සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 | S | I

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2020

First Term Test - Grade 11 - 2020

නම/විභාග අංකය : .... සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය : පැය 01 යි.

- සැලකිය යුතුයි:-
  - (i) ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
  - (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
  - (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතරින් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (✗) ලකුණ යොදන්න.

---

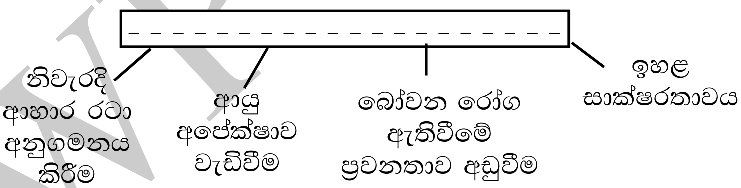
01. ගයානි පුරුද්දක් වශයෙන් දිනපතා භාවනා කරයි. එසේම ඇය නිතරම අනුන්ගේ කරදරවලදී පිහිටවන අතරම අනුන්ගේ සතුටේදී සතුටු වීමට තරම් නිහතමානි ගති ඇත්තියකි. මෙවැනි ගුණාංග තුළින් ගයානි තුළ වර්ධනය වී ඇතැයි පෙනෙන්නේ,
    (1) කායික සෞඛ්‍යයයි. (2) මානසික සෞඛ්‍යයයි.
    (3) සමාජීය සෞඛ්‍යයයි. (4) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයයි.

02. A - පරිසර දූෂණය හා සනීපාරක්ෂක කටයුතු පිරිහීම B - මත්ද්‍රව්‍ය, මත්වතුර හා දුම්වැටි වලින් වැලකීම
    C - සරල දිවිපැවැත්ම D - දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව
    ඉහත කරුණු අතුරින් මිනිසාගේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අභියෝගයක් වී ඇත්තේ,
    (1) A හා B (2) A හා D (3) C හා D (4) B හා C

03. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගයකි.
    (1) නිපුණතා සංවර්ධනය (2) නාගරීකරණය
    (3) ජනතාවගේ ආර්ථික තත්ත්වය ඉහළ පැවතීම (4) අඩු ආදායම්ලාභීන්ට සහනාධාර ලබාදීම.

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරනු ලබන සූත්‍රය වන්නේ,
    (1) $\frac{\text{උස} \times \text{උස } m^2}{\text{බර kg}}$ (2) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස} \times \text{උස cm}}$ (3) $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස} \times \text{උස } m^2}$ (4) $\frac{\text{උස} \times \text{උස cm}}{\text{බර kg}}$

05.



ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු වගන්තිය වන්නේ,
(1) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඇති පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ.
(2) ග්‍රාමීය පරිසරයක ජීවත්වන ප්‍රජාවක ලක්ෂණ.
(3) ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක ලක්ෂණ.
(4) මානසික යෝග්‍යතාවය ඇති පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ.

පහත කරුණු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 6 සහ 7 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
A - පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය
B - ආගමික කටයුතු වල නියැලීමට ඇති කැමැත්ත
C - විරුද්ධ ලිංගිකයින් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත
D - සුදුසු රැකියාවක් සොයා ගැනීම
E - විවාහය හා දෙමාපියන් වීමේ අවශ්‍යතාවය

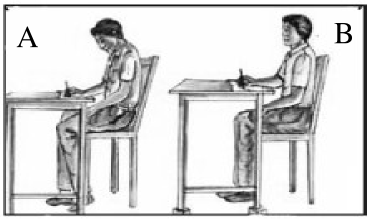
06. ඉහත කරුණු අතුරින් නවයොවුන් වියේ අවශ්‍යතාවයන් වන්නේ,
    (1) C හා E (2) A හා C (3) A හා D (4) B සහ E

07. වැඩිහිටි වියේ පසුවන පුද්ගලයකු හට ලැබිය යුතු අවශ්‍යතාවයන් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
(1) A හා B (2) A හා E (3) C හා D (4) D හා E

08. පසු ළමා වියේ දරුවකුගේ කායික අවශ්‍යතාවයකි,
(1) සෙනෙහස ලබාදීම. (2) සමබල ආහාර වේලක් ලබාදීම.
(3) ළමයාගේ ඇඳුම් ගැන අවබෝධය ලබා දීම. (4) ඉහත සියල්ලම.

