

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කළාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය - I

10 ලේඛිය

කාලය පැය එකකි

- ආක 01 සිට 40 දක්වා පූර්ණ වලදි ඇති (1), (2), (3), (4) උත්තර වලින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න. (පිළිතුරු ලිවිම සඳහා වෙනම පිළිතුරු පත්‍රයක් සපයා ඇති විට අදාළ වර්ණය ඉදිරියෙන් කතිර සලකුණ යොදන්න)

01. කාසික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස වඩාත් නිවරදි පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| (i) අන්තර පුද්ගල සම්බන්ධතා | (ii) නම්‍යයිලිත්වය |
| (iii) කාර්යක්ෂමතාවය | (iv) නායකත්වය |

02. මානසික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස වඩාත් නිවරදි පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| (i) හොඳ නරක සොයා ගැනීම | (ii) ප්‍රමාණාත්මක බව හා ගුණාත්මක බව |
| (iii) ක්‍රියාකාලිත්වය | (iv) විනය ගැළුම බව |

03. විවිධ පෙශේෂන තත්ත්ව තීරුපනය වන ගැරීර ස්කන්ද ද්‍රැගක පරාසයක් අතරින් කොළ පාට තීරුවෙන් දැක්වෙන්නේ,

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|-------------------|
| (i) කෘෂි බව | (ii) නිසි බර | (iii) අධි බර | (iv) ස්ප්‍රේලතාවය |
|-------------|--------------|--------------|-------------------|

- පහත වගුව උපයෝගී කර ගනීමින් 4 වන පූර්ණ වලට පිළිතුර සපයන්න.

සිසුන්	ගැරීර ස්කන්ද ද්‍රැගය
A	30 ට වැඩිය
B	25-30
C	18.5-25
D	18.5 ට අඩුය

04. මෙම සිසුන් ගෙන් කෙනෙක් ස්ප්‍රේලතාවයෙන් යුත්තාය මිහු,

- | | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| (i) A | (ii) B | (iii) C | (iv) D |
|-------|--------|---------|--------|

05. උසට සරිලන බරක් ඇති කාර්යක්ෂම සිසුවා වනුයේ

- | | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| (i) B | (ii) D | (iii) C | (iv) A |
|-------|--------|---------|--------|

06. තම බේලිදාට මවිකිරී දීම සම්බන්ධව වෙවැළුවයෙකු ඇසු පැනයට මවිවරැන් සිවි දෙනෙකු දුන් පිළිතුරු පහත දැක්වේ.

- K. මව :- මම මගේ දරුවට මාස තුනක් මවිකිරී දුන්නා.
L. මව :- මම දරුවට මවිකිරී දුන්නේ හරියටම මාස හතරයි.
M. මව :- මම පුරා මාස හයක්ම දරුවට මවිකිරී දුන්නා.
N. මව :- මම නම් දරුවට මවිකිරී දුන්නේ මාස පහයි.

- මෙම තොරතුරු අනුව වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි බේලිදා අයන් මව,

- | | | | |
|---------|----------|-----------|----------|
| (i) K ය | (ii) L ය | (iii) M ය | (iv) N ය |
|---------|----------|-----------|----------|

07. මිනිස් සිරුරේ වලන සඳහා ඉතා වැදගත් වන පද්ධති වන්නේ

- (i) අස්ථී පද්ධතිය, ග්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- (ii) අස්ථී පද්ධතිය, ජේෂ් පද්ධතිය, ග්වසන පද්ධතිය
- (iii) අස්ථී පද්ධතිය, ජේෂ් පද්ධති, ස්නාපු පද්ධතිය
- (iv) අස්ථී පද්ධතිය, ජේෂ් පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

08. එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී හා ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී වැදගත් වන ප්‍රධාන මූලධර්ම දෙක වනුයේ,

- (i) නම්‍යතාවය හා සම්බරතාවයයි .
- (ii) ගුරුත්ව කේත්ද හා දැරිමේ හැකියාවයි
- (iii) සම්බරතාවයයි හා ගුරුත්ව කේත්දයයි.
- (iv) උලැගිතාවය හා සම්බරතාවයයි.

