

**පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස**

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

(නිවැරදි පිළිතුරු ලකුණු 01 බැගින්)

**II කොටස**

- (01) (i) කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය, සමාජීය සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2=2)
- (ii) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, පාපන්දු, රගර්.... ආදී ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ - සම්මත ක්‍රීඩා නීතිරීති තිබීම, නියමිත ක්‍රීඩා පිටියක්, ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව නිශ්චිත වීම... ආදී (නිවැරදි කරුණකට 1/2 බැගින් 1/2x4=2)
- (iii) නිවැරදිව සම්බල ආහාර වේලක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02. පළතුරක් ද ලියා තිබිය යුතුය.
- (iv) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීමට / ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට..... ආදී (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (v) පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතයට ගනිමු. / පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගනිමු. / සෞඛ්‍යවත් ආහාර ප්‍රයෝජනයට ගනිමු..... ආදී. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (vi) බෞද්ධ සංගමය / සිංහල සාහිත්‍ය සංගමය / ඉංග්‍රීසි සාහිත්‍ය සංගමය / විද්‍යා ගණිත සංගමය..... ආදිය (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (vii) ඉවසීම, අත් අයට ගරු කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් වැඩ කටයුතු කිරීම, නායකත්වයට ගරු කිරීම.... ආදිය (1x2=2)
- (viii) ගිනිමැලය දල්වන ප්‍රදේශයේ ගොඩනැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒවායේ සිටින අය දැනුවත් කිරීම / ගිනිමැලය දල්වන දිනට පෙර දර එක්රැස් කරගැනීම / වටිනා දෑ වර්ග දර ලෙස භාවිතයට නොගැනීම / අවශ්‍ය වුවහොත් ජලය, තෙතගෝනි, කොළ අතු සුදානම් කරගැනීම / ගිනිමැලය සම්පූර්ණයෙන් නිවුනු බව තහවුරු කිරීම.... ආදිය (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (ix) ශ්‍රමදාන මගින් පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කිරීම / පොලිතින් වර්ග පාසල් භූමියට රැගෙන ඒම වැලැක්වීම / යෝග්‍ය කෝප්ප, කිරි පැකට් වැනි දෑ පාසල් පරිසරයෙහි භාවිතය වැලැක්වීම / වතුර රැඳෙන ස්ථාන කෙරෙහි නිතර සැලකිලිමත් වී දෛනික පරීක්ෂාවට එම ස්ථාන යොමු කිරීම.... ආදිය (1x2=2)
- (x) පොලීසිය මැදිහත් වී සිසුන් හා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම / විත්‍ර, පෝස්ටර් ආදිය මගින් දරුවන්ගේ මන්දභාව විරෝධී ආකල්ප එලි දැක්වීම / දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම..... ආදිය (1x2=2)

(ල. 02 x 10 = 20)

**I කොටස**

- (02) (i) සෞඛ්‍ය තත්වය / ආර්ථික මට්ටම / පිරිසිදු පරිසරය / යහපත් පවුල් ජීවිතයක් / අධ්‍යාපනය ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව / සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති හැකියාව / නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව / ජීවිතයේ අධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය (1x2=2)
- (ii) සරල දිවි පැවැත්ම / ඉහළ සාක්ෂරතාව / ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ක්‍රියා කිරීම / දුම්වැටි මන්දභාව ආදියෙන් වැළකීම / නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම / වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිවීම..... ආදිය (1x2=2)
- (iii)
  - බෝවන රෝග - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, පැපොල, ක්ෂය රෝගය
  - බෝ නොවන රෝග - හෘද රෝග, පිලිකා, දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග..... ආදිය (1x2=2)
- (iv) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / ප්‍රසන්න පෙනුම / ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය / මතක ශක්තිය / ශාරීරික යෝග්‍යතාවය / ක්‍රියාශීලීත්වය / ස්වස්ථතාව හා යහපුරුදු / ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව / අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (1x2=2)
- (v) යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වා ගැනීම / ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව වැඩි කර ගැනීම / රෝගවලට ගොදුරුවීම වලක්වා ගැනීමට එන්නත් ලබා ගැනීම.... ආදිය (1x2=2)
- (03) (i) ආර්ථික තත්වය අයහපත්වීම / නොගැලපෙන සම්බන්ධතා ඇතිවීම / අවිච්ඡි බව / ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම / නොසලකා හැරීම වලට ලක්වීම / අධ්‍යාපනය හා අනිකුත් දේ සම්බන්ධ කරගත නොහැකිවීම / වැරදි පෙළඹවීම් වලට හසුවීම (1x2=2)
- (ii) හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම / සම්බන්ධ ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් ආදියෙහි ද නිරතවීම / කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම / දෙමවුපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ යහපත් වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද අනුව කටයුතු



