

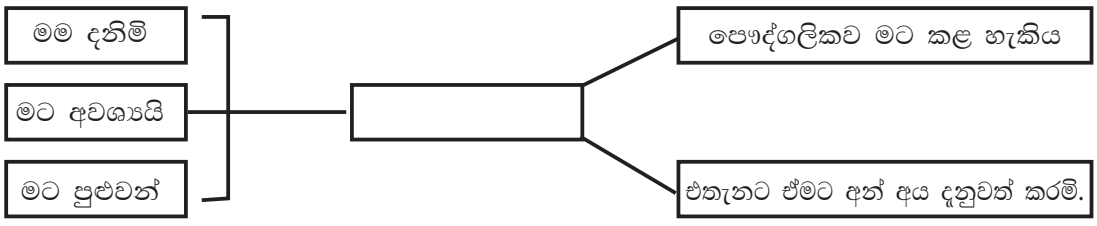
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

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. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී විවිධ අංශයන් යටතේ ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන මූලධර්මයන් වලට අයත් නොවන කරුණ වනුයේ,
- (1) සුවිශේෂී වීම (2) ළඟා කර ගත හැකි වීම
(3) යථාර්ථවාදී වීම (4) නිශ්චිත කාල රාමුවක් නොතිබීම
02. පහත සටහනේ හිස්තැනට වඩාත් උචිත පිළිතුර වන්නේ,



- (1) මම නොදනිමි (2) මම ක්‍රියාත්මක වෙමි
(3) අප සොයමි (4) සැමදා සිදු කිරීමට එක් වෙමි
03. භෞතික හා අධ්‍යාත්මික අතින් ඉහළ තලයක් කරා ළඟා වී ප්‍රීතිමත්ව හා සමාජයට වැඩදායක පුද්ගලයින් පිරිසක් බිහි වීම.
- (1) ප්‍රජා සහභාගිත්වයයි (2) සහයෝගී පරිසරයයි
(3) ජීව ගුණයයි (4) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමයි
04. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියයන් කිහිපයක් වන්නේ,
- (1) ග්‍රසනිකාව, අන්තසෛත්‍රිය, ආමාශය, කුඩා අන්ත්‍රය
(2) ග්‍රසනිකාව, ස්වරාලය, අන්තසෛත්‍රිය, ආමාශය
(3) ග්‍රසනිකාව, ආමාශය, මුත්‍රාශය, කුඩා අන්ත්‍රය
(4) ග්‍රසනිකාව, ස්වරාලය, ආමාශය, මුත්‍රාශය
05. ආහාර ජීර්ණ මාර්ගයේ ආහාර අවශෝෂණය සඳහා හැඩ ඇති ඉන්ද්‍රියය වනුයේ,
- (1) ආමාශය (2) ග්‍රහනිය (3) කුඩා අන්ත්‍රය (4) මහාන්ත්‍රය
- අංක 06 සිට 08 දක්වා වූ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා දීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

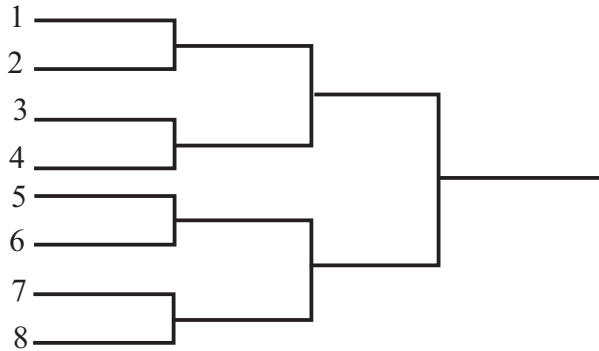
නම	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
අමල්	31
කමල්	24
විමල්	16
රමල්	22

06. කෘශ බව පෙන්වන ශිෂ්‍යයා වනුයේ,
- (1) අමල් (2) කමල් (3) විමල් (4) රමල්
07. ස්ථූලතාවයට පත් වී ඇති ශිෂ්‍යයා කවුරුන්ද?
- (1) අමල් (2) කමල් (3) විමල් (4) රමල්
08. හෘද රෝග, දියවැඩියාව වැනි රෝග වලට වඩාත් පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි යැයි සිතිය හැකි ශිෂ්‍යයා වන්නේ,
- (1) අමල් (2) කමල් (3) විමල් (4) රමල්
09. ළදරු අවධියට අයත් වන වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,
- (1) 0 මාස 01 (2) 0 අවු. 01 (3) අවු. 01 05 (4) අවු. 06 10

