


නම: 

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 

තාලය : පැය දෙකයි

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

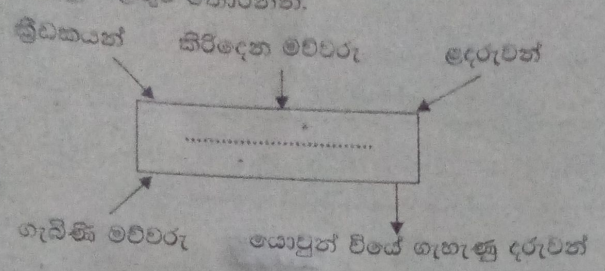
I කොටස

අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වලදී, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

01. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක්දැයි අසනු ලැබූ ප්‍රශ්නයකට සිසුන් සිව් දෙනෙකු සපයන ලද පිළිතුරු පහත දැක්වේ. එයින් පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්නට වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- කායික, මානසික, සාමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයි.
  - රෝග දුබලතා වලින් තොරවීම සහ කායික යහපැවැත්මේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයි.
  - මානසික, සාමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයි.
  - ලෙඩ රෝගවලින් තොරවීම සහ කායික, මානසික, සාමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
02. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය +1SD + 2SD අතර පරාසයක් ගන්නේ නම් ඔහුගේ සෞඛ්‍යය තත්වය පිළිබඳ කුමක් කිව හැකිද?
- තෘෂ්ණ බව
  - නිසිබර
  - අධිබර
  - ස්පූලතාවය
03. ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වල නිරත වීමෙන්,
- ආකල්ප සංවර්ධනය වේ.
  - සමබර පෝෂණයක් ගොඩනැගේ
  - යෝග්‍යතාවය ඇති වේ
  - ඉහත සියල්ලම
04. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ..... ලෙස වර්ග කළ හැකිය.
- බිංදු ලවණ හා විටමින් ලෙස ය
  - මහ, පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස ය
  - ප්‍රධාන පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස ය
  - මහා පෝෂක හා ලිපිඩ ලෙස ය
05. කටකොන් වණ වූ රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකුගේ ආහාරයට එක් කිරීමට වඩාත් යෝග්‍යය වන්නේ,
- සම්බා සහල් බත් හා නිවිති ව්‍යාංජන ය.
  - නිවුඩු සහල් බත් සහ හාල්මැස්සන් බැඳුම ය.
  - කැකුළු සහල් බත් සහ කෙසෙල්මුව ව්‍යාංජන ය.
  - නිවුඩු සහල් බත් සහ කතුරුමුරුංගා කොළ මැල්ලුම ය.
06. විටමින් වර්ග වලින් ඉටුවන කාර්යයන් අතුරෙන් ආහාරවල අඩංගු පෝෂකාංග සිරුරට උරා ගැනීමට දායකවීම සුවිශේෂී වේ. ඒ අනුව විටමින් C වලින් ඉටුවන කාර්යය වන්නේ,
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් අවශෝෂණය කිරීම
  - ප්‍රෝටීන් අවශෝෂණය කිරීම
  - යකඩ අවශෝෂණය කිරීම
  - අයඩීන් අවශෝෂණය කිරීම
07. ගොළු බව, බිහිරි බව, ක්‍රෝචිතතාවය, බුද්ධිය අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙන්නේ,
- අයඩීන් අඩු වීම මගින්
  - විටමින් අඩු වීම මගින්
  - යකඩ අඩුවීම මගින්
  - ප්‍රෝටීන් අඩු වීම මගින් ය



08. නිස්භූතාධ සුරැකු පිළිතුර තෝරන්න.



- I. පහසුවෙන් රෝගවලට බඳුන්විය හැකි අය
- II. ප්‍රතිශක්තියට භාජනය විය යුතු අය
- III. ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පහසුවෙන් ගොඩනගා ගත හැකි අය
- IV. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අය

09. ආශ්වාසය සඳහා බාහිර පරිසරයෙන් ලබා ගන්නා වාතය, පෙනහළු කරා ගමන් කිරීමේදී නිවැරදි ගමන් මාර්ගය දැක්වෙන පිළිතුර කුමක්ද?

