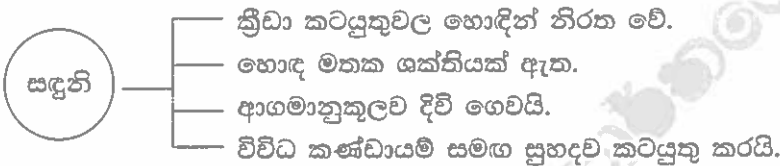


<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b>			
අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය - 2020			
උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍රය			
ශ්‍රේණිය 11	විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය: I	කාලය: පැය 01 යි

I පත්‍රය

සැලකිය යුතුය.

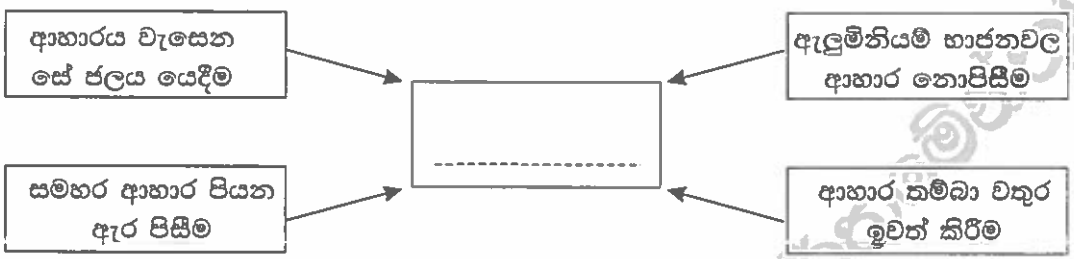
- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුරු තෝරන්න.



- (01) ඉහත සටහන දෙස හොඳින් විමසීමේදී සඳුනි පිළිබඳව ඔබ දක්වන අදහස වන්නේ ඇය,
- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන බවයි.
  - (2) සෞඛ්‍යය අභියෝග වලට මුහුණ දෙන බවයි.
  - (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය කරා ළඟාවන බවයි.
  - (4) පූර්ණ පෞරුෂය ඇති කර ගැනීමට කටයුතු කරන බවයි.
- (02) වර්තමානයේ සඳුනිට මුහුණ දීමට සිදුවන සෞඛ්‍යය අභියෝගයක් වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,
- (1) සංචාරක ව්‍යාපාරය
  - (2) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය
  - (3) ක්‍රීඩා කරගවලට අදාල නීති රීති
  - (4) දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව
- (03)
- ශරීර බර නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම.
  - යහපත් භෝජන පුරුදු ඇති කර ගැනීම.
  - සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම.
  - මත්ද්‍රව්‍ය පානයෙන් වැළකීම.
- ඉහත කරුණු තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,
- (1) නීතිගරුක පුද්ගලයෙකු බිහි කිරීමයි.
  - (2) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමයි.
  - (3) මත්ද්‍රව්‍ය සමාජයෙන් තුරන් කිරීමයි.
  - (4) ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීමයි.
- (04) ජයන්ත සහ සමන්ත ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වලදී ස්කිපින් රෝපයක් ආධාර කරගනී. ස්කිප් කිරීමේදී ඔවුන් දෙදෙනාම ලණුව පටලවා ගැනීම නිරන්තරයෙන් සිදු කරයි. ඔවුන් පිළිබඳව දැක්විය හැකි අදහස වන්නේ,
- (1) පැනීම සිදුකළ නොහැකි බවයි.
  - (2) රිද්මයක් නොමැති බවයි.
  - (3) නොසැලකිලිමත් අය බවයි.
  - (4) මහන්සි විය නොහැකි බවයි.

