කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | කාලය : පැය 03

නම : ....

I පත්‍රය

උපදෙස් : සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

---

1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු සම්බන්ධයෙන් කරනු ලබන B M I පරීක්ෂණයේදී ලැබුණු අගයන් පහත සඳහන් පරිදි වේ.

A = < 18.5 (kgm^{-2})
B = $18.5 - 22.9$ (kgm^{-2})
C = $23.0 - 26.9$ (kgm^{-2})
D = ≥ 27.0 (kgm^{-2})

01. මොවුන් අතරින් දියවැඩියා රෝගය අධි රුධිර පීඩනයට පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැක්කේ,

1. A ය
2. A හා B ය
3. C ය
4. C හා D ය

02. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය ඇතැයි අනුමාන කල හැක්කේ,

1. A ය
2. B ය
3. C ය
4. C හා D ය

03.

පූර්ව ප්‍රසව අවධිය. | නවජ අවධිය

පසු ළමා විය | .... | ළදරු අවධිය

පෙර ළමා විය

ඉහත හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

1. යෞවන අවධියයි
2. උපතේ සිට දින 28 දක්වා ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධියන් ය
3. මව්කුස තුල සිට වයස අවු 10 දක්වා ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධියන් ය
4. පසු ළමා විය හා පෙර ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධීන්ය

04. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු මහා පෝෂක අඩුවීම හෝ වැඩිවීම,

1. මන්ද පෝෂණය
2. කු පෝෂණය
3. රක්තහීනතාවය
4. අධි පෝෂණය

05. පහත සඳහන් අය අතරින් වැඩිපුරම යකඩ අවශ්‍යතාව ඇති වන්නේ,

1. මහලු අයටයි
2. වැඩිහිටි අයටයි
3. පිරිමි දරුවන්ටයි
4. ගර්භනී අයටයි

06. අප ගන්නා ආහාර වල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර ජීර්ණය පටන් ගන්නේ,

1. මුඛයේදීය
2. අග්න්‍යාශය තුලදී
3. ආමාශය තුලදී
4. ක්ෂුද්‍රාන්තය තුලදී

07. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කල හැක්කේ,
1. දුම්පානයෙන් වැලකීමයි
2. ව්‍යායාම්වල නිරත වීමයි
3. ලුණු මේදය අඩංගු ආහාර අවම කිරීමයි
4. ඉහත සඳහන් සියලු කරුණු ක්‍රියාවට නැංවීමයි

08. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක හෝර්මෝනය හැඳින්වෙන්නේ,
1. ඉන්සියුලින් නමිනි
2. ඊස්ට්‍රජන් නමිනි
3. ටෙස්ටෙස්ටරෝන් නමිනි
4. තයිරොක්සින් නමිනි

09. ප්‍රතිශක්තීකරණ පද්ධතියට බලපෑම් එල්ල කරනු ලබන එක්තරා වෛරසයක් හේතුවෙන් වෙනුර නිතර විවිධ ආසාධන වලට ගොදුරු වෙයි. වෙනුර පත්ව ඇත්තේ,
1. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා වෛරසයට ගොදුරු වීමයි
2. ඩෙංගු රෝග වෛරසයට ගොදුරු වීමයි
3. HIV වෛරසයට ගොදුරු වීමයි
4. හර්පීස් වෛරසයට ගොදුරු වීමයි

පුද්ගලයන් 4 දෙනෙකු පිළිබඳ විස්තර පහත සඳහන් වේ.

රාණි : විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දක්වයි. සීඝ්‍ර ශාරීරික වර්ධනයක් සිදුවන අතර ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

ශිරානි : පුළුල් සමාජ පරිසරයක තම කාර්ය ඉටු කරයි. තම ජීවිතයේ ජව සම්පන්නව අවධියයි. හැඟීම් වලට වඩා බුද්ධියට මූලිකත්වයක් දෙනු ලබයි.

වීරානි : ජවසම්පන්නව කටයුතු කිරීමට අපහසුයි ශාරීරික හා මානසික විවේකය අවශ්‍යයි. තම දූ දරුවන්ගේ කටයුතු වලට අවධානයක් යොමු කරයි.