- I. නාසය → ස්වාස නාලිකා → අනු ස්වාස නාලිකා → ස්වාසනාලය → ගර්ත
- II. නාසය → ස්වාස නාලිකා → ස්වාසනාලය → අනු ස්වාස නාලිකා → ගර්ත
- III. නාසය → ස්වාසනාලය → ස්වාස නාලිකා → අනු ස්වාස නාලිකා → ගර්ත
- IV. නාසය → ස්වාසනාලය → අනු ස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලිකා → ගර්ත

10. සිරුරට හැඩයක් ලබාදීම, සිරුර දරා සිටීම, අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම යනු කිසියම් පද්ධතියක කාර්යයන් කිහිපයකි.

- I. පේශි පද්ධතිය
- II. ස්නායු පද්ධතිය
- III. අස්ථි පද්ධතිය
- IV. නිර්නාල ග්‍රන්ථි පද්ධතිය

11. සංසේචනය නැමැති ක්‍රියාවලිය සිදු වන්නේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ,

- I. ඩිම්භ කෝෂ තුළදී ය
- II. යෝනි මාර්ගය තුළදී ය.
- III. ගර්භාෂය තුළදී ය
- IV. පැලෝපිය නාලය තුළදී ය.

12. අප ගර්භයේ සෑම පද්ධතියකටම රෝගවලින් බාධා ඇති කරයි. මේ අතරින් රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසීරියට බාධා ඇති කරන රෝග කාණ්ඩය වන්නේ,

- I. රක්තහීන තාවය, හිමෝපියිසියාව, ලියුකේමියාව
- II. ලියුකේමියාව, වකුගඩු අක්‍රිය වීම, අධිරුධිර පීඩනය
- III. ගැස්ට්‍රයිටිස්, සිරෝසිස්, රක්තහීන තාවය
- IV. සිරෝසිස්, වකුගඩු අක්‍රිය තාවය, අධිරුධිර පීඩනය

13. නව යොවුන් වියේ පසුවන වමල් තුළ සිදු වූ ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් වන්නේ,

- I. කැපී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත.
- II. සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත.
- III. විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දුවක් දැක්වීම.
- IV. ඉක්බිති ජීවිතය ආරම්භ වීම.

14. සුළු බිංදුව, උපදංශය, ලිංගික ඉන්තන් යන රෝග,

- I. මාරාන්තික රෝග වේ
- II. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට උදාහරණ වේ
- III. ප්‍රතිකාරයක් නොමැති රෝග වේ
- IV. වසංගත රෝග වේ

15. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 03ක් සහිත පිළිතුරක් වන්නේ,

- I. වේගය, නම්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය
- II. උච්චතාවය, පේශිවල ශක්තිය, පේශියේ දැරීමේ හැකියාව
- III. පේශිවල දැරීමේ හැකියාව, ශාරීරික සංයුතිය, නම්‍යතාවය
- IV. පේශිවල දැරීමේ හැකියාව, පේශිවල ශක්තිය, වේගය