09. සිට ගැනීම වාචි විම වැනිටේ කිහිම් ඉටියව් සනයට අයත් වේද?

- (i) නිවැරදි ඉටියව්
- (ii) වැරදි ඉටියව්
- (iii) ගතික ඉටියව්
- (iv) ස්ථිතික ඉටියව්

10. එළිමහන් අධ්‍යාපනය ගැන නිවැරදි කියමන වන්නේ ,

- (i) විවෘත ක්‍රිඩා තරග වලට සම්බන්ධ වී අත්දැකීම් ලබා ගැනීමය.
- (ii) කදු නැගීම තුළින් එහි ගුප්ත බව හඳුනා ගැනීමය
- (iii) පන්ති කාමරයේ උගත් කරුණු ස්වභාවික පරිසරය හා සම්බන්ධ කොට අත්දැකීම් ලබා ගැනීම
- (iv) ඔරු පැදිම හා කිමිදීම මගින් ජලයේ හයෝකාර බව හඳුනා ගැනීමයි

11. මලල ක්‍රිඩා වර්ගිකරණයේදී සිරස් පැනීම සනයට අයත් වන්නේ

- (i) දුර පැනීම හා රිටි පැනීමයි
- (ii) උස පැනීම හා දුර පැනීමයි
- (iii) රිටි පැනීම හා තුම්පිම්ම පැනීමයි
- (iv) රිටි පැනීම හා උස පැනීමයි

12. දුර පැනීමේ ගිල්පීය කුමයක් නොවන්නේ

- (i) එල්ලෙන කුමය
- (ii) පෙරිඩ් බුයන් කුමය
- (iii) පාවතන කුමය
- (iv) ගුවනත පා මාරු කුමය

13. සහය දිවිමේදී හාවිතා කරන යැෂ්ධියේ දිග ප්‍රමාණය වන්නේ

- (i) 30cm-32cm
- (ii) 28cm-30cm
- (iii) 26cm-28cm
- (iv) 27cm-29cm

14. උස පැනීමේ ගිල්ප කුමයකි

- (i) පාවතන කුමය
- (ii) එල්ලෙන කුමය
- (iii) පෙරිඩ් බුයන් කුමය
- (iv) ස්ටැරුඩ් කුමය

15. පොස්ටරේ ඒලෝජ් කුමය යනු

- (i) යගුලිය දැමීමේ ගිල්පීය කුමයකි
- (ii) දුර පැනීමේ ගිල්පීය කුමයකි
- (iii) රිටි පැනීමේ ගිල්පීය කුමයකි
- (iv) උස පැනීමේ ගිල්පීය කුමයකි

16. 2.135m විශ්කම්හයක් ඇති කවයක් හාටිතා කරනු ලබන්නේ කිනම් මලල ක්‍රිඩා ඉසවිවක් සඳහාද?

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| (i) හෙල්ල විසි කිරීම | (ii) යගුලිය දැමීම |
| (iii) කව පෙන්ත විසි කිරීම | (iv) මිටිය විසි කිරීම |

17. කව පෙන්ත විසි කිරීමේ ඉසවිවේ පශ්චාත් ඉරියවිවේදී කව පෙන්ත මුදා හැරීමෙන් පසු පිටුපස ඇති පාදය ඉදිරියට ගෙන ආ යුත්තේ

- | |
|---|
| (i) කව පෙන්ත විසි කිරීමේ දුර වැඩි කිරීම සඳහා |
| (ii) වඩා වැඩි වෙගයෙන් ලබා ගැනීම සඳහා |
| (iii) කව පෙන්ත ඉතා ඉහළින් ගුවනට මුදා හැරීම සඳහා |
| (iv) සම්බර්තාවය රෙක ගැනීම සඳහා |

18. නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාවේ මූලික දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ

- | | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| (i) පන්දු රකිම | (ii) පිටිය රකිම | (iii) වැළැක්වීම | (iv) පන්දුව පාලනය කිරීම |
|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|

19. නෙව්බෝල් ක්‍රිඩාවේ ක්‍රිඩා පිටියේ වැඩිම ප්‍රදේශයක් ක්‍රිඩා කිරීමට හැකි ක්‍රිඩිකාව වන්නේ

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| (ii) GD | (ii) GS | (iii) C | (iv) WA |
|---------|---------|---------|---------|

20. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ වැළැක්වීමට සහභාගී වන ක්‍රිඩක සංඛ්‍යාව අනුව වර්ග

- | | | | | | | | |
|-----|-----|------|-----|-------|-----|------|-----|
| (i) | 2කි | (ii) | 3කි | (iii) | 4කි | (iv) | 1කි |
|-----|-----|------|-----|-------|-----|------|-----|

- පහත සඳහන් වන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ විනිශ්චයේදී විනිශ්චරු විසින් හාටිතා කරන හස්ත සංජ්‍යා කිහිපයකි



A



B



C



D

21. පිරිනැමීම ප්‍රමාදවීම සඳහා විනිශ්චරුවරයා විසින් දෙනු ලබන හස්ත සංජ්‍යා වනුයේ

- | | | | | | | | |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|
| (i) | A | (ii) | B | (iii) | C | (iv) | D |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|

22. වොලිබෝල් තරගයේ තරග වටය හෝ තරගය අවසන් බවට දෙනු ලබන හස්ත සංජ්‍යාව වනුයේ

- | | | | | | | | |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|
| (i) | B | (ii) | C | (iii) | D | (iv) | A |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|

23. ක්‍රිඩකයු විසින් කරනු ලබන වැරදි වලදී අවවාද කිරීමෙන් පසුවත් වැරදි කළහොත් තරගයෙන් නෙරපා හරිනු ලබයි. ඒ බව විනිශ්චරු විසින් දක්වන රුපය වනුයේ

- | | | | | | | | |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|
| (i) | A | (ii) | C | (iii) | D | (iv) | B |
|-----|---|------|---|-------|---|------|---|

24.පා පන්ද ක්‍රිඩාවේදී එක් පිලකට ක්‍රිඩා කළ හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රිඩා සංඛ්‍යාව වනුයේ

- (i) 12-6කි (ii) 11-7කි (iii) 12-7කි (iv) 11-9කි

25.පා පන්ද තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සහභාගී වන විනිසුරු සංඛ්‍යාව වනුයේ

- (i) 2කි (ii) 3කි (iii) 4කි (iv) 5කි

26. රාත්‍රි කාලයේදී පැහැදිලි අහසක් දකින මධ්‍ය එහි විවිධ තරු රටා නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව උදාවේ.

මෙම තරු පංති විවිධ කාල වලට ඉස්මතු වීම විශේෂ ව්‍යුවකි.අගෝසතු - සැප්තැම්බර මාස වලදී දැකිය හැකි තරු පංතිය වනුයේ

- (i) ගේනුස්සා (ii) එච්චරා (iii) සිංහයා (iv) මහා බල්ලා

27. මාරුග සිතියම් පිළිබඳ අධ්‍යනයේදී සම්මත ලකුණු පිළිබඳ මනා දැනුමකින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. පහත සඳහන් සම්මත ලකුණු වනුයේ



A



B

- (i) A අප්‍රධාන පාර - B බිම් ගෙය (ii) A දුම්රිය පාර - B සපත්තු පාලම
(iii) A ඉදිකරන ප්‍රධාන පාර - B බිම් ගෙය (iv) A අප්‍රධාන පාර - B සපත්තු පාලම

28. තඩරෝක්සින් නිෂ්පාදනය අඩුවීම ගලගෙන්වය ඇතිවීම බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇති විට යන රෝග ලක්ෂණ කවර උගනතා රෝගයක ලක්ෂණ වේද

- (i) විටමින් A උගනතාවය (ii) යකඩ උගනතාවය
(iii) අයඩින් උගනතාවය (iv) ප්‍රෝටින් ගකති උගනතාවය

29. තමස් අන්ධතාවය බිටෝ ලෙ ඇතිවීම ඇතිවන්නේ කවර පෝෂණ උගනතාවයක් නිසාද?