- (05) මිහිරි තම ප්‍රථම දරුවා බිහි කොට දින 05 ක් ගත වී ඇත. මව්කිරි පමණක් ලබාදෙන ඇයගේ දරුවා පසුවන අවධිය වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,  
 (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (2) නවජ අවධිය (3) ළදරු අවධිය (4) ළමා අවධිය

- (06) ගර්භනීයව සිටින අවස්ථාවේ මිහිරි සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,  
 (1) වැඩි වශයෙන් කය වෙහෙසා වැඩ කිරීම.  
 (2) හැකි තාක් ඖෂධ හා විටමින් වර්ග ලබා ගැනීම.  
 (3) අධිශ්ඛ හා යහපත් සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලබා ගැනීම.  
 (4) ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම.



- (07) ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,  
 (1) ආහාර විෂවීමෙන් වලක්වා ගැනීම.  
 (2) ආහාර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම.  
 (3) ආහාර බාලකරණයෙන් වලක්වා ගැනීම.  
 (4) ආහාර පරිරක්ෂණය

- (08) වෛද්‍ය සායනයට සහභාගී වූ දිලිනි පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ යකඩ අඩංගු ආහාර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බවයි. යකඩ පෙති ලබා ගැනීමට ද නිර්දේශ කරන ලදී. මේ අනුව ඇයට අනාගතයේ දී කුමන රෝගී තත්ත්වයක් පිළිබඳ අභියෝගයක් ඇතැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ද?  
 (1) ගලගන්ධය (2) දියවැඩියාව (3) ජලහිනිකාව (4) රක්තහීනතාව

- (09) හර්ෂගේ උස සෙ.මී. 140 ක් වන අතර බර කි.ග්‍රෑ 42 කි. හර්ෂගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමට ඔබට පැවරේ නම් ඔබ ඒ සඳහා භාවිතා කරන නිවැරදි මිනුම් ක්‍රමය වන්නේ,

(1)  $\frac{42 \text{ kg}}{140 \text{ cm} \times 140 \text{ cm}}$  (2)  $\frac{140 \text{ cm} \times 140 \text{ cm}}{42 \text{ kg}}$   
 (3)  $\frac{1.4 \text{ m} \times 1.4 \text{ m}}{42 \text{ kg}}$  (4)  $\frac{42 \text{ kg}}{1.4 \text{ m} \times 1.4 \text{ m}}$

- (10) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වර්තමානයේ බොහෝ රටවල සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන්නේ බොහෝ දෙනාගේ නොසැලකිල්ල හා නොදැනුවත්කම නිසා ය. ඉන් වැළකී සිටීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයක් වන්නේ,  
 (1) ආසාදිතයෙකු සමඟ ලිංගික ඇසුර (2) ආරක්ෂිත කොපු භාවිතය  
 (3) සමලිංගික ඇසුර (4) බහු ලිංගික ඇසුර

- (11) ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණු සෛලයක් සමඟ සංසේචනය සිදුවන්නේ ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ,  
 (1) පැලෝපිය නාලය තුළ ය. (2) ගර්භාෂය තුළ ය.  
 (3) ගර්භාෂ ශ්‍රිවය තුළ ය. (4) යෝනි මාර්ගය තුළ ය.

P - හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගෙන යාම.

Q - හැකියාවක් තිබේ නම් සර්පයා හඳුනා ගැනීම.

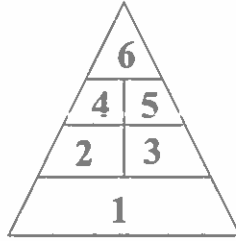
R - රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම.

S - දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා සේදීම.

(12) සර්පයෙකු දෂ්ඨ කළ අයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට ඔබට පැවරේ නම් ඒ සඳහා ඔබ අනුගමනය කරනු ලබන නිවැරදි අනු පිළිවෙල වන්නේ,

- (1) P, Q, R හා S ය. (2) S, R, Q හා P ය. (3) R, S, Q හා P ය. (4) Q, R, S හා P ය.

