

වලස්මුල්ල අධ්‍යාපන කළුපය.
 සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය
 දෙවන වාර පරේක්ෂණය - 2018
 8 ශේෂීය

නම:

කාලය පැය 02

I කොටස.

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා ඉරක් අදින්න.

මෙහිසාට ජීවත්වීමට නැතිවම බැර සාධක මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හැඳුන්වේ.

(1) මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ.

- | | |
|-----------|--------------|
| (i) ආදරය | (ii) යැකවරණය |
| (iii) ජලය | (iv) නිවාස |

(2) ආත්ම අනිමානයට හානිවන හේතුවකි,

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (i) අගය කිරීම | (ii) පිළිගැනීම |
| (iii) ප්‍රගංසා කිරීම. | (iv) හිංසනයට ලක්වීම. |

(3) ආපසු හැරීම යනු මුහුණුලා සිරින දිගාවට ප්‍රතිච්‍රිත දිගාවට හැරීමයි. එහිදී මුළු දිගාවන් ප්‍රතිච්‍රිත දිගාවට හැරිය යුතු අංශක ගණන වනුයේ,

- | | | | |
|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| (i) 180° | (ii) 60° | (iii) 80° | (iv) 360° |
|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|

(4) ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රහේද ගණන,

- | | | | |
|-----------|------------|-------------|-----------|
| (i) තුනකි | (ii) දෙකකි | (iii) හතරකි | (iv) පහකි |
|-----------|------------|-------------|-----------|

(5) පන්දුවක් හාවිත කරමින් කරන වොලිබෝල් ශ්‍රීඩාව ඉතා අඩු වියදුමකින් කළ හැක.
වොලිබෝල් ශ්‍රීඩා පිරියෙහි මධ්‍ය රේඛාවේ සිට ප්‍රහාරක රේඛාවට දුර,

- | | | | |
|---------|----------|-----------|---------|
| (i) 6 m | (ii) 3 m | (iii) 9 m | (iv) 5m |
|---------|----------|-----------|---------|

(6) විනිශ්චිත සංඡුව ලබා දීමෙන් පසු පිරිනැමීම සිදුකරන අවස්ථාවේ පන්දුව උඩ දමා

- | |
|--|
| (i) තත්පර 10ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |
| (ii) තත්පර 06ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |
| (iii) තත්පර 08ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |
| (iv) තත්පර 04ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |

(7) සංවිධානාත්මක ශ්‍රීඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ශ්‍රීඩාවකි හෙරිබෝල්.

එක් පිළකර ශ්‍රීඩා කළ හැකි ශ්‍රීඩාවන් ගණන වනුයේ,

- | | | | |
|----------|-----------|-------------|------------|
| (i) 6 දි | (ii) 7 දි | (iii) 10 දි | (iv) 11 දි |
|----------|-----------|-------------|------------|

(8) නොබේල් පන්දුව යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම
(i) දෙකකි (ii) තුනකි (iii) හතරකි (iv) පහතකි

(9) සෙටි ආර බාලින තරග සඳහා දැනු ලබන විධාන
(i) තුනකි (ii) දෙකකි (iii) එකකි (iv) හතරකි

(10) හිටි ඇරුමුම යොදා ගෙන්නා තරග ඉසවිව වන්නේ,
(i) 400 m (ii) 800m (iii) 400m×4 (iv) 200m×4

(11) කුද ආරම්භය සඳහා විධාන,
(i) දෙකක් අඟ (ii) තුනක් අඟ (iii) හතරක් අඟ (iv) පහතක් අඟ

සෞඛ්‍යව බිලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කරගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.

(12) සෞඛ්‍යවත් පායල් පරිසරයක තිබියුතු අංශයකි,

- (i) හෝතික පරිසරය
- (ii) මානයික පරිසරය
- (iii) සමාජීය පරිසරය
- (iv) ඉහත සියල්ල

(13) මලල ක්‍රිඩාවේ ප්‍රධාන ධාවන ඇරුමුම් ක්‍රම තියද?

