

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

11 ශ්‍රේණිය

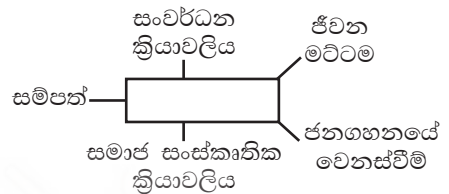
කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 - 40 ක්වා වූ ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත්ම නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

- 01 පහත දැක්වෙන්නේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයකු විසින් ප්‍රශ්නයකට ලියන ලද පිළිතුරකි. ඵලදායී ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන්නාවූ ශාරීරික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයෙන් පරිපූර්ණ වූ තත්වයකි. ප්‍රශ්නය වනුයේ,
- (1) මානසික සෞඛ්‍යය යන්නෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
 - (2) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
 - (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
 - (4) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන වාසි කුමක් ද?

- 02 මෙම සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු මාතෘකාව තෝරන්න.
- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙහි බලපාන සාධකය.
 - (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධකය.
 - (3) නිවැරදි පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන සාධකය.
 - (4) ජීව ගුණය කෙරෙහි බලපාන සාධකය.



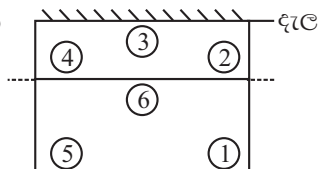
- 03 "මම කිසිම දිනෙක දුම්වැටි සහ මත්පැන් භාවිතයට ඇබ්බැහි නොවෙමි." ඉහත වැකිය,
- (1) යහපැවැත්ම හා ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට අදාළ කෙටිකාලීන ප්‍රතිපත්තියකි.
 - (2) යහපැවැත්ම හා ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට අදාළ දිගුකාලීන ප්‍රතිපත්තියකි.
 - (3) යහපැවැත්ම හා ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට අදාළ නොවන දිගුකාලීන ප්‍රතිපත්තියකි.
 - (4) යහපැවැත්ම හා ජීවගුණය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම සඳහා ලියන ලද වැකියකි.

- අංක 04, 05 සහ 06 ප්‍රශ්න වලට පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

| කාණ්ඩය | ස්කන්ධය | සිසුන් ගණන |
|--------|------------|------------|
| I | 18.5 ට අඩු | 05 |
| II | 18.5 - 25 | 10 |
| III | 25 - 30 | 10 |
| IV | 30 ට වැඩි | 05 |

- 04 ඉහත වගුවට අනුව පහසුවෙන් බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරු විය හැක්කේ,
- (1) I කාණ්ඩයට අයත් සිසුන්
 - (2) II කාණ්ඩයට අයත් සිසුන්
 - (3) III කාණ්ඩයට අයත් සිසුන්
 - (4) IV කාණ්ඩයට අයත් සිසුන්
- 05 I කාණ්ඩයට අයත් සිසුන් පිළිබඳව ලබාදිය හැකි අදහස වන්නේ,
- (1) වර්ධන ගැටළු ඇතිවිය හැකි බවයි.
 - (2) ආයුකාලය අඩුවිය හැකි බවයි.
 - (3) හෘදයාබාධ ඇතිවිය හැකි බවයි.
 - (4) ක්ෂණික ආහාරවලට ඇබ්බැහි වී ඇති බවයි.
- 06 නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරමින් කායික සුවතාව යහපත් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යනු ලබන සිසුන් අයත් ස්කන්ධ දර්ශකය වන්නේ,
- (1) 18.5 අඩු
 - (2) 18.5 - 25
 - (3) 25 - 30
 - (4) 30 ට වැඩි
- 07 රමණී දිළිඳු වුවද ලස්සනට අඳින්නටත්, සුවඳ විලවුන් ගැල්වීමටත් අත් අය අතර කැපීපෙනීමටත් කැමතිය. ඒ අනුව ඇය පසුවන අවධිය හා ඊට අදාළ කාලවකවානුව වන්නේ,
- (1) ළමා විය හා අවු. 01-05 ත් අතර කාලයයි.
 - (2) යොවුන් විය හා අවු. 10 - 19 ත් අතර කාලයයි.
 - (3) තරුණ විය හා අවු. 20 - 39 ත් අතර කාලයයි.
 - (4) මැදි විය හා අවු. 40 - 60 ත් අතර කාලයයි.

