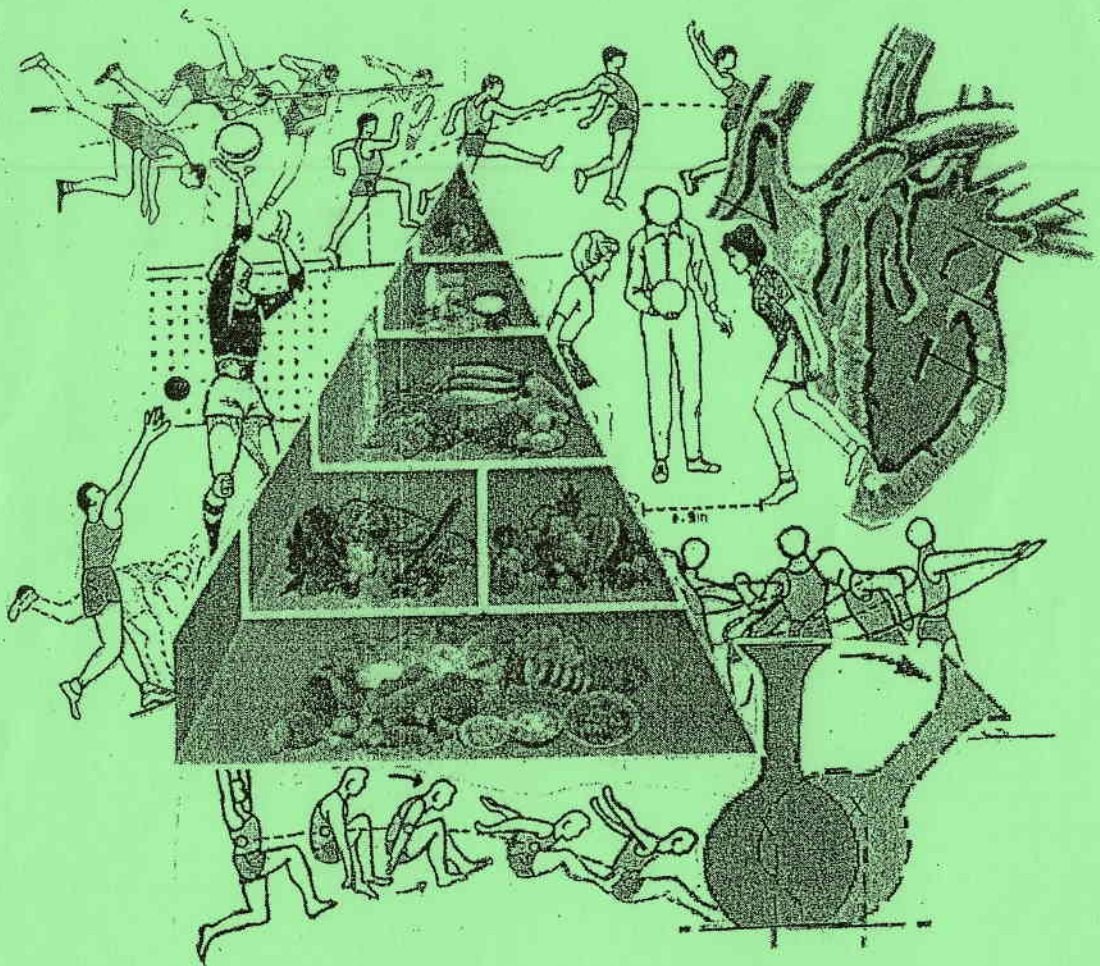




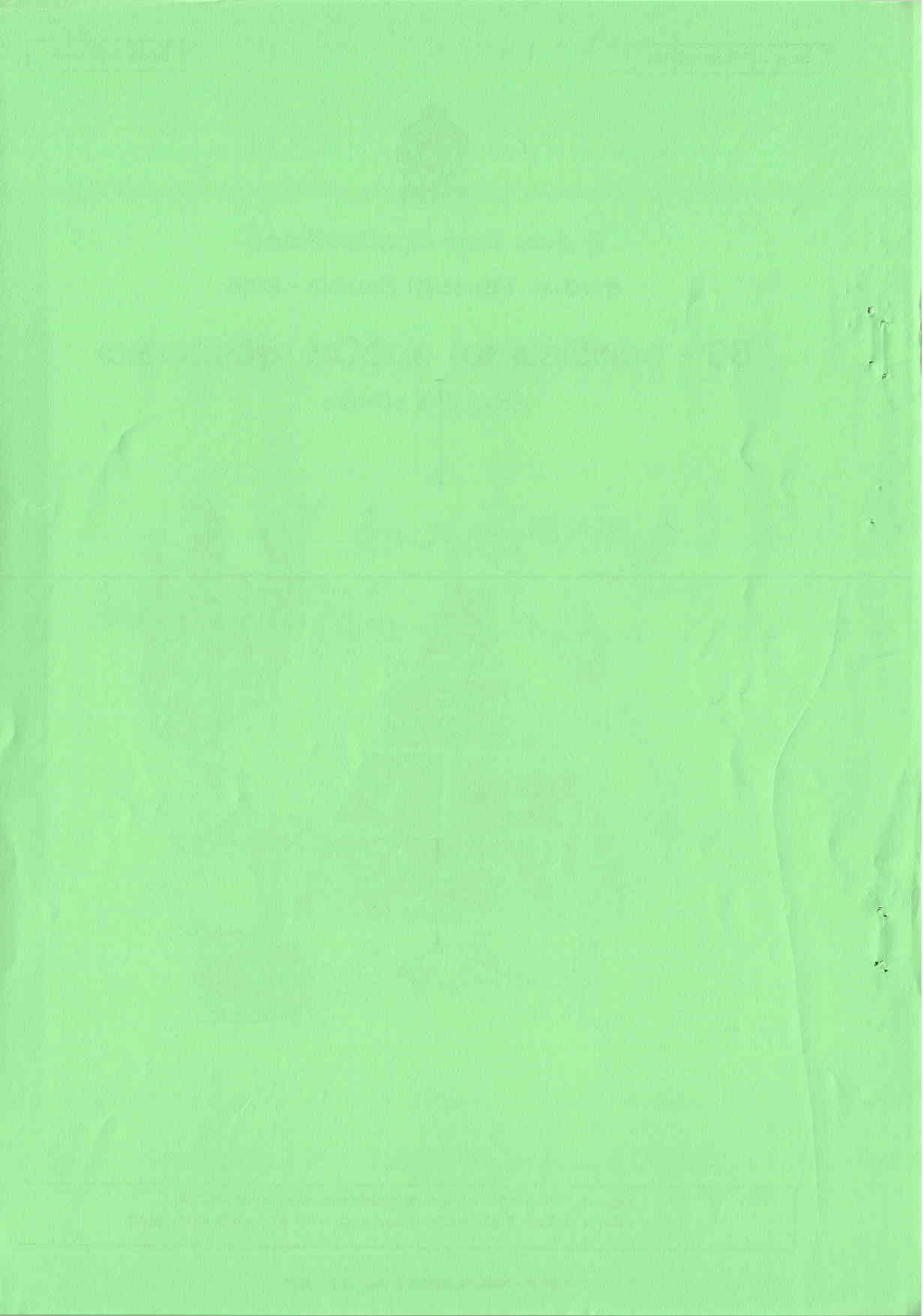
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.



ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2018

විෂය අංකය
பாட இலக்கம்

86

විෂය
பாடம்

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය - පිළිතුරු

I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස් } එක් පිළිතුරකට ලකුණු
விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு

01

බැගින්
புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் 01 × 40 = 40

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව
சரியான விடைகளின் தொகை

25

40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු
பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி

25

40

03. II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ පිළිබඳ හැඳින්වීම

3.1 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න හත සකස් කර ඇත. මෙහිදී ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, සංස්ලේෂණය හා ඇගයීම පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර, නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ නිපුණතා ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිත කර ඇත්ද සොයා බැලීම මෙයින් බලාපොරොත්තු වේ.

3.2 II පත්‍රය ලකුණු කිරීම සඳහා උපදෙස් හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

3.2.1 II පත්‍රය සඳහා ලකුණු 60 ක් හිමි වේ.

3.2.2 මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය I වන කොටස හා II වන කොටස වශයෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විතය. පළමුවැනි ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එය කෙටි ප්‍රශ්න 10 කින් සමන්විතය. I වන හා II වන කොටස්වල එක් කොටසකට ප්‍රශ්න තුන බැගින් කොටස් දෙකකට ප්‍රශ්න හයක් වෙන්කර ඇත. එක් කොටසකින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් තෝරා ගතයුතු අතර, ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයීමට උදෙසා දී ඇත.

