

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01. (4) 02. (3) 03. (4) 04. (3) 05. (3) 06. (2) 07. (1) 08. (1) 09. (2) 10. (4)
 11. (3) 12. (1) 13. (3) 14. (2) 15. (4) 16. (1) 17. (2) 18. (1) 19. (4) 20. (4)
 21. (3) 22. (2) 23. (3) 24. (2) 25. (1) 26. (2) 27. (1) 28. (4) 29. (3) 30. (1)
 31. (4) 32. (4) 33. (2) 34. (2) 35. (1) 36. (3) 37. (1) 38. (3) 39. (4) 40. (3)

(ල. 40)

II කොටස

- 01 (1) ★ යෞවනියන්ගේ නිසි පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපන් වැළකීම
 ★ මන්ද පෝෂණයේ විෂම වක්‍රය කැඩීමට ඉවහල් වේ.
 ★ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වේ.
 ★ බොහොවන රෝග අවදානම අඩු වේ. (ල. 02)
- (2) ★ මූලාශ්‍ර කම්පව ★ සංග්‍රහ කම්පව ★ සැරසිලි කම්පව ★ සංදර්ශන භාර කම්පව ★ ආරාධනා පත් හා පිළිගැනීමේ කම්පව ★ ලිපි ලේඛණ හා සහතික පත්‍ර කම්පව ★ ජය සංකේත නිළිණ භාර කම්පව ★ උපකරණ භාර කම්පව ★ ප්‍රවාහන කටයුතු භාර කම්පව. (ල. 02)
- (3) ★ පාසලේ සැම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම.
 ★ නායකත්වය වර්ධනය කිරීම ★ පෞරුෂය සංවර්ධනය කිරීම ★ කණ්ඩායම් කුශලතා වර්ධනය කිරීම
 ★ සෞඛ්‍යය සම්පන්න දිවි පැවැත්මකට හුරු කිරීම ★ අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම. (ල. 02)
- (4) තුදු ඇරඹුම
 විධාන - සැරසෙන්න / වෙන් / යා (වෙඩිහඬ) (ල. 02)
- (5) ★ ශරීර සුවතා වැඩ සටහන් ★ වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යයන වැඩ සටහන් ★ ක්‍රීඩා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ★ ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ණ ප්‍රදාන උත්සව) ★ සෞඛ්‍යය සතිය (ගුරු මාර්ගෝපදේශය 106 පිටුව) (ල. 02)
- (6) ★ තරඟයන් ආරම්භ කළ පසු කවය, උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත. ★ තරඟ කරුවන්ගේ සියළුම වාර වලදී හොඳම දක්ෂතාවය අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ. ★ කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතුයි. ★ ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමේ දී අදාළ සීමාව තුළ සිටිය යුතුයි. ★ උපකරණ බිම ස්පර්ශවන තුරු කවය තුළ සිටිය යුතුයි. ★ ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිට විය යුත්තේ කවයේ පසුපස භාගයෙනි. ★ සිරුරේ කවර කොටසක් වුවද කවයෙන් පිටත පොළොවේ හෝ යකඩ පට්ටමෙහි මුදුනේ හෝ (රේඛාව පැනීම) නැවතීමේ ප්‍රවරුවෙහි මුදුනෙහි හෝ ඉන් පිටත ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයන් ලෙස සැලකේ. ★ අත් ආධාර පැළඳීමට අවසර නැත.
