



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය පැය 01 යි.

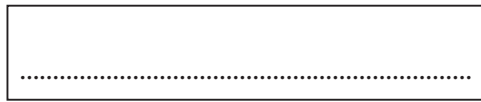
නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

01. පාසල තුළදී සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගෙනීම තුළින් ශිෂ්‍යයා තුළ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි සංවර්ධනයක් ඇති වේ. මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වනුයේ,
- (i) ශාරීරික සංවර්ධනය හා කායික සංවර්ධනය
 - (ii) මානසික සංවර්ධනය හා සමාජීය සංවර්ධනය
 - (iii) ශාරීරික සංවර්ධනය, කායික සංවර්ධනය හා මානසික සංවර්ධනය
 - (iv) කායික, මානසික හා සමාජීය සංවර්ධනය
- යටියන ග්‍රාමයේ පැවති වෛද්‍ය සායනයෙන් අනතුරුව පුද්ගලයින් කිහිපදෙනෙකු ඉදිරිපත් කළ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 02 සිට 04 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී පහත ප්‍රකාශ උපයෝගී කරගන්න.
- සාමා :- මගේ නම් වයසට සරිලන උස හා බර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තිබෙනවා.
- නිලා :- මගේ බර අනුව මා වාර්තා සටහනේ තද දම්පාට තීරුවට අයත් බව කියනවා
- ශ්‍රියාලතා :- මගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය 18. 5 ටත් වඩා අඩුවෙලා
- මාලා :- යෞවනයේ පසුවන මට යකඩ අඩංගු ආහාර බහුලව ලබා ගන්න කීවා
02. මේ පුද්ගලයන් අතරින් වැඩිපුර ව්‍යායාම් වල යෙදීමටත් පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර පාලනය කිරීමටත් උපදෙස් ලබා දෙන්නට ඇත්තේ,
- (i) සාමාට ය
 - (ii) නිලාට ය
 - (iii) ශ්‍රියාලතාට ය
 - (iv) මාලාට ය
03. "ප්‍රධාන ආහාර වේලේ සමඟ තේ, කෝපි, වැනි පාන වර්ග භාවිතා නොකරන්න." වෛද්‍යවරයා විසින් මෙවැනි උපදෙසක් ලබා දෙන්නට ඇත්තේ,
- (i) සාමාට ය.
 - (ii) මාලාට ය.
 - (iii) නිලාට ය.
 - (iv) ශ්‍රියාලතාට ය.
04. මන්දපෝෂණයේ විෂම වක්‍රයට ගොදුරු විය හැකි පුද්ගලයා / පුද්ගලයින් විය හැක්කේ,
- (i) සාමා සහ නිලා
 - (ii) නිලා සහ ශ්‍රියාලතා
 - (iii) ශ්‍රියාලතා සහ මාලා
 - (iv) සාමා සහ මාලා
05. පෙර පාසලක ඉගෙනුම ලබන තම දියණිය විවිධ උත්සව අවස්ථා සඳහා සහභාගි කරවීම තුළින් හා සම වයසේ දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම තුළින් ඇයගේ මව බලාපොරොත්තු වන්නේ,
- (i) සමාජයේ කා අතරත් ජනප්‍රිය වර්තයක් බවට පත්කර ලීමටය.
 - (ii) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වලින් හෙබි දරුවෙකු නිර්මාණය කිරීමට ය.
 - (iii) කායික වශයෙන් නිරෝගී දරුවෙකු නිර්මාණය කිරීමටය.
 - (iv) සමබර පෞරුෂයකින් හෙබි දරුවෙකු නිර්මාණය කිරීමටය.

06.



කායික වර්ධනය උෟහ වීම

අඩුබර උපන් ඇතිවීම

ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම

ඉහත සටහනේ හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වර්ධක අවධිය වන්නේ,

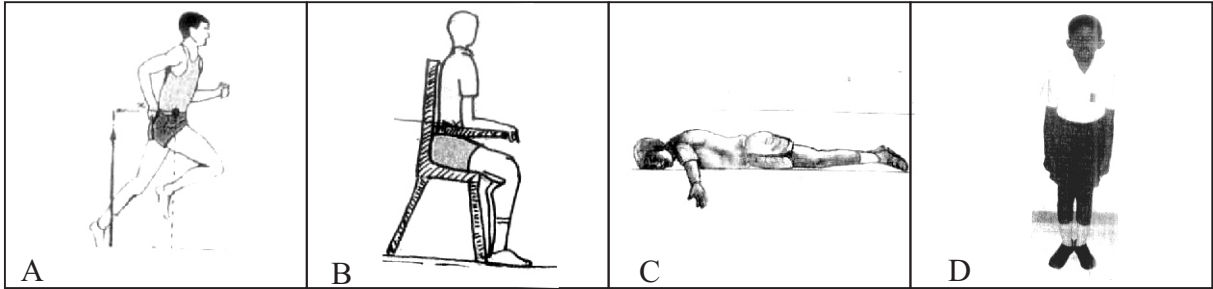
(i) නවජ අවධියයි

(ii) පූර්ව ප්‍රසව අවධියයි

(iii) ළමා අවධියයි

(iv) පෙර ළමා අවධියයි

07.



ඉහත රූප සටහන් වලට අනුව ගතික ඉරියව්වක් පෙන්නුම් කරන රූප සටහන වනුයේ,

(i) A ය.

(ii) B ය.

(iii) C ය.

(iv) D ය.

08.