3.2.3 අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය හැරුණු විට I වන හා II වන කොටස් වල ඇතුළත් ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයකට අයත් පිළිතුරු සඳහා සපයා දිය හැකි උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණය 10 ක් වන අතර, එය බෙදී යන ආකාරය ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ පැහැදිලි කර ඇත. එයට අමතර ව ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී දෙනු ලබන උපදෙස් හා සංශෝධන මෙයට ඇතුළත් කරගත යුතුයි.

දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු බෙදී යන ආකාරය

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු	ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
01.	i	02	05.	i	02
	ii	02		ii	03
	iii	02		iii	05
	iv	02			ලකුණු 10 යි
	v	02	06.	i	02
	vi	02		ii	03
	vii	02		iii	05
	viii	02			ලකුණු 10 යි
	ix	02			
	x	02	07A.	i	02
02.	i	ලකුණු 20 යි		ii	03
	ii	02		iii	05
	iii	05			ලකුණු 10 යි
03.		ලකුණු 10 යි	07B	i	02
	i	02		ii	03
	ii	03		iii	05
04.	iii	05			ලකුණු 10 යි
		ලකුණු 10 යි	07C	i	02
	i	02		ii	03
	ii	02		iii	05
	iii	02			ලකුණු 10 යි
	iv	02			
	v	02			
		ලකුණු 10 යි			

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2018

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 01

අපේක්ෂණය : පුරුණ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විමසා බැලීම

1. අපි මෙවර පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානය කිරීමේදී සිසුන්ගේ, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් සහ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළෙමු. එහි ප්‍රතිඵල අනුව පන්තිභාර ගුරුතුමියගේ අදහස වූයේ අපේ පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය හොඳ මට්ටමක පවතින බව ය. එදින, කොළ කැඳ, මුං කිරිබත් සහ කෙසෙල් ගෙඩි වලින් පුරාව අපට සංග්‍රහ කළහ. මෙම වැඩසටහනේදී සිසුන් විසින් පහත බැහැර ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී.