09. නීතාගේ දරුවාට දිනකට පැය 18 - 20ක් පමණ කාලයක් නින්ද අවශ්‍ය වේ. දරුවාගේ ප්‍රධාන කායික අවශ්‍යතාවය මව්කිරි ය. නිතාගේ දරුවා පසු වන ජීවිත අවධිය,
(1) නවජ අවධියයි. (2) ළදරු අවධියයි. (3) පෙර ළමා අවධියයි. (4) පසු ළමා අවධියයි.

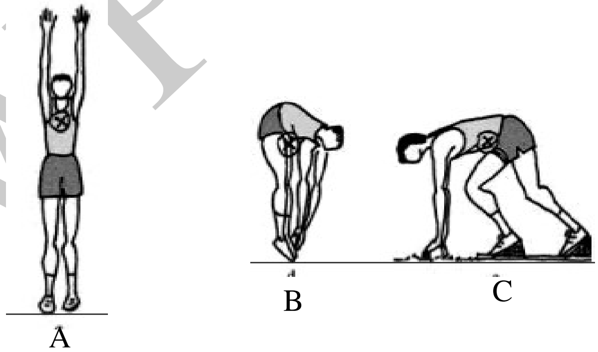
10.



ඉහත ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) A හා B ඉරියව් දෙකම නිවැරදිය.
(2) A හා B ඉරියව් දෙකම වැරදිය.
(3) A ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර B ඉරියව්ව වැරදිය.
(4) A ඉරියව්ව වැරදි වන අතර B ඉරියව්ව නිවැරදිය.

11. පහත දැක්වෙන්නේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුවකු අද දිනය තුළ සිදු කළ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.
A - ජාතික කොඩිය එසවීම
B - විනෝද ක්‍රීඩාවල නියැලීම
C - පරිගණක භාවිතා කරමින් අධ්‍යාපන කටයුතු වල නියැලීම.
ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වලදී අනුගමනය කරන ලද ඉරියව් පිළිවෙලින්,
(1) A ස්ථිතික, B ගතික, C ස්ථිතික, (2) A ස්ථිතික, Bස්ථිතික, C ගතික,
(3) A ගතික, B ගතික, C ස්ථිතික, (4) A ගතික, B ස්ථිතික, Cස්ථිතික,

12.



ඉහත A, B සහ C යන රූපසටහන්වල දැක්වෙන ක්‍රීඩකයින් අතුරින් වඩා වැඩි සමබරතාවයක් ඇති ඉරියව්ව සහිත ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,
(1) A (2) A හා B (3) C (4) B හා C

13. කැලෑ ගවේෂණයේ දී මාර්ගය සොයා ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි ක්‍රමයකි.
(1) වන සතුන්ගේ අඩි පාරවල් මගින් (2) මාලිමාව මගින්
(3) දියපහරක් මගින් (4) විදුලි පන්දම මගින්

14. මීටර් 100 ධාවන තරගයකදී ආරම්භය සඳහා වූ වෙඩි හඬට තරග අංක 25 දරණ ක්‍රීඩකයා තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා ලදී. ආරම්භක නිලධාරී වශයෙන් ඔබගේ තීරණය වන්නේ,
(1) ඔහුට අවවාද කොට නැවත තරගය ආරම්භ කිරීම.
(2) මිනිත්තු 5ක් ප්‍රමාද කිරීමෙන් අනතුරුව තරගය ආරම්භ කිරීම.
(3) තරග ආරම්භය නිවැරදි ආරම්භයක් ලෙස සළකා කටයුතු කිරීම.
(4) ඔහුව තරගයෙන් ඉවත් කිරීම.

