

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 01යි.

සැලකිය යුතුයි:

- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (*) ලකුණ යොදන්න.

♦ පහත සඳහන් සටහනේ හිස්තැනට අදාළ පිළිතුර වනුයේ,



- (1) මානසික සමාජයකි. (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයකි.
- (3) සෞඛ්‍යවත් සමාජයකි. (4) යහපත් සමාජයකි.

(02) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය වනුයේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි. (2) මානසික ප්‍රවර්ධනයයි.
- (3) සෞඛ්‍ය නංවාලීමයි. (4) සමාජීය ප්‍රවර්ධනයයි.

(03) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග රාශියක් ඇත. ඒ අතරින් හිතකර පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම වැදගත් තැනක් උසුලයි. පහත සඳහන් කරුණු අතරින් භෞතික පරිසරයට අදාළ ගුණාංග වනුයේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- (2) අවු. 12ට අඩු දරුවන්ට පාසල් දත්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබාදිය යුතුය.
- (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය හා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම.
- (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යහපත් කාලගුණය, පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වාතය සැලසුම් සහගත නාගරීකරණය, කසල කළමනාකරණය

(04) කුඩාගම විද්‍යාලය අවට ප්‍රදේශවාසීන් සහ දෙමව්පියන් එක්ව, විද්‍යාලය තුළ සංවිධානය කෙරුණු කටයුතු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ♦ පාසල් ක්‍රීඩා පිට්ටනිය සකසා දීම
- ♦ පාසල් දරුවන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීම වැළැක්වීමට දේශන පැවැත්වීම
- ♦ පාසලේ ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
- ♦ ඔවුන්ගේ අරමුණු අතරින් වඩාත් නිවැරදි වන්නේ,
- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාදීමයි.
- (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනයයි.
- (3) සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීමයි.
- (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාදායකත්වය ලබා ගැනීමයි.

- (05) පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සිදුකල පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ඇගයීමෙන් පසුව කුඩාගම විද්‍යාලයට ලැබුණු ලකුණු ප්‍රමාණය 66කි. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සහතිකකරණයේ දී කුඩාගම විද්‍යාලයට හිමිවන සම්මානය වන්නේ,
- (1) රන් සම්මානය (2) රිදී සම්මානය
(3) ලෝකඩ සම්මානය (4) සම්මානයක් හිමි නොවේ.
- (06) ඔබ පාසල රන් සම්මානයෙන් පිදුම් ලබන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පාසලක් බවට පත් කර ගැනීමේ දී ශිෂ්‍ය වගකීම පැවරෙන ක්‍ෂේත්‍ර වන්නේ,
- A පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට සහාය වීම
B සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවහ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
C සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල තුළ හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීමට දායක වීම
- (1) A (2) AC (3) BC (4) ABC
- (07) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ජාතික මට්ටමින් ගෙන ඇති එක් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියකි සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණ එමගින් පාසලේ සමහර ශ්‍රේණිවල සියලු ම දරුවන් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට ලක්කරයි. එම ශ්‍රේණි වනුයේ,
- (1) 1, 4, 7, 10 (2) 1, 3, 6, 10
(3) 1, 2, 5, 7 (4) 1, 2, 4, 7
- (08) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි එක් නිර්ණායකයකි. (BMI) මෙය ගණනය කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,
- (1) $BMI - \frac{උස (m)}{ශරීර බර (Kg) \times උස (m)}$ (2) $BMI - \frac{ශරීර බර (Kg)}{උස (m) \times උස (m)}$
(3) $BMI - \frac{ශරීර බර (Kg)}{උස (m)}$ (4) $BMI - \frac{උස (m) \times උස (m)}{ශරීර බර (Kg)}$
- (09) පහත සඳහන් වනුයේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධකයන්ය.
- A සෞඛ්‍යය තත්වය, ආර්ථික මට්ටම, පිරිසිදු පරිසරය
B ආයු අපේක්ෂණය වැඩිවීම, නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
C අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමේ හැකියාව, සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති හැකියාව
D යහපත් පවුල් ජීවිතයක්, නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ඉහත සඳහන් කරුණු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර දක්වා ඇත්තේ,
- (1) A, B, D (2) B, C, D (3) A, C, B (4) A, C, D
- (10) අ.පො.ස. (සාමාන්‍ය පෙළ) පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන තරුදී පාසලේ දක්ෂ සිසුවියකි. පසුගිය වර්ෂයේ විශ්‍රාම ලැබූ ලීලා ගුරුතුමිය දැනට නිවසේ විශ්‍රාම සුවයෙන් පසුවේ. තරුදී හා ලීලා ගුරුතුමිය පසුවන ජීවිත අවධීන් වනුයේ,
- (1) නව යොවුන්විය, මැදිවිය (2) තරුණවිය, වැඩිහිටිවිය
(3) නවයොවුන්විය, වැඩිහිටිවිය (4) තරුණවිය, මැදිවිය
- (11) පහත සඳහන් වනුයේ ජීවිතයේ එක් අවධියක දී සිදුවන වෙනස්කම්ය. මෙම අවධිය වන්නේ,
- ◆ සමාජශීලීවීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
 - ◆ විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දු වෙයි.
 - ◆ සම වයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි.
- (1) නව යොවුන්වියේ සමාජීය වෙනස්කම්ය.
(2) නව යොවුන්වියේ මානසික වෙනස්කම්ය.
(3) නවයොවුන්වියේ කායික වෙනස්කම්ය.
(4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ම වේ.