නිශ්චල ආහාර වැඩිපුර ගැනීම බෝ නොවන රෝගවලට මග පාදයි !

අප පාසලේ ඇති සීමිත සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සිසු කණ්ඩායම් හයක් අතර සුහද වොලිබෝල් තරගාවලියක් සවස් යාමයේ පවත්වන ලදී. එහිදී ක්‍රීඩකයින් නිසි රීතිවලට අනුකූලව තරග කළ අතර ප්‍රේක්ෂක සිසුන් සාමකාමීව තරග නැරඹූහ. එහිදී එක් සිසුවෙක් ක්ලාන්ත විය. අපි සැවොම එක්ව ඔහුට නිසි ප්‍රථමාධාර දුනිමු. වැඩසටහන අවසන් කරන ලද්දේ ගිණිමැල සංදර්ශනයකිනි. අපි ප්‍රීතියෙන් සංදර්ශනයට සහභාගි වීමු.

- (i) ගුරුතුමියගේ අදහස අනුව අප පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය නිසි යුතු පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.
- (ii) බැහැරයේ සඳහන් පුරුද්ද හැර වෙනත් වැරදි ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- (iii) වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා වැළඳිය හැකි, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා සෘජුවම සම්බන්ධ බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) පුරාව විසින් සිසුන්ට සපයා දුන් ආහාරවල පෝෂණදායී ගුණය පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න.
- (v) ක්ලාන්ත වූ සිසුවාට අනෙක් සිසුන් විසින් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (vi) ඉහත සඳහන් වැඩසටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardio-Vascular Fitness) වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vii) සවස් යාමයේ සිසු කණ්ඩායම් හය සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද වොලිබෝල් තරගාවලියේ තරග සටහන අඳින්න.
- (viii) මෙම තරගාවලිය සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව සිදු වූ බව දැක්වීමට සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණ දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (ix) මෙවැනි වැඩසටහනක ගිණිමැලය සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (x) මෙම වැඩසටහනේදී ධනාත්මක ලෙස, සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වූ අවස්ථා දෙකක් සඳහා උදාහරණ දෙන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

01 - අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

(i) කොළ පාට

ලකුණු 02 යි

- (ii)
- කෂණික ආහාර ලබා ගැනීම
 - ලුණු සහ සීනි අධික ආහාර ගැනීම
 - ප්‍රධාන ආහාරයෙන් පසු තේ කෝපි ලබාගැනීම
 - උදේ ආහාරය ඇතුළු ප්‍රධාන ආහාර වේල් ලබා ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම/ප්‍රමාද කිරීම
 - ආහාර වේල් ගණන වැඩි කිරීම.
 -

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

- (iii)
- අධික රුධිර පීඩනය. (Hypertetion)
 - රුධිරනාලවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම
 - හෘදයාබාධ (MyoÉrdianl Infraction)
 - ආඝාතය (Stroke)
 - හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම (Angina Pectoris)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

- (iv)
- එම ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර ආහාර බැවින් බොහෝ පෝෂකාංග එක් වර සිරුරට ලබා ගත හැකිය.
 - පෝෂණ ගුණයෙන් අනුනය,
 - සමබල ආහාරයකි.

මෙම අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

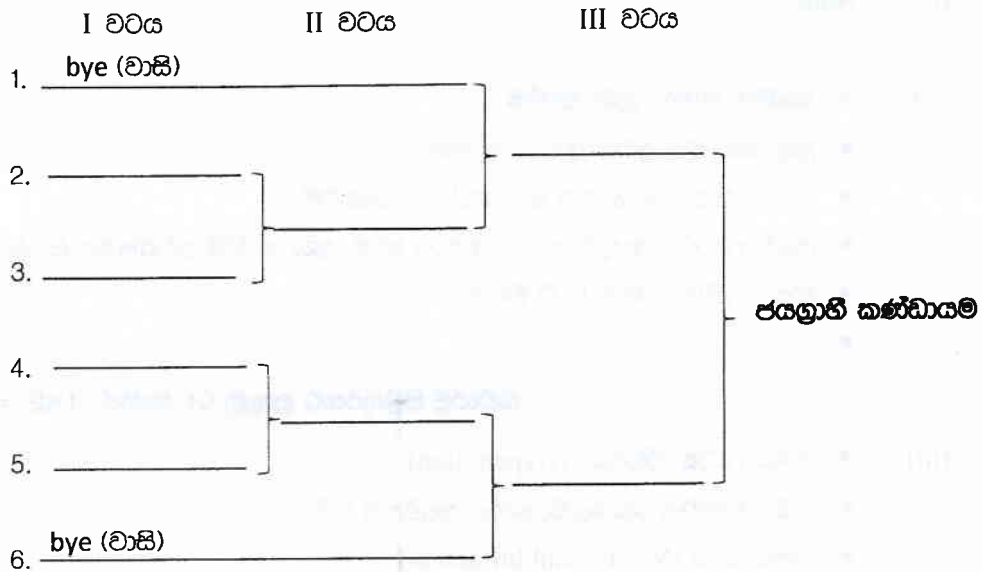
- (v)
- ක්ලාන්තවූ සිසුවා හාන්සි කර දෙපා ඔසවා තැබීම
 - ගෙල පපුව ඉණවටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කිරීම
 - පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම
 - රැස්ව සිටින්නන් ඉවත් කිරීම
 - සුව වූ බව දැන්වූ පසු රෝගියාට වාඩි වීමට උදව් කිරීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