15. දුර පැනීම ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වනුයේ,
(1) පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය (2) කතුරු පිම්ම
(3) එල්ලීමේ ක්‍රමය (4) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය

NWP EXAM

16.

මෙම රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ යගුලිය දැමීම ඉසව්වට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි,

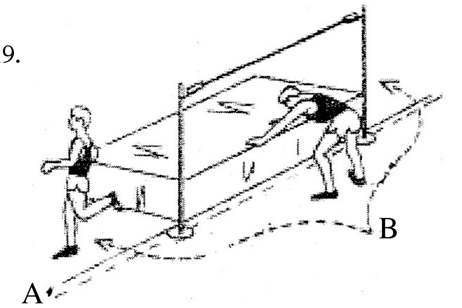
(1) සූදානම්වීමේ අවස්ථාව යි.
(2) පසුපසට ලිස්සීමේ අවස්ථාව යි.
(3) පශ්චාත් ඉරියව්ව යි.
(4) ජව ඉරියව්ව යි.

17. ධාවන තරග අවසානයේ දී ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගැනීම සඳහා අවසන් රේඛාවේ ඇතුළත දාරය ප්‍රථමයෙන් පසුකළ යුත්තේ ක්‍රීඩකයකුගේ,

(1) හිස කොටස ය. (2) කඳ කොටස ය. (3) ඉදිරි පාදය ය. (4) දෑත් ය.

18. ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම තුළින් ක්‍රීඩකයින් හට ලබාගත හැකි වාසියකි,

(1) වේගය දියුණුවීම.
(2) ධාවන පියවරක නිවැරදි චලන රටාව හා රිද්මය දියුණු වීම.
(3) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වීම.
(4) ඉහත සියල්ලම දියුණු වීම.

19. 

A සහ B ක්‍රීඩකයින් උස පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ආකාරයන් මෙම රූපසටහනෙහි දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා අතුරින්,

(1) A නිවැරදි ය.
(2) B නිවැරදි ය.
(3) A සහ B දෙදෙනාම නිවැරදි ය.
(4) A සහ B දෙදෙනාම වැරදි ය.

20. A - නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල ප්‍රංශ ජාතික පියරේ දේ කුබෝර්ටින් විසින් ආරම්භ කරන ලදී.
B - අඳුරු ඔලිම්පික් යුගය ලෙස සැලකෙන්නේ ක්‍රි. පූ. 776 - ක්‍රි. ව. 394 දක්වා ය.
C - ආරම්භක ඔලිම්පික් උළෙල වලදී කාන්තාවන්හට තරග නැරඹීම පවා තහනම් විය.
ඉහත කරුණු අතුරින් නිවැරදි වන්නේ,

(1) A පමණි (2) B පමණි (3) A හා C ය. (4) සියල්ලම නිවැරදිය.

21. තහනම් උත්තේජක භාවිතය නිසා ක්‍රීඩකයින්ගේ ක්‍රීඩා දිවියට ඇති කරනු ලබන බලපෑමකි,

(1) ශරීරය නිරෝගිමත්ව තබාගත හැකි වීම. (2) ක්‍රීඩකයා ගෞරවාදරයට පත් වීම.
(3) තරග තහනම්වලට ලක් වීම. (4) ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කරගත හැකි වීම.

22. යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන අයෙකුට නොගැළපෙන ජීවන රටාවකි,

(1) ප්‍රධාන ආහාර වේලකින් පසුව පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
(2) ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග සඳහා උම්බලකඩ හා දෙහි එක්කර ගැනීම.
(3) ප්‍රධාන ආහාර වේලට පසුව තේ, කෝපි වැනි පාන වර්ගයක් ගැනීම.
(4) වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් යකඩ පෙති ලබා ගැනීම.

23. ආහාර කුඩා කැබලි වලට කපා සේදීම නිසා,

(1) ආහාරවල පෝෂණගුණය විනාශ වේ. (2) ආහාරවල පිරිසිදු භාවය වැඩිවේ.
(3) ආහාරවල රසවත් බව වැඩිවේ. (4) ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩිවේ.

