

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය 2016 දෙසැම්බර්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි

- i. සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න
- ii. අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න
- iii. ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න
- iv. එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා ඒවා ද පිළිපදින්න

01. 100x4 සහාය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු වන සුජීත්ට වක්‍ර ධාවන ප්‍රදේශයේ හොඳින් ධාවනයේ යෙදීමට හැකියාව ඇති අතර යම්විට ලබාදීමට හා ලබා ගැනීමට හොඳ හැකියාවක් ඇත. ඔබ පුහුණු කරුවෙක් නම් සුජීත්ට සහාය කණ්ඩායමේ ලබා දෙන ස්ථානය වන්නේ.

1. පළමුවන
2. දෙවන
3. තෙවන
4. සිව්වන

02. නිසල් සාහල් අධ්‍යාපනයේ නිපුණයෙක් වූයේ නැත නමුත් එහු ඉතා කාර්යක්ෂම කඩවසම් පුද්ගලයෙකි. ඔහු අත් අයට උදව් කරමින් මනා සංයමයකින් යුතුව කටයුතු කරයි. මේ අනුව නිසල් පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුතු පුද්ගලයකු වීමට සංවර්ධනය විය යුතු තවත් අංශයක් විය හැක්කේ.

1. සමාජීය සෞඛ්‍යය
2. අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
3. මානසික සෞඛ්‍යය
4. කායික සෞඛ්‍යය

03. මාලා නිතරම යහළුවන් ඇසුරු කරමින් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා ගැන සොයා බලමින් කටයුතු කරන්නියකි. ඇය තුළ

1. කායික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වී ඇත.
2. ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වී ඇත.
3. සමාජීය සෞඛ්‍යය වර්ධනය වී ඇත.
4. ඉහත කිසිවක් වර්ධනය වී නැත.

04. සතුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = 23.5

බිනරිගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = 16.5

නෙත්තියගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = 18.5

පානිමාගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = 21.5 මේ අනුව මන්දපෝෂණයෙන් පෙළියහැකි වනුයේ

1. සතුය
2. බිනරිය
3. නෙත්තිය
4. පානිමා

05. මිනිදුපාල මහා විද්‍යාලය දිවයිනේ පිහිටි දුෂ්කර පාසලකි. එම පාසලට ඇතුල් වන දොරටුව අභියස මනා ලෙස සකසන ලද පුවරුවක " මෙය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලකි " යනුවෙන් ප්‍රදර්ශනය කර ඇත. මෙයින් අපට අවබෝධ කර ගත හැකි වන්නේ.

1. කායික, මානසික, සමාජීය සුවය ලබන අය සිටින පාසලක් බවයි.
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රමවේද අනුව කටයුතු කරන පාසලක් බවයි.
3. තම සෞඛ්‍යය ඉහළ නංවා ගැනීමට පියවර ගනු ලබන පාසලක් බවයි.
4. සරල දිවිපැවැත්මක් අනුගමනය කරන පාසලක් බවයි.

06. සුධීර අනතුරකට පත් රෝගියකුට ප්‍රථමයෙන් කරන ලද්දේ හොඳින් සබන් යොදා අනතුර සිදුවූ ස්ථානය ගලායන ජලයෙන් සේදීමය. සුධීර ප්‍රථමාධාර දී ඇත්තේ.

1. පිලිස්සන රෝගියකුටය
2. හෘද රෝගියකුටය
3. බිල්ලකු සපා කෑ අයෙකුටය
4. ක්ලාන්ත වූ අයෙකුටය.

07. සත්කම් 11 ශ්‍රේණියේ විභාගයට පෙනී සිටි අති දක්ෂ ශිෂ්‍යාවකි. ඇය නිරතුරුව පාඩම් කිරීමට කාලය ගත කිරීමට පුරුදුව සිටියාය. මේ නිසා ඇගේ දෙමාපියන් ඇයව වෙනත් විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමට කටයුතු කළේය. දෙමාපියන්ට අවශ්‍ය වී ඇත්තේ ඇයගේ,

1. සමාජ සංවර්ධනයට අවශ්‍ය ඉඩ සලසා දීමටය.
2. කායික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය ඉඩ සලසා දීමටය.
3. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය ඉඩ සලසා දීමටය.
4. මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය ඉඩ සලසා දීමටය.

08. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමේදී උස හා බර දැක්වීමට යොදා ගන්නා ඒකක පිළිවෙලින්

1. ලීටර් හා කිලෝග්‍රෑම් (l/kg)
2. සෙන්ටිමීටර් හා කිලෝජූල් (cm /kj)
3. මීටර් හා කිලෝග්‍රෑම් (m/kg)
4. කිලෝග්‍රෑම් හා මීටර් (kg/m)

09. කාර්යක්ෂම සිරුරක් සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. ඉරියව්වක් කාණ්ඩ කරනු ලබන ප්‍රධාන අවස්ථා වනුයේ

1. ස්ථිතික හා ඇවිදීම
2. ගතික හා සිටගැනීම
3. ස්ථිතික හා ගතික
4. ඇවිදීම හා පිහිනීම

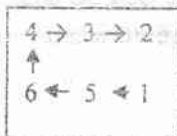
10.



මෙම රූපයෙන් පෙන්වුම් කරනු ලබන්නේ

1. කුඩු ආරම්භය ලබා ගනීමට සැරසීමකි
2. හිටිඇරඹුම් ක්‍රමයකි.
3. බර ඔසවන අවස්ථාවකි
4. ධාවනයක යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙකි

11.



ඇඟ

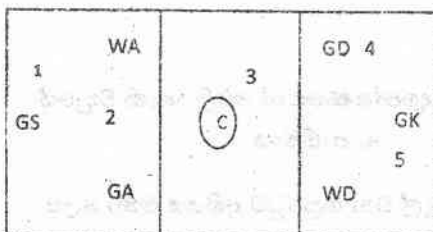
මෙම රූපයෙන් පෙන්වුම් කරනු ලබන්නේ

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන මාරුවකි
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩකාවන් ස්ථාන මාරු ක්‍රමයකි.
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපක්‍රම භාවිතා වන අවස්ථාවකි
4. වෙලිබෝල් පිරිනැමීමකදී ක්‍රීඩකයින් ගමන්කළ යුතු ආකාරයයි

12. ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් නීතීරීති අනුව පවත්වන තරගයක් වට පහකින් යුක්ත වේ. පස්වන වටය දක්වා තරගය පැවතුනහොත් ලකුණු 15 කින් තරග වටය අවසන් වේ. එම වටය ලකුණු 14-14 ලෙස සම වූවහොත් තරග වටය අවසන් කරනු ලබන්නේ

1. ලකුණු 15 -14 ලෙසය
2. ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇති වූන අවස්ථාවේදීය
3. ලකුණු 14 -14 ලෙස අවසන් වේ.
4. ඉහත කිසිවකින් නොවේ.

❖ පහත රූප සටහන උපයෝගී කරගෙන 13,14,15 යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න



13. ක්‍රීඩා පිටිය තුළ වැඩිම ප්‍රදේශයක් තුළ ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි වනුයේ

1. GA වය
2. WD වය
3. C වය
4. GK වය

14. WA නම් ක්‍රීඩකාවට යා හැකි ස්ථාන වනුයේ

1. 2,4,3
2. 1,4,2
3. 3,4
4. 3,4,5

15. පළමු මැද යැවුම් ලබාගත හැකි ක්‍රීඩකාවන් වනුයේ

1. GS,C,GD,WA
2. WA,WD,GD,GK
3. GD,GS,GK,C
4. WA,GA,CD,WD

16. කණ්ඩායම් 18 සහභාගී වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් පැරදි පිළිමලුන් පිටලෑමේ ක්‍රමයට පැවැත්වීමට අදහස් කරයි. එහිදී ලබා දිය යුතු වාසි ගණන

1. වාසි 12 කි.
2. වාසි 14 කි.
3. වාසි 9 කි.
4. වාසි 2 කි.

