

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

10 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

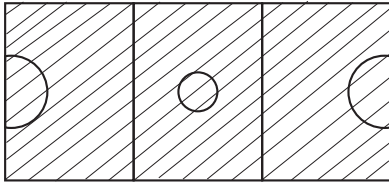
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - 01 - 40 දක්වා දී ඇති වරණ අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
01. පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු රෝග පෙර දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව, කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යන පැවැතීමයි. ඒ අනුව වයසට සරිලන නිසි බර උස පවත්වා ගැනීම කාලීන යහපැවැත්මේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි. ඒ අනුව මානසික යහ පැවැත්වේ ලක්ෂණයක් වන්නේ,
- සනීපාරක්ෂාව සහ පෞද්ගලික ස්වභාවය පාලනය කර ගැනීම
 - නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් පවත්වා ගැනීම
 - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
 - ආතතියෙන් තොර වීම සහ සතුටින් සරල දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම.
02. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැන බලන නිවැරදිව ක්‍රමය වන්නේ,
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (Kg)}}$
 - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{ශරීරයේ බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$
 - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$
 - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = $\frac{\text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (Kg)}}$
03. පහත (BMI) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ ජාත්‍යන්තර මිනුමට අනුව බෝ නොවන රෝග අවධානයට ලක් විය යුත්තේ පහත කුමන අගයන් වල සිටින පුද්ගල කාණ්ඩය ද?
- (1) $< 18.5 (\text{kgm}^2)$
 - (2) $18.5 - 22.9 (\text{kgm}^2)$
 - (3) $18.5 - 24.9 (\text{kgm}^2)$
 - (4) $> 27.0 - > 30.0 (\text{kgm}^2)$
04. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය අන්තර්ගතවන අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ,
- (1) ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීමේ ඇති හැකියාව යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව.
 - (2) නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමේ හැකියාව සහ කාර්යක්ෂම පුද්ගලයකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාවයි.
 - (3) ජීවිතයේ අපාත්වික බව හා අරමුණු තේරුම් ගැනීම පිළිබඳ හැකියාවයි.
 - (4) අත්දැකීම් වලට නම්‍යශීලීත්වයක් ඇතිව මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව හා ගුණාත්මක අන්තර්පුද්ගලික සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාවයි.