• ආහාර පිරමීඩයක ආකෘතියක් පහත රූපයේ දක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් 13 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(13) පිරමීඩයේ අංක 06 න් දක්වා ඇති කොටසෙහි අඩංගු විය යුතු ආහාර වශයෙන් ඔබ දක්වන්නේ,

- (1) සත්ත්ව ආහාර හා කිරි ආහාර ය. (2) එළවලු හා පළතුරු ය.  
(3) තෙල් හා මේද මෙන්ම පැණිරස ආහාර ය. (4) ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ය.

(14) බත්, පාන් වැනි පිටි සහිත ආහාර පිරමීඩයේ තිබිය යුතු ස්ථානයේ අංකය හෝ අංක වන්නේ,

- (1) 1 (2) 2/3 (3) 4/5 (4) 6

(15) පිරමීඩයේ අංක 2 හා 3 යන ස්ථාන වල තිබිය යුතු ආහාර වන්නේ,

- (1) කිරි ආහාර, සත්ත්ව ආහාර හා ඇට වර්ග ය. (2) පැණිරස හා මේද සහිත ආහාර ය.  
(3) අල, බතල වැනි පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර ය. (4) එලවළු හා පළතුරු ය.

• කාබනීකරණය කරන ලද සිසිල්බීම (carbonized drinks) වලට වැඩි නැඹුරුවක් ඇති නිසුනට වෛද්‍යවරයා පැවසූයේ හැකි ඉක්මනින් මෙම පුරුද්ද නතර කරනා ලෙසය.

(16) පොස්ෆරික් අම්ලය අඩංගු මෙම බීම පානය නිසා නිසුනට මුහුණ දීමට සිදුවන හානිකර තත්ත්වයක් වන්නේ,

- (1) දත්ත එනමලයට හානි සිදුවීම. (2) ආමාශයේ බිත්ති පටක වලට හානි සිදුවීම.  
(3) ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇති වීම. (4) ආහාර ජීර්ණයට බාධා ඇති වීම.

(17) වලනයට හා සිරුර දරා සිටීමට උපකාරී වන අස්ථි පද්ධතියේ අසිරියට බාධාවන ක්‍රියාවක් වනුයේ,

- (1) නිවැරදි පෝෂණය (2) මව්කුස තුළදී සිදුවන විකෘතිතාව  
(3) ක්‍රියාවන්හි නිරත වීම. (4) මානසික අසහනය

(18) වෙළඳ පොලෙන් මිලදී ගත් ආහාර පැකට්ටුවක SLS යන අකුරු 03 සහිත ඉංග්‍රීසි ලාංඡනය යොදා තිබුණි. ඉන් අදහස් වන්නේ,

- (1) පරිභෝජනයට සුදුසු බව ය. (2) පරිභෝජනයට නුසුදුසු බව ය.  
(3) කල් ඉකුත් වී ඇති බව ය. (4) කෘතිම රසකාරක නොමැති බව ය.

- නොහඳුනන අය සමඟ කුලුපග නොවන්න.
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කරන්න.
- පාලු පෙදෙස්වල තනිව ගමන් නොකරන්න.
- අනිසි යෝජනාවන් දෙමාපියන්ට, වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න.

(19) ඉහත උපදෙස් ඔබට ලැබෙනුයේ,

- (1) ලිංගික රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ය. (2) ලිංගික හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම සඳහා ය.  
 (3) ලිංගිකත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ය. (4) ලිංගික අතවර වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ය.

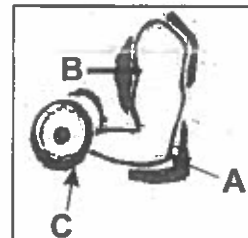
(20) ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගෙන යෑමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු අතරට ගත නොහැක්කේ,

- (1) පෙට්ටියක හඳුනා ගැනීමට ලාංඡනයක් තිබීම. (2) ක්ෂණිකව විවෘත කරගත හැකි වීම.  
 (3) සියලුම බෙහෙත් වර්ග ගබඩා කිරීම. (4) පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි වීම.