17. සාකච්ඡා ක්‍රමයට තරගයක් පැවැත්වීමේදී පැවැත්විය යුතු තරග ගණන සොයා ගැනීමට යොදා ගනු ලබන සමීකරණය

1. $n-1$ 2. $\frac{n-1}{2}$ 3. $\frac{n(n-1)}{2}$ 4. $\frac{n-1}{n}$

- පැතුම්ගම් විද්යාලයේ සිදුකරන ලද වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් පසුව විදුහලේ දරුවන්ගේ රැස්වීම් විවිධ උනන්දු වලින් පෙළෙන බව සොයාගන්නා ලදී. ඔවුන්ගෙන් කිහිප දෙනෙකුගේ තොරතුරු පහත දැක්වේ.
සමත් - ගලගස්විය ධම්මික - රක්තභීතතාවය 3. මහේෂ් - තමස් අන්ධතාවය

18. ධම්මිකට වැලදී ඇති රෝගයට හේතු විය හැක්කේ

1. අයඩින් උනන්දුව 2. විටමින් ඒ උනන්දුව 3. යකඩ උනන්දුව 4. විටමින් සී උනන්දුව

19. සමත්ට තම රෝග තත්ත්වය පාලනය කරගැනීම සඳහා ලබාදිය හැකි උපදේශය විය හැක්කේ

1. සත්ව හා කිරි ආහරයට එක්කර ගැනීම 2. කහ පැහැති ඵලවල් හා පළතුරු ආහරයට එක්කර ගැනීම
3. පලා වර්ග වැඩිවූ ආහරයට එක්කර ගැනීම 4. අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු හා කුඩා මාළු ආහරයට එක්කර ගැනීම

20. සුනාමි, ගංවතුර, සුළිසුළං වැනි විපත් නිසා සිදු වූ අනතුරු පිළිබඳ ලෝකයේ බොහෝ රට වලින් නිතර අසන්නට ලැබෙන දෙයකි. මෙම විපත් හඳුන්වනු ලබන්නේ

1. ස්වාභාවික අනතුරු හා ආපදා ලෙසය 2. පාරිසරික ආපදා ලෙසය
3. මිනිසුන්ගේ නොසැලකිල්ල නිසා සිදුවන දේ ලෙසය 4. න්‍යෂ්ටික අත්හදා බැලීම් නිසා සිදුවන දේ ලෙසය

21. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සුදානම් වූ සිසුවකු පහත උපකරණ ඔහුගේ ගමන් මල්ලට එක්කර ගෙන නිවුණේ * මාලිමාවක් * පිහියක් * බුට් සපත්තු යුගලයක් * සටහන් පොතක් * කැමරාවක්
ඔහු සහභාගිවන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම වනුයේ

1. කඳු තරණයකටය 2. කැලෑ ගවේෂණයකටය 3. පාපැදි ස්ථායීකරණය 4. පා ගමනකටය

22. මීටර් 110 කඩුළු මතින් දිවීමේ තරගය අයත් වන්නේ

1. කෙටිදුර ධාවනයටය 2. මැදිදුර ධාවනයටය 3. තරග ඇවිදීමටය 4. පංච ප්‍රයාමයටය

23. පාර හරහා මාරුවීමට සිටි අන්ධ පුද්ගලයකු දුටු නයන වහාම ඉදිරිපත් වී ඔහුට පාර මාරුවීමට උදව් කළේය. ඔහු තුළින් පෙන්නුම් කළේ

1. අනුවේදනයයි. 2. අනුකම්පාවයි 3. අනුකරණයයි. 4. අනුභූතියයි.

- පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 24 සහ 25 පිළිතුරු සපයන්න.
ආහාර ජීර්ණය වූ පසු සිරුරට අවශේෂණය සඳහා මා ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත්වෙන අතර ඔහු මේද අම්ල සහ ග්ලිසරෝල් බවට පත්වෙයි.