05. අජීව ගුණය පවත්වා ගැනීමේ දී (quality of life) වර්තමානයේ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝගයක් නොවන්නේ.
- (1) යුද්ධමය තත්වයන් ද අවතැන් වීම් ස්වාභාවික ආපදා
 - (2) තරඟකාරී ජීවන රටාව
 - (3) විස්තීර්ණ (විස්තෘත) පවුල් සංස්ථාව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම
 - (4) ජනගහණ ඝනත්වය
06. ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි 05 කි. ඒ අනුව තවත් අවධිය (Neonatal Stage) ලෙස සැලකෙනුයේ
- (1) උපතේ සිට දින 12 දක්වා කාලය වේ. (2) උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
 - (3) වයස අවු. 01 - 05 අතර අවධිය (4) වයස අවු 6 - 10 අතර අවධිය
07. ගර්භනී මවක් තමාගේ පෝෂණ තත්වය පිළිබඳ කල්පනාකාරී විය යුතුයි. ප්‍රසූත කාලය වනවිට ගර්භණී මවගේ කලලය
- (1) 2.5 kg - 3.5 kg අතර බරකින් යුක්ත විය යුතුය.
 - (2) 3.8 kg - 3.9 kg අතර බරකින් යුක්ත විය යුතුය.
 - (3) 2.5 kg - 4.10 kg අතර බරකින් යුක්ත විය යුතුය.
 - (4) 3.5 kg - 3.8 kg අතර බරකින් යුක්ත විය යුතුය.
08. ශරීරයට ඵලදායී ලෙස ඉඩම් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒවා ජීව යන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක නියමයන්ට අනුව පවත්වා ගත යුතුයි. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයන්ත්‍ර මූලධර්මයන් වන්නේ,
- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Center of gravity)
 - (2) වේගය (speed)
 - (3) දරා ගැනීමේ හැකියාව (Endurance)
 - (4) ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය
09. නෛතික හා ස්ථිතික වශයෙන් ඉරියව් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. ඒ අනුව ගතික ඉරියව් වලට උදාහරණ
- (1) ඇවිදීම, වාඩිවීම, දිවීම (2) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම
 - (3) පැනීම, වාඩිවීම, නිදා ගැනීම (4) වැතිරීම, වාඩිවීම, දිවීම
10. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයන්ත්‍ර මූලධර්ම යටතේ සමබරතාව ප්‍රධාන තැනක් ගනී. සමබරතාව කෙරෙහි ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව ගුරුත්ව රේඛාව යනු,
- (1) ශරීරය හරහා වැටී ඇති සිරස් රේඛාවයි.
 - (2) ශරීරය හරහා වැටී ඇති තිරස් රේඛාවයි.
 - (3) ශරීරය හරහා වැටී ඇති විකිරණ රේඛාවයි.
 - (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හරහා සිරස්ව යන රේඛාවයි.
11. ලෝකයේ බොහෝ රටවල වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රචලිතව ඇති අතර එය අපේ රටේ ජාතික නිමාව ලෙස නම් කර ඇත. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා ලියාපදිංචි කළ හැකි සංඛ්‍යාව වන්නේ,
- (1) 15 කි. (2) 10 කි. (3) 12 කි. (4) 16 කි.
12. වොලිබෝල් තරඟයක යෙදී සිටින ක්‍රීඩකයකුට විනිසුරු විසින් කිසියම් වරදක් සඳහා අවවාද ලබා දීමේ දී පෙන්වනු ලබන කාඩ්පත වන්නේ,
- (1) කහ කාඩ්පත (2) රතු කාඩ්පත (3) නිල් කාඩ්පත (4) කොළ කාඩ්පත

13. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් තරඟ වාරයකදී (එ එකකදී) ආදේශන වාර ගණන,

- (1) 5 කි. (2) 2 කි. (3) 6 කි. (4) 4 කි.

14.



ඉහත අඳුරු කළ කොටසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,

- (1) ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) (2) මැද සිටින්නිය (C)
(3) අංශ රකින්නිය (WD) (4) ගෝල් රකින්නිය (GD)

15. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පාසල් මට්ටමේ වයස අවු 17 න් පහළ ක්‍රීඩිකාවන් ක්‍රීඩා කළ යුතු කාලය

- (1) වි. 10 - 3 - 10 (2) වි. 12 - 3 - 10 (3) වි. 20 - 3 - 20 (4) වි. 15 - 3 - 15

16. පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය සඳහා සහභාගි වන විනිසුරුවන් වන්නේ,

- (1) ප්‍රධාන විනිසුරු 01 - පැති විනිසුරුවන් 02
(2) ප්‍රධාන විනිසුරුවන් 02 - පැති විනිසුරුවන් 01
(3) ප්‍රධාන විනිසුරුවන් 02 - පැති විනිසුරුවන් 02
(4) ප්‍රධාන විනිසුරුවන් 01 - පැති විනිසුරුවන් 01

17. IAAF යන කෙටි ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වලින් හඳුන්වන්නේ,

- (1) ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් සංගමය (2) ජාත්‍යන්තර මළල ක්‍රීඩා සංගමය
(3) ජාත්‍යන්තර පාපන්දු සම්මේලනය (4) ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් සංගමය

18. මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සියළු ඉසව් කොටස් 05 බෙදා ඇත. ඒ අනුව ලංකාවේ ජනප්‍රියම ඉසව්ව වන මැරතන් තරඟයේ නිවැරදි දුර වන්නේ,