- (i) තුනයි (ii) දෙකයි (iii) හතරයි (iv) එකයි

(14) සමන් බිම උපුකුරුව වැනිර සිටියි. ගුරුවරයා දෙනු ලබන සංඡුවට ක්‍රේඛිකව නැගිට ඉදිරියට මිට්ට 10ක් පමණ දුවයි. සමන් තුළ වැඩිදියුණු කිරීමට බලාපොරුත්තු වන්නේ ,

- (i) ප්‍රතික්‍රියා වෙශයයි (ii) දැරූමේ හැකියාවයි
- (iii) සමායෝජනයයි (iv) උලැගිනාවයි

(15) පාසල තුළ වැසිකිලි / කැසිකිලි හෝතික පරිසරයට අයත්වන අතර, ඒවායේ තිබිය යුතු පහසුකමක් වන්නේ

- (i) ගිණු සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම.
- (ii) ගැහැනු පිරිමි බව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම.
- (iii) ජල පහසුකම් පැවතීම.
- (iv) ඉහත සියල්ලම.

(16) එක් වැසිකිලියක් භාවිතයට දුනු ගිණු සැක්‍රේඛාන් කොපමණ සංඛ්‍යාවකටද ?

- (i) 60 කට (ii) 30 කට (iii) 50 කට (iv) 100 කට

(17) ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවල දැක්‍රිතා වර්ධනය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කරගන්නා ලද ක්‍රිඩා අනු ක්‍රිඩා ලෙස හැඳින්වේ. උපකරණ රහිත අනු ක්‍රිඩාවක් වන්නේ,

- (i) හැරි දිවීම (ii) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
- (iii) පන්දුව පර්ලා දිවීම (iv) ඉහත සියල්ලම.

විශ්වාස්මල්ල අධ්‍යාපන කළුපය.
 සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය
 දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018
 8 ගුරුණිය

නම:

කාලය පැය 02

I කොටස.

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා ඉරක් ඇදින්න.

මිනිසාට පිවත්වීමට නැතිවම බැර සාධක මූලික අවශ්‍යතා ලෙස හැඳින්වේ.

(1) මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ.

- | | |
|-----------|--------------|
| (i) ආදරය | (ii) රැකවරණය |
| (iii) ජලය | (iv) නිවාස |

(2) ආත්ම අනිමානයට හානිවන හේතුවකි,

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| (i) අගය කිරීම | (ii) පිළිගැනීම |
| (iii) ප්‍රශ්නය කිරීම. | (iv) නිංසනයට ලක්වීම. |

(3) ආපසු හැරීම යනු මුහුණුලා සිටින දිගාවට ප්‍රතිච්චදේශ දිගාවට හැරීමයි. එහිදී මුළු දිගාවන් ප්‍රතිච්චදේශ දිගාවට හැරය යුතු අංශක ගණන වනුයේ,

- | | | | |
|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| (i) 180° | (ii) 60° | (iii) 80° | (iv) 360° |
|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|

(4) ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රහේද ගණන,

- | | | | |
|-----------|------------|-------------|-----------|
| (i) තුනකි | (ii) දෙකකි | (iii) හතරකි | (iv) පහකි |
|-----------|------------|-------------|-----------|

(5) පන්දුවක් හාවිත කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව ඉතා අඩු වියදමකින් කළ හැක. වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටියෙහි මධ්‍ය රේඛාවේ සිට ප්‍රහාරක රේඛාවට දුර,

- | | | | |
|---------|----------|-----------|---------|
| (i) 6 m | (ii) 3 m | (iii) 9 m | (iv) 5m |
|---------|----------|-----------|---------|

(6) විනිපුරු සංයුතාව ලබා දීමෙන් පසු පිරිනැමීම සිදුකරන අවස්ථාවේ පන්දුව උඩ දමා

- | |
|--|
| (i) තත්පර 10ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |
| (ii) තත්පර 06ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |
| (iii) තත්පර 08ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |
| (iv) තත්පර 04ක් තුළ පිරිනැමීම කළ යුතුය. |

(7) සංවිධාන්මක ක්‍රිඩා අතරින් කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවකි හෙටිබෝල්.