10. මුල් මවු කිරෙහි දරුවාට අවශ්‍ය වැදගත් සංසටකයකි,
 (1) තයමින් (2) යුරසිල් (3) ඇඩ්‍රිනලින් (4) කොලෙස්ට්‍රමි
11. පහත දැක්වෙන්නේ තරගාවලි පැවැත්විය හැකි තරග සටහන් දෙකකි. එය ඇසුරු කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 12 දක්වා වූ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

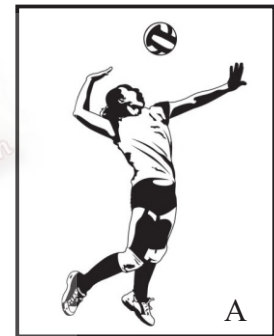
A	B	C	D	E	F	G
7 වාසි	6..... වාසි	5..... වාසි	4..... වාසි	3..... වාසි	2..... වාසි	1..... වාසි
1.....6	7.....5	6.....4	5.....3	4.....2	3.....1	2.....7
2.....5	1.....4	7.....3	6.....2	5.....1	4.....7	3.....6
3.....4	2.....3	1.....2	7.....1	6.....7	5.....6	4.....5

(x)



(Y)

11. Y සටහනේ සඳහන් වන්නේ කුමන තරගාවලි ක්‍රමය ද?
 (1) රවුන් රොබින් ක්‍රමය (2) සාකලය ක්‍රමය
 (3) ඉවතලෑමේ ක්‍රමය (4) වගු ක්‍රමය
12. X තරගාවලියේ දී පැවැත් වෙන තරග සංඛ්‍යාව විය හැක්කේ,
 (1) 11 (2) 21 (3) 31 (4) 41
13. උත්සව සංවිධානයේ දී එම උත්සවය සංවිධාන අවස්ථා කීයද?
 (1) 1 කි. (2) 2 කි. (3) 3 කි. (4) 4 කි.
14. A රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ,
 (1) එසවීමකි. (2) ප්‍රහාරයකි.
 (3) ආක්‍රමණයකි. (4) පිරිනැමීමකි.
15. මී. 400 කඩුලු මතින් දිවීමේ දී ධාවන එක පටයක තිබිය හැකි කඩුලු ප්‍රමාණය වන්නේ,
 කඩුලු
 (1) 05 කි. (2) 10 කි. (3) 15 කි. (4) 20 කි.



- 16 සිට 19 තෙක් වූ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.
 සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් පිරිසක් රජරට කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ 8 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් පිළිබඳ කළ පරීක්ෂණයක දී එම ළමුන්ට වැළඳී ඇති රෝගාබාධ පිළිබඳ ළමුන් කිහිප දෙනෙකුගේ විස්තරයක් පහත දැක් වේ. එය ඇසුරු කරගෙන පහත 16 සිට 19 තෙක් වූ ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

නම	වැළඳී ඇති උගණතා රෝගය
අමල්	මන්දපෝෂණය
අමාලි	ගලගණ්ඩය
අච්චි	රක්තහීනතාවය
නිමල්	ඔටු කුදය

16. වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා ඇති විය හැකි ආබාධ තත්ත්වයට ගොදුරු වී ඇත්තේ,
 (1) අමල් (2) අමාලි (3) අච්චි (4) නිමල්

17. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් මට්ටම අඩු වීම නිසා ඇති විය හැකි රෝග තත්ත්වයට පත් වී ඇත්තේ,
 (1) අමල් (2) අමාලි (3) අවිනි (4) නිමල්
18. ප්‍රධාන පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස ද සමබල ආහාරයක් දීර්ඝ කාලීනව ද ගත යුතු ශිෂ්‍යයා / ශිෂ්‍යාව වන්නේ,
 (1) අමල් (2) අමාලි (3) අවිනි (4) නිමල්
19. අයඩීන් උග්‍රණතාවය නිසා ඇති වන රෝගය ඉහත රෝග වලින්,
 (1) මන්දපෝෂණයයි (2) ගලගණ්ඩයයි
 (3) රක්තහීනතාවයයි (4) ඔටු කුදයයි

