සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :-- .... **කාලය: පැය 01 යි.**

- **සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුරු තෝරන්න.**

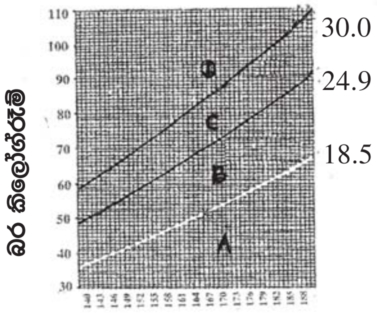
(1)
- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති අනුව ක්‍රියාකිරීමේ අවශ්‍යතාව පාසල පිළිගැනීම.
- පාසල මගින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම.
- සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනා ගැනීම.

ඉහත සඳහන් නිර්නායකයන් අධ්‍යයනය මගින් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය පාසලක තත්ත්වය පිළිබඳ ඇගයීම් සිදු කරයි. එම ඇගයීම් නම් ;
1. පාසලෙහි දරුවන්ගේ දක්ෂතාය
2. පාසලෙහි සෞඛ්‍යය තත්ත්වයයි.
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තත්ත්වයකි.
4. පාසල තුළ පන්ති කාමර පරිසරය පවුල් පරිසරය ආදි තත්ත්වයන් ය.

(2) පාසලක, වැඩපළක හෝ ගමක සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට සමහර චර්යා රටාවන් වෙනස් කළ යුතුය. ඒ අතරින් නිපුණතා සංවර්ධනය වැදගත් වේ.
පාසල මගින් සිදු කල හැකි නිපුණතා සංවර්ධනයන් වන්නේ,
(1) පොත් පත් වැඩමුළු මගින් අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීම තුළින් නිපුණතා දියුණු කිරීම.
(2) කණ්ඩායම් තරඟ, වාද විවාද තරඟ, මගින් නිපුණතා දියුණු කිරීම.
(3) ක්‍රීඩා තරඟ, පාසලෙහි පවත්වන වැඩ සටහන් මගින් නිපුණතා දියුණු කිරීම.
(4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ම මගින් නිපුණතා දියුණු කළ හැකිය.

(3) හිරුෂි පුරුද්දක් වශයෙන් භාවනා කරයි. සංගීතයට සවන් දෙයි. මිතුරු මිතුරියන් සමඟ ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් සතුටු වෙයි. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් හිරුෂිගේ වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ,
(1) කායික සෞඛ්‍යය ය. (2) මානසික සෞඛ්‍යය ය.
(3) සමාජීය සෞඛ්‍යය ය. (4) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය ය.

- **ශරීර ස්කන්ධය දර්ශකය** (BMI) **දක්වෙන රූපය ඇසුරෙන් අංක 04 සහ 05 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**



උස සෙන්ටිමීටර

(4) මිනුරි ඇයගේ උසට සරිලන බරකින් යුක්ත වේ.
මිනුරි අතුළත් විය යුතු සීමාව වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය.
(3) C ය. (4) D ය.

(5) මෙම සටහනේ D සීමාවට සමන් අතුළත් වේ.
සමන් පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ ඔහු,
(1) ස්ථූලතාවයෙන් යුතු බවය. (2) කෘෂභාවයෙන් යුතු බවය.
(3) මනා යෝග්‍යතාවයකින් යුතු බවය. (4) මන්දපෝෂණයෙන් යුතු බවය.

(6) නිමල් අයත්වන්නේ A සීමාව තුළට ය. ඔබ නිමල්ට දෙන උපදෙස් වන්නේ,

(1) අධික ලෙස පිෂ්ටය සහ මේද සහිත ආහාර ගැනීම සහ ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතු බවය.

(2) දිනපතා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කොට ව්‍යායාම කළ යුතු බවය.

(3) පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර ගැනීම සහ ව්‍යායාම කළ යුතු බවය.

(4) සමබර ආහාර ගැනීම ව්‍යායාමවල නිරතවීම නිරන්තරයෙන් සිදු කළ යුතු බවය.

(7) ජීවිතයේ අන් කවර අවධියකටත් වඩා කායික වෙනස් වීම් ක්ෂණිකව හා පැහැදිලිව දක්නට ලැබෙන්නේ,

(1) ළදරු අවධියේ දී ය.
(2) ළමා අවධියේ දී ය.
(3) නව යොවුන් අවධියේ දී ය.
(4) තරුණ අවධියේ දී ය.

(8) ආර්ථික අපහසුතා ඇති වීම, දැඩි අවිවේකී බව, ලිංගිකව මතුවන ගැටලු, දරුවන් ඇත් වීම, අසනීප තත්ත්ව ඇති වීම යනාදී ගැටළු කිනම් අවධියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී මතුවේ ද?

(1) තරුණ විය
(2) මහළු විය
(3) මැදි විය.
(4) වැඩිහිටි විය.

I **පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 09ට පිළිතුරු සපයන්න.**

තනූජා කණ්නාඩිය ඉදිරියට ගොස් තමා දෙස බලන්නීය. ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වී ඇති අතර ඇගේ මුහුණේ කුරුලෑ ඇත. උකුළ පළල් ය. ඉස්සරට වඩා දූන් ඇය වෙනස් බව ඇයට සිතුණි.

(9) මෙම අවධියේ පසුවන තනූජා තුළ සිදු වී ඇතැයි සිතිය හැකි තවත් ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් වන්නේ,

(1) ඇය අධ්‍යාපන කටයුතුවලට වඩා රූපය ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරන බවය.

(2) ඇයගේ ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වී ඇති බවය.

(3) ඇය වැඩිපුර තෙල් කෑම අනුභව කරන බවය.

(4) ඇය දිනපතා ව්‍යායාමයේ නිරත වන බවය.

(10) කමල් තනූජාට වඩා වසර කිහිපයක් වැඩිමල් ය. කමල් තුළ ඇති විය හැකි ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් වන්නේ,

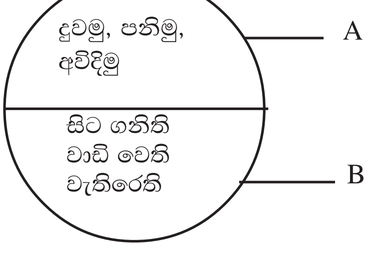
(1) රැවුල වැවීම ආරම්භ වීම.

(2) සමවයස් කණ්ඩායම් සමඟ ඇසුරු කිරීමය.