• වැඩිපුර නින්ද යාම

• වැඩිපුර නින්ද නොයාම

• අධික ලෙස කපා කිරීම

• කපා නොකර සිටීම

වැනි එකිනෙකට වෙනස් ලක්ෂණ වඩාත් හොඳින් පෙන්නුම් කරන්නේ,

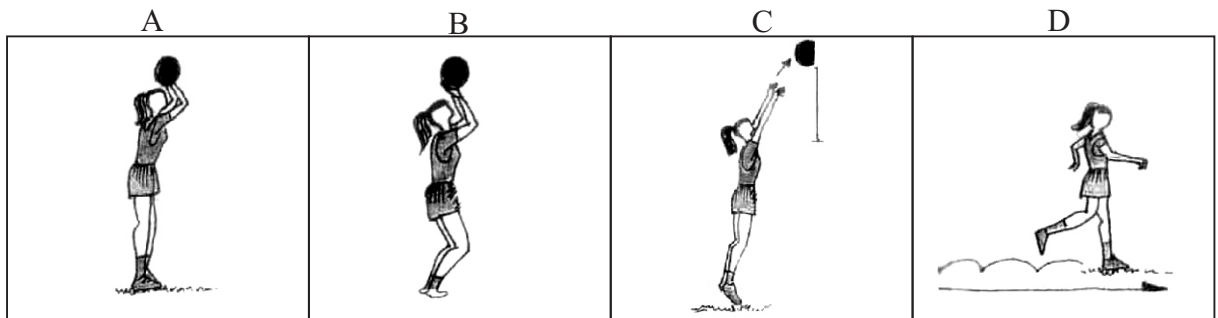
(i) විජලනයට ලක් වූ විටය.

(ii) මානසික ආතතියට ලක් වූ විටය

(iii) හදිසි අනතුරකට ලක් වූ විටය

(iv) අභියෝග ජයගත් විටය.

09.



නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතා වන ඉරියව් කිහිපයක් ඉහත රූප මගින් දැක්වේ. ඒ අනුව වඩාත් හොඳින් සමබරතාවය පවත්වා ගත හැකි ඉරියව්ව සහිත රූප සටහන වන්නේ,

(i) A ය.

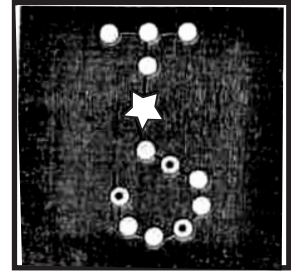
(ii) B ය.

(iii) C ය.

(iv) D ය.

10. පසුගිය දා පැවති අහස නිරීක්ෂණය කිරීමේ තරු කඳවුරේ දී පහත රූපයේ පෙන්නුම් කරන තරු රටාව පැහැදිලි ව දක්නට ලැබිණි. එම තරු රටාව වනුයේ,

- (i) එඬේරා (ii) සිංහයා
(iii) මහ වලහා (iv) ගෝණුස්සා



11. උස පැනීමේ තරග ඉසව්ව සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

- A - නික්මීම සිදු කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
B - හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර උස පැනීමේ මෙට්ටය, කණු වලින් එහා පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ස්පර්ශ කළ හැකිය.
C - පළමු ස්ථානය තේරීමක දී හැර පිට පිටම අසාර්ථක පැනීම් වාර තුනක් සිදු කිරීම තරඟයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතු වේ.
D - කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරඟකරුට ඇත.

ඉහත ප්‍රකාශ වලට අනුව,

- (i) A ප්‍රකාශය පමණක් නිවැරදි ය.
(ii) A හා B ප්‍රකාශ නිවැරදි අතර C හා D ප්‍රකාශ වැරදි ය.
(iii) A හා B ප්‍රකාශ වැරදි අතර C හා D ප්‍රකාශ නිවැරදි ය.
(iv) A, C හා D ප්‍රකාශයන් නිවැරදි අතර B ප්‍රකාශය වැරදි ය.

12. කාන්තාවන් සඳහා පමණක්ම පවත්වනු ලබන ප්‍රයාම තරඟය වනුයේ,

- (i) පංච ප්‍රයාම (ii) සජිත ප්‍රයාම (iii) දස ප්‍රයාම (iv) ඉහත කිසිවක් නොවේ

13. පහත දැක්වෙන තරඟ ඉසව් අතරින් කෙටි මැදි දුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් තරඟ ඉසව්ව වනුයේ,

- (i) මී. 1500 (ii) මී. 800 (iii) මී. 3000 (iv) මී. 400

14. මෙවර සමස්ත ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ වයස අවුරුදු 17 න් පහළ බාලිකා මීටර 100 තරඟ ඉසව්වෙහි අවසානයේදී ස්ථාන තේරීම සිදු වූයේ ඡායා නිර්ණය (Photo finish) තාක්ෂණය උපයෝගී කරගෙනය. එහිදී එක් එක් ක්‍රීඩිකාවන් තරඟ අවසන් රේඛාව වෙත ලඟා වූ ආකාරයන් පහත වගුව මගින් දැක්වේ.

තරඟ අංකය	අවසන් රේඛාව වෙත මුලින්ම සමපාත කළ ශරීර කොටස
12	හිස කොටස (Head)
16	අත්දෙක (Hand)
18	ගෙල පෙදෙස (Neck)
20	කඳ කොටස (Torso)

ඉහත සටහනට අනුව තරඟයේ පළමු ස්ථානය හිමි විය යුතු ක්‍රීඩිකාව වනුයේ,

- (i) අංක 12 දරණ ක්‍රීඩිකාවයි. (ii) අංක 16 දරණ ක්‍රීඩිකාවයි
(iii) අංක 18 දරණ ක්‍රීඩිකාවයි. (iv) අංක 20 දරණ ක්‍රීඩිකාවයි.

15. මීටර 200 ධාවන තරඟයක දී තරඟ ආරම්භය සඳහා වූ වෙඩි හඬට ප්‍රථම තරඟ අංක 88 දරණ ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට පනින ලදී. තරඟ ආරම්භක නිලධාරියා එම අවස්ථාවේ දී ගත යුතු තීරණය වනුයේ,

- (i) ඔහු තරඟයෙන් ඉවත් කිරීමය.
- (ii) ඔහුට රතු (Red) කාඩ්පත පෙන්වා අවවාද කිරීමය.
- (iii) මිනිත්තු දෙකක් පමණ ප්‍රමාද කොට තරඟය නැවත ආරම්භ කිරීමය.
- (iv) එම ක්‍රියාව නොසලකා හැර නැවත තරඟය පැවැත්වීමයි.