- කිරීම / යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම / නිවැරදි තීරණ ගැනීම, නිර්මාණශීලී සහ විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය, එලදායි සන්නිවේදනය වැනි ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම (1x2=2)
- (iii) උසස් අධ්‍යාපනයට යොමු වීම / සමාජය පිළිගත් උගත්කමට සරිලන රැකියාවක් / තමාටම හිමි නිවසක්, වාහනයක් සමාජයේ වැදගත් ලෙස ජීවත්වීමට (1x2=2)
  - (iv) ආගමික කටයුතුවලට වැඩිපුර යොමුවීම / යථාර්ථය තේරුම් ගෙන එයට මුහුණ දීම / ආවේග පාලනය කර ගැනීම / වැඩිහිටි සමිති සමාගම් මගින් සමාජීය ඇසුර පවත්වාගෙන යාම / සමාජ සුභසාධන කටයුතු හෝ නිවසේ කාර්යන්ට හවුල් වීම (1x2=2)
  - (v) සැමදෙනා සමඟ සතුටින් කාලය ගත කිරීම, ඉවසීම, අන් අය සමඟ සුහදව සිටීම.... වැනි ගුණාංග දියුණු කරගැනීම. (1x2=2)
- (04) (i) වේගයෙන් යතුරු පැදිය පැදවීම හේතුවෙන් පහත දක්වා ඇති අනතුරු සිදුවිය හැකි බැවින් වහාම එම පුරුද්ද නවතා අනුමත වේගයෙන් යතුරු පැදිය පැදවිය යුතු බව සාමකාමීව පැහැදිලි කිරීම. - මාර්ග අනතුරු ඇතිවී ජීවිත හානි පවා ඇතිවීම - තමන්ට මෙන්ම අන් අයටද මූලය, මානව හා භෞතික සම්පත් පවා අහිමි වීම - නීතියේ රැහැනට අසු වී, සිරගෙට නියම වීම පවා සිදුවිය හැකිය. - දඩ ගෙවීමටද සිදු විය හැකි වීම. (මෙවැනි අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)
- (ii) කල්ලි දෙක සමගම වෙන වෙනම සාකච්ඡා කොට සිද්ධියට මුල් වූ හේතුව සොයා ගැනීම. ඉන් පසු එම ගැටළුව නිරාකරණයට එකම මඟ ගතගැනීම නොවන බව පෙන්වා දීම. දෙපාර්ශවයම කැඳවා සාකච්ඡා කොට සාකච්ඡාව මගින් ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමට හැකි බව පෙන්වා දී ඒ අනුව මැදිහත්කරුවකු ලෙස කටයුතු කොට ගැටළුව විසඳා දීම. එසේ විසඳීමට නොහැකි වුවහොත් වැඩිමහල් පුද්ගලයකුගේ සහාය පැතීම. (මෙවැනි අදහස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)
- (iii) එම අදහස සම්පූර්ණ අසත්‍යයක් බව පහදා දී මිතුරාගේ යෝජනාව තරයේ ප්‍රතික්ෂේප කරමි. ජීවිතයේ නියම සතුට ලැබීමට නම් වෙනත් වටිනා විනෝදාංශයක යෙදිය යුතු බව පවසා, දුම්පානයෙන් තමාට මෙන්ම අනුන්ට ද අයහපතක් මිස යහපතක් නොවන බව පහදා දීම. (ගම්‍ය වන පරිදි අදහස ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02)
- (iv) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ කාර්යයට සුහදශීලීව සහයෝගය ලබාදෙමි. ඔහුගේ උපදෙස් පිළිපදිමින් ඩොංගු රෝගය පිළිබඳ අවධාන තොරතුරු ලබාදීමට කටයුතු කරමි. අවසානයේ ඔහුගේ කාර්යයට ස්තූති කරමි. (මෙවැනි අදහස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)
- (v) දෙමාපියන්ගේ බලාපොරොත්තුව ඉටු කිරීමට තරයේ සිතා ගනිමි. ඒ සඳහා කාල කලමනාකරණය කර ගනිමින් හොඳින් පාඩම් කරමි. හැකි සෑම උත්සාහයක් ගෙන පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සොයාගෙන ඒවාට පිළිතුරු සපයමි. නොදන්නා කරුණු පිළිබඳව ගුරුවරුන්ගේ හෝ යහළුවන්ගෙන් අසා දැන ගනිමි. අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් සියලු විෂයයන් සඳහා දෙන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර හොඳින් කියවා බලා කාලය කලමනාකරණය කර ගනිමින් පිළිතුරු සපයා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගෙන දෙමාපියන්ගේ බලාපොරොත්තු ඉටු කිරීමට ක්‍රියාත්මක වෙමි. (මෙවැනි අදහස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)

II කොටස

- (05) (i) එදිනෙදා කාර්යයන් පහසුවෙන් කරගත හැකිවීම / ලෙඩ රෝග අවම වීම..... ආදිය (ල.01)
- (ii) සිටගෙන සිටීම / ඉඳගෙන සිටීම / වැනිරීම (ල.02)
- (iii)
  - සිටගෙන සිටීම - සෘජු කාය විලාසයක් පවත්වා ගෙන යාම / පාද උරහිස් මට්ටමට ඇත් කර සමබරව තබා ගැනීම / දෙ අත් සිරුර දෙපසින් තබා ගැනීම
  - ඉඳගෙන සිටීම - කොන්ද සෘජුව තබාගැනීම / උකුල, දණහිස් හා වලලුකර 90° ක් පමණ නවා සිටීම / පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොළව ස්පර්ශ වීම / නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටුවක් වීම
  - වැනිරීම - ශ්වසන මාර්ගයේ අවහිරතා ඇති නොවන සේ වැනිරීම / කායික කොටස් වලට වේදනා ඇති නොවන සේ වැනිරීම / සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නොවන සේ වැනිරීම / කොඳු ඇට පෙළට හා පේශිවලට ආබාධ ඇති නොවන සේ වැනිරීම (ල.02)
- (iv) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය / බලයේ දිශාව / සමබරතාව / ගම්‍යතාව / අවස්ථිතිය / බලය (ල.02)
- (v) මුදා හැරීමේ වේගය / මුදා හැරීමේ කෝණය / මුදාහැරීමේ උස (ල.03)

- (06) (i) P - ස්වසන පද්ධතිය Q - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- (ii) පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇත්තේ භ්‍යදය, රුධිර නාල (ධමනි, ශිරා, කේශනාලිකා) කිරීටක ධමනිය, කිරීටක ශිරාව, පුප්පුසිය ධමනිය, පූර්ව මහා ශිරාව
- (iii) පද්ධතියේ අසිරිමත් බව රැකගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම, තෙල් හා මේද අධික ආහාර අවම කිරීම, ක්‍රියාශීලී දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම, ජලය වැඩිපුර පානය කිරීම, නිතිපතා ව්‍යායාමයේ නිරත වීම, එළවළු හා පලතුරු වැඩිපුර භාවිතය, මධ්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය දුම්පානය ආදියෙන් වැලකීම, මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම, අනතුරු අවම කරගැනීම, වරින් වර රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කර ගැනීම, විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීම.... ආදී



- (iv)
  - ස්වසන පද්ධතියේ රෝග - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ශ්වාස නාලිකා ප්‍රදාහය, ක්ෂය රෝගය, ඇදුම රෝගය, පීනස, පෙනහළු පිළිකා
  - රුධිර සංසරණ රෝග - අධික රුධිර පීඩනය, ත්‍රොම්බෝසිස්, කොලොස්ටිරෝල් තැන්පත් වීම, රක්තහීනතාවය, හෘදයේ ඇතිවන සිදුරු, ලිපිකේමියාව, කිරිටක රුධිර වාහිනී අවහිර වීම, රුධිර නාල වල මේදය තැන්පත් වීම ආදී.
- (v) සිරුරට ඇතුළුවන හානිකර ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීම, ආකූචනය මගින් රුධිරය සිරුර පුරා බෙදා හැරීම, සිරුරේ උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම, රුධිරය කැටි ගැසීම මගින් රුධිර වහනය වැළැක්වීම, ධමනි හා ශිරා අතර රුධිරය මිශ්‍රවීම වැළැක්වීම... ආදිය

(ලකුණු 2x5=10)