(12) ආර්ථික තත්වයන්, නිසි අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම, දැඩි අවිචේකිතව හා තරඟකාරීව, රැකියා විසුකිතිය, අනාවබෝධය, එක්තරා අවධියක දී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී මතුවන බාධාය.

ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරනු ලබන අවධිය වනුයේ,

- (1) මැදිවිය (2) තරුණවිය (3) වැඩිහිටිවිය (4) යොවුන්විය

(13) ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම, චිත්තවේග සමබර කර ගැනීමට අපහසුවීම, තනිකම, අසරණව දැඩිව දැනීම වැනි ගැටළුකාරී අවස්ථාවන් මුහුණ පෑමට සිදුවන්නේ,

- (1) වැඩිහිටි අවධිය (2) තරුණ අවධිය
(3) මැදිවිය (4) යොවුන් අවධිය

(14) ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සංඝටක ශරීරයට නිසිලෙස නොලැබෙන විට ඇතිවන තත්වය හඳුන්වන්නේ,

- (1) අධි පෝෂණය (2) කුපෝෂණය
(3) මන්ද පෝෂණය (4) විෂම පෝෂණය

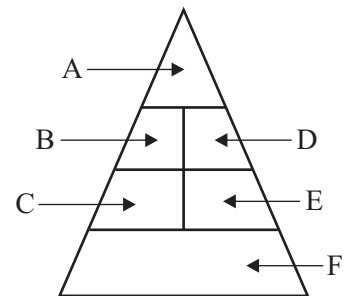
(15) ආහාර පරිභෝජනයේ දී අප ගන්නා අයඩින් ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා විවිධ රෝග තත්වයන් මතුවේ. එම රෝග තත්වයන් මඟ හරවා ගැනීමට අප ගත යුතු ආහාර වනුයේ,

- (1) ධාන්‍ය හා රනිල හෝග ආහාරයට ගැනීම
(2) කිරි, බට් ආශ්‍රිත ආහාර, ආහාරයට ගැනීම
(3) පලා වර්ග, එළවළු වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම
(4) මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි, ආහාරයට එක්කර ගැනීම

♦ රූපයේ දැක්වෙන්නේ ආහාර පිරමීඩයේ දළ රූප සටහනකි. ඒ ඇසුරෙන් අංක 16 සහ 17 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(16) ආහාර පිරමීඩයේ එක් කොටසක අඩංගු ආහාර පුරුද්දක් ලෙස වැඩිපුර අනුභව කිරීම හේතුවෙන් පුද්ගලයෙකු දියවැඩියාව හා හෘද රෝගයවලින් පෙළෙන බව වෛද්‍ය මතය විය. එම කොටස දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

- (1) C හා E ය. (2) F ය.
(3) A ය. (4) B හා D ය.



(17) වැඩි වශයෙන් ම ඔබට ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ආහාර අඩංගු වන්නේ,

- (1) B හා D කොටස්වලය. (2) F කොටසෙහිය.
(3) A කොටසෙහිය. (4) C හා E කොටස්වල ය.

♦ පාසල නිමවීමෙන් පසු සවස පැවැත්වෙන විද්‍යාව විෂයේ ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන සඳහා සහභාගි වීමට පෙර සුපුරුදු පරිදි මාලා සමඟ දිවා ආහාරය ගැනීමට සූදානම් වූ මාහට දක්නට ලැබුනේ මාලාගේ දිවා ආහාරය අඩංගු කෑම පෙට්ටියයි. දිවා ආහාරය ගැනීමේ දී ව්‍යාංජන සඳහා දෙහි මිශ්‍ර කර ඇති බව ද රසයෙන් දැනුනි.

(18) දිවා ආහාරය රැගෙන ඒම සඳහා මාලා විසින් කෑම පෙට්ටියක් පාවිච්චි කිරීමේ මූලික පරමාර්ථය වී ඇත්තේ,

- (1) නිවසේ කෑම ඔතන කොළ නොමැති නිසා ය. (2) පහසුව සඳහා ය.
(3) මුදල් නොමැතිකම නිසා ය. (4) පරිසරයට වන හානිය අවම කර ගැනීමටය.

(19) මාලාගේ දිවා ආහාරය සඳහා දෙහි මිශ්‍ර කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ,

- (1) ආහාරවල යකඩ අවශෝෂණය කරයි.
(2) ආහාරවල ඇති කෙදි ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
(3) ආහාර දිරවීම පහසුවේ.
(4) ප්‍රෝටීන දිරවීම පහසු කරයි.

