

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු  
First Term Test, March 2019

II ශ්‍රේණිය  
Grade 11

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

පැය එකයි  
One hour

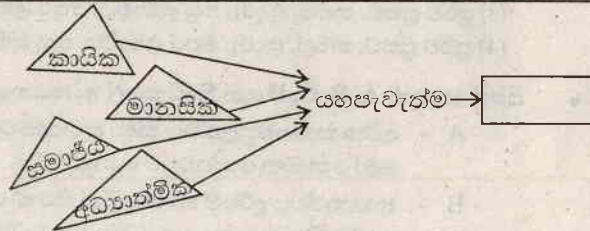
නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

01. මෙම සටහනේ හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචනය / වචන වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳවය.
- (2) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පිළිබඳවය.
- (3) පූර්ණ පෞරුෂය පිළිබඳවය.
- (4) මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳවය.



02. "තමාගේත්, තම පවුලේත්, ප්‍රජාවේත්, සෞඛ්‍යය තත්වයට බලපාන, සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කර ගත හැකි කෙනෙකු බවට බලවත්කරණය වීම" යන සංකල්පය දරනු ලබන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.
- (2) පුද්ගල සුරක්ෂිතතාවයයි.
- (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
- (4) සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති සකස්කර ගැනීමයි.

03. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගයකි. මෙම උපාය මාර්ගය සංවර්ධනය කිරීමේදී යොමු කළ හැකි අංශ 03 කි. ඒ නම්,

- (1) භෞතික පරිසරය, කායික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය
- (2) පවුල් පරිසරය, භෞතික පරිසරය, අධ්‍යාපනික පරිසරය
- (3) මානසික පරිසරය, අධ්‍යාපනික පරිසරය, කායික පරිසරය
- (4) භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය

04. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් සාර්ථක කරගැනීමට උපකාරීවන පුද්ගලයන් බොහෝ සිටිති. ඔවුන් අතරින් පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් කැඳවා තොරතුරු ලබාගත හැකි අයකු වන්නේ,

- (1) ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
- (2) දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- (3) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ
- (4) හෙද නිලධාරීන්

05. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගවල සාර්ථකත්වය මැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිර්ණායකයන් සේ සලකනු ලබන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති අනුව ක්‍රියාකිරීමේ අවශ්‍යතාව පාසල පිළිගැනීම.
- (2) පාසල මගින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම.
- (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනාගැනීම.
- (4) ඉහත සඳහන් සියල්ලම.

06. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානය කිරීමේදී විනයානුකූලව හා නිවැරදි තරඟ සංකල්පය අනුව ක්‍රියාකිරීම සිදු කළ යුත්තේ,

- (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර, ක්‍රීඩා උත්සව දින හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.
- (2) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේදී ය.
- (3) ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේදී හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.
- (4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.

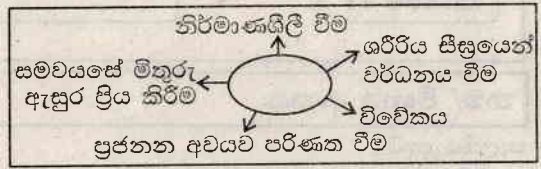


07. නඳුනි 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යාවකි,  
 • ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය • මතක ශක්තිය • ඉගෙනී වට ප්‍රමාණය  
 • ක්‍රියාශීලීත්වය • ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ඉහත සඳහන් වනුයේ නඳුනිගේ,  
 (1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක නිවැරදි බවය.  
 (2) ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයන්ය.  
 (3) තනි පුද්ගලයකුගේ ගුණාත්මක බව මැනිය හැකි නිර්ණායකයන්ය.  
 (4) ගුණාත්මකභාවයට බලපාන සාධක සහ ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයන්ය.

08. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කර රැකියාවකට යොමුවී ස්ථාවර වීම සඳහා යොමුවන අවධිය වන්නේ,  
 (1) නව යොවුන් විය (2) තරුණ විය (3) මැදි විය (4) වැඩිහිටි විය

09. මෙම සවිභවේ හිස්තැන සඳහා වඩාත්ම සුදුසු අවධිය වන්නේ,  
 (1) තරුණ විය  
 (2) නව යොවුන් විය  
 (3) මැදි විය  
 (4) ළමා විය



10. නව යොවුන් විය එළැඹීමට පෙර ඔබ පසු කළ ජීවන අවධි පිළිවෙලින් දක්වෙන්නේ,  
 (1) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය, පූර්ව ළමාවිය  
 (2) නවජ, පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය, පූර්ව ළමාවිය  
 (3) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, ළදරු, පසු ළමාවිය, පෙර ළමාවිය  
 (4) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, ළදරු, පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය

• පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර අංක 11 සහ 12 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - අධික කාර්යබහුලත්වය නිසා ව්‍යායාමවල යෙදීම මඟ හැරීම. බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම.
- B - නායකත්වය දැරීමේ හා ස්වාධීන තීරණ ගැනීමේ අවශ්‍යතාව. ආත්මාභීතිය හා පෞරුෂය බිඳ වැටීම.
- C - දඩි අවිචේකී හා තරඟකාරී බව. මානසික ආතතියට ලක්වීම.
- D - රැකියාවන් සඳහා සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම. ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම.

11. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,  
 (1) AB ය. (2) BD ය. (3) BC ය. (4) AC ය.

12. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,  
 (1) AC ය. (2) BD ය. (3) AB ය. (4) BC ය.

13. A සහ B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකක් සැදී, විනෝද ක්‍රීඩාවක නිරතවිමු. එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ සීමාව, නීතිරීති, කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි. අප නිරත වූයේ,  
 (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකය. (Organized Game / Major Game)  
 (2) ජන ක්‍රීඩාවකය. (Folk Game)  
 (3) සුළු ක්‍රීඩාවකය. (Minor Game)  
 (4) අනු ක්‍රීඩාවකය. (Lead up Game)

14. පාසල් දරුවන්ට ආතතිය මඟ හරවා ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,  
 (1) භාවනා වැඩ සටහන් වලට සහභාගි වීම. (2) විභාගවලට මුහුණ දීම.  
 (3) අළුත් පාසලකට ඇතුලත් වීම. (4) ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා සහභාගි නොවීම.