24. මෙහි සඳහන් මා හා ඔහු පිළිවෙළින්

- (1) ප්‍රෝටීන් සහ මේදය වේ. (2) මේදය සහ ප්‍රෝටීන් වේ.
(3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේදය වේ. (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සහ ප්‍රෝටීන් වේ.

25. මාගේ සහ ඔහුගේ කාර්ය පිළිවෙළින් සඳහන් කර ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) මා සිරුරේ වර්ධනයට හා සෛල අළුත්වැඩියාවට උපකාර වන අතර ඔහු ශක්තිය සැපයීමට දයක වේ.
(2) මා ශක්තිය සැපයීමට දයකවන අතර ඔහු සිරුරේ වර්ධනයට හා සෛල අළුත්වැඩියා කිරීමට දයක වේ.
(3) මා සහ ඔහු සිරුරට ශක්තිය සැපයීමට පමණක් දයක වේ.
(4) මා සිරුරට ආරක්ෂාව සපයන අතර ඔහු සිරුර වර්ධනයට දයක වේ.

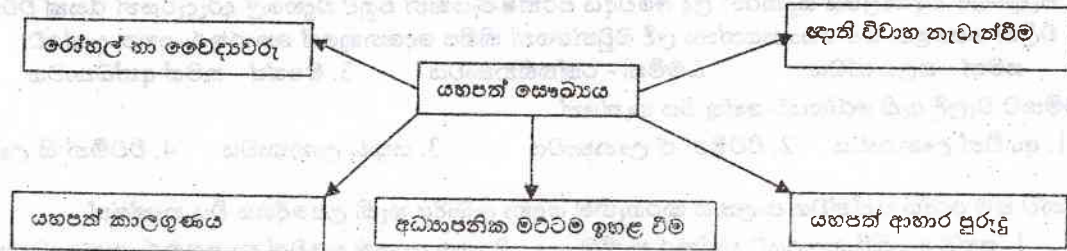
26. මිනිසාගේ ජීවිත කාලය අනුපිළිවෙලින් දැක්වෙන කාණ්ඩය වන්නේ

- (A) නවජ අවධිය (B) ළදරු අවධිය (C) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (D) යොවුන් අවධිය
(E) වැඩිහිටි විය (F) මහළු අවධිය (G) ළමා අවධිය
(1) ABCDEFG (2) CABGDEF (3) CBGDAFE (4) GFEDCBA

27. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ

1. කායික මානසික යහපැවැත්මෙන් යුත් පුද්ගලයන් බහුල සමාජයකි.
2. දුබලතා වලින් තොර සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් සමාජයකි.
3. රෝග දුබලතා හා කායික මානසික සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුත් සමාජයකි.
4. කායික මානසික සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුත් සමාජයකි.