16. වර්තමාන සමාජයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන පිළිබඳ නිතර අසන්නට ලැබේ. පිළිවෙලින් ලිංගික අතවරයක් හා අපයෝජනයක් විය හැක්කේ,
- I. මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, අනිසි ස්පර්ශය      II. අනිසි සිප වැළඳගැනීම, ශාරීරික වද හිංසා  
 III. බිය වැද්දීම, ස්ත්‍රී දූෂණය      IV. ලෑප්පා කිරීම, ස්ත්‍රී දූෂණය
17. නම්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ,
- I. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවතීම      II. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම  
 III. සමබරතාවය රැකීමට උපකාරී වීම      IV. ඉහත සියල්ලම
18. පාසල් දරුවන්ට ආතතිය මගහරවා ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,
- I. භාවනා වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීම      II. විභාගවලට මුහුණදීම  
 III. හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යෑම      IV. අලුත් පාසලකට ඇතුළත් වීම
19. දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව, ආර්ථික දුෂ්කරතා, හිංසනයට ලක්වීම, මේවා මානසික ආතතිය ඇති වීමට හේතු කිහිපයකි. මෙවැනි ආතතියකින් නිදහස් වීමට කළ හැක්කේ,
- I. ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම.      II. ක්‍රීඩාවල නිරත වීම  
 III. විනෝදාංශවල නිරත වීම      IV. ඉහත සියල්ලම
20. චලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී සිරුරේ සියලුම කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම ..... ලෙස හැඳින්වේ.
- I. පහසුවෙන් සිටීම      II. නිවැරදි ඉරියව්      III. සිත් සේ සිටීම සිරුවෙන් සිටීම      IV. සිරුවෙන් සිටීම
21. සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් නොවන සාධකයක් වනුයේ,
- I. ආධාරක පතුළ විශාල නොවීම  
 II. ආධාරක පතුළට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම  
 III. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළවේ සිට ඇති උස අඩු වීම  
 IV. ශරීරයේ අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය වීම
22. හත්දින්නත් තරු දක්නට ලැබෙන්නේ,
- I. පෙබරවාරි - මාර්තු      II. මැයි - ජූනි      III. අගෝස්තු - සැප්තැම්බර්      IV. ජනවාරි - පෙබරවාරි
23. සමතල වැව විදුහලේ 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් ශක්තිමත් යශ්චි, වතුර බෝතල් සහ වියළි ආහාර උපාදි සමග ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා පිටත් වේ. ඔවුන් සූදානම් වන්නේ,
- I. ගවේශණයකටය      II. කඳු නැගීම සඳහාය      III. පා ගමනක් යෑමටය      IV. කැවුරු බැඳීමකටය
24. ලෝකයේ විශිෂ්ඨතම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස හඳුන්වන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල මුලින්ම පවත්වා ගත් වර්ෂය වන්නේ,
- I. ක්‍රි. පූ. 770      II. ක්‍රි. පූ. 771      III. ක්‍රි.පූ. 775      IV. ක්‍රි. පූ. 776
25. ලෝකයේ පවතින සියළුම ක්‍රීඩා තරඟ සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා සම්මත නීතිරීති පණටා ඇත. පහත ක්‍රීඩා නීතිරීති ලෙස හඳුන්වන්නේ,
- I. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් ඉනාමත් සාධාරණව පැවැත්වීම වේ.  
 II. කිසියම් කණ්ඩායම් කිහිපයක් එක් වී තම අභිමතය පරිදි පැවැත්වීම වේ.  
 III. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සහ ජාතික සංගම් මුලින් සකස් කර අනුමත කරගත් සම්මතයන් වේ.  
 IV. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා ජාතික සංගම් මුලින් සකස් කරගත් සම්මතයන් වේ.



- දෙඅත්වල ඇඟිලි පොළවට තෙරපා තබා ගැනීම
- උරහිස් ආරම්භක රේඛාවට සමාන්තරව තබා ගැනීම
- පසු පාදයේ දණහිස් කෝණය  $110^\circ - 120^\circ$  පමණ වන සේ තබා ගැනීම

පියල් මෙම මොහොතේ රැඳී ඇති ධාවන තරඟ ආරම්භක අවධිය වන්නේ,

- I. කුඳු ආරම්භයේ සැරසෙත් අවධිය  
 II. කුඳු ආරම්භයේ වෙන් අවධිය  
 III. කුඳු ආරම්භයේ යා අවධිය  
 IV. හිටි ආරම්භයේ යා අවධිය