15. මෙම රූපයේ දක්වන ක්‍රීඩකයා,  
 (1) නිවැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.  
 (2) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.  
 (3) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.  
 (4) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.

16. වලනි තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. ජනනි සිරුවෙන් සිටියි. හිරුමි පහසුවෙන් සිටියි. නයනා අත් සිටුමෙන් (Hand Stand) සිටියි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ සම්බරතාවයකින් සිටින්නේ,  
 (1) ජනනිය. (2) වලනිය. (3) හිරුමිය. (4) නයනාය.



17. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මයන් වනුයේ,
  - (1) බලය, ආවස්ථිතිය, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව, සමබරතාව
  - (2) ගතික ඉරියව්, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව, ආවස්ථිතිය, සමබරතාව
  - (3) ස්ථිතික ඉරියව්, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව, බලය, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාව
  - (4) සමබරතාව, බලය, ආවස්ථිතිය, ගතික ඉරියව්, ගම්‍යතාව, සමබරතාව
18. කිසියම් නිශ්චල අවස්ථාවේ තිබෙන වස්තුවක් වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතරවීමට හෝ දක්වන අකැමැත්ත,
  - (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
  - (2) ගම්‍යතාව
  - (3) සමබරතාවය
  - (4) ආවස්ථිතිය
19. ෆානිමා යොවුන් විශේෂ පසුවන්නිය. කමනියේ වයස අවුරුදු 20 කි. කිසරු තරුණයෙකි. අනුලා වැඩිහිටි කාන්තාවකි. ජනදාස ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියෙකි. මේ අයගෙන් යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිපුරම ඇත්තේ,
  - (1) කමනිට හා ජනදාසටය.
  - (2) ෆානිමාටය.
  - (3) කිසරුටය.
  - (4) ෆානිමා හා අනුලාටය.
20. ඔහුගේ ගර්භය දුර්වලය, නතිකම, අසරණබව ඔහුට දැඩිව දැනෙයි. එය මගහරවා ගැනීමට ඔහු ආගමික නැඹුරුවාවයක් දක්වයි. දරු මුණුබුරුන්ගේ ආදරය, කරුණාව, බලාපොරොත්තුව වන ඔහු අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මෙවන් අය රැක බලා ගැනීම සැමගේ වගකීමකි. මෙම තොරතුරු අනුව, අනුමාන කළ හැක්කේ ඔහු,
  - (1) අසාධ්‍ය තත්වයේ පසුවන රෝගියෙක් බවය.
  - (2) වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන්නෙක් බවය.
  - (3) කුරිරු දරුවන් විසින් අත්හරින ලද අනිසක පියෙක් බවයි.
  - (4) සමාජය පිළිගනු ලබන මැදිවියේ පුද්ගලයෙකු බවයි.
21. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
 

ප්‍රකාශය - ඕනෑම කෙනෙකුට කුමන වයසක දී හෝ ඕනෑම විටෙක හෘදයාබාධ වැළඳීමේ අවදානමට ලක්විය හැකිය.

හේතුව - නියෝගිමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් හෘදයාබාධ වැළඳීමේ අවදානම අඩු කරගත හැකිය.

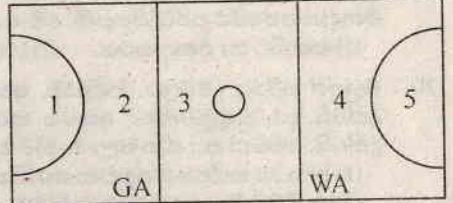
  - (1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍යය.
  - (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය.
  - (3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍යය.
  - (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍යය.
22. වස්තුවක ගම්‍යතාවය සෙවීම සඳහා යොදාගනු ලබන සමීකරණය වනුයේ,
  - (1) ස්කන්ධය X බලය
  - (2) ස්කන්ධය X ප්‍රවේගය
  - (3) ප්‍රවේගය X බලය
  - (4) ආවස්ථිතිය X ප්‍රවේගය
23. ක්‍රීඩකයෙකු පතිනු ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක වනුයේ,
  - (1) පතිතවීමේ ලක්ෂ්‍යය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
  - (2) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
  - (3) නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ උස
  - (4) නික්මීමේ දුර, නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, පතිතවීමේ වේගය
24. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ පරමාර්ථය වන්නේ පාසලේ සියලුම ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාමය. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කළමනාකරු ලෙස වඩාත් සුදුසු පුද්ගලයා වන්නේ පාසලේ,
  - (1) ජ්‍යෙෂ්ඨ හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතාය
  - (2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිය
  - (3) මලල ක්‍රීඩා හා වෙනත් ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතාය
  - (4) විදුහල්පතිය
25. ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් බවට පත්වන්නේ පහත සඳහන් කවර මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල දී ද?
  - (1) දුර පැනීම හා තුන් පිම්ම
  - (2) කඩුළු පැනීම හා හෙල්ල විසි කිරීම
  - (3) උස පැනීම හා යගුලිය දැමීම
  - (4) කවපෙත්ත විසිකිරීම හා උස පැනීම
26. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හයකි. සාර්ථක ක්‍රීඩකයකු වීමට නම් මේ 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
27. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවයකි "වැලැක්වීම" මෙය සිදුකල හැකි ආකාර,
  - (1) එකකි
  - (2) දෙකකි
  - (3) තුනකි
  - (4) හතරකි
28. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීමේ අනුපිලිවෙලක් පවතී. එම අනුපිලිවෙල නිවැරදි ආකාරයට සිදු නොකලහොත් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් වනුයේ,
  - (1) වරද සිදුකල පිලට පිරිනැමීමක් හා ලකුණක් ලැබීමයි.
  - (2) ක්‍රීඩකයින් නැවත සිටි ස්ථානවලට මාරුවීමයි.
  - (3) විරුද්ධ පිලට ලකුණක් හා පිරිනැමීමක් ලැබීමයි.
  - (4) නිවැරදි ස්ථානගතවීමකට මාරුවීම හා විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීමක් හා ලකුණක් ලැබීමයි.
29. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීමේ දක්ෂතාවය ආරක්ෂාකාරී මෙන්ම ආක්‍රමණකාරී ක්‍රමයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රියාවට නැංවීමේ පියවර නිවැරදිව දක්වා ඇත්තේ,
  - (1) සුදානම් වීම හා ඉල්පීම වැලැක්වීම, පතිතවීම
  - (2) පතිතවීම, සුදානම් වීම හා ඉල්පීම වැලැක්වීම
  - (3) සුදානම් වීම හා ඉල්පීම, පතිතවීම, වැලැක්වීම
  - (4) වැලැක්වීම, පතිතවීම, සුදානම් වීම හා ඉල්පීම
30. වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා විනිශ්චය මණ්ඩලය නිවැරදිව ස්ථාන ගත විය යුතුය. ඒ අනුව ලකුණු සටහන්කරු සහ සහාය ලකුණු සටහන්කරු සිටිය යුත්තේ,
  - (1) දෙවන තීරකයේ දකුණු අත පැත්තේ පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත නියමිත බංකුවේ වාඩි වීම.
  - (2) පළමු තීරකයේ දකුණු පසින් පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත බංකුවේ වාඩිවීම.
  - (3) පළමු තීරකට මුහුණලා ඔහුට විරුද්ධ පැත්තේ නියමිත මේසය අසල වාඩිවීම.
  - (4) දෙවන තීරකට මුහුණලා ඔහුට විරුද්ධ පැත්තේ නියමිත මේසය අසල වාඩිවීම.