(3) නව නිර්මාණවලට යොමුවීමය.

(4) කැපී පෙනීමට කැමැත්තක් දැක්වීමට.

(11) රූපයේ දැක්වෙන සටහන අනුව,



(1) A ගතික ඉරියව් දක්වන අතර B ස්ථිතික ඉරියව් දක්වයි.

(2) A ස්ථිතික ඉරියව් දක්වන අතර B ගතික ඉරියව් දක්වයි.

(3) A සහ B ගතික ඉරියව් දක්වති.

(4) A සහ B ස්ථිතික ඉරියව් දක්වති.

(12) සැවොම එක්ව මාගේ පාපන්දුවෙන් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට මට මෙසේ සිතිණි.
''මෙම පාපන්දුවේ අයිතිකරු මම වෙමි. නමුත් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට එහි අයිතිකරුවෝ අපි වෙමු'' මෙමගින් වඩාත් පැහැදිලි වන්නේ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට,

(1) දැනුම වර්ධනය වන බවය.

(2) යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වන බවය.

(3) කුසලතා වර්ධනය වන බවය.

(4) සමාජීය වර්ධනයක් සිදුවන බවය.

(13) ක්‍රීඩකයෙකු පනිනු ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක ඇත. එම සාධක නම්,

(1) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, පතිත වීමේ ලක්ෂ්‍යය

(2) නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, නික්මීමේ උස

(3) නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, නික්මීමේ කෝණය, පතිත වීමේ ලක්ෂ්‍යය

(4) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස

(14) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හයකි. සාර්ථක ක්‍රීඩකයෙකු වීමට නම් මෙම සියලු දක්ෂතා ප්‍රගුණ කළ යුතුය. එක් දක්ෂතාවයක් වන මෙය සාර්ථකව නිම කිරීම, ලකුණක් ලබාගැනීමට උපකාරී වේ.

(1) ලබා ගැනීම (2) එසවීම (3) රැකීම (4) ප්‍රහාරය

(15) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීමේ දක්ෂතාවය ආරක්ෂාකාරී මෙන් ම ආක්‍රමණකාරී ක්‍රමයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රියාවට නැංවීමේ පියවර නිවැරදිව දක්වා ඇත්තේ,

(1) සූදානම් වීම හා ඉල්පීම වැළැක්වීම, පතිත වීම. (2) පතිත වීම හා ඉල්පීම, වැළැක්වීම.

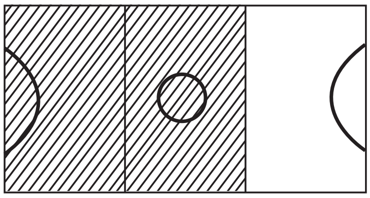
(3) සූදානම් වීම හා ඉල්පීම පතිත වීම, වැළැක්වීම. (4) වැළැක්වීම, පතිත වීම, සූදානම් වීම හා ඉල්පීම.

(16) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ මොහොතෙහි සිට විදුම් කවය තුළින් පන්දුව යවා ලකුණක් ලබාගන්නා අවස්ථාව දක්වා පිටිය තුළ පන්දුව යැවීම හා ඇල්ලීම සිදුකළ යුතුය. ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී පන්දුව යැවීම සිදු කරනුයේ,

(1) ගෝල් පෙදෙසේ සිටය. (2) මැද කවයේ සිටය.

(3) පිටිය පිටත සිටය. (4) මැද පෙදෙසේ සිටය.

(17) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ අඳුරු කර ඇති ප්‍රදේශයේ ක්‍රීඩා කල හැකි ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු වන්නේ,



(1) WD, WA (2) GA, GD

(3) GS, GK (4) C, GS

(18) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දෙදෙනකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම සිදුවන්නේ,

(1) පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබා දීමට ය.

(2) පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට ගිය අවස්ථාවක දී ය.

(3) දෙදෙනකු අතරින් පන්දුව හිමිවිය යුතු ක්‍රීඩිකාව තීරණය කිරීමට අපහසු අවස්ථාවල දී ය.

(4) ක්‍රීඩාව නතර කරන විට පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය මත නොමැති අවස්ථාවක දී ය.

(19) තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා නායකයින් දෙදෙනා ඉදිරියේ කාසිය වාසිය උරගා බලයි. කාසියේ වාසිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාට,

(1) පළමුව පන්දුවට පහර දීම ලබාගත හැකිය.

(2) ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩා කිරීමට කැමති පැත්ත ලබාගත හැකිය.

(3) ඉහත සඳහන් කාරණා දෙකෙන් කුමක් හෝ ලබා ගත හැක.

(4) ඉහත සඳහන් පිළිතුරු තුනම නිවැරදිය.

(20) ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම නිරතුරුවම සිදුවන ක්‍රියාවකි. පාදයේ විවිධ පැති මේ සඳහා උපයෝගී කර ගනී. මින් ගෝල් පහරක් ගැසීමට උපයෝගී කර ගන්නා පා පහර වන්නේ,

(1) පාදයේ ඇතුලතින් පහර දීම. (2) පාදයේ විලුඹින් පහරදීම.

(3) දණ හිසෙන් පහර දීම. (4) පාදයේ මතුපිට පිටපැත්තෙන් පහර දීම.

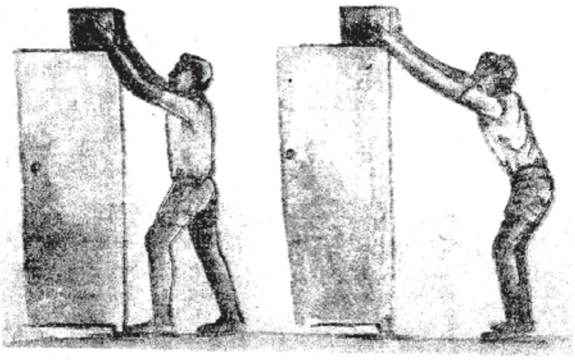
(21) ගෝල රකින්නාගේ ප්‍රධාන කාර්යය වන්නේ,

(1) ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ගෝලයක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා නොදී තම පිළෙහි ගෝලය රැකීම.

(2) පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් සමඟ එක්ව තම පිළට ගෝලයක් ලබා ගැනීම උදෙසා ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.

(3) ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් සමඟ එක්ව තම පිළට ගෝල රැස්කිරීම.

(4) පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියේ පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය විට පන්දුව රැගෙන ක්‍රීඩා පිටිය තුළට විසි කිරීම.