- (7) ★ ජයග්‍රහණය ලැබූ සිසුන් පිළිබඳව පළ වූ පුවත්පත් වාර්තා දැන්වීම් පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය ★ ජයග්‍රහණය ලැබූ සිසුන්ගේ නම් ප්‍රදර්ශනය ★ බැනර් ප්‍රදර්ශනය ★ උදෑසන රැස්වීමේ දී ඇගයීම. (ල. 02)
- (8) හැලප / මුං ඇට / මුං කැවුම් (ල. 02)
- (9) ★ රුධිර සංසරණ පද්ධතියට හානි සිදුවීම. ★ අක්මා රෝග / පිළිකා / තුවාල ★ ලිංගික දුර්වලතා ★ ස්නායු ආබාද (ල. 02)
- (10) ආරම්භක නිලධාරියා විසින් රතු කාඩ්පත පෙන්වා ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම. (ල. 02) (මුළු ලකුණු 20)
02. (1) පූර්ව ප්‍රභව අවධිය (2) නවජ අවධිය (3) ළදරු අවධිය (4) පෙර ළමා විය (5) පසු ළමා විය
- (2) ★ විවිධ වරණයන්ගෙන් යුතු සෙල්ලම් බඩු ලබා දීම, ★ විවිධ වර්ණයෙන්ගෙන් යුතු පින්තූර පෙන්වීම
 ★ දරුවා සමඟ නිතර කථා කිරීම, ★ කතාන්දර කීම, ★ ගී කීම, ★ විවිධ මිහිරි ශබ්ද ඇසෙන්නට සැලැස්වීම.
- (3) ★ දරුවාට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ සිරුරට අවශ්‍ය ජලය ප්‍රමාණය මාස 06 වන තෙක්ම මව් කිරි මගින් ප්‍රමණක් ලබා ගත හැකි වීම.
 ★ මව් කිරි අඩංගු කොලොස්ට්‍රම් මගින් ප්‍රතිශක්තිකරණය සහ ජීර්ණ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීමට උදව් වේ.
 ★ මව්කිරි පිරිසිදුව දරුවාට ලබා ගත හැකිය. ★ එය අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයේ පවතී. ★ එය දරුවාට අවශ්‍ය සැනින් ලබා දිය හැකිය. ★ මව්කිරි දීම මගින් දරුවා සහ මව අතර සම්බන්ධය වැඩි දියුණු කෙරේ. ★ දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි. ★ දරුවාගේ මානසික වර්ධනය හා බුද්ධිය වැඩි කරයි. ★ ස්ප්‍ර්ශනත්වය වැනි පසු කාලීන රෝග වලක්වයි ★ අසාද්මිකතා අඩු කරයි.
- (4) පෙර ළමා වියේ කායකී අවශ්‍යතා
 ★ දිනකට ආහාර වේල 05 ක් ලබා දීම, ප්‍රධාන ආහාර වේල තුනකට අමතරව කෙටි ආහාර වේල 2 ක් ලබා දීම, ★ පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර ලබා දීම, ★ මාස තුනකට වරක් දරුවාගේ උස බර මැන වර්ධනය සටහනේ ලකුණු කිරීම, ★ නිසි පරිදි එන්නත් ලබා දීම, ★ විෂබීජ සහිත පරිසර වලින් ඇත් කර තැබීම.
 මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා
 ★ ආදරය සහ සෙනෙහස දැක්වීම, ★ මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම, ★ පරිසරය ගවේෂණය කිරීමට ඉඩ ලබා දීම, ★ තම හැකියාවන් ප්‍රකාශනයට ඉඩ ලබා දීම, ★ තමාගේ සීමාවන් පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දීම, ★ නිවැරදි ගති සිරිත් පුරුදු කිරීම, ★ වාලක හැකියාව සංවර්ධනය කිරීම.

- (5) ★ උපදින දරුවාගේ කායික වර්ධනය හීන වීම, ★ අඩුබර දරු උපන් ඇතිවීම, ★ දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය හීන වීම, ★ මන්ද බුද්ධිකතාවය ඇති වීම.
03. (1) (අ) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (ආ) සමබරතාවය
- (2) ★ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම, ★ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවැතීම, ★ ආධාරක පතුල විශාල වීම, ★ ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම, ★ බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.