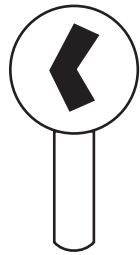
- 08 මෙම අවධියේ දී රමණී කුළ ඇතිවිය හැකි ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් විය හැක්කේ,
 (1) සමවයස් කණ්ඩායම් සමග ඇසුරු කිරීමයි. (2) අන් අය ඇසුරු කිරීමයි.
 (3) ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීමයි. (4) ඩිම්බ මෝචනය ආරම්භ වීමයි.
- 09 වලනයේ දී හා නිශ්චල අවස්ථාවේ දී සිරුරේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම මේ නමින් හැඳින්වේ,
 (1) සිරුවෙන් සිටීම (2) නිවැරදි ඉරියව් (3) පහසුවෙන් සිටීම (4) සිත්සේ සිටීම
- 10 විනෝද චාරිකාවකට සහභාගී වූ දරුවන් දිවා විවේකයේ දී ප්‍රීතියෙන් නටන්නට වූ අතර තවත් පිරිසක් බිම හිඳගෙන ගිමන් හරින්නට වූහ. ඔවුන් නියැලුන ඉරියව්,
 (1) ස්ථිතික ඉරියව් පමණි. (2) ගතික ඉරියව් පමණි.
 (3) ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් පමණි. (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- 11 දිනපතා විවිධ කාර්යයන්හි නිරතවීමේදී විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරයි. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා නොකිරීමෙන් ඇති අවාසියකි,
 (1) ආබාධිත තත්ව ඇතිවීම. (2) ජේශී විඩාව අවම වීම.
 (3) උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීම. (4) සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම.
- 12 නිවැරදිව බරක් ඉහළට එසවීමේ ඉරියව්වක ඇති ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
 (1) හිස සෘජුව තබා ගැනීම.
 (2) දණහිස නවමින් කඳ පහතට ගෙන යාම.
 (3) බර හැකි තරම් සිරුරට ඉදිරියෙන් තබා ගැනීම.
 (4) ගුරුත්ව රේඛාව ශරීරයේ මධ්‍ය අක්ෂය තුළින් තබා ගැනීම.
- 13 සිසුන් කණ්ඩායමක් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා සූදානම් වූයේ,
 ● පූර්ව සැලසුම් සැකසීම. ● සිතියම සහ මාලිමාව තේරීම.
 ● විදුලි පන්දමක්, වියලි ආහාර ● අවසර පත්‍රය
 ඉහත තොරතුරුවලට අදාළව ඔවුන්ගේ කේන්ද්‍ර චාරිකාව වනුයේ,
 (1) ඔරු පැදීමටය. (2) පා පැදි සවාරියකටය.
 (3) පා ගමනකි. (4) කැලෑ ගවේෂණයකටය.
- 14 සමහර ගස් උසය. සමහර ගස් මිටිය. හිරු උදාවන්නේ දිනකට එක්වරක් පමණි. ඉහත දක්වා ඇත්තේ වනගත දිවිය හා බැඳුණු සංකල්ප කිහිපයකි. මෙම තොරතුරු අදාළ සංකල්පය වනුයේ,
 (1) විද්‍යාත්මක සංකල්පයකි. (2) ගණිතමය සංකල්පයකි.
 (3) ආචාර විද්‍යාත්මක සංකල්පයකි. (4) සමාජීය සංකල්පයකි.
- 15 එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ පා ගමනකදී වැදගත් විය හැකි කරුණු වන්නේ,
 (1) හදිසි අවස්ථාවකදී කලබල නොවීම. (2) අනවශ්‍ය ශබ්ද ඇති නොකිරීම.
 (3) තමාගේ වගකීම නිසි අයුරින් ඉටු කිරීම. (4) ඉහත සියල්ලම.
- 16 දේශීය උරුමයක් ලෙස අපගේ ආහාර සංස්කෘතියක් පැවති බව සනාථ කිරීමට ගත හැකි ආහාරයකි,
 (1) කරවල බැඳුම (2) පොලොස් මාළුව (3) හත්මාළුව (4) කජුමාළුව
- 17 සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට වඩා පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේදී සමබරතාවය ආරක්ෂා වන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එසේ වීමට හේතු විය හැක්කේ,
 (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ආධාරක පතුලට පහළින් පිහිටීමය.
 (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයත්, පොළොවත් අතර ඇති උස ප්‍රමාණය වැඩි වීමය.
 (3) ආධාරක පතුල පටු වීමය.
 (4) ආධාරක පතුල විශාල වීමය.
- 18 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් ගණන වන්නේ,
 (1) 05 කි. (2) 02 කි. (3) 04 කි. (4) 03 කි.
- 19 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සෑම තරග වාරයක්ම ආරම්භ කරන්නා හඳුන්වන්නේ,
 (1) පිරිනමන්නා (2) ලබාගන්නා (3) ලිබරෝ (4) ප්‍රහාරකයා
- 20 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වැළැක්වීම සඳහා යොමුවිය හැකි ක්‍රීඩක අංක සහිත පිළිතුර වනුයේ,
 (1) 1 , 2 , 3 (2) 2 , 3 , 4
 (3) 3 , 4 , 5 (4) 4 , 5 , 6