- (i) විටමින් A (ii) විටමින් B (iii) යකඩ (iv) කැල්සියම්

30. යොවුන්වීයේ පසුවන ඔබ පෝෂණය පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලි මත් විය යුතුය. පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් වඩාත් ගුණදායක ආහාර කාණ්ඩය වනුයේ

- (i) කොත්තු ගෙටි, නුල්චීස් ,රෝල්ස්ය (ii) තොස්සේ ,වැඩි ,මාඩ පාන්ය
(iii) මූං ඇට ,කොල කැද, කචලය (iv) පාන්, රෝටි ,කොත්තු රෝටිය

31. ආහාර සේදීමෙන් පසු කැබලි වලට කැපීමෙන් වන වාසියක් නම්

- (i) පෝෂණ අය වැඩි කර ගත හැක (ii) පෝෂණ අය විනාශ නොවී රැක ගත හැක
(iii) ඉතා හොඳින් තුන පහ මිශ්‍රවේ (iv) පහසුවෙන් පිස ගත හැක

32. නව යොවුන් වියේ සිසුන් තුළ දැකිය හැකි මානසික වෙනස්කමක් වනුයේ ,

- (i) පියුයුරු වර්ධනය (ii) දහඩිය දුගද හැමීම
(iii) කටහඩ වෙනස් වේ (iv) තරකානුකුලව සිතිම

33. ක්‍රිඩා හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීමේ දේශනයකදී ඉඩිරිපත් කළ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ ,

A - ක්‍රිඩිකයින් අයිතින් සුරකිම

B - ක්‍රිඩාවේ ගරුත්වය ආරක්ෂා කිරීම

C - ක්‍රිඩාව තුළින් සාමය ගොඩනැගීම

D - ක්‍රිඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම

ඉහත කරුණු වලින් ක්‍රිඩාවේ නිතිරීතිවල අවශ්‍යතාවය දැක්වන කරුණු වන්නේ,

(i) A හා B ය

(ii) A , B හා C ය

(iii) B ,C හා D ය

(iv) A ,B,C හා D ය

- පහත සඳහන් A ,B, C ,D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යනය කර 34 හා 35 , ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

පලවන සිද්ධිය

දෙවන සිද්ධිය

A- පොටින් කැලරී මන්ද පෙර්ශණය

• අඩු බර උපත් ඇති විම

B - යකච් අඩංගු ආහාර ගැනීම

• නිරක්ෂිය

C - දුම්පානය

• අදුම රෝගය

D - නිවැරදි වර්යා අනුගමනය කිරීම

• ලිංගික සම්පූෂණ රෝග පැවතිම

34. පළමුවැන්නේ වැඩි විම දෙවැන්නේ වැඩිවිම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වනුයේ ,

(i) A , B ය

(ii) A , C ය

(iii) B , D ය

(iv) C , D ය

35. පළමුවැන්නේ වැඩි විම දෙවැන්නේ අඩු විම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වනුයේ ,

(i) B , D ය

(ii) B , C ය

(iii) A , D ය

(iv) A , C ය

36. ගෙරරදේ සිද්ධිවන අභ්‍යන්තර අනතුරු වලදී හාවිතා වූ RICE ක්‍රමය වෙනුවට වර්තමානයේ එය වැඩි දියුණු වී හාවිතා වනුයේ ,