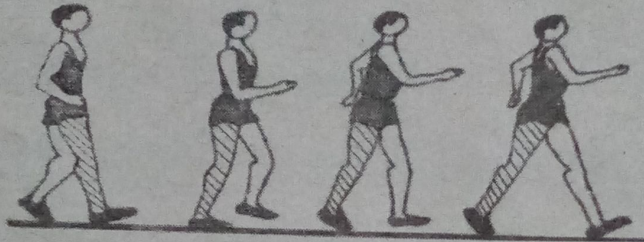
27. මාර්ග ධාවන තරඟයේ සම්මත දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,

- I. 21.0975 km      II. 27.195 km      III. 42.195 km      IV. 43.221 km

28. මළල ක්‍රීඩාවේදී එක් අංකයක් පැළඳ ක්‍රීඩා කළ හැකි ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- I. මීටර් 100, උස පැනීම  
 II. උස පැනීම, රිටි පැනීම  
 III. මීටර් 200, රිටි පැනීම  
 IV. හෙල්ල විසි කිරීම, මිටිය විසි කිරීම

29. රූප සටහන අනුව මෙම ඉරියව්ව වන්නේ,



- I. තරඟ ඇවිදීමකි.  
 II. ධාවන අභ්‍යාසයකි.  
 III. හිටි ආරම්භයකි.  
 IV. ආචාර පෙළපාලියේ අවස්ථාවකි.

30. පංච ප්‍රයාම තරඟයේ පිටියේ තරඟ ඉසව්වක් වන්නේ,

- I. දුර පැනීම, යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම  
 II. හෙල්ල විසි කිරීම, උස පැනීම, රිටි පැනීම  
 III. දුර පැනීම, හෙල්ල විසි කිරීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම  
 IV. කඩුළු පැනීම, දුර පැනීම, උස පැනීම

පහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩිකාවන් සිව් දෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 31 සිට 33 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගි වූ ඉසව්
15	දුර පැනීම, මීටර් 100
26	උස පැනීම
37	යගුලිය දැමීම
48	කවපෙත්ත විසි කිරීම

31. මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් සිරස් පැනීමවලට සහභාගි වී ඇති ක්‍රීඩක අංකය වන්නේ

- I. 15 ය      II. 26 ය      III. 37 ය      IV. 48 ය

32. පෙරිමිට්‍රයන් ( රේඛීය ක්‍රමය) ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගන්නා ඉසව්වට හිමි ක්‍රීඩක අංකය වන්නේ,

- I. 15 ය      II. 26 ය      III. 37 ය      IV. 48 ය

33. මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් "පාවෙන ක්‍රමය" ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගන්නා ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,

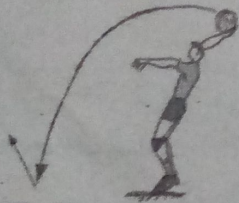
- I. 15 ය      II. 26 ය      III. 37 ය      IV. 48 ය



34. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දියුණු කරගත යුතු දක්ෂතා ගණනාවක් තිබේ. එම දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිර්මාණය කරනු ලබන ක්‍රීඩා හඳුන් වන්නේ,  
 I. සුළු ක්‍රීඩා ලෙසය II. විනෝද ක්‍රීඩා ලෙසය III. ප්‍රධාන ක්‍රීඩා ලෙසය IV. අනු ක්‍රීඩා ලෙසය

35. වොලිබෝල් තරඟයකදී එක් තරඟ වටයක් අවසන් වීමට ගත යුතු ලකුණු 25ක් වන අතර කණ්ඩායම් දෙකම වටය සම වීමකදී (24 - 24) එක් කණ්ඩායමක් ජයග්‍රහණයට ගත යුතු ලකුණු ගණන වන්නේ,  
 I. 24 කි. II. 25 කි. III. 26 කි. IV. 29 කි.

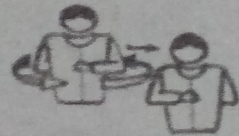
36. පහත රූප සටහන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් ප්‍රගුණ කරන ක්‍රියාකාරකමකි. එම දක්ෂතාවය වන්නේ,



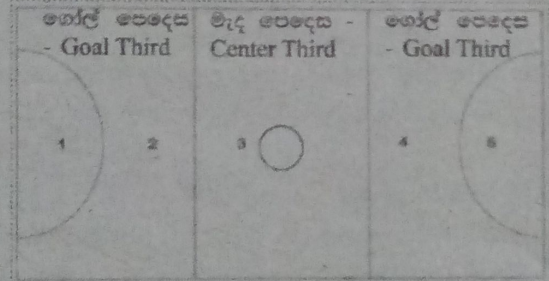
I. පිරිනැමීම II. වැළැක්වීම III. පිටිය රැකීම IV. ප්‍රහාරය

37. රූප සටහනේ දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් තරඟයක විනිශ්චයේදී භාවිතා කරන ලද නිල හස්ත සංඥාවකි. එම සංඥාව වනුයේ,

- I. බෝලය ඇල්ලීමකි.
- II. ක්‍රීඩා පිටිය මාරු කිරීම.
- III. කෙටි විවේක ලබා දීමකි
- IV. සිවු වරක් පහර දීමකි

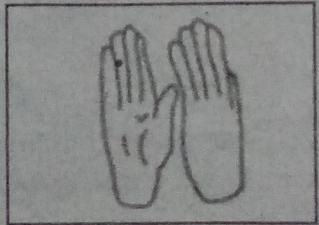


38. නෙට්බෝල් තරඟයකදී විදින්නියට (GS), ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශය වන්නේ,



I. 1, 2 කොටස්ය. II. 1, 2, 3 කොටස් ය III. 2, 3, 4 කොටස් ය IV. 2, 3, කොටස් ය

39. රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් තරඟයක විනිශ්චයකදී භාවිතා කරන නිල හස්ත සංඥාවකි. එම හස්ත සංඥාව වන්නේ,



I. පාද චලනය II. ශාරීරික සටහන III. දිශාව පෙන්වීම IV. කෙටි දුර දැක්වීම

40. මෙවර ආසියාතික නෙට්බෝල් කීරුළු හිමිකර ගත් රට වන්නේ,  
 I. චීනය II. සිංගප්පූරුව III. ශ්‍රී ලංකාව IV. ඉන්දියාව



පළමුවන ප්‍රශ්නය ඇතුළුව I කොටසින් ප්‍රශ්න 2 ක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. රත්මිණිකැත්ත ද්විතීයික පාසලේ ඉගෙනුම ලබන ඕෂද නව යොවුන් වියේ පසුවන, 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දක්ෂ මලල ක්‍රීඩකයෙකි. ඔහු මීටර් 100, මීටර් 200 හා දුර පැනීමේ ඉසව්වලට විශේෂ දක්ෂතාවයක් දක්වන අතර හොකී ක්‍රීඩාවේ දක්ෂ ශෝල් රකින්නෙකි. හොඳ නරක හොඳින් හඳුනාගෙන කටයුතු කරන ඔහුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හොඳ මට්ටමක පවත්වාගෙන යන නමුත් ඔහුට ඉක්මනින් කේන්ති යන බවක් දක්නට ලැබේ. ඔහුගේ මිතුරන් ප්‍රමාණය ද ඉතා සුළු පිරිසකි.

- I. ඕෂද තුළ වර්ධනය වී ඇතැයි ඔබ සිතන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර දෙක ලියන්න.
- II. ඕෂද තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ක්ෂේත්‍ර මොනවාද?
- III. ඔහු සහභාගි වන මලල ක්‍රීඩා අයත් වන ඉසව් කාණ්ඩය සඳහන් කර ඡේදයේ සඳහන් නොවන එම කාණ්ඩයට අයත් වෙනත් ඉසව්වක් ලියන්න.
- IV. ඔහුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය පිහිටා ඇති පරාසය කුමක්ද?
- V. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා ඕෂද විසින් වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- VI. ඔහු සහභාගි නොවන පිටියේ ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
- VII. නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔවුන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- VIII ඉහත ඡේදයේ සඳහන් නොවන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- IX. ඕෂද සහභාගි වන දුර පැනීමේ ඉසව්වේදී භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- X. ක්‍රීඩා තරඟවලට සහභාගි වීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු - 2 x 10 = 20)

02. අරුණෝදයේ නැගෙන හිරු රශ්මියෙහි අඩංගු ශක්තියෙන් විකසිත වන සොදුරු මල් කැකුරු මෙන් පිපිතුරු ළමා විය, අනාගත දිවියෙහි පදනම සකසන අවධිය ලෙසින් හඳුනා ගත හැකිය. මෙහිදී දරුවෙකු පිළිසිඳගත් අවස්ථාවේ සිට මෙලොව එළිය දකින අවස්ථාව දක්වා ද ඉන් පසුව පෙර පාසලින් විධිමත් පාසලකට ඇතුළු වන අවස්ථාව දක්වා විවිධ වකවානු ගැන විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- I. ළමා වියට පෙර අවධි පිළිවෙලින් නම් කරන්න.
- II. ළමා වියේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.
- III. මවගේ පෝෂණ ඌණතාවය බිලිදාගේ වර්ධනයට හා සංවර්ධනයට අනිසි ලෙස බලපෑ හැකි ආකාර තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- IV. පෙර පාසල් වියේ දරුවෙකුගේ සමාජ සංවර්ධනය උදෙසා අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට දෙමාපියන් විසින් ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු - 3+2+3+2 = 10)

03. ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර පිළිබඳ මනා දැනුමක් එම නිසා අවශ්‍ය වේ. ආහාර වල අඩංගු පෝෂක කොටස්, ඒවායේ කාර්යයන්, නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය මෙන්ම ශරීරයට ආහාර දිර්ඝකාලීනව අඩු වීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම ඉතාම වැදගත් වේ.

- I. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් යන පෝෂක කොටස්වලින් ශරීරයට ඉටුවන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න.
- II. කුපෝෂණය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වා එහි අවස්ථා දෙක ලියන්න.
- III. පුද්ගලයෙකු සතුව දුර්වල පෝෂණයක් පැවතුනහොත් ඔහු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- IV. පෝෂණ ඌණතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු - 3+3+2+2 = 10)



04. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

- I. නිතරම ජංගම දුරකතනය භාවිතයට පෙළඹී සිටින ඔබ පන්තියේ මිතුරියකට, ජංගම දුරකතනයේ මුහුණු පොත තරහා හඳුනාගත් පුද්ගලයෙකු හා ප්‍රේම සම්බන්ධතාවක් පැවැත්වීමට ඇරඹුම් කරන බව ඔබගේ මිතුරිය ඔබට පවසයි.
- II. තම පන්තියේ සිසුන් කීප දෙනෙක් නියමිත කාලච්ඡේදයට නොයා පාසලේ ඒ මේ අත ඇවිදීමෙන් සිටින අතර ඔබටද ඔවුන් සමඟ එකතු වීමට ඇරඹුම් කරයි.
- III. මෙවර සා. පෙළ විභාගයට මුහුණ දීමට සිටින ඔබේ මිතුරෙකු වන ලසන්ත විවිධ හේතු දක්වමින් පාසල ඒමට අදී මදී කරයි.
- IV. ඔබ ක්‍රීඩා කරන වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වන භිලංක, අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධාවක් යැයි සිතා ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගි වීම නැවැත්වීමට ඔහුගේ මව තීරණය කර ඇති බව ඔබට දැනගත හැකි විය.
- V. තවම කොරෝනා වෛරසය සමාජයේ ඇති මුත් ඔබගේ යහවටා වන සේත් බස් රථයෙන් ගමන් කිරීමේදී මුහුණු ආවරණ නොදමයි.