(20) ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකමක් වනුයේ,

- (1) හැකි සෑම විටම යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීම
- (2) නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
- (3) මන්දවා භාවිතා කිරීම
- (4) අධික සීනි ලුණු, තෙල් අඩංගු ආහාර ගැනීම

(21) දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට භාජනය වීමෙන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. පහත සඳහන් වාක්‍ය අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,

- (1) දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ මානසික රෝග, බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම වැඩිය.
- (2) පිළිකා වැනි රෝගයන්ට ගොදුරුවීමේ හැකියාව වැඩිය.
- (3) සෞඛ්‍යයට බලපාන ප්‍රශ්න දෙස බලන ආකාරය වෙනස් නොකිරීම හා යථාර්ථවාදීව ප්‍රශ්න දෙස නොබැලීම
- (4) අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇති නොවීම

♦ පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 22 හා 23ට පිළිතුරු සපයන්න.

A — ආරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීමේ හැකියාව

B — දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම
 විශාදය (Depression) තත්වයක් ඇතිවීම

C — තරඟ හැකියා වැඩිකර ගැනීමට තහනම් උත්තේජක භාවිතය
 සිරුරට දීර්ඝ කාලීනව දැඩි හානි පැමිණවීම හා ජීවිත හානි

D — ව්‍යායාමවල යෙදීම
 රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වැළඳීමේ අවදානම

(22) පළමුවැනි ප්‍රකාශයේ වැඩිවීම, දෙවැනි ප්‍රකාශනයේ වැඩිවීම සඳහා බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) A හා C
- (2) B හා D
- (3) A හා D
- (4) B හා C

(23) පළමුවැනි ප්‍රකාශයේ අඩුවීම, දෙවැනි ප්‍රකාශනයේ වැඩිවීම සඳහා බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) B හා D
- (2) A හා D
- (3) A හා C
- (4) B හා C

(24) අභ්‍යන්තර අනතුරුවල දී සුලභව භාවිතා වන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයක් වන්නේ,

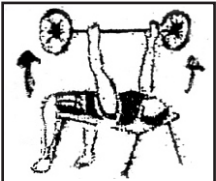
- (1) SRICEP
- (2) PRICES
- (3) RICES
- (4) CEIRP

(25) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිදුවන බාහිර අනතුරක් වන්නේ,

- (1) බන්ධනිවලට සිදුවන අනතුර
- (2) අස්ථිවලට සිදුවන අනතුර
- (3) දිය පට්ටා දැමීම
- (4) මාංශපේශිවලට වන අනතුර

♦ පහත සටහන උපයෝගී කොටගෙන 26, 27 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A සිටගෙන සිටීම, ඉඳගෙන සිටීම, වැතිරීම
- B දිවීම, පැනීම, වැතිරීම
- C දිවීම, පැනීම, ඇවිදීම
- D සිටගෙන සිටීම, ඉඳගෙන සිටීම, ඇවිදීම

- (26) ඉහත සටහනට අනුව ස්ථිතික ඉරියව් පෙන්වුම් කරනුයේ,
 (1) A හා B ය. (2) C හා D ය. (3) A ය. (4) D ය.
- (27) ගතික ඉරියව් පෙන්වුම් කරනු ලබන්නේ,
 (1) C (2) B (3) A (4) D
- (28) නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලන වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතරවීමට හෝ දැක්වන අකමැත්ත..... ලෙස දැක්විය හැකි ය. හිස්තැනට අදාල වනුයේ,
 (1) බලය (2) අවස්ථිතිය (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (4) ගම්‍යතාව
- (29) පහත සඳහන් රූප සටහනේ පෙන්වුම් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමේ දී අවශ්‍ය වන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මය හෝ මූලධර්ම වන්නේ,
 (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (2) බලයේ දිශාව
 (3) ගම්‍යතාව (4) අවස්ථිතිය
- 
- (30) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී කවපෙත්ත විසිකිරීමේ තරගය සඳහා සහභාගි වූ සඳරු එම උපකරණය ගුවනට මුදා හැරීමේ දී ගමන් කරන දුර කෙරෙහි සාධක කිහිපයක් බලපා ඇත. එම සාධක වනුයේ,
 (1) මුදා හැරීමේ උස, සමබරතාවය, බලයේ දිශාව
 (2) මුදාහැරීමේ කෝණය, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, බලය
 (3) මුදාහැරීමේ වේගය, මුදාහැරීමේ කෝණය, සමබරතාවය
 (4) මුදාහැරීමේ වේගය, මුදාහැරීමේ කෝණය, මුදාහැරීමේ උස
- (31) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිරිනැමීමට සහභාගි විය නොහැකි ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
 (1) පන්දු සකසන්නා (2) කණ්ඩායම් නායකයා
 (3) ලිබරෝ (4) ප්‍රහාරකයා
- (32) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සාර්ථක පිරිනැමීමක් වීමට නම්,
 (1) පන්දුව අතේ තබාගෙන පිරිනැමීම
 (2) පිරිනැමීම පිටියෙන් ඉවතට යාම
 (3) පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම
 (4) විනිසුරු සංඥාවෙන් තත්පර 08කට පෙර පිරිනැමීම
- (33) ♦ වරද සිදුකල පිලට දඬුවම ලෙස විරුද්ධ පිලට බෝලය හිමිවේ.
 ♦ විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ද හිමිවේ.
 ♦ ක්‍රීඩකයන් නිවැරදි ස්ථානවලට මාරුවිය යුතුය.
 ඉහත සඳහන් වනුයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වරදක් සිදුවූ විට ලැබෙන ප්‍රතිඵලයන් ය. කුමන වරදක් සිදු වූ විට පහත ප්‍රතිඵල අත්වේද,
 (1) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාගේ වැරදීමවලට
 (2) ඉදිරිපෙල ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට බෝලය යැවීම
 (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැරදි ස්ථාන මාරුවීම් සඳහා
 (4) පසු පෙළ ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට බෝලය යැවීම
- (34) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පළමු පිරිනැමීම සිදුකරන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
 (1) පසුපස පෙළ දකුණු කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා
 (2) ඉදිරිපෙළ දකුණු කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා
 (3) ඉදිරිපෙළ වම් කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා
 (4) පසු පස පෙළ වම් කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා

- (35) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමක් සිදු කල හැකි ක්‍රීඩිකාවන් වන්නේ,
 (1) GD හා GK ය. (2) GS හා GA ය.
 (3) GA හා WA ය. (4) GS හා GK ය.
- (36) A හා B කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයක් පැවැත්වීමට සංවිධායක මණ්ඩලය තීරණය කොට එම තරගය පැවැත්වීමට විනිසුරුවන් ආරම්භක පන්දුව යැවීම සිදු කරනුයේ,
 (1) ගෝල් පෙදෙසේ සිටය. (2) මැද පෙදෙසේ සිටය.
 (3) පිටියේ පිටත සිටය. (4) මැද කවයේ සිටය.
- (37) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවල දී
 (1) දඬුවම් විදීමක් ලබාදීම (2) නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම
 (3) තුලට විසිකිරීමක් දීම (4) දෙදෙනෙකු අතර දඬුවම් යැවුමක් ලබාදීම
- (38) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා ඇරඹුමක් මගින් තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීම සිදු කරයි. පා ඇරඹුමකින් ආරම්භ කරනු ලබන වෙනත් අවස්ථාවක් වනුයේ,
 (1) දෙවන භාගය අවසන් කිරීමේ දී
 (2) සමවීමක් සිදුවුවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී
 (3) ගෝල් ලකුණක් ලබාගැනීමට පෙර
 (4) ආරම්භක පහරින් පසු එම ක්‍රීඩකයාට ඇරඹුමක් ගත හැකිය.
- (39) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යෙදෙන අවස්ථා පහත දක්වා ඇත.
 A පන්දුව ගෝල් කණු (Goal Post) හෝ කොන් කණුවේ (Corner Post) වැදී පිටියට අවතීර්ණ වූ විට
 B විනිසුරු තරගය නතර කරනු ලැබූ විට
 C පන්දුව ක්‍රීඩාපිටිය තුල සිටින ප්‍රධාන විනිසුරුගේ හෝ සහාය විනිසුරුගේ ඇගේ වැදී පැමිණි විට
 D ගුවනින් හෝ බිම දිගේ පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාව හෝ ගෝල් රේඛාව හෝ සම්පූර්ණයෙන් පසු කල විට ඉහත කරුණු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,
 (1) A හා C (2) B හා D (3) A හා B (4) D හා C
- (40) 2020 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වෙන රට වන්නේ,
 (1) රුසියාව (2) ජපානය (3) බ්‍රසීලය (4) එංගලන්තය

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම/විභාග අංකය :-

කාලය: පැය 02යි.

- ♦ පළමුවන ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- ♦ I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) බෙලිගල විද්‍යාලයීය පාසල් සංවර්ධන සමිතිය මැදිහත්ව පාසල නගා සිටුවීම සඳහා වැඩසටහන් රාශියක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට යෝජනා හා සාකච්ඡා කළේය. ඒ අතරින් වැදගත් තැනක් පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම කෙරෙහි යොමු විය. ඊට අමතරව දරුවන්ට සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදිය යුතු බවද සාකච්ඡා කෙරුණි. පාසලට ආපනශාලාව පවතින පාසල් ආපනශාලාව ද ආපනශාලා චක්‍රලේඛයට අනුව නියමිත පරිදි පවත්වා ගෙන යා යුතුයි යන්න අවබෝධ කරගත් විදුහල්පතිතුමා පාසල වෙනුවෙන් කල යුතු කාර්යයන් ඉතා කඩිනමින් ඉටුකරලීමට උපදෙස් ලබාදුණි. පාසල් සංවර්ධන සමිතිය එක්ව ක්‍රියාත්මක කරන ලද වැඩසටහන් අතර

- ♦ පාසල පවිත්‍ර කිරීම සඳහා - ශ්‍රමදානය
- ♦ පාසලේ සියලුම දරුවන්ගේ ශරීර ස්කන්ධය මැනීම හා උදැසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රමවත්ව කිරීම
- ♦ පාසල් ආපනශාලාව ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාම
- ♦ පෝෂණවේදීන් ගෙන්වා පෝෂණ වැඩසටහන්
- ♦ කුණු කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීමට වැඩපිළිවෙළක්

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කල හැකි උපාය මාර්ග 2ක් නම් කරන්න.
- (2) මෙම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය දියුණු කර ගැනීමට යෝජනා කරගෙන ඇති ප්‍රතිපත්තීන් 2ක් ලියන්න.
- (3) උදැසන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගිවීමෙන් සිසුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න.
- (4) පාසල් ආපනශාලාව තුළ විකිණීමට සුදුසු පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග 2ක් නම් කර එම ආහාරවල වැඩිපර අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2ක් සඳහන් කරන්න.
- (5) අප ආහාරයට නොගත යුතු ක්ෂනික ආහාර 2ක් ලියන්න.
- (6) පාසලේ ශ්‍රමදානය පැවැත්වීමෙන් දරුවන් තුළ වර්ධනය වූ ගුණාංග 2ක් ලියන්න.
- (7) පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීමේ නිර්ණායක 2ක් ලියන්න.
- (8) පෝෂණවේදීන් විසින් හඳුන්වා දුන් පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 2ක් ලියන්න.
- (9) බෙලිගල විද්‍යාලයීය සිසුන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට පැමිණි නිලධාරීන් 2ක් නම් කරන්න.
- (10) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ වන නීති රීති 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 x 10= 20)

I කොටස

- ♦ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- (02) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් ද ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමයි.

- (1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 4ක් ලියන්න.
- (2) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවත්නා ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 4ක් ලියන්න.
- (3) ඔබ දන්නා බෝ නොවන රෝග 2ක් ලියා එයින් වැලකීමට අනුගමනය කල හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න.
- (4) පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය මැනීමට භාවිතා කල හැකි නිර්ණායක 4ක් ලියන්න.
- (5) කසල කලමනාකරණයේ 3R ක්‍රමය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 2 × 5 = 10)

(03) ආහාර මිනිසාගේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍යය. ආහාර නොමැතිව නිරෝගි යහපත් පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයෙකු බිහි නොවේ. ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳව නිවැරදිව ඉගෙනීම අප ජීවිතයට වැදගත් වේ.

- (1) පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් 4ක් නම් කරන්න.
- (2) ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.
- (3) ආහාර කල් තබා ගැනීමේ පැරණි ක්‍රම 2ක් ලියන්න.
- (4) ආහාරවල පෝෂණ ගුණයන්ට හානි සිදුවන අවස්ථා 2ක් ලියන්න.
- (5) ආහාර පිරමීඩයට අනුව පහලින් ම ඇති සංඝටකය ලබා ගැනීමෙන් අප ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 × 5 = 10)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

- (1) 5 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය අසමත්වීම නිසා සිත් තැවුලට පත් මිතුරාගේ නැගණිය නිවසින් පිටව ගොස් ඇති බව දැන ගැනීම
- (2) පාසල නිම වී නිවසට යමින් සිටි මිතුරියට යතුරු පැදියකින් පැමිණි නාදුනන පුද්ගලයෙකු යා යුතු තැනට යාම සඳහා යතුරු පැදියට නගින ලෙස බල කල බව මිතුරිය පවසයි.
- (3) පෙර පාසල් යන නැගණිය දිනපතාම උදෑසන ආහාරය සඳහා අවශ්‍ය ආහාර කඩයකින් රැගෙන දෙන ලෙස මවට බල කරයි.
- (4) ඔබේ හදිසි කෝපය නිසා හොඳම මිතුරා සමඟ රණ්ඩු වී මිතුරා අහිමිවීම
- (5) නිවස ආසන්නයේ වන රොදක බල්ලකු විසින් පැටවුන් තබාගෙන සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබීම (ලකුණු 2 × 5 = 10)

II කොටස

♦ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(05) එක් එක් අවධියේ දී පොදුවේ දැනෙන අවශ්‍යතා විවිධ ය. එම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී විවිධ අභියෝග ද මතුවේ. මෙම අවධි පිළිබඳව දැනුවත්ව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔබටත් ඔබ ඇසුරු කරන විවිධ වයස්වල පුද්ගලයන්ටත් පහසුවෙන් කටයුතු කල හැකිවේ.

