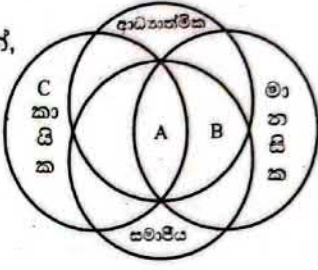


බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆணாயுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු) Year End Evaluation		
ශ්‍රේණිය } 10 தரம் } Grade }	විෂය } பாடம் } Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } Paper }	කාලය } காலம் } Time }
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Health and Physical Education		I	පැය 01

- සැලකිය යුතුයි:**
- ❖ සියලු ම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - ❖ අංක 01 සිට 42 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
 - ❖ ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කඩ අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ද කඩය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

• පහත වෙන් රූප සටහන ඇසුරෙන් පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව තොරතුරු දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් 01, 02, 03 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) ඉහත සටහන අනුව A අක්ෂරය යොදා ඇති ස්ථානයෙන් කියවෙන්නේ,
- (1) කායික හා සාමාජීය සෞඛ්‍යය දියුණු පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
 - (2) මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය දියුණු පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
 - (3) පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වයට ලගා වූ පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
 - (4) කායික, මානසික, ආධ්‍යාත්මික හා සමාජීය සෞඛ්‍යය දුර්වල පුද්ගලයින් පිළිබඳවයි.
- (02) B ස්ථානයේ පසුවන්නන් පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වයට ලගා වීම සඳහා දියුණු කරගත යුත්තේ,
- (1) කායික සෞඛ්‍යයයි.
 - (2) මානසික සෞඛ්‍යයයි.
 - (3) සමාජීය සෞඛ්‍යයයි.
 - (4) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයයි.
- (03) C ස්ථානයෙන් පසුවන්නන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිරිහීම කෙරෙහි සෘජු බලපෑමක් එල්ල කරනුයේ,
- (1) දිනපතා ව්‍යායාමයේ යෙදීමයි.
 - (2) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමයි.
 - (3) මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයයි.
 - (4) අධික තෙල් හා සීනි සහිත ආහාර භාවිතය අවම කිරීමයි.



• වගුවේ ඇති තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 04, 05 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ද දර්ශකය
දිලුතු	18.5 - 22.9
අනෝමා	≥ 27.0
මධුකා	< 18.5
යසන්ති	23.0 - 26.9

- (04) මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙකු ස්ථුලතාවයෙන් යුක්තය. ඇය,
- (1) දිලුතු
 - (2) අනෝමා
 - (3) මධුකා
 - (4) යසන්ති

(05) අපට සරිලන බරක් සහිත සිසුවිය විය හැක්කේ,

- (1) දිවුතු
- (3) මධුකා

- (2) අනෝමා
- (4) යසන්නි

(06) ළමා වියේ අවධි අතර පසු ළමා වියට අයත් වයස් බාණ්ඩය වනුයේ,

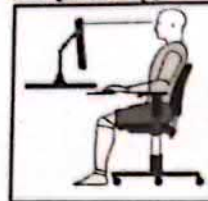
- (1) උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
- (2) වයස අවුරුදු 1 ක් අවුරුදු 5 ක් අතර අවධිය
- (3) වයස අවුරුදු 6 ක් අවුරුදු 10 ක් අතර අවධිය
- (4) උපතේ සිට වයස අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය

(07) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයේ අපට සෞඛ්‍යයමත් දිවියක් ගත කිරීමට එය හේතුවක් වනු ඇත. ඉරියව්, ස්ථිතික හා ගතික වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදා දැක්වනු ලැබේ. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන පීච විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පිළිබඳ සඳහන් වනුයේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාවයයි.
- (2) සමබරතාව සහ ගම්‍යතා කේන්ද්‍රයයි.
- (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා ආධාරක පතුල විශාල වීමයි.
- (4) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට වලනය වීම හා සමබරතාවයයි.

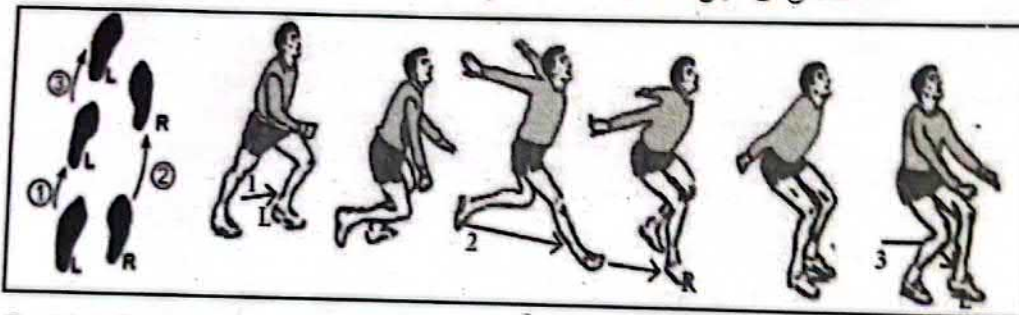
(08) පුද්ගලයෙකු විසින් පරිඝනකයක් භාවිතා කරන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙම ඉරියව්ව,

- (1) වැරදිය.
- (2) නිවැරදිය.
- (3) තරමක් දුරට නිවැරදිය.
- (4) වැරදි හෝ නිවැරදි බව කිව නොහැකි ය.