31. කාන්සා තත්වයෙන් පසුවන කුමාර සෑම දිනකම මත්පැන් පානය කරයි. ඔහු අධික අම්ල තෙල් සහිත ආහාර ගැනීමට ප්‍රියකරන අතර, ක්‍රමවත්ව දෛනික ආහාරවේල් ලබානොගනී. ඔහු කිසියම් රෝග තත්වයකින් පෙළෙයි. ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්වය විය හැක්කේ,
- (1) දියවැඩියාවය. (2) මුඛ පිළිකාවය. (3) ගැස්ට්‍රයිටිස්ය. (4) ඇපෙන්ඩිසයිටිස්.

• නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ රූප සටහන උපයෝගී කරගෙන අංක 32 සහ 33 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

32. ක්‍රීඩා පිටියේ ලකුණු කර ඇති පරිදි GA (ආක්‍රමණය කරන්නිය) ක්‍රීඩිකාවට ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ වනුයේ,
- (1) 2, 3, 4 (2) 3, 4  
 (3) 3, 4, 5 (4) 1, 2, 3



33. WA අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශය වන්නේ,
- (1) 2, 3, 4 (2) 4, 5  
 (3) 3, 4 (4) 3, 4, 5

34. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරගයකදී බෝලය ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය විට විනිශ්චයකරු විසින් ගනු ලබන තීරණය වනුයේ,
- (1) දඩුවම් යැවීමක් (2) නිදහස් යැවීමක්  
 (3) දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දූම්මක් (4) තුලට විසිකිරීමක්

35. රෝගියෙකුට දුන් ප්‍රථමාධාර පහත පරිදි වේ.
- රෝගියා බීම හෝ පුදුපු හැනක දිගා කිරීම.
  - ඇඳුම් බුරුල් කිරීම.
  - කකුල් ඉහළට එසවීම.
  - හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම.

- මෙම රෝගියා,
- (1) ක්ලාන්තයක් ඇති වූ කෙනෙක් වේ. (2) තද උණ ඇති වූ කෙනෙක් වේ.  
 (3) වලිප්පුව ඇති වූ කෙනෙක් වේ. (4) විෂ ශරීර ගතවූ කෙනෙක් වේ.

36. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත රූපයෙන් පෙන්වුම් වනුයේ,
- (1) ගෝල් පහර (Goal kick / out kick)  
 (2) කොන් පහර / මුලු පහර (Corner kick)  
 (3) තරග ආරම්භය / පා ඇරඹුම (Kick off)  
 (4) නිදහස් පහර (Free kick)



37. P සහ Q කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී දෙපිලේම ක්‍රීඩකයන් දස දෙනෙක් ලෙස ක්‍රීඩා කළ ද Q කණ්ඩායම එක් ලකුණකින් පරාජයට පත්විය. P කණ්ඩායම තම ජයග්‍රහණය සාධාරණ ලෙස භුක්ති විඳීමත් පිටියෙන් පිටවී ගිය අතර Q කණ්ඩායම පිටියෙන් පිටවූයේ විනිසුරුවන්ට බැන වදිමිනි. මෙම සිද්ධිය අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ,
- (1) දෙපිලේම ක්‍රීඩකයින් අති දසයන් බවය.  
 (2) Q කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් තවදුරටත් පාපන්දු ක්‍රීඩා පුහුණුවීමට නිරත කළ යුතු බවය.  
 (3) P සහ Q කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන බවය.  
 (4) P කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන බවය.

38. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී, පා ඇරඹුම යනු (Kick off) තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයයි. පා ඇරඹුමක් සිදු කළ හැකි අවස්ථා අතරින් නිවැරදි වන්නේ,
- A - තරග ආරම්භයේදී B - ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යම් වරදක් සිදු වූ විට  
 C - තරගයේ දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේදී D - ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු අතර ගැටුමක් සිදු වූ විටදී
- (1) A හා C නිවැරදිය. (2) B හා C නිවැරදිය. (3) A හා B නිවැරදිය. (4) C හා D නිවැරදිය.