මේ අසුරින් 28 සිට 30 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න



28. මෙහි දැක්වෙන්නේ යහපත් සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක වලට උදාහරණ වේ. මෙහි යහපත් කාලගුණය නැමති උදාහරණය අයත් වන්නේ.
1. භෞමය සේවා වලටය
 2. භෞතික පරිසරයටය
 3. ජාන සංයුතියටය
 4. පුද්ගල වර්ගයාවන්ටය
29. මෙහි දැක්වෙන යහපත් සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන පුද්ගල වර්ගය වලට අයත් උදාහරණයකි.
1. රෝහල් වෛද්‍යවරුන්
 2. යහපත් ආහාර පුරුදු
 3. යහපත් කාලගුණය
 3. ඥාති විවාහ වැළැක්වීම
30. පුද්ගල වර්ගයාවන් සඳහා දැක්විය හැකි තවත් නිදසුනක් වන්නේ.
1. යහපත් ආර්ථික තත්ත්වය
 2. අධ්‍යාපනික මට්ටම ඉහළ දැමීම
 3. පිරිසිදු ජලය
 4. අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැළකීම
31. ඕනෑම වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍ය
1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.
 2. සමබරතාවයයි.
 3. ස්කන්ධයයි
 4. වලන හැකියාවයි.
32. HIV ආසාදනයකු හදුනා ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ප්‍රථම රුධිර පරීක්ෂණය හදුන්වන්නේ
1. එන්ඩොස්කොපි පරීක්ෂණය ලෙසය
 2. ලැපරොස්කොපි පරීක්ෂණය ලෙසය
 3. සී.ටී.ස්කෑන් පරීක්ෂණය ලෙසය
 4. එලයිසා පරීක්ෂණය ලෙසය
33. එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ
1. එළිමහන් අධ්‍යාපනය වාරිකා සංවිධානයයි.
 2. පරිසරය රැකගැනීම සඳහා ලබන අධ්‍යාපනයයි
 3. ස්වභාව ධර්මය අග්‍රික අධ්‍යාපනයයි
 4. එළිමහන් පන්ති කාමර අධ්‍යාපනයයි.
34. සරඹ සංදර්ශන , ශරීර සුවතා වයායාම්, වැනි ක්‍රියාකාරකම් වලදී සිදුවන වලන වලට වඩාත් ආකර්ෂණීය බවක් ලැබී ඇත්තේ.
1. කෙටිකාලයක් තුළ ක්‍රියාකාරකම් අවසන් කිරීම
 2. අලංකාර අඳුම් පැළඳුම් ඇඳීම
 3. වලන සමායෝජනය හොඳින් සිදුවීම
 4. ගැහැණු ළමයින් සම්බන්ධවීම
35. මීටර් 100 x 4 සහාය තරගයට ඉදිරිපත් වූ කණ්ඩායමක් තරගයෙන් ඉවත් කරනු ලැබුවේ නියමිත යෂ්ටි මාරු කලාපය තුළදී නොව ඉන් බැහැරදී යෂ්ටි හුවමාරු කාරීම නිසයි. මීටර් 400 ධාවන පථයක යෂ්ටි මාරු කලාපයේ දුර විය හැක්කේ.
1. මීටර් 10 කි.
 2. මීටර් 25 කි
 3. මීටර් 15
 4. මීටර් 20 කි.
36. සුනාමි ,ගංවතුර,සුළිසුළං,වැනි විපත් නිසා සිදුවූ අනතුරු පිළිබඳ නිතරම අසන්නට ලැබේ.මෙම විපත් හැදින්විය හැකි වන්නේ
1. පරිසර අපදා තත්ත්ව ලෙසය
 2. න්‍යෂ්ටික අපදා ලෙසය
 3. ස්වාභාවික අනතුරු හා අපදා ලෙසය
 4. මිනිසුන්ගේ නොසැලකිල්ල නිසා සිදුවන අනතුරු ලෙසය.
37. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටාවක් විය නොහැක්කේ
1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු
 2. ක්‍රියාශීලී පැවැත්ම
 3. අයහපත් සබඳතා
 4. සරල දිවිපැවැත්ම.

38. ඔනෑම දූරියව්වක් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම තුළින්

1. වැඩකටයුතු ප්‍රමාද වේ.
2. තම කාර්යය නිවැරදිව ඉටුකළ හැක.
3. අපහසුවක් දැනේ.
4. ක්‍රමවත් බවක් ඇති නොවේ.

39. පාසලේ නිවාසාත්මක ක්‍රීඩා තරගයේ 19 වැනි පහළ දුර පැනීමේ තරගයට ඉදිරිපත් වූ සමීක පාදයේ අබාධයක් නිසා තරගයෙන් ඉවත්විය. වෛද්‍ය වරයා පැවසුවේ ඔහුගේ පාදයේ අස්ථියක් කැඩී ඇති බවකි. මෙවැනි අනතුරකට බලපා හැකි පුද්ගල සාධකයකි.

1. අදාළ ක්‍රීඩාව සඳහා නිසි ශාරීරික ශෝග්‍යතාවයක් නොතිබීම.
2. ක්‍රීඩාවට අදාළ ආරක්ෂිත උපකරණ නොතිබීම.
3. ක්‍රීඩා පිටියේ නිසි ප්‍රමිතියක් නොතිබීම.
4. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති නොපිළිපැදීම.