(09) උස පැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමගම වර්ථමානයේ උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට යොදා ගනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) පෙරදිග පිම්ම
- (2) ජලොස්බරි ජලොජ් ක්‍රමය
- (3) බටහිර පිම්ම
- (4) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය



(10) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා රාශියක් එක් වීම තුළින් කණ්ඩායමක් ජයග්‍රහණය කරා ගමන් කළ හැක. ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවයක් වන අතර එය හඳුන්වන්නේ,

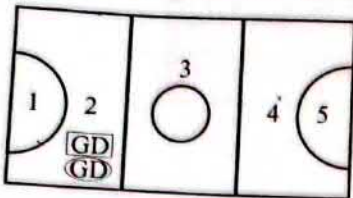
- (1) පිරිනැමීම
- (2) එසවීම
- (3) ප්‍රහාරය
- (4) පිටිය රැකීම

(11) වොලිබෝල් විනිසුරු සංඥා ඉතාම වැදගත් වන අතර ඒවා ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන් මෙන්ම ක්‍රීඩකයින්ද දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥාව මගින් දැක්වෙන්නේ,



- (1) ක්‍රීඩකයා දැල ස්පර්ශ කිරීම හෝ පිරිනමන ලද බෝලය නියමිත සීමා තුළින් විරුද්ධ පිළට නොයාම.
- (2) දැලෙන උඩ විරුද්ධ පැත්තට ලඟා වීම.
- (3) පිරිනැමීමට අවසර දීම.
- (4) පිරිනැමීමේදී අතින් බෝලය ගිලිහී නොතිබීම.

(12) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තා පාසල් අතර ඉතා ජනප්‍රිය මෙමම තරඟකාරී ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.



බාලිකා විද්‍යාලය හා කන්‍යාරාම විද්‍යාලය ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩා තරඟයකදී GA සලකුණු කර ඇති ක්‍රීඩිකාවට ගමන් කළ හැකි පෙදෙස වන්නේ,

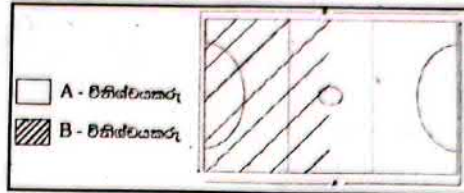
- (1) 3, 4, 5 (2) 1, 2, 3
(3) 4, 5 (4) 2, 3

(13) මැද සිටින්නියට යා නොහැකි පෙදෙස වන්නේ,

- (1) 2, 3 (2) 1, 3 (3) 1, 5 (4) 4, 2

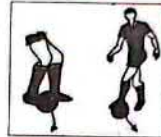
(14) තෙට්ටෝල් විනිසුරුවරුන් ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටගත් විට කුමන දිශාවේ කොටස විනිශ්චය කරයි ද?

- (1) උතුරු දිශාව (2) බටහිර දිශාව
(3) නැගෙනහිර දිශාව (4) දකුණු දිශාව



(15) මෙම රූප සටහනෙන් පෙන්නුම් කරනු ලබන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී භාවිතා කරනු ලබන පා පහරකි.

- (1) ඇඟිලිකුඩු පා පහර (2) පිටි පකුල් පා පහර
(3) ඇතුළු පා පහර (4) විලුඹ පහර



(16) ප්‍රධාන විනිශ්චයකරු මෙන්ම පැති විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චය කටයුතු වෙනුවෙන් සහභාගී වේ. පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ, පැති විනිසුරුවන් ලබා දෙන සංඥාවකි. එය කුමන නමකින් හැඳින්වේද?



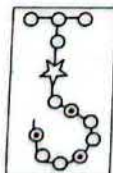
- (1) කොන් පහර දැක්වීම.
(2) ගෝල් පහර දැක්වීම.
(3) ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.
(4) තරඟය අවසාන කිරීමේ සංඥාව දැක්වීම

(17) පරිසරය සමඟ එක් වෙමින් ගහකොළට ආදරය කරමින් ස්වාභාවික සෞන්දර්ය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ. ස්වාභාව ධර්මයත් සමඟ අප එකතු වීම සඳහා පාසල් වල එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් පවත්වයි. මෙහි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් අතරින් එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,

- (1) කඳවුරු බැඳීම. (2) එළිමහනේ ආහාර පිසීම.
(3) පාපැදි සවාරිය. (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා පැවැත්වීම.

(18) මෙම රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ අගෝස්තු හා සැප්තැම්බර් මාස වල වැඩිපුරම අහසේ දැකිය හැකි තරු රටාවකි. එම තරු රටාව හඳුන්වන නම කුමක් ද?