- (1) ළමා වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවිතයේ විවිධ අවධි හඳුන්වා දෙන්න.
- (2) නව යොවුන්වියේ කායික වෙනස්වීම් 2ක් ලියන්න.
- (3) යොවුන්වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු 2ක් ලියන්න.
- (4) යෞවනයකු ලෙස ඔබේ සමාජ වගකීම් 2ක් ලියන්න.
- (5) ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 2 × 5 = 10)

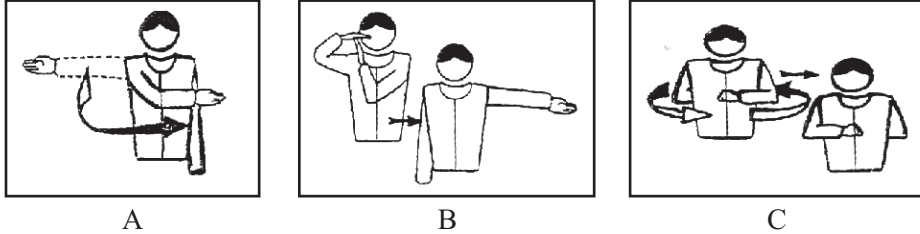
(06) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී අවම ජේශ් ශක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ශරීරයේ අවයවවලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම දැනගැනීම වැදගත්වේ.

- (1) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම 4ක් ලියන්න.
- (2) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ඇතිවන වාසි 2ක් ලියන්න.

- (3) පැනීමක දී ක්‍රීඩකයෙකු පනිනු ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක තුන මොනවා ද?
- (4) කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදාහැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වන අතර ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී අප විසින් ප්‍රක්ෂේපණය කරනු ලබන ක්‍රීඩා උපකරණ 2ක් ලියන්න.
- (5) ඉරියව් සෑම අයෙකුටම එකම ආකාරයකට පවත්වා ගැනීම අපහසු වන අතර ඉරියව් වල වෙනස්කම් ඇතිවීමට බලපාන සාධක 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 × 5 = 10)

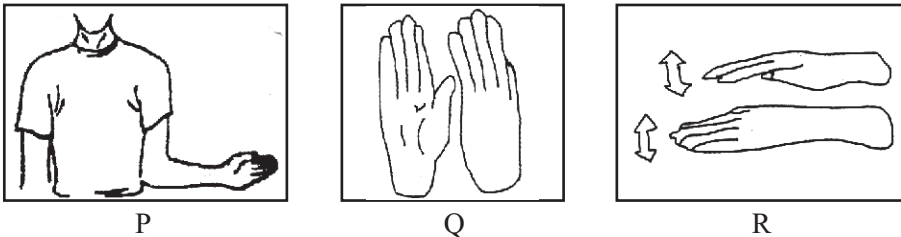
(07) A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

A වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවන් ලබාදුන් හස්ත සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ.



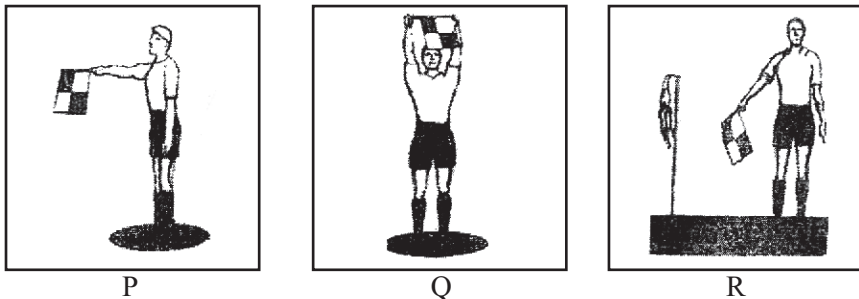
- (1) මෙම හස්ත සංඥා වලින් ලබා දෙන තීරණ වෙන වෙනම දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (2) වොලිබෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවන් 2ක් ලියා එම දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ඉගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් හෝ විස්තර සහිතව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

B නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවන් ලබාදුන් සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ.



- (1) මෙම හස්ත සංඥාවලින් ලබාදෙන තීරණ වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (2) නෙට්බෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් දෙදෙනෙක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් 2ක් ලියා එම දක්ෂතාවයන් නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ඉගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් හෝ විස්තර සහිතව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

C පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවන් ලබාදුන් සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ.



- (1) මෙම සංඥා වලින් ලබාදෙන තීරණ වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (2) පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් දෙදෙනෙක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් 2ක් ලියා එම දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ඉගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් හෝ විස්තර සහිතව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු

I කොටස

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

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

II කොටස

- (01) (1)
 - ◆ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
 - ◆ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
 - ◆ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
 - ◆ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
 - ◆ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සේවාවන් ලබාගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම
- (2)
 - ◆ පාසල තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය ලබාදීම
 - ◆ පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබාදීම
 - ◆ පාසල් පරිසරය අනතුරු වලින් තොරවීම
 - ◆ පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම... ආදිය
- (3)
 - ◆ ලෙඩ රෝගවලින් තොරවීම
 - ◆ ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම... ආදිය
- (4) එලවළු රොට්, (කුරක්කන් යොදා ඇති කෑම) හැලප, කඩල, ඉදිආප්ප, පලතුරුබීම, ආප්ප, එළවළු බක, මුංආට කිරිබත් (පාන්පිටි කෑම ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා නොදෙන්න.)
 කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, මේදය
- (5) සොසේජස්, රෝල්ස්, ක්ෂණික බීම වර්ග... ආදිය