A B

(22) ඉහත රූප සටහනෙහි දක්වා ඇති පරිදි යම් කිසි බරක් ඉහළ සිට පහතට ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ගය වනුයේ,

(1) A නිරවද්‍ය නමුත් B සාවද්‍ය වේ.
(2) B නිරවද්‍ය නමුත් A සාවද්‍ය වේ.
(3) A හා B දෙකම සාවද්‍ය වේ.
(4) A හා B දෙකම නිවරද්‍ය වේ.

I පසුගිය මාස කිහිපය තුළ අපි පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමු.

ජනවාරි - ගාල්ල ක්‍රීඩාංගනයේ ක්‍රිකට් හා පාපන්දු ගැසුවෙමු.

පෙබරවාරි - දූල් දැමීම, ගස් මාරුව, කට්ටි පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.

මාර්තු - නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී මී. 100, 200, 400 යන තරගයන්ට සහභාගී වීමු.

අප්‍රියෙල් - සිංහරාජ වන පෙතට ගොස් කඳවුරු බැඳගෙන අවට සිරි නැරඹුවෙමු.

(23) අප එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක (Out Door Activity) නිරත වූයේ,

(1) පෙබරවාරි
(2) ජනවාරි
(3) අප්‍රේල්
(4) මාර්තු

(24) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල හා ජවන තරගවල නිරත වූයේ,

(1) ජනවාරි, පෙබරවාරි
(2) මාර්තු, අප්‍රේල්
(3) අප්‍රේල්, මාර්තු
(4) ජනවාරි, මාර්තු

(25) පෙබරවාරි මාසයට අයත් ක්‍රීඩාවන්ගේ ලක්ෂණයක් වන්නේ,

(1) නියමිත මිනුම්වලින් යුතු ක්‍රීඩා පිටි ඇත.

(2) විනෝදය ගෙන දෙන ලෙස ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කළ හැක.

(3) නියමිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත.

(4) බොහෝ ක්‍රීඩාවල නියමිත කාලසීමාවක් ඇත.

| **පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයන කොට අංක 26 හා 27 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

A - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇති වීම.
මානසික ආතති තත්ත්වයන්

B - බුලත් කෑම, දුම්බීම හා අනුමත නොකළ රසකාරක භාවිතය
මුඛ පිළිකා ඇති වීමේ අවධානම

C - දෛනිකව, ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයඩීන් ප්‍රමාණයක් නොලැබීම.
තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය

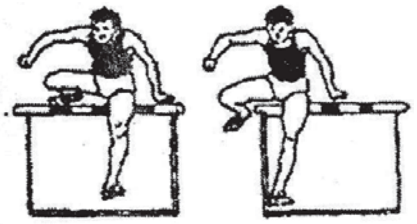
D - පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීම.
මාංශපේශිවල හා සන්ධිවල මනා ක්‍රියාකාරිත්වය අඩාල වීම.

(26) පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා C ය. (2) A හා B ය. (3) C හා D ය. (4) B හා D ය.

(27) පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩු වීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) A හා D ය. (4) C හා D ය.

(28) ගමනක් යාමට සූදානම් වූ සිසුන් තමාට අතවශ්‍ය උපකරණ පමණක් රැගෙන යාම, සතුන්ගේ පා සටහන් නිරීක්ෂණය, මං සලකුණු යෙදීම, අනවශ්‍ය ශබ්ද නොකිරීම, වැනි කාර්යයන් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ අතර ඔවුන් සූදානම් වූයේ,
(1) කඳු තරණයකට ය. (2) පා ගමනකට ය.
(3) කැලෑ ගවේෂණයකට ය. (4) විනෝද චාරිකාවට ය.

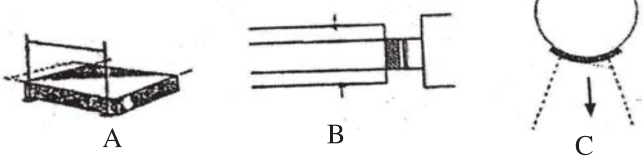
(29) කඩුලු මතින් පැන දිවීම (Hurdles) ඉසව්වකට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙක් කඩුල්ල තරණය කළ ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මේ දෙදෙනා පිළිබඳ ඔබගේ තීරණය කුමක් ද?
(1) A නිවැරදි වන අතර B වැරදිය.
(2) B නිවැරදි වන අතර A වැරදිය.
(3) A හා B යන දෙදෙනාම නිවැරදිය.
(4) A හා B යන දෙදෙනාම වැරදිය.


A B

(30) හරස් දණ්ඩ තරණය කරන අවස්ථාවේ දී උස පැනීමේ ඉසව්වේ ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හරස් දණ්ඩට පහළින් පිහිටන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
(1) පෙරදිග පිම්ම (2) බටහිර පිම්ම
(3) ෆ්ලොප් ක්‍රමය (4) කතුරු පිම්ම

| **පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ ඔබට පැවරී ඇති කාර්යය වන්නේ, අදාළ ක්‍රීඩා පිටිය වෙත නියමිත උපකරණ යැවීමයි. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩාපිටිවල රූප සටහන් උපයෝගී කරගනිමින් අංක 31, 32 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

(31) මිනුම් පටිය (Tape) පමණක් යැවිය යුතු ක්‍රීඩා පිටිය/ පිටි වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය.
(3) C ය. (4) A හා B ය.


A B C

(32) තරග අංක සහිත කුඤ්ඤ (Page) යැවිය යුත්තේ,
(1) B පිටිය වෙතය (2) C පිටිය වෙතය
(3) A හා B පිටි වෙතය (4) B හා C පිටිය වෙතය

(33) සහාය දිවීමේ තරඟවල දී දෘශ්‍ය යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය උපයෝගී කරගනු ලබන්නේ මින් කුමන තරග සඳහා ද?
(1) මීටර් 400 x 4 සහ ඊට වැඩි සහාය තරග සඳහා (2) මීටර් 200 x 4 සහ ඊට වැඩි තරග සඳහා
(3) මීටර් 100 x 4 සහ ඊට වැඩි තරග සඳහා (4) සියළු ම සහාය තරග සඳහා

(34) කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගිවන තරගාවලියක සාකල්‍ය ක්‍රමයට තරග සටහන සැකසූ විට පැවැත්විය යුතු තරග ගණන වන්නේ,
(1) 8 කි. (2) 16 කි. (3) 15 කි. (4) 30 කි.