- උපකරණයක් එසවීමේදී අත ලීවරයක් සේ ක්‍රියා කරයි. දී ඇති රූප සටහන ඇසුරින් ප්‍රශ්ණ අංක 21 හා 22 ට පිළිතුරු සපයන්න.

(21) රූප සටහනට අනුව ආයාසය, භාරය, ධරය පිළිවෙළින් දක්වා ඇත්තේ,

- (1) A, B හා C ය.  
 (2) C, B හා A ය.  
 (3) B, C හා A ය.  
 (4) B, A හා C ය.



(22) රූපයට අනුව අනුච අත ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ කුමන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ද?

- (1) පළමු වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය. (2) දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.  
 (3) තුන්වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය. (4) සිව්වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

නිසල් - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (FTF) - මි. 100, දුර කුසල් - සෙමින් ක්‍රියා කරන තන්තු (STF) - මි. 1500, මි. 5000

(23) ශක්තිය සපයා ගැනීම පිළිබඳව ඉහත සටහන විමසීමෙන් ඔබට ගම්‍ය කර ගත හැකි වන්නේ,

- (1) නිසල් නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා බව ය.  
 (2) කුසල් නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා බව ය.  
 (3) නිසල් ස්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා බව ය.  
 (4) නිසල් හා කුසල් ශක්තිය සපයා නොගන්නා බවයි.

(24) මෙවර ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගී වන ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා කණ්ඩායම සහභාගී වන තරග සම්බන්ධයෙන් කුමන ප්‍රකාශය අසත්‍ය වේද?

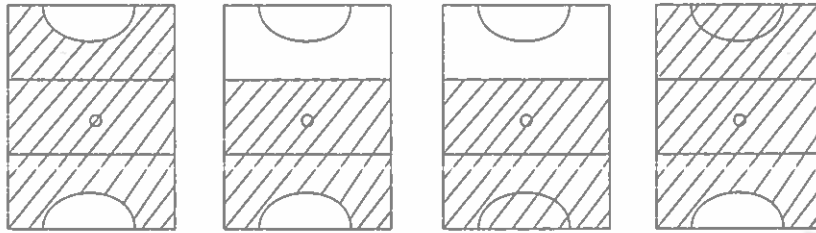
- (1) සෑම ජවන තරගයක් සඳහා ම ආම්භක පුවරු අනිවාර්ය වේ.  
 (2) උස පැනීමේ හා රිටි පැනීමේ තරඟ වලදී එක් අංකයක් පැළඳ තරග කළ හැකි වේ.  
 (3) මීටර් 400 ක ධාවන පථයක තරඟ කළ යුතු වේ.  
 (4) කෙටි දුර ධාවන තරඟ සඳහා අනිවාර්යයෙන්ම ආරම්භක පුවරු භාවිත කළ යුතු වේ.

(25) එම තරගාවලියේ දස ප්‍රයාම ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වූ ශ්‍රියන්ත සහභාගී විය යුතු නැති ඉසව්වක් වනුයේ,

- (1) මීටර 110 කඩුලු (2) යගුලිය දූමීම (3) රිටි පැනීම (4) මීටර 200

- (26) ඇවිදීමේ තරඟ සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) පාද දෙකම අනිවාර්යයෙන් පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.
  - (2) පාද දෙකෙන් එක් පාදයක් අනිවාර්යයෙන් පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.
  - (3) පාද දෙකම අනිවාර්යයෙන් ගුවනේ රැඳී තිබිය යුතු ය.
  - (4) පාද ඉදිරියට තැබීමේදී ඇඟිලි තුඩු මත සිට විලිඟය මාරු කිරීම සිදු කළ යුතුය.