- (1) 42.195 km (2) 45.195 km (3) 40.195 km (4) 41.195 km

19. පිටියේ ඉසව් යටතේ විසි කිරීමේ ඉසව්වක් නොවන්නේ,

- (1) කවපෙත්ත (2) හෙල්ල (3) මිටිය (4) ස්විපල් වෙස්

20. කාන්තාවන් සඳහා පැවැත්වෙන සජීව සුයාම තරඟය සඳහා ඇතුළත් නොවන ඉසව්වක් වන්නේ,

- (1) උස පැනීම (2) යගුලිය දමීම (3) 200 m (4) 1500 m

21. කෙටිදුර ධාවන තරඟයකදී ආරම්භය ගන්නා ක්‍රීඩකයින් අතරින් ආරම්භක පුවරුවෙන් වඩාත් ඉක්මනින්ම ඉවත් වන්නේ පහත කුමන ගුණාංගය ඇති ක්‍රීඩකයින් ද?

- (1) හොඳ ත්වරණයක් ඇති ක්‍රීඩකයින් (2) උපරිම වේගයක් ඇති ක්‍රීඩකයින්
(3) හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් ඇති ක්‍රීඩකයින් (4) හොඳ නම්‍යතාවයක් ඇති ක්‍රීඩකයින්

22. කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වකදී කුඩු ආරම්භය ගනු ලබන ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා ලබා දෙන විධාන ගණන,

- (1) 02 කි. (2) 03 කි. (3) 04 කි. (5) 06 කි.

23. යෂ්ටි හුවමාරු තරඟ සඳහා භාවිතා කරනු ලබන සවිමත් ගණයේ යෂ්ටියක බර 50 g ට අඩු විය යුතු අතර වට ප්‍රමාණය 12 - 13 cm අතර විය යුතුය. ඒ අනුව යෂ්ටියේ දිග විය යුත්තේ,

- (1) 25 cm - 26 cm (2) 23cm - 24 cm (3) 28 cm - 30 cm (4) 30cm - 32 cm

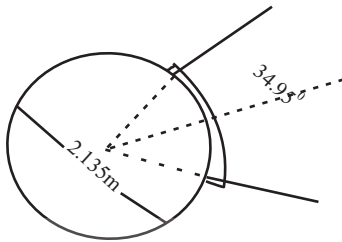
24. සහය තරග සඳහා භාවිතා කරන සම්මාන ධාවන පථයක යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ, යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු විය හැකි කලාපයේ දුර කීය ද?

- (1) 10 m කි. (2) 20 m කි. (3) 30 m කි. (4) 40 m කි.

25. මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ පිරිස ඩසව් යටතට ගැනෙන දුර පැනීමේ ඉසව්වේ, ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී දක්වන චලනය අනුව ප්‍රධාන ශිල්පීය ක්‍රම 03 කි. ඒ අනුව - 36 පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- (1) පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury flop)
(2) හැච් කික් පියවර මාරු ක්‍රමය (Hitch kick)
(3) පාවෙන ක්‍රමය (Sail)
(4) ඵල්ලෙන ක්‍රමය (Hang)

26. පහත ප්‍රශ්න සඳහා රූප සටහන යොදා ගනිමින් පිළිතුරු සපයන්න.



මෙම ක්‍රීඩාපිරිස යොදාගනු ලබන ඉසව්ව කුමක් ද?