(35) පාසල් අතර පාපන්දු තරග සංවිධානය ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා වැය කළ හැකි මුදල් ප්‍රමාණය, සපයා ගත හැකි ක්‍රීඩාපිටි, උපකරණ හා විනිශ්චයකරුවන් සංඛ්‍යාව සීමිතය. මෙම තත්ත්ව යටතේ ඔබ තරග සංවිධාන කළ යුත්තේ,
(1) සාකල්‍ය ක්‍රමයට ය. (2) මිශ්‍ර ක්‍රමය හා පැරදි පිරිමලුන් ඉවත ලෑමේ ක්‍රමයට ය.
(3) සාකල්‍ය හා මිශ්‍ර ක්‍රමයටය. (4) පැරදි පිරිමලුන් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට ය.

(36) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතව සිටිය දී ශිෂ්‍යයකු ක්ලාන්තව පිටිය තුළ ඇද වැටේ. එවැනි අවස්ථාවක දී ඔබ ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර කුමක් ද?
(1) ජලය බීමට දීම. (2) හිස පහළට සිටින සේ ශිෂ්‍යයා වාඩි කරවීම.
(3) හිස ඉහළට සිටින සේ ශිෂ්‍යයා හාන්සි කරවීම. (4) ඇඟ ජලයෙන් පිස දැමීම.

l **නිවාසන්තර ජවන තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් වන තරගකරුවන් කිහිප දෙනෙකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත සටහනෙහි දැක්වේ.**

තරඟ අංකය	ජවන තරඟ
60	මී. 5000
15	මී. 1500
22	මී. 100, මී. 200
10	මී. 400

(37) ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩකයන්ගෙන් ආරම්භක පුවරු (Starting Blocks) භාවිතා කිරීම අනිවාර්ය තරගකරුවන්ගේ අංක වන්නේ,
(1) 60 හා 15 ය. (2) 15 හා 22 ය.
(3) 60, 15 හා 22 ය. (4) 22 හා 10 ය.

(38) ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වීම සඳහා සූදානම් වන බෙලිගල විදුහලේ සිසුන් කරන ලද කාර්යය කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- විශේෂ අමුත්තාට සහ ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනා පත්‍ර යැවීම.
- පූර්ව තරග පැවැත්වීමට සහ ප්‍රතිඵල සටහන් කර ගැනීම.
- ක්‍රීඩා නායකයා ස්තුති කථාව පුහුණු වීම.
- විනිශ්චයකරුවන්ට සහ ආධාර උපකාර කළ අයට ස්තුති කිරීමේ ලිපි සැකසීම.

මෙම කාර්යන් කල යුතු වන්නේ,
(1) ක්‍රීඩා උළෙලට පෙර, එදිනට සහ පසුවට ය. (2) ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වෙන විට ය.
(3) ක්‍රීඩා උළෙලට පෙර ය. (4) ක්‍රීඩා උළෙලට පසුව ය.

(39) අනතුරු සහ ආපදා අවම කරගනිමින්, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරගනිමින් හා උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින්, සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) ක්‍රීඩා නීති රීති ය. (2) තරග සඳහා සහභාගිත්වය ය.
(3) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්කමය. (4) ජයග්‍රහණය සඳහා අපේක්ෂාව ය.

(40) ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරඟාවලිය පවත්වන්නේ වසර කියකට වරක් ද?
(1) 04 (2) 06
(3) 02 (4) 05

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/විභාග අංකය :-- .... **කාලය: පැය 02 යි.**

සැලකිය යුතුයි.

- **පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.**
- **I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

---

(01) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන බෙලිගල විද්‍යාලය සෑම දිනක ම ශරීර සුවතා ව්‍යායාම සිදු කිරීම, කුණු කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම ආදිය නිසිලෙස පවත්වාගන්නා අතර ම පාසල විසින් සතියක් පුරා වැඩසටහන් මාලාවක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. එම වැඩසටහන් සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, දෙමාපියන් හා අවට ප්‍රජාවගේ නොමසුරු දායකත්වය ද ඔවුන් ලබාගෙන තිබුණි.

පාසලේ දරුවන් කිහිපදෙනෙකු බෝවන රෝගවලට ගොදුරු වී ඇති අතර එම රෝගයන්ගෙන් ඔවුන් මුදවා ගැනීමත් රෝග ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීමත් මෙහි ප්‍රධාන අරමුණු වූ අතර දෙමාපියන් විසින් වැටසටහන පැවැත් වූ සෑම දිනක ම උදෑසන ආහාරය හා දිවා ආහාරය ලබා දෙන ලදී. උදෑසන ආහාරය සඳහා හැලප, කෙසෙල් ගෙඩි, බෙලිමල් වැනි දෑ ද, දිවා ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ලබා දීමට ද ඔවුන් අමතක නොකළේ ය. එයට අමතරව තරග පවත්වන දිනයන්හි දී තරග සඳහා ත්‍යාග හා සහතික පත් දරුවන්ට ලබා දීමට කටයුතු සලසා තිබුණි.

සඳුදා - දෙමාපියන් හා පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන
අඟහරුවාදා - පාසල් පිරියත පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානය
බදාදා - පන්තිකාමර හා මේසපුටු තීන්ත ගා අලංකාර කිරීම.
බ්‍රහස්පතින්දා - මී. 100, මී. 200, මී. 400 වැනි තරග සහ චිත්‍ර තරඟ ආදිය පැවැත්වීම.
සිකුරාදා - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීම.
(මේ සඳහා සහභාගී වූයේ කණ්ඩායම් 5කි.)

(i) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වශයෙන් මෙම වැඩසටහන සංවිධානයේ දී සිසුන් සකස් කරගත් ප්‍රතිපත්තීන් දෙකක් ලියන්න.

(ii) ඉහත සඳහන් සිසුන්ට වැළඳී ඇතැයි ඔබ සිතන බෝවන රෝග 02ක් නම් කරන්න.

(iii) දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය නංවාලීම සඳහා දෙමාපියන් විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග, සිද්ධිය ඇසුරින් සඳහන් කරන්න.

(iv) ශ්‍රමදානයට සහභාගී වීම තුළින් එම සිසුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි සමාජීය කුසලතා (Social skills) දෙකක් ලියන්න.

(v) බෙලිගල විද්‍යාලයේ සිසුන් සහභාගීවන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් හා එවැනි ක්‍රීඩාවක පොදු ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(vi) සමබල ආහාරවේලක තිබිය යුතු පෝෂකාංග ලියා දක්වන්න.