24. ළදරුවකුට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භකළ යුතු වන්නේ,

(1) මාස තුනක් සම්පූර්ණ වූ විට ය. (2) මාස හයක් සම්පූර්ණ වූ විට ය.
(3) මාස හතරක් සම්පූර්ණ වූ විට ය. (4) පළමු වසර සම්පූර්ණ වූ පසුව ය.

25. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩයක් **නොවන්නේ,**

(1) කිරිදෙන මව්වරුන් (2) ක්‍රීඩකයින් (3) ළදරුවන් (4) තරුණයින්

26. සිරුරේ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම මගින් ශරීරයේ අඩංගු ද්‍රව හා ලවණ වල සමතුලිතතාවය ඇති කරනු ලබන්නේ,

(1) පෙනහළු (2) වකුගඩු (3) අක්මාව (4) අග්න්‍යාසය

27. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය ආරම්භ කරනු ලබන්නේ,

(1) මුඛය තුළදීය. (2) අන්නස්‍රෝතය තුළදීය.
(3) ආමාශය තුළදීය. (4) අක්මාව තුළදීය.

NWP EXAM

28. පුරුෂ ලක්ෂණ ඇතිකිරීම, ශුක්‍රාණු නිපදවීම වැනි ක්‍රියාකාරිත්වයන් ඇතිකරන හෝමෝනය වන්නේ,
(1) ටෙස්ටෙස්ටරෝන් (2) ඊස්ට්‍රජන්
(3) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් (4) තයිරොක්සීන්

29. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමකි,
(1) ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම (2) යෝගී ව්‍යායාම
(3) මීටර් 30 ක් වේගයෙන් දිවීම. (4) වේගයෙන් විනාඩි 30කට වඩා ඇවිදීම.

30. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා දියුණු කරගත යුතු යෝග්‍යතා සාධකය වනුයේ,
(1) පේශි ශක්තියයි. (2) වේගයයි.
(3) නම්‍යතාවයයි. (4) දැරීමේ හැකියාවයි.

31. පුද්ගලයකුගේ ශරීරයේ මේද නොවන පටකවල බරට සාපේක්ෂව පිහිටි මේද ප්‍රමාණය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
(1) පේශී ශක්තිය ලෙසය. (2) ශාරීරික සංයුතිය ලෙසය.
(3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ලෙසය. (4) නිසි ඉණ මිම්ම ලෙසය.

32. බාහිර හෘද සම්බාහනය ලබාදිය යුත්තේ පහත සඳහන් කුමන අනතුරු දායක අවස්ථාවේ දී ද?
(1) අස්ථි භග්නයක් සිදු වූ විට (2) විජලනයට පත් වූ විට
(3) වස විෂ ශරීරගත වූ විට (4) නාඩි වැටීම නැවතී ඇති විට

33. ඔබගේ නැගනිය පාදය පිලිස්සීම නිසා කෑගසමින් සිටින අවස්ථාවක ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස ඔබ ප්‍රථමයෙන් කරනු ලබන්නේ,
(1) පිලිස්සුන කොටස ජල කරාමයකට අල්ලා ජලයෙන් සිසිල් කිරීම.
(2) පිලිස්සුන කොටසට බෙහෙත් තෙල් ගැල්වීම.
(3) කෝමාරිකා සාරය තුවාලය මත තැවරීම.
(4) පිලිස්සුන තුවාලයේ දන්තාලේප තැවරීම.

34. * පොළවේ බෑවුම් පෘෂ්ඨයක අලුතින් ඉරි තැලීම් ඇතිවීම.
* ගස්වල කඳ පැත්තකට බර වී යාම.
* බෑවුම් වලින් හදිසියේ මඩ වතුර කාන්දු වීම.
ඉහත පරිසර තත්ත්වයන් ඇතිවීම තුලින් සිදුවිය හැකි ආපදා තත්ත්වය වන්නේ,
(1) සුනාමි (2) ගංවතුර (3) නායයාම (4) කුණාටු

35. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී ශරීර බරෙන් 3%කට වඩා ජලය බැහැර වූ විට විජලනයට පත්වූවා සේ සැලකේ. ඒ අනුව විජලනයේ බලපෑමක් ලෙස සැලකෙනුයේ,
(1) හෘදයේ ක්‍රියාකාරී බව වැඩි වීම. (2) මුත්‍රා නිපදවීම වැඩි වීම.
(3) කාර්යය කිරීමේ හැකියාව අඩු වීම. (4) ඉහත සියල්ලම සිදු වීම.