- (6) සහයෝගීතාවය, එකමුතුකම, නායකත්වයට ගරු කිරීම... ආදිය
- (7)
 - ◆ පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තත්වය පිළිබඳව ඇගයීම
 - ◆ පාසල මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනාගැනීම
 - ◆ පාසල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනාගැනීම
- (8)
 - ◆ නිවැරදි ආහාර පුරුදු
 - ◆ සරල දිවි පැවැත්ම
 - ◆ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගෙන යාම
 - ◆ ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
 - ◆ ආතති කළමනාකරණය.... ආදිය
- (9) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, ග්‍රාමසේවක මහතා, පොලිස් නිලධාරීන්... ආදිය
- (10)
 - ◆ 1 ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබාදීම
 - ◆ සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම
 - ◆ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය/විකිණීම තහනම් කිරීම
 - ◆ දුම්වැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් වීම (ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) (1) සෞඛ්‍ය තත්වය, ආර්ථික මට්ටම, පිරිසිදු පරිසරය, යහපත් පවුල් ජීවිතයක් අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව, සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති අවකාශය, නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, ජීවිතයේ අධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය.... ආදිය

- (2)
 - ◆ ඉහළ සාක්ෂරතාවය
 - ◆ ප්‍රතිපත්තිගරුකව ක්‍රියා කිරීම
 - ◆ නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
 - ◆ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩුවීම... ආදිය
- (3)
 - ◆ පිළිකා, හෘද රෝග, දියවැඩියාව... ආදිය
 - ◆ මේදය සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම
 - ◆ පිරිසිදු ආහාර පරිභෝජනය කිරීම, මේදය සහිත ආහාර වැඩිපුර නොගැනීම.... ආදිය

(4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය, ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය, මතක ශක්තිය, ක්‍රියාශීලීත්වය, ප්‍රසන්න පෙනුම... ආදිය

- (5) Reduce - අවම කිරීම
 - Reuse - නැවත පාවිච්චිය
 - Recycle - ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
- කසල කළමනාකරණයේ 3R ක්‍රමය වේ. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

- (03) (1) ගැබ්නි මව්වරුන්, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන්, විශේෂ කාර්යන්හි නියුතු අය..... ආදිය
- (2) නිෂ්පාදිත දිනය, කල්ඉකුත්වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය, තැලි පොඩි වී ඇති බව, බාහිර පෙනුම.... ආදිය
- (3) වේලීම, ජාඩ් දැමීම, වැලියට දැමීම, මී පැණිවල දැමීම... ආදිය
- (4) ආහාර බාලකරණය වීම, සතුන් විසින් ආහාර විනාශ කර තිබීම... ආදිය
- (5) කාබෝහයිඩ්‍රේට් - ශරීරයට ශක්තිය ලැබීම, ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිව කල හැකිවීම, ලෙඩ රෝගවලින් වැළඳීම... ආදිය (ලකුණු 2 x 5 = 10)

(04) 1, 2, 3, 4, 5 යන ප්‍රශ්ණයන්ට අදහස ගමය වන පරිදි කරුණු දෙකක් ධනාත්මකව ලියා ඇත්නම් අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

- (05) (1) නව යොවුන්විය, තරුණවිය, මැදිවිය, වැඩිහිටිවිය
- (2)
 - ◆ ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ.
 - ◆ ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වේ.
 - ◆ ප්‍රජනන අවයව පරිණත වේ... ආදිය

- (3) ♦ අවිචේකිතව
- ♦ වැරදි පෙළඹවීම්වලට හසුවීම
- ♦ ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම... ආදිය
- (4) ♦ අධ්‍යාපන මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම
- ♦ හොඳ රැකියාවක් කිරීම
- ♦ සමාන අදහස් ඇති අයගේ ඇසුර... ආදිය
- (5) ♦ හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම
- ♦ නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- ♦ කාලය කලමනාකරණය කර ගැනීම... ආදිය

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

- (06) (1) ගුරුත්වකේන්ද්‍රය, බලය, සමබරතාව, බලයේ දිශාව, අවස්ථිතිය, ගම්‍යතාව
- (2) නිරෝගී සිරුරක්, ප්‍රසන්න පෙනුමක්, ලෙඩරෝගවලින් තොරව සිටීම.... ආදිය
- (3) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
- (4) හෙල්ල, යගුලිය, කවපෙත්ත
- (5) ක්‍රීඩකයාගේ ශරීර උස, ශාරීරික පිහිටීම, වයස... ආදිය

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

- (07) A (1) P පිරිනැමීමට අවසර දීම
- Q කෙටි විචේකය
- R ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම

- (2) පළමුවන තීරක, දෙවන තීරක, ලකුණු සටහන්කරු සහාය ලකුණු සටහන්කරු රේඛා විනිසුරුවන් 2 හෝ 4
- (3) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය වැලැක්වීම, පිටිය රැකීම

ඉහත දක්ෂතාවලට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා හෝ ඇඳ තිබෙනම් සම්පූර්ණ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2+3+5= 10)

- B (1) P යැවුම හා යා යුතු දිශාව
- Q කෙටි දුර දැක්වීම
- R පාද චලනය

- (2) විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක්, කාලගණකවරු දෙදෙනෙක්, ලකුණු සටහන්කරු 2
- (3) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම

ඉහත දක්ෂතාවලට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා හෝ ඇඳ තිබේ නම් සම්පූර්ණ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2+3+5= 10)

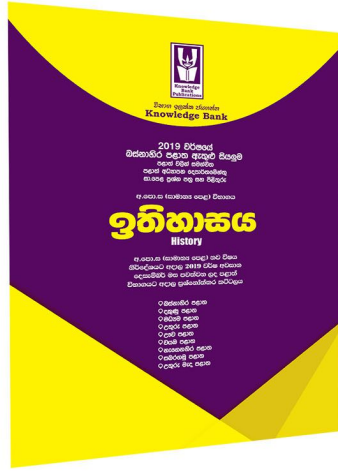
- C (1) P ගෝලී පහර දැක්වීම
- Q ක්‍රීඩක ආදේශනය
- R කොන් පහර දැක්වීම

- (2) ප්‍රධාන විනිසුරු, පැති විනිසුරු දෙදෙනෙකු
- (3) ♦ පන්දුව හාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට හිසෙන් පහරදීම, ගෝල රැකීම
- ♦ පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම, පන්දුව තුලට විසිකිරීම, දැල රැකීම
- ♦ පන්දුව නැවැත්වීම

ඉහත දක්ෂතාවලට අදාළව ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියා හෝ ඇඳ තිබෙනම් සම්පූර්ණ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 2+3+5= 10)

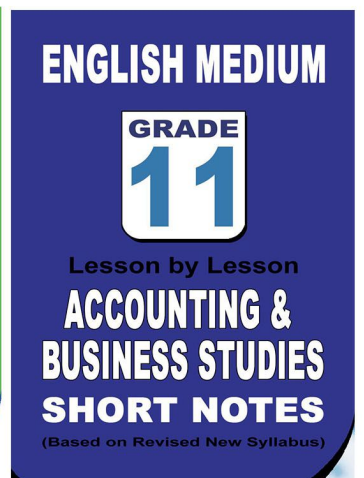
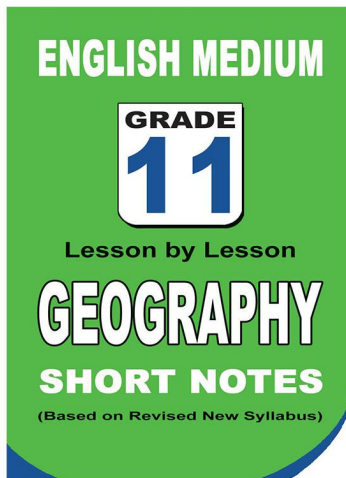
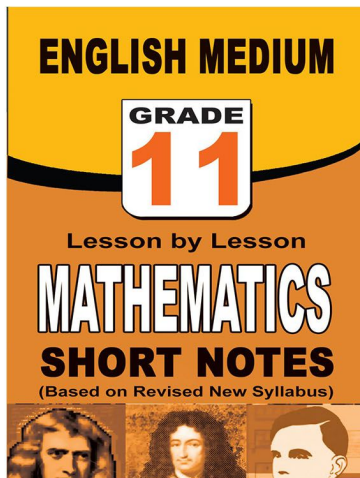
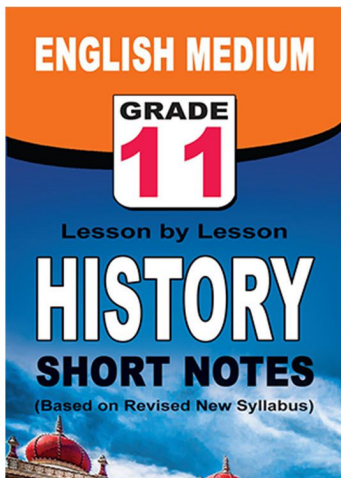
පළාත් ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ විලිනුරු පත්‍ර පොත්



ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍ර සහ විලිනුරු පත්‍ර පොත්



තේට් සටහන් පොත්



ච්චම් කහිතම ගෙදරටම ගෙන්නාහැනිම

www.lol.lk

Learn Ordinary Level

දුරකථන - 071 777 4440/0756999990/071 8540371



PAST PAPERS WIKI

ප්‍රශ්නපත්‍ර පොත්
ගෙදරටම ගෙන්ව ගන්න
ඔන්ලයින් ඔඩර් කරන්න

WWW.LOL.LK
වෙත යන්න



ONLINE BOOK STORE

An evening of fun for young readers