20. බාහිර වායුගෝලයේ ඇති ඔක්සිජන් අණුවක් පෙනහැල්ල තෙක් ගමන් ගන්නා අනුපිළිවෙල වනුයේ,
 (1) නාසය → ග්‍රසනිකාව → ස්වරාලය → අනුස්වාසනාලිකා → පෙනහලු
 (2) නාසය → ග්‍රසනිකාව → ස්වරාලය → අනුස්වාසනාලිකා → ස්වාසනාලය → පෙනහලු
 (3) නාසය → ස්වරාලය → ග්‍රසනිකාව → ස්වාසනාලය → අනුස්වාසනාලිකා → පෙනහලු
 (4) නාසය → ස්වාසනාලය → ග්‍රසනිකාව → අනුස්වාසනාලිකා → ස්වරාලය → පෙනහලු

21. ඉදිරි රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ යගුලිය දූමීමේ,
 (1) කරකැවී විසිකිරීමයි (2) පෙර මි බ්‍රයන් ක්‍රමයයි
 (3) ජලොප් ක්‍රමයයි. (4) හැන්ග් ක්‍රමයයි.



22. A රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
 (1) උස පැනීමයි. (2) දුර පැනීමයි.
 (3) රිටි පැනීමයි. (4) තුන්පිම්ම පැනීමයි.



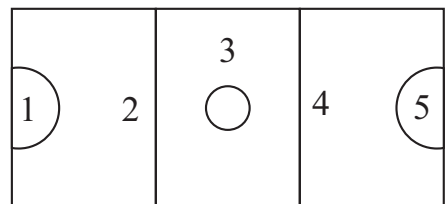
23. මැදුම් දුරට අයත් නොවන තරග ඉසව්වකි.
 (1) මී. 1500 (2) මී. 5000 (3) මී. 3000 (4) මී. 400
24. නිමල් පන්දුවක් විසිකරමින් සිටියි. කමල් වැතිරී සිටි මොවුන් දෙදෙනා දක්වන ඉරියව් වනුයේ,
 (1) නිමල් හා කමල් යන දෙදෙනාම දක්වන්නේ ස්ථිතික ඉරියව් වේ.
 (2) නිමල් හා කමල් යන දෙදෙනාම දක්වන්නේ ගතික ඉරියව් වේ.
 (3) නිමල් ස්ථිතික ඉරියව් ද, කමල් ගතික ඉරියව් ද දක්වයි.
 (4) නිමල් ගතික ඉරියව් ද, කමල් ස්ථිතික ඉරියව් ද දක්වයි.

25. මීටර් 100 ධාවන තරගයක යෙදෙන ක්‍රීඩකයන් ගේ වැඩිපුරම ඇතැයි සැලකිය හැකි පේශී තන්තු වර්ගය වනුයේ,
 (1) සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේශී තන්තු (2) රතු තන්තු
 (3) වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශී තන්තු (4) කහ තන්තු
26. කංකාල පේශී පටක පිහිටන ස්ථානයක් නොවන්නේ,
 (1) ආහාර ජීර්ණ මාර්ග බිත්ති (2) ගාත්‍රා වල
 (3) මහා ප්‍රාචීරයේ (4) දිවේ

27. බෝ නොවන රෝගයකට උදාහරණයක් වන්නේ,
 (1) අපස්මාරය (2) ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාව (3) උපදංශය (4) ක්ෂය රෝගය

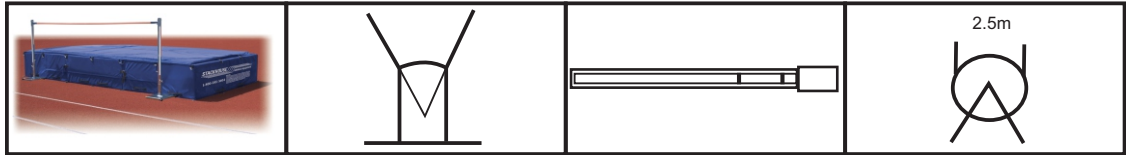
• අංක 28 සිට 29 වූ ප්‍රශ්න වලට පහත දැක්වෙන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය උපයෝගී කර ගන්න.