40.

තරග අංකය	ඉසව්ව
12	කව පෙත්ත වීසි කිරීම (Discus Throw)
25	දුර පැනීම (Long Jump)
37	රිච් පැනීම (Pole Vault)
45	හෙල්ල-වීසි කිරීම(Javelin Throw)



රූපයේ දක්වන විනිශ්චයකරුවන් විසින් විනිශ්චය කරනු ලබන ඉසව්ව සඳහා යහභාසි වන තරගතරුවාට හිමි කරන අංකය වන්නේ,

1. තරග අංක 12
2. තරග අංක 45
3. තරග අංක 37
4. තරග අංක 25

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය 2016 දෙසැම්බර්

පෙර පුහුණු පරීක්ෂණය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II

පැය තුනයි

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* පළමුවන ප්‍රශ්නය ද I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

i. තනුල තම පවුලේ වැඩිමල් දරුවා වේ. තනුලගේ පියා වඩු කාර්මිකයෙකි. මව රැකියාවක නිරත නොවූවත් ගෙදර දොර වැඩකටයුතු මනා කළමනාකාරිත්වයකින් යුතුව පවත්වා ගෙන යන්නීය. තනුලට සහෝදරියක් හා සහෝදරයෙක් සිටී. II ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන තනුල පාසලේ කටයුතු වලින් පසුව පියාගේ වැඩකටයුතු වලට සහයෝගය දක්වයි. තනුල පන්තියේ පළමුවෙනියා ද වන අතර පාසලේ දකුණතම ක්‍රීඩකයා ද වේ. බත් , එලවලු , පලා වර්ග කෑමට ප්‍රියතාවයක් දක්වන තනුල මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත වේ. සෑම දෙනා අතරම ප්‍රියමනාප නිසා පාසලේ ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලයට ද ඔහු තෝරා ගෙන ඇත.

- i. තනුල පුර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි පුද්ගලයකු බවට නිගමනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සාධක වලින් තුනක් ඉහතින් විස්තර වේ. එයින් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- ii. ඉහතින් විස්තර නොවන පුර්ණ සෞඛ්‍යයක් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය වන වෙනත් ක්ෂේත්‍රයක් ගම් කරන්න (ලකුණු 02)
- iii. තනුල පාසලේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වෙයි නම් ඔහුට එම යෝග්‍යතාවය (දක්ෂතාවය) ඇත්වීමට හේතු වූ පේදයේ කියවෙන කරුණ කුමක්ද (ලකුණු 02)
- iv. තනුල කෑමට කැමති ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 02)
- v. පාසලේ ශිෂ්‍යනායක වන තනුල ලග නිබිය හැකි නායකත්ව ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- vi. තනුල පියාගේ වැඩ වලට උදව් වීමෙන් ඔහුට යම් යම් රෝග වලින් ආරක්ෂා විය හැකිය. එසේ ආරක්ෂා විය හැකි රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- vii. තනුලට ක්‍රීඩා පිටියේදී සහභාගී විය හැකි ජවන ඉසව්වක් හා පිටිය ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 02)
- viii. තනුලගේ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීමට ඔහුට බලපෑ හැකි හේතු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- ix. II ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන තනුලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි අභියෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- x. තනුලට ක්‍රීඩා පිටියේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

I කොටස

(ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න)

2. පාසලේ විවේක කාලය අතරතුර සමත් තම මිතුරාට පැවසුවේ තමාගේ කොන්ද ප්‍රදේශයේ වේදනා සහගත බවත් දිනපතා මෙම තත්ත්වය ඇති වන බවත්ය. සමත් හට මිතුරා නිවැරදි ඉරියව්වක ඇති වැදගත්කම පහදා දුනි.
 - i. ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීමේදී බලපාන ප්‍රධාන පද්ධති දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. නිවැරදි ඉරියව්වක් සඳහා බලපාන ජීවයන්තු විද්‍යා මූලධර්ම මොනවාද (ලකුණු 02)
 - iii. ශාරීරික ඉරියව් වලදී සම්බරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් වන සාධක තුනක් ලියන්න (ලකුණු 03)
 - iv. නිවැරදි ඉරියව්වක් පවත්වා ගැනීමේ වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