(vii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ආහාර ලබාගැනීම නිසා සිසුන්ට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.

(viii) ඔබ දන්නා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ix) කණ්ඩායම් 05ක් සහභාගීවන තරගාවලියක පැරදි පිළිමලුන් පිටුදකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න.

(x) සිසුන් පැරදි පිළිමලුන් පිටුදකීමේ ක්‍රමයට තරගාවලි පැවැත්වීමට හේතුවන්නට ඇතැයි අපේක්ෂාකළ හැකි, කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I - කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) මිල පාලක පරීක්ෂක විසින් වෙළඳසැලක් වටලා සෝදිසි කිරීමේ දී එම වෙළඳසැල තුනපහ, ඇටවර්ග වැනි ආහාර බාලකරණය කොට විකුණන බව අනාවරණය කරගන්නා ලදී. බාලකරණයට ලක් වූ ආහාර මිනිසාගේ සෞඛ්‍යයට බාධා පමුණුවන බැවින් එම වෙළඳසැලෙහි වෙළඳ බලපත්‍රය අහෝසි කොට වෙළඳසැලට සීල්තබන ලද බව පුවත්පතක පළ වී තිබිණි.

- (i) ''ආහාර බාලකරණය'' යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (ii) ආහාර බාල කිරීම, මිනිසාට හානිකර බව දක්වීමට කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) බාලකරණය කරන ලද, ආහාර හඳුනාගන්නා ආකාර තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) මෙම වෙළඳසැලෙහි විකුණන ලද බාලකරණයට ලක්වී ඇතැයි අපේක්ෂා කරන ආහාරවර්ග තුනක් හා ඒ සඳහා යොදාගන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ද්‍රව්‍ය තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(03) නාගරික ප්‍රදේශයක රැකියාවක නියුතු දසන් හදිසියේ ම අසනීප වී රෝහලට ඇතුළත් කරන ලද්දේ හිසරදය, අධික උණ හා සමයට රතු ලප දක්නට ලැබුණු බැවින් ය. ඔහුගේ රුධිරයේ පට්ටිකා ප්‍රමාණය ද ක්‍රමයෙන් අඩුවන බව වෛද්‍ය මතය විය.

- (i) දසන්ට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (ii) දසන්ට එම රෝගය වැළඳීමට හේතු වූ රෝග කාරකය සඳහන් කර එය ශරීරගත වන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) එම රෝගයේ වෙනත් (සිද්ධියේ සඳහන් නොවන) රෝග ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) එම රෝගයෙන් ඔහු මෙන් ම අන් අය ද ආරක්ෂා වීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු [illegible])

(04) පහත සඳහන් අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

- (i) ඔබේ මිතුරකුගේ/ මිතුරියකගේ ජංගම දුරකථනයට නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගෙන් නිතර නිතර දුරකථන පණිවුඩ ලැබෙන බව ඔහු/ඇය ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)
- (ii) විභාගය අවසන් වූ දින, යෙහෙලියකගේ ගෙදර නැවතීමට යන බව දෙමාපියන්ට පවසා හිමාලි ඇගේ පෙම්වතා සමඟ යාමට සූදානම් වී සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි. (ලකුණු 02)
- (iii) බැලීමට නුසුදුසු වීඩියෝ පටයක් ළඟ තිබී එය ගුරුතුමාට හසු වී ලැජ්ජාවට පත් වූ ඔබේ යහළුවකු/යෙහෙළියක පාසල් නොයෑමට තීරණය කරයි. (ලකුණු 02)
- (iv) පාසල් කාලය නිමාකොට වෙන්ව යෑම නිමිත්තෙන්, යහළුවන් එක්ව පවත්වන සාදය සඳහා මද්‍යසාර හා දුම්වැටි අවශ්‍ය බව යහළුවන් දෙදෙනෙකු යෝජනා කරයි. (ලකුණු 02)
- (v) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නැගෙණිය මහත්වන බැවින් උදේ ආහාර වේල ගැනීමට සම්පූර්ණයෙන් ම නවතා රාත්‍රියට ක්ෂණික ආහාර හා තේ එකක් පමණක් ලබාගන්නා බව ඔබට පවසන්නීය. (ලකුණු 02)

II - කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

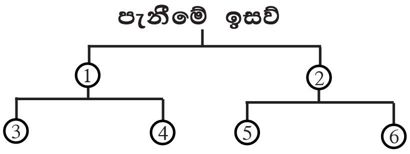
(05) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබට ජීවිතයේ විවිධ අවධි පසු කරමින් වැඩිහිටි විය දක්වා පිය නැගීමට සිදුවනු ඇත. ඒ ඒ අවධිවල දී පුද්ගල අවශ්‍යතා විවිධ වන අතර ඒවා සපුරා ගැනීමේ මාර්ගයන් ද විවිධ වේ.

- (i) නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන බාධා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) නව යොවුන් වියේ මානසික අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) වැඩිහිටිවියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන බාධා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ළමාවියෙන් පසු ජීවිතයේ අවධි, වයස් කාණ්ඩ සහිතව පෙළ ගස්වන්න. (ලකුණු 04)

(06) (i) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙක් එය දැමීමෙන් අනතුරුව පතිත වීමට ප්‍රථම කවයේ පසු පස භාගයෙන් පිටවිය. එම ඉසව්වේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ ඔබේ තීරණය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) මලල ක්‍රීඩාවේ පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය පිළිබඳ සටහනෙහි දක්වා ඇති අංකවලට යෝග්‍ය වචන පහත සඳහන් ඒවායින් තෝරා ලියන්න. (ලකුණු 03)

උස පැනීම, දුර පැනීම, සිරස් පැනීම,
රිටි පැනීම, තුන් පිම්ම, තිරස් පැනීම,
කඩුලු පැනීම.