ගීතානි : ළබැඳියන්ගේ ආදරය අවධානය බලාපොරොත්තු වේ. ආගමික නැඹුරුවක් ඇති වේ.

10. රාණි පසුවන්නේ,
1. ළමා අවධියේය
2. ළදරු අවධියේය
3. යෞවන අවධියේය
4. තරුණ අවධියේය

11. රාණි පසුකරණ අවධියෙන් පසු අවධියට ළඟා වී ඇත්තේ,
1. ගීතානිය
2. ශිරානිය
3. විරාණිය
4. කිසිවකුත් නැත

12. මොවුන් අතරින් වයස 40 - 59 අතර පසුවන්නේය,
1. රානිය
2. ශිරාණිය
3. විරානිය
4. ගීතානිය

විවිධ අවස්ථාවන් වලදී අපට විවිධ රෝගාබාධ එල්ල විය හැකි අතර එසේ වීමට බලපාන පෝෂකාංග කිහිපයක් පිළිබඳ තොරතුරු පහත දක්වේ.

A මස් මාළු පලා වර්ග , මුං ඇට සෝයා බෝංචි කඩල කව්පි වල මා වැඩිපුරම ඇත

B පලා වර්ග , මුහුදු පැළෑටි කුඩ ාමාළු ඉස්සන් කකුළුවන් ආදියෙහි මා බහුලය

C තැඹිලි පාට , කහපාට පළතුරු , එළවළු සත්ව අක්මාවල මා බහුලව ඇත.

D කිරි කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන කුඩා මාළු හාල් මැස්සන් පලා වර්ගවල මාගේ පෝෂණය බෙහෙවින් ඇත.

13. ගලගණ්ඩය නැමති රෝගී තත්ත්වය හට ගන්නේ
1. A කාණ්ඩය නිසාය
2. B කාණ්ඩය නිසාය
3. C කාණ්ඩය නිසාය
4. D කාණ්ඩය නිසාය

14. C හා D කාණ්ඩයේ ආහාර ප්‍රමාණවත්ව ලබා නොගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයන් වන්නේ,
1. කන් ඇසීමේ දුර්වලතා හට ගැනීම
2. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් තත්ත්වයන් ඇතිවීම
3. ගලගණ්ඩය ඇතිවීම හා දත් දිරායාම ඇතිවීම
4. රක්තහීනතාවයට පත්වීම

15. A නම් පෝෂකාංගයට අදාලව නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
1. යකඩ බහුල ආහාරයන්ය
2. අයඩීන් බහුල ආහාරයන්ය
3. සින්ක් බහුල ආහාරයන්ය
4. කැල්සියම් බහුල ආහාරයන්ය

සිසුන් කිහිපදෙනෙකු විසින් විවිධ තොරතුරු දැන ගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද රෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

සමන්	ගොනෝරියාව, සිපිලිස්
මහේෂ්	සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව , පීනස, ගලපටලය
නිමල්	දියවැඩියාව, ත්‍රොම්බෝසිස්, ආතරයිටිස්, කොලෙස්ටරෝල්
කමල්	කම්මුල්ගාය, ගැස්ට්‍රයිටිස්, කොළරාව

16. බෝ නොවන කාණ්ඩයට අයත් රෝගයක් පිළිබඳව තොරතුරු ලබා ගැනීමට ඉදිරිපත්ව ඇත්තේ,
1. සමන්ය
2. මහේෂ්ය
3. නිමල් ය
4. කමල්ය

17. සමන් සඳහන් කර ඇති රෝග පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
1. වෛරස් මගින් බෝවන රෝග ලෙසයි
2. බැක්ටීරියාවක් මගින් බෝවන රෝග ලෙයසි
3. දිලීර මගින් බෝවන රෝග ලෙයසි
4. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙයසි

18. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා කරන රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව තොරතුරු රැස් කිරිමට අවශ්‍යව ඇත්තේ,
1. සමන්ටය
2. මහේෂ්ටය
3. නිමල්ටය
4. කමල්ටය

19. මහේෂ් තොරතුරු ලබා ගැනීමට අදාල කරගෙන ඇත්තේ,
1. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතවය
2. ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිතවය
3. ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතවය
4. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතවය

රාමා හා නාරා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය.