- 21 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පා පිළිබඳ නීතිය කඩකළ ක්‍රීඩාකාරකට විනිසුරු දෙනු ලබන තීරණය වනුයේ,
 (1) විරුද්ධ පිලට දඩුවම් යැවීමකි. (2) විරුද්ධ පිල තුළට විසිකිරීමකි.
 (3) විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවීමකි. (4) පන්දුව දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීමකි.
- 22 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ කොටස් තුනකට යා හැකි ක්‍රීඩිකාවන් වනුයේ,
 (1) C, GS, GK (2) GA, WA, GK (3) GA, C, GD (4) WD, GK, GS
- 23 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා භාවිතාවන පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 (1) පාදය පිටුපසින් නැවැත්වීම. (2) පාදය ඇතුළතින් නැවැත්වීම.
 (3) පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම. (4) පාදය පිටතින් නැවැත්වීම.
- 24 සම්මත ධාවන පථයක දිග කොපමණ ද?
 (1) 200m (2) 100m (3) 300m (4) 400m
- 25 ධාවන වේගය තීරණය කරන සාධකයක් වන්නේ,
 (1) ක්‍රීඩකයාගේ උස (2) පියවරක දුර හා පියවර තබන සීඝ්‍රතාවය
 (3) ක්‍රීඩකයාගේ වේගය (4) ක්‍රීඩකයාගේ දක්ෂතාවය
- 26 කඩුලු මතින් දිවීමේ පිරිමි තරඟ වනුයේ,
 (1) මීටර් 100 මීටර් 400 (2) මීටර් 110 මීටර් 400
 (3) මීටර් 400 මීටර් 200 (4) මීටර් 110 මීටර් 100
- 27 මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් කොටසක් පහත දැක්වේ. එහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.



- (1) A තරඟ ඇවිදීම B කඳු දිවීම (2) A කඳු දිවීම B මිශ්‍ර ඉසව්
 (3) B තරඟ ඇවිදීම A මිශ්‍ර ඉසව් (4) B කඳු දිවීම A පිටිය දිවීම
- 28 විනිසුරුවරයකු විසින් ක්‍රීඩකයෙකුට ඇවිදීමේ තරඟ වලදී පෙන්වූ සංඥාවක් මෙහි දැක්වේ. එයට හේතුව,
 (1) ක්‍රීඩකයාගේ වැලමිට 90° කෝණයකට තබා නොගැනීමයි.
 (2) පාද දෙකම පොළොව හා සම්බන්ධ නොවීම.
 (3) ආධාරක පාදය සෘජුව පවත්වා නොගැනීමයි.
 (4) ආධාරක පාදය සෘජුව පවත්වා ගැනීමයි.
- කැලුම් සහභාගී වූ උස පැනීමේ තරඟයේ ප්‍රතිඵල සටහන් පත්‍රය පහත දැක්වේ.