● ගොඩගම මහා විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ මීටර් 100 × 4 තරඟ ඉසව්වට සහභාගි වූ “කැලණි” නිවාස කණ්ඩායම යෂ්ටිය හුවමාරුව සිදු කළේ පහත සඳහන් ලෙසට ය.

- ★ පළමු ධාවකයාගේ දකුණතින් දෙවැන්නාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙන අතර
- ★ දෙවැන්නාගේ වමතින් තෙවැන්නාගේ දකුණතට ද,
- ★ තෙවැන්නාගේ දකුණතින් සිව්වැන්නාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දීමයි.

16. කැලණි නිවාස කණ්ඩායම සිදු කර ඇති යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,

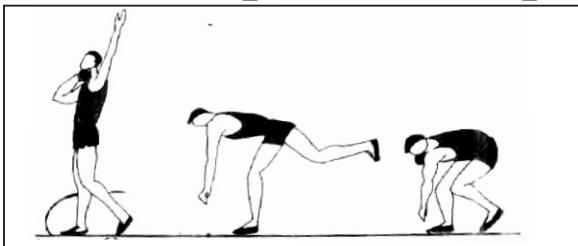
- (i) පිටත මාරු ක්‍රමයයි
- (ii) මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයයි
- (iii) උඩු අත් ක්‍රමයයි
- (iv) යටි අත් ක්‍රමයයි

17. සාර්ථක ධාවනයක යෙදීමට නම් ධාවන වේගය වැඩි කර ගත යුතුමය. ධාවන වේගය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ඔබ ප්‍රායෝගිකව ඉගෙනගත් ධාවන අභ්‍යාසයක රූප සටහනක් පහත දැක්වේ. එම ධාවන අභ්‍යාසය වනුයේ,



- (i) Running B ය. (රනින් B)
- (ii) Running A ය. (රනින් A)
- (iii) Running C ය. (රනින් C)
- (iv) Running D ය. (රනින් D)

18. යගුලිය දැමීමේ තරඟයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකුගේ තරඟ අවස්ථාවේ පෙන්වුම් කළ එක් අවධියක් පහත රූප සටහනින් පෙන්වුම් කරයි. එම අවධිය වනුයේ,

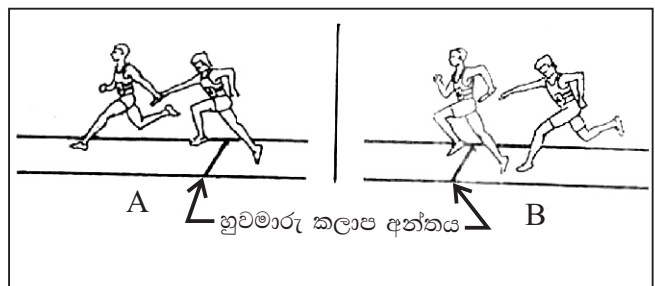


- (i) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධියයි.
- (ii) ජව ඉරියව් අවධියයි.
- (iii) සුදානම් වීමේ අවධියයි.
- (iv) මුදාහැරීමේ අවධියයි.

19. පහත රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ සහාය දීවීමේ තරඟ ඉසව්වකදී ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන ආකාරයයි.

නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරුවක්

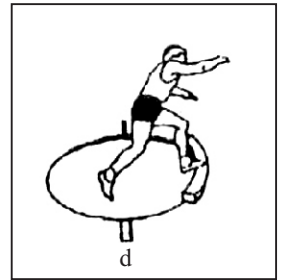
- (i) A රූපයෙන් පමණක් පෙන්වුම් කරයි.
- (ii) B රූපයෙන් පමණක් පෙන්වුම් කරයි.
- (iii) A හා B රූප වලින් පෙන්වුම් කරයි.
- (iv) A හා B රූප වලින් පෙන්වුම් නොකරයි.



20. මෙම රූප සටහනේ දක්වෙන්නේ යගුලිය දූමීමේ තරඟ ඉසව්වේ ක්‍රීඩකයෙකු සිය විසිකිරීම සිදු කළ ආකාරයකි.

මෙම රූපසටහනට අනුව,

- (i) විසි කිරීම වැරදි ය
- (ii) විසිකිරීම නිවැරදි ය.
- (iii) තරමක් දුරට නිවැරදි ය.
- (iv) වැරදි නිවැරදි බව පැහැදිලිව කිව නොහැක.



21. උසස් මානසික පුහුණුවකින් යුතු ක්‍රීඩකයා,

- (i) තම ජයග්‍රහණයෙන් උද්දාමයට පත්වෙයි.
- (ii) කුමන ආකාරයකින් හෝ ජයග්‍රහණය අපේක්ෂා කරයි.
- (iii) තරඟ බිමේ දී විනය ගරුක ලෙස හැසිරෙයි.
- (iv) අන්‍යයන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

22. ● පලා මැල්ලුමකට පොල් එකතු කිරීම.

- කුඩා දරුවෙකුගේ ආහාර වේලකට බටර් ස්වල්පයක් එකතු කිරීම.

- පළතුරු සලාදයකට දෙහි එකතු කිරීම

වැනි කරුණු තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (i) රසය වැඩිකර ගැනීමට ය.
- (ii) වර්ණවත් බව වැඩි කර ගැනීමට ය.
- (iii) රුචිය වැඩි කර ගැනීමට ය.
- (iv) පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට ය.