රාමා	නාරා
කඩිසරව ඇවිදිය	විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම් කරයි
බයිසිකලයක් පැදීම සිදු කරයි	වැල්ලේ දිවීම සිදු කරයි
පිහිනීම සිදු කරයි	කඳු නැගීම සිදු කරයි
ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වෙයි	පුෂ් අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි

20 හා 21 ප්‍රශ්න සඳහා අදාල කරගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

20. අවම වෙහෙසකින් වැඩි කාර්යයක් කිරීමත් මේදය දහනය කිරිම මගින් සිරුරු බර අඩු කර ගැනීම හා O_2පරිවහනය දියුණුවීමක් සිදුව ඇත්තේ,
1. රාමාගේය
2. නාරාගේය
3. දෙදෙනාගේමය
4. කිසිවකුගේ නැත

21. රාමා හා නාරා පිළිබඳව ප්‍රකාශ කල හැක්කේ,
1. රාමා නාරා ශාරිරික යෝග්‍යතාව කෙරෙහි උත්නඳු වන්නේය
2. රාමාගේ හෘද් වාහිනි යෝග්‍යතාවය දියුණු වන අතර නාරාගේ පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව දියුණු වන බවයි
3. නාරාගේ නම්‍යතාව දියුණු වන අතර රාමාගේ සමායෝජන හැකියාව දියුණු වන බවයි.
4. මොවුන්ගේ මෙම ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් මානසික වර්ධනය සිදුවන බවයි.

22. කිසියම් වස්තුවක හෝ පුද්ගලයෙකුගේ බර ක්‍රියාකරන ලක්ෂ්‍යය
1. ජීව යාන්ත්‍රනයයි
2. ආවස්තිතියයි
3. ගම්‍යතාවයයි
4. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි

23. තැලීමක් සිදුවූ අවස්ථාවකදී ලබා දෙන ප්‍රතිකාරය වන්නේ
1. PRICE ප්‍රතිකාරයයි
2. RICE ප්‍රතිකාරයයි
3. පතුරු තැබීමේ ප්‍රතිකාරයයි
4. සේදීමේ හා අයිස් තැබීමේ ප්‍රතිකාරයයි

24. වන ගවේෂණයක් සඳහා පිටත් වීමට සූදානම් කණ්ඩායමකට ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා විසින් ලබාදුන් සංකේතයක් පහත සඳහන් වේ. - - - - - - - - - - - මෙමගින්

1. බිම් ගෙය දක්වේ   2. අඩි පාර දක්වේ
3. සෙසු මාර්ග දක්වේ   4. වනාන්තර දක්වේ

25. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකින් පසු ඔවුන් විසින් වරදක් කරනු ලැබූ විට තම පළමු බෝලය පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලැබුණු විට පිරිනමන ක්‍රීඩකයා මාරුවිය යුත්තේ,

1. එක් ස්ථානය බැගින් වාමාර්තවය   2. එක් ස්ථානය බැගින් දක්ෂිණාවර්තවය
3. එක් ස්ථානයක් ඔිවලාකාරවය   4. පිටුපස සිටි ක්‍රීඩකයන් ගෙන් කෙනෙක්ය

26. චලනය වන වස්තුවක චලිතය නැවැත්වීමට කෙතරම් අපහසුද යන්න,

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි   2. ආවස්තිතියයි
3. බලයෙ දිශාවයි   4. ගම්‍යතාවයයි

27. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේදී දැලේ වැදී විරුද්ධ පිල වෙත එන පන්දුවක් එම පිලේ ක්‍රීඩකයකු විසින් පිරිනැමූ පිල වෙත යොමු කලේ නම් විනිසුරුවන්ගේ තීරණය වනුයේ,

1. පිරිනැමීම සිදුකල පිලට ලකුණු ලබා දීමයි
2. එය වැරදි පිරිනැමීමක් ලෙස සංඥා කර විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම ලබා දෙයි
3. පිරිනැමූ පිලට අවවාද කර නැවත පිරිනැමීමයි
4. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාමයි

28. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී මැද සිටින්නිය විසින් විනිසුරුගේ නලා හඬට පන්දුව විසි කිරීම තත්පර 3 කට වඩා ප්‍රමාද කරන ලදී. මෙහිදී ලබාදෙන්නේ,

1. විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමකි   2. විරුද්ධ පිලට දඬුවම් යැවුමකි
3. දෙපිල අතර ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීමකි   4. විරුද්ධ පිල තුලට විසි කිරීමකි

29. ගෝල් කවය තුලදී විදීම සිදුකරන ක්‍රීඩිකාවට විරුද්ධ පිලේ රකින්නිය විසින් අඩි තුනකට වඩා ලංව සිට විදීමට බාධා කලේ නම් විනිසුරුගේ තීරණය වන්නේ,

1. එම පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීමයි   2. එම පිළට දඬුවම් යැවීමක් හෝ විදීමක් ලබා දීමයි
3. තුලට විසි කිරීමක් ලබා දීමයි   4. විරුද්ධ පිල වෙත පන්දුව ලබා දීමයි

30. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදෙන අවස්ථාව වන්නේ,

1. ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම   2. ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරට පැනීම
3. ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම   4. ඉහත සියල්ලම

31. පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයක සිටින විනිසුරුවන් වන්නේ,

1. ප්‍රධාන විනිසුරු පමණකි   2. ප්‍රධාන විනිසුරු හා දකුණු පස විනිසුරු පමණි
3. ප්‍රධාන විනිසුරු හා පැති විනිසුරු දෙදෙනෙකි   4. ප්‍රධාන විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකි

වොලිබෝල් තරඟාවලියක් සඳහා කණ්ඩායම් 6ක් ඉදිරිපත්ව ඇත.

32. එම තරඟාවලිය ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට පවත්වන්නේ නම් ජයග්‍රාහකයා තේරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු තරග ගණන වන්නේ,

1. 3 කි   2. 4 කි   3. 5 කි   4. 7 කි

33. ඉහත තරඟාවලිය කණ්ඩායම් වල සත්‍ය ජයග්‍රහකයා තේරීමට සංවිධායක මණ්ඩලය තීරණය කර ඇත්නම් ඒ සඳහා පැවැත්විය යුතු තරඟ ගණන වන්නේ,

1. 3 කි 2. 15 කි 3. 30 කි 4. 12 කි

ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකු ඉදිරිපත් වන මලල ක්‍රීඩා තරඟ ඉසව් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 34 සිට 37 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

පාලිත	මීටර් 100 , 200 , 400
අනෝමා	මීටර් 800 , මීටර් 1500, මීටර් 400 කඩුලු
ශකිලා	උස පැනීම, තුන් පිම්ම, මීටර් 100 කඩුලු පැනීම
කුමාරි	යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම

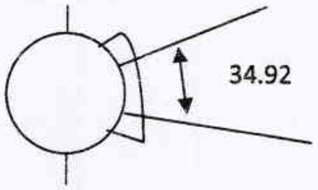
34. තම ඉසව්වන් සඳහා කුදු ආරම්භය පමණක් භාවිතා කරනු ලබන්නේ,

1. පාලිත 2. අනෝමා 3. ශකිලා 4. පාලිත හා අනෝමා

35. තම ඉසව්වන් සඳහා හිටි ඇරඹුම හා කුදු ඇරඹුම යන අවස්ථාවන් දෙකම භාවිත කරනු ලබන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

1. පාලිත 2. අනෝමා 3. ශකිලා 4. කුමාරි

36.



ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩා පිටිය භාවිතා කරමින් තම ඉසව්වට සහභාගි වන්නේ,

1. පාලිත 2. අනෝමා 3. කුමාරිය 4. ශකිලාය

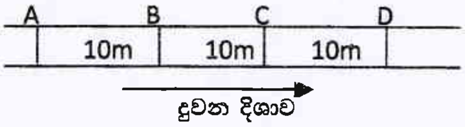
37. තම මලල ක්‍රීඩා ඉසව් ජවන හා පිට්ටිය යන කොටස් දෙකෙහිම නිරත වන්නේ,

1. පාලිතය 2. අනෝමාය 3. කුමාරිය 4. ශකිලාය

38. දුර පැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකුට යොදාගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රම ගණන

1. 1 කි 2. 2 කි 3. 3 කි 4. 4 කි

39.