36. සන්ධියක ඇති අස්ථීන් නියමිත ස්ථානයෙන් ඉවත්වීම,
(1) සංවෘත භග්නයකි (2) උලුක්කුවීමකි (3) අවසන්ධි වීමකි (4) කෙන්ඩා පෙරලීමකි.

37. A හා B කණ්ඩායම් අතර වොලිබෝල් තරගයේ දී A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් පිරිනමන ලද පන්දුව ක්‍රීඩාපිටියෙන් ඉවතට ගිය අතර, එම අවස්ථාවේ දී B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ගේ ස්ථානගත වීම නිවැරදි නොවීය.
මෙම අවස්ථාවේදී විනිසුරු විසින් ගත යුතු තීරණය වන්නේ,
(1) A කණ්ඩායමට ලකුණක් හා පිරිනැමීම ලබාදීම.
(2) B කණ්ඩායමට ලකුණක් හා පිරිනැමීම ලබාදීම.
(3) දෙපිලටම ලකුණු ලබා නොදී A කණ්ඩායමට පිරිනැමීම ලබා දීම.
(4) කණ්ඩායම් දෙකටම ලකුණු ලබා දී B කණ්ඩායමට පිරිනැමීම ලබා දීම.

38. විදීමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාව කණුව සෙලවීම හෝ කණුවෙහි වැදීම කරනු ලබන අවස්ථාවකදී ලබාදෙන දඬුවම වන්නේ,
(1) නිදහස් යැවුමකි. (2) දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදුමකි.
(3) තුළට විසි කිරීමකි. (4) ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමකි.

39. පාපන්දු තරගයකදී එක් පිලකට ක්‍රීඩාකළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව,
(1) 7කි. (2) 9කි. (3) 11කි. (4) 17කි.

40. ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩාවෙන් වැඩිම පදක්කම් සංඛ්‍යාවක් හිමිකර දෙමින් පසුගියදා නිමාවට පත් වූ දකුණු ආසියාතික ක්‍රීඩා තරගාවලිය පැවැත් වූ සත්කාරක රට වනුයේ,
(1) නේපාලය (2) ශ්‍රී ලංකාව (3) ඉන්දියාව (4) මාලදිවයින

NWP EXAM

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 S II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2020

First Term Test - Grade 11 - 2020

නම/විභාග අංකය : .... සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය : පැය 02 යි.

- **පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I වන කොටසින් ප්‍රශ්න 2 ක්ද II වන කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. පඬුපුර විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සතිය වෙනුවෙන් 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් විසින් ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. මෙහිදී ජවන හා පිටිය ඉසව් පිළිබඳව හා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳව ප්‍රායෝගිකව හා න්‍යායිකව දැනුවත් කිරීමක් සිදුකරන ලදී. කඳවුර ආරම්භයේදීම සියළු දෙනාටම උදය ආහාරය සඳහා මුං කිරිබත් ලබා දුනි. මෙහිදී මෙම පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තියක් වූ පොලිතීන් හා ප්ලාස්ටික් භාවිතයෙන් තොරව කටයුතු කිරීමට සියළුම සිසුන් වගබලා ගන්නා ලදී.

(i) පඬුපුර විද්‍යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක කළහැකි ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 2ක් යෝජනා කරන්න.

(ii) මෙම කඳවුර සංවිධානය කළ සිසුන් අයත්වන ජීවිත අවධිය නම් කර එයට අදාළ වයස් සීමාව ලියන්න.

(iii) ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදීම තුළින් සිසුන් තුළ දියුණු විය හැකි සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 2ක් ලියා දක්වන්න.