39. • නාසයෙන් ලේ ගැනීම • අධික උණ • හමයට රතු ලප මතු වීම • අධික හිසරදය යන රෝග ලක්ෂණ දැකිය හැකි රෝගය වන්නේ,
- (1) ඩෙංගු රක්තපාතය (2) සංගම්‍ය (3) නිව්මෝනියාව (4) ඩෙංගු

40. වසර 2020 ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වනු ලබන රට හා නගරය කුමක් ද?
- (1) ඇමෙරිකාව, වොෂින්ටන් (2) ග්‍රීසිය, ඇතනස් (3) ජපානය, ටෝකියෝ (4) ඕස්ට්‍රේලියාව, සිඩ්නි



Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු  
First Term Test, March 2019

II ශ්‍රේණිය  
Grade 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

පැය දෙකයි  
Two hours

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් කෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා දී ඇති, පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන පිළිබඳ වකුලේඛය 2007/21 නමින් පාසල්වලට ලබා දී ඇත.

කනටපිටිය විද්‍යාලයද එම වකුලේඛය අනුව ක්‍රියාත්මක වන පාසලක් වන අතර, ඊට අදාළව විද්‍යාලය රන් සම්මාන ද ලබාගෙන ඇත.

මෙම විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම් ලබන රුවිනා සහ තරුදී පාසලෙහි කැපී පෙනෙන ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනෙකු වන අතර, ඔවුන් පාසලෙහි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා ද සහභාගි වේ. ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය ක්‍ෂේත්‍රයන් ද යහපත් වන අතර, ඔවුන් දිනපතාම උදෑසන ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට ද අමතක නොකරයි.

පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන සඳහා ද මොවුන්ගෙන් ලැබෙන දායකත්වය ඉතා ඉහල මට්ටමක පවතී. පාසල් පරිසරයෙහි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රදර්ශනය කොට තිබෙන අතර, පාසල මගින් ද ඊට අදාළව ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් ක්‍රියාත්මක කරමින් පවතී.

පාසල තුළ සතියකට එක් දිනක් එලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ද සිදු කරයි. පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන් සඳහා ප්‍රජාවගෙන් ද නොමසුරු සහයෝගයක් ලැබෙන අතර, පාසල් ආපනශාලාව ද වකුලේඛයට අනුව ක්‍රියාත්මක වන බව පෙනේ. මසකට වරක් ඩොංගු මර්දන වැඩසටහනක් ද පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරන අතර, ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය හදාරන සිසුන් සඳහා ශිෂ්‍ය කඳවුරු ද වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනකි.

මන්දුවා නිවාරණ සතිය වෙනුවෙන් විශේෂ වැඩසටහන් රාශියක් පාසල මගින් සංවිධානය කර තිබුණි.

- (i) රුවිනා සහ තරුදීගේ දියුණු වී ඇති සෞඛ්‍ය ක්‍ෂේත්‍රයන් 02 ක් ලියන්න.
- (ii) ඔවුන්ට සහභාගි විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් සඳහන් කර එම ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- (iii) උදෑසන ආහාරය සඳහා ලබාගත හැකි සමබල ආහාර වේලක් ලියා දක්වන්න.
- (iv) සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.
- (v) පාසලෙහි ප්‍රදර්ශනය කර ඇතැයි සිතිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හැර පාසලේ තිබිය හැකි වෙනත් සමිති සංගම් 02 ක් ලියන්න.
- (vii) එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිසුන් තුළ වර්ධනය විය හැකි ගුණාංග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (viii) වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන ශිෂ්‍ය කඳවුරු තුළදී සංවිධානය කරන ගිනිමැල සංදර්ශණය පැවැත්වීමේදී, සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.
- (ix) ඩොංගු මර්දනය කිරීම සඳහා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ යැයි ඔබ සිතන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
- (x) මන්දුවා නිවාරණ සතිය වෙනුවෙන් වැඩසටහන් රාශියක් මෙම පාසලේ ක්‍රියාත්මක විය. මෙහිදී මන්දුවා හා දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට පාසල මගින් සංවිධානය කරන ලද වැඩසටහන් 02 ක් ලියන්න.

(ල. 02 x 10 = 20)

I කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යනු, ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් ද, ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් ද, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීමයි.

- (i) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න.
- (ii) ගුණාත්මකභාවය ඉහල මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව අඩුවීම නිසා වැලඳිය හැකි බෝවන රෝග 02 ක් හා බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න.
- (iv) පුද්ගලයෙකුගේ ගුණාත්මකභාවය මැනිය හැකි නිර්ණායක 02 ක් ලියන්න.
- (v) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරගැනීමට අපට කළ හැකි දේ කුමක් ද යන්න කරුණු 02 ක් මගින් පෙන්වා දෙන්න.

(ලකුණු 2x5=10)



- (03) ලොවට බිහිවන සෑම දරුවකුම සිය ජීවිත කාලය තුළ විවිධ අවධීන් පසු කරනු ලබයි.
- නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී මතුවන ගැටලු 02 ක් ලියන්න.
  - නව යොවුන් විය සාර්ථක කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
  - තරුණ වියෙහි දී මතුවන සමාජීය අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න.
  - මැදි වියේ ගැටළු මගහරවාගෙන මැදිවිය හොඳින් ගත කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහන් කරන්න.
  - ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2x5=10)

- (04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- ඔබේ මිතුරකු සැමවිටම වේගයෙන් යතුරු පැදිය පදවන බව ඔබ දක ඇත.
  - පාසල් විවේක කාලයේදී සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකක් දිගින් දිගටම ගුටි බැට හුවමාරු කරගැනීම.
  - ජීවිතයේ නියම සතුව ලැබීමට නම් දුම්පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරෙක් ඔබට දුම්පානය කිරීමට බලකරයි.
  - ඩොගු රෝගය පිළිබඳව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) ඔබ නිවසට පැමිණෙයි.
  - ඔබේ දෙමව්පියෝ මෙවර අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයේදී උසස් ප්‍රතිඵල ඔබෙන් බලාපොරොත්තුව සිටිති.

