමය.
- (4) ඉහත සියල්ලමය.

(14) පහත ආහාර කාණ්ඩ වලින් හිමි යකඩ වලට අයත් ආහාර කාණ්ඩය විය හැක්කේ,

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| (1) එළුමස්, තරක්මස්, සත්ව අක්මා | (2) එළුමස්, නිවිති, ගොටුකොළ   |
| (3) කවුපි, කඩල, සෝයාමිට්        | (4) කවුපි, සත්ව අක්මා, එළුමස් |

(15) ක්‍ෂුද්‍රාන්තයේ අවශෝෂන ක්‍රියාවලිය වැඩි කිරීම සඳහා සැකසී ඇති අසිරිමත් අංගයක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) අංගුලිකා පිහිටා තිබීම | (2) වාත කෝෂ පිහිටා තිබීම  |
| (3) ගර්ථ පිහිටා තිබීම     | (4) වෘක්කානු පිහිටා තිබීම |

පහත සඳහන් වගන්ති කියවා 16, 17, 18 යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

මම ඔබ ජීවත් කරවයි. පහතින් දක්වා ඇත්තේ මා අතින් සිදුවන කාර්යයන් කීපයකි.

- ◆ ශරීරයේ ජීව සෛල වල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව රැගෙන යාම
- ◆ ජීව ක්‍රියා සිදුවීමේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ආපසු රැගෙන යාම
- ◆ ක්‍ෂුද්‍රාන්තයෙන් උරා ගන්නා පෝෂ්‍ය කොටස් පේෂි කරා රැගෙන යාම

(16) ඉහත වගන්තිවලට අනුව මම

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| (1) ශ්වසන පද්ධතිය වෙමි.       | (2) ආහාර ජීරණ පද්ධතිය වෙමි.   |
| (3) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතිය වෙමි. | (4) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වෙමි. |

- (17) මාගේ අසිරියට බාධා පැමිණිය හැකි ක්‍රියා කලාපයක් නොවන්නේ,
- (1) යකඩ බහුල ආහාර වැඩියෙන් ගැනීම
  - (2) තෙල් සහිත ආහාර වැඩියෙන් ලබා ගැනීම
  - (3) ලුණු සහිත ආහාර අඩුවෙන් ලබා ගැනීම
  - (4) ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීම

- (18) ජීව ක්‍රියා සිදුවීමේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍යයක් ලෙස නොසැලකෙන්නේ,
- (1) කාබන්ඩයොක්සයිඩ්
  - (2) යූරියා
  - (3) දහඩිය
  - (4) මලපහ

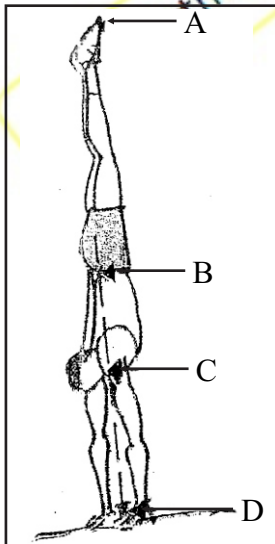
(19) සුඡවා නව යොවුන්වියේ පසුවෙයි. ඇයට ගැටළුවක්ව පවතින HIV වෛරසය සම්බන්ධ තම යෙහෙළියගෙන් විමසූ විට ඇය පැවසූ තොරතුරු කීපයක් පහත සඳහන් වේ. ඉන් අසත්‍ය තොරතුරු වන්නේ,

- (1) HIV වෛරසයට ආසාදනයකුගේ සජීවී සෛල තුළ පමණක් ජීවත්විය හැකිය.
- (2) පිහන් කෝප්ප ඇඳ ඇතිරිලි භාවිතය නිසා රෝගය පැතිරී යා හැකි ය.
- (3) අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් නිසා බෝවිය හැකි ය.
- (4) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයකට HIV වෛරසය හේතුවක් විය හැකි ය.