(i) PRICES යනුවෙනි

(ii) PRICE යනුවෙනි

(iii) PRICES යනුවෙනි

(iv) RICES යනුවෙනි

37. 2020 වර්ෂයේදී ඔලිපික් තරගාවලියට පැවැත්වීමට යෝජිත රට වනුයේ ,

(i) බ්‍රසිලය

(ii) ඇමරිකාව

(iii) ජපානය

(iv) ඉතාලිය

38. වර්ථමානයේ පාසල් සිසුන් වැඩි පිරිසක් බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවධානම වැඩි ඇත. පහත රෝග අතරින් බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩය වනුයේ

(i) හංදයාබාධ , පාවතය ,බේංග

(ii) හංදයාබාධ ,දියවැඩියාව , පිළිකා

(iii) හංදයාබාධ , පිළිකා , නිවීමෝනියාව

(iv) හංදයාබාධ ,ගැස්රයිටිස් , නිවීමෝනියාව

39. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට වඩාත්ම හේතු වන්නේ

(i) දෙනික ව්‍යායාම වල නිරත නොවීම

(ii) කානීම හා සූනික ආහාර ආහාරයට ගැනීම

(iii) විවේකය එලදායී ලෙස ගත නොකිරීම

(iv) ඉහත සියල්ලම

40 මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි හාවිතා කරන සිසුන් හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ වන්නේ

(i) තොල් කළ වී තිබීම

(ii) නිතර නිතර නිදීමත ගතියහ ඇලස බව

(iii) ස්නායු දුර්වලතා වලින් පෙළීම

(iv) ඉහත සියල්ලම

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කළාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018

සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය - II

10 ලේඛිය

කාලය පැය දෙකකි

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.7 වන ප්‍රශ්නයේ A,B,C, ප්‍රශ්න අතුරින් එක් කොටසක් පමණක් අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න 3ක් තෝරා පිළිතුරු සපයන්න.

1). පහත ජීදය කියවා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිරිපුරකුම් විද්‍යාලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හා ගාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ඉතා උත්කර්ශවත් ලෙස පැවැත්වීමට පාසලේ ගාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතා ඇතුළු ක්‍රිඩා කම්ටුව තීරණය කරන ලදී. විද්‍යාල්පති තුමාගේ පුරුණ අනුමැතිය ලබාගෙන උත්සව සංවිධානය කිරීමට පාසලේ ගාරී: අධ: ගුරු මහතාට පැවරිණි. මහු විසින් සංවිධාන ව්‍යුහයක් සකස්කාට එදිනට යෝජනා කරන වැඩි සටහන් පිළිබඳ කම්ටුව සමග සාකච්ඡා කරන ලදී.

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඒකකය විසින් විසිනුරු පංති මිදුල තේරීම, සෞඛ්‍යවත් දිෂ්‍යයා හා දිෂ්‍යාව තේරීම, පිරිසිදු පංති කාමරය තේරීම හා පෝෂණය පිළිබඳ වැඩුමුළුවක් පැවැත්වීමට යෝජනා කරන ලදී . පංති වශයෙන් සිසුනට අනු ක්‍රිඩාවක් හා සුළු ක්‍රිඩාවක් හෝ ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවක් කිරීමට සැලසුම් සහගතව අවස්ථාවක් දියුතු බවට ද යෝජනා විය. කාලීන වශයෙන් වැදගත් වන මත් ද්‍රව්‍ය උච්චර පිළිබඳ පොලිස් ස්ථානාධිපති මගින් දේශනයක් සිදු කිරීමට ද තීරණය විය.

- පාසලක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද?
- පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- මත්ද්‍රව්‍ය උච්චර කාලීන අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ ඇයි? හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- මත්ද්‍රව්‍ය උච්චර නිසා පාසල් සිසුන් මුහුණ පැමුම සිදුවන ගැටුව දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සුළු ක්‍රිඩාවක් යනු කුමක්ද?
- අනු ක්‍රිඩාවක් යනු කුමක්ද?
- ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- පාසල් සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ජීදයේ සඳහන් තොවන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නිරෝගිමත් පාසල් සිසුන් ඇති කිරීම සඳහා පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන ක්‍රිඩා වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

2). ලමා විය යනු උපතේ සිට අවු 10 සම්පූර්ණ වනතෙක් අවධියයි.