3. අශේන් මෙවර පානික පාසල් ක්‍රීඩා තරගාවලියේ මැරකන් තරගය සඳහා සහභාගී විය. එමෙන්ම කමල් කෙටිදුර ධාවන තරග වලට ද නිමිති පැනීම හා විසිකිරීම් තරග වලට ද සහභාගී විය. මොවුන් සියලු දෙනා ජයග්‍රහණය ලබා තම පාසලට ගෞරවයක් ලබා දුන්හ.

- i. අශේන්ගේ පාද වල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තත්ත්ව වර්ගය කුමක්ද (ලකුණු 02)
- ii. පැනීම හා විසිකිරීම් ඉසව් වලට සහභාගී වූ නිමිති ගේ පාද වල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තත්ත්ව වර්ගය දක්වා එහි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. ඉහත පේදයට අනුව ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා කෙටි ,මැදි ,දිගු දුර ඉසව් කෝරා ගැනීමට හේතු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)

- 4
- (i) වාරකන් නොමැති කාලයේ නැගෙනහිර මුහුදුබඩ පෙදෙසේ වෙයෙන ටීවරයින් පිරිසක් විසින් මාර් වහල කොයයක් අල්ලා ගන්නා ලදී. ඔවුන්ට විදුලි පහසුකම් නොමැත. වාරකන් නිමවන තෙක් මෙම මාර් පරිභෝජනය සඳහා වෙළඳපොළට යැවිය යුතු ය. තිබෙන පම්පත් භාවිතයෙන් මෙම මාර් කල් තබා ගැනීම සඳහා ඔවුන් අනුගමන කළ යුතු ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 ටි)
 - (ii) ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදිත තෙල්ලි යුෂ බෝතලයක් පිරවට සිටින ඔබේ මිතුරෙකුට / මිතුරියකට යැවීමට ඔබට සිදු වේ. වෙළඳපොළෙන් එම තෙල්ලි යුෂ බෝතලය මිල දී ගැනීමේදී එහි භෞමාවත් බව පිළිබඳ සහතික වීම සඳහා ඔබ භෞමාවලන කරුණු කුමක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 ටි)
 - (iii) රූපයේ දක්වා ඇති සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිරමීඩයේ ආකෘතිය ඔබේ පිළිතුරු පත්‍රයේ පිරිසන් කර ගන්න. සහන දක්වා ඇති ආහාර වර්ග කිහිපය සහ ඒවා ගත යුතු ප්‍රමාණයන් ලපයෝගී කරගෙන, එම පිරමීඩයේ නිශ්චිත ප්‍රදාය පරිදි පුරවන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු සංකීර්ණව දක්වන්න.

ආහාර වර්ග

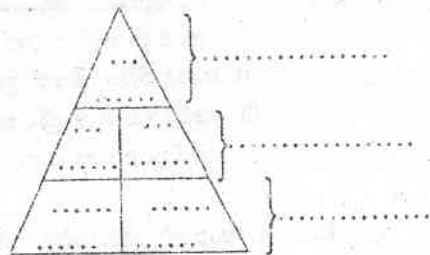
එළවළු, පලතුරු

යෝගට්, කිරි සහිත ආහාර

බත්, පාන්, අල වර්ග වැනි පිෂ්ට සහිත ආහාර

බිත්තර, මස්, මාර්, තම ඉවත් කරන ලද කුකුල් මස්

බටර්, මාගරින්, ලුණු, වොක්ලට්, අයිස්ක්‍රීම් වැනි ශීත සහිත ආහාර



සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිරමීඩය
(Healthy Food Pyramid)

ගත යුතු ප්‍රමාණයන්

වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.

කුඩා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගන්න.

