



කො/දේව්‍යාලි කාවිද්‍යාලය - කොළඹ  
වාර්ෂික - 2016 (මාර්තු)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

10 ශ්‍රේණිය

කාලය : විනිත්තු 45

නම:- .....

❖ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න. -

ලකුණු 40

➤ සනුප්, මේන්හුප හා සමිතිප වකම් පාසලේ ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ය. ඔවුන්ගේ පිළිබඳව පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව විමසීමෙන් ඒ ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 04 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

**සනුප්** :- නව නිර්මාණ කෙරෙහි වැඩි ලැදියාවක් දක්වන අය හෙයින් ඉගෙන ගන්නා ඉතා හොඳ මතකයක් ඇති, නිවැරදි තීරණ ගන්නා දෘෂ්ටිකෝණයක් වටිනාකමක් ඇති සිසුවෙකි.

**සමිතිප** :- විද්‍යාලයේ වොලිබෝල්, රගර් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙක් වන අතර ඔහුගේ ක්‍රීඩකයෙක් ලෙස රගර් කණ්ඩායමේ නායකයා වශයෙන්ද කටයුතු කරයි. සෑමදිනම පාසලේ පැවැත්වෙන සිසුවාට පිරිනමන සහතිකය ලබා ගැනීමට ඔහුට හැකිවූයේ ලෙඩරේගේ වලින් වැලකී සිටීමේ හැකියාව නිසා වේ. දෙමාපියන්ගෙන්, ගුරුවරුන්ගෙන් අදහස විය.

**මේන්හුප** :- බොහෝ මතුරන් ඇතුළු කරන මොහු අන්තර්ජාලයේ උපකාර කිරීමට ආශාවක් දක්වයි. ප්‍රිය මනාප, සුහදාසීන, සංවේදීව කටයුතු කරන පුද්ගලයෙකු වශයෙන් පාසලේ පෙනී සිටිය යුතුය.

1) පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය යටතේ කායික සෞඛ්‍යය වඩාත් සහජයෙන් ගැනීම සිහිය හැක්කේ,

- සනුප්
- සමිතිප
- මේන්හුප
- කිසිවකු හැක

2) මේන්හුප තුළින් වඩාත් විද්‍යාමාන වන්නේ,

- කායික සෞඛ්‍යය වඩාත් සහජයෙන් වටිනා
- මානසික සෞඛ්‍යය සහජයෙන් වටිනා
- සමාජික සෞඛ්‍යය සහජයෙන් වටිනා
- ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය සහජයෙන් වටිනා

3) සනුප් ලබා ඇති තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා අයට වඩාත් උපකාරී විය හැක්කේ,

- උත්සව වලට සහභාගී වීමයි
- සෑම විටම ක්‍රීඩා කිරීමයි
- කාලය කිරීමයි
- හුදකලාව සිටීමයි

4) වර්තමානයේ තිදෙනාටම මුහුණ දීමට සිදුවන සෞඛ්‍ය අභියෝග අතරට ගැනිය නොහැක්කේ,

- i. දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව
- ii. ජනගහනයේ සන්තති
- iii. අධිකාරී ලිංගික චර්යා
- iv. වින්දන ක්‍රියාකාරකම් වලට යොමුවීම

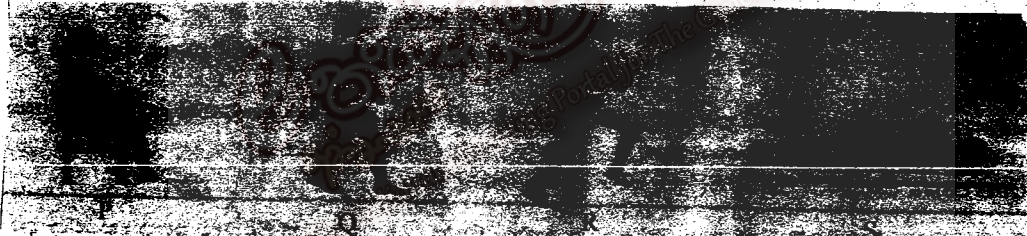
5) ප්‍රජා සහභාගීත්වය, කුසලතා සංවර්ධනය, සහයෝගී පරිසරයක් ඇතිකර ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රවීණත්වය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ,

- i. ආයතනයට හෝ පුද්ගලයාට ගැලපෙන ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ ක්‍රමෝපායන් ය.
- ii. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රවීණත්වය අවශ්‍ය ක්‍රමෝපායන් ය.
- iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවීණත්වයේදී ප්‍රවේශ මාර්ග හෙවත් ක්‍රමෝපායන් ය.
- iv. ගතපත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය ක්‍රමෝපායන් ය.

6) නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- i. අධික ලෙස වෙනස්ව පත්වීම
- ii. ස්වාභාවික ක්‍රියාවන්හි භාගිකරු නොවීම
- iii. අධික ලෙස ඉන්ද්‍රියයන් වේගවත්ව පත්වීම
- iv. දීර්ඝ කාලයක් එකම ඉරියව්වක සිටීම

7) පහත රූප වලින් දැක්වෙන පරිදි ගතික ඉරියව් ලෙස ඔබ දැක්විය හැක්කේ,



- i. P හා Q යි
- ii. R හා S යි
- iii. Q හා R යි
- iv. P හා S යි

8) පුටුවක ඉදිගැනීමේදී ඔබ විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,

- i. තමාට ඕනෑ ආකාරයට ඉඳ ගැනීමයි
- ii. පාද දකිනිසින් දිශාතීර්ථ ඉඳ ගැනීමයි
- iii. කණේරුකාව පුටු ඇන්ද මත ස්පර්ශ නොවනසේ ඉඳගැනීමයි
- iv. තම ශරීරයේ බරට ඔරොත්තු දෙන පුටුවක ඉඳගැනීමයි

- 9) 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිතුවම් සිත්‍ර සංවර්ධනයක් පෙන්වුම් කරයි. ලාම් ඉදිරියට නෙරා වීම, මුහුණේ කුරුලා ඇතිවීම, උකුල් ප්‍රදේශය පුළුල් වීම ආයතුලින් ඉක්බිය හැකි තවත් කරුණුය. ඒ අනුව ආය පසුවන අවධිය වන්නේ,

- ප්‍රමා අවධියේය.
- තරුණ අවධියේය.
- නව යොවුන් අවධියේය.
- වැඩිහිටි අවධියේය.

- 10) සිතුවමගෙන් අපේක්ෂා කළ හැකි සමාජීය ලක්ෂණයක් නොවන්නේ

- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දැක්වීම
- සීමිත නිපදවීම ආරම්භ වීම
- නව අත්දැකීම් වකතු කර ගැනීම හා කැපී පෙනෙන්නට ඇති කැමැත්ත.
- සමාජ සාධාරණත්වය වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම

- > ගැබ්ණි මව්වරුන් සඳහා පැවැති සාහසර්කඩ් වෛද්‍ය වදිවර්සියා මහත්මිය විසින් විශේෂ දේශනයක් පවත්වන ලදී. එහි දී ආය දරුවන් බිහිවීමත් සමග මව්වරුන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කරණ ලදී.

- 11) දරුවාගේ පළමු උපන් දිනය වන විට මොළයේ වර්ධනය කොපමණ ප්‍රමාණයකින් ඉහළ ගොස් ඇත්දැයි වදිවර්සියා මහත්මිය දක්වන්නට ඇත්ද?

- 25% ක් පමණ
- 50% ක් පමණ
- 75% ක් පමණ
- 90% ක් පමණ

- 12) දරුවකු බිහිවීමෙන් පසු මුල් සති හතරක කාලය ආය විසින් හඳුන්වන්නට ඇත්තේ

- නවජ අවධිය ලෙසයි.
- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ලෙසයි
- ප්‍රදරු අවධිය ලෙසයි
- පෙර-ප්‍රමා අවධිය ලෙසයි

- 13) දරු උපතක් සමග මව්වරු වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු යැයි පැවසු කරුණු අතරට ගත් නොහැක්කේ

- දරුවා දිනට පැය 18-20 පමණ කාලයක් හිඳි කරවීමය
- දරුවා ස්පර්ශ කිරීම හා පිරිමැදීමය
- දරුවා සමග කරා කිරීම හා සිනාසීම
- දරුවාට අතිරේක අහාර ලබාදීමය

- 14) පෙර පාසල් අවධිය ලෙස සැලකෙන්නේ කවර වයස් කාණ්ඩයද?