එක් පිළකට ක්‍රිඩා කළ හැකි ත්‍රිඩිකාවන් ගණන වනුයේ,

- | | | | |
|----------|-----------|-------------|------------|
| (i) 6 දි | (ii) 7 දි | (iii) 10 දි | (iv) 11 දි |
|----------|-----------|-------------|------------|

(8) නොවේල් පන්දුව යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම
(i) දෙකකි (ii) තුනකි (iii) හතරකි (iv) පහකි

(9) කෙටි පුර බාහිත තරග සඳහා දැනු ලබන විධාන
(i) තුනකි (ii) දෙකකි (iii) එකකි (iv) හතරකි

(10) නිටි ඇරඹුම යොදා ගෙන්නා තරග ඉසවිව වන්නේ,
(i) 400 m (ii) 800m (iii) 400m×4 (iv) 200m×4

(11) කුල ආරම්භය සඳහා විධාන,
(i) දෙකක් ඇත (ii) තුනක් ඇත (iii) හතරක් ඇත (iv) පහක් ඇත

සෞඛ්‍යව බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කරගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ත්‍රියාවලිය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.

(12) සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක නිඩියුතු අංශයකි,

- (i) හෝටික පරිසරය
- (ii) මානයික පරිසරය
- (iii) සමාජීය පරිසරය
- (iv) ඉහත සියල්ල

(13) මලල ක්‍රිඩාවේ ප්‍රධාන බාවන ඇරඹුම් ක්‍රම නියද?
(i) තුනයි (ii) දෙකයි (iii) හතරයි (iv) එකයි

(14) සමන් බිම උඩිකුරුව වැනිර සිටියි. ගුරුවරයා දෙනු ලබන සංඡාවට ක්ෂේත්‍රීකව නැගිට ඉදිරියට මිට්ට 10ක් පමණ දුවයි. සමන් තුළ වැඩිදියුණු කිරීමට බලාපාරෝත්තු වන්නේ,
(i) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි (ii) දුරීමේ හැකියාවයි
(iii) සමායෝජනයයි (iv) උලැගිනාවයි

(15) පාසල තුළ වැසිකිලි / කැසිකිලි හෝටික පරිසරයට අයත්වන අතර, ඒවායේ නිඩිය යුතු පහසුකමක් වන්නේ
(i) ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම.
(ii) ගැහැණු පිරිම් බව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම.
(iii) ජල පහසුකම් පැවතීම.
(iv) ඉහත සියල්ලම.

(16) එක් වැසිකිලියක් භාවිතයට සුදුසු ශිෂ්‍යන් නොපමණ සංඛ්‍යාවකටද ?
(i) 60 කට (ii) 30 කට (iii) 50 කට (iv) 100 කට

(17) ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවල දුක්‍රිතා වර්ධනය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කරගන්නා ලද ක්‍රිඩා අනු ක්‍රිඩා ලෙස හැඳින්වේ. උපකරණ රහිත අනු ක්‍රිඩාවක් වන්නේ,
(i) හැරි දිවිම (ii) ඉලක්කයට පිරිනැමීම
(iii) පන්දුව පර්දා දිවිම (iv) ඉහත සියල්ලම.

(18) පාපන්ද ශ්‍රීඩාවේදී කණ්ඩායමකට අයතුලත් කළහැකි සංඛ්‍යාව සහ ශ්‍රීඩා කළහැකි සංඛ්‍යාව පිළිවෙළින්,

(i) 20 - 15 (ii) 15 - 11 (iii) 15 - 07 (iv) 12 - 09

(19) දුර පැනීමේ ගිල්පිය කුම ගනුන,

(i) දෙකකි (ii) තුනකි (iii) හතරකි (iv) එකකි

(20) මලල ශ්‍රීඩා ඉසව් අතරින් අවුම බරක් සහිත ශ්‍රීඩා උපකරණය

(i) යගලිය (ii) හෙල්ලය (iii) කවපෙන්ත (iv) මිරිය

මතුණු $20 \times 2 = 40$

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිබුරු සපයන්න.

නිවස තුළ වැකි කාලයක් ගත කරන ඔබ රේගට වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ පාසල තුලය. එබැවින් අප සියලු දෙනාම එක්ව සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගාගත යුතුය.

- (1) (i) සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් ලියන්න.
(ii) ප්‍රමාණවත් ශ්‍රීඩා පහසුකම් අයන්වන පරිසර අංගය ලියන්න.
(iii) මානසික සහ සමාජීය පරිසරයක දැකිය හැකි අංග දෙකක් ලියන්න.
(iv) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමා දෙකක් ලියන්න.
(v) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.
(vi) ප්‍රජාවන් පාසලට කළහැකි වැඩිසටහනක් සහ පාසලන් ප්‍රජාවට කළහැකි වැඩිසටහනක් ලියන්න.
(vii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක කරගත හැකි ප්‍රදේශගෙයන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.
(viii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් නම් කරන්න.
(ix) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කළහැකි වැඩිසටහන් දෙකක් ලියන්න.
(x) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට කළහැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.