28. කණු රකින්නිය ට සිටිය හැකි ස්ථාන වනුයේ,
 (1) 1 හා 2 ප්‍රදේශයි
 (2) 1,2 හා 3 ප්‍රදේශයි
 (3) 3 හා 4 ප්‍රදේශයි
 (4) 4 හා 5 ප්‍රදේශයි



29. GA ක්‍රීඩිකාව හා සිටින අනෙක් ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,
 (1) GK (2) GD (3) C (4) WA

- ප්‍රශ්න අංක 30 සිට 32 දක්වා වූ ප්‍රශ්න වලට පහත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කර ගන්න.



A

B

C

D

30. 1 Kg කවපෙත්ත ගෙන යා යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
 (1) A වෙතටය (2) B වෙතටය (3) C වෙතටය (4) D වෙතටය
31. ගුවනක පා මාරුව නම් ශිල්පිය ක්‍රමය භාවිත ක්‍රීඩා පිටිය වනුයේ,
 (1) A පිටියෙහිය (2) B පිටියෙහිය (3) C පිටියෙහිය (4) D පිටියෙහිය
32. අශ්ව ලාඛම් ක්‍රමයට උපකරණය ග්‍රහණය කර තරග වදින ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
 (1) A ය (2) B ය (3) C ය (4) D ය
33. ශරීරයේ සමබරතාවය සඳහා ඉවහල් නොවන සාධකයකි.
 (1) පොළවට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම
 (2) ආධාරක පතුල විශාල වීම
 (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළවේ සිට ඇති උස අඩු වීම
 (4) ආධාරක පතුල කෙටි වීම

34. ඉදිරි රූපයෙන් දැක්වෙන ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- (1) පෙරට පෙරළීමයි
 (2) රෝද කරනමයි
 (3) ජම්පින් ජැක් ක්‍රියාකාරකමයි
 (4) ස්ටාර් ජම්ප් ක්‍රියාකාරකමයි



35. A රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

- (1) ධාවන තරගයකි.
 (2) ධාවන සරඹයකි.
 (3) ඇවිදීමේ තරගයකි.
 (4) සරඹ සංදර්ශනයකි.



36. HIV වෛරසය ශරීරගත වූ පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට එම රෝගය බෝ වීමට වඩාත්ම ඉඩ කඩ ඇත්තේ,

- (1) ඔහු සමඟ වැඩි පුරම සතුටු සාමිචියේ යෙදී සිටීම.
 (2) ඔහු භාවිත කරන පිඟන්, කෝප්ප පරිහරණය කිරීම.
 (3) ඔහුගේ රුධිරය බිඬු මදුරුවෙකු වෙතත් අයෙකුට දෂ්ඨ කිරීම.
 (4) ඔහු සමඟ සිලින්ජර මගින් මත් ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත කර ගැනීම.

37. පිලිස්සීමක දී නොකළ යුතු දෙයකි.

- (1) ගලා යන ජලයෙන් පිලිස්සුණු ස්ථානය සිසිල් කිරීම.
 (2) දියපට්ටා උල් වූ උපකරණයකින් සිදුරු කිරීම.
 (3) මුදු, වලලු ආදිය හැකි ඉක්මනින් ඉවත් කිරීම.
 (4) ශරීරයට ඇලි ඇති ඇඳුම් ඉවත් නොකිරීම.

38. පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් වැනි දෑ පිලිස්සීමෙන් වඩාත් ප්‍රබල ලෙස දූෂණය වන්නේ,

- (1) වාතයයි. (2) ජලයයි. (3) භූමියයි. (4) ශබ්දයයි.

39. මෙම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

- ★ ගංගා නිතරම පැකට් කළ මුරුක්කු, කඩල වැනි ආහාර වලට ප්‍රිය කරයි.
- ★ ගීතා නිතරම ගෙවත්තේ සෑදෙන එළවළු හා පළතුරු කැමට ප්‍රිය කරයි.
- ★ සීතා අධිකව කාබනිකරණය කරන ලද සිසිල් බීම වලට ප්‍රිය කරයි.

මෙම කාන්තාවන්ගෙන් අහිතකර හෝජන පුරුදු ඇත්තේ,

- (1) ගංගා හා ගීතාටය. (2) ගීතා හා සීතාටය. (3) ගංගා හා සීතාටය.
 (4) ගංගා,ගීතා හා සීතා යන තිදෙනාටමය.