උස පැනීමේ ප්‍රතිඵල ලේඛනය

| නම | උස | | | | | | | උපරිම දක්ෂතාව | උපරිම දක්ෂතාවේ අසාර්ථක වාර | මුළු තරඟයේ අසාර්ථක වාර | අමතර පැනීම් | ජයග්‍රාහකයා |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------|----------------------------|------------------------|-------------|-------------|
| | 1.85m | 1.90m | 1.93m | 1.96m | 1.98m | 2.00m | 2.02m | | | | | |
| ලසින | 0 | 0 | x0 | xx0 | x0 | x0 | xxx | 2.00m | 1 | 5 | 0 | |
| ලහිරු | x0 | xx0 | x0 | xx0 | xx0 | xxx | | 1.98m | 2 | 8 | | |
| ධනුක | 0 | x0 | xx0 | x0 | - | x0 | xxx | 2.00m | 1 | 5 | x | |
| තිලිණ | x- | x- | 0 | x0 | xx0 | xxx | | 1.98m | 2 | 5 | | |

- 29 ඉහත ප්‍රතිඵල සටහනට අනුව පළමු ස්ථානය දිනාගෙන ඇත්තේ,
 (1) ලසින (2) ධනුක (3) ලහිරු (4) තිලිණ

- 30 ඉහත තරගයේ දී ලසිතට හා ධනුකට අමතර පැනීම වාරයක් ලබා දීමට ප්‍රධාන හේතුව වූයේ,
 (1) ලසිත හා ධනුක දෙදෙනාගේම උපරිම දක්ෂතා සමාන වීමයි.
 (2) සමච්ඡ ස්ථානය එලෙසම තිබේදී ඊළඟ ස්ථානය අහෝසි වීම නිසා.
 (3) දෙදෙනාගේම සාර්ථක පැනීම් වාර සංඛ්‍යාව සමාන වීම නිසාය.
 (4) පළමු ස්ථානය සඳහා කඳක් තැබීම නොකළ යුතු වීමයි.
- 31 හෙල්ල විසිකිරීමේ තරග පිටියේ කෝණය අංශක,
 (1) 28° (2) 30° (3) 29° (4) 36°
- 32 මලල ක්‍රීඩාවේදී පනින දුර ප්‍රමාණ වැඩිකරගැනීම සඳහා විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි. ඒ අනුව ස්ට්‍රැඩ්ල් ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගනු ලබන ඉසව්ව වනුයේ,
 (1) උස පැනීම (2) දුර පැනීම (3) රිටි පැනීම (4) හිටි පැනීම
- 33 මීටර් 400 ට වඩා අඩු දුරක් සහිත ධාවන තරග සඳහා යොදාගත හැකි ආරම්භක ක්‍රමය වනුයේ,
 (1) හිටි ඇරඹුම (2) කුඳු ඇරඹුම
 (3) කුඳු හෝ හිටි ඇරඹුම (4) පිළිතුරක් සඳහන් නොවේ.
- 34 පාසල් මට්ටමින් පවත්වනු ලබන මැරතන් ධාවන තරගයක සම්මත දුර වන්නේ,
 (1) 21.0975 km (2) 21.975 km (3) 42.195 km (4) 15 km
- 35 සහාය දිවීමේ තරගයකට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයින් සුවිශේෂී දක්ෂතා පහත දැක්වේ.
 ● හොඳ අවධානයක් තිබිය යුතු වීම. ● යෂ්ඨිය ලබාදීමේ හැකියාව.
 ● වක්‍ර ධාවන ප්‍රදේශයේ ධාවනයට දක්ෂ වීම. ● හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් තිබීම.
- ඉහත ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ක්‍රීඩකයෙකුට ධාවනයේ යෙදීමට සුදුසු ස්ථානය වන්නේ,
 (1) පළමු ධාවකයා (2) දෙවන ධාවකයා (3) තෙවන ධාවකයා (4) සිව්වන ධාවකයා
- 36 යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපයේ දුර වනුයේ,
 (1) මීටර් 10 කි. (2) මීටර් 30 කි. (3) මීටර් 40 කි. (4) මීටර් 20 කි.
- 37 නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක දී සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් කළ යුතු කාර්යයන් කීපයක් පහත දැක්වේ.
 ● කමිටු පත්කිරීම ● ආරාධනා පත්‍ර යැවීම
 ● නිවාස වලට බෙදීම ● දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම
- ඉහත කාර්යයන් ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධාන කාර්යයේ දී අයත් වන්නේ,
 (1) පසු සංවිධානය (2) උත්සව දින සංවිධානය
 (3) පෙර සංවිධානය (4) තරග සංවිධානය
- 38 පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් අතරින් අනිවාර්ය වැඩ සටහන් ලෙස ගත හැක්කේ,
 (1) විෂයමාලාව ඉගැන්වීම හා අන්තර් විද්‍යාලයීය තරග
 (2) විෂයමාලාව ඉගැන්වීම හා ශරීර සුවතා වැඩ සටහන.
 (3) ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩ සටහන් හා ගවේෂණ ක්‍රියාකාරකම්.
 (4) පා ගමන් හා ප්‍රථමාධාර වැඩ සටහන්.
- 39 ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට පැවැත්වූ එල්ලේ තරගාවලියක තරග සටහනේ වාසි 03 ක් ලබා දී තිබූ අතර පැවැත්වූ තරග සංඛ්‍යාව 12 කි. ඒ අනුව එම තරගාවලියට සහභාගී වූ කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව,
 (1) කණ්ඩායම් 13 කි. (2) කණ්ඩායම් 05 කි.
 (3) කණ්ඩායම් 12 කි. (4) කණ්ඩායම් 15 කි.
- 40 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූ වර්ෂය, රට හා නගරය පිළිවෙලින් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,
 (1) ක්‍රි.පූ. 770 ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නගරය.
 (2) ක්‍රි.පූ. 812 ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් නගරය.
 (3) ක්‍රි.පූ. 912 ජපානයේ ටෝකියෝ නගරය.
 (4) ක්‍රි.පූ. 776 ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නගරය.