- ලමා වියේ අවධි පහ නම් කරන්න. (C.3)
- මධ්‍යමික දීමෙන් ලදුරුවෙකුට අත්වන වාසි 03ක් සඳහන් කරන්න. (C.3)
- පෙර ලමා වියේදී දරුවෙකුට ඉටුකළ යුතු කායිත අවශ්‍යතා දෙකක් සහ මත් සමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C.4)

3) මිනිසා උපතේ සිටම මරණය දක්වාම විවිධ ඉරියව් මත සිටීමින් ජීවත් වේ. ජීවිතයේ නිරෝගී පැවැත්මට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වඩා වැදගත් වේ.

- I. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි දෙකක් සහ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීමේ අවාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C.4)
- II. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජ්වලාන්ත්‍රික මූලධර්ම දෙක සඳහන් කරන්න.
- III. නිවැරදිව වාචිවීමේදී අවධානයට යොමුකළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C.2)
- IV. ස්ථිතික ඉරියව් සහ ගතික ඉරියව් සඳහා උදාහරණය බැහින් ලියා දක්වන්න. (C.2)

4) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර ඉතා වැදගත් වේ. සිරුරට අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබේ යාමෙන් පෝෂණ ගැටළු ඇති වී ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට බාධාවක් ඇතිවිය හැකිය.

- I. යුරුවල පෝෂණයක් ඇති පුද්ගලයකු තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 2ක් සඳහන් කරන්න. (C.2)
- II. කු පෝෂණය නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් දෙකක් සහ ක්ෂේත්‍ර පෝෂක උණෑතාවයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (C.2)
- III. ඔබ සඳහන් කරන පෝෂණ ගැටළු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර 2ක් බැහින් සඳහන් කරන්න. (C.4)
- IV. ආහාර විෂවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2ක් සඳහන් කරන්න. (C.2)

5) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයන් සමග පැවත එන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් සම්ඟයකි. මේවා දියුණු වීමෙන් මලල ක්‍රිඩා ඉසව් බිජි වී ඇත .

- I. මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණය අනුව ඉසව් කොටස් පහකට බෙදේ. එම කොටස් පහ නම් කරන්න.
- II. ප්‍රධාන බාවන ඇරුණුම් ක්‍රම දෙක නම් කර එම ඇරුණුම් හාවිතා වන තරග ඉසව් දෙක බැහින් ලියන්න.
- III. පහත දැක්වෙන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි පිළිතුර තොරා ප්‍රශ්නය ඉදිරියෙන් ලියන්න.

(ස්ට්‍රේල් ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය, මිගු ක්‍රමය, ප්‍රමාන ක්‍රමය)

- a. සහාය දිවීමේ දිල්පීය ක්‍රමයකි
b. දුර පැනීමේ දිල්පීය ක්‍රමයකි
c. යගුලිය දැමීමේ දිල්පීය ක්‍රමයකි
d. උස පැනීමේ දිල්පීය ක්‍රමයකි

6) පහත සඳහන් අහියෝගාත්මක අවස්ථා ජයගැනීමට ඔබ ක්‍රියාකාරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

- I. මෙම දිනවල පවතින අධික වර්ෂාව නිසා මධ්‍යි පැනියේ යහළිවකුගේ නිවස ජල ගැල්මට හසු වීම හේතුවෙන් මහත් අපහසු තාවයට පත්ව ඇත .
- II. වැසි සහිත කාලගුණය නිසා බොවන රෝග ව්‍යාප්තිය සීසුයෙන් ඉහළ යන බව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෙවදා කාර්යාලය මගින් ප්‍රවාරය කරමින් සිටියි. මේ සඳහා ප්‍රදේශවාසීන් ක්‍රියාත්මක නොවුනහාත් වසංගත තත්ත්වයන් ඇති වී ජීවිත හානි පවා සිදුවීමට ඉඩ ඇත .