- (vi)
- කඩිසරව ඇවිදීම
 - හැල්මේ දිවීම (Jogging)
 - ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
 - ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම
 - ස්කිපින් පැනීම
 - සුලු ක්‍රීඩාවක නිරතවීම
 -

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

(vii)



නිවැරදි තරග සටහන ඇදීම් සඳහා ලකුණු 02 යි

- (viii)
- ක්‍රීඩකයන් සාර්ථක ලෙස නිති රීතිවලට අනුකූලව තරග කිරීම
 - ප්‍රේක්ෂකයන් සාමකාමීව තරග නැරඹීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් එක් නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01 බැගින්

1×2 = ලකුණු 02 යි

- (ix)
- ගුරු/වැඩි හිටි අධීක්ෂණය යටතේ කටයුතු කිරීම (දැනුම ඇති අයෙකුගේ)
 - ගිණිමැලය දල්වන ප්‍රදේශයේ ගොඩ නැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒවායේ සිටි අය දැනුවත් කිරීම
 - ගිණි මැලය දල්වන දිනට පෙර දර එක්රැස් කරගැනීම
 - වටිනා දෑ වර්ග දර ලෙස භාවිතයට නොගැනීම
 - දරවල ඇති කුඩා කෘමි සතුන් සිටිනම් ඔවුන්ගේ පිටිතාරක්ෂාව සඳහා ඔවුන් ඉවත් කිරීම
 - ගිණිමැලය දල්වන අවස්ථාවේ දී සුළගේ යන ආකාරයේ ඇදුම් පැළඳුම් වලින් සැරසී නොසිටීම
 - දැල්වීමට අවශ්‍ය සියලු දෑ (ගිණිපෙට්ටි/ලයිටරය/තෙල්) ප්‍රවේශම් සහිතව කල්තබා සුදානම් කොට තබා ගැනීම
 - ගිණි මැලය භාරව කටයුතු කිරීමට වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියාකරන සිසුන් කිහිප දෙනෙකු තෝරා ගැනීම
 - අවශ්‍ය වුවහොත් භාවිතයට ජලය, තෙතගෙයින්, කොළ අතු සුදානම් කර ගැනීම
 - ගිණි මැලය සම්පූර්ණයෙන් නිවුනු බව තහවුරු කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

- (x) • සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානයේ දී
• ප්‍රජාව සමග සංග්‍රහ කටයුතු වලදී
• සුභද්‍ර වොලිබෝල් තරග සංවිධානයේ දී හා පැවැත්වීමේ දී
• ක්ලාන්තවූ සිසුවාට ප්‍රථමාධාර දීමේදී
• ගිනිමැල සංදර්ශනය සංවිධානය කිරීමේ දී
• ගිනිමැල සංදර්ශනයට සහභාගි වීමේ දී

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

මුළු ලකුණු $2 \times 10 =$ ලකුණු 20 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 02

අපේක්ෂා : පෝෂණය පිළිබඳ යහපුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

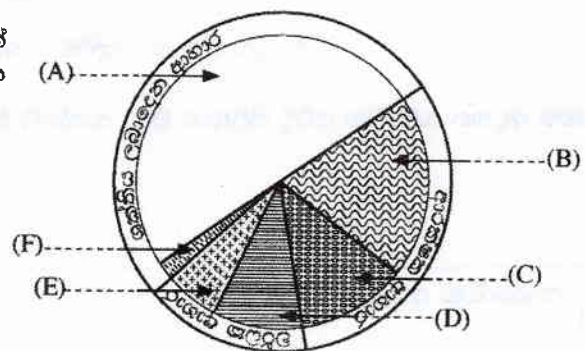
2. (i) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට දුන් අවවාද දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණය පිළිබඳව ඔබේ දැනුම භාවිත කර පහත සඳහන් ක්‍රියාවලට හේතු දක්වන්න.
(අ) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමට ආසන්නව හා ආහාර ගත් විගස තේ, කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකීම
(ආ) සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර හා පැණි බිම් පරිභෝජනය සීමා කිරීම (ලකුණු 02 යි)
- (ii) උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- (iii) පහත රූපයේ (A) සිට (F) තෙක් දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාරවේල්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි.

- (අ) පහත දී ඇති ආහාර වර්ගවලින් (A) සිට (F) තෙක් අත්පිටවලට අදාළ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් වන ආහාර වර්ග වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

- ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර
- එළවළු සහ පලා වර්ග
- සත්ත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර
- කිරි සහ කිරි ආහාර
- පලතුරු
- තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

- (ආ) (B) සහ (E) යන ආහාර කාණ්ඩවල කාර්යය බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.