- (1) මිටිය විසි කිරීම (2) යගුළිය දමීම
(3) හෙල්ල විසිකිරීම (4) කවපෙත්ත විසිකිරීම

27. මෙම ක්‍රීඩා පිරිස භාවිතා කරමින් කරනු ලබන ඉසව්වේ පාසල් තරගයන් හි දී, වයස 15 න් පහළ බාලක හා 15 න්, 17, 19 හා 21 පහළ බාලිකා, ඉසව් සඳහා භාවිතා කරනු ලබන අපකරණයේ බර වන්නේ,

- (1) 4 kg (2) 600 g (3) 1.5 kg (4)

28. ශ්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර ආශ්‍රිත ඇල්පයස් සහ බඩපීසා නගරය, සුන්දර, තැනිතලාවක ඔලිම්පියා නගරයේදී මුල්ම ඔලිම්පික් තරගය පැවැත්වූයේ,

- (1) ක්‍රි. පූ. 336 දී (2) ක්‍රි. පූ. 476 දී (3) ක්‍රි. පූ. 676 දී (4) ක්‍රි. පූ. 776 දී

29. 2016 වර්ෂයේ පැවැත්වීමට නියමිත ඔලිම්පික් තරගය සඳහා යොජ්න රට හා නගරය වන්නේ,

- (1) ඉන්දියාව - නවදිල්ලිය (2) තායිලන්තය - බාන්කොක්
(3) බ්‍රසීලය - රියෝදේ ජැනයිරෝ (4) රුසියාව - මොස්කව්

30. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස ව්‍යාප්ත කළ හැකිය. ඒ අනුව මහා පෝෂක ගණයට අයත් නොවන්නේ,

- (1) විටමින් (2) කාබොයහිඩ්‍රේට් (3) මේදය (4) ප්‍රෝටීන

31. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේදී නිවරදි ආහාර රටාව කායික සංවර්ධනය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. ප්‍රධාන ආහාරය ගැනීමෙන් පසු තේ හෝ කෝපි පානය යකඩ අවශෝෂණයට බාධාවකි. ප්‍රධාන ආහාරයෙන් පසු කොපමණ කාලයක් තේ හෝ කෝපි පානය නොකළ යුතු ද?

- (1) පැය 5 - 6 ක් (2) පැය 3 - 4 ක් (3) වී. 30 ක පැය 1 ක් (4) පැය 1 - 2 ක්.

32. පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රයට ලෝකයේ උග්‍රතා සංවර්ධිත රටවල් හා සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් මුහුණ දේ. මේ හේතුව නිසා මෙවැනි රටවල ගර්භනී මව්වරුන්ට පවා නිසි පෝෂණය නොලැබීමක් අඩු බර උපන් සහිත දරුවන් ඉපදේ. අඩුබර උපතක් වන්නේ,
- (1) 3.5 නට ට අඩු (2) 4 නට - 5 නට අතර
(3) 2.9 නට ට අඩු (4) 2.5 නට ට අඩු
33. ආහාර වල ඇති ඛනිජ මගින්
- (1) මිනිස් සිරුරේ ශක්තිය ලබා ගැනීමට හැකි වේ.
(2) අස්ථි හා සෛල වර්ධනයට ආධාර වේ.
(3) රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කිරීමට ආධාර වේ.
(4) ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට ආධාර වේ.
34. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) මූලස්ථානය පිහිටා ඇත්තේ කුමන රටේ ද?
- (1) එංගලන්තයේ (2) ස්විස්ටර්ලන්තයේ (3) කැනඩාවේ (4) රුසියාවේ
35. ලෝක සෞඛ්‍ය දිනය ලෙස නම් කර ඇත්තේ,
- (1) අප්‍රියල් - 07 (2) මාර්තු - 07 (3) මැයි - 07 (4) පෙබරවාරි - 07
36. අන්තර් ජාතික පාපන්දු සංගමය හඳුන්වනු ලබන කෙටි නාමය වන්නේ,
- (1) ITTF (2) SLRC (3) FIFA (4) IOC
37. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල, දක්ෂතාවයන් එකක් හෝ කිහිපයක් ප්‍රගුණ කිරීමේ අරමුණින් සකස් කොට ඇති ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,
- (1) අනු ක්‍රීඩා (2) ජන ක්‍රීඩා (3) ප්‍රධාන ක්‍රීඩා (4) සුළු ක්‍රීඩා
38. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පාසල් සිසු දරුවන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩ සටහනකි. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා සහභාගි වීමෙන් දරුවන් තුළ වර්ධනය නොවන ගුණාංගය වන්නේ,
- (1) සාමූහිකත්වය තුළින් - නායකත්වය
(2) අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
(3) තමන්ගේ ජයග්‍රහණ වෙනුවෙන් - අන් අය කෙසේ හෝ පරාජය කිරීමේ ජයග්‍රාහී ආත්මාර්ථකාමී ගුණාංග
(4) සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මකට හුරුවීමෙන් බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකීමේ අවදානම
39. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක උද්දසන ශාරීරික සුවතා වැඩ සටහන පිළිබඳ වඩාත්ම නිවරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
- (1) උද්දසන වටිනා කාලය මේ හේතුවෙන් අපතේ යනු ලබයි.
(2) උද්දසනම සුදු ඇඳුම් වලට දාඩිය දැමීම නිසා ඇඳුම් ගඳ ගසනවා.
(3) උද්දසනම මහන්සි වෙලා - පෝෂණයට දෙනු ලබන ආහාර ගැනීමෙන් පසුව පළවන දෙවන කාලච්ඡේද වල හොඳට නින්ද යාම
(4) උද්දසනම ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදීම හේතුවෙන් ශරීර අභ්‍යන්තර පද්ධති වල ක්‍රියාකාරීත්වය හොඳින් සිදුවී, නිරෝගී හා ක්‍රියාශීලී බවක් ඇති වේ.
40. කුරුණෑගල ප්‍රදේශයේ ජනතාව වෙත වැඩිවශයෙන් බලපෑමක් ඇති කරන ජානමය තත්වය හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගී තත්වය වන්නේ,
- (1) දියවැඩියාව (2) වකුගඩු රෝග (3) තැලසිමියාව (4) ගලගන්ඩය