(ලකුණු 2x5=10)

## II කොටස

● ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (05) ඉරියව් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් දැක්වීමේදී, ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම වැදගත් සාධකයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාමෙන් ඔබට ඇතිවන වාසියක් ලියන්න. (උ.01)
  - ඔබ දන්නා ස්ථිතික ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (උ.02)
  - ඔබ සඳහන් කරන ලද ඉරියව්වක් පවත්වාගෙන යාමේදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
  - ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම 04 ක් ලියන්න. (උ.02)
  - ක්‍රීඩකයෙකු විසිකිරීමේදී ගුවනට මුදාහරින ක්‍රීඩා උපකරණයක් ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)

(06) මිනිස් දේහයේ ප්‍රධාන කාන්‍යයන් ඉටුකරනු ලබන පද්ධති රාශියකි. පහත P හා Q යන පද්ධතීන් ඒ අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

P - ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබාගැනීම සහ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පිටකිරීම යන කාර්යයන් සිදුකිරීම.

Q - ඔක්සිජන් ( $O_2$ ) හා පෝෂක සෛලවලටත් අනවශ්‍ය දේ සෛල වලින් බැහැරවත් පරිවහනය.

- P සහ Q වලින් හැඳින්වෙන පද්ධති දෙක කුමක් ද?
- Q පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇති ඉන්ද්‍රියයන් 02 ක් ලියන්න.
- පද්ධතිවල අසිරිමත් බව රැකගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- P සහ Q පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝග දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.
- Q පද්ධතියේ සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාව හැර මෙම පද්ධතියේ වෙනත් අසිරිමත් ක්‍රියා 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2x5=10)

(07) A, B හා C ප්‍රශ්න වලින් එකකට පිළිතුරු සපයන්න.

### A කොටස

රන් හා රිදී කණ්ඩායම් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී දක්නට ලැබුණු විශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් එල්ල කළ ප්‍රහාරයක් වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම රිදී කණ්ඩායමේ එක් ක්‍රීඩකයකු පමණක් සහභාගිවීම.
  - රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් ප්‍රතිවාදී පිලේ ප්‍රහාරයක් වැළැක්වීම සඳහා එක් අයකුට වඩා වැඩි දෙනෙක් සහභාගිවීම.
- සිද්ධියේ සඳහන් සංඛ්‍යාවට අමතරව, සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව අනුව වැළැක්වීම සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් දක්වන්න. (උ.02)
  - රන් හා රිදී කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයන්ට වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් යෝජනා කරන්න. (උ.03)



- (iii) රන් හා රිදී කණ්ඩායම් අතර වොලිබෝල් තරගයේ, වැළැක්වීමේ දී සිදුවූ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.
  - (අ) රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු, වැළැක්වීමේදී දූලේ උඩපටිය ස්පර්ශ කිරීම.
  - (ආ) රිදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු රන් කණ්ඩායමේ පිලට දෑත් යොමු කර, ප්‍රහාරයට පෙර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
  - (ඇ) රන් කණ්ඩායමේ ලිබරෝ (Libero) ක්‍රීඩකයා ද වැළැක්වීම සඳහා එකතුවීම.
  - (ඉ) රිදී කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු වැළැක්වීම සඳහා සහභාගිවීම.
  - (ඊ) රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු එල්ල කළ ප්‍රහාරය රිදී කණ්ඩායමේ වළක්වන ක්‍රීඩකයන්ගේ ස්පර්ශ වී නැවත තුන් වතාවක් පහරදීම.

(ලකුණු 1x5=5)

**B කොටස**

- (i) මහර සහ රාගම අතර පැවැත්වෙන තෙට්ටෝල් තරගය, තෙට්ටෝල් නීතිරීවලට අනුව පැවැත්වීමට නියමිතය. මෙම තරගය පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය සපයාදීම ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා ඔබ සපයා දෙන නිලධාරී මණ්ඩලය නම් කරන්න. (ල.02)
- (ii) මහර සහ රාගම අතර තරගයේදී මහර කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre) විසින් මැද යැවුම (Centre pass) සෑම විටම ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack) වෙත යැවීම සිදුකල අතර රාගම කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය විසින් ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රීඩිකාවන් උපයෝගී කර ගන්නා ලදී. මැද යැවුම ලබාගැනීම සුදුසු සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
- (iii) ඉහත තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ ක්‍රීඩිකාවන් සිදුකරන වැරදි සඳහා ලබාදෙන තීරණ පහත දැක්වේ. එම තීරණ ලබාදෙන අවස්ථාවලට උදාහරණය බැගින් ලියා දක්වන්න.
  - (අ) නිදහස් යැවුමක් (Free pass)
  - (ආ) දඬුවම් යැවුමක් (Penalty pass)
  - (ඇ) දඬුවම් යැවුමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් (Penalty pass or shot)
  - (ඉ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීමක් (Toss up / Throw up)
  - (ඊ) තුළට යැවීමක් (Throw In)

(ලකුණු 1x5=5)

**C කොටස**

- (i) ගැමුණු හා විජය කණ්ඩායම් අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගය පාපන්දු තරග නීතිරීති වලට අනුව පැවැත්වීමට නියමිතය. මෙම තරගය සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය සැපයීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය නම් කරන්න. (ල.02)
- (ii) ගැමුණු සහ විජය කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් පාපන්දුව යැවීම (පාස් කිරීම) සඳහා වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරන ලද්දේ පාදයේ ඇතුළත පැත්තය. විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කරගනිමින් පන්දුව පාස්කිරීම කරන ලදී. පාදයේ ඇතුළත පැත්ත හැර පන්දුව පාස්කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි වෙනත් පා පහර තුනක් නම් කරන්න. (ල.03)
- (iii) ඉහත තරගයේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ලබාදෙන තීරණ පැහැදිලි කරන්න.
  - (අ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු අනිසි ලෙස ස්ථානගතවීම (Offside)
  - (ආ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ගැසු ගෝල් පහරක් විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුරේ ස්පර්ශවීමෙන් අනතුරුව විජය කණ්ඩායමේ ගෝලය තුළට යාම.
  - (ඇ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුගේ ටී ෂර්ටයෙන් විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ඇදීමෙන් ක්‍රීඩාවට බාධා කිරීම.
  - (ඉ) විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට දඬුවම් සීමාව තුළදී ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු බාධා කිරීම.
  - (ඊ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් තම ගෝල් රේඛාව තුළින් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම.