40. 2016 ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වෙන රට වනුයේ,

- (1) ඇමෙරිකාව (2) සිංගප්පූරුව (3) බ්‍රසීලය (4) කෙන්යාව

අවසාන 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. ඉතා අදාළ අතීතයේ සිට විශිෂ්ට සංස්කෘතිමය වටිනාකමකට හිමිකම් කියන ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාව සතුව ආහාර පිළිබඳව දේශයට ම උරුම වූ වින්තනයක් විය. ලොවම විශ්මයට පත් කළ වාරි කර්මාන්තය රටේ සංවර්ධනයට දායක කිරීමට මුතුන්මිත්තන් බිහි වූයේ ඒ නිසාය. ආර්ථික ගමන් මග වෙනස් වීම හා තාක්ෂණික සංවර්ධනය සමගම දේශීය ආහාර රටාව ක්‍රමයෙන් වෙනස් වීම පුද්ගල ජන ජීවිතයට ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් එල්ල කරමින් පවතී.

- (1) ප්‍රධාන පෝෂක දෙකක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න.
- (2) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රණතා රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (3) ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී ආහාර වල ගුණාත්මක බව වර්ධනය කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (4) ආහාරයක පෝෂක ගුණය නැංවීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (5) ආහාර නරක්වීම / ආහාර දූෂණය වීම යනු කුමක් ද?
- (6) ආහාර නරක්වීමට බලපාන කාරක දෙකක් ලියන්න.
- (7) ආහාර බාලකරණය යනු කුමක් ද?
- (8) ආහාර බාලකරණය සඳහා උදාහරණ දෙකක් දෙන්න.
- (9) පෝෂක හීන ආහාර / ක්ෂණික ආහාර ගැනීම නිසා ඇති විය හැකි ආබාධ තත්ත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (10) එම ආබාධ තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.

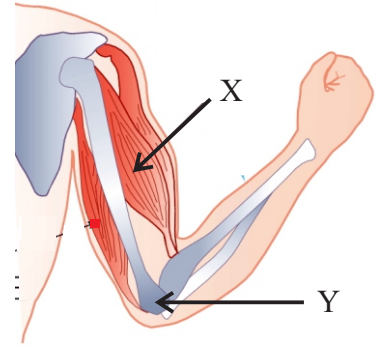
I කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
02. ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් උපරිම කාර්යක්ෂමතාවයකින් සහ ඵලදායීතාවයකින් පවත්වාගෙන යාම සඳහා කළමනාකරණයේ මූලික සිද්ධාන්ත විෂයානුකූල ව උපයෝගී කර ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරණය ලෙස අර්ථ දැක්විය හැක.
- (1) සෑම සංවිධානයකටම පොදු ලක්ෂණ තුනක් ඇත. ඒවා මොනවාද?
 - (2) ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකු සතු විය යුතු ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරුවෙකු ලෙස පාසල තුළ මෙහෙයවීමට සිදු වන වැඩ සටහන් ලෙස ශරීර සුවතා වැඩ සටහනට අමතරව වෙනත් වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - (4) ශරීර සුවතා වැඩ සටහනට සිසුන් සහභාගි වීම තුළින් ලබා ගත හැකි වාසි දෙකක් ලියන්න.
 - (5) (i) ශක්තිය ලබා දීමේ මූලික ඒකකය කුමක් ද?
(ii) ඉහත (5)(i) හි සඳහන් කළ ඒකක ලැබෙන ක්‍රම මොනවාද?
03. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
- (1) ඔබගේ පන්තියේ ඔබේ හොඳම යහළුවා ක්ලාන්තය ඇති වී බී මවැටී සිටියි.
 - (2) ඔබගේ නැගනිය අමතර පන්ති ගොස් නැවත නිවසට පැමිණෙන සෑම දිනකම පාහේ වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු නංගි පිටුපසින් පැමිණෙන බව නංගි ඔබට පවසයි.
 - (3) තම නැගනිය නිතරම වාගේ පැකට් කළ මුරුක්කු, අයිස් පැකට් වැනි ආහාර වලට ගිජු බවක් දක්වයි.
 - (4) ඔබ විනෝද චාරිකාවක් යන විට දී වැඩිහිටි පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකු දුම්වැටියක් ඉරිමට ඔබව පෙරැත්ත කරවයි.
 - (5) මිතුරන් පිරිසක් ඔබට මුහුදේ දිය නා විනෝද වීම සඳහා බල කරයි.
04. අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක දී ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයෙකු වෙත පැතිරෙන රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ (STD) වන රෝග නම් වේ. මෙම රෝග වර්තමානයේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ප්‍රබල තර්ජනයක් ව පවතී.
- (1) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට උදාහරණ දෙකක් දෙන්න.
 - (2) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වල පොදු ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ රෝග වලට ගොදුරු විය හැකි අවදානම් හැසිරීම් 03 ක් ලියන්න.
 - (4) HIV ආසාදිතයෙකු හඳුනා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා පරීක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
 - (5) ඒඩ්ස් රෝගයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණයක් ලියන්න.

II කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

05. ඉදිරි රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ මිනිස් අතක දර්ශීය රූප සටහනකි.



- (1) X වලින් දැක්වෙන්නේ කුමක් ද?
- (2) Y හි ඇත්තේ කුමන සන්ධියක් ද?
- (3) කංකාල පේශීයක ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (4) වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශී තන්තු වල ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

06. පහත දැක්වෙන්නේ කවපෙත්ත විසිකිරීමේ තරගයක ක්‍රීඩකයින් 06 දෙනෙකුගේ තරග ප්‍රතිඵල ඇති ප්‍රතිඵල ලේඛණයකි.

තරග අනු පිළිවෙල	තරග අංකය	නම	තරග වට			උපරිම දක්ෂතාව	තරග වට			උපරිම දක්ෂතාව	ස්ථානය
			1	2	3		4	5	6		
		A	15.30	15.70	16.65	16.65	16.20	16.30	16.70	16.70
		B	15.70	15.40	15.10	15.70	15.10	15.40	15.70	15.70
		C	15.00	14.90	15.40	15.40	14.90	15.00	15.35	15.40
		D	16.40	16.15	16.30	16.40	16.15	16.50	16.70	16.70
		E	15.30	14.85	15.00	15.30	14.85	15.00	15.30	15.30
		F	15.30	15.65	15.20	15.65	15.70	15.70	15.70	15.70

- (1) ඉහත ප්‍රතිඵල ලේඛණයට අනුව,
 - (i) පළමු ස්ථානය
 - (ii) දෙවන ස්ථානය
 - (iii) තෙවන ස්ථානය ට හිමි ක්‍රීඩකයන්ගේ නම් ලියා දක්වන්න.
- (2) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වේ දී පසු කළ යුතු අවධි නම් කරන්න.
- (3) විසිකිරීම් ඉසව් වලට පොදු නීති දෙකක් ලියන්න.

- 07 වෙනි ප්‍රශ්නයේ A හෝ B හෝ C හෝ කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A
- (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය හැර වෙනත් ප්‍රධාන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
 - (2) ඔබ පුහුණුකරුවෙකු වශයෙන් ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකාවගේ දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.
 - (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහත සඳහන් වැරදි වලට දෙනු ලබන දඬුවම් මොනවාද?
 - (අ) රතු පිලේ ක්‍රීඩකාව පන්දුව අතේ ඇතිව සිටින විට නිල් පිලේ ක්‍රීඩකාවන් විසින් රතු පිලේ ක්‍රීඩකාව තල්ලු කරණු ලබයි.

- (ආ) රතු පිලේ ක්‍රීඩිකාව හා නිල් පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනාම එක වර පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
- (ඇ) නිල් පිලේ ක්‍රීඩිකාව පන්දුව විදීමට සූදානම් වනවිට රතු පිලේ ක්‍රීඩිකාව නිල් පිලේ ක්‍රීඩිකාවගේ අතට ගැසීම.
- (ඈ) පන්දුව නිල් පිලේ ක්‍රීඩිකාවගේ අතේ වැදී පිටියෙන් එළියට යාම.
- (ඉ) පන්දුව නිල් පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් එම පිලේම ක්‍රීඩිකාවකට යැවීමේ දී රේඛා දෙකක් පසු කර පන්දුව යැවීම.