(ලකුණු 05 යි)

I කොටස

- (i) (අ) ආහාරවල ඇති යකඩ සිරුරට උරා ගැනීමට අපහසු වන නිසාය
 (ආ) හෘදයාබාධ, අධික රුධිරපීඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා ආදී බෝනොවන රෝග තත්ව වලට භාජනය වීමේ අවධානම අඩු කර ගැනීම සදහා

(අ) සහ (ආ) කොටස් වලට අදාලව නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

- (ii)
- සමබල/සමබර ආහාරවේල් පරිභෝජනය කිරීම
 - නිතිපතා නිසි පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදීම
 - අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්දා ලබා ගැනීම
 - මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම
 - ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 3 =$ ලකුණු 03 යි

- (iii) (අ) A - ධාන්‍ය සහ පිරි බහුල ආහාර
 B - චලවළු සහ පළාට්ඨ
 C - පළතුරු
 D - සත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන් ආහාර
 E - කිරි සහ කිරි ආහාර
 F - තෙල් සහ ඇට හා බීජ වර්ග

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $1/2$ බැගින් $1/2 \times 6 =$ ලකුණු 03 යි

- (ආ) B - • ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරයි.
 • ඇස්වල පෙනීම, හිසකෙස් හා සමේ නිරෝගී බව රැකදේ
 E - • ශරීරය නිසිලෙස වැඩීම
 • ගෙවී ගිය කොටස් අලුත් වැඩියාවට උපකාරවේ.
 • දත් නිය හා අස්ථිවල ශක්තියට හා වර්ධනයට උපකාරවේ

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $01 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

එකතුව ලකුණු $3 + 2 = 5$

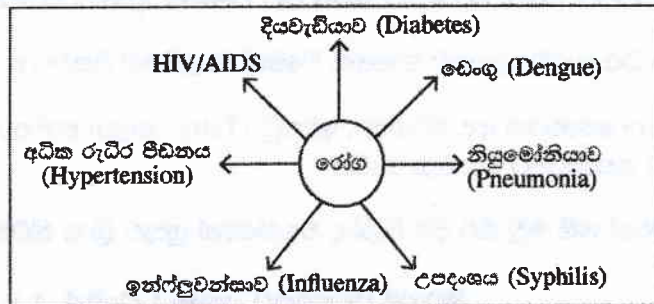
මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 = 10$

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සදහා

ප්‍රශ්න අංකය 03

අපේක්ෂණය : බෝවන හා බෝනොවන රෝගවලින් වැළකීමට කටයුතු කිරීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



- (i) ඉහත සටහනේ දැක්වෙන රෝග තත්ත්ව අතුරෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සෘජුවම බලපාන රෝග දෙකක් නම් කර, එම රෝග ව්‍යාප්ත වන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (sexually-transmitted diseases) දෙකෙහි ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 (ආ) එවැනි රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) සටහනේ දක්වා ඇති රෝගවලින්, පසුගිය කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා, මදුරුවන් මගින් වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වූ රෝගය, තව දුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු පහක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- (i)
 - ඉන්ෆ්ලුවන්සාව (Influenza)
 - නිව්මෝනියාව (Pneumonia)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් $1/2 \times 2 =$ ලකුණු 01 යි

එම රෝග ව්‍යාප්තවන ආකාර

- බිඳිති මගින්
- වාතය මගින්
- රෝගියා භාවිතා කල ලේන්සු, තුවා. භාජන ආදිය භාවිතා කිරීමෙන්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් $1/2 \times 2 =$ ලකුණු 01 යි

එකතුව ලකුණු $1 + 1 = 2$

(ii) (අ) HIV/AIDS

උපදංශය

- කෙටි කාලයක් තුළ බර අඩුවීම
- කැස්ස
- හති
- රාත්‍රි කාලයේ අධික දහදිය දැමීම
- වසාගන්නා ඉදිමීම
- දිගු කාලීන පාචනය
- දිගු කාලීන වමනය
- ඝෂය රෝගය
- නිව්මෝනියාව
- මාසයකට වඩා පවතින උණ
- ලිංගය හා ඒ අවට වේදනාකාරී තුවාල ඇතිවීම
- වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම
- ලිංගෝන්ද්‍රිය වලින් ශ්‍රාවයක් පිටවීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් $1/2 \times 2 =$ ලකුණු 01 යි

රෝගවලින් වැලකීමට අනුමග්නිය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැලකීම
- තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට හෝ සහකාරියට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම
- ආසාදිත රුධිර පාරවීයලනයට භාජනය වීමෙන් වැලකීමට පියවර ගැනීම
- ජීවානුහරණය නොකරන ලද සිරිත්පර්, ඉදිකටු (Tattoo සඳහා භාවිතා කරන) ඩ්ලේඩ් තල භාවිතා නොකිරීමට වගබලා ගැනීම
- ආසාදිත මවක් නම් මවු කිරි දීම පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

එකතුව ලකුණු $1 + 2 = 3$

- (iii)
- ජලය එක් රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරීම
 - පරිසරයට දමා ඇති හිස්ටින්, බෝතල්, කිරිතට්ටි, පොල් හා තැඹිලි කෝම්බ වැනි දෑ තලා වලලා දැමීම
 - මල් බදුන් හෝ කුහුඹු ගල් ආදියේ ජලයට සබන් හෝ ලුණු එක් කිරීම හා දින කිහිපයකට වරක් එම ජල බදුන්වල ජලය මාරු කිරීම
 - වැනි පිහිලිවල ඇති කොළ රොඩු ඉවත් කර ජලය එක්රැස් වීම වැළැක්වීම
 - පරණ ටයර්වලට වැලි පිරවීම
 - සිලිබෑස් පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් වැලකීම
 - රෝගීන් සිටිනම් එම රෝගීන් වහා සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කිරීම
 - අසල්වාසීන්ට මදුරු දැල් භාවිතයට හා මදුරු දෂ්ඨනයෙන් වැලකීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට දැනුවත් කිරීම
 - අවට පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම
 - ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරවීම
 -