- උපතේ සිට අවු. 05 තෙක්
- අවු 2 සිට 5 තෙක්
- අවු 1 සිට 5 තෙක්
- අවු 1 සිට 6 තෙක්

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div style="text-align: center;"> <div>බර (kg)</div> <hr/> <div>උස(m) x උස (m)</div> </div> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|

ඉහත ප්‍රක්ෂේපන සූත්‍රය ආනුර්ත් යොග්‍ය ගැනීමට උත්කෘත ශ්‍රී ලාංකිකයන්,

- ඉහ මැනීමේ දුරකොටස
- පරිමා ස්කන්ධ දුරකොටස
- බර මැනීමේ දුරකොටස
- බර වැඩි කිරීමේ දුරකොටස

16) දිලිහි රිද්මයට අනුව හා වලන සහ ආත් වලන එක්කරමින් ව්‍යායාම මාලාවක් ආදර්ශනය කර පෙන්වයි. මේ මගින් නිරූපනය වන්නේ, දිලිහිගේ

- සමායෝජනය හැකියාවයි
- නම්‍යතා හැකියාවයි
- වේගවත් බවයි
- ශක්තිමත් බවයි

17) පළාත් තරඟ වලදී තරඟ කරුවෙකු සහභාගී වූ ඉසව්වක් රූපයේ ප්‍රක්ෂේප

- ජවන ඉසව් බාණ්ඩයට අයත් වේ
- පිටිය ඉසව් බාණ්ඩයට අයත් වේ
- ජවන හා පිටිය ඉසව් බාණ්ඩ වලට අයත් වේ
- පිම්පාස්ට්ටත් ක්‍රීඩා ඉසව්වකට අයත් වේ



18) සිරිපාල දිනපතා ආහාර ගත් වහාම පුරුද්දක් ලෙස හේ කෝප්පයක් බීමට අමතක නොකරයි. මේ හේතුව නිසා ඔහුට අවශ්‍ය ශෝෂණයට අපහසුවන බහිෂ් ලවනය වන්නේ

- අයඩින්ය
- විටමින්ය
- විටමින් B ය
- යකඩය

> අපි - ව්‍යාන්තරයක් මැදින් ගමන් අරඹා කන්දක් මුදුනට පැමිණියෙමු.  
 - ගුරුදිවරයාගේ උපදෙස් මත කුඩාරම් අරඹා ගත්තෙමු.  
 - රාත්‍රි ගිණිමැලයක් ගසා හිත ගායනා ගායනා කළෙමු.

19) අපි කල වම ක්‍රියාකාරකම් හැදින්වීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ

- වන සජීවණ ලෙසය
- කඳු කරණය ලෙසය
- වලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ලෙසය
- විත්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ලෙසය

- 20) හා පන්දු තරඟයකට සහභාගී වී සිටි වාමරයේ පාදයේ කලවා පෙදෙසින් ඉහා වේදනාකාරී බවක් ඇති වූ බව පවසා පිරිසෙන් ඉවත්විය. ඔහුගේ කලවා ප්‍රදේශයේ මාංශ පේශී ඉරි ඇති බව ගුරුතුමා පැවසීය. ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ඔබට පැවරුවේ නම් ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රමවේදය වන්නේ,

- i. IRCT ක්‍රමයයි
- ii. RCBI ක්‍රමයයි
- iii. REIE ක්‍රමයයි
- iv. RICE ක්‍රමයයි

- > ශිෂ්‍ය කායිකාවන් තෝරා ගැනීමේ කම්මුක පරීක්ෂණයට පැමිණි සිසුවියන් අතරින් සෙතිහා ප්‍රගති සිසු සහතිකයක් නොතිබුණු අතර අනෙක් සිසු සිසුවියන් තමන්ගේ සහතිකපත් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ඇය පැවසුවේ සුනාමි රළු පහරට මුළු නිවසම ගසාගෙන ගොස් ඇති බැවින් ඇය සතුව සහතික නිසිවක් නොමැති බවයි.

- 21) සෙතිහා පත්‍ර වම් අතතුරු හැඳින්වීමට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ,

- i. ස්වාභාවික අතතුරු ලෙසය
- ii. හේ ජෙට් අතතුරු ලෙසය
- iii. පල අතතුරු ලෙසය
- iv. රසායනික අතතුරු ලෙසය

- 22) අතතුරු හා අපදා අවම කරගනිමින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරගනිමින් හා උද්යෝගය පවත්වාගනිමින් සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,

- i. ක්‍රීඩා නීතිමයය
- ii. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්කමය
- iii. පහසුකම් පිළිබඳව අපේක්ෂාවය
- iv. තරඟ සඳහා සහභාගිත්වය

- 23) වත්තරා ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක සාමාජිකයකු වන හසින්ට පුහුණු කරු පැවසුවේ "ඔබ ලිබරේ ලෙස ක්‍රීඩා කරන්න." යනුවෙනි. හසින් සහභාගිවන ක්‍රීඩාව විය හැක්කේ,