- III. පාසලේ ක්‍රිඩා කරමින් සිටියදී හදිසියේ ඔබගේ යහළවා ක්‍රිඩා පිටියේ ලිස්සා පය පැවලී වැටුණි. ඇය වේදනාවෙන් සිටින බව පෙනුනි. පාදයේ මාංගපේදී නිල් පැහැයක් ගෙන තිබුණි.
- IV. ගංවතුර හේතුවෙන් අවට පුදේශයේ ඇල දොල ගංගා පිටාර ගලමින් තිබේ. මිතුරන් පරිසක් ඒවා තැරැකීම සඳහා යාමට ඔබටද ආරාධනයක් කරනු ලබයි

7) A. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාව අපේ ජාතික ක්‍රිඩාව වන අතර දිවයිනේ වැඩිම වන අතර දිවයිනේ වැඩිම පිරිසක් ක්‍රිඩා කරන පහසුවෙන් ව්‍යාප්ත කළ හැකි ක්‍රිඩාවකි .

- I. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ව්‍යාප්තියට හේතුවන සුවිශේෂ සාධක 2ක් සඳහන් කරන්න.
- II. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?
- III. වැලැක්වීමේ දක්ෂතාවයක් පූහුණු කිරීම සඳහා ඔබ යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකමින් රුප සටහනක් මගින් විස්තර කරන්න.
- IV. පහත සඳහන් වැරදි වලදී විනිසුරු කරුවකු විසින් දෙනු ලබන තීරණ වලින් රුප සටහනේ දක්වා ඇති සංයුති පිළිතුරු අතරින් තෝරා ලියන්න



a

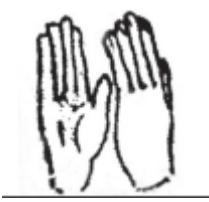


b

- I ඇල ස්පර්ශවීම
II වැරදි පිරිනැමීම
III ද්විත්ව ස්පර්ශය
IV පන්දුව බිම ස්පර්ශවීම

B. නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවකි 1921දී ජෙනි ග්‍රින් මහත්මිය විසින් ශ්‍රී ලංකාවට නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී

- I. නෙට්බෝල් ක්‍රිඩා පිටිය ඇද පහත සඳහන් ක්‍රිඩිකාවක් ස්ථාන ගත කරන්න GS,GA,WA,C,WD,GD,GK
- II. නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා 5 සඳහන් කරන්න
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ වැදීමේ දක්ෂතාවය නුරුවීට සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රුප සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරන්න
- IV. පහත සඳහන් හස්ත සංයුතා සිදු කරනු ලබන අවස්ථා පහත පිළිතුරු අතුරින් තෝරා ලියන්න



a



b

වාසිදායක නීතිය/පාද වලනය

ගාරිරික සට්ටිනා / කෙටි දුර දැක්වීම

C. ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් නරඹන ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවක් ලෙස පාඨන්දු ක්‍රිඩාව හැකිය

- I. පාඨන්දු ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න (ල.2)
- II. පාඨන්දු ක්‍රිඩාවේ සිදුවන බරපතල වැරදි 2ක් සඳහන් කරන්න (ල.2)
- III. පාඨන්දු ක්‍රිඩාවේ පා පහර තැබූත්වීම හා යොමු කිරීමේ දක්ෂතාවය ප්‍රහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රුප සටහන ආගුයෙන් විස්තර කරන්න (ල.4)
- IV. පහත සඳහන් පිළිතුරු අතුරින් නිවැරදි පිළිතුර තොරා රුපය ඉදිරියෙන් ලියන්න. (ල.2)

කොන් පහර දැක්වීම/ගෝල් පහර දැක්වීම/ වාසිදායක අවස්ථාව දැක්වීම/අතියම/සැපු පහරක් දැක්වීම



a



b