(ලකුණු 1x5=5)



**පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස**

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

(නිවැරදි පිළිතුරු ලකුණු 01 බැගින්)

**II කොටස**

- (01) (i) කායික සෞඛ්‍යය, මානසික සෞඛ්‍යය, සමාජීය සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2=2)
- (ii) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, පාපන්දු, රගර්.... ආදී ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ - සම්මත ක්‍රීඩා නීතිරීති තිබීම, නියමිත ක්‍රීඩා පිටියක්, ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව නිශ්චිත වීම... ආදී (නිවැරදි කරුණකට 1/2 බැගින් 1/2x4=2)
- (iii) නිවැරදිව සම්බල ආහාර වේලක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02. පළතුරක් ද ලියා තිබිය යුතුය.
- (iv) නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීමට / ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට..... ආදී (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (v) පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතයට ගනිමු. / පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගනිමු. / සෞඛ්‍යවත් ආහාර ප්‍රයෝජනයට ගනිමු..... ආදී. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (vi) බෞද්ධ සංගමය / සිංහල සාහිත්‍ය සංගමය / ඉංග්‍රීසි සාහිත්‍ය සංගමය / විද්‍යා ගණිත සංගමය..... ආදිය (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (vii) ඉවසීම, අත් අයට ගරු කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් වැඩ කටයුතු කිරීම, නායකත්වයට ගරු කිරීම.... ආදිය (1x2=2)
- (viii) ගිනිමැලය දල්වන ප්‍රදේශයේ ගොඩනැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒවායේ සිටින අය දැනුවත් කිරීම / ගිනිමැලය දල්වන දිනට පෙර දර එක්රැස් කරගැනීම / වටිනා දෑ වර්ග දර ලෙස භාවිතයට නොගැනීම / අවශ්‍ය වුවහොත් ජලය, තෙතගෝනි, කොළ අතු සුදානම් කරගැනීම / ගිනිමැලය සම්පූර්ණයෙන් නිවුනු බව තහවුරු කිරීම.... ආදිය (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1x2=2)
- (ix) ශ්‍රමදාන මගින් පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කිරීම / පොලිතින් වර්ග පාසල් භූමියට රැගෙන ඒම වැලැක්වීම / යෝග්‍ය කෝප්ප, කිරි පැකට් වැනි දෑ පාසල් පරිසරයෙහි භාවිතය වැලැක්වීම / වතුර රැඳෙන ස්ථාන කෙරෙහි නිතර සැලකිලිමත් වී දෛනික පරීක්ෂාවට එම ස්ථාන යොමු කිරීම.... ආදිය (1x2=2)
- (x) පොලීසිය මැදිහත් වී සිසුන් හා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම / විත්‍ර, පෝස්ටර් ආදිය මගින් දරුවන්ගේ මන්දභාව විරෝධී ආකල්ප එලි දැක්වීම / දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම..... ආදිය (1x2=2)

(ල. 02 x 10 = 20)

**I කොටස**

- (02) (i) සෞඛ්‍ය තත්වය / ආර්ථික මට්ටම / පිරිසිදු පරිසරය / යහපත් පවුල් ජීවිතයක් / අධ්‍යාපනය ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව / සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති හැකියාව / නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව / ජීවිතයේ අධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කිරීමට ඇති අවකාශය (1x2=2)
- (ii) සරල දිවි පැවැත්ම / ඉහළ සාක්ෂරතාව / ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ක්‍රියා කිරීම / දුම්වැටි මන්දභාව ආදියෙන් වැළකීම / නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම / වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිවීම..... ආදිය (1x2=2)
- (iii)
  - බෝවන රෝග - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, පැපොල, ක්ෂය රෝගය
  - බෝ නොවන රෝග - හෘද රෝග, පිලිකා, දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග..... ආදිය (1x2=2)
- (iv) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය / ප්‍රසන්න පෙනුම / ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය / මතක ශක්තිය / ශාරීරික යෝග්‍යතාවය / ක්‍රියාශීලීත්වය / ස්වස්ථතාව හා යහපුරුදු / ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව / අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (1x2=2)
- (v) යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු පවත්වා ගැනීම / ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව වැඩි කර ගැනීම / රෝගවලට ගොදුරුවීම වලක්වා ගැනීමට එන්නත් ලබා ගැනීම.... ආදිය (1x2=2)
- (03) (i) ආර්ථික තත්වය අයහපත්වීම / නොගැලපෙන සම්බන්ධතා ඇතිවීම / අවිච්චි බව / ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම / නොසලකා හැරීම වලට ලක්වීම / අධ්‍යාපනය හා අනිකුත් දේ සම්බන්ධ කරගත නොහැකිවීම / වැරදි පෙළඹවීම් වලට හසුවීම (1x2=2)
- (ii) හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම / සම්බන්ධ ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් ආදියෙහි ද නිරතවීම / කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම / දෙමවුපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ යහපත් වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද අනුව කටයුතු



කිරීම / යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම / නිවැරදි තීරණ ගැනීම, නිර්මාණශීලී සහ විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය, එලදායි සන්නිවේදනය වැනි ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම (1x2=2)

- (iii) උසස් අධ්‍යාපනයට යොමු වීම / සමාජය පිළිගත් උගත්කමට සරිලන රැකියාවක් / තමාටම හිමි නිවසක්, වාහනයක් සමාජයේ වැදගත් ලෙස ජීවත්වීමට (1x2=2)
- (iv) ආගමික කටයුතුවලට වැඩිපුර යොමුවීම / යථාර්ථය තේරුම් ගෙන එයට මුහුණ දීම / ආවේග පාලනය කර ගැනීම / වැඩිහිටි සමිති සමාගම් මගින් සමාජීය ඇසුර පවත්වාගෙන යාම / සමාජ සුභසාධන කටයුතු හෝ නිවසේ කාර්යන්ට හවුල් වීම (1x2=2)
- (v) සැමදෙනා සමඟ සතුටින් කාලය ගත කිරීම, ඉවසීම, අන් අය සමඟ සුහදව සිටීම.... වැනි ගුණාංග දියුණු කරගැනීම. (1x2=2)