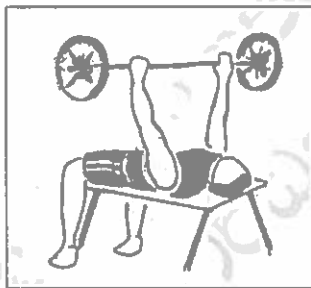
- (27) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ආක්‍රමණය කරන්නී (GA) ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩා ප්‍රදේශය නිවැරදිව අඳුරු කර ඇත්තේ,



(1) (2) (3) (4)

- (28) ජලෝප් ක්‍රමය නැමති ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කරන තේජා සහභාගී වන ඉසව්ව ලෙස ඔබ සලකන්නේ,

- (1) දුර පැනීම. (2) උස පැනීම. (3) රිටි පැනීම. (4) යගුලිය දූමීම.



- ඉහත රූපය පිළිබඳව විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් කරමින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා පැවසුයේ වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ චලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකි බලපෑම ..... වශයෙන් හඳුන්වන බවයි.

- (29) ඉහත හිස්තැනට යෙදිය යුත්තේ,
- (1) ගම්‍යතාව (2) බලය (3) අවස්ථිතිය (4) ස්කන්ධය

- (30) එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුළ දැකිය නොහැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,
- (1) කඳු තරණය (2) කැලෑ ගවේෂණය
  - (3) වන ශිල්පය (4) වෙරළ වොලිබෝල්

- (31) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලට විශිෂ්ඨ තුරා වාදක සංදර්ශණයක් පැවැත්විය යුතු බවට යෝජනා විය. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා මේ පිළිබඳව වැඩි අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ක්‍රීඩා උත්සවයේ,
- (1) පූර්ව සංවිධානයේ දී ය. (2) තරඟ දින සංවිධානයේ දී ය.
  - (3) පසු සංවිධානයේ දී ය. (4) ඉහත සියලු අවස්ථාවල දී ය.

- පළාත් ක්‍රීඩා තරගාවලියට ඉදිරිපත් වූ පැසි පන්දු කණ්ඩායම් අතර පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව සෙවීම සඳහා පහත සඳහන් සූත්‍රය භාවිත කරන ලදී.

$$\text{තරග සංඛ්‍යාව} = \frac{n(n-1)}{2}$$

- (32) මෙම පැසිපන්දු තරගාවලිය පවත්වන ක්‍රමය වන්නේ,
- (1) ඉවත ලෑමේ ක්‍රමයයි. (2) අභියෝග ක්‍රමයයි.  
 (3) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි. (4) සාකලය ක්‍රමයයි.

- (33) ඉහත එම ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමෙන් ලැබෙන වාසියක් වන්නේ,
- (1) කෙටි කාලයකින් තරග අවසන් කළ හැකි වීම.  
 (2) අවශ්‍ය මුදල් ප්‍රමාණය අඩු වීම.  
 (3) සත්‍යමය ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගත හැකි වීම.  
 (4) විනිශ්චය කරුවන් හා ක්‍රීඩාපිටි අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අඩු වීම.

(34)



මෙම රූප සලකුණු වලින් දැක්වෙන්නේ,

- (1) වෙරළාසන්න මාර්ග සලකුණු ය.  
 (2) දුම්රිය මාර්ග සලකුණු ය.  
 (3) මැරතන් ධාවන තරග මාර්ග සලකුණු ය.  
 (4) තරග ඇවිදීම සඳහා යොදා ගන්නා සලකුණු ය.

නම	මී 1.00	මී 1.05	මී 1.10	මී 1.15	මී 1.20	උපරිම	ස්ථානය
ජනිත්	xx0	xx0	x0	xx0	xxx	1.15	
විජිත්	0	x0	xx0	xxx	-	1.10	
සජිත්	xx0	0	0	x0	xxx	1.15	
රජිත්	0	x0	0	x0	xxx	1.15	
අජිත්	x0	x0	0	x0	xxx	1.15	