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් $1 \times 5 =$ ලකුණු 05 යි

මුළු එකතුව ලකුණු $2 + 3 + 5 = 10$

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 04

අපේක්ෂණය : විදිනෙදා පිටත අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- ලිංගික අතවරවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබ පාසලේ 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් සටහනක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත.
 - ඔබේ මල්ලි ඔබ වෙත පැමිණ බල්ලෙක් සපා කෑ බව පවසයි.
 - අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් A නවයක් නොලැබුණහොත් අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගය සමත්වීම සැකසහිත බව මිතුරන් පවසනු ඔබට ඇසෙයි.
 - කිසිම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකට හෝ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගී නොවන ඔබේ නංගී/මල්ලි උපකාරක පන්ති (Tution Classes) සඳහා යාම පමණක් සිදු කරන බව ඔබ දකියි.
 - නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ මල්ලි/නංගී සැමවිටම දෙමාපියන් සමග ගැටුම් ඇති කරගන්නා බව ඔබට පෙනෙයි.

(උතුණු 02 × 5 = 10 යි)

- තම සිරුර තමන්ට අයත් බවත් විය ආරක්ෂා කර ගැනීම තමන්ට අයත් කාර්යයක් බවත් වටහා දීම
 - තමා ලැජ්ජාවට පත්වන කිසිම දෙයක් කිරීමට අන්‍යන්ට ඉඩනොදීම
 - නොහදුන නුදුරුගියන්ගෙන් තනාග භාර නොගැනීම
 - අනාරක්ෂිත ස්ථානවලට තනිව යාමෙන් වැලකීම
 - නොගැලපෙන සිප වැලඳ ගැනීම හා ස්පර්ශයන්ට ඉඩ නොදීම
 - අතවරයකට ලක් විය හැකි වාතාවරණයක් දුටු වහාම විය මගහැර යාම
 - හිඳිසි සිදුවීම් වලදී අන්‍යන්ගේ උපකාර ඉල්ලා ගැනීම
 - ඔබ අකමැති යෝජනා වලට විරුද්ධ වීම
 - අන්අය තුළ ආවේග ඇති කරවන සුලු ඇදුම් පැළඳුමෙන් හා කථා බහෙන් වැලකී සිටීම
 - දෙමාපියන් හා විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් හැර වෙනත් වැඩිහිටියන් සමග තනි නොවීම
 -

නිවැරදි කරුණු 01 කට ලකුණු $1/2 \times 4 =$ ලකුණු 02 යි

- මල්ලියේ බිය ප්‍රථමයෙන්ම තුරන් කිරීම
 - වහා ක්‍රියාත්මක වී සපා කෑ ස්ථානය සබත් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදීම
 - වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම / රෝහලකට ගෙන යාම

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න

- උසස් පෙළ විභාගය සමත් වීමේ මිනුම් දණ්ඩ A - 9 ලැබීම නොවන බව ඔහුට/ ඇයට පහදා දීම
 - A - 9 නොලැබුනත් උසස් පෙළට අදාළ විෂයන් හොඳින් හැදෑරීම තුළින් හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි බව.

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ලබා දෙන්න

- (iv)
- මේ ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම වහරම් යෝග්‍ය නොවන බව පැහැදිලි කර දීම
 - මෙසේ වුවහොත් පසු කලක රෝගී වීමට ඉඩ ඇති බව පැහැදිලි කර දීම
 - දිනකට අවම වශයෙන් පැය 01 ක් පමණවත් ක්‍රියා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම
 - මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් වල අනිවාර්යයෙන් නිරත වීම අත්‍යවශ්‍යබව පෙන්වා දීම හා ඒ සඳහා යොමු කිරීම. සෞඛ්‍ය වර්ධනයවන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න

- (v)
- මෙම වයසේ පසු වන අය සැම විටම කැපී පෙනීමට කැමති බවත් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති බැවින් දෙමවුපියන්ගේ සමහර අදහස් වලට එකඟවීමට අකමැතිබව. දෙමවුපියන්ට පහදා දීම
 - මෙය නුසුදුසු බැවින් තමාගේ හැගීම් වලට ඉඩ නොදී බුද්ධිය මෙහෙයවා කටයුතු කිරීමට නැගිහිට අවවාද කිරීම
 - ඇය පසුවන අවධිය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් දෙමවුපියන්ට ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම සුදුසු බව පහදා දීම
 - දෙමවුපියන් සැම විට දරුවන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කරන බව නැගිහිට පැහැදිලිකර දීම

ඉහත දක්වා ඇති අදහස ගම්‍යවන පරිදි අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම් එක් පිළිතුරකට ලකුණු

01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි

මුළු කුණු $2 \times 5 =$ ලකුණු 10)

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 05**අපේක්ෂා : මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වල කුසලතා විමසා බැලීම****II කොටස**

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා අංක 12 ක්‍රීඩක තීරය පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහා සහභාගි වන අතර අංක 24 ක්‍රීඩක සහභාගි වන්නේ සිරස් පැනීමේ ඉසව්වකට ය.
අංක 12 සහ අංක 24 දරන ක්‍රීඩකයින් සහභාගි වෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පැනීමේ ඉසව් දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

- (ii) තරග ඇවිදීමට සහභාගි වූ තරගකරුවන් කිදෙනෙකුගේ අවස්ථා තුනක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවස්ථා තුන පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)



අ



ආ



ඇ

- (iii) ඔබගේ නිවාසයේ, කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන නවක තරගකරුවෙකුට/තරගකාරියකට, කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

II කොටස

- (i)
- ක්‍රීඩක අංක 12 - දුර පැනීම. තුන් පිම්ම
 - ක්‍රීඩක අංක 24 - උස පැනීම. ඊට් පැනීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $1/2 \times 4 =$ ලකුණු 02 යි

- (ii)
- (අ) නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරුගේ එක් පාදයක් හෝ පොළව හා සම්බන්ධ වී ඇත.
- (ආ) වැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරුගේ පාද දෙකම පොළව හා සම්බන්ධවී නොමැත
- (ඇ) වැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරු ඉදිරියට තබා ඇති පාදය උණාහිසින් නැමී ඇත.