(20) නිවාසාන්තර රගර් තරඟාවලිය ආරම්භ කිරීමට ඉතා ආසන්නව තිබිය දී ප්‍රමාද වී පැමිණි කමල් උෟෂණ වෘද්ධි ව්‍යායාම්වල නොයෙදීම තරඟයට අවතීර්ණ වුවද පාදයේ ඇති වූ ආබාධයක් නිසා ඉතා ඉක්මනින් පිටියෙන් ඉවත් වන්නට සිදුවිය. ඔහුට ඇති වූ අනතුර විය හැක්කේ,

- (1) මස් පිටු පෙරළීම
- (2) අධික රුධිර පීඩනය
- (3) අස්ථි භාග්‍යයක් සිදුවීම
- (4) අවසන්ධිවීමක් සිදුවීම

(21)



මෙම රූපයෙන් දක්වෙන්නේ ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් හිටුම ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන ක්‍රීඩකයෙකුගේ රූප සටහනකි. එම ක්‍රියාකාරකමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටි ලක්ෂ්‍යය විය හැක්කේ,

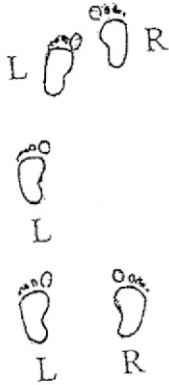
- (1) A ලක්ෂ්‍යයයි.
- (2) B ලක්ෂ්‍යයයි.
- (3) C ලක්ෂ්‍යයයි.
- (4) D ලක්ෂ්‍යයයි.

(22) පහත සඳහන් ඉසව් වලින් පංචප්‍රයාම වලට අයත්වන ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) දුර පැනීම, හෙල්ල, මී. 200, කවපෙත්ත, මී. 1500
- (2) මී. 100 කඩුළු, උස පැනීම, යගුලිය, මී. 100, මී. 200
- (3) හෙල්ල, මී. 100 කඩුළු, රිටි පැනීම, යගුලිය, මී. 100
- (4) යගුලිය, කවපෙත්ත, මිටිය විසි කිරීම, දුර පැනීම, හෙල්ල

- (23) 'සැම විටම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධව පැවතිය යුතු අතර ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සෘජුව තිබිය යුතු ය' ඉහත වගන්තිය අදාළ වනුයේ,
- (1) කුඳු ඇරඹුමේ සැරසෙත් අවස්ථාවේ දී ය.
  - (2) තරඟ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ය.
  - (3) යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ක්‍රමය භාවිතයේ දී ය.
  - (4) ධාවන සරඹ වල දී ය.

(24) පහත රූපයෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ,



- 1) ආචාර පෙළපාලියේ ගමනේ යාමේ අවස්ථාවයි.
- 2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සඳහා අවතීර්ණ ධාවනයේ පියවර 3 ක්‍රමයයි.
- 3) දූල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දී පාද බලන ආකාරයයි.
- 4) පා වලන වල ජම්පින් ජැක් සිඳුකරන අවස්ථාවයි.

- (25) අන්තර් ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීතිරීති අනුව මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය දක්වා ඇත්තේ,
- (1) ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, තරඟ ඇවිදීම, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම යන ඉසව් වල එකතුවකි.
  - (2) ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම යන ඉසව්වල එකතුවකි.
  - (3) කඳු දිවීම, තරඟ ඇවිදීම, මැරතන් ධාවනය, රට හරහා දිවීම යන ඉසව් වල එකතුවකි.
  - (4) වොලිබෝල්, ඉනට්බෝල්, ක්‍රිකට්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල එකතුවකි.

- (26) මී. 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරඟයක දී ධාවනය කරන තරඟකරුවන් සිවුදෙනාගෙන් දෙවන ධාවකයා සතුව වැඩි වශයෙන් පැවතිය යුතු දක්ෂතා ලෙස ඔබ හිතන්නේ,
- (1) හොඳ ආරම්භයක් හා හොඳ අවසානයක් තිබීම
  - (2) යෂ්ඨිය ලබා ගැනීමේ හා පිරිනැමීමේ හැකියාව තිබීම
  - (3) හොඳ අවසානයක් හා තරඟකාරී බවක් තිබීම
  - (4) වට මාර්ගයේ හා සෘජු මාර්ගයේ දිවීමේ හැකියාව තිබීම

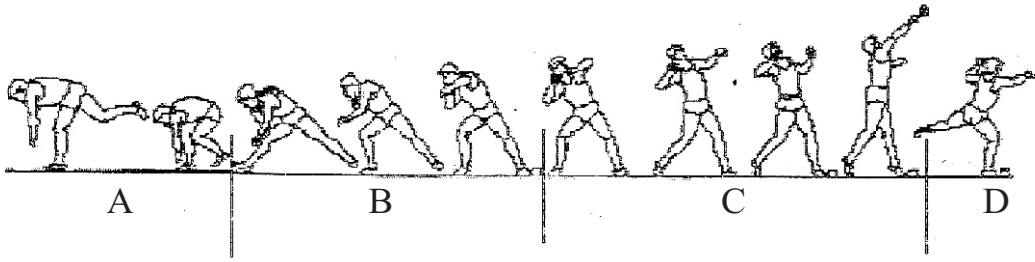
(27) පසුගිය ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ 16න් පහළ බාලක මී. 100 ධාවන තරඟය ඉතා තරඟකාරීව අවසන් විය. එහිදී ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකු අවසන් රේඛාව පසුකල ආකාරය පහත පරිදි වේ.