- ඉහත දැක්වෙන්නේ උස පැනීමේ තරගයකට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයින් 05 දෙනෙකු සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිඵල සටහනකි. ඒ ඇසුරෙන් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (35) මෙහි ප්‍රථම ස්ථානය හිමි ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
- (1) රජිත් (2) සජිත් (3) අජිත් (4) ජනිත්
- (36) ජනිත්ට හිමි ස්ථානය වන්නේ,
- (1) ප්‍රථම (2) දෙවන (3) තෙවන (4) සිව්වන
- (37) නියමිත මිනුම් වලට සකස් කරන ලද වොලිබෝල් පිටියක දිග හා පළල පිළිවෙළින්,
- (1) මීටර් 06 හා මීටර් 03 කි. (2) මීටර් 09 හා මීටර් 18 කි.  
 (3) මීටර් 03 හා මීටර් 06 කි. (4) මීටර් 18 හා මීටර් 09 කි.

- (38) සහය ධාවන තරඟ (මීටර් 100 X 4) සඳහා සහභාගී වන ඔබ කණ්ඩායමේ පියුම් වේගවත් වක්‍ර ධාවනයට දක්ෂයෙකු වූවත් ප්‍රතික්‍රියා වේගයෙහි යම් යම් ගැටලු ඇති බව ඔබ හඳුනා ගෙන ඇත. තරඟයකදී පියුම්ව ඔබ ධාවනය කරනුයේ,
- (1) ප්‍රථම ධාවකයා ලෙස ය. (2) දෙවන ධාවකයා ලෙස ය.  
 (3) තෙවන ධාවකයා ලෙස ය. (4) සිව්වන ධාවකයා ලෙස ය.
- (39) දුර පැනීමේ තරඟයට සහභාගී වන ශංකර් ඒ සඳහා යොදා ගන්නා පියවරයන් පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,
- (1) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, පියාසැරිය, පතිත වීම.  
 (2) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, හරස් දත්තකරණය, පතිත වීම.  
 (3) කුන්දුව, පියවර, පැනීම.  
 (4) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, පතිත වීම, පියාසැරිය
- (40) මෙවර 2020 ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වීමට නියමිතව තිබූ රට හා නගරය වන්නේ,
- (1) චීනයේ බීජිං වල ය. (2) ජපානයේ ටෝකියෝ වල ය.  
 (3) ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වලය. (4) බ්‍රසීලයේ රියෝ ද ජනැයිරෝ වල ය.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 සංවර්ධන අංශය

**බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය - 2020  
උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍රය

ශ්‍රේණිය 11

විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පත්‍රය: II

කාලය: පැය 02 යි

II පත්‍රය

සැලකිය යුතුය.

- පළමුවැනි ප්‍රශ්නයද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) නාන කාමරය තුළ වැටී සිටි ජනිත් මහතා හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යෑමට ඔහුගේ බිරිඳ අමතා කටයුතු කලා ය. ජනිත් මහතාගේ එක් අංශයක් අප්‍රාණික (parlize) තත්වයට පත් වී ඇති බව වෛද්‍යවරයාගේ පරීක්ෂණවලින් තහවුරු විය. පාසැල් විදේ දී ඉතා දක්ෂ කෙටිදුර ධාවකයෙකු වූ ජනිත් මහතා පසු කලක දී නරක මිතුරන් ඇසුරින් මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතයට පුරුදු වී සිටි අයෙකු බව තහවුරු කරගන්නා ලදී. අප්‍රාණික අංශය සම්භාහනය කිරීමත්, දියරමය පානයන් ලබා දීමත් සිදුකල යුතු යැයි වෛද්‍ය නිර්දේශ විය. "අපට උනක් ඔවැනි තත්වයක් ඇතිවිය හැකියැයි" පැවසූ ලක්මිණි රෝගියාගේ ආහාර පාන සකසා දීමට ඉදිරිපත් විය. ඥාති සෞභෝග්‍යවරයක වූ ලක්මිණි සුපවේදිනියක් වූ අතර සමාජ හිතකාමී ගෘහනියකි.

- ජනිත් මහතා පත් වී ඇති රෝගී තත්වයට සෘජුවම බලපාන මිනිස් සිරුරේ පද්ධති 02 ක් නම් කරන්න.
- එක් අංශයක් අප්‍රාණික වී ඇති ජනිත් මහතාට කිසියම් දෙයකට ප්‍රතිචාර දක්වීමට නොහැකිවන ප්‍රධාන ප්‍රතිචාර කොටස් 02 නම් කරන්න.
- ජනිත් මහතාට ලබා දීමට සුදුසු දියරමය පානයන් 02 ක් ලියන්න.
- අප්‍රාණික අංශය සම්භාහනය කිරීමෙන් වෛද්‍යවරයා බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්දැයි ලියන්න.
- පාසැල් විදේදී ජනිත් මහතා සහභාගී වී ඇති ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
- නරක මිතුරන් ඇසුරෙන් ජනිත් මහතා ඇති කර ගත් පුරුදු නිසා ඔහුට මුහුණ දීමට සිදුවන ශාරීරික ගැටළු (රෝගාබාධ) 02 ක් ලියන්න.
- අන් අයට වූ දෙයක් තමන්ට වුවාසේ සලකන ලක්මිණි සතු වන සුවිශේෂ ගුණාංගය සඳහන් කරන්න.
- සුපවේදිනියක් වන ලක්මිණි ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැකගනිමින් ආහාර පිළියෙල කිරීමේ අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න.
- ලක්මිණි මහත්මිය ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- ලක්මිණි මහත්මිය ඔබයැයි සිතා සමාජ හිතකාමී පුද්ගලයෙකු ලෙස ඔබට සමාජයට ලබා දිය හැකි යහපත් පණිවිඩ 02 ක් ලියන්න.



I කොටස

- (02) ඉපදීමේ සිට මරණය දක්වා පුද්ගලයෙකු විවිධ ජීවන අවධි පසු කරමින් ගමන් කරයි. ඒ එක් එක් අවධි වලදී පුද්ගල අවශ්‍යතා විවිධ වන අතර එම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී විවිධ බාධකයන්ට ද මුහුණ දීමට ද සිදුවේ.
- i. ළමා වියෙන් පසු ඔබ එළඹෙන අවධීන් වයස් කාණ්ඩ සමඟ පිළිවෙලින් දක්වන්න.(ලකුණු 02)
  - ii. ඒ එක් එක් අවධි වලදී දැකිය හැකි අවශ්‍යතා 02 බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 04)
  - iii. ඒ එක් එක් අවධි වලදී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී ඇතිවන බාධා 02 බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 04) (මුළු ලකුණු 10)
- (03) සමන් තැන්න මහා විදුහලට අළුතින් පැමිණි ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතෙකු වන ප්‍රසාද් මහතා බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයට වැඩි නැඹුරුතාවයක් දක්වූ සම්මාන ලාභී ගුරු මහතෙකි. ඔහු පාසලට පැමිණි දා පටන් සිසුන්ගේ සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා ඉහල නැංවීම සඳහා විවිධ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කරනු දක්නට ලැබී ය.
- i. ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කල යුතු පියවර ලෙස ප්‍රසාද් මහතා දක්වන ලද පියවරයන් ලියන්න. (ලකුණු 04)
  - ii. කඳු තරණයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කර එහි ප්‍රයෝජන (වාසි) 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. කැලෑ ගවේශනයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කර එහි ප්‍රයෝජන (වාසි) 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (04) පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න.
- i. වසන්ත රෝග තත්ත්වයක් හමුවේ පාසල් හා රටම වසා දමා ඇති මොහොතක ලග එන අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගය සඳහා ඔබ සූදානම් වීම.
  - ii. අ.පො.ස (සා/පෙළ) විභාගය අවසන් කළ ඔබ කලා අංශයෙන් උ.පෙ.ළ හැදැරීමට බලාපොරොත්තු වන නමුත් විද්‍යා අංශයෙන් උ.පෙළ හැදැරීමට ඔබගේ දෙමාපියන් විසින් බල කිරීම.
  - iii. අසල නිවසක නිරන්තරයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ගෝෂාකාරී සංගීතය නිසා ඔබගේ පාඩම් වැඩකටයුතු වලට බාධා ඇති වීම.
  - iv. දෙමාපියන්ගේ ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගය සඳහා මෙම වසරේ ඉදිරිපත් වන ඔබට උපකාරක පංති අහිමි වීම.
  - v. උපකාරක පංතියේ දී හමු වූ මිතුරෙකු / මිතුරියක ඔබට පෙම් සබඳතාවක් ඇති කරගැනීමට සඳහා බල කිරීම. (ලකුණු 10)