(iv) මුංකිරිබත් ආහාරයට ගැනීමෙන් සිසුන්ගේ ශරීරයට ලැබෙන මහා පෝෂක වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න.

(v) පුහුණු කඳවුර තුළ පුහුණු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි තිරස් හා සිරස් පැනීම් ඉසව් 1 බැගින් ලියා දක්වන්න.

(vi) සිසුන් ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදීමේදී අනුගමනය කරන ලද ගතික ඉරියව් 2ක් නම් කරන්න.

(vii) සිරුරේ අසිරිමත් බව රැක ගැනීම සඳහා සිසුන් විසින් අනුගමනය කළයුතු යහපත් ජීවන රටා 2ක් යෝජනා කරන්න.

(viii) මෙම පුහුණු කඳවුර තුළ පුහුණු කරන ලද සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කරන වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2ක් නම් කරන්න.

(ix) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමේ දී ක්‍රීඩා නීතිරීති වලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ක්‍රීඩකයින් වශයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2ක් සඳහන් කරන්න.

(x) ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීමෙන් හා සංවිධානය කිරීමෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය විය හැකි යහපත් මනෝ සාමාජීය ගුණාංග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 2 × 10 = 20)

I කොටස

02. අපි ජීවිතයේ ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා ජීවිත අවධි කිහිපයක් පසු කරන්නෙමු.

(i) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) පෙර ළමා වියට හා පසු ළමාවියට අයත් වයස් සීමාවන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) ඔබ පසු කරන ජීවිත අවධිය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 3ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 03)

(iv) මැදිවියට හා වැඩිහිටි වියට පොදු අවශ්‍යතා 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

03. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාම පෝෂණ ගැටළු ඇතිවීමට හේතුවකි. එය ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට ද බාධාවකි. නිසි පෝෂණය රැක ගැනීම තුළින් අපට සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩුවීම/වැඩිවීම	තත්ත්වය	අවස්ථාවන්
මහා පෝෂක	අඩුවීම	මන්දපෝෂණය	A 1. .... 2. ....
	වැඩිවීම	B	අධිබර/ස්ථූලතාවය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	අඩුවීම	C	නීරක්තිය/ රක්තහීනතාවය

(i) ඉහත වගුවේ A, B, C හිස්තැන්වලට අදාළ පිළිතුරු ලියා දක්වන්න. (ල. 3)

(ii) අයඩීන් ඌනතාවය, පුද්ගල යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරනු ලබන අහිතකර බලපෑම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(iii) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බාධා කරන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ල. 2)

(iv) දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරුවීමෙන් ලැබෙන වාසිදායක තත්ත්ව 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 3)

04. **පහත සඳහන් අභියෝගවලට ධනාත්මකව ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.**

(i) දුරබැහැර විනෝද චාරිකාවක් යන අතරතුර නොදන්නා ප්‍රදේශයක ජලාශයකින් දිය නෑමට මිතුරන් ඔබට යෝජනා කරයි.

(ii) අසල්වැසි නිවසක කාන්තාවක් බාල වයස්කාර දරුවෙකුට අමානුෂික ලෙස පහරදෙන ආකාරය ඔබ දකී.

(iii) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ සොයුරා දෙමාපියන්ට හොරෙන් පාඩම් කරන බව හඟවා ජංගම දුරකතනයේ මුහුණු පොතේ (Face Book) සැරිසරන බව ඔබ දකී.

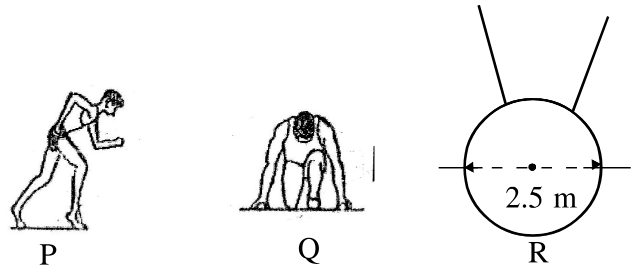
(iv) තම පාවහන් යුගලය ඉරී ඇති බැවින් පාසල් යාමට නොහැකි බව ඔබේ මිතුරා ඔබට පවසයි.