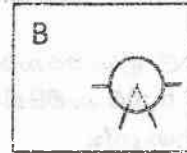
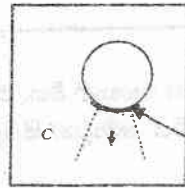
මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ආහාරයට ගන්න.

(ලකුණු 05 ටි)

5 මෙවර අන්තර් ක්‍රීඩා සමාජ තරගාවලියෙහි තෙට්ටෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයට අනුව වරක් පැරදුණු කණ්ඩායමට තරගයෙන් ඉවත්වීමට සිදු විය. වොලිබෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයට අනුව එක් කණ්ඩායමකට අනෙකුත් සියලු කණ්ඩායම් සමඟ තරග කිරීමේ අවස්ථාව ලැබුණි.

- (i) එම තරගාවලියේදී තෙට්ටෝල් සහ වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රම වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 ටි)
- (ii) එම වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රමයේ එක් වාසියක් සහ අවාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 ටි)
- (iii) මෙම තරගාවලියේදී පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා කණ්ඩායම් හතක් (7) තරග වදිති. එම කණ්ඩායම්වල ජයග්‍රාහකයා තේරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු තරග ගණන ඔබ තීරණය කළ යුත්තේ 11 - 1 සම්බන්ධයෙන් වේ. ඒ අනුව එම තරග පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු තරග සංඛ්‍යාවක් තීරණය කරන්න. (ලකුණු 03 ටි)

6.



- i. රූපයේ දක්වා ඇති C හා B ක්‍රීඩා පිටි නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- ii. ගුවන් ගතවීමේ කෝණය, මුදාහැරීමේ වේගය, ගුවන්ගතවීමේ උස, මුදා හැරීමේ කෝණය, වායු ප්‍රතිරෝධය ගුවන්ගතවීමේ වේගය, මුදා හැරීමේ උස
 - a) එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබ කිසියම් වස්තුවක් ඇතට විසිකිරීමේදී එම වස්තුව ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක ඉහත දක්වා ඇති සාධක අතරින් තෝරන්න. (ලකුණු 02)
 - b) ඉහත සාධක අතරින් උස පැනීමකදී ඔබට වඩාත් ඉහළට පැනීම සඳහා බලපාන සාධක දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- iii. C ක්‍රීඩා පිටියේ X අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති කොටස කුමක්ද? මෙම ඉසව් දෙකට බලපාන පොදු නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

7. මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටසට හෝ B කොටසට හෝ C කොටසට හෝ පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A.
 - i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තවත් ක්‍රීඩකයකුට පන්දුව යැවීම සඳහා යොදාගත හැකියාවූම් ක්‍රම (passes) දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. පන්දු පිරිනැමීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක් පන්දුව වෙත ලගාවීමට යොදා ගන්නා ක්‍රම දෙකක් නම් කර රූප සටහන් ආධාරයෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
- B.
 - i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩකයකුට හෝ ස්ථානයකට හෝ යොමු කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා පන්දු පහර දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව පාලනය කිරීමට යොදාගත හැකි ශරීරයේ ස්ථාන තුනක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. මුලු පහරක් (corner kick) ලබා දීමට විනිසුරු තීරණය කරනු ලබන්නේ කවර අවස්ථා වලදීද? (ලකුණු 05)
- C.
 - i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන පා සම්බන්ධ වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී මැද කොටසේ (center third) ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකාවන් තිදෙනෙකුගේ ස්ථාන නාම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චයේ දී පහත සඳහන් අවස්ථා වල දෙනු ලබන තීරණ මොනවාද?
 - (අ) ක්‍රීඩිකාවක් අවපැත්තට යාම (off side)
 - (ආ) ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව බිම දිගේ රෝල් කිරීම
 - (ඇ) පිටියේ සීමා ඉරි පසුකර බෝලය පිටියෙන් පිටතට යාම
 - (ඉ) ක්‍රීඩා කරන අතරතුර ක්‍රීඩිකාවක් අනතුරට ලක්වීම.
 - (උ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පිටියෙන් ඉවතට යාම. (ලකුණු 05)