(ලකුණු → 2 × 5 = 10)

II වන

05. එක්තරා විද්‍යාලයක මලල ක්‍රීඩා කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවෝ, තම විද්‍යාලයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමාගේ උපදෙස් අනුව ඇවිදීම, ධාවන අභ්‍යාස, තරඟ ආරම්භය, පැනීමේ ඉසව්වල දක්ෂතා හා විසිකිරීමේ ඉසව්වල දක්ෂතා පුහුණුවීම්වල නිරත වී සිටී.

- I. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කර ඒ සඳහා උදාහරණය බැගින් ලියන්න.
- II. තරඟ ඇවිදීමට අදාළ නීතිරීති දෙකක් ලියන්න.
- III. ක්‍රීඩකයෙකු ධාවන අභ්‍යාස කිරීමෙන් ඇතිවන වාසි තුනක් ලියන්න.
- IV. මීටර් 400 ධාවන තරඟයේ භාවිතා කරන ඇරඹුම් ක්‍රමය සඳහන් කර විධානය ලියන්න.

(ලකුණු → 2+2+3+3 = 10)

06. අපට ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. රෝග, අනතුරු, ස්වාභාවික ආපදා, ලිංගික අපවාර, අපයෝජන ඒවා අතරින් සමහරෙකි.

- I. ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන අනතුරු ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. එය නම් කරන්න.
- II. සර්පයෙකු දෂ්ඨ කළ පුද්ගලයෙකුට ප්‍රථමාධාරකරුවකු අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.
- III. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
- IV. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් බලාපොරොත්තු වන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු → 2+3+2+3 = 10)

07. A, B, C කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A - වොලිබෝල්  
 ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරඟයේ පරවි නිවාසයේ පන්දු පිරිනමන්නා ප්‍රධාන විනිසුරුගේ නලා හඬ හා සංඥාවට මුදුර නිවාසයට පිරිනැමීම සිදු කරන ලදී.

- I. පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙකකි. ඒවා නම් කරන්න.
- II. වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවයේදී පන්දුව කරා ලගා වන ක්‍රම 3කි. එය නම් කරන්න.
- III. ප්‍රහාරක පහරකදී වැරදි සිදුවන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- IV. වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවය තවක ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් ඇඳුමින් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු → 2+3+2+3 = 10)



B - නෙට්වර්ක්

යයෝද්‍රා විදුහලේ නිවාසාන්තර නෙට්වර්ක් තරඟ පැවැත්වීමේදී එහි පුහුණුවීම් කටයුතු හා විනිශ්චය සඳහා යොදා ගන්නා ලද්දේ පාසලේ 13 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයන් ය.

- I. නෙට්වර්ක් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි. එය සඳහන් කරන්න.
- II. නෙට්වර්ක් ක්‍රීඩාවේ ඇති රැකීමේ දක්ෂතාවය ප්‍රධාන අංශ 3ක් යටතේ සිදුවේ. ඒ මොනවාද?
- III. කණ්ඩායම් දෙකක් ක්‍රීඩා කරන විට සිදුවන වැරදි සඳහා ලබාදෙන දඬුවම් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- IV. ආක්‍රමණය කිරීමේ දක්ෂතාවය ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් ඇසුරෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු → 2+3+2+3 = 10)

C - පාපන්දු

ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරඟයකදී නිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු නම නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු වෙත පාපන්දුවට පාදයෙන් පහර දී යවන ලදී.

- I. පාපන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන ක්‍රම 2ක් ලියන්න.
- II. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නවත්වන ක්‍රම 3ක් සඳහන් කරන්න.
- III. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන බරපතල වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- IV. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන ක්‍රමයක් සඳහන් කර නවක ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු → 2+3+2+3)