(04) (i) වේගයෙන් යතුරු පැදිය පැදවීම හේතුවෙන් පහත දක්වා ඇති අනතුරු සිදුවිය හැකි බැවින් වහාම එම පුරුද්ද නවතා අනුමත වේගයෙන් යතුරු පැදිය පැදවිය යුතු බව සාමකාමීව පැහැදිලි කිරීම. - මාර්ග අනතුරු ඇතිවී ජීවිත හානි පවා ඇතිවීම - තමන්ට මෙන්ම අන් අයටද මූල, මානව හා භෞතික සම්පත් පවා අහිමි වීම - නීතියේ රැහැනට අසු වී, සිරගෙට නියම වීම පවා සිදුවිය හැකිය. - දඩ ගෙවීමටද සිදු විය හැකි වීම. (මෙවැනි අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)

- (ii) කල්ලි දෙක සමගම වෙන වෙනම සාකච්ඡා කොට සිද්ධියට මුල් වූ හේතුව සොයා ගැනීම. ඉන් පසු එම ගැටළුව නිරාකරණයට එකම මඟ ගතගැනීම නොවන බව පෙන්වා දීම. දෙපාර්ශවයම කැඳවා සාකච්ඡාව කොට සාකච්ඡාව මගින් ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමට හැකි බව පෙන්වා දී ඒ අනුව මැදිහත්කරුවකු ලෙස කටයුතු කොට ගැටළුව විසඳා දීම. එසේ විසඳීමට නොහැකි වුවහොත් වැඩිමහල් පුද්ගලයකුගේ සහාය පැතීම. (මෙවැනි අදහස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)
- (iii) එම අදහස සම්පූර්ණ අසත්‍යයක් බව පහදා දී මිතුරාගේ යෝජනාව තරයේ ප්‍රතික්ෂේප කරමි. ජීවිතයේ නියම සතුට ලැබීමට නම් වෙනත් වටිනා විනෝදාංශයක යෙදිය යුතු බව පවසා, දුම්පානයෙන් තමාට මෙන්ම අනුන්ට ද අයහපතක් මිස යහපතක් නොවන බව පහදා දීම. (ගම්‍ය වන පරිදි අදහස ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02)
- (iv) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ කාර්යයට සුහදශීලීව සහයෝගය ලබාදෙමි. ඔහුගේ උපදෙස් පිළිපදිමින් ඩොංගු රෝගය පිළිබඳ අවධාන තොරතුරු ලබාදීමට කටයුතු කරමි. අවසානයේ ඔහුගේ කාර්යයට ස්තූති කරමි. (මෙවැනි අදහස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)
- (v) දෙමාපියන්ගේ බලාපොරොත්තුව ඉටු කිරීමට තරයේ සිතා ගනිමි. ඒ සඳහා කාල කලමනාකරණය කර ගනිමින් හොඳින් පාඩම් කරමි. හැකි සෑම උත්සාහයක් ගෙන පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර සොයාගෙන ඒවාට පිළිතුරු සපයමි. නොදන්නා කරුණු පිළිබඳව ගුරුවරුන්ගේ හෝ යහළුවන්ගෙන් අසා දැන ගනිමි. අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් සියලු විෂයයන් සඳහා දෙන ලද ප්‍රශ්න පත්‍ර හොඳින් කියවා බලා කාලය කලමනාකරණය කර ගනිමින් පිළිතුරු සපයා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගෙන දෙමාපියන්ගේ බලාපොරොත්තු ඉටු කිරීමට ක්‍රියාත්මක වෙමි. (මෙවැනි අදහස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 ක් දෙන්න.)

**II කොටස**

- (05) (i) එදිනෙදා කාර්යයන් පහසුවෙන් කරගත හැකිවීම / ලෙඩ රෝග අවම වීම..... ආදිය (ල.01)
- (ii) සිටගෙන සිටීම / ඉඳගෙන සිටීම / වැනිරීම (ල.02)
- (iii)
  - සිටගෙන සිටීම - සෘජු කාය විලාසයක් පවත්වා ගෙන යාම / පාද උරහිස් මට්ටමට ඇත් කර සමබරව තබා ගැනීම / දෙ අත් සිරුර දෙපසින් තබා ගැනීම
  - ඉඳගෙන සිටීම - කොන්ද සෘජුව තබාගැනීම / උකුල, දණහිස් හා වලලුකර 90° ක් පමණ නවා සිටීම / පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොළව ස්පර්ශ වීම / නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටුවක් වීම
  - වැනිරීම - ශ්වසන මාර්ගයේ අවහිරතා ඇති නොවන සේ වැනිරීම / කායික කොටස් වලට වේදනා ඇති නොවන සේ වැනිරීම / සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නොවන සේ වැනිරීම / කොඳු ඇට පෙළට හා පේශිවලට ආබාධ ඇති නොවන සේ වැනිරීම (ල.02)
- (iv) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය / බලයේ දිශාව / සමබරතාව / ගම්‍යතාව / අවස්ථිතිය / බලය (ල.02)
- (v) මුදා හැරීමේ වේගය / මුදා හැරීමේ කෝණය / මුදාහැරීමේ උස (ල.03)

- (06) (i) P - ස්වසන පද්ධතිය Q - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- (ii) පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇත්තේ භ්‍යදය, රුධිර නාල (ධමනි, ශිරා, කේශනාලිකා) කිරීටක ධමනිය, කිරීටක ශිරාව, පුප්පුසිය ධමනිය, පූර්ව මහා ශිරාව
- (iii) පද්ධතියේ අසිරිමත් බව රැකගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම, තෙල් හා මේද අධික ආහාර අවම කිරීම, ක්‍රියාශීලී දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම, ජලය වැඩිපුර පානය කිරීම, නිතිපතා ව්‍යායාමයේ නිරත වීම, එළවළු හා පලතුරු වැඩිපුර භාවිතය, මධ්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය දුම්පානය ආදියෙන් වැලකීම, මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම, අනතුරු අවම කරගැනීම, වරින් වර රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කර ගැනීම, විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීම.... ආදී