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

10 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න 03 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 2015 නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා සූදානම් වූ කුරුළුගම මධ්‍ය විද්‍යාලය මලල ක්‍රීඩා රැසක් ද, තෝරාගත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වන වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට් හා පැසිපන්දු ද සහිතව එය මනාව සැලසුම් කළේය. මෙහිදී සියලු තරග විනිශ්චය සඳහා ද පුහුණු කරන ලද ශිෂ්‍යයන් පිරිසක් යොදාගත්තේ ය. ක්‍රීඩා තරග අතරතුර සමහර ක්‍රීඩකයන් අනතුරු කිහිපයකට හා බොහෝ ක්‍රීඩකයන් සරඹ සංදර්ශනය පුහුණුවේ දී ක්ලාන්ත වීම දක්නට ලැබුණි.

- (1) මලල ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් වෙන් කෙරෙන්නේ කුමන දෙවර්ගයට ද?
- (2) විසිකිරීම් ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
- (3) පැනීම් දෙයාකාරය. ඒවාට උදාහරණය බැගින් වෙන් කර ලියන්න.
- (4) ඔබ නෙට්බෝල් තරග විනිසුරුවෙකු වශයෙන් ක්‍රීඩා කළේ නම් එහි නීති දෙකක් ලියන්න.
- (5) වොලිබෝල් තරගයකට සහභාගී විය හැකි ක්‍රීඩකයින් පිළිබඳ වෙනසක් මැන කාල සීමාවේ දී හඳුන්වා දුනි. ඒ අනුව ජාත්‍යන්තර තරගයකට ක්‍රීඩකයින් කී දෙනෙකු ලියාපදිංචි කළ හැකිද?
- (6) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලෝක මට්ටමින් පාලනය කරන්නේ කවුද?
- (7) සරඹ සංදර්ශනය සඳහා මූලිකව රිද්මය යොදාගනී. රිද්මය යනු කුමක් ද?
- (8) ක්‍රීඩකයින් ක්ලාන්තවීමට හේතු දෙකක් ලියන්න.
- (9) මීටර් 100 ඉසව්ව ජයගත් මහේෂ් සිහින් මවන්නේ එම ඉසව්වේ ලෝක ශූරයාගේ තත්ත්වයට පත්වන්නයි. එසේ නම් ඔහුගේ සිහිනයේ සිටින්නේ කවුද?
- (10) 2018 පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙල පවත්වන රට නිවැරදිව දක්වන්න. ($1\frac{1}{2} \times 10 = 15$)