මතුණු $10 \times 2 = 20$

(2) මලල ශ්‍රීඩා, සංචිතානාත්මක ශ්‍රීඩා, සුළු ශ්‍රීඩා, අනු ශ්‍රීඩා, විනෝද ශ්‍රීඩා වශයෙන් ශ්‍රීඩාවේ වර්ග ඩිජිපායක් පවතී.

- (i) අනු ශ්‍රීඩා වල විශේෂ ලුක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
(ii) අනු ශ්‍රීඩා වල නිරත විමෙන් කාසික, මානසික, සමාජීය වශයෙන් ලබාගතහැකි වාසියක් බැංශන් ලියන්න.
(iii) විවිධ නම් වලින් පවතින විවිධ ධාවන අන්තර් අතරින් ඔබ ඉගෙනගත් ධාවන අභ්‍යාස තුනක් ලියන්න.
(iv) පැනීම් වලට අදාළ සිරස් පැනීම් දෙකක් සහ තිරස් පැනීම් දෙකක් ලියන්න.

මතුණු $(02 + 03 + 03 + 02 = 10)$

මහුණා ව්‍යිශ්‍යා බෝකීරිම මගින් මහුණා සංභාධියේ පැවතියේම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජාත පද්ධතිය සැකසී ඇත.

- (3). (i) ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජාත පද්ධතිවලට අයත් කොටස් වර්හතින් තෝරා පහත සඳහන් වගුවෙහි අදාළ තීරුවෙහි ලියන්න.
 (මුත්‍රායය, ගුණ ආකෘතිකාව, ගැබීගෙල, යෝනි මාර්ගය, ව්‍යාපනා, ශිෂ්‍යනය,
 ගේනාජය, විම්බ කෝප)

පුරුෂ ප්‍රජාත පද්ධතිවට අයත් කොටස්	ස්ත්‍රී ප්‍රජාත පද්ධතිවට අයත් කොටස්

- (ii) මානා සෙසු සහ පිතා සෙසු යනු මොනවාද?
 (iii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේශනය වන රෝග දෙකක් ලියන්න.
 (iv) ලිංගිකව සම්ප්‍රේශනය වන රෝග බෝකීමෙන් ඇතිවිය හැකි ගැටු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු $4+2+2+2=10$)

- (4) (i) වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටය ඇදු මිනුම් දක්වන්න
 (ii) වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දූෂණා තුනක් ලියන්න
 (iii) පන්දුව උඩුඥත් පිරිනැමීම සහ උඩු අත් එස්වීම යන ශිල්පීය කුම දෙක අවස්ථා තුනක් යටතේ හැඳුරුය හැකිය. එම අවස්ථා 3 ලියන්න
 (iv) පන්දුව පිරිනැමීමට සහ එස්වීමට අදාළ නීති රිති දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු $2+3+3+2=10$)

- (5) (i) නොවෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දුව යැවීමේ ප්‍රධාන කුම මොනවාද?
 (ii) නොවෝල් පන්ද යැවීමේ කුම තුනක් ලියන්න.
 (iii) ගමන් යමේ ප්‍රහේද කියද? ඒ මොනවාද?
 (iv) ඔබ ඉගෙන ගත් හැරීමේ කුම දෙකක් ලියන්න.
 (v) ආත්ම අනිමානයට හානි වන සමාජීය හේතු දෙකක් ලියන්න

(ලකුණු $1+3+2+2+2$)

- (18) පාපන්ද හ්‍රිඩාවේදී කත්ඩ්‍රියලකට ඇතුළත් කළහැකි සංඛ්‍යාව සහ හ්‍රිඩා කළහැකි සංඛ්‍යාව පිළිවෙළින්,

$$\text{ලකුණු } 20 \times 2 = 40$$

II කොටස

පැර්ණ සියලුම පිළිතුර සපයන්න.

- (1) (i) සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග දෙකක් ලියන්න.

(ii) ප්‍රමාණවත් ක්‍රිඩා පහසුකම් අයත්වන පරිසර අංගය ලියන්න.