(1 x 40 = 40)

මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය 2015

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

11 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමුවන ප්‍රශ්නය ද ඇතුළුව I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද වනසේ තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන නුගකලාව මහා විද්‍යාලය ප්‍රජාව හා එක්ව ශ්‍රමදානයක් සංවිධානය කරන ලදී. මදුරුවන් මගින් බෝවන ඩෙංගු රෝගය වැළැක්වීම ප්‍රධාන අරමුණ වූ නිසා ඩෙංගු රෝගය වැළඳෙන අයුරු, රෝග ලක්ෂණ හා ව්‍යාප්තවීම වළක්වන අයුරු පිළිබඳ දේශනයක් කිරීමට මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමා පැමිණියේ ය. සහභාගි වූවන්ට හැලප සමග කෙසෙල් ගෙඩි හා හකුරු සමග පොල්පලා තැම්බූ වතුර දීමට ඔසු උයනෙන් අපට හැකි විය. ශ්‍රමදානය අතරතුර පාදයේ ආබාධයකට ලක්වූ හෂාන් උපකරණයක් ආධාරයෙන් තොරව ඔසවාගෙන ගියේ දමින් හා රොෂාන් විසිනි. ආබාධය නිසාම පසු දින පැවැත්වූ කණ්ඩායම් 5 ක් සහභාගී වීමට නියමිත වොලිබෝල් තරගයට හෂාන් ට එක්වන්නට නොහැකි වේ යැයි ඔහු දුකෙන් පසුවිය.

- 1) ඡේදයේ සඳහන් රෝගය හැර මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග දෙකක් දක්වන්න.
- 2) මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කළහැකි වෙනත් උපාය මාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- 3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රජා සහභාගීත්වය තහවුරු වන වැඩසටහන් 02 ක් ඡේදයෙන් උපුටා ලියන්න.
- 4) ශ්‍රමදානයට සහභාගි වූ සිසුන්ට වර්ධනය කරගත හැකි සමාජයීය කුසලතා 02 ක් ලියන්න.
- 5) හෂාන් පංති කාමරයට ගෙනයාමට දමින් හා රොෂාන් භාවිතා කළ ක්‍රමවේදය රූප සටහනකින් ඇඳ දක්වන්න.
- 6) හෂාන් උපකරණයක් හිතව ගෙනයාමට ක්‍රමයක් ලියා දක්වන්න.
- 7) සියලු කණ්ඩායම් එකිනෙකා හා තරග වැදීමට වොලිබෝල් තරග පැවැත්විය යුතු තරගාවලි ක්‍රමය ලියන්න.
- 8) පැරදෙන කණ්ඩායම් තරගයෙන් ඉවත් කිරීමේ ක්‍රමයට පැවැත්වුවහොත් පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව කීයද?
- 9) ඔබ ඉහත ප්‍රශ්න අංක (8) හි සඳහන් කළ ක්‍රමයෙහි ඇති වාසි 02 ක් ලියන්න.
- 10) සාර්ථක නායකයෙකු සතු ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.