- (iv)
  - ස්වසන පද්ධතියේ රෝග - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ශ්වාස නාලිකා ප්‍රදාහය, ක්ෂය රෝගය, ඇදුම රෝගය, පීනස, පෙනහළු පිළිකා
  - රුධිර සංසරණ රෝග - අධික රුධිර පීඩනය, ත්‍රොම්බෝසිස්, කොලොස්ටරෝල් තැන්පත් වීම, රක්තහීනතාවය, හෘදයේ ඇතිවන සිදුරු, ලිප්‍රෝකේමියාව, කිරීටක රුධිර වාහිනී අවහිර වීම, රුධිර නාල වල මේදය තැන්පත් වීම ආදී.
- (v) සිරුරට ඇතුළුවන හානිකර ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය විනාශ කිරීම, ආකූචනය මගින් රුධිරය සිරුර පුරා බෙදා හැරීම, සිරුරේ උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම, රුධිරය කැටි ගැසීම මගින් රුධිර වහනය වැළැක්වීම, ධමනි හා ශිරා අතර රුධිරය මිශ්‍රවීම වැළැක්වීම... ආදිය

(ලකුණු 2x5=10)

(07) A කොටස

- (i) දෙදෙනෙකු සහභාගිත්වයෙන් වැළැක්වීම / තිදෙනෙකු සහභාගිත්වයෙන් වැළැක්වීම (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2=2)
- (ii)
  - තනිව දල අසල වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම. • දෙදෙනෙකු දෙපස සිට වැළැක්වීම. • ඉහත ක්‍රියාකාරකම ගමන් කරමින් සිදු කිරීම. • දල අසල අල්ලා සිටින පන්දුව උඩ පැන ස්පර්ශ කිරීම. • ප්‍රතිවාදී පිලෙන් දමන පන්දුවක් ස්පර්ශ කිරීම. • ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සිදු කිරීම. (නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් 3 සඳහා ලකුණු 1x3=3)
- (iii)
  - (අ) රිදී කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ආ) රන් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ඇ) රිදී කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ඉ) රන් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
  - (ඊ) එය වරදක් නොවන නිසා තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1x5=5)

B කොටස

- (i) නිලධාරී මණ්ඩලය - නෙට්බෝල් - විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක් සහ අතිරේක විනිශ්චයකරුවෙකු, ලකුණු තබන්නන් දෙදෙනෙක්, කාලසහක දෙදෙනෙක්, (අතිරේක විනිසුරු නොමැති වුවද ලකුණු 02 ලබාදෙන්න.)
- (ii) WA - අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය / GD - රකින්නිය / WD - අංශ රකින්නිය (නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 බැගින් 1x3=3)
- (iii)
  - (අ) නිදහස් යැවීමක් - • පා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි - පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් දිවීම හෝ ඇවිදීම, පාදය ඇදීම, පැනීම (Hopping) • තත්පර 3 කට වඩා කාලයක් පන්දුව අතෙහි රඳවා ගැනීම (Held ball) • කිට්ටුම 1/3 ට බෝලය නොදවා ඇත 1/3 ට යැවීම (Over - a - third) • පන්දුව අතැතිව බිම වැටී නැවත පන්දුව සමඟ නැගීම පන්දුව යැවීම. • දෙවරක් පන්දුව හෙප්පීම... (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01)
  - (ආ) දඬුවම් යැවීමක් ලබාදෙන අවස්ථා - • ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව ඇදීම / තල්ලු කිරීම / ගැසීම / බැනීම... • අනේ ඇති බෝලයට ගැසීම • ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව අතැති බෝලය උදුරා ගැනීම හෝ ඊට නැත් කිරීම. • අඩි 03 කට වඩා අඩු පරතරයක් තබා ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව රැකීම. (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01)
  - (ඇ) දඬුවම් යැවීමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් - • ගෝල් කවය තුළ ඉහත සඳහන් වැරදි හෝ පහත දැක්වෙන වැරදි සිදුකල අවස්ථාවකදී. • GS හෝ GA පන්දුව විදීමට තැත්කරන අවස්ථාවකදී ඇයගේ දෘෂ්ටියට බාධාකරන විට හා වෙනත් ඕනෑම ආකාරයකින් බාධා කිරීම. • ගෝල් කණුව සෙලවීමක් කළ විට. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01)
  - (ඉ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීමක් - දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පහත සඳහන් පරිදි වරදක් කළ විට, • පන්දුව එකවර ලබා ගැනීම, පන්දුවට ගැසීම, පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම. • විනිසුරුට තීරණයක් ගැනීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී. • අනතුරකින් පසු පන්දුව හිමි ක්‍රීඩකාව තීරණය කිරීමට නොහැකි අවස්ථාවකදී. (නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01)
  - (ඊ) කුළට යැවීමක් ලබාදෙන අවස්ථා - පන්දුව සීමා ඉරිවලින් ගෝල් ඉරි හෝ පැති ඉරි වලින් පිටතට ගිය අවස්ථාවකදී. (ඉහත පිළිතුරු වලට ගම්‍ය පරිදි පිළිතුර ලියා ඇත්නම්)

(ලකුණු 1x5=5)

C කොටස

- (i) විනිශ්චයකරුවන් - ප්‍රධාන විනිසුරු 1 / සහාය විනිසුරු 2 / අතිරේක විනිසුරු (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1x2=2)
- (ii) පාදයේ මතුපිට පහර / පිට පතුල් පිට පා පහර / දණහිස් පා පහර / ඇඟිලි පා පහර / විලුඹ පා පහර / පිට පා පහර (ල.03)
- (iii)
  - (අ) විජය කණ්ඩායමට නිදහස් පහරක් (Free kick)
  - (ආ) ගැමුණු කණ්ඩායමට ලකුණක් ලබාදීම.
  - (ඇ) ගැමුණු කණ්ඩායමට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබාදීම.
  - (ඉ) විජය කණ්ඩායමට දඬුවම් පහරක් ලබාදීම.
  - (ඊ) විජය කණ්ඩායමට කොන් පහරක් (Corner kick) ලබාදීම.

(ලකුණු 1x5=5)