- සහන් - පළමුව හිස ද දෙවනුව පාදය ද
- ගැමුණු - පළමුව කවන්දය දෙවනුව පාදය ද
- නිමල් - පළමුව පාදය ද දෙවනුව කවන්දය ද
- සුනිල් - පළමුව අත ද දෙවනුව හිස ද

මෙහි දී පළමු ස්ථානය දිනා ගත්තේ,

- (1) සහන් ය.                      (2) ගැමුණු ය.                      (3) නිමල් ය.                      (4) සුනිල් ය.

(28)



ඉහත රූපයෙන් පෙන්වුම් කරන්නේ යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි. එහි A, B, C, D වලින් පිළිවෙලින් පෙන්වුම් කරන්නේ,

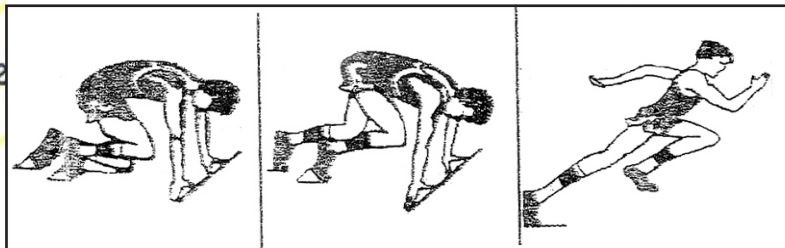
- (1) සුදානම් වීමේ අවධිය, පිටිපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- (2) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉල්පීම, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- (3) සුදානම්වීමේ අවධිය, කැරකැවීම, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- (4) පැද්දීම, ඉල්පීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව, මුදාහැරීම

(29) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයේ දී ගර්භ ඉරියව්වක් ලෙස නිවැරදි ඇවිදීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය සිදුවිය යුත්තේ

- (1) පාදයේ ඇඟිලි → ගෝල කොටස → විලුඹ
- (2) පාදයේ ගෝල කොටස → විලුඹ → ඇඟිලි
- (3) විලුඹ → පාදයේ යටිපතුල → ඇඟිලි
- (4) පාදයේ විලුඹ → ගෝල කොටස → ඇඟිලි

♦ පහත විස්තරය ඇසුරින් 30, 31, 32 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ ජාතික මලල ක්‍රීඩා තරඟයට සහභාගි වූ ජානකගේ ජවන ඉසව් සඳහා ගනු ලබන ආරම්භක අවස්ථාවකි. ඔහු ජවන ඉසව් දෙකකට ද උස පැනීමේ ඉසව්වට ද සහභාගි වී ජයග්‍රහණයන්හිමී කරගත්තේ ය.



(30) ජානක සහභාගි වූ ජවන ඉසව් කුමක් විය හැකි ද?

- (1) මී. 200 , මී. 800
- (2) මී. 200 , මී. 400
- (3) මී. 100 , මී. 800
- (4) මී. 800 , මී. 1500

(31) ජානක විසින් ගනු ලබන ආරම්භක ක්‍රමය කුමක් ද?

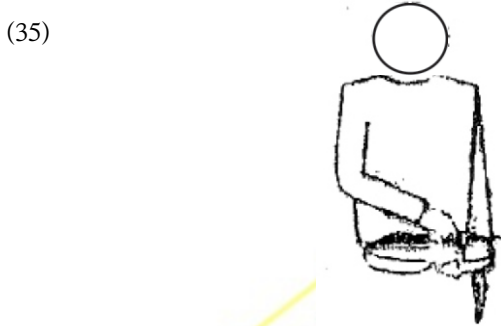
- (1) දිගු ඇරඹුම
- (2) කුඳු ඇරඹුම
- (3) හිටි ඇරඹුම
- (4) කෙටි ඇරඹුම

(32) පුහුණුකරු විසින් තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමඟ වර්තමානයේ උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට යොදාගනු ලබන උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට ජානකගේ පුහුණුවීම් කටයුතු සිදු කිරීම නිසා ඉතා පහසුවෙන් ජානක ජයග්‍රහණය අත් කර ගත්තේ ය. ජානක විසින් අනුගමනය කළ ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද?

- (1) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
- (2) පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය
- (3) පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය
- (4) බටහිර ක්‍රමය

- (33) සිංහබාහු විදුහලේ විදුහල්පති විසින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා දිනපතා විනාඩි 10ක කාලයක් ශරීරසුවතා වැඩසටහන කිරීම අනිවාර්ය කරන ලදී. දිනපතා පාසල් ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගි වීම තුළින්,
- (1) කායික සංවර්ධනයක් ඇතිවේ.
  - (2) වින්දනයක් ලැබීමට හැකිවේ.
  - (3) රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට හැකිවේ.
  - (4) ඉහත සියල්ලම සිදුවේ.

- (34) ලොව පිළිගත් ප්‍රධානම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස සලකනු ලබන්නේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලයි. පසුගිය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල 2016 වර්ෂයේ දී බ්‍රසීලයේ රියෝද් ජැනයිරෝ වල පවත්වන ලද අතර ඊළඟ ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වනු ලබන්නේ,
- (1) 2020 - ජපානයේ ටෝකියෝ වල ය.
  - (2) 2018 - එංගලන්තයේ ලන්ඩන් වල ය.
  - (3) 2019 - චීනයේ බීජිං වල ය.
  - (4) 2022 - ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වල ය.



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් විනිසුරුකරුවෙකු විසින් ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවන වරදක් සඳහා දෙනු ලබන හස්ථ සංඥාවකි. එම වරද විය හැක්කේ,

- (1) බෝලය ඇතුළත වැදීමක්
- (2) ක්‍රීඩක ආදේශනයක්
- (3) පෙළ ගැසීම හෝ ස්ථාන මාරුවීමේ වරදක්
- (4) පිරිනැමීමට අවසරදීමක්

- (36) කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකි ය. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩිකාවන් දොළොස් දෙනෙකු ලියාපදිංචි කළ හැකි අතර ක්‍රීඩා තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩිකාවන් ගණන විය හැක්කේ,
- (1) 10කි.
  - (2) 07කි.
  - (3) 05කි.
  - (4) 06කි.

- (37) ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරඟයක දී අනුගමනය කළ යුතු නීතිරීති වලට අනුව තරඟ කාල සීමාව වනුයේ,
- (1) මිනිත්තු 25 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය වී. 15 කි.
  - (2) මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය මිනි. 15කි.
  - (3) මිනිත්තු 30 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය තත්පර 30කි.
  - (4) මිනිත්තු 15 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකක් හා විවේක කාලය තත්පර 30කි.

- (38) ඒකාකාරී ජීවිතයෙන් මිදීම සඳහා පරිසරය සමඟ එකතුවෙමින් විවිධ විෂයන් රාශියක් ඒකරාශී කරගනිමින් සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්
- (1) පරිසර නිරීක්ෂණ ක්‍රියාකාරකමය
  - (2) සාමූහික ක්‍රියාකාරකම ය.
  - (3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම ය.
  - (4) කඳවුරු බැඳීමේ ක්‍රියාකාරකම ය.
- (39) සේනානායක විදුහලේ ක්‍රිකට් පුහුණුකරු විසින් සෑම පුහුණුවාරයක් ම අවසන් කළේ අනු ක්‍රීඩාවක් කිරීමෙන් අනතුරුව ය. අනු ක්‍රීඩාවක් යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
- (1) ක්‍රීඩකයින්ගේ සතුට වැඩි කිරීමට කරනු ලබන ක්‍රීඩාවලට ය.
  - (2) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දියුණු කිරීමට කරනු ලබන ක්‍රීඩා වලට ය.
  - (3) සංස්කෘතික අංගයන් පිළිබිඹු කිරීමට කරනු ලබන ක්‍රීඩා වලට ය.
  - (4) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකට ය.
- (40) ක්‍රීඩා නීතිරීති ලෙස හඳුන්වන්නේ අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන්ට ය. ක්‍රීඩා සඳහා නීතිරීති අවශ්‍ය වන්නේ,
- (1) සාධාරණ තරඟ පැවැත්වීම ය.
  - (2) අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීමට ය.
  - (3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට ය.
  - (4) ඉහත සියළු කාරණා ඉටු වීමට ය.