- (3) ★ සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම, ★ සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම, ★ විවිධ තරගඔයන් වලට එලදායී හා කාර්යක්ෂම ලෙස සිරුර යොදා ගත හැකි වීම, ★ උපරිම දක්ෂතා දක්වීමට හැකි වීම, ★ පේශී විඩාව අවම වීම, ★ වේදනා අවම වීම, ★ ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ශක්තිය හා ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම.
- (4) ★ ධාවන ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාව ★ ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අන් හිදුම, ★ යගුලිය විසි කිරීමේ පශ්චාත් ඉරියව්ව.
- (5) ★ කොන්ද සත්ව තබා ගැනීම, ★ උකුල, දණහිස් හා වළලුකර 900 පමණ තබා සිටීම, ★ පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන්ම පොළොවේ ස්පර්ශ වීම.
04. (1) ★ හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වීම, ★ විවිධ අස්ථි හා සන්ධි රෝග ඇති වීම, ★ වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාවය අඩු වීම, ★ විවිධ සාමජීය ගැටළු ඇති වීම, ★ මානසික අසහනය ඇති වීම.
- (2) ★ රක්ත හීනතාවය, ★ තමස් අන්ධතාවය, ★ ඇස් වල ඩුමෝ ලප ඇති වීම, ★ ගලගන්ධය, ★ ඔස්ටියෝපොරොසිස්
- (3) ★ මියන්. මැස්සන්, කැරපොත්තන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන් ආහාරය මත වැසීම, ★ අපිරිසිදු දැන් වලින් ආහාර ඇල්ලීම, ★ අපිරිසිදු භාජන හා අවිධිමත් පිසීමේ ක්‍රමවේද, ★ අපරික්ෂාකාරීව ආහාර පරිභරණය කිරීම, ★ නුසුදුසු ආකාරයට ආහාර ගබඩා කර තැබීම.
- (4) සීතකල කෑම සහ ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර බව:-
 ★ වම්බු, මැකරල් ආදී ආහාර ගැනීමෙන් ඇගපත වේදනා ඇතිවන බව, ★ වඩා මිල අධික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ බව, ★ පිපාසයකදී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැණි බීම වර්ග පානය කිරීම සුදුසු බව. ★ කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම, ★ රෝගී අවස්ථා වලදී ආහාර ජීර්ණය අපහසු යැයි සලකා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම, (ල. 2)
- (5) ★ ආර්ථිකමය වාසි ලැබීම, ★ නැවුම් එළවළු පළතුරු ලබා ගත හැකිය. ★ වසවිෂ රහිත එළවළු පළතුරු භාවිතා කළ හැකිය. ★ මිරිස්, තක්කාලි වැනි වර්ග අලංකාරය සඳහා ද හේතු වේ. ★ මානසික තෘප්තියක් ලබා ගත හැකිය. ★ නිවසේ එකතු වන කොළ රොඩු මගින් කොම්පෝස්ට් පොහොර සැකසීම නිසා කසල කළමනාකරණය කිරීම කළ හැකි වීම. (ල. 2)
05. A මළල ක්‍රීඩා සඳහා පිළිතුරු (1) අංක 1 තුන්පිම්ම පැනීම, (2) අංක 2 හෙල්ල විසිකිරීම (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ල. 02) (2) (අ) ඇතුළත මාරුව Inside pass (ආ) පිටත මාරුව Outside pass (ඇ) මිශ්‍ර මාරුව Mixed pass (3) (අ) එල්ලෙන ක්‍රමය Hang technique (ආ) පාවෙන ක්‍රමය Saill technique (ඇ) පැවතෙන පියවර මාරු ක්‍රමය Hitch -kicle technique (4) (අ) කතුරු පිම්ම Scissor Jump (ආ) පෙරදිග පිම්ම Eastern cut of (ඇ) බටහිර පිම්ම Western roll (ඇ) ස්ටැඩල් පිම්ම Staddle (ඉ) පොස්ටරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය Fostury Flop (5) (අ) මුදු හැරීමේ අවධිය, (ආ) පශ්චාත් අවධිය (6) (අ) 19 න් පහළ බාලක 1.5 kg (ආ) 25 න් පහළ වාලක 2.000 kg
- (6) (1) විලියම් ජී ටෝගන් (2) පිරිනැමීම , ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැලැක්වීම, පිටිය රැකීම.