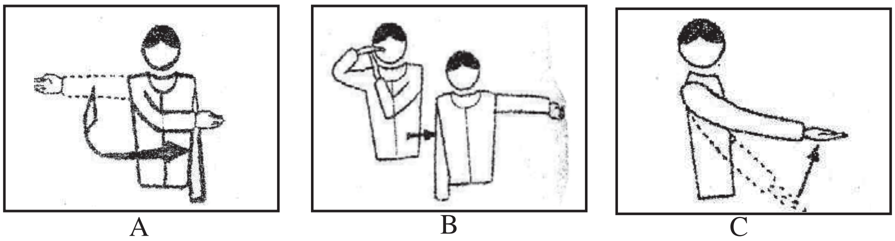


(iii) ඔබ පාසලේ යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන නවක තරගකරුවෙකුට/තරගකාරියකට යගුලිය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

(07) A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

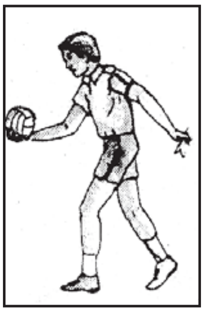
A. (i) A සහ B කණ්ඩායම් අතර පැවැති වොලිබෝල් තරගයක දී B කණ්ඩාමේ අංක 5 දරණ ක්‍රීඩකයා විනිසුරු සංඥාවට පිරිනැමීම සිදු කරන ලදී. අනතුරුව එම පිරිනැමීම A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩාපිටිය මත පතිත වුව ද පිරිනැමීමේ රේඛාව සංඥා මගින් පෙන්වූ විනිසුරු ලකුණක් සමග පිරිනැමීම A කණ්ඩායමට ලබා දුනි. විනිසුරු එම තීරණය ලබා දීමට හේතු වූ සාධකය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඉහත තරගයේ දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)



A B C

(iii) A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු තරගයේ අවස්ථාවක් සඳහා සූදානම් වන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ.



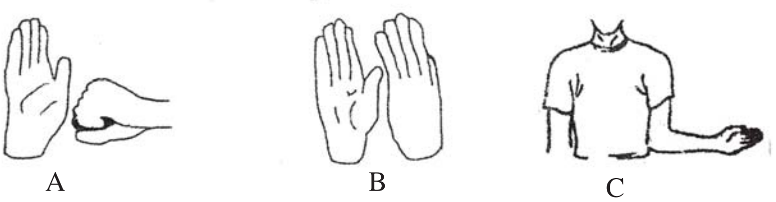
(අ) මෙම අවස්ථාව නම් කරන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) මෙම අවස්ථාව නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයකු විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)

B. (i) (අ) P සහ Q කණ්ඩායම් දෙක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට P කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව අතැතිව පියවර කීපයක් දිවීම වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි බොහෝ අවස්ථාවල දී සිදු කිරීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් විය. මෙම වරදට අමතරව P කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් සිදු විය හැකි වෙනත් පා සම්බන්ධ වරදක් ලියන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) විනිසුරු වශයෙන් ඔබ පා සම්බන්ධ වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 01)

(ii) එම නෙට්බෝල් තරගයේ දී විනිශ්චයකරු විසින් දෙන ලද හස්ත සංඥා කීපයක් පහත රූපවල දැක්වේ. මෙම හස්ත සංඥා භාවිතා කළ හැකි අවස්ථා (වැරදි) වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03)



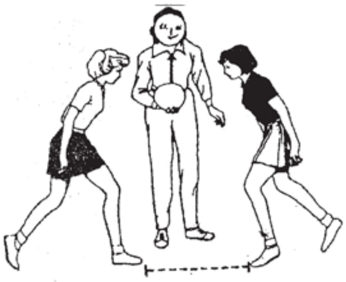
A B C

(iii) ඉහත දක් වූ නෙට්බෝල් තරඟයේ දී සිදු වූ වරදක් සඳහා විනිසුරු විසින් දෙන ලද දඬුවම් අවස්ථාවක් රූපයේ දක්වේ. (ලකුණු 01)

(අ) මෙම දඬුවම් දෙන ලද අවස්ථාව සඳහා උදාහරණයක් දෙන්න.

(ආ)විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරයි නම්, ඔබ මෙම දඬුවම් අවස්ථාව ක්‍රියා කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

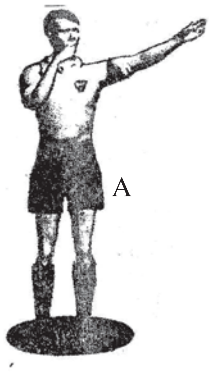
(ලකුණු 04)



C. (i) R හා Q කණ්ඩායම් අතර පැවැති පාපන්දු තරඟයේ දී R කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී ම, කෙලින් ම පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලේ ගෝලය වෙතට පා පහරක් මගින් එල්ල කරන ලදී. මෙම තරඟයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරයි නම්, ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.

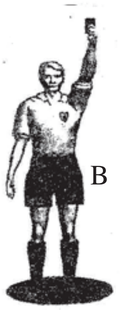
(ලකුණු 02)

(ii) ඉහත පාපන්දු තරගයේ දී ක්‍රීඩකයින් සිදු කරන ලද වැරදි සඳහා විනිසුරු දෙන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් රූපයේ දක්වේ. මෙම පාපන්දු තරගයේ දී එම හස්ත සංඥා භාවිත කල අවස්ථා සඳහා උදාහරණයක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)



රතු කාඩ් පත

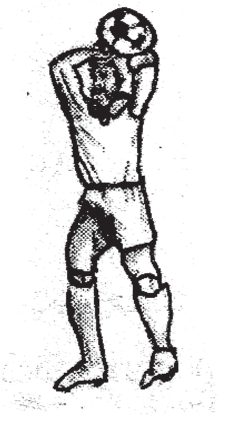
Red Card



(iii) පාපන්දු තරගයේ දී විනිසුරු විසින් දෙන ලද තීරණයක අවස්ථාවක් පහත රූපයේ දක්වේ.

(අ) මෙම තීරණය දෙන ලද අවස්ථාවක් සඳහා උදාහරණයක් දෙන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) විනිසුරු ලෙස ඔබ, ක්‍රියා කරයි නම් මෙම අවස්ථාව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)



Answer

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය (බහුවර්ණ)

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

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

II පත්‍රය

(01) (i)
- ශරීර සුවතා ව්‍යායාම කිරීම.
- කුණු කසල නිසිලෙස බැහැර කිරීම.

(ii)
- උණ
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- පාචනය
- කොළරාව....ආදිය

(iii)
- හැලප
- කෙසෙල් ගෙඩි
- බෙලිමල් ආදිය

(iv)
- නායකත්වය පිළිගැනීම
- අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම.
- එකමුතු බව
- අන් අයගේ උදවු ලබා ගැනීම ආදිය....