- B**
- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාරය හැර වෙන් ශිල්පීය දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
 - (2) ඔබ පුහුණුකරුවෙකු වශයෙන් ප්‍රභාරය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.
 - (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහත සඳහන් වැරදි වලට දෙනු ලබන දඬුවම් මොනවාද?
 - (අ) ගැමුණු පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් විසින් පිරිනමන ලද පන්දුව දූලේ වැදී විජය පිලේ බිම පතිත වීම.
 - (ආ) ගැමුණු පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රභාරයක් එල්ල කිරීමේ දී විජය පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ දෑතේ වැදී පිටියෙන් එළියට යෑම.
 - (ඇ) විනිසුරු නළා ව නාද කළ පසු විජය පිලේ පිරිනමන්නා රේඛා ස්පර්ශ කර පිරි නැමීම.
 - (ඈ) විජය පිලේ පිටු පස කලාපයේ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට පැමිණ දූලෙන් ඉහළ පන්දුවකට පහර දීම.
 - (ඉ) ගැමුණු පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් විජය පිලේ ඇති පන්දුවකට පහර දීම.

- C**
- (1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීම හැර වෙනත් ශිල්පීය දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
 - (2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රම තුනක් ලියන්න.
 - (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පහත සඳහන් වැරදි වලට දෙනු ලබන දඬුවම් මොනවාද?
 - (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවක දී පන්දුව ස්ථිර පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ඇඟිලි තුඩු මත වැදීම.
 - (ආ) සන්රයිස් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ හිසේ වැදුණු පන්දුව පිටියෙන් එළියට යෑම.
 - (ඇ) ස්ථිර පිලේ ගෝල් සීමාවේදී ස්ථිර පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් සන්රයිස් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාද පටලවා හිතා මතා බිම දූමීම.
 - (ඈ) සන්රයිස් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ස්ථිර පිලේ දූල රකින්නා පන්දුව රහිතව සිටින විට තල්ලු කිරීම.
 - (ඉ) ස්ථිර පිලේ ගෝල් කණු තුළින් සන්රයිස් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව යොමු කිරීමේ දී ස්ථිර පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ පන්දුව වැදී ගෝල් කණු සීමාවෙන් එළියට පන්දුව විසි වීම.

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- 01. (4) 02. (2) 03. (3) 04. (1) 05. (3) 06. (3) 07. (1) 08. (1) 09. (2) 10. (4)
- 11. (3) 12. (2) 13. (3) 14. (4) 15. (2) 16. (4) 17. (1) 18. (4) 19. (2) 20. (1)
- 21. (2) 22. (4) 23. (4) 24. (4) 25. (2) 26. (1) 27. (1) 28. (4) 29. (2) 30. (4)
- 31. (3) 32. (2) 33. (4) 34. (1) 35. (3) 36. (4) 37. (2) 38. (1) 39. (3) 40. (3)

(ල. 40)

II කොටස

- 01 (1) ප්‍රධාන පෝෂක කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය
සෘජු පෝෂක බණිජ ලවන / විටමින්
- (2) යකඩ උගන්තාව / අයඩින් උගන්තාව / විටමින් උගන්තාව / කැල්සියම් උගන්තාවය / සින්ක් උගන්තාවය.
- (3) පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීම.
පෝෂණ ගුණය වර්ධනය වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- (4) අලුත් ස්වභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම / අඩුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි දේවල් සැමවිටම අඩුවෙන් ගැනීම / මේද ද්‍රාවණ විටමින් අඩංගු ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී මේදය එක් කිරීම. / හැකි තරම් ස්වභාවික රසකාරක එක් කිරීම.
- (5) ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම.
- (6) සෘජු ජීවින් / මහා ජීවින් / කෘත්‍රීම රසකාරක හා වර්ණ කාරක / අක්‍රමවත් ලෙස හැසිරීම / අඩංගු ද්‍රව්‍ය වල අන්තර් ක්‍රියා / ආහාර යන පරිසරය අතර අන්තර් ක්‍රියා / අපවිත්‍ර ලෙස පිළියෙල කිරීම / ආහාර ආකලනය / කල්තබා ගැනීමේ දුර්වලතා / මුළු තැන් ගෙයි නුසුදුසු උපකරණ
- (7) මිශ්‍ර කිරීම හෝ ආදේශක යෙදීම හේතුවෙන් අවම ප්‍රමිතිවලට අනුකූල නොවන ආහාර
- (8) මිරිස් කුඩුවලට තිරිඟු පිටි හා ඩයි වර්ග එකතු කිරීම.
කහවලට තිරිඟු පිටි මිශ්‍ර කිරීම.
ගම්මිරිස් වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම.
අබවලට කුරක්කන් මිශ්‍ර කිරීම.
- (9) පිළිකාමය තත්වයන් / දියවැඩියාව / බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝගාබාධ / හර්ද ස්ථූලතාවය.
- (10) සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම / ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම / එළවළු පළතුරු ආහාරයට ගැනීම / මේද අඩංගු සෞඛ්‍ය ආහාර නොගැනීම / අධික තෙල් සහිත හා ලුණු, සීනි අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.