23. බත්වල අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයක් වන ලයිසීන් නැත. රනිල බෝගවල ලයිසීන් ඇත. මෙම කරුණ සැලකිල්ලට ගෙන සකස්කළ පරිපූරක ආහාර වේලක් වන්නේ,

- (i) ගොටුකොළ කැඳ
- (ii) මුං ඇට කිරිබත්
- (iii) කුරක්කන් තලප
- (iv) උම්බලකඩ වඩේ

24. ආහාරයක් සකස් කිරීමේ දී කුඩා කැබලි වලට කපා සේදීම හේතුවෙන්,

- (i) ආහාර හොඳින් පිරිසිදු වේ.
- (ii) ආහාර හොඳින් පිරිණය වේ.
- (iii) ආහාර වල පෝෂණ ගුණය විනාශ වේ.
- (iv) කුළු බඩු හොඳින් මිශ්‍ර වී ආහාර රසවත් වේ.

A

B

25. a. කෘතිම ආහාර පාන භාවිතය

ආහාර පිරිණය පද්ධතිය

- b. යකඩ අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

- c. ලුණු භාවිතය

බහිෂ්ඨාචිය පද්ධතිය

- d. පරිසර දූෂණය වලක්වා ගැනීම

ශ්වසන පද්ධතිය

ඉහත A හි වැඩිවීම B හි අසිරිමත් බව වැඩිවීම සඳහා බලපාන සිද්ධි යුගලය තෝරන්න.

- (i) a හා b
- (ii) b හා c
- (iii) c හා d
- (iv) b හා d

26. A හි වැඩිවීම B හි අසිරිමත් බව අඩු කිරීම සඳහා බලපාන සිද්ධි යුගලය තෝරන්න.

- (i) a හා b
- (ii) a හා d
- (iii) a හා c
- (iv) b හා d

- ප්‍රශ්න අංක 27 සිට ප්‍රශ්න අංක 29 දක්වා පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

මා J හැඩැති අවයවයකි. මාගේ ඉහළින් A සම්බන්ධ වී ඇති අතර මගේ යට කෙළවරින් B ආරම්භ වේ.

27. මා කවුද?

- (i) මුඛය
- (ii) ආමාශය
- (iii) කුඩා අන්ත්‍රය
- (iv) මහා අන්ත්‍රය

28. මෙහි සඳහන් A හා B අවයව පිළිවෙලින්,

- (i) අක්මාව, කුඩා අන්ත්‍රය
- (ii) අන්ත්‍රසෛත්‍යය, කුඩා අන්ත්‍රය
- (iii) අන්ත්‍රසෛත්‍යය, මහා අන්ත්‍රය
- (iv) අක්මාව, මහා අන්ත්‍රය

29. B හි පෘෂ්ඨික වර්ගඵලය වැඩි කර ගැනීමට දායක වන ව්‍යුහ වනුයේ,

- (i) කපාට
- (ii) අංගුලිකා
- (iii) ගර්ත
- (iv) වෘක්කානු

30. ● රතුරුධිරාණු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය හෝමෝන නිපදවීම
- විටමින් D පරිවෘත්තියට දායක වීම
- රුධිර පීඩනය පාලනය
- ඉහත කෘත්‍යයන් සිදු කිරීමට දායක වන ප්‍රධානතම ඉන්ද්‍රිය වනුයේ,
- (i) ගර්භාෂය (ii) වකුගඩු (iii) පෙනහළු (iv) හෘදය
31. ආශ්වාස කිරීමේ දී මහා ප්‍රාචීර පේශිය හා අන්තර්පර්ශුක පේශී,
- (i) සංකෝචනය වේ.
- (ii) ඉහිල් වේ.
- (iii) මහාප්‍රාචීර පේශිය සංකෝචනය වන අතර අන්තර් පාර්ශුක පේශී ඉහිල් වේ.
- (i) කිසිවක් සිදු නොවේ.
- පෝෂණ උෟෂනා සම්බන්ධව දැක්වෙන පහත වගුව අනුසාරයෙන් ප්‍රශ්න අංක 32 සිට 34 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

රෝග තත්වය	රෝග ලක්ෂණය	උෟෂන පෝෂකය	ආහාර වර්ග
A නිරක්තිය	a.	යකඩ	නිවිති
B බිටෝලප	ඇස්පෙනීමේ දුර්වලතා	b.	වට්ටක්කා
C ගලගණ්ඩය	තයිරොක්සින් නිපදවීම අඩු වීම	අයඩින්	c.....

32. නිරක්තිය රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණයක් වනුයේ,
- (i) කුරුබව ඇතිවීම (ii) රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීම
- (iii) තයිරොක්සින් නිපදවීම අඩු වීම (iv) ඇස්වල වියළි බව
33. "B" හි සඳහන් රෝගී තත්ත්වය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන උෟෂන පෝෂකය වනුයේ,
- (i) කැල්සියම් (ii) සින්ක් (iii) විටමින් A (iv) ප්‍රෝටීන්
34. ගලගණ්ඩය රෝගී තත්වය ඇති වීම වලක්වා ගැනීම සඳහා බහුල වශයෙන් ලබා ගත යුතු "C" හිස්තැනට සුදුසු ආහාර වර්ගය වනුයේ,
- (i) කහ පැහැති පළතුරු (ii) කිරි
- (iii) කුඩා මාළු (iv) නිවුඩු හාල්
35. අනතුරක දී අස්ථියක් කොටස් කීපයකට බිඳී යාම,
- (i) සංවෘත හග්නයකි. (ii) විවෘත හග්නයකි.
- (iii) සංකීර්ණ හග්නයකි. (iv) ජර්ජරිත හග්නයකි.
36. අධිකව ලවණ පිටවීම හා ලැක්ටික් අම්ලය එක් රැස් වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි.
- (i) දිය පට්ටා (ii) තැලීම (iii) කෙණ්ඩා පෙරළීම (iv) පේශි ඉරියාම
37. වෙලුම් පටියක් යොදා පීඩනයක් ලබාදීමේ පියවර ඇතුළත් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි.
- (i) PRICES මූලධර්මය (ii) ABCDE මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම
- (iii) SMART මූලධර්මය (iv) WASH සංකල්පය
38. ● ආරක්ෂිත පාවහන් පැළඳීම ● විදුලි පන්දමක් රැගෙනයාම
- සැරයටියක් හෝ කෝටුවක් භාවිතා කිරීම ● පාද තදින් පොළවේ තබමින් ගමන් කිරීම.
- ඉහතින් සඳහන් වනුයේ,
- (i) වියපත් පුද්ගලයෙකු ගමන් කළ යුතු ආකාරය යි.
- (ii) රාත්‍රියේ ගමන් කරන විට සර්පයින්ගෙන් ආරක්ෂා විය යුතු ආකාරය යි.
- (iii) පා ගමනක යෙදිය යුතු ආකාරය යි.
- (iv) එදිනෙදා ගමන් බිමන් යා යුතු ආකාරය යි.
39. පසුගිය අගෝස්තු මාසයේ දී පැවති 18 වන ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙලෙහි සත්කාරකත්වය දරූ රට වනුයේ,
- (i) ඉන්දුනීසියාව (ii) මලයාසියාව (iii) ඉන්දියාව (iv) කසකස්තානය
40. 2018 වර්ෂයේ පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වූ රට හා නගරය වනුයේ,
- (i) ඉන්දියාවේ නව දිල්ලි නුවර (ii) ජපානයේ ටෝකියෝ නුවර
- (iii) ශ්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර (iv) ඉන්දුනීසියාවේ ජකර්තා නුවර