I - කොටස

02 ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් පසුකරමින් සිටින අප අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සිදු කරයි. එම අවශ්‍යතා ජීවන අවධීන් අනුව වෙනස්වන අතර ඒවා නිසි ලෙස සපුරාගැනීම පුද්ගලයාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

- (1) ළමා වියෙන් පසු ඔබ ගත කරන ජීවන අවධි 04 නම් කරන්න. (ල.04)
- (2) ඉහත අවධි අතරින් සිසු කායික වර්ධනයක් පෙන්වුම් කරන අවධිය නම් කර එම අවධියේ කායික අවශ්‍යතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.04)
- (3) වයස අවුරුදු 60 න් පසු අවධියේ පසුවන පුද්ගලයින් විවිධ ආබාධවලින් පීඩා විඳියි. එසේ සිදුවන ආබාධ 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ල.02)

03 මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමා විසින් සිදුකළ වැටලීමක දී වෙළඳ සැලක කල් ඉකුත් වූ ටින් මාළු තොගයක් හා නියමිත උෂ්ණත්වයේ තබා ගබඩා නොකළ මස් තොගයක් නිසා එම වෙළඳ සැලෙහි වෙළඳ බලපත්‍රය අහෝසි කරන ලදී. තවදුරටත් එහි ආහාර පාන බාලකරණයට ලක්ව තිබෙන්නට පුළුවන් බව ඔවුහු පවසති.

- (1) ආහාර දූෂණය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක් ද? (ල. 02)
- (2) නරක් වූ ටින් මාළු හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ මොනවා ද? කරුණු 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)
- (3) ආහාර නරක්නොවී තබාගැනීමට යොදාගත හැකි උපක්‍රම මොනවාදැයි උදාහරණ මගින් දක්වන්න. (ල. 05)

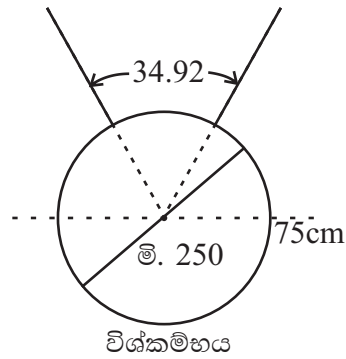
04 පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන අයුරු සැකෙවින් දක්වන්න.

- (1) ජීවිතයේ නියම සතුට ලැබීමට නම් දුම්පානය කළ යුතුම බව පවසමින් ඔබේ මිතුරෙක් ඔබට දුම්පානය කිරීමට බල කරයි.
- (2) දෙමාපියන් ගෙදර නොමැති බැවින් රහසිගතව විවියෝ චිත්‍රපටයක් නැරඹීම සඳහා තම නිවසට පැමිණෙන ලෙස ඔබේ මිතුරෙක් ඔබට ඇරයුම් කරයි.
- (3) පාසලේ විනය නීති කඩ කිරීම හේතුවෙන් තම මිතුරාට විදුහල්පති විසින් පනවන ලද දඬුවම වන පන්ති තහනමට එරෙහිව වර්ජනය කිරීම සඳහා සිසුන් මෙහෙයවීමට මිතුරෙක් ඔබේ සහය පතයි.
- (4) ඔබේ දෙමව්පියෝ මෙවර අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයේ දී උසස් ප්‍රතිඵල ඔබෙන් බලාපොරොත්තුව සිටිති.
- (5) සවස් වරුවේ පැවැත්වෙන උපකාරක පන්තියට සහභාගි නොවී චිත්‍රපටියක් බැලීම සඳහා යාමට ඔබගේ හොඳම මිතුරා ඔබට යෝජනා කරයි.

(2 x 5 = 10)

II - කොටස

05 පිටිය තරඟ ඉසව්වකට සහභාගී වූ සීතා භාවිතා කළ ක්‍රීඩා පිටියේ සැකැස්ම පහත දැක්වේ.