- (1) සිංහ
(2) ගෝනුස්සා
(3) එඩේරා
(4) මහබල්ලා

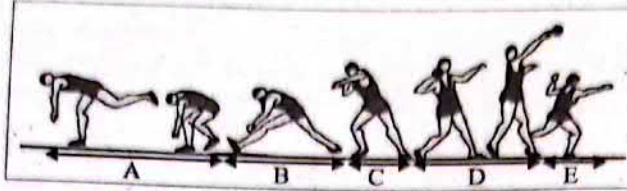


(19) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රයාම තරඟ පෙන්වයි. එහිදී පංච ප්‍රයාම, සජ්න ප්‍රයාම, දස ප්‍රයාම වශයෙන් ඉසව් පැවැත් වේ. පංච ප්‍රයාමය ක්‍රීඩකයින්ට වන අතර සජ්න ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩිකාවන්ට වශයෙන් බෙදා දක්වා ඇත. සජ්න ප්‍රයාමය තරඟ සඳහා ඇතුළත් නොවන ඉසව්ව කුමක් ද?

- (1) මීටර් 1500 (2) මීටර් 200
(3) දුර පැනීම (4) හෙල්ල විසි කිරීම

- (20) වර්තමානයේ සහය දැවීමේ තරඟ ඉතාමත් කරගතාරී ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කරයි. සහය දැවීමේ තරඟ සඳහා භාවිතා කරන ප්‍රධානම උපකරණය වන්නේ යම්කිසි. එය නියම දිගකින් සහ බරකින් යුක්තව සකස් කර ඇත. සහය දැවීමේ තරඟ සඳහා භාවිතා කරන යම්කිසිදිග සහ බර පිළිවෙළින්,
- (1) 45 - 50 cm - 50g වේ.
 - (2) 28 - 30 cm - 50g වේ.
 - (3) 30- 35 cm - 45g වේ.
 - (4) 30 - 40 cm - 55g වේ.

- (21) මෙම රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථාවන්ය. එහි, A, B, C, D හා E පිළිවෙළින්,



- (1) ලිස්සායාම, සුදානම, ජව ඉරියව්ව, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- (2) සුදානම, ජව ඉරියව්ව, ලිස්සායාම, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- (3) ජව ඉරියව්ව, ලිස්සායාම, සුදානම, මුදාහැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව
- (4) සුදානම, ලිස්සායාම, ජව ඉරියව්ව, මුදා හැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව

- (22) පැරණි මලිම්පික් ක්‍රීඩාව තහනම් කරනු ලැබුවේ,

- (1) විලියම් පී. මෝගන් අධිරාජ්‍යයා විසිනි.
- (2) පියරේ ද කුබොර්ටින් අධිරාජ්‍යයා විසිනි.
- (3) ඔනමුස් අධිරාජ්‍යයා විසිනි
- (4) තියොඩෝසියස් අධිරාජ්‍යයා විසිනි.

- (23) නූතන මලිම්පික් නැවත ආරම්භ කරන ලද්දේ,

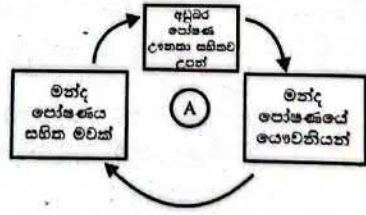
- (1) විලියම් පී. මෝගන් අධිරාජ්‍යයා විසිනි.
- (2) පියරේ ද කුබොර්ටින් අධිරාජ්‍යයා විසිනි.
- (3) ඔනමුස් අධිරාජ්‍යයා විසිනි
- (4) තියොඩෝසියස් අධිරාජ්‍යයා විසිනි.

- (24) නූතන ක්‍රීඩා තරඟ ඉතා කරගතාරී මුහුණුවරක් ගන්නා අතර ඒවා වෘත්තීය මට්ටමට පත් වී ඇත. ඒ නිසාම විවිධ ක්‍රීකඩයෝ තමන්ගේ තරඟ හැකියා වැඩි වැඩියෙන් ඉස්මතුකර ජයග්‍රහණයම ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරති. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තහනම් උත්තේජක භාවිතයට ඇතැම් ක්‍රීකඩයෝ පෙළඹෙති. තහනම් උත්තේජක ගැනීමෙන් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

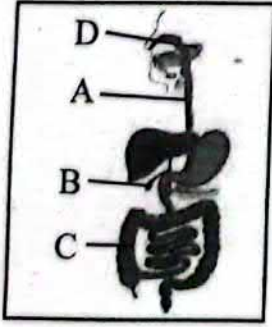
- (1) ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම.
- (2) ජනප්‍රියත්වයට පත්වීම.
- (3) රටට අපකීර්තියක් ලබා දීම.
- (4) ලැබූ ජයග්‍රහණය අවලංගුකර ගැනීම.

- (25) මෙම සටහනේ A අක්ෂරයට සුදුසු මාතෘකාව පහත පිළිතුරු වලින් තෝරන්න.