(ල. 2 x 10 = 20)

I කොටස

- 02. (1) පරමාර්ථ තිබීම / පරමාර්ථ සඵල කර ගැනීම සඳහා උපාය මාර්ග තිබීම / කළමනාකරුවෙකු සිටීම. (ල. 03)
- (2) බුද්ධිමත් බව / ස්වයං විනයක් ඇති බව / ආත්ම විශ්වාසය හා දැඩි අධීක්ෂණය / අන් අය පොළඹවා ගැනීමේ හැකියාව / ආවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව / ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව / නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව / කළමනාකරනය ...පිළිබඳ දැනුම / ඵලදායී සන්නිවේදන ශික්ෂණය(ල.1 1/2)
- (3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන / සන්ධ්‍යා කාලීන ක්‍රීඩා පුහුණුව / එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් / කඳවුරු / පාගමන් / ගවේෂණ / නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග / ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය තරගාවලි / ක්‍රීඩා සංගම් / සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්. (ල. 02)
- (4) නම්‍යතාව / සමායෝජනය / රිද්මය වර්ධනය වීම. (ල. 02)
- (5) (i) A.T.P. - (ල. 1/2)
(ii) ස්වායු හා නිර්වායු ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම. (ල. 1/2 x 2 =1)
- 03. (1) මෙහිදී මාගේ යහළුවාගේ ඇඳුම් බුරුල් කර පහසු ඉරියව්වක වැනිරී සිටීමට සලස්වා පාද දෙක ඉහළ උස්සා රුධිර ගමනාගමනයට පහසුකම් සපයන අතර මඳක් සිහිය ආ පසු හිඳ ගැනීමට සලස්වා වෙනත් අනතුරු ඇත් දැයි සොයා බැලීම.
මෙම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලෙස අභියෝග හඳුනා ගෙන එයට ලබාදෙන පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2 x 5 = 10)
- 04. (1) සුදු බිංදුව / ලිංගික හර්පිස් / ලිංගික ඉන්ෂන් / උපදංශය/ගොතෝරියා/ක්ලැමීඩියා / AIDS (ල. 02)
- (2) ලිංගික ප්‍රදේශයේ ඇතිවන අසාමාන්‍ය කැසීම. / ලිංගික ප්‍රදේශයේ හට ගනු ලබන බිබිලි, තුවාල, සැරවගෙඩි, දද, ඉන්ෂන්. (ල. 03)
යෝනි මාර්ගයෙන් / ශිෂ්නයෙන් සැරව පිට වීම. / මුත්‍ර පිට කිරීමේ දී වේදනාවක් හා දැවිල්ලක් හට ගැනීම. / ලිංගික ව එක් වීමේ දී ඇති වන වේදනාව / වෘෂණ කෝෂවල ඉදිමුම හා වේදනාව / යටි බඩ කොටසේ ඇති වන වේදනාව
- (3) එක් අයෙකුට වඩා ලිංගික සහකාරියන් හෝ සහකරුවන් සිටීම. / අන්තඃශිරා මගින් මත් ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත කිරීම. / අවදානම් ලිංගික හැසිරීමවල යෙදීම / ගණිකාවන් සමඟ ලිංගික ඇසුර / සමලිංගික සේවනයේ යෙදීම. / ලිංගික රෝග තිබෙන අය සමඟ ලිංගිකව හැසිරීම. (ල. 03)
- (4) එලදායීතා පරීක්ෂණය / වෙස්ටන් බ්ලොට් පරීක්ෂණය (ල. 01)
- (5) සිරුරේ බර අඩුවීම / මසකට වඩා පවතින උණ (ල. 01) මසකට වඩා පවතින පාවනය.