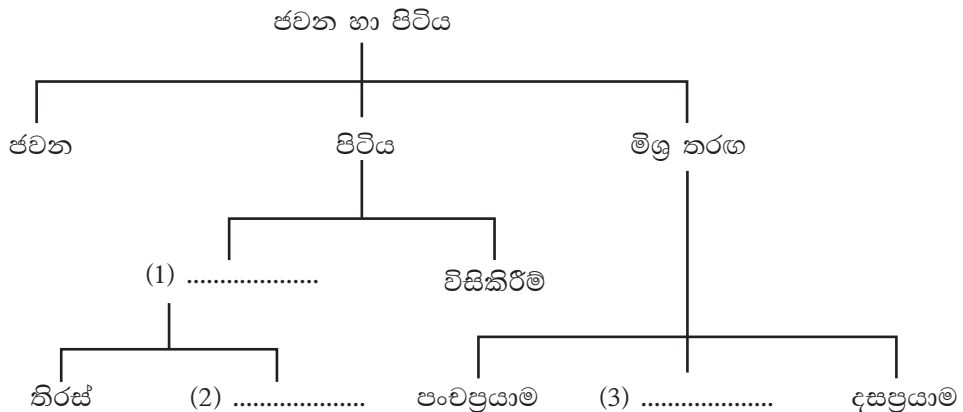
- (1) a) සීතා සහභාගී වූයේ කිනම් ඉසව්ව සඳහා ද? (ල.01)
- b) සීතා සහභාගී වූ ඉසව්වේ දී පළමු ප්‍රයත්නය අසාර්ථක විය. එයට බලපෑ හැකි හේතු 02 ක් ලියන්න. (ල.02)

(2) පහත දැක්වෙන්නේ පුහුණුකරුවෙකු විසින් ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකුගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා මැන බැලූ ආකාරයයි.

- a) මීටර් 50 ක් වේගයෙන් දිවීම
- b) විනාඩි 20 ක් නොනවත්වා දිවීම
- c) උඩ තල්ලුව (පුෂ් අප්)
- d) අක්වක් ආකාරයට දිවීම (සිග්සග්)

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් වල දී මැන බැලූ ප්‍රධාන යෝග්‍යතා සාධක මොනවා ද? (ල.04)

(3) මෙහි අංක යොදා ඇති හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.



(ල.03)

06 සරඹ සංදර්ශනයක සිසුන් හයදෙනෙකු සිටින ආකාරය පහත දැක්වේ.

- (A) (B) (C)
(D) (E) (F)

- (1) මොවුන් විවිධ දිශාවලට වලනය කිරීමෙන් සාදාගත හැකි ත්‍රිකෝණාකාර රටාවක A, B, C, D, E, F ක්‍රීඩකයින් පෙළ ගස්වන්න. (ල.03)
- (2) සරඹ සංදර්ශනය අලංකාර කිරීමට ඔබට යොදාගත හැකි සම්පත් 03 ක් නම් කරන්න. (ල.03)
- (3) සරඹ සංදර්ශනයකට සහභාගිවීමෙන් දියුණු වේ යැයි සිතන ගුණාංග මොනවා ද? (ල.04)

07 A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (A) ක්‍රීඩා අතර වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වී ඇති බව ඔබ දන්නා කරුණකි.
- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ල.04)
- (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටිය මිනුම් සහිතව ඇඳ නම් කරන්න. (ල.04)
- (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි 02 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල.02)
- (B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධියට පත් වී ඇත. ජාත්‍යන්තර තරග වලට ද සහභාගි වනු ඇත.
- (1) ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩාවේ ඔබ දන්නා දක්‍ෂතා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ල.04)
- (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පුහුණුවීමේ දී ඔබ පාදය හා පන්දුව සම්බන්ධව සිදු කෙරෙන වැරදි 01 බැගින් ලියන්න. (ල.02)
- (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් ඇඳ එක් පිලක ක්‍රීඩිකාවන් තරග ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම ස්ථානගත වී සිටින අන්දම සටහන් කරන්න. (ල.04)
- (C) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් වන පාපන්දු ක්‍රීඩාව ඉතාමත් ජනප්‍රිය වී ඇත.
- (1) ඉහත ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ල.04)
- (2) ඔබ ඉගෙනගත් පා පහර 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)
- (3) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ අවම සහ උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ල.01)
- (4) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි 03 ක් නම් කරන්න. (ල.03)