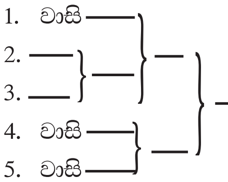
(v) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු ආදී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ
- නියමිත නීතිරීති තිබීම.
- නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ තිබීම.
- නිශ්චිත ක්‍රීඩාපිටියක් තිබීම.
- ඇතැම් ක්‍රීඩාවලට නිශ්චිත කාලයක් තිබීම ආදීය..

(vi)
- කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- විටමින්
- ඛනිජලවණ
- ප්‍රෝටීන්
- මේදය
- ජලය

(vii)
1. රසවත් බව වැඩිය
2. ඉහළ පෝෂණ ගුණයක් ලැබීම.
3. ලෙඩරෝගවලට ගොදුරුවීමේ අවදානම අවම වීම.
4. ශරීරය පැහැපත් හා නීරෝගී වීම .....ආදිය

(viii)
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම.
- කඳු තරණය
- කැළෑ ගවේෂණය
- පාපැදි සවාරි
- ඔරු පැදීම ...... ආදිය

(ix)



(නිවැරදිව තරග සටහන ඇඳ ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(ix)
- මුදල් වැයවීම අවමය.
- අවම කාලයකින් තරග නිමකළ හැකිවීම.
- යොදාගත යුතු විනිසුරන් සංඛ්‍යාව අවමය ආදිය.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

(02) (i) මිනිස් පරිභෝජනයට නුසුදුසු වන පරිදි ආහාරවල රස, ප්‍රමාණය, වර්ණය වෙනස් කිරීම සඳහා යම් යම් දේ එකතු කිරීම.

(මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)

(ii)
- ආහාරවල පෝෂණ ගුණය අඩුවීම.
- ලෙඩරෝග ඇති වීම.
- ආර්ථික පාඩු ඇතිවීම.....ආදිය

(iii)
- රස බැලීම.
- ගඳ/සුවඳ පරීක්ෂා කිරීම.
- වර්ණය බැලීම.
- අල්ලා බැලීම/ වයනය පරීක්ෂා කිරීම....ආදිය

(iv)
- කිරිපිටි - මෙලමයින් එකතු කිරීම.
- ගම්මිරිස් - ගස්ලබු ඇට එකතු කිරීම.
- තේ කුඩු - කසල තේ එක්කිරීම/ කෘතිම වර්ණක යෙදූ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම.
- මිරිස් කුඩු - ඩයි වර්ග, පාන් පිටි එකතු කිරීම.......ආදිය

(ලකුණු 2 x 2 x 3 x 3 = 10)

(03) (i) ඩෙංගු උණ, ඩෙංගු රක්තපාත උණ

(ii) රෝග කාරකය - ඩෙංගු රක්තපාත උණ, ආබෝ වෛරසය, එය ශරීර ගත වන ආකාරයට - ඊඩිස් ඊජිප්ටයි හෝ ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස් යන දෙවර්ගයට අයත් මදුරුවන් අසාදිත පුද්ගලයකු දෂ්ඨ කර නැවත නීරෝගී පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් මෙම රෝගය ඇති වේ.

(iii) රෝග ලක්ෂණ
- වමනය
- ඇඟ සීතල වීම.
- නාසයෙන් ලේ ගැලීම
- ඇඟපත වේදනාව
- ආහාර අරුචිය
- සිහිසුන් වීම.

(iv)
- පරිසරයේ පවිත්‍රතාවය
- කැලි කසල නිසි පරිදි බැහැර කිරීම.
- සමාජය දැනුවත් කිරීම
- ඉවත දමන ලද ටයර්වලට වැලි පිරවීම.
- මදුරු දැල් භාවිතය
- නිවෙස් පිරිසිදු කිරීම.

(ලකුණු 1 x 2 x 2 x 5 = 10)

(04) (i) ජංගම දුරකථන සැමවිට ම භාවිතය ඉගෙනීම් කටයුතු බාධාවක් වන බැවින් එසේ නොකිරීමට වගබලා ගනිමි. මේ බව දෙමාපියන්ට හෝ දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට දන්වමි. නාඳුනන පුද්ගලයන් ලබාදෙන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු නොදෙමි. වැඩිහිටියෙකු මගින් පොලීසිය පතමි. මේ අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

(ii) වහාම ඇය මුණගැසී මෙම ගමන නවතා දැමීමට උපදෙස් දෙමි. මෙවැනි ගමන් යාම තුළින් තමාට අනාගයේ දී විය හැකි අනර්ථකාරී ක්‍රියා සහ කළ කිරීම්, ලැජ්ජාව පිළිබඳව මතක් කර දෙමි. දෙමාපියන්ට බොරු කීම තුළින් තමා විසින් තමාට අනර්ථයක් කිරීම පිළිබඳව පහදා දෙමි. මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

(iii) මෙවැනි ක්‍රියාවල මිත් මතුවට නොයෙදෙන ලෙස අවවාද කරමි. එවැනි දේ බැලීම නිසා මනස ව්‍යාකූල තත්වයට පත්වීම හේතුවෙන් අධ්‍යාපනය අඩාල විය හැකි බව පවසයි. එබැවින් ප්‍රථමයෙන් අධ්‍යාපනය වෙත සිත යොමු කරළ යුතු බව පහදා දෙමි. ආදී ලෙස මෙම අදහස ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්මේ ලකුණු ලබාදෙන්න.

(iv) සියලුදෙනා එක්ව පවත්වන මෙවැනි සාදයකින් බලාපොරොත්තුවන සතුට, ප්‍රීතිය, මධ්‍යසාර සහ දුම්වැටි එක්කිරීමෙන් විනාශවන ආකාරය එම මිතුරන් දෙදෙනාට පැහැදිලි කර දෙමි. සාදයක් සඳහා මධ්‍යසාර හා දුම්වැටි අත්‍යවශ්‍ය දේවල් නොවන බව පැහැදිලි කර දෙමි. දෙදෙනෙකුට පමණක් එවැනි තීරණයක් ගැනීමට සිතීමෙන් ම අන් අය එය ප්‍රතික්ෂේප කරන බව පෙන්වා දෙමි. මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

(v) නවයොවුන් වියේ පසුවන නැගෙණියගේ වර්ධනය වීම සඳහා ප්‍රධාන ආහාරවේල් ගැනීම අතවශ්‍ය බව අවධාරණය කරමි. විශේෂයෙන් ම මෙම අවධියේ දී ඇගේ ඉගෙනීම හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය රැකගැනීමේ සඳහා සමබල ආහාරවේලක අවශ්‍යතාව පිළිබඳව පැහැදිලි කර දෙමි.