- (1) මන්දපෝෂණයේ විෂම වක්‍රය
- (2) පෝෂණ උග්‍රණතාවයේ විෂම වක්‍රය
- (3) ආහාර හිඟකමේ විෂම වක්‍රය
- (4) දරිද්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය



- (26)



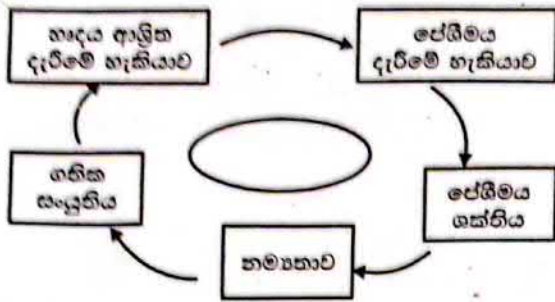
ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ අපගේ ශරීරයේ ඇති ප්‍රධාන පද්ධති වලින් එකකි. A, B, C, D එහි අක්ෂර වලින් හඳුන්වන කොටස් පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,

- (1) බේටග්‍රන්ථිය, මහා අන්ත්‍රය, පිත්තාශය, අන්තප්‍රෝතය
- (2) අන්තප්‍රෝතය, පිත්තාශය, මහා අන්ත්‍රය, බේට ග්‍රන්ථි
- (3) මහා අන්ත්‍රය, පිත්තාශය, අන්තප්‍රෝතය, බේට ග්‍රන්ථි
- (4) පිත්තාශය, අන්තප්‍රෝතය, බේට ග්‍රන්ථි, මහා අන්ත්‍රය

(27) ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග පවත්වන ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් නිසා සම්ප්‍රේෂණයේ දී විය හැකි රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හඳුන්වයි. ගොනෝරියා, සිපිලිස්, හර්පිස් සහ ඒඩ්ස් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කිහිපයකි. රෝග කාරකය ප්‍රිපෝනිමා පැලිඩම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන බැක්ටීරියාව මගින් බෝවන රෝගය වන්නේ,

- (1) සිපිලිස් (2) ගොනෝරියා (3) හර්පිස් (4) ඒඩ්ස්

(28)



ඉහත දැක්වෙන ලද සටහනට සුදුසු මාතෘකාවක් ලබාදෙන්න.
 (1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය
 (2) ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක
 (3) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් ලැබෙන සාධක
 (4) සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සාධක

(29) මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවදානමක් නිසා මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරයයි. මධ්‍යස්ත ප්‍රමාණයේ ආතතිය අපගේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි කරයි. නමුත් අධික ආතතිය අපේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පවුණුවයි. මානසික ආතතිය අඩුවීමට බලපාන සාධක ඇතුළත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) ජයගැනීමට අපහසු අභියෝග, අහිමිවීම, නිසිලෙස කාලය කළමනාකරනය නොකිරීම.
 (2) අළුත් පාසලකට ඇතුළු වීම, දෙමාපියන්ගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම, ක්‍රීඩා තරග වලට සහභාගී වීම.
 (3) සිතට දැනෙන ගැඹීම්, ශාරීරික වෙනස, හැසිරීමේ වෙනස්කම්.
 (4) මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම, දිනකට පැය 1/2 ක්වත් ඇවිදීම, සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.

(30) RICE ප්‍රතිකාරය බොහෝ අභ්‍යන්තර අනතුරු වලදී සුලබව භාවිතා වන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි. මෙය වැඩිදියුණු වී මේ වන විට PRICES ප්‍රතිකාරය බවට පත් වී ඇත. PRICES ප්‍රතිකාරය ක්‍රමයේ නිවැරදි අනු පිළිවෙල වන්නේ,

- (1) අයිස් යේදීම, පීඩනයක් යේදීම, ඔසවා තැබීම, බාහිර ආධාරකයක් දීම, විවේක ගැන්වීම, ආරක්ෂා කිරීම.
 (2) ආධාරකයක් දීම, අයිස් යේදීම, ඔසවා තැබීම, පීඩනයක් යේදීම, ආරක්ෂා කිරීම, විවේක ගැන්වීම.
 (3) ඔසවා තැබීම, පීඩනයක් යේදීම, ආධාරකයක් දීම, අයිස් යේදීම, විවේක ගැන්වීම, ආරක්ෂා කිරීම.
 (4) ආරක්ෂා කිරීම, විවේක ගැන්වීම, අයිස් යේදීම, පීඩනයක් යේදීම, ඔසවා තැබීම, ආධාරකයක් දීම.

(31) වර්ථමාන සමාජයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන පිළිබඳව නිතර අසන්නට ලැබේ. මේ සඳහා කුඩා ළමුන්ගේ සිට වැඩිහිටියන් දක්වා පිරිස ගොදුරු විය හැකිය. ලිංගික අතවර බාණ්ඩය නියෝජනය කරන්නේ,

- (1) මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, අනිසි ස්පර්ශය, ස්ත්‍රී දූෂණය, අධ්‍යාපන අවස්ථාව ලබා නොදීම.
 (2) ලැජ්ජා කිරීම, බිය වැද්දවීම, ස්ත්‍රී දූෂණය, ළමා ලිංගික හිංසනය
 (3) ස්ත්‍රී දූෂණය, ළමා ලිංගික හිංසනය, අනිසි සිප වැළඳගැනීම, අනිසි ස්පර්ශය
 (4) අනිසි සිප වැළඳගැනීම, ශාරීරික වද හිංසා, අධ්‍යාපන අවස්ථාවන් ලබා නොදීම, බිය වැද්දවීම

- (32) ● මාර්ග සංඥා පිළිනොපැදීම. ● අඳුරේ ගමන් කිරීම.
 ● කණ්ඩායම් ලෙස මාර්ගයේ ගමන් කිරීම. ● මාර්ගයේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.
 ● මාර්ගයට නොයෙකුත් අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම යන ක්‍රියාවලිය.

- (1) රියදුරන් සිදු කරන වැරදිය. (2) රථයේ දෝෂ නිසා සිදුවන වැරදිය.
 (3) මාර්ගයේ දුර්වලතා නිසා සිදු වන වැරදිය. (4) පදිකයන් සිදුකරන වැරදිය.

(33) ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්ය වන්නේ, නව ජීවියෙකු බිහි කිරීමයි. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය එකිනෙකට වෙනස් වේ. ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියෙන් ඊස්ට්‍රජන් සහ ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝන නිපදවයි. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියෙන් ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝමෝනය නිපදවයි. මෙම හෝමෝන දෙක නිපදවීමට දායක වන අවයව දෙක නම්,

- (1) ඩිම්බ කෝෂ, වාෂණ කෝෂ
- (2) පැලෝපිය නාලය, වාෂණ කෝෂණ
- (3) ගර්භාෂය, ඩිම්බ කෝෂ
- (4) අපි වාෂණය, ඩිම්බ කෝෂ

(34) පුරාණයේ සිට අද දක්වාම ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධානතම ආහාරය වී ඇත්තේ බත්ය. විවිධ පුද්ගල කණ්ඩායම් අනුව ආහාර වර්ග වෙනස් විය යුතුය. එසේම ආහාර කල් තබා ගැනීමද සිදු වේ. ආහාර හා පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්වලතයන් වන්නේ,

- (1) ආහාර පරිභෝජනයට අනුව ගෙවත්ත සැකසීම.
- (2) කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම.
- (3) දේශීය ස්වාභාවික ආහාර භාවිතය.
- (4) පෝෂණයට අදාල නිපුණා සංවර්ධනය.

(35) නිවැරදි ධාවන තරගයක ආරම්භයක් ක්‍රීඩකයාට ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට ඉවහල්වේ. නිවැරදි අවසානයක් නොලැබුණහොත් ජයග්‍රහණය අහිමි වීමට ඉඩ ඇත. නිවැරදි අවසානයක් වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩකයාගේ හිස කොටස අවසාන රේඛාව පසු කල යුතුය.
- (2) ක්‍රීඩකයාගේ පපු පෙදෙස අවසන් රේඛාව පසු කල යුතුය.
- (3) ක්‍රීඩකයාගේ දෑත් පළමුව අවසන් රේඛාව පසු කල යුතුය.
- (4) ක්‍රීඩකයාගේ පාද පළමුව අවසන් රේඛාව පසු කල යුතුය.

(36) ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානයේ දී විනයානුකූල හා සාධාරණ තරග සංවිධානය (Fair Play) අනුව ක්‍රියා කිරීම කල යුත්තේ,

- (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසු සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙරය.
- (2) ක්‍රීඩා උත්සව දිනය සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙරය.
- (3) ක්‍රීඩා උත්සව දිනය සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුය.
- (4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර, ක්‍රීඩා උත්සව දින සහ ක්‍රීඩා උත්සවයෙන් පසුය.

(37) ලොව අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැනකෙළිය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල 2024 වර්ෂයේ පැවැත්වීමට යෝජිත රට හා නගරය වනුයේ,

- (1) ඇමරිකාව - ලොස් ඇන්ජලීස් නුවර
- (2) ග්‍රීසිය - ඇතැන්ස් නුවර
- (3) ප්‍රංශය - පැරිස් නුවර
- (4) එංගලන්තය - ලන්ඩන් නුවර

(38) මලල ක්‍රීඩා තරගයකදී වාර්තා පොතට වාර්තාවක් එකතු වනුයේ, සම්මත ධාවන පටයක තරග පැවැත්වීමෙනි. සම්මත ධාවන පටයක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ,

- (1) මීටර් 200
- (2) මීටර් 300
- (3) මීටර් 600
- (4) මීටර් 400

(39) ලොව අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැනකෙළිය ලෙස සැලකෙන ඔලිම්පික් තරගාවලියේ ශ්‍රී ලංකාවේ පදක්කම් සිහිනය සැබෑකර දීමට අප රටේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සමත් විය. මුල්ම ඔලිම්පික් පදක්කම ලබා දීමට දායක වූ ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩිකාව සහ ඉසව්ව වනුයේ,

- (1) සුසන්තිකා ජයසිංහ - මීටර් 200
- (2) දිනේෂ් ප්‍රියන්ත - හෙල්ල විසි කිරීම
- (3) ධන්කන් වයිව් - මීටර් 400 කඩුල් මතින් දිවීම
- (4) යුජුන් අබේකෝන් - මීටර් 100

(40) ක්‍රීඩකයන් මෙන්ම ක්‍රීඩා ලෝලීන් ද ක්‍රීඩාව සඳහා ඉතා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරයි. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති අනුගමනය කිරීම නිවැරදි වූ විට ඉතා හොඳින් ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට ඉවහල් වේ. පහත රූපයෙන් දක්වනුයේ ක්‍රීඩා නීති රීති වල අවශ්‍යතාවයේ කුමන අංගයක් ද?

- (1) ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය රැක ගැනීම.
- (2) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම.
- (3) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම.
- (4) ක්‍රීඩකයාගේ පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය



බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province							
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆணாயுதி மதிப்பீடு Year End Evaluation							
- 2022 (2023 මාර්තු)							
ශ්‍රේණිය Grade	10	විෂය Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	II	කාලය காலம் Time	පැය 02

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න 02ක්ද, තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.
- (01) කුඩා මය මැද පන්තිය මහා විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන නුවන් සමීර ඉතා දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර ඔහු පාසල නියෝජනය කරමින් මීටර් 800, 1500 තරග සඳහා ද සහභාගී වෙමින් පළාත් තරග ද ජයග්‍රහණය කර ඇත. ඔහු තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. ඔහු ඉගෙනීමට ද ඉතා දක්ෂ සිසුවෙකු වේ. එම පන්තියේ සිසුන් සමඟ ඉතා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.

පාසලේ ශරීර සුවතා වැඩසටහන් ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා ඉතා ක්‍රියාකාරීව ඔහු සහභාගී වෙයි. 10 වසරේ සිසුන් සමඟ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතාගේ ද උදව් උපකාර සමඟින් වන ගවේශනයක නිරත විය. 11 වසරේ විභාගයට පෙනී සිටින සිසුන්ගේ, ඔවුන්ට ඇති වි තිබෙන මානසික ආතතියත් පාලනය කිරීම සඳහා වැඩ සටහනක් ද ගුරු මහතා සමඟ සංවිධානය කරන ලදී.

පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය දා පැවති සෞඛ්‍ය සායනයේ දී ඔහුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය මදක් පිරිහී ඇති බව දන්වමින් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පිළිබඳ සොයා බැලූ අතර එය නිසි පරිදි නොතිබෙන බව ගුරු මහතා පෙන්වා දෙන ලදී. ඔහු තැඹිලි පාට කීරුවේ සිටින බව පවසයි.

ලිංගික අතවර හා අපයෝජන සහ හදිසි අනතුරු පිළිබඳව ඒදින දේශකයින් විසින් සිසුන් දැනුවත් කරන ලදී.

 - (i) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ඇති කර ගැනීම සඳහා නුවන් සමීර ඇතිකරගත යුතු ක්ෂේත්‍ර 04 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (ii) ඔහු සහභාගී වන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාව හැරුණු විට එම පාසලේ දැරුවන්ට කරන්නට හැකි වෙනැයි සිතන වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (iii) මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගී වන ඔහු ජවන ඉසව් වල කුමන බාණ්ඩයකට අයත්වේද? ඊට අමතරව වෙනත් ජවන ඉසව් බෙදෙන බාණ්ඩ 02 ක් සඳහා උදාහරණය බැගින් ලබා දෙන්න.
 - (iv) පාසලක ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපනික වැඩ සටහන් සඳහා ඔහු විසින් පාසලේ ගුරුහවතා සමඟ එක්ව ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කර තිබේ. එම වැඩසටහන හැර වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (v) 11 වසරේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ට ඇතිවන මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීමට ඔහු විසින් සංවිධානය කරන්නට ඇතැයි සිතෙන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
 - (vi) ඔවුන් විසින් සහභාගී වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වල ආරම්භක විධි ක්‍රමය කුමන නමකින් හඳුන්වන්නේද? එහි විධාන ලියා දක්වන්න.
 - (vii) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව තැඹිලිපාට කීරුව හඳුන්වන නම කුමක්ද? එහි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ පරාසය ලියා දක්වන්න.
 - (viii) වර්ථමානයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන අවස්ථා වැඩි වශයෙන් සිදු වන බව මාධ්‍ය ඔස්සේ නිතර නිතර පවසයි. ඔබ දන්නා ලිංගික අතවරයක් සහ අපයෝජනයක් බැගින් ලියා දක්වන්න.

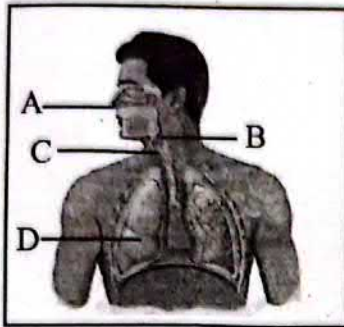
- (ix) සර්ප දෂ්ඨනයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න.
- (x) විවිධ පුද්ගල අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීමට සිදු විය යුතුය. නුවන් සමීර එහි එක් කාණ්ඩයක් නියෝජනය කරයි. ඊට අමතරව විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල ඛාණ්ඩ 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2x10 = 20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (02) අප සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන විවිධ පද්ධති නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩගැසී ඇත. ශ්වසන පද්ධතියෙන් සිදුකරන්නේ ශරීරයට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් කටයුත්තකි.



- (i) මෙම රූපයටහතේ A, B, C, D කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) මෙම පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධාවන රෝග 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) එම පද්ධතියෙන් සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පියවර 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (03) පසුගිය වසර කිහිපයේදී ඉතා සීඝ්‍රයෙන් ලොව පුරා පැතිර යන වසන්ගත රෝගී තත්වය පිළිබඳව ලොවම කම්පන තත්වයට පත්ව ඇත. එම රෝගය වැළඳුන හා මියගිය පිරිස් ලෝක ජනගහනයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිශතයක් ගනී.

- (I) වසංගතයක් හා බෝවන රෝගයක් අතර වෙනස පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) එම රෝගය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් හඳුන්වා දී ඇති නම කුමක් ද? එම රෝගී තත්වය බෝවන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) එම වසංගත රෝගය ආරම්භ වූයේ කුමන රටේ කුමන නගරයෙන් ද? (ලකුණු 02)
- (iv) ඔබ සඳහන් කළ රෝගය පැතිර යන්නේ කුමන මාධ්‍යයක් හරහා ද? එමගින් ආසාදනයට පත්වන මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) එම රෝගය වලක්වා ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි පියවර 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

- (04) පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) ඔබේ යෙහෙළියන් සුදු වීමටයැයි පවසමින් වෙළඳපොලේ විකිණීමට ඇති යම් කිසි ආලේපයක් භාවිතා කරයි.
- (ii) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම් ලබන ඔබේ නැගණිය, ශරීරය මහත්වන බැවින් උදේ ආහාරය ගැනීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා රාත්‍රී ආහාරය සඳහා තේ එකක් සහ බිස්කට් පමණක් ආහාරයට ගත් බව පවසයි.
- (iii) උදෑසන පාසලට යමින් සිටි ඔබට නාදුනන පුද්ගලයෙකු විසින් පාර්සලයක් ලබා දී අසල අති කඩයක් වෙත ගෙන ගොස් දෙන මෙන් ඉල්ලයි.
- (iv) නිරෝදයනය අවසන් කර අසල්වාසී නිවසක පදිංචි සුනිල් මහතා නිවසට පැමිණ සිටින බවත් ඔහුගේ ඇසුරට නොයන ලෙස දෙමාපියන් ඔබට පවසයි.
- (v) බෝ නොවන රෝගයකින් පෙළෙන තම මව නියමිත වෛද්‍ය සායන වලට යාමට මැලි කමක් දක්වන ඔබ ඔබේ මිතුරා ඔබට පවසයි. (ලකුණු 2x5 = 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(05) සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගනිමින් ජීවනෝපාය කටයුතු වඩාත් ඵලදායීතාවය හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ලීමට සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ගොඩනංවා ගත යුතුව ඇත.

- (i) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 4ක් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහ පෝෂක ද්‍රව්‍ය සැපයීම සඳහා ගොඩනගා ගතයුතු යෝග්‍යතා සාධකය සඳහන් කරන්න. එම යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) දිනපතා වැඩි වේලාවක් පරිගනකය ආශ්‍රිතව වැඩවල යෙදෙන වැඩිහිටියෙකු හට ඔබ ලබා දෙන යෝග්‍යතාවය සම්බන්ධව උපදෙස් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) වර්තමානයේ බෝ නොවන රෝග ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන ශරීරයේ මේද සංයුතිය වැඩි වීම පාලනයට පුද්ගලයින් බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි. ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩයට අනුව දිනපතා අනුගමනය කළ හැකි ව්‍යායාම නොවන ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(06) සුන්දරගම මහා විද්‍යාලයේ කලක පටන් ක්‍රීඩා දක්නා දක්වමින් ඉදිරියට පැමිණෙමින් සිටින පාසලකි. පසුගිය දිනවල පාසලට ලබා දුන් ක්‍රීඩා පුහුණුකරු නිසාවෙන් පැවති තත්වය තවත් වර්ධනය වන්නට විය. පසුගිය වසරේ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරගය නියෝජනය කරමින් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා පාසලේ තේනුක, මිනුජ, පංකජ සුදුසුකම් ලැබීය. යගුලිය, උස පැනීම, දුර පැනීම පිළිවෙලින් ඔවුන්ගේ ඉසව් විය. තවද ඔවුන් තිදෙනා සහ සංකල්ප එකතුව මීටර 100 x 4 ඉසව්ව ද නියෝජනය කරන ලදී.

- (i) ඔවුන් තිදෙනා සහභාගී වන ඉසව් වල ශිල්පීය ක්‍රමය බැගින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) තේනුක සහ පංකජ සහභාගී වන ඉසව් වල පිළිපැදිය යුතු නීති රීති 02 ක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) සංකල්ප මීටර 100 x 4 තරගයේ තරග ආරම්භකයා වශයෙන් කටයුතු කරන අතර, පංකජ තරග අවසන් කරන ක්‍රීඩකයා ලෙස කණ්ඩායම නියෝජනය කරන ලදී. එහිදී සංකල්ප තරග ආරම්භ කිරීමට යොදා ගන්නා ආරම්භක විධි ක්‍රමය සඳහන් කර එහි විධාන ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ඔවුන් යෂ්ඨී හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රමය ලෙස භාවිතා කරන්නේ මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමයයි. එහිදී ධාවකයින් දකුණත හා වමත භාවිතා කරමින් යෂ්ඨීය හුවමාරු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටසින් හෝ B කොටසින් හෝ C කොටසින් හෝ පමණක් එක් කොටසකට පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස - වොලිබෝල්

- (i) ඔබ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ පත් කර ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චයකරුවෙකු වශයෙන් පිටිය වෙත ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) වොලිබෝල් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය තහවුරු කර ගැනීමටත් ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීමටත් ප්‍රහාරය ඉතා වැදගත් වේ. ප්‍රහාරය අවබෝධ කර ගැනීමේ පහසුව සඳහා අවධි 04 ක් ඔස්සේ විමසා බලනු ලැබේ. එම අවධි 04 පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

- (iii) වොලිබෝල් කණ්ඩායම භාරව පුහුණු කටයුතු කිරීමට ඔබට අවස්ථාව උදා වී ඇත. එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට ප්‍රහාරය හුරු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) වොලිබෝල් තරගයක විනිශ්චයකරුවෙකු ලෙස ඔබව තෝරාගෙන ඇත. එහිදී පහත සඳහන් අවස්ථාවල ලබා දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - 01. ක්‍රීඩා පිටියේ පිටුපස පෙදෙස ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් ඉපිලී ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි.
 - 02. A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරය වැළැක්වීමේදී අතේ ස්පර්ශ වූ පන්දුව හුනුමය දඩවල වැදී විරුද්ධ පිලට යයි.
 - 03. A පිලේ නායකයා 5 වන වටයේදී කෙටි විවේක දෙකකට පසුව තුන්වන වරටත් කෙටි විවේකයක් සඳහා ඉල්ලීමක් කරයි. (ලකුණු 03)

B කොටස - නෙට්බෝල්

- (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරියක් ලෙස ඔබ පත් කර ඇත. එම තරග විනිශ්ච කටයුතු සඳහා ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආධුනිකයින් පුහුණු කිරීමේදී පන්දුව දැනට හුරු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) නෙට්බෝල් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය තහවුරු කර ගැනීමටත් ක්‍රීඩාවේ ජවය පවත්වා ගැනීමටත් විදීම අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයක් වේ. නිවැරදි විදීම සඳහා අත් සහ පාද නිවැරදිව හැසිරවීම වැදගත් වේ. එහිදී විදීම පුහුණු වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය සඳහා ඔබව තෝරාගෙන ඇත. එහිදී තරගයේ පහත සඳහන් වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම පැහැදිලි කරන්න.
 - 01. ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම.
 - 02. දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවක් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ඇල්ලීම. (ලකුණු 02)

C කොටස - නෙට්බෝල්

- (i) පාපන්දු තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබ විනිශ්චයකරුවෙකු ලෙස රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් සඳහා පාපහර හුරු කිරීම වෙනුවෙන් සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පන්දුවට හිසින් පහර දීම පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්නට ඇති සුවිශේෂී දක්ෂතාවයකි. එය තරග ජයග්‍රහණයට මහත් රුකුලක් ගෙන දෙයි. එම දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) පාපන්දු තරගයක විනිශ්චයකරුවෙකු ලෙස ඔබව තෝරාගෙන ඇත. එහිදී පහත සඳහන් අවස්ථාවල දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - 01. A හා B කණ්ඩායම් දෙක තරගයේදී B කණ්ඩායමේ කිහිප දෙනෙකුට උදරාබාධයක් ඇති වීම හේතුවෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව නොමැති බව පවසමින් නායකයා ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් 07 දෙනෙකු සමඟ පිටියට පිවිසෙති.
 - 02. A හා B පවත්වන තරගයේදී B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු ඔහුගේ පාවහන් තද බව පවසමින් පාවහන් සහ දණහිස් ආවරණ නොමැතිව ක්‍රීඩා කිරීමට පිටියට පිවිසීම. (ලකුණු 02)