 (3) ★ සුදානම් වීමේ අවස්ථාව - (ready position) ★ පන්දුව කරා ලගාවීම - (Approaching the ball) ★ ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම - (Take of and touching the ball) ★ පතිත වීම - (Landing)
 (4) ★ පලමු තීරක, ★ දෙවන තීරක, ★ ලකුණු සටහන් කාරක, ★ සහයක ලකුණු සටහන් කරු, ★ රේඛා විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු හෝ හතර දෙනෙකු
- B නෙට්බෝල්
- (1) (අ) GS (ආ) WD (2) (අ) පන්දු පාලනය (ආ) පාද හුරුව (ඇ) ආක්‍රමණය (ඈ) වැළැක්වීම (ඉ) විදීම
- (3) දෙදෙනා එකවර පන්දුව අල්ලා ගැනීම, ★ දෙදෙනා එකවර ක්‍රීඩාව අවහිර වන සේ වරදක් සිදු කිරීම. ★ දෙදෙනා එකවර අතිමි පෙදෙසකට ගොස් එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනාම පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
- (4) (අ) කාර්තුව - වි. 15 - විවේක කාලය - වි. 3 (ආ) කාර්තුව - වි. 15 - විවේක කාලය - වි. 3 (ඇ) කාර්තුව - වි. 13 - විවේක කාලය - වි. 3 (ඈ) කාර්තුව - වි. 15 විවේක කාලය - වි. 3
- C - Foot Ball (1) FIFA (2) ● Dribbling - පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, ● Kicking - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, ● Stopping the ball - පන්දුව නැවැත්වීම, ● Heading the ball - පන්දුවට හිසින් පහර දීම, ● Throw in - පන්දුව තුලට විසිකිරීම, ● Goal defending - ගෝල් රැකීම, ● Goal keeping - දූල් රැකීම. (3) ● ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ තැත් කිරීම, ● පාද පටලවා බිම දමීමට තැත් කිරීම හෝ බිම දමීම, ● ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම, ● ආක්‍රමණිකට පහර දීම, ● අතින් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම, ● ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම, ● ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් අඳවා ගබා ගැනීම, ● කෙල ගැසීම, ● හිතාමතාව පන්දුව අතින් ඇල්ලීම. (4) (අ) ප්‍රධාන විනිසුරු (ආ) පැති විනිසුරු 2 යි. (5) (අ) කහ - අවවාද කිරීමක් (ආ) රතු - නෙරපීමක්
07. (1) ක්‍රීඩාවක් සාධාරණව පැවැත්වීම - නැමීම අවම කර ගැනීම සඳහා..... (10 පොතේ 118 පිටුව) (නිවැරදි ගැලපෙන පිළිතුරට ල. 2 ලබාදිය හැක)
- (2) ● දීර්ඝ කාලීනව වරෝධ දඩ හා ප්‍රවිණවීම හා ජීවිත හානි වීම ● ක්‍රීඩා තහනම් ලක්වීම ● ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු වීම, ● ක්‍රීඩකයින්ට මෙන්ම නියෝජනය කරන රටවල් අපකීර්තියක් වීම.
- (3) ● සෞඛ්‍යවත් දිවිපැවැත්මකට ● නිරෝගී හා ක්‍රියාශීලී සිසු පරපුරක් බිහි කිරීමට (ආදී ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුරු 2 කට ලකුණු 2 ක් ලබා දෙන්න)
- (4) 10 ශ්‍රේණිය අළුත් පොතේ 126 පිටුවේ වැඩ සටහන් 4 ට එ ලකුණු 2 යි (1/2 x 4 = 2) වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරයට (ල. 2)