- i. බාස්කට් බෝල්
- ii. බේස් බෝල්
- iii. වොලි බෝල්
- iv. රගර්

- 24) තුන්පිම්ම ඉසව්වේ දෘෂ්‍යයකු වන සනුර් වම් ඉසව්වට සහභාගී වීමේදී පියවර 3ක් සම්පූර්ණ කරයි. ඇය සම්පූර්ණ කරන වම් පියවර තුන පිළිවෙලින්,

- i. කුන්දුව, පියවර, පැනීම
- ii. පියවර, කුන්දුව, පැනීම
- iii. පැනීම, පියවර, කුන්දුව
- iv. කුන්දුව, පැනීම, පියවර

25) තහන තරඟ දිවීමේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හට සිංහ පුහුණුකරු උපදෙස් දෙනු ලැබූයේ රැගෙන වන ශක්තිය දෙස නොදිනි වලා නොවැඩෙනස් විය පුවමාරු කරගනිමින් ධාවනයේ යෙදෙන දෙයයි. මෙම පුහුණුකරු උපදෙස් ලබා දුන්නේ යැයි මිබ සිතන්නේ,

- i. මි.50 x 4 සඳහාය
- ii. මි.100 x 4 සඳහාය
- iii. මි.200 x 4 සඳහාය
- iv. මි.400 x 4 සඳහාය

26) විසිකිරීමේ ඉසව්වල උපකරණ මුදාහැරීමට පෙර අවධිය හඳුන්වනුයේ,

- i. පස්වැන් ඉරියව්ව ලෙසය
- ii. ආරම්භක ඉරියව්ව ලෙසය
- iii. පව ඉරියව්ව ලෙසය
- iv. වේගවත් ඉරියව්ව ලෙසය

27) ශාරීරික ශෝශනයා ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

- i. ශක්තිය
- ii. දුර පැනීම
- iii. සම්බරතාව
- iv. හමුදාකරණ

28) ඩෝ නොවන රෝග අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. චිකිත්සා, බරවා, දියවැඩිකාව
- ii. අපස්මාරය, අංශාගතය, හඳුනාබැසීම
- iii. අධි රුධිර පීඩනය, හටගතය, පිළිකාව
- iv. උණ, කොළරාව, මි. මැස්මාරය

29) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- i. ගෝල්ෆ්
- ii. කොකි
- iii. රගර්
- iv. වේබල් ටෙනිස්

30) මාස හතරක් වයසැති ළදරුවෙකු සඳහා දිවීමේ පුහුණු වඩාත් පෝෂකදායී ආහාරය වන්නේ,

- i. නොදිනි තම්බා පොඬිකර ගන්නා ලද ධාන්‍ය
- ii. පොඬිකරගන්නා ලද පලතුරු
- iii. පලතුරු යුෂ
- iv. මව් කිරි

31) රජයේ මගීන් අඩු ආදායම් ලබන පවුල් වලට සහනාධාර දෙනු ලැබේ. මෙයින් අදහස් වන්නේ,

- i. සෞඛ්‍ය සඳහා ප්‍රජා සහයෝගය ලබාගැනීම
- ii. සෞඛ්‍යයට හිතකර මහජන ප්‍රතිපත්ති ඇතිකිරීම
- iii. සහයෝගිතා පරිසරයක් ඇති කිරීම
- iv. සෞඛ්‍ය සේවා ඇතිකිරීම

32) මීටර් 400 දිවීමේ ඉසව්ව අයත්වන්නේ,

- i. මැදි දුර ප්‍රචණ්ඩතාවය
- ii. කෙටි දුර දිවීමකටය
- iii. මාර්ග ධාවනකටය
- iv. දුර දිවීමකටය

33) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුකවතා විසින් සිසුන්ගෙන් අයහ ලද පහත සඳහන් ප්‍රශ්නයට නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ, " අපගේ ජාතික ක්‍රීඩාවට අයත් දෘෂ්‍යා වන්නේ,

- i. පන්දු පිරිනැමීම, පිළිගැනීම හා ආක්‍රමණික දෘෂ්‍යාවන්ය
- ii. පන්දුව පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම හා ප්‍රහාරය යන දෘෂ්‍යාවන්ය
- iii. පිටිය රැකීම, වැලක්වීම හා ආක්‍රමණික දෘෂ්‍යාවන්ය
- iv. පන්දුවට පහරදීම, වැලක්වීම හා ගෝලයක් වල්ල කිරීමේ දෘෂ්‍යාවය