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මනා කායික හා මානසික සුවතාවයෙන් පසු වූ සුපුන්, දඩ් අධිෂ්ඨානයකින් යුතුව දිනපතා ක්‍රීඩා පුහුණු වීම් කටයුතු වල යෙදුනේ ඉදිරියේ පැවැත්වීමට නියමිත ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙලේ තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගි වීමේ අරමුණ ඇතිවය.

ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් අවසන් කර තම යහලුවන් සමඟ නිවෙස් බලා යන සුපුන්ට අනපේක්ෂිත ලෙස හදිසි අනතුරකට මුහුණ දීමට සිදු වූයේ ක්‍රීඩා පිටිය ආසන්නයේ ඇති කුණු කන්ද අසල නිතරම ගැවසෙන බල්ලකු සපා කෑම නිසාය. වහාම ක්‍රියාත්මක වූ ඔහුගේ මිතුරන් ඔහුට අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට යුතුසුළු වූහ.

- පූර්ණ සෞඛ්‍යය ගොඩනගා ගැනීමේ දී ජේදයේ සඳහන් ක්ෂේත්‍රයට අමතරව සුපුන් විසින් ගොඩනගා ගත යුතු වෙනත් ක්ෂේත්‍ර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා දිනපතා සිදු කරන ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වලට අමතරව සුපුන් විසින් වැඩි දියුණු කර ගත යුතු සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- සුපුන් සහභාගි වීමට නියමිත තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට අදාළ සම්මත දුර ප්‍රමාණය සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ඇවිදීමේ තරගය සඳහා බලපවත්වන පාදය සම්බන්ධ ප්‍රධාන නීති දෙකෙන් එකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- තරග ඇවිදීමේ ඉසව් වලට සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින්ගේ වඩාත් ම දියුණුවන යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- සුපුන් තුල තිබූ අධිෂ්ඨාන ගුණාංගයට අමතරව සුපුන් විසින් දියුණු කර ගත යුතු තවත් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සතුන්ගෙන් සිදුවන අනතුරුවලට අමතරව සිදුවිය හැකි වෙනත් අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- බල්ලකු සපා කෑ අවස්ථාවේ දී සුපුන්ට ලබා දුන් ප්‍රථමාධාරය අනුපිළිවෙලින් විස්තර කරන්න. (ල. 02)
- මෙවැනි පරිසරයක් තුළ ජීවත්වන මිනිසුන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)
- සුපුන් යහළුවන් සමඟ පවත්වන සම්බන්ධතා නිසා ඔහුට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි හිතකර හා අහිතකර තත්ත්වයන් එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ල. 02 × 10 = 20)

(02) පසුගිය දිනවල පැවති උණුසුම් කාලගුණික තත්ත්වය නිසා දෛනික ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු මෙන්ම ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්, ක්‍රීඩා තරගාවලි පැවැත්වීම මෙන්ම සංවිධානයේ දී ද විවිධ ගැටළුකාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවිය.

- පරිසරයේ උෂ්ණත්වය ඉහළයාම කෙරෙහි සෘජුවම බලපාන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ඉහත කාලගුණික තත්ත්වයෙන් ශාරීරික වශයෙන් විවිධ වූ රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරුවීමේ වැඩි අවධානමක් සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්හි නිරත වන ක්‍රීඩකයෙකු හට උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම නිසා ඇතිවිය හැකි අනතුරු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) පරිසරයේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම අවම කර ගැනීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(03) තරඟකාරී ජීවන රටාවෙන් මිදී සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අදවන විට බොහෝ නාගරික ජනයා ව්‍යායාම් මධ්‍යස්ථාන වලට ඇදී එමින් පවතී. එවැනි එක් ව්‍යායාම් මධ්‍යස්ථානයක ප්‍රදර්ශනය කර තිබූ පුවරු කීපයක් පහත දැක්වේ.

"ව්‍යායාම් කරන අතරතුර හැකි තරම් ජලය පානය කරන්න"

"නිරෝගි ජීවිතයක් හැඩැති සිරුරක්"

"මානසික ආතතියෙන් මිදී සතුටින් සිටීමට ව්‍යායාම්වල නිරතවන්න."