(v) ඔබේ නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම වල නොයෙදී තරග ඉසව්වලට සහභාගි වීමට සැරසෙන බව ඔබ දකී. (ල. 2 × 5)

II කොටස

05. **පහත දැක්වෙන වගුව හා රූප සටහන් ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගිවන ඉසව්
25	මීටර් 200, මීටර් 400 කඩුළු
32	යගුලිය දැමීම
40	කවපෙත්ත විසි කිරීම
45	මීටර් 800, මීටර් 1500



(i) a. Q රූප සටහනින් දැක්වෙන ඇරඹුම් ක්‍රමය නම් කර, එම ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිත කරන ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩක අංකය සඳහන් කරන්න. (ල. 1)

b. ක්‍රීඩක අංක 32 ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩා ඉසව්වට භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම් කරන්න. (ල. 1)

c. R ක්‍රීඩා පිටිය භාවිත කරන ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩක අංකය සඳහන් කරන්න. (ල. 1)

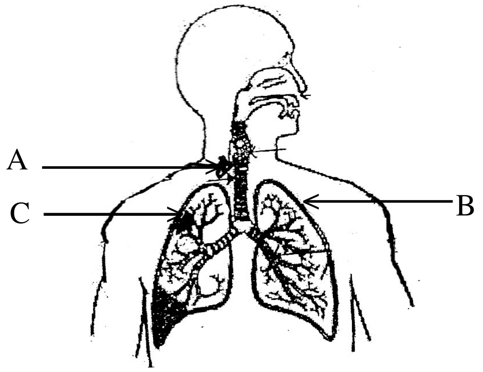
(ii) මලල ක්‍රීඩාවේ තරග ඇවිදීමට අදාළ ප්‍රධාන නීතී දෙක සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

(iii) දුර පැනීම ශිල්පීය ක්‍රමය අවධි හතරකට බෙදිය හැකිය. එයින් අවධි 03ක් නම් කරන්න. (ල. 3)

(iv) දුර පැනීමේ තරගයකදී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සලකනු ලබන අවස්ථා 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 2)

IWPEXAM

06. සිරුරේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා සියලු පද්ධති වල ක්‍රියාකාරිත්වය යහපත්ව පවත්වා ගත යුතුය. පහත දැක්වෙන්නේ සිරුරේ ඇති එක් පද්ධතියක රූප සටහනකි.



(i) ඉහත රූප සටහනේ A, B, C කොටස් නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) සිරුරේ යහපැවැත්ම සඳහා මෙම පද්ධතියෙන් ඉටුවන කාර්යයන් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව බහුලව දැකිය හැකි රෝගයක් ලෙස 'ගැස්ට්‍රයිටිස්' තත්ත්වය දැකිය හැකිය. මෙම තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, රුධිරනාලවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම යන තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

07. **මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, හා C කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

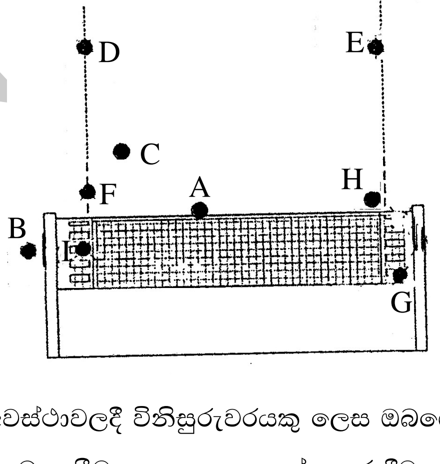
A ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවයි. එමෙන්ම අඩු වියදමකින් ඕනෑම ප්‍රදේශයක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි.

(i) (a) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල ලියා දක්වන්න.