34) මීටර් 100 X 4 ධාවන කණ්ඩායමක් වේගවත් ධාවනයක් සහිත යන්ත්‍රය ලබා ගැනීමේ දෘෂ්‍යා සෘජු ධාවන පරිගණක හොඳින් දිවීමේ ගැටිතලා තිබිය යුත්තේ,

- i. පළමු ක්‍රීඩකයාටය
- ii. දෙවන ක්‍රීඩකයාටය
- iii. තෙවන ක්‍රීඩකයාටය
- iv. සිව්වන ක්‍රීඩකයාටය

35) දුර පැනීම හා උස පැනීම සඳහා යොදාගත හැකි නිල්පිය තුළ වනුයේ,

- i. පාවෙන තුළය හා ප්ලාස්ටික් තුළය
- ii. පෙර්සන්-ඩ්‍රයන් තුළය හා ක්ලැනිල් තුළයයි
- iii. රේඩියා තුළය හා ගුවනක හා මාරුකිරීමේ තුළයයි
- iv. තුළය තුළය හා බටහිර පිම්මයි

36) මිනිස් සිරුරේ සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය පරාසය වනුයේ,

- i.  $35.8^{\circ}\text{C} - 37.7^{\circ}\text{C}$  කි.
- ii.  $40^{\circ}\text{C} - 50^{\circ}\text{C}$  කි.
- iii.  $27.7^{\circ}\text{C} - 35.3^{\circ}\text{C}$  කි.
- iv.  $42^{\circ}\text{C} - 48^{\circ}\text{C}$  කි.

37) වොලි බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල කිලෝමීටර්

- i. 18 m - 9m
- ii. 27m - 18m
- iii. 33m - 15m
- iv. 12m-18m





කො/දේවි බාලිකා විද්‍යාලය - කොළඹ  
පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2016 (මාර්තු)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

කාලය පැය 1 1/2 යි

10 ශ්‍රේණිය

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01) යහපත් පවන රටාවක් පවත්වා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ධර්මපාල විද්‍යාලයේ ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණි. එහිදී දේශනය පැවැත්වූ වෛද්‍ය කිත්තිරි මහතා විශේෂ කරුණු රාශියක් පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලදී.

- මෙම වැඩසටහන තුළදී පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය හදුන්වා දෙනු ලැබුවේ කෙසේ විය යුතුද යන්න කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- යහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් තේතුවෙන් අපට ලැබෙන වාසි 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)
- වර්තමානයේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇති අහියෝග 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)
- පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇති අහියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේවල් 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)
- පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් පුද්ගලයකු විම සඳහා ඕනෑ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු අධ්‍යාත්මික සුවභාවය සංවර්ධනය සඳහා කළහැකි දේවල් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

02) ළමාවිය පිටිතයේ මිහිරිතම කාලයයි. ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනාගනිමින් කටයුතු කිරීම තුළින් යහපත් සමාජයක් සකස් කරගත හැකිය.

- මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ ප්‍රධාන අවධීන් කාලයන් සමග සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- පූර්ව ප්‍රසව අවධියේදී ගර්භනී මවකගේ සම්පූර්ණ විය යුතු කායික අවශ්‍යතා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- ප්‍රදරු අවධියේ සම්පූර්ණ විය යුතු මනෝසමාජීය අවශ්‍යතා 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)

03) සෞඛ්‍යවත් පිටිතයක් ගතකිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ඇති කර ගැනීම වැදගත්වේ.

- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමේ වාසි 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)
- ඉරියව් සඳහා බලපාන පිට යාන්ත්‍ර මූලධර්ම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමෙන් අත්වන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

04) මැදි වයස් පුද්ගලයන් තුළ බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබේ.

- වවැනි බෝ නොවන රෝග 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- බෝ නොවන රෝග වැළඳීමට බලපාන හේතු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකී සිටීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 5 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

05) ධර්මපාල විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර පරිකාපිලියේ වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවර ඇත.

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔබ පුහුණු කරනු ලබන දූෂණය වෙන වෙනම 4 වැනිත් ලියන්න.

(ලකුණු 04)

ii. වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටි ඇද මිනුම් සලකුණු කරන්න.

(ලකුණු 05)

iii. වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී එක් පිලක එකවර ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවන් වෙනම සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 01)

එන්කඩුම්බ්  
The National e-learning Portal for The General Education