(07) A කොටස

- (i) දෙදෙනෙකු සහභාගිත්වයෙන් වැළැක්වීම / තිදෙනෙකු සහභාගිත්වයෙන් වැළැක්වීම (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2=2)
- (ii)
  - තනිව දල අසල වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම. • දෙදෙනෙකු දෙපස සිට වැළැක්වීම. • ඉහත ක්‍රියාකාරකම ගමන් කරමින් සිදු කිරීම. • දල අසල අල්ලා සිටින පන්දුව උඩ පැන ස්පර්ශ කිරීම. • ප්‍රතිවාදී පිලෙන් දමන පන්දුවක් ස්පර්ශ කිරීම. • ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සිදු කිරීම. (නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම 3 සඳහා ලකුණු 1x3=3)
- (iii)
  - (අ) රිදී කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ආ) රන් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ඇ) රිදී කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ඉ) රන් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ඊ) එය වරදක් නොවන නිසා තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1x5=5)

B කොටස

- (i) නිලධාරී මණ්ඩලය - නෙට්බෝල් - විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක් සහ අතිරේක විනිශ්චයකරුවෙකු, ලකුණු තබන්නන් දෙදෙනෙක්, කාලසහක දෙදෙනෙක්, (අතිරේක විනිසුරු නොමැති වුවද ලකුණු 02 ලබාදෙන්න.)
- (ii) WA - අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය / GD - රකින්නිය / WD - අංශ රකින්නිය (නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 බැගින් 1x3=3)
- (iii)
  - (අ) නිදහස් යැවීමක් - • පා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි - පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් දිවීම හෝ ඇවිදීම, පාදය ඇදීම, පැනීම (Hopping) • තත්පර 3 කට වඩා කාලයක් පන්දුව අතෙහි රඳවා ගැනීම (Held ball) • කිට්ටුම 1/3 ට බෝලය නොදවා ඇත 1/3 ට යැවීම (Over - a - third) • පන්දුව අතැතිව බිම වැටී නැවත පන්දුව සමඟ නැගීම පන්දුව යැවීම. • දෙවරක් පන්දුව හෙප්පීම... (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01)
  - (ආ) දඬුවම් යැවීමක් ලබාදෙන අවස්ථා - • ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව ඇදීම / තල්ලු කිරීම / ගැසීම / බැනීම... • අනේ ඇති බෝලයට ගැසීම • ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව අතැති බෝලය උදුරා ගැනීම හෝ ඊට නැත් කිරීම. • අඩි 03 කට වඩා අඩු පරතරයක් තබා ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව රැකීම. (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01)
  - (ඇ) දඬුවම් යැවීමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් - • ගෝල් කවය තුළ ඉහත සඳහන් වැරදි හෝ පහත දැක්වෙන වැරදි සිදුකල අවස්ථාවකදී. • GS හෝ GA පන්දුව විදීමට තැත්කරන අවස්ථාවකදී ඇයගේ දෘෂ්ටියට බාධාකරන විට හා වෙනත් ඕනෑම ආකාරයකින් බාධා කිරීම. • ගෝල් කණුව සෙලවීමක් කළ විට. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01)
  - (ඉ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීමක් - දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පහත සඳහන් පරිදි වරදක් කළ විට, • පන්දුව එකවර ලබා ගැනීම, පන්දුවට ගැසීම, පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම. • විනිසුරුට තීරණයක් ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී. • අනතුරකින් පසු පන්දුව හිමි ක්‍රීඩකාව තීරණය කිරීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01)
  - (ඊ) කුළුට යැවීමක් ලබාදෙන අවස්ථා - පන්දුව සීමා ඉරිවලින් ගෝල් ඉරි හෝ පැති ඉරි වලින් පිටතට ගිය අවස්ථාවකදී. (ඉහත පිළිතුරු වලට ගම්‍ය පරිදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම්)

(ලකුණු 1x5=5)

C කොටස

- (i) විනිශ්චයකරුවන් - ප්‍රධාන විනිසුරු 1 / සහාය විනිසුරු 2 / අතිරේක විනිසුරු (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1x2=2)
- (ii) පාදයේ මතුපිට පහර / පිට පතුල් පිට පහර / දණහිස් පා පහර / ඇඟිලි පා පහර / විලුඹ පා පහර / පිට පා පහර (ල.03)
- (iii)
  - (අ) විජය කණ්ඩායමට නිදහස් පහරක් (Free kick)
  - (ආ) ගැමුණු කණ්ඩායමට ලකුණක් ලබාදීම.
  - (ඇ) ගැමුණු කණ්ඩායමට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදීම.
  - (ඉ) විජය කණ්ඩායමට දඬුවම් පහරක් ලබාදීම.
  - (ඊ) විජය කණ්ඩායමට කොන් පහරක් (Corner kick) ලබාදීම.

(ලකුණු 1x5=5)