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

(05) (i)
- ආර්ථික තත්ත්වය අයහපත් වීම.
- අවිවේකී බව
- වැරදි පෙළඹවීම්වලට පහසු වීම....ආදිය

(ii)
- ආදරය, ආරක්ෂාව, විවේකය....ආදිය

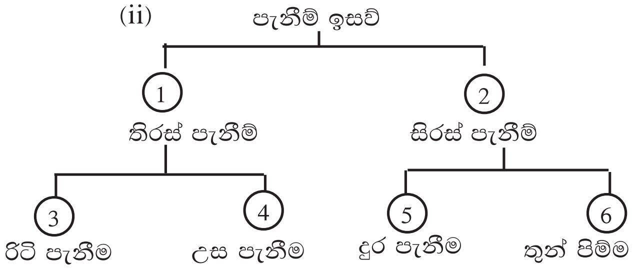
(iii)
- ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම.
- ශරීරය දුර්වල වීම.
- සමාජයෙන් ඈත්වීමට සිදු වීම......ආදිය

(iv) නව යොවුන් විය අවු. 10 - අවු. 19
තරුණ විය අවු. 20 - අවු. 39
මැදි විය අවු. 40 - අවු. 59
වැඩිහිටි විය - අවු. 59ට වැඩි

(ලකුණු 2 + 2 + 2 + 4 = 10)

(06) (i) වැරදි දැමීමක් ලෙස සටහන් කිරීම.

(ii)



(iii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා විස්තර හා රූප සටහන් වලට ද ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

(07) (A) (i) A කණ්ඩායමේ අංක 5 ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීමේ දී පිරි නැටුම් රේඛාව ස්පර්ශ කර පිරිනැමීම නිසා B කණ්ඩායමට පිරිනැමීම සමඟ ලකුණක් හිමිවේ.

(ii) (a) පිරිනැමීමට සංඥාව ලබාදීම.

(b) කෙටි විවේක කාලයක් ලබාදීම.

(iii) (අ) පිරිනැමීමට සූදානම් වීම

(ආ)
- පන්දුව අතින් උඩ දමා පහරදීම.
- පිරිනමන රේඛාව නොපැගීම.
- ස්ථාන මාරු ක්‍රමයට නිවැරදිව පිරිනැමීම.
- ප්‍රතිවාදී පිලේ පිටිය තුළට පිරිනැමීම.
- සුනම්‍ය දඬුවල බෝලය නොවැදීම.

(ලකුණු 2 + 3 + 1 + 4 = 10)

(B) (i) (අ)
- පා සම්බන්ධ වැරදි
- පන්දුව අතැතිව ක්‍රීඩිකාව ලිස්සීම.
- පන්දුව අතැතිව කුන්දු පියවර පැනීම.
- පන්දුව අතැතිව උඩ පැන පතිත වීම.

(ආ)
- වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට ප්‍රතිවාදී පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබාදේ.

(ii) A - ශාරීරික සම්මතය

B - කෙටි දුර දැක්වීම.

C - යැවුම යා යුතු දිශාව

(iii) (අ)
- දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම.
- දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර වරදක් සිදුකල විට පන්දුව උඩ දැමීම සිදු වේ.
- දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ඇල්ලීම.
- දෙදෙනෙකු පන්දුව සමඟ අහිමි ප්‍රදේශයට යාම.
- දෙදෙනෙකුගේම එකවර බෝලය වැදී පිටියෙන් පිටතට යාම.

(ආ)
- උඩ දැමීම සිදු කල යුත්තේ අදාළ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතරේය.
- වරද සිදු වූ ස්ථානයේ දී උඩ දැමීම සිදු කළ යුතුය.
- ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා තමාගේ ගෝල් කවය දෙසට මුහුණලා අත් පහළට සිටින සේ අඩි 3ක දුරින් තැබිය යුතුය.
- නලාව නාදවෙන තුරු ක්‍රීඩිකාවන් චලනය නොවිය යුතුය.
- විනිසුරුවරිය ක්‍රීඩිකාවන්ගේ උරහිස මට්ටමට මදක් පහළින් ඔවුන්ගේ හරි මැද බෝලය අත්ල මත තබාගෙන අඩි 2ක් පමණ බෝලය ඉහළ දැමිය යුතුය. බෝලය ඉහළ දමන අතරම නළාව නාද කළ යුතුය.

(ලකුණු 1 + 1 + 3 + 1 + 4 = 10)

(C) (i)
- කණ්ඩායමට ගෝලයක් ලබාදීම.
- නලාව නාදකොට ක්‍රීඩාව නවත්වා ගෝලයක් ගත් බව හස්ත සංඥා මගින් දක්වා කණ්ඩායමට ගෝලයක් ලබා දීම.

(ii) (a) ඍජු නිදහස් පහර
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුට පාදයෙන් පහර දීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුට පාදයෙන් ඇනීම.
- ප්‍රතිවාදියෙකුවෙත පැනීම.
- ප්‍රතිවාදියෙකුට අතින් පහර දීම.
- ප්‍රතිවාදියෙකුට කෙළ ගැසීම.

(b) රතු කාඩ්පත පෙන්වීම.
- බරපතල නීති විරෝධි ක්‍රියාවලය වරදකරු වීම.
- තරගයක දී දෙවන අවවාදය ලැබීම.
- ක්‍රීඩකයකුට කෙළ ගැසීම.
- නුසුදුසු වචන භාවිතය.

(c) වරදක් සිදු වුව ද ප්‍රතියෝජක පිලට වාසියක් නොලැබෙන ලෙස දිගමට තරගය පවත්වාගෙන යාම.

(iii) (අ) තුළට විසිකිරීමෙන් පිරිනමනු ලබන්නේ සම්පූර්ණ පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ස්පර්ශ රේඛාව (පැති රේඛාව) පසු කරමින් ගමන් කළ විට දී,

(ආ) පන්දුව තුළට විසි කිරීම.
- ගෝලය පිටියට මුහුණ ලා සිටීම.
- බෝලය විසිකිරීමට දෑනට භාවිතා කිරීම.
- හිසට ඉහළින් බෝලය යැවීම.
- වෙනත් අයකු බෝලය ස්පර්ශ කරන තෙක් බෝලය ස්පර්ශ නොකිරීම.

(ලකුණු 2 + 3 + 2 + 3 = 10)