(i) මෙම ව්‍යායාම් මධ්‍යස්ථානයේ ව්‍යායාම් වල නිරත වූ එක් පුද්ගලයෙකු ව්‍යායාම් උපකරණයක් ආධාරයෙන් (Treadmill) කඩිසරව ඇවිදීම නිරීක්ෂණය විය. ඔහු තමා තුළ දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ කරන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය නම් කරන්න. (ල. 01)

(ii) (i) හි සඳහන් කළ යෝග්‍යතා සාධකයට අමතරව ව්‍යායාම් කිරීම තුළින් තමා තුළ දියුණු කරගත හැකි වෙනත් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 03 ක් දක්වන්න.

(iii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ යෝග්‍යතා සාධකය දියුණු කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

(iv) මානසික ආතතියෙන් මිදී සතුටින් සිටීමට ව්‍යායාම් අවශ්‍ය බව මෙහි දක්වා තිබුණි. ව්‍යායාම් වල නිරත වීමට අමතරව මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කළහැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

(i) පසුදින උදෑසන පැවැත්වීමට නියමිත පාසල් ප්‍රධාන රැස්වීමේ දී නිපුණ ට කථාවක් කිරීමට ඇති බව දැනුම් දීම නිසා එදිනට නිපුණ පාසල් නොඑන බව පංති නායකයාට පැවසීම. (ල. 02)

(ii) පාසලේ පැවැත්වූ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ දී දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා ලෙස තේරී පත් වූ සමත් අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධාවන බව පවසමින් කොට්ඨාස ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා තමා සහභාගි නොවන බව පවසයි. (ල. 02)

(iii) නව යොවුන් වියේ පසුවන රමණී අධික ලෙස තරබාරු බව පවසමින් උදේ ආහාරය ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරයි. (ල. 02)

(iv) විදුලි කොටමින් මහ වැස්සක් පවතින අවස්ථාවක දී පාසල් ඇරී නිවසට පැමිණෙන අතරතුර සිරිපාල මාමා කුඹුරු කොටමින් සිටිනු ඔබ දකී. (ල. 02)

(v) අ. පො. ස. (සා. පෙළ) ප්‍රතිඵල නිකුත් වීමත් සමගම විද්‍යා විෂය ධාරාවන් හැදෑරීමට අවශ්‍ය බව රමණී පැවසුව ද එයට ඇයගේ මව විරුද්ධ බව රමණී ඔබට පවසයි. (ල. 02)

(ල. 2 × 5= 10)

(05) මෙවර ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙලේ පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයේ වඩා වැඩි දස්කම් දැක්වීමට වයඹ පළාත නියෝජනය කළ ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට හැකි විය. එහිදී දුර පැනීමේ ඉසව්වෙන් හා උස පැනීමේ ඉසව්වෙන් රන් පදක්කම් කිහිපයක් ම හිමි කර ගත් අතර කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ජාතික ශූර්ය ද වයඹ පළාතෙන්ම බිහි විය.

(i) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වූ නිමේෂ් හට සිය ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (උ. 02)

(ii) උස පැනීමේ තරඟ ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් තම ඉසව්ව ප්‍රධාන අවධි හතරක් යටතේ සිදු කරන ලදී. එම අවධි හතර ලියා දක්වන්න. (උ. 02)

(iii) විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා බලපාන නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)

(iv) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට අදාළ ක්‍රීඩා පිටියේ දළ රූප සටහනක් මිනුම් සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (උ. 04)

(06) සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට පද්ධතිවල නිරෝගීතාවය වැදගත් බව ඔබ අසා ඇත. පහතින් දක්වා ඇත්තේ පද්ධතිවල නිරෝගීතාවය පවත්වා ගැනීමට ඔබ විසින් අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයකි.

- ලිංගික අවයව පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය

1. ඉහත ක්‍රියාමාර්ග වඩාත් හොඳින් ගැලපෙනුයේ කුමන පද්ධති දෙකෙහි අසිරිමත් භාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ද? (උ. 02)

2. එම පද්ධති දෙකට අදාළව ඒවායේ අසිරිමත් භාවයට බාධා ඇති කරවිය හැකි රෝග තත්ත්ව දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (උ. 02)

3. ඉහත ක්‍රියාමාර්ග වලට අමතරව ඔබ 1 හි සඳහන් කළ පද්ධති දෙකෙහි අසිරිය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 බැගින් ලියන්න. (උ. 04)

- මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටසට හෝ B කොටසට හෝ C කොටසට හෝ පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

(07) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසලකම අනිවාර්යයෙන් පවත්වාගෙන යා යුතු ක්‍රීඩා වලින් එකකි. නීති රීති හා ශිල්පීය ක්‍රම දිනෙන් දින වෙනස් වෙමින් ඉතා තරඟකාරී විලාශයෙන් අද ලොව පුරා සිඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි.

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ලියා දක්වන්න. (උ. 03)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව සැකසීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)

(iii) ප්‍රහාරක පහර හා සම්බන්ධ වරදක් සඳහන් කරන්න. (උ. 01)

(iv) වොලිබෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීමේ දී පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ප්‍රධාන විනිසුරු වශයෙන් ඔබේ තීරණ කුමක්දැයි කෙටියෙන් දක්වන්න.

(a) ගැමුණු පිලේ ඉදිරිපෙල ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමෙන් පසුව දූලෙහි උඩපටිය ස්පර්ශ කරයි.

(b) විනිසුරුගේ නළා හඬට පෙර ගැමුණු නිවාසයේ පන්දුව පිරිනැමීමට නියමිත ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව විජය නිවාසය වෙත පිරිනමයි. (උ. 02 x 02 = 04)

B කොටස

මෙවර ආසියානු නෙට්බෝල් ශූරතාවය දිනූ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම නියෝජනය කළ බහුතරයක් ක්‍රීඩිකාවන් පාසල් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියෙන් බිහිවීම කාගේත් කථා බහට ලක් වූ කරුණක් විය.

- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. (ල. 03)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක විදුම් කවය (Goal Circle) තුළ ක්‍රීඩාකළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදුවිය හැකි වරදක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01)
- (iv) නෙට්බෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීමේ දී පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ප්‍රධාන විනිසුරු වශයෙන් ඔබේ තීරණ කුමක් දැයි කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
 - (a) A පිළෙහි ක්‍රීඩිකාවක විසින් තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව විසිකිරීමේ දී විසිකරන ලද පන්දුව විදුම් කණුවේ වැදී ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම
 - (b) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව සතුකර ගැනීම. (ල. $2 \times 2 = 4$)

C කොටස

ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ වැඩිම ප්‍රේක්ෂක ආකර්ශනයක් දිනා ගනිමින් මේ වන විට උන්මාදයක් බවට පත්ව ඇති පාපන්දු ක්‍රීඩාව පාසල් සිසුන් අතර ද ඉතා ජනප්‍රිය ව පවතී.

- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හතරක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙකු භාවිතා කළ යුතු අනිවාර්ය උපකරණ තුනක් ලියන්න. (ල. 03)
- (iii) පාපන්දු තරඟයක් අතරතුරදී ක්‍රීඩකයෙකු ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීම සඳහා බලපාන අවස්ථාවක් සඳහන් කරන්න. (ල. 01)
- (iv) පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය කිරීමේ දී ප්‍රධාන විනිසුරු වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබ විසින් ලබා දෙන තීරණ කුමක්දැයි කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
 - (a) තරඟය අතරතුර දී විරුද්ධ පිළෙහි ක්‍රීඩකයෙකුගේ මුහුණට කෙළ ගැසීම.
 - (b) දූල අසල දඬුවම් ප්‍රදේශයේ දී ගෝල රකින්නා නොවන ආරක්ෂක පිලෙහි වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව අතින් ඇල්ලීම. (ල. $2 \times 2 = 4$)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 - (iv)	11 - (iv)	21 - (iii)	31 - (i)
2 - (ii)	12 - (ii)	22 - (iv)	32 - (ii)
3 - (ii)	13 - (ii)	23 - (ii)	33 - (iii)
4 - (iii)	14 - (iv)	24 - (iii)	34 - (iii)
5 - (iv)	15 - (i)	25 - (iv)	35 - (iv)
6 - (ii)	16 - (ii)	26 - (iii)	36 - (iii)
7 - (i)	17 - (i)	27 - (ii)	37 - (i)
8 - (ii)	18 - (iii)	28 - (ii)	38 - (ii)
9 - (ii)	19 - (ii)	29 - (ii)	39 - (ii)
10 - (iv)	20 - (i)	30 - (ii)	40 - (iv)

II කොටස

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

- 01 (i) මානසික ක්‍ෂේත්‍රය, සමාජීය ක්‍ෂේත්‍රය, අධ්‍යාත්මික ක්‍ෂේත්‍රය
 (ii) පෝෂණය, විවේකය, ව්‍යායාම, ප්‍රමාණවත් නින්ද....
 (iii) 50 km, 20 km
 (iv) ★ සෑම විටකම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතුය.
 ★ ඉදිරි පාදය පොළොව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස් නොනැමී සෘජුව තිබිය යුතුය.
 (v) දරා ගැනීමේ හැකියාව, වේගය, ශක්තිය, සමායෝජනය.....
 (vi) කැප වීම, නීතිගරුක බව, උනන්දුව, නම්‍යශීලී බව, ආදී.....
 (vii) ගෙදරදොරදී සිදුවන අනතුරු, මාර්ග අනතුරු, රැකියා ස්ථානයේ සිදුවන අනතුරු.....
 (viii) ★ සපා කෑ ස්ථානය සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදීම.
 ★ වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමු කිරීම
 (ix) ★ ශ්වසන රෝග ඇතිවීම ★ වර්ම රෝග ඇතිවීම
 ★ මානසික ආතතිය ★ බෝවන රෝග.....
 (x) සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2 × 10 = 20)
- (02) (i) තාක්ෂණික දියුණුව
 ඕසෝන් ස්ථරයට හානි වීම
 වනාන්තර ගහණය අඩු වීම ආදී..... (ල. 02)
 (ii) කුඩා දරුවන්, වැඩිහිටියන්, ක්‍රීඩකයින්, ගොවියන්..... (ල. 02)
 (iii) කෙණ්ඩා පෙරළීම, තාප ප්‍රහාරය, කම්පණය, විජලනය (ල. 03)
 (iv) වන වගා ව්‍යාපෘති ඇති කිරීම
 ගස් වැල් කැපීම අවම කිරීම
 ගස් වැල් වල වටිනාකම දක්වන ප්‍රකාශයන් ප්‍රදර්ශනය කිරීම..... (ල. 03)
- (03) (i) හෘද්වාහිනී ආශ්‍රිත දූර්වම හැකියාව (ල. 01)
 (ii) පේශී ශක්තිය,
 පේශීමය දූර්වම හැකියාව
 නම්‍යතාවය (ල. 03)
 (iii) පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම, ස්වායු ව්‍යායාම් වල නිරතවීම, ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම. (ල. 03)
- (iv) සරල දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම
 ආගමානුකූල ජීවිතයකට හුරුවීම
 විනෝදාංශ වල නිරතවීම
 ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම ආදී... (ල. 03)
- (04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2 × 5 = 10)
- (05) (i) එල්ලෙන ක්‍රමය
 පාවෙන ක්‍රමය
 ගුවනක පියවර මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (ල. 02)

(ii) අවතීර්ණ ධාවනය

නික්මීම (ඉපිළීම)