හේතු සහිතව නිවැරදිව පිළිතුරු ලියා ඇත් නම් $1 \times 3 =$ ලකුණු 03 යිහේතු නොමැතිව නිවැරදිව පිළිතුරු ලියා ඇත් නම් $1/2 \times 3 =$ ලකුණු 01 1/2 යි

- (iii)
- ඉදිරියෙන් සිටු වා ඇති කොඩි කණුවක් තුළට වැටෙන සේ වලල්ලක් විසි කිරීම
 - ඉදිරියෙන් ඇති බංකුවක් මත පේළියට කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි තබා පෙට්ටිවලට වලල්ලක් විසි කිරීම.
 - වලල්ලක් සිරුරේ පැත්තෙන්, ඉදිරියට, ඉහළට විසි කිරීම
 - දඹර ඇඟිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළව දිගේ පෙරලීම
 - පාද සමාන්තරව තබා සිට ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම
 - පාදයක් ඉදිරියෙන් තබා ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම
 - පැත්තට හැරී සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම
 - වටයක් කර කැපී කවපෙත්ත විසි කිරීම
 - කවපෙත්ත සිරුරට පිටුපසින් තබා ගෙන විසි කරන දිශාවට පිටු පසලා සිට ගෙන ඉදිරියට හැරී කැරකී කවපෙත්ත ඉදිරියට විසි කිරීම

ඉහත ක්‍රියාකරකම් හෝ සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්ක් සඳහා ලකුණු 2 1 /2

බැගින් $2 \frac{1}{2} \times 2 =$ ලකුණු 05 යි

මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 = 10$

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 06

අපේක්ෂණය : ක්‍රීඩා ඉසව්ව වලදී ශක්ති පද්ධති භාවිතය හා ජෛව තත්ත්ව අනුව ඉසව් සඳහා තෝරා ගැනීමේ අවබෝධය විමසා බැලීම

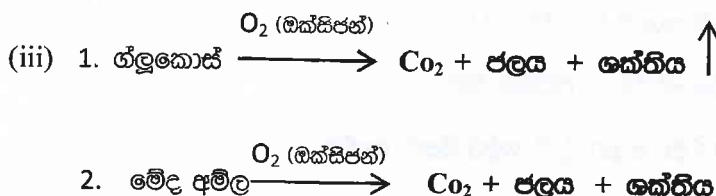
6. බයොප්සි පරීක්ෂණයකින් (biopsy test) අනාවරණය කර ගත් පරිදි කරගතරුවන් සිව්දෙනෙකුගේ අත් සහ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති ජෛව තන්තු වර්ගය පහත වගුවේ දැක්වේ.

කරගතරුවන්ගේ අංකය	ජෛව තන්තු වර්ගය
74	රතු ජෛව තන්තු
86	සුදු ජෛව තන්තු
63	රතු ජෛව තන්තු
92	සුදු ජෛව තන්තු

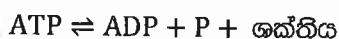
- (i) මෙම කරගතරුවන්ගෙන් මීටර් 10, 000 දිවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු කරගතරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) උස පැනීම සඳහා සුදුසු කරගතරුවෙකුගේ අංකයක් සඳහන් කර ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මීටර් 10, 000 ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශපේශි තුළ ශක්තිය නිපදවීම සඳහා සිදුවන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- (i) • තරග අංක 74 සහ 63 ————— නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි
- (ii) • තරග අංක 86 හෝ 92 ————— නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 යි
- උස පැනීම ක්ෂණික ශක්තිය අවශ්‍ය ඉසව්වක් නිසා නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගත යුතුවේ. නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගැනීමේ හැකියාව සුදු තන්තුවලට වැඩි වශයෙන් ඇත. ඉහත අංක දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල සහ අත්වල වැඩි වශයෙන් සුදු තන්තු පිහිටා ඇති බැවින් ඔහු උස පැනීමේ ඉසව්වට සුදුසු වේ. (FTF වලින් ක්ෂණික ශක්තිය ලබා ගනී)

ඉහත අදහස ගම්‍යවන වන පිරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි
විශේෂ නොවන විට සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න
එකතුව $1 + 2 = 03$



මෙසේ ලබාගන්නා ශක්තිය පහත සම්කරණයේ දැක්වෙන පරිදි ATP සෑදීම සඳහා උපයෝගී කර ගනී



ඉහත අදහස ගම්‍යවන වන පිරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 05යි
විශේෂ නොවන විට