ඉහත සඳහන් වන්නේ ධාවන මං තීරුවක යෂ්ටිය හුවමාරු කලාපයයි. මෙහි නිවැරදි හුවමාරු කලාපය වන්නේ,

1. A සිට B දක්වා කලාපයයි 2. A සිට C දක්වා කලාපයයි

3. B සිට C දක්වා කලාපයයි 4. B සිට D දක්වා කලාපයයි

40. එම මං තීරුවේ ත්වරණ කලාපය ලෙස හඳුන්වන්නේ.

1. Aසිට B දක්වා කලාපයයි 2. A සිට C දක්වා කලාපයයි

1. B සිට C දක්වා කලාපයයි 2. B සිට D දක්වා කලාපයයි

II පත්‍රය

පළමුවන ප්‍රශ්නයද I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද IIකොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

---

01. තෙළුම්දෙනිය ජාතික පාසලේ වාර්ෂිකව පවත්වන ලද "සෞඛ්‍යය දිනයේදී" වර්තමාන දරුවන්ගේ ජීවන රටාව අර්ථාන්විතව ගත කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම් සම්භාරයක් දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය අධිකාරී තුමා විසින් දරුවන්ට පැහැදිලි කර දුනි. එහිදි නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හැසිරවීම, සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ක්‍රියාකාරී වැඩසටහනක් සිදු කෙරිණ.
සවස් වරුවේ මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා සිසුන් යොමු කිරීමෙන් අනතුරුව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලද සිසුන් නිරත කරවන ලදී. දිනය අවසානයේ ගිනිමැල සංදර්ශණයක්ද (Camp Fire) සිදුකොට සිසුන් විසිර යවන ලදී.

i. නිවැරදි ඉරියව්වක සිට යම් බරක් ඉහළට එසවීමේදී පවත්වා ගතයුතු ඉරියව්වේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ii. ඉහළ ඇති යමක් පහළට ගැනීමේදී පවත්වා ගැනීමේ ඉරියව්වේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iii. එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුල වන ශිල්පීය හැදෑරීමේදී වනයේදී සිදුවිය හැකි අභියෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iv. වනගත ජීවිතයේදි උපද්‍රව වලින් බේරීම සඳහා භාවිතා කල හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

v. කැලෑ ගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථය සඳහන් කරන්න.

vi. සම්මත ධාවන පථයක දුර මීටර් කීයද?

vii. පිටියේ තරග වලදී ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැළඳිය හැකි ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

viii. කඩුළු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක සඳහන් කරන්න.

ix. ආහාර නරක්වීම යනු කුමක්ද?

x. ආහාර වල සෞඛ්‍යය ආරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

02. ලෝකයේ බොහෝ රටවල් ක්‍රීඩා කලමණාකරණය මගින් ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම පමණක් නොව, සමබර පෞරෂයකින් යුත් පුරවැසියන් බිහි කිරීම යන ඉලක්ක ගත අරමුණු සපුරා ගනිමින් සිටින බව පෙනේ.

i. සංවිධානයක් යනු කුමක්ද?

ii. සංවිධානයක පොදු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න

iii. පාසලක් තුල ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය්‍ය ශාරිරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iv. පාසලින් බැහැර සිදු කල හැකි ශාරිරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

v. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය විය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා තුන සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

03. ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ක්‍රියාවලියේදී "පෝෂණ තත්ත්ව සුරක්ෂිත කිරීම තුලින් ලෙඩ රෝග අවම කර ගැනීම" අප සැමගේ වගකීමයි.

i. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳව අවධානය යොමු කල යුතු අවස්ථා හතරක් සඳහන් කරන්න.

ii. ආහාර නරක් වූ විට හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iii. ආහාර බාල කිරීම සිදුකරන ආකාර 4ක් සඳහන් කරන්න.

iv. ආහාර අසාත්මිකතාව ඇති වූ අයෙකු හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

v. ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්නී

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

04. පන්ති කාමරය තුලට කොටු වී පොතේ දැනුම පමණක් ලබා නොගෙන එම දැනුම ස්වභාවික සංසිද්ධි සමග සම්බන්ධ කර ඉගෙන ගැනීම එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි.

i. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම සඳහා "පූර්ව සූදානමේදී" ඔබ දැනුවත් වීම සිදුකල යුතු අංශ දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරන "නියමිත දිනයේදී" ඔබ විසින් අවධානය යොමු කල යුතු මෙන්ම සිදුකල යුතු ක්‍රියාකාකරම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iv. වන ශිල්ප අධ්‍යනයේදී ඔබ විසින් ප්‍රගුණ කල යුතු හැකියාවන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

v. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් "අවසානයේදී" ඔබ විසින් සිදුකල යුතු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

II කොටස

05. දිලෙන තරු ක්‍රීඩා සමාජය විසින් මෙවර විවෘත පාපන්දු තරගාවලියක් සංවිධානය කරන ලදී. ඒ සඳහා කණ්ඩායම් 10 ක ඉල්ලුම් පත්‍ර ලැබී තිබුණි. ඒ අනුව තරග සටහන සැකසීමේදී "සාධාරණ තරගය" යන සංකල්පයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමට වගබලා ගන්නා ලදී.

i. ඉහත තරාගවලිය සඳහා යොදා ගත හැකි තරග සටහන් සකසන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2)

ii. තරගාවලිය එක් දිනකින් නිම කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු තරග සටහන් ක්‍රමය සඳහන් කරන්න. (ල: 1)

iii. $\frac{n(n-1)}{2}$ සමීකරණය භාවිතා කරන තරග සටහන් ක්‍රමය සඳහන් කරන්න. (ල: 1)

iv. ඉහත කණ්ඩායම් 10 සහභාගි වන පාපන්දු තරගාවලිය සඳහා A සිට J අක්ෂර යොදා ගනිමින් එක් දිනකින් නිම කිරීමට සුදුසු තරග සටහනක් ඇඳ (I කණ්ඩායම ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම බවට පත්කොට) එහි වාසි ගණන හා තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කොට දක්වන්න. (ල. 6)

06. මලල ක්‍රීඩා විවිධ ඉසව් වලට අදාල වන පොදු නිති පද්ධතියක් එම නීති රීති මත පිහිටා ජවන හා පිටිය ඉසව් සඳහා සුදුසුකම් ලැබීම කල යුතුය.

i. මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ ඇඳුම තුල තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ii. ජවන තරග සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිතා කල යුතු ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

iii. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන වේගය කෙරෙහි බලපාන සාදක දෙක සඳහන් කරන්න.

iv. ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම හුරු වීමට පෙර පුහුණු වීම් වලදී යොදා ගත හැකි ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් සඳහන් කරන්න

v. තුන් පිම්මේ ඉසව්වේ අවස්ථා තුන අනුපිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

07. A , B හා C යන කොටස් වලින් එක් කොටසට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A මිත්‍ර හා ශක්ති නිවාස අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී දක්නට ලැබුණු විශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වේ.

- මිත්‍ර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන් එල්ල කල ප්‍රහාරයක් වැළැක්වීම සඳහා ශක්ති නිවාසයේ එක් ක්‍රීඩකයෙකු පමණක් සහභාගි වීම
- ශක්ති නිවාසයේ පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකම භාවිතා කිරිම දක්නට ලැබීම

i. සිද්ධියේ සඳහන් වැළැක්වීමේ ක්‍රමයට අමතරව වැළැක්වීම සිදුකල හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)

ii. ශක්ති නිවාසය භාවිත කල ප්‍රධාන පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iii. තරග වට 5 කින් සමන්විත තරගාවලිය අවසන් වටයේ අවසන් වන්නේ කොපමණ ලකුණු සංඛ්‍යාවක් ගත් පසුද? (ල.1)

ඉහත වොලිබෝල් තරගයේ වැළැක්වීමේදී හා පිරිනැමීමේදී සිදු වූ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.

අ. මිත්‍ර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු ශක්ති නිවාසයේ පිළට දෑත් යොමු කර ප්‍රහාරයට පෙර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.

ආ. මිත්‍ර නිවාසයේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීම සඳහා එකතු වීම

ඇ ශක්ති නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු එල්ල කල ප්‍රහාරය මිත්‍ර නිවාසයේ වළක්වන ක්‍රීඩකයන්ගේ ස්පර්ශ වී නැවත තුන්වතාවක් පහර දීම

ඈ මිත්‍ර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිරිනමන ලද පන්දුව දැලේ වැදී මිත්‍ර පිලේ පතිත වීම

ඉ. ශක්ති පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිරිනමන ලද පන්දුව මිත්‍ර පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් එක වරම ශක්ති පිලට යැවීම (ල. 1 x 5)

B

කැලණිය කලාප පාසල් නෙට්බෝල් තරග නීතිරීති වලට අනුව විධිමත්ව පැවැත්වීමට නියමිතය. එහිදී ක්‍රීඩිකාවන් විවිධ දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කරමින් සාර්ථක තරගාවලියක් පැවැත්විය. එහිදී අවසන් තරගය සඳහා A හා B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකක් තේරිණි. පහත දක්වෙනුයේ ඔවුන්ගේ සුවිශේෂී දක්ෂතායි.

A කණ්ඩායම් විවිධ යැවුම් ක්‍රම භාවිතා කරමින් ක්‍රිඩාවේ නිරත විය

B කණ්ඩායම හැමවිටම නිවැරදි විදීමක් සඳහා පන්දු සකසන ලදී

i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ළඟ සිටින ක්‍රීඩිකාවන් හට භාවිතා කල හැකි යැවුම් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2)

ii. විදීමේ ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කර ගැනීමට උපයෝගි කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2)

iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරගවලදී යොදා ගන්නා කාලය සඳහන් කරන්න. (1)

ඉහත තරගයේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ ක්‍රීඩිකාවන් සිදු කරන වැරදි සඳහා ලබාදෙන තීරණ පැහැදිලි කරන්න.

අ. දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ලබා ගත්විට

ආ. A පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් අතින් පිටියෙන් පිටතට පන්දුව ගිය විට

ඇ. විදුම් කවය තුලදී A පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් අඩි 3 කට වඩා සමීපව සිට පන්දු විදින්නියට බාධා කිරීම

ඈ B පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව ඇතැතිව කුන්දුවෙන් හෝ උඩ පැනීම සිදු කිරීම

ඉ A පිලේ ක්‍රීඩිකාවගේ අතේ ඇති පන්දුව B පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් විසින් උදුරා ගැනීම

(ල. 1 x 5 =5)

C

සොන්ඩර්ස් ක්‍රීඩා සමාජය හා රිනවුන් ක්‍රීඩා සමාජය අතර මැතකදී පවත්වන්නට යෙදුන පාපන්දු තරගාවලියේදී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරමින් දක්ෂතා දක්වීම කාගෙත් පැසසුමට ලක්විය.

i. ඔබ උගත් පරිදි එම කණ්ඩායම් දෙක භාවිතා කළ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2)

ii. පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම සිදු කරන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (2)

iii. පාපන්දු කණ්ඩායමක සිටිය යුතු අවම හා උපරිම ක්‍රීඩක සංඛයාව කීයද? (1)

ඉහත තරගයේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ලබාදෙන තීරණ පැහැදිලි කරන්න.

අ. ප්‍රතිවාදි ක්‍රීඩකයෙකුට පා පහර දීම හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම

ආ. දඩුවම් ප්‍රදේශය තුලදී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම

ඇ. දූල රකින්නා විසින් මුදාහරින ලද පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කිරීමකින් තොරව නැවත දූල රකින්නා විසින්ම පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

ඈ දෙවරක් පිට පිට නොසරුප්වල (වැරදි) යෙදීම

ඉ ස්පර්ශ රේඛාවලින් පන්දුව පිටතට යාම.

(ල. 1 x 5 =5)