හරස් දණ්ඩ තරණය

පතිතවීම

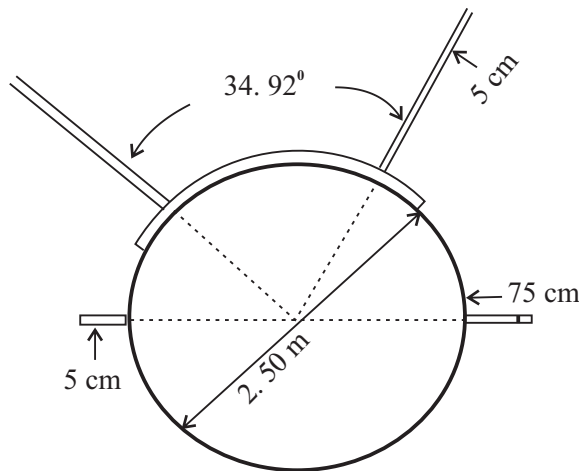
(ල. $1/2 \times 4 = 2$)

(iii)

- තරඟයක් ආරම්භ කළ පසු කවය, උපකරණ පතිත වන පෙදෙස පුහුණු කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීමට අවසර නැත.
- තරඟකරුවන්ගේ සියලුම වාරවලදී හොඳම දක්ෂතාවය අනුව ජයග්‍රාහක ස්ථාන තීරණය කරනු ලැබේ.
- කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භය කළ යුතුය.
- උපකරණ බිම ස්පර්ශ වන තුරු කවය තුළම සිටිය යුතුය.
- ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටවිය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි....

(ල. 02)

(iv)



(ල. 04)

- ★ ක්‍රීඩා පිටිය පමණක් ඇඳ ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් ද
- ★ නිවැරදි ව මිනුම් දක්වා ඇති විට සම්පූර්ණ ලකුණු ද ලබා දෙන්න.

(06) 1.

ප්‍රජනක පද්ධතිය, බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

(ල. 02)

2.

ප්‍රජනක පද්ධතිය

- ★ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (සිපිලිස්, ගොනෝරියාව, හර්පිස්, ඒඩ්ස්, ලිංගික ඉන්ෂන්.....)
- ★ ගැබ්ගෙල පිළිකා, ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා, ගර්භාෂ පිළිකා, වෘෂණ කෝෂ පිළිකා.....
- ★ සුදයාම (ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ වල කැසීම , දුගඳ)

බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

- මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීම
- වකුගඩු වල ගල් ඇතිවීම
- වෘක්ක ප්‍රදාහය
- වකුගඩු අකරණය....

(ල. 04)

3.

ප්‍රජනක පද්ධතිය

- ★ දිනපතා නෑම / ඇඟ සේදීම
- ★ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වලින් වැලකීම
- ★ විවාහ වනතුරු ලිංගික සබඳතා වලින් ඇත් වීම. ආදී.....

බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම
- අවශ්‍යතාවයන් ඇති වූ විට මුත්‍රා කිරීම
- කෘතිම පාන වර්ග භාවිතය අවම කිරීම.....

(ල. 04)

(07) A - කොටස

1.

පන්දුව පිරිනැමීම

පන්දුව ලබා ගැනීම

පන්දුව එසවීම

ප්‍රහාරය

- වැළැක්වීම
පිටිය රැකීම (ල. $1/2 \times 6 = 03$)
- (ii) උඩු අත් එසවුම
යටි අත් එසවුම (ල. 02)
- (iii) ★ විරුද්ධ පිළේ පන්දුවකට පහර දීම
★ පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහර දීම
★ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කළාපයට විත් දෑලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දීම.... (ල. 01)
- (iv) a. විරුද්ධ පිළට පන්දුව පිරිනැමීමේ අවස්ථාව සමඟ ලකුණක් ලබා දීම
b. නැවත පන්දුව පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ගැමුණු නිවාසය වෙතටම ලබා දී ක්‍රීඩකයා හට නළා ශබ්දයට අනුව කටයුතු කරන ලෙස දන්වීම. (ල. $2 \times 2 = 4$)

B - කොටස

- (i) පන්දු පාලනය
පාද හුරුව
ආක්‍රමණය
වැළැක්වීම
විදීම (ල. 03)
- (ii) GS විදින්නිය
GK - විදුම් රකින්නිය
GD - ගෝල් රකින්නිය
GA - ආක්‍රමණය කරන්නිය. (ල. 02)
- (iii) ● පන්දුව බිම දිගේ පෙරලා යැවීම
● පන්දුව උඩ විසිකර යළි අල්ලා ගැනීම
● පිටියේ වැතිර ඉඳගෙන හෝ දණ ගසාගෙන පන්දුව යැවීම
● තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අතතබා ගැනීම
● පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදවූ පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ නොකර නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදීම
● පන්දුව යැවීමේ දී දෙදෙනෙක් අතර පරතරය අඩුවීම..... (ල. 01)
- (iv) A - තුලට විසි කිරීමක්
B - පන්දුව දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීමක් (ල. 04)

C - කොටස

- (i) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
පන්දුව නැවැත්වීම පන්දුවට හිසින් පහර දීම
පන්දුව තුලට විසි කිරීම
ගෝල් රැකීම දෑල් රැකීම (ල. 02)
- (ii) අංක සහිත ජර්සිය
කොට කලිසම
දිග මේස්
දණ නාල ආවරණයන්
පාවහන් (ල. 03)
- (iii) ප්‍රබල නොසරුප් සිදු කිරීම
විනාශකාරී පැවතුම්
ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු වෙත හෝ වෙනත් අයෙකුට කෙළ ගැසීම
දැන් සම්බන්ධ කර ගනිමින් ගෝලයක් ලබා ගැනීම
දෙවරක් පිට පිට නොසරුප් වල යෙදීම (ල. 01)
- (iv) a. රතු කාඩ්පත පෙන්වා ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීම
b. විරුද්ධ පිළට දඬුවම් පහරක් (Penalty Kick) ලබා දීම (ල. $2 \times 2 = 4$)