(iii) මානදික සහ සමාජීය පරිසරයක දැකිය හැකි අංග දෙකක් ලියන්න.

(iv) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමා දෙකක් ලියන්න.

(v) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.

(vi) ප්‍රජාවත් පාසලට කළහැකි වැඩිසටහනක් සහ පාසලත් ප්‍රජාවට කළහැකි වැඩිසටහනක් ලියන්න.

(vii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක කරගත හැකි ප්‍රදේශලයන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න.

(viii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක කරගත හැකි ආයතන දෙකක් නම් කරන්න.

(ix) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කළහැකි වැඩිසටහන් දෙකක් ලියන්න.

(x) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට කළහැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.

ලඛනු 10 x 2 - 20

- (2) මලුල ක්‍රිඩා, සංචිඩානාත්මක ක්‍රිඩා, සුළු ක්‍රිඩා, අනු ක්‍රිඩා, විනෝද ක්‍රිඩා වගයෙන් ක්‍රිඩාවේ වර්ග කිහිපයක් පවතී.

- (i) අනු හ්‍රිඩා වල විශේෂ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(ii) අනු හ්‍රිඩා වල නිර්ත විමෙන් කායික, මානයික, සමාජීය වශයෙන් ලබාගතහකි වාසියක් බැඟින් ලියන්න.

(iii) විවිධ නම් වලින් පවතින විවිධ ධාවන අභ්‍යාස අතරින් ඔබ ඉගෙනාගත් ධාවන අභ්‍යාස තුනක් ලියන්න.

(iv) පැනීම් වලට අප්‍රාල සිරස් පැනීම් දෙකක් සහ නිරස පැනීම් දෙකක් ලියන්න.

ලභණ (02 + 03 + 03 + 02 = 10)

මනුෂය වර්ගය බෝධිරීම මගින් මනුෂය සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා සේල් ප්‍රජනක පද්ධතිය සකසී ඇත.

- (3). (i) සේල් සහ පුරුෂ පුරුෂනක පද්ධතිවලට අයත් කොටස් වර්ගනින් තෝරා පහත සඳහන් වුවටහි අභ්‍යාල තීරුවෙහි ලියන්න.
 (මුත්‍රාය, ගුණ ආයිතාව, ගැබැගෙල, යෝනි මාර්ගය, වෘෂම්‍රා, හිජ්‍රාය,
 ගේජ්‍රාය, සිම්බ කෝෂ)

පුරුෂ පුරුෂනක පද්ධතියට අයත් කොටස්	සේල් පුරුෂනක පද්ධතියට අයත් කොටස්

- (ii) මාතා සෙලු සහ පිනා සෙලු යෙනු මොනවාද?
 (iii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේශනය වන රෝග දෙකක් ලියන්න.
 (iv) ලිංගිකව සම්ප්‍රේශනය වන රෝග බෝවීමෙන් ඇතිවිය හැකි ගැටුව දෙකක් ලියන්න.

(මත්‍රණ 4+2+2+2=10)

- (4) (i) වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටිය ඇඟු මිනුම් දක්වන්න
 (ii) වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දැක්වන තුනක් ලියන්න
 (iii) පන්දුව උඩුඩු පිරිනැමීම සහ උඩු අත් එස්වීම යන හිජ්‍රීය කුම දෙක අවස්ථා තුනක් යටතේ හැඳුරිය හැකිය. එම අවස්ථා 3 ලියන්න
 (iv) පන්දුව පිරිනැමීමට සහ එස්වීමට අභ්‍යාල තීති රිති දෙකක් ලියන්න.

(මත්‍රණ 2+3+3+2=10)

- (5) (i) නොබෝල් ක්‍රිඩාවේ පන්දුව යැවීමේ ප්‍රධාන කුම මොනවාද?
 (ii) නොබෝල් පන්දු යැවීමේ කුම තුනක් ලියන්න.
 (iii) ගමනේ යාමේ ප්‍රහේද කියද? ඒ මොනවාද?
 (iv) ඔබ ඉගෙන ගත් හැරීමේ කුම දෙකක් ලියන්න.
 (v) ආත්ම අනිමානයට භාහි වන සමාජය හේතු දෙකක් ලියන්න
 (මත්‍රණ 1+3+2+2+2)