(b) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව වැලැක්වීමට පන්දුව වෙත ගමන් කළ හැකි ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(iii) පහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ පන්දුව විරුද්ධ පිලට යවන ලද අවකාශයේ අවස්ථා කීපයකි. මේවායින් නිවැරදි අවස්ථා නම් කරන්න.



(iv) පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණ ලියා දක්වන්න.

(අ) පන්දුව ගොඩගැනීම සඳහා පාදයෙන් පහර දීම.

(ආ) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඉදිරිකලාපයේ සිට දැලට ඉහළින් ඇති පන්දුව විරුද්ධ පිලට උඩු අත් ක්‍රමයෙන් යැවීම.

(ඇ) විනිසුරු සංඥාවෙන් පසු පිරිනැමීම සඳහා උඩ දැමූ පන්දුව අල්ලා නැවත පිරිනැමීම. (ල. 3)

NWP EXAM

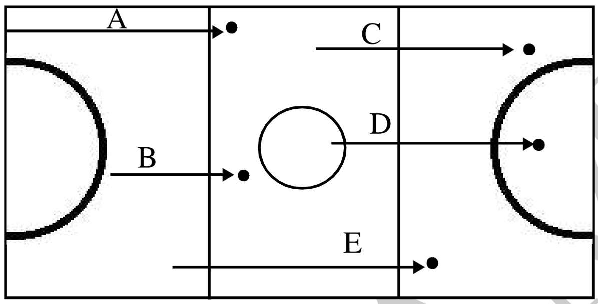
B නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් තුළ ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

(i) (a) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල ලියා දක්වන්න.

(b) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන රැකීම ප්‍රධාන ක්‍රම තුනකට සිදුකළ හැකිය. එයින් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) පහත රූපසටහනෙහි දක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් තරගයකදී පන්දු යැවීම සිදුකළ අවස්ථා කිහිපයකි. එම අවස්ථාවලදී පන්දුව පතිත වීමට පෙර කිසිම ක්‍රීඩිකාවකගේ ස්පර්ශ වීමක් සිදු නොවීය. මෙම අවස්ථා අතුරින් නිවැරදි පන්දු යැවීම් දක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර ලියා දක්වන්න.



(ල. 03)

(iv) පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණ ලියා දක්වන්න.

(අ) පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවකගේ එක් පාදයක් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත වීම

(ආ) පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාව පළමුව පතිත කළ පාදය ඔසවා පන්දුව විසි කිරීම.

(ඇ) පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවක අඩි තුනකට වඩා වැඩි දුරක සිට රැකීම. (ල. 03)

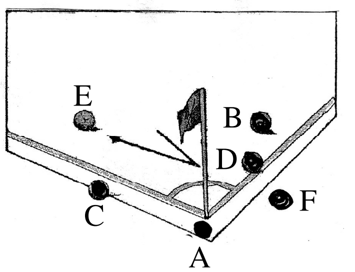
C පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාවයි.

(i) (a) ජාත්‍යන්තර පාපන්දු ක්‍රීඩාපිටියක අවම දිග සහ පළල ලියා දක්වන්න.

(b) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) පාපන්දු තරගයකදී ක්‍රීඩකයකුගෙන් සිදුවූ වරදකට ප්‍රතිවාදී පිලට ලබාදෙන නිදහස් පහර ආකාර දෙකකි. එම ආකාර දෙක නම් කරන්න. (ල. 02)

(iii) පහත රූපසටහනට අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදිව පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන බවට සලකනු ලබන අවස්ථා නම් කරන්න. (ල. 3)



(iv) පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණ ලියා දක්වන්න.

(i) ගෝල් කණුවේ වැදී ක්‍රීඩා පිටිය තුළට එන පන්දුවට පහර දී ගෝලයක් ලබා ගැනීම.

(ii) සහාය විනිසුරුවරයකුගේ ශරීරයේ වැදී පිටියට එන පන්දුව නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.

(iii) ආරම්භක පහර ලබා ගත් ක්‍රීඩකයා වෙනත් ක්‍රීඩකයකු ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නැවත පන්දුවට පහරදීම. (ල. 03)

NWP EXAM