- ග්ලූකෝස් සම්බන්ධ සම්කරණය පමණක් නම් ලකුණු $2 \frac{1}{2}$ යි
- මේද අම්ල සම්බන්ධ සම්කරණය පමණක් නම් ලකුණු $2 \frac{1}{2}$ යි

මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 = 10$

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 07

අපේක්ෂණය : වොලිබෝල් , නෙට් බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවල කුසලතා හා හිතීර්ති පිළිබඳ අවබෝධය විමසා බැලීම

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A. (i) ඔබ පාසලේ ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක්, පුහුණු තරගයකදී ස්ථානගතවීමේ වරදක් සිදු කළ විට විනිසුරු ලෙස ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) මධ්‍යම සහ දකුණු පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේදී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව හා සම්බන්ධව සිදු කළ වරදකට, දඬුවමක් වශයෙන් විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සහ පිරිනැමීමේ චාරය ලබාදෙන ලදී. මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින් සිදු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (under arm service technique), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- (A) (I) • තරගය නවත්වා ස්ථානගත වීමේ වරද පෙන්නවා දී වය හිවැරදි කර විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම ලබා දීම
- ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුර ලියා ඇති නම් ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න
- විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම හෝ ලකුණු ලබාදීම පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01
- වරද හිවැරදි කරගැනීම පමණක් ලියා ඇත් නම් ලකුණු 1/2
- (ii) • අත්ල මත තබා පන්දුව පිරිනැමීම
- පන්දුව දූෂණේ රඳවා ගැනීම
- පන්දුව ඇන්ටනාවේ වැදී පිටතට යාම
- පන්දුව පිටියෙන් පිටත ස්පර්ශ වීම
- තුන්වරකට වඩා පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම
- එක් ක්‍රීඩකයෙකු එක්වර පිට පිට දෙවරක් පහර දීම
- විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරි නැමීම වැළැක්වීම සහ ප්‍රකාරය වල්ල කිරීම
- විරුද්ධ පිලේ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම
-

ඉහත හිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = 03

- (iii)
- පන්දුව රහිතව යටිතල පිරිනැමීම සිදු කිරීම
 - පන්දුව සහිතව යටිතල පිරිනැමීම සිදු කිරීම
 - කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී වොලි බෝල්ප්‍රේමේ සිට මීටර් 5 ක් පමණ දුර සිට යටිතල පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට ඉහළින් පන්දුව පිරිනැමීම
 - දැලට වදින සේ යටිතල පිරිනැමීම සිදු කිරීම
 - බදින ලද වොලිබෝල් දැලක් දෙපස මීටර් 4 - 5 ක් පමණ දුර සිට යටිතල පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට වදින සේ පන්දුව පිරිනැමීම
 - කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5 ක් 6 ක් පමණ ඈතින් සිට ගැහීම. යටිතල පිරිනැමීමට අනුව ඉදිරි පෙලට පන්දුව යොමු කිරීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් හෝ වෙනත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ලියා ඇත්නම්
එක් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු $2 \frac{1}{2}$ බැගින් $2 \frac{1}{2} \times 2 = 05$
මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 = 10$

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

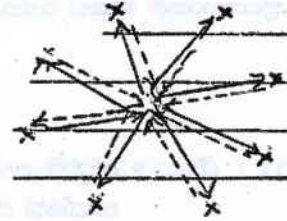
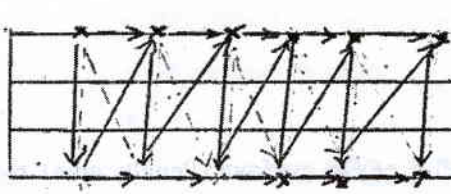
- B. (i) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස නිදහස් යැවුමක් (free-pass) ලබාදීමේදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ තවක ක්‍රීඩකාවන්ට මබ ලබාදෙන උපදෙස් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර තෙට්ටෝල් තරගයේදී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre-C) විසින් පන්දුව හැසිරවීමේදී කළ වරදකට, දඬුවම වශයෙන් විනිසුරු විසින් වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නියට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන ලදී. බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැදසිටින්නිය විසින් කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව (foot work), තවක ක්‍රීඩකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

- (B) (i) • වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට හෝ ආසන්න ස්ථානයක සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩාකරු හැකි විරුද්ධ පිලේ ඕනෑම ක්‍රීඩකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.

- මෙහිදී පා පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කළ යුතුය
- තත්පර තුනකට ප්‍රථම පන්දුව ක්‍රීඩකාවගේ අතින් ගිලිහිය යුතුය

ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පිරිදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි
එසේ නොමැති නම්
වරද සිදුවූ ස්ථානයේ හෝ ආසන්නයේ ක්‍රීඩාකරු හැකි ක්‍රීඩකාවක් පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි
තත්පර තුනක් ඇතුළත ලබා ගත යුතු බව හා පා පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කළ යුතු බව පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1/2

- (iii)
- කණ්ඩායම් දෙකක බෙදී මුහුණට මුහුණලා සිට පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව හුවමාරුව
 - බිත්තියක් අසල සිට බිත්තියේ වළින යේ පහර දී හැඩත වන පන්දුවට පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම



ඉහත ක්‍රියාකාරකම් හෝ සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීම සඳහා ලකුණු $2 \frac{1}{2}$ බැගින්
 ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහා $2 \frac{1}{2} \times 2 = 05$
 මුළු වකතුව $2 + 3 + 5 = 10$

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා