

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
 முழுப் பதிவுரிமையுடையது
 All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
 Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු)
 Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் } 11 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I Paper	කාලය காலம் } පැය 01 Time
--------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------------

පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. රන් කෙත් යාය විදුහලේ විදුහල්පතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ගුරු දෙගුරු හා ඇදී ශිෂ්‍ය හමුවක් පැවැත්වූයේ රටේ පවතින ආර්ථික හා සමාජීය ගැටලු හමුවේ සිසු දරුවන්ගේත්, පාසලේත්, සංවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමේ අරමුණ ඇතිවය. එහි දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව දැඩිව අවධානය යොමු කෙරිණි.

- ආර්ථික තත්ත්වයන් හමුවේ සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම.
- පාසලේ පවිත්‍රතාව හා භෞතික සම්පත් වල ගුණාත්මක භාවය ඉහළ නැංවීම.
- සිසුන්ගේ අධ්‍යාපන හා මානසික සංවර්ධන වැඩසටහන් සම්පාදනය.
- ක්‍රීඩා හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම හා විවිධ තරඟාවලි සඳහා සහභාගී කරවීම.
- රන් කෙත් යාය විදුහල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කරවීම.
- සම්පත් පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීම හා එවුන්ගෙන් ලබාගත හැකි දායකත්වය පාසල වෙත ලබා ගැනීම.

- i. සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා යෝජනා වනු ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- ii. පෝෂණයෙන් උසස් ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් ලියන්න.
- iii. සිද්ධියේ සඳහන් නොවන දේශීය වැදගත්කමකින් යුත් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- iv. පාසලේ පවිත්‍රතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- v. සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- vi. සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා යොදාගත හැකි මානසික ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- vii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ දී සිසුන් සහභාගී වන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට අදාල වන පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- viii. පාසල නියෝජනය කරමින් විවිධ තරඟාවලි සඳහා සහභාගී වන ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- ix. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පහක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කෙරිණි. ඉන් දෙකක් ලියන්න.
- x. සිසු දරුවන්ගේ කායික සෞඛ්‍ය දියුණු කර ගැනීම සඳහා සේවා සපයා ගත හැකි සම්පත් පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. මිනිස් සිරුර සැකසී ඇති පද්ධති අතර ස්වසන පද්ධතියට හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියට හිමිවන්නේ වැදගත් ස්ථානයකි. එහි අසිරිය පවත්වා ගැනීම තුළින් වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පිවිත්‍යකට උරුමකම් කීමට හැකි වේ.
 - i. ස්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - ii. ස්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝග තුන බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - iii. ස්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි.)

3. නව යොවුන් වියේ පසුවන නදමාලි ඇයගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. ඒ සඳහා ඇය කරනු ලබන යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සමහර අවස්ථාවලදී අනතුරුවලට ද භාජනය වනු දැකගත හැකිය.
 - I. නදමාලි පසුවන අවධියේ වයස් සීමාව ලියන්න. (ලකුණු 01 යි.)
 - ii. නදමාලි පවත්වා ගැනීමට උනන්දු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - iii. ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කර ගැනීමට යෑමේ දී ඇයට සිදු විය හැකි අභ්‍යන්තර හා බාහිර අනතුරු තුන බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - iv. ප්‍රථමාධාර යන්න හඳුන්වා, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී අනුගමනය කරන PRICES ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)

4. පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - i. පාසැල් විවේක කාලයේ දී පාසලේ පිටුපස ඇති ගේට්ටුවෙන් පැන පාසලින් බැහැරව යාමට ඔබගේ හොඳම මිතුරා / මිතුරිය යෝජනා කරයි.
 - ii. රටේ පවතින ආර්ථික හා සමාජයීය අර්බුද හමුවේ ඔබට බොහෝවිට මාර්ගගත ක්‍රමයට අධ්‍යාපනයේ නිරත වීමට සිදු වීම.
 - iii. විවිධ හේතූන් මත පාසල් වසා දැමීම හේතුවෙන් විභාග කල් යෑම හා අධ්‍යාපන කටයුතු නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා ඔබගේ හොඳම මිතුරා / මිතුරිය කතස්සල්ලට පත්ව සිටීම.
 - iv. විදුලි කප්පාදුව හා විවිධ පෝලිම් වල සිටීමට සිදු වීම නිසා ඔබගේ නිවසේ සාමකාමී පවුල් පරිසරය බිඳ වැටීමට ලක්වීම.
 - v. පාසලේ උදාසන රැස්වීමේ දී හිටිහැටියේම විදුහල්පතිතුමා විසින් ඔබට විශේෂ දේශනයකට ඇරඹුම් කිරීම.

(ලකුණු 2x05=10)

II කොටස

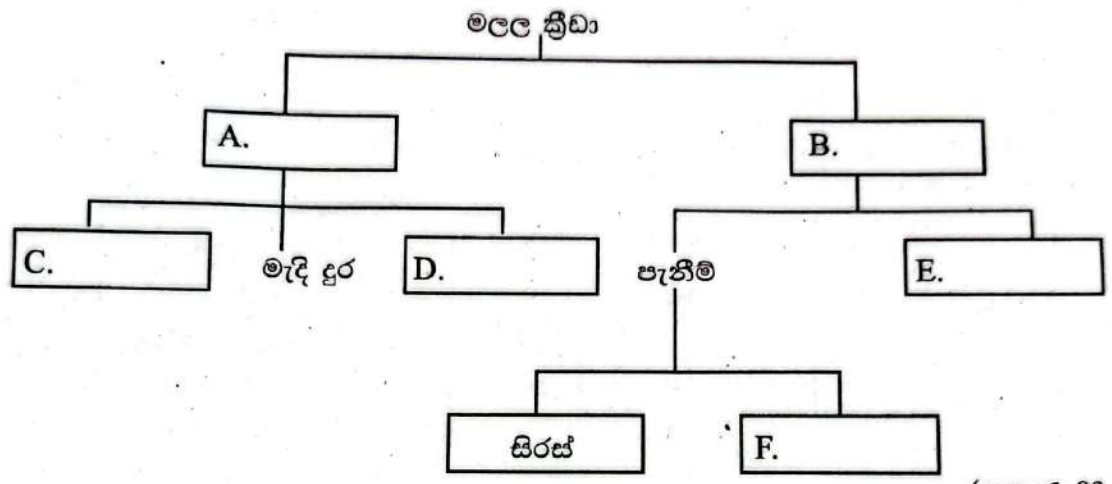
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. රටක වැඩිදායී, සෞඛ්‍ය සම්පන්න, විනයගරුක පුද්ගලයෙක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉතා වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරයි.
 - I. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)

- ii. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා සම්මත නීති රීති පවත්වා ගැනීමෙන් බලාපොරොත්තු වන කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
- iii. කෙටි දුර ධාවනයේ යෙදෙන සමත් ගේ හා දිගු දුර ධාවනයේ යෙදෙන වම්ලාගේ කංකාල පේශි වල අන්තර්ගත තන්තු පිහිටීම හා අනුපාතයන් අනුව බෙදිය හැකි තන්තු වර්ග දෙක නම් කර, ඒවායේ විශේෂ ලක්ෂණ තුන බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි.)

6. මලල ක්‍රීඩා මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ද පාසලක සිසුන් සහභාගි වන ක්‍රීඩා ලෙස දැක්විය හැකිය.

i. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය පිළිබඳ සටහනේ දක්වා ඇති අංකවලට යෝග්‍යය වචන පහත සඳහන් ඒවායින් තෝරා ඒ ඒ අංක ඉදිරියේ ලියන්න.
(තිරස්, දිගු දුර, පිටිය, ජවන, විසිකිරීම, කෙටි දුර, කඩුලු පැනීම, රිටි පැනීම, මීටර් 400, තුන්පිම්ම, උස පැනීම)



(ලකුණු 03 යි.)

- ii. යගුලිය මුදාහැරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ සකුණි එය මුදා හැරීමෙන් පසු යගුලිය පතිත වීමට ප්‍රථම පිටියේ පසුපස භාගයෙන් පිටවූයේ නම් විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ගන්නා තීරණය කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- iii. කණ්ඩායම් 10ක් සහභාගී වූ ක්‍රිකට් තරගාවලිය ඉතා අඩු මුදලකින් හා අඩු කාලයකින් නිම කළ යුතුව ඇත්නම් ඔබ මෙම තරගාවලිය පවත්වන ක්‍රමය සඳහන් කොට එහි තරග සටහන සකස් කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

7. A, B හා C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A)

- මෙවර පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- i. ප්‍රහාරය හැර ඔබ කණ්ඩායමට පුහුණු කරන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- ii. ප්‍රහාරය නිවැරදි තාක්ෂණය අනුව ඔබ පුහුණු කරන්නේ නම් එහි අවධි හතර පිළිවෙලින් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- iii. ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)

iv. තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



P



Q

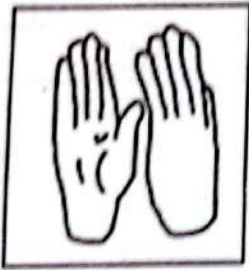


R

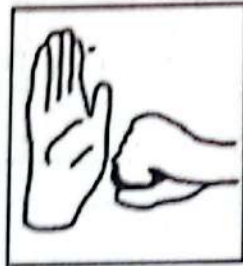
(ලකුණු 03 යි.)

(B)

- මෙවර පාසලේ තෙට්ටෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- i. ආක්‍රමණය හැර එම කණ්ඩායමට පුහුණු කරන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
- ii. තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- iii. ආක්‍රමණය පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.
- iv. තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



P



Q



R

(C)

- මෙවර පාසලේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- i. පන්දුවට හිසින් පහර දීම හැර ඔබ කණ්ඩායමට පුහුණු කරන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රධාන විනිසුරු හේ කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- iii. පන්දුවට හිසින් පහර දීම පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
- iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



P



Q



R

(ලකුණු 03 යි.)

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Western Province Education Department Western Province Education Department Western Province Education Department Western Province Education Department	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Province Education Department Western Province Education Department Western Province Education Department Western Province Education Department
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු) Year End Evaluation		
පිළිතුරු පත්‍රය Marking Scheme		
ශ්‍රේණිය } தரம் } 11 Grade }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

- (01) (i) ● කොළ කැඳ ව්‍යාපෘතියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
 ● දිවා ආහාර වේලක් ලබා දීම
 ● සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම
 ● පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයුම් ක්‍රමයක් සකස් කිරීම
 ● දේශීය වශයෙන් වටිනාකමකින් යුත් ආහාර පමණක් රැගෙන එන ලෙස උපදෙස් දීම
- (ii) ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන් ● විටමින්
 ● මේදය ● ඛනිජ ලවණ
- (iii) ● සුප් ● කැඳ වර්ග
 ● කවලම් පළා මැල්ලුම් ● මිශ්‍ර පලතුරු
- (iv) ● ශුමදාන පැවැත්වීම
 ● කසල බඳුන්වලට දැමීම
 ● සිසුන් කණ්ඩායම් කර පාසල් වත්ත පිරිසිදු කිරීම
 ● පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් පාසල්වලට රැගෙන ඒම තහනම් කිරීම
- (v) ● ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
 ● විවිධ දේශකයන් මගින් අභිප්‍රේරණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
 ● නාට්‍ය, සංගීත, චිත්‍ර වැනි වින්දනාමාත්මක වැඩසටහන් පැවැත්වීම
 ● විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා යොමු කිරීම
 ● විවිධ ආගමික උත්සව පැවැත්වීම

- (vi)
 - වෙස්
 - පරිගණක ක්‍රීඩා
 - උෞතෝ ක්‍රීඩාව
 - දාමි
 - කාඩ් සෙල්ලම් කිරීම
 - කැරම්
 - මොනෝපොලි ක්‍රීඩාව
- (vii)
 - නිශ්චිත කාලයක් හෝ ලකුණු සීමාවක් ඇත.
 - නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටියක් ඇත.
 - නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත.
 - නිශ්චිත උපකරණ ඇත.
- (viii)
 - ජය පරාජය විඳි දරාගත හැකිවීම
 - නායකත්වය වර්ධනය වීම
 - අනෙකුත් කණ්ඩායම්වල දක්ෂතා හඳුනාගත හැකිවීම
 - විවිධ උපක්‍රම හඳුනාගත හැකිවීම
 - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණුවීම
 - විවිධ අද්දැකීම් ලබා ගැනීමට හැකිවීම
- (ix)
 - ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
 - සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
 - ප්‍රවර්ධනයට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම
 - කුසලතා සංවර්ධනය
 - ප්‍රජා දායකත්වය
- (x)
 - දත්ත වෛද්‍යවරයා
 - හෙද නිලධාරීන්
 - විවිධ ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන්
 - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා
 - භෞත චිකිත්සක

I කොටස

- (02) (i)
 - ස්වසන පද්ධතිය - සිරුරට අවශ්‍ය O_2 වාතය ආශ්වාස කිරීමටත් CO_2 වාතය බැහැර කිරීමටත් සකස් වී ඇත.
 - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - ශරීරයේ ජීවී සෛලවල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය O_2 වාතය සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය ගෙන ගොස් දීමටත් සෛලවල නිපදවෙන අප්‍රව්‍ය ආපසු රැගෙන යාමටත් සකස් වී ඇත.

- (ii) ස්වසන පද්ධතිය :
- සම්ප්‍රතිශ්‍යාව
 - ගලපටලය
 - බ්‍රොන්කයිටිස්
 - ක්ෂය රෝගය
 - කොරෝනා
- පීනස
 - ඇදුම
 - නිව්මෝනියාව
 - පෙනහලු පිලිකා

- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය :
- අධික රුධිර පීඩනය
 - හෘදයාබාධ ඇතිවීම
 - රුධිර නාල කැටියක් මගින් අවහිර වීම
 - හෘද කපාටවල දුර්වලතා ඇතිවීම
 - ධමනිවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම
 - ශිරාවල කපාට දුර්වල වීම නිසා නහර ගැට ගැසීම
 - උපතේ දී ඇතිවන ආබාධ
 - කෝෂිකා හා කර්ණිකාවල සිදුරු ඇතිවීම

(iii) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

- දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් සඳහා හුරුවීම
- සමබර ආහාරවේල් ලබා ගැනීම
- තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කිරීම
- යකඩ බහුල ආහාර ලබා ගැනීම
- ආහාරය සඳහා ලුණු අඩුවෙන් භාවිත කිරීම
- දුම්පානයෙන් වැළකීම
- ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම
- මානසික ආතතිවලින් තොරව ජීවත් වීම
- රුධිර වහනය විය හැකි අනතුරුවලට ලක් නොවීමට ප්‍රවේශම් වීම.

ස්වසන පද්ධතිය

- දුම්පානයෙන් වැළකීම
- දුම්පානය කරනු ලබන පරිසර වලින් ඉවත්වීම
- පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම
- දිනපතා ව්‍යායාම් වල නිරත වීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මුඛ හා නාසි ආවරණ භාවිත කිරීම
- නිවස හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- බෝවන ස්වසන රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම
- ක්ෂය රෝගීන් නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම
- මුඛයෙන් ස්වසනය නොකිරීම
- දූවිලි හා අධික දුම් සහිත පරිසර වලින් දුරස් වීම

(03) (i) අවු: 10 - 19 ක් අතර

- (ii)
- හෘදය අආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
 - පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව
 - පේෂිමය ශක්තිය
 - නම්‍යතාව
 - ශාරීරික සංයුතිය

(iii) අභ්‍යන්තර අනතුරු :

- මාංශ පේෂි ඉරීම
- අස්ථි හඟ්න
- සන්ධි අවසන්ධි වීම
- බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු

භාහිර අනතුරු :-

- කැපීම
- සීරීම
- දියපට්ටා
- තැලීම
- සිඳුරුවීම

- (iv) ● අනතුරකට ලක්වූ අයෙකු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකරන තෙක් කරනු ලබන සියලු ම ක්‍රියා ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින්වේ.

- P - Protection - අනතුර සිදු වූ කොටස ආරක්ෂා කිරීම
- R - Rest - විවේකය ලබා දීම
- I - Ice - අයිස් තැබීම
- C - Compression - පීඩනයක් යෙදීම
- E - Elevation - එම කොටස ඔසවා තැබීම
- S - Support - ශරීරයේ අදාළ කොටසට භාහිර ආධාරකයක් දීම

- (04) (i) }
 (ii) } දී ඇති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කොට ඇති කරුණුවල අදාළ බව
 (iii) } හා සුදුසු බව අනුව ද, සාරාංශගත ව ඉදිරිපත් කිරීම අනුව ද ලකුණු ලබා දෙන්න.
 (iv) }
 (v) } (එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු 10)

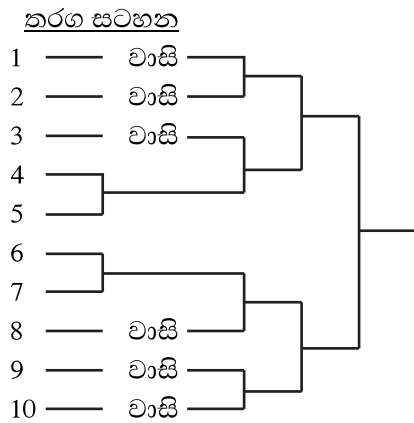
II කොටස

- (05) (i)
- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
 - ශරීර සුවතා වැඩසටහන්
 - වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
 - ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දින
 - ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම සඳහා වර්ණ ප්‍රධාන උත්සව
 - සෞඛ්‍ය සතිය
 - මදුරු මර්ධන ශ්‍රමදාන
 - මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළු
- (ii)
- ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
 - ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම
 - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම
 - අනතුරු අවම කර ගැනීම
 - පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගැනීම
 - ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කර ගැනීම
 - සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම
- (iii)
- සමන් - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු (FTF)
 - මිමලා - සමන් ක්‍රියාකරන තන්තු (FTF)

විශේෂ ලක්ෂණ	වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු	සමන් ක්‍රියාකරන තන්තු
• වර්ණය	සුදු	රතු
• සංචිත ආහාර	වැඩියි	අඩුයි
• සංකෝචන වේගය	වැඩියි	අඩුයි
• ස්වායු ස්වසනය	අඩුයි	වැඩියි
• නිර්වායු ස්වසනය	වැඩියි	අඩුයි

- (06) (i) A - ජවන
 B - පිටිය
 C - කෙටිදුර
 D - දිගුදුර
 E - විසි කිරීම
 F - තිරස්
- (ii) යගුලිය මුදා හැරීමේ ඉසව්වේ දී උපකරණය පොළොව ස්පර්ශ වන තෙක් ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත්විය නොහැක. එබැවින් එය වැරදි දැකීමක් ලෙස සලකා සටහන් කරනු ලබයි.

(iii) ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට,



(07) (A)

- (i) ● පන්දුව පිරිනැමීම
 ● පන්දුව ලබා ගැනීම
 ● පන්දුව එසවීම
 ● වැළැක්වීම
 ● පිටිය රැකීම

- (ii) ● ප්‍රහාරය සඳහා ලඟා වීම
 ● ඉපිලීම
 ● පන්දුවට පහර දීම
 ● පතිත වීම

- (iii) ● තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළොවට පහර දීම.
 ● පන්දුව දැකින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවා වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමග පන්දුවෙන් පෙළොවට පහර දීම.
 ● වේගයෙන් ඉදියට ඒමත් සමග පන්දුවෙන් පොළොවට පහර දීම.
 ● නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අතින් පහරදීම.
 ● දැකින් උඩ දමන පන්දුවට එකතැන සිට ඉපිලෙමින් පහරදීම.
 ● උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවකට නිවැරදි ව ලඟා වී උඩ පැන පහරදීම.

- (iv) ● P - තරග වටය හෝ තරගය අවසන් කිරීම
 ● Q - පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම
 ● R - පන්දුව දෙවරක් ස්පර්ශ වීම

(B)

- (i) ● පන්දුව පාලනය
 ● පාද හුරුව
 ● වැළැක්වීම
 ● විදීම

- (ii) ● ආක්‍රමණය - ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී ලබා ගත් පන්දුව ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාවන් මග හැර තම පිළේ ක්‍රීඩකාවන් අතර හුවමාරු කරමින් තම විදුම් කණුව වෙත පන්දුව ගෙන යාම ආක්‍රමණය වේ.

- (iii) ● අක්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම
 - පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම
 - පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම
 - පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම
 - ක්ෂණිකව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම
 - වේගය හා දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම

- (iv) ● P - කෙටි දුර දැක්වීම
 - Q - ශාරීරික සටහන
 - R - කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම

(C)

- (i) ● පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
 - පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
 - පන්දුව නැවැත්වීම
 - පන්දුව තුළට විසි කිරීම
 - ගෝල් රැකීම
 - දැළ රැකීම
- (ii) ● ක්‍රීඩා පටිය, පන්දුව නීත්‍යානුකූල තත්ත්වයේ තිබේදැයි බැලීම
 - තරගය පුරා නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම
 - වැරදි කරන ක්‍රීඩකයන්ට දඬුවම් පැමිණවීම
 - අනතුරක දී තරගය නැවැත්වීම හා නැවත ආරම්භ කිරීම
 - භාහිර පුද්ගලයින් ක්‍රීඩා පිටියට ඇතුළුවීම වැළැක්වීම
- (iii) ● පැනීමක් රහිත ව හිසින් පහර දීම
 - පැනීමක් සහිත ව හිසින් පහර දීම
 - පැනීමක් සහිත ව පැත්තෙන් එන පන්දුවට හිසින් පහර දීම
 - එක් අයෙකු යොමු කරන පන්දුවට හිසින් පහර දීම
 - තිදෙනෙකු එක් ව පන්දුවට හිසින් පහර දීම
- (iv) ● P - ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම
 - Q - සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම
 - R - වාසිදායක අවස්ථාව දැක්වීම

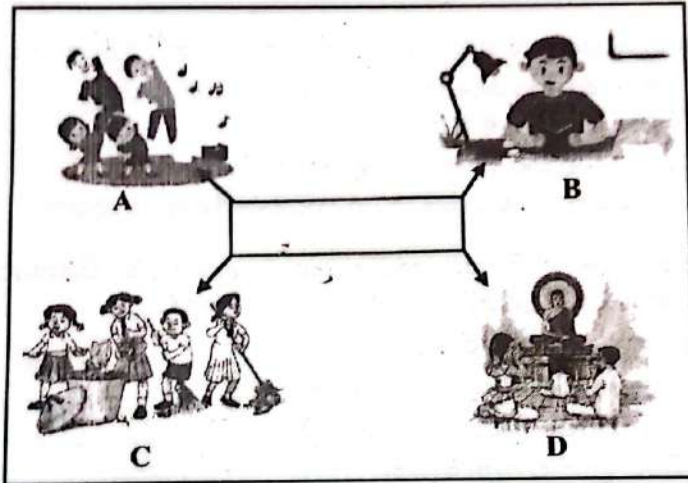
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
 Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු)
 Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் } 11 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I Paper	කාලය காலம் } පැය 01 Time
--------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------

සැලකිය යුතුයි:

- ❖ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ❖ ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරේ හි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (*) ලකුණ යොදන්න.



ඉහත දක්වා ඇති රූප සටහන් අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 1 සිට 2 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) ඉහත දක්වා ඇති හිස්තැනට සුදුසු වාක්‍ය ලෙස ඔබ හඳුන්වන්නේ,
- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වන ක්ෂේත්‍රයන් ය.
 - (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය සඳහා දායක වන ක්ෂේත්‍රයන් ය.
 - (3) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳ ක්ෂේත්‍රයන් ය.
 - (4) සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට දායක වන ක්ෂේත්‍රයන් ය.
- (02) ඉහත සටහනේ C රූපයට අදාළ ක්ෂේත්‍රය දියුණු කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,
- (1) යහපත් ආහාර රටාවකට හුරු වීම.
 - (2) යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
 - (3) පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
 - (4) විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
- (03) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටාවක් යටතට ගත නොහැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,
- (1) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම.
 - (2) ආතති කළමනාකරණයෙන් වැළකීම.
 - (3) සරල දිවි පැවැත්ම
 - (4) සමාජ සම්මත නීති පිළිපැදීම

- (04) ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මකට හුරු වී සිටින විනෝදී 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබයි. ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇය දිනකට ඇඟවෙහෙසා ක්‍රියාකල යුතු කාලය වන්නේ,
- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| (1) අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30ක් | (2) අවම වශයෙන් මිනිත්තු 60ක් |
| (3) අවම වශයෙන් මිනිත්තු 90ක් | (4) අවම වශයෙන් මිනිත්තු 120ක් |

- (05) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය තීරණය කරන සාධකයකි. වර්ධන සටහනේ නැඹිලි පැහැයෙන් පෙන්නුම් කරන නදීකගේ පෝෂණ තත්ත්වය වන්නේ,
- | | |
|------------|---------------|
| (1) කෘෂ බව | (2) හුදුහු බර |
| (3) අධි බර | (4) ස්ථූලතාව |

- (06) යම්කිසි අභියෝගයකට අප ප්‍රතිචාර දක්වයි. එය හැඳින්විය හැක්කේ,
- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| (1) මානසික ආතතිය ලෙස ය. | (2) මානසික බලපෑම් ලෙස ය. |
| (3) මානසික මට්ටම් ලෙස ය. | (4) මානසික උද්දීපනය ලෙස ය. |

- ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සේවය
- නිවෙස් ඉදිකිරීමේ දී සෞඛ්‍යයට හිතකර බව
- රෝග නිවාරණය

- (07) ඉහත දක්වා ඇති කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් ඔබ පවත්වන දේශනයේ අරමුණු වන්නේ,
- | |
|--|
| (1) යහපත් සෞඛ්‍ය මට්ටමට දායකවන සාධක පිළිබඳව හඳුන්වා දීම ය. |
| (2) ජන ජීවිතයට එල්ල වන බලපෑම් පිළිබඳව හඳුන්වා දීම ය. |
| (3) ජනගහනය වර්ධනය පාලනය කිරීම පිළිබඳව හඳුන්වා දීම ය. |
| (4) රටක ආර්ථික හා අධ්‍යාපනය තීරණය කරන සාධකයන් හඳුන්වා දීම ය. |

- (08) නිහාල් සහ දිලන්කා ලේ ඥාති සම්බන්ධතාවයකට උරුමකම් කියන්නෝ වෙති. ඔවුන්ගේ විවාහයට දෙමව්පියන් දැඩිව විරුද්ධ වීමට හේතුව විය හැක්කේ,
- | |
|--|
| (1) දිළිඳුභාවයට පත්වීමට ඉඩකඩ ඇති බැවිනි |
| (2) දෙදෙනා අතර අභිඳබර ඇති වීමට ඉඩකඩ ඇති බැවිනි |
| (3) ප්‍රවේණිගත රෝග ඇතිවීමට ඉඩකඩ ඇති බැවිනි |
| (4) දරුවන් නොලැබීමට ඉඩකඩ ඇති බැවිනි |

- (09) දරුවෙකු ඉපදී පළමු දවස් කිහිපය තුළදී ලබාදෙන මව්කිරිවල ශ්‍රාවය වන කහ පැහැති උකු දියරය හඳුන්වන්නේ,
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| (1) කොලොස්ටරෝල් ලෙස ය. | (2) කොකේන් ලෙස ය. |
| (3) කොලොස්ට්‍රම් ලෙස ය. | (4) ඊස්ට්‍රජන් ලෙස ය. |

- (10) ළදරු අවධියේ දක්නට ලැබෙන මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවක් ලෙස නොසැලකෙන්නේ,
- | |
|------------------------------------|
| (1) දරුවාට ආදරය හා සෙනෙහස ලබාදීම. |
| (2) නිවසේ සාමකාමී බව පවත්වා ගැනීම. |
| (3) අභින සෑම විටම මව්කිරි ලබාදීම. |
| (4) දරුවා සමඟ නිතර කතා කිරීම. |

- (11) ආහාර පාන නිෂ්පාදනයේදී ඒවාට නොයෙක් වර්ග වල රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කරයි. ආහාරයේ මිහිරි රසයක් එක් කිරීම සඳහා කෘතීම මෙන් ම රසායනික රසකාරක ද එකතු කරනු ලබයි.

පහත දැක්වෙන රසකාරක අතුරින් කෘතීම රසකාරකයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

- | | | | |
|-----------|-------------|------------|--------------|
| (1) රම්පේ | (2) කරපිංචා | (3) කුරුඳු | (4) අජිනමොටෝ |
|-----------|-------------|------------|--------------|

• පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර අංක 12 හෝ 13 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම HIV ආසාදනය වීම
- B - සම්බර ආහාර පරිභෝජනය ස්ථූලතාව ඇති වීම
- C - දුම්පානය පෙනහළු පිළිකා හට ගැනීම
- D - අයඩින් සහිත යුග්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම ගලගන්විය ඇති වීම

- (12) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
 - (1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.
- (13) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
 - (1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.
- (14) පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්වලතාවක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
 - (1) සීතල කෑම හා ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර වේ
 - (2) කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස නොසැලකීම
 - (3) මිල අධික ආහාරවල වැඩි පෝෂණයක් පවතින බව
 - (4) රෝගී අවස්ථාවල දී ආහාර ජීරණය අපහසු යැයි සලකා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම
- (15) ආමාශයේ ශ්ලේෂ්මල ස්ථරය ප්‍රධානයට පත්වීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.
 - (1) ගැස්ට්‍රයිටිස් (2) ඇපෙන්ඩිසයිටිස් (3) සිරෝසිස් (4) අර්ශස්
- (16) ක්‍රීඩාවේ නියැලෙන ඔබට විවිධ ක්‍රීඩා අනතුරුවලට ලක්වීමට සිදුවේ. ඔබට සිදුවිය හැකි අහ්‍යන්තර අනතුරකට උදාහරණයක් වන්නේ,
 - (1) කැපීම (2) මාංශ ජේශී ඉරීම (3) සිදුරු වීම (4) සිරීම
- (17) සර්පයෙකු දෂ්ඨ කිරීමකට ලක් වූ ඔබගේ මිතුරෙකු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී ඔබ මුලින් ම සිදු කළ යුතු ක්‍රියාව වන්නේ,
 - (1) රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම ය.
 - (2) දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා සේදීම ය.
 - (3) දෂ්ඨ කළ ස්ථානයට ඉහළින් කිරිංගයක් යෙදීම ය.
 - (4) දෂ්ඨ කළ ස්ථානයට මුව තබා විෂ ඉරීම ය.

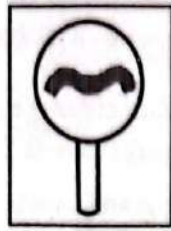
• පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකදී සිසුන් සිව් දෙනෙකු පහත සඳහන් පෝෂණ උෞෂධ වලින් පෙළෙන බව වාර්තා විය.

- ෆොලික් - යකඩ උෞෂධවලින් පෙළෙයි
- ඔංකර් - අයඩින් උෞෂධවලින් පෙළෙයි
- නිශාධි - විටමින් A උෞෂධවලින් පෙළෙයි
- විලියම් - විටමින් B උෞෂධවලින් පෙළෙයි

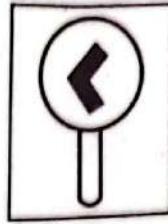
- (18) වෛද්‍ය වාර්තාව අනුව ඔංකර් ට ඇති රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,
 - (1) නිරක්තියයි (2) තයිරොක්සීන් උෞෂධවයි
 - (3) රාත්‍රියට ඇස් නොපෙනීමයි (4) කට කොන් වනවීමයි
- (19) ෆොලික් ට ඇති රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,
 - (1) නිරක්තියයි (2) තයිරොක්සීන් උෞෂධවයි
 - (3) රාත්‍රියට ඇස් නොපෙනීමයි (4) කට කොන් වනවීමයි

(20) රතු කැකුළු (රතු හාල්) බත් සමග කතුරු මුරුංගා කොළ මැල්ලුම ආහාරයට එකතු කිරීමට වගබලා ගත යුත්තේ,

- (1) ආකිමා ය (2) ශංකර් ය (3) නිශාධි ය (4) විලියම් ය



A



B

(21) ඉහත රූප සටහන් මගින් ධාවන ඇවිදීමකදී සිදුකරන වැරදි සඳහා ලබා දෙන අවවාද දක්වෙන පුවරු 2ක් A හා B වශයෙන් දැක්වේ. මෙහි,

- (1) A පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැති වීම හා B දණහිස නැවීම වේ
- (2) A දණහිස නැවීම හා B පොළොව සමග සම්බන්ධතාව නැති වීම වේ
- (3) A දණහිස එසවීම හා B දණහිස නැවීම වේ
- (4) A දණහිස නැවීම හා B දණහිස එසවීම වේ

• මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයක් සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින් 04 දෙනෙකු පිළිබඳ විස්තර පහත දැක්වේ.

තනුකි	-	මීටර් 100, මීටර් 200
තස්නක	-	මීටර් 5000, යගුලිය
තරුල්	-	දුර පැනීම, කවපෙත්ත
තසින්	-	උස පැනීම, මීටර් 1500

(22) තම ඉසව්වේ දී සැරසෙත් හා වෙඩිහඬ විධානයන්ට අනුව ක්‍රියා කළ යුතු ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,

- (1) තනුකි හා තස්නක ය. (2) තස්නක හා තරුල් ය.
- (3) තනුකි හා තරුල් ය. (4) තස්නක හා තසින් ය.

(23) තනුකි වැඩි වශයෙන් ශක්තිය සපයා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය ලෙස මඛ සිතන්නේ,

- (1) ස්වායු ක්‍රමය යි. (2) නිර්වායු ක්‍රමය යි.
- (3) මේද අම්ල දහනය යි. (4) PC ක්‍රමය යි.

(24) තම ඉසව්වට සහභාගි වීමේ දී ආරම්භක පුවරු අනිවාර්යෙන්ම භාවිතා කළ යුතු ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

- (1) තනුකි ය. (2) තස්නක ය. (3) තරුල් ය. (4) තසින් ය.

(25) එක් අංකයක් පමණක් පැළඳ තරගයට ඉදිරිපත් විය හැකි ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

- (1) තනුකි ය. (2) තස්නක ය. (3) තරුල් ය. (4) තසින් ය.

• පිටිය සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහසේ දුවන්න.

(26) මෙම උපදෙස ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා ලබාදෙනු ඇතැයි මඛ සිතන්නේ,

- (1) කඩුලු මතින් දිවීමේ තරග පුහුණු වන අයෙකුට ය.
- (2) උස පැනීමේ තරග සඳහා පුහුණු වන අයෙකුට ය.
- (3) දුර පැනීමේ තරග සඳහා පුහුණු වන අයෙකුට ය.
- (4) ඉහත සියලු තරග පුහුණුවීම් සඳහා ය.

- (27) සත්‍යමය ජයග්‍රාහකයා තෝරාගැනීම සඳහා පවත්වන වොලිබෝල් තරගාවලියක තරග සටහන් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරේ නම් ඔබ එම තරගාවලිය පැවැත්වීමට තරග සටහන් සකස් කරනුයේ,
 (1) ඉවත ලැමේ ක්‍රමයට ය. (2) සාකලා ක්‍රමයට ය.
 (3) මිශ්‍ර ක්‍රමයට ය. (4) අභියෝග ක්‍රමයට ය.

- (28) ප්‍රශ්න අංක 27 හි ඔබ සකස් කරන ලද තරග සටහනේ කණ්ඩායම් හතක් සහභාගීවන්නේ නම් සම්පූර්ණ තරගාවලියේ ම පවත්වන තරග සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 (1) තරග 21 කි. (2) තරග 06 කි. (3) තරග 40 කි. (4) තරග 20 කි.

- (29) මීටර 100 x 4 සහාය ධාවන තරගයට සහභාගීවන මාලක වක්‍රාකාරව වැඩි දුරක් දිවීමට සුදුසු ම ක්‍රීඩකයා බව පුහුණුකරු හඳුනාගෙන ඇත. ඔහු ස්ථානගත කිරීමට යොමු කරනුයේ,
 (1) පළමු ධාවකයා ලෙස ය. (2) දෙවන ධාවකයා ලෙස ය.
 (3) තුන්වන ධාවකයා ලෙස ය. (4) සිව්වන ධාවකයා ලෙස ය.

- A - සහතික පත්‍ර මුද්‍රණය
- B - විනිසුරුවන් සඳහා ආරාධනා කිරීම
- C - ප්‍රධාන ආරාධිකයා වෙත ආචාරය පිරිනැමීම
- D - ක්‍රීඩා පිටිය යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම

• ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානයේ දී දැකිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් ඉහත දක්වා ඇත.

- (30) උත්සව දින සංවිධානයේ දී ඔබ වඩාත් සැලකිලිමත් වන්නේ,
 (1) A පිළිබඳව ය. (2) B පිළිබඳව ය. (3) C පිළිබඳව ය. (4) D පිළිබඳව ය.

- (31) උත්සවයට පෙර කලයුතු ක්‍රියා ලෙස ඔබ සලකන්නේ,
 (1) AB පිළිබඳව ය. (2) BC පිළිබඳව ය. (3) CD පිළිබඳව ය. (4) DA පිළිබඳව ය.

- (32) සමහර ක්‍රීඩකයින් දැඩි තරගකාරී වාතාවරණයක් යටතේ තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිත කිරීමට පෙළඹී ඇත. තරග සංවිධායකවරයෙකු වශයෙන් එය තහවුරු කරගැනීම සඳහා ඔබ සිදුකරන පරීක්ෂණය විය යුත්තේ,
 (1) බයෝජිසි පරීක්ෂණය යි. (2) පටක පරීක්ෂණය යි.
 (3) වකුගඩු පරීක්ෂණය යි. (4) මුත්‍රා පරීක්ෂණය යි.

- (33) මීටර 5000 තරගයට සහභාගී වූ මල්ලිකා තරඟය අවසන් කිරීමෙන් පසු බිම වැතිරී ඇයගේ වෙහෙස නිවා ගැනීමට කටයුතු කරයි. මෙහිදී ඇය දක්වන ඉරියව්ව ලෙස ඔබ සලකනුයේ,
 (1) ගතික ඉරියව්වක් ලෙස ය. (2) ස්ථිතික ඉරියව්වක් ලෙස ය.
 (3) ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව්වක් ලෙස ය. (4) නිදහස් ඉරියව්වක් ලෙස ය.

- (34) ඉහත තරගයේ දී මල්ලිකාට වඩාත් ම අවශ්‍ය වූ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වන්නේ,
 (1) වේගය යි. (2) ශක්තිය යි.
 (3) නම්‍යතාව යි. (4) දරාගැනීමේ හැකියාව යි.

- සතුන්, ගස් පිළිබඳව අවබෝධය
- මාලිමාව භාවිතය සිතියම් පිළිබඳ අවබෝධය
- මං සලකුණු යෙදීම හා භාවිතය

- (35) ඉහත දක්වා ඇති එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භාවිත කරන විවිධ ක්‍රියාවන් ඔබ භාවිතයට ගන්නේ,
 (1) පා ගමන් සඳහා ය. (2) ඔරු පැදීම සඳහා ය.
 (3) කැලෑ ගවේෂණයේ දී ය. (4) එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී ය.

(36) වොලිබෝල් තරගයක දී වැරදි පිරිනැමීමක් ලෙස සැලකෙන්නේ,

- (1) පිරිනැමීමේ දී පන්දුව අතින් ගිලිහී නොතිබීම
- (2) පිරිනැමීම් රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම
- (3) විරුද්ධ පිලේ සීමාව තුළට පන්දුව පිරිනැමීම සිදු කිරීම
- (4) විරුද්ධ පිලේ ඉදිරි ප්‍රදේශය වෙත පන්දුව පිරිනැමීම

(37) විජය හා ගැමුණු යන නිවාස දෙක අතර පවත්වන නෙට්බෝල් තරගයේ දී දෙපිලේම ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව නතු කරගත්තේ නම් විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දිය යුතු තීරණය විය යුත්තේ,

- (1) දෙදෙනාට ම අවවාද කිරීම යි.
- (2) කාසියේ වාසිය උරගා ජය ගන්නා පිලට පන්දුව ලබා දීම යි.
- (3) පන්දු උඩ දැමීම සිදු කිරීම යි.
- (4) ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම යි.

(38) පාපන්දු තරගයක විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබ පැති රේඛාවෙන් පිටත යන පන්දුවක් සඳහා ලබාදිය යුතු තීරණය වන්නේ,

- (1) පන්දු පිටත ගිය ස්ථානයෙන් අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාට තුළට විසි කිරීමක් ලබා දීම ය.
- (2) පන්දුව පිටතට ගිය ස්ථානයට මදක් ඇතින් අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ විරුද්ධ පිල තුළට විසි කිරීමක් ලබා දීම ය.
- (3) පන්දුව පිටතට ගිය ස්ථානයෙන් අවසන්වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ විරුද්ධ පිල තුළට විසි කිරීමක් ලබා දීම ය.
- (4) පන්දු පිටතට ගිය ස්ථානයට මදක් ඇතින් අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ විරුද්ධ පිල තුළට විසි කිරීමක් ලබා දීම ය.

(39) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා ඉතිහාසයේ සිට මේ දක්වා තරඟ වැදී ඇති ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අතුරෙන් ජවන ඉසව් සඳහා දිනා ඇති පදක්කම් සංඛ්‍යාව වන්නේ,

- (1) එකකි
- (2) දෙකකි
- (3) තුනකි
- (4) හතරකි

(40) 2024 දී පැවැත්වීමට නියමිත මිලඟ ඔලිම්පික් තරඟාවලිය පවත්වන රට සහ නගරය වන්නේ,

- (1) බ්‍රසීලයේ රියෝද ජනයිරෝ නගරය
- (2) ඒස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බන් නගරය
- (3) ප්‍රංශයේ පැරිස් නගරය
- (4) ජපානයේ ටෝකියෝ නගරය