02 යෞවන වියේ පසුවන අපි නව ලෝකයක් නිර්මාණය කිරීමට වරම් ලත් පිරිසක් වෙමු. පරමාදර්ශී වූ යහපත් ලෝකයක් ගොඩනැගීම සඳහා පළමුවෙන්ම අපි යහපත් ජීවන පුරුදුවලට අනුගත වෙමු. එම ජීවන පුරුදු තුළින් පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ළගාවීමෙන් සතුට සහ ගුණාත්මක බවින් පිරි ජීවිතයක් ගතකිරීමේ අවස්ථාව උදාවේ.

- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක්ද? (ල. 05)
- (2) සෞඛ්‍යය තත්ත්වය තීරණය කිරීමට බලපාන හේතු සාධක පහක් ලියන්න. (ල. 05)
- (3) සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජයගෙන ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව දියුණු කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය වර්ග පහක් යෝජනා කරන්න. (ල. 05)

03 පෙර පාසල් වියේ පසුවන වමුදී ඇගේ සිගිති නැගණිය සමග කාලය ගතකිරීමට වඩාත් ඇළුම් කළාය. ඉපදී තවම සතියක් ගතවී නැති ඇ දවසේ වැඩි වේලාවක් නින්දේ පසුවූවා ය. වමුදී නිතරම තම සෙල්ලම් බඩු රැගෙන නැගණිය වෙත පැමිණියා ය.

- (1) මව්කුස සිටින අවධියේ පටන් පෙර පාසල් විය දක්වා වමුදී ගතකළ කාලය අවධි 4 කට වෙන්කර වයස් සීමා සමග දක්වන්න. (ල. 04)
- (2) වමුදීගේ සිගිති නැගණිය පසුවන අවධියේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා තුන බැගින් ලියන්න. (ල. 06)
- (3) ළමා අවධියේ දී අවශ්‍යතා ඉටුනොවුන විට ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් පහක් ලියන්න. (ල. 05)

04 ලෝකයේ විනයගරුක හමුදාවන් අතරින් ශ්‍රී ලංකාවේ ත්‍රිවිධ හමුදාව ප්‍රමුඛව සිටී. නිදහස් දින සැමරුම් උළෙලේ දී ඔවුහු ධජ ඔසවන අවස්ථාවේ සිරුවෙන් සිට ආඩම්බර ලීලාවකින් ක්‍රමවත් රටාවකට ගමන් කරනු බොහෝ විට ඔබ දක ඇත.

- (1) ඉරියව් වර්ගීකරණය කර උදාහරණ දෙක බැගින් ලියන්න. (ල. 06)
- (2) වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න. (ල. 03)
- (3) පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ල. 06)

සිරුර හැරවීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම	සමතුලිතතාවය
මුළු සිරුරම වමෙන් (360° කින්) හැරවීම	
කඳ පමණක් 90° කින් වමට හැරවීම	

- 05
- (1) පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා ඉදිරිපත්වන එක් කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. මෙහිදී ඔබ විසින් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්ට උගන්වන දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - (2) මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ට පිරිනැමීම පුහුණු කිරීමේ දී එය නිවැරදි පිරිනැමීමක් ලෙස සැලකීම සඳහා තිබිය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න. (ල. 03)
 - (3) ඔබ පුහුණු කරන ලද කණ්ඩායම වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කරන විට තම කණ්ඩායමට ලකුණක් ලබාගත හැකි අවස්ථා පහක් ලියන්න. (ල. 10)