II කොටස

- (05) ලොව පැවැත්වෙන විවිධ ක්‍රීඩා තරඟාවලි අතර ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා සඳහා හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. ක්‍රි.ව. 1896 සිට පැවත එන නූතන ඔලිම්පික් තරඟාවලිය සඳහා ලොව ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බොහෝමයක් සහභාගී වන අතර ඔවුන්ගේ එකම සිහිනය පදක්කමක් ලබා ගැනීමයි.
- i. නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරඟ ආරම්භ කිරීමේ පුරෝගාමිකයා ලෙස කටයුතු කළ අයගේ නම සහ ඔහු අයත් රට නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - ii. විශ්ව සම්මානනීය උළෙලක් වූ මෙම තරඟ තුළින් බලාපොරොත්තු වූ අරමුණු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - iii. පදක්කම් සිහිනය සැබෑ කර ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයන් තහනම් ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිත කිරීම මගින් ඔවුන් කායික හා මානසික වශයෙන් මුහුණ දෙන ගැටලු 05 ක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(06) මලල ක්‍රීඩා කරග වලදී ජවන හා පිටිය ඉසව් වර්ගීකරණය කොට කරග පවත්වනු ලබයි. එනම් ජවන හා පිටිය ලෙස ය.

- i. පිටිය කරග වර්ගීකරණය සටහනක් ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)
- ii. උස පැනීමේ දී භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම් කර අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස නම් කරන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. දස ප්‍රයාම කරග වලදී කාන්තා හා පිරිමි යන දෙපක්ෂයටම පොදු වූ පිටිය කරග ඉසව් 06 නම් කරන්න. (ලකුණු 05)

(07) A,B,C යන ප්‍රශ්ණවලින් එකක් පමණක් තෝරාගෙන පිළිතුර සපයන්න.

(A)

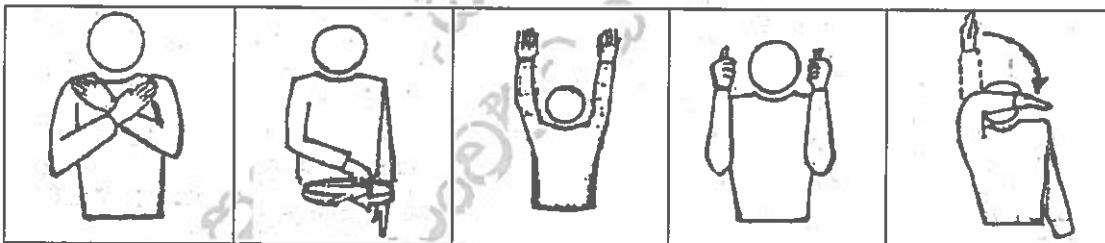


X



Y

- i. ඉහත රූපවලින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා 02 ක් X හා Y ලෙස දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- ii. X නැමැති දක්ෂතාවය වොලිබෝල් තරගයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු නීති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. වොලිබෝල් තරගයකදී විනිසුරුවරයෙකු භාවිතා කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)



P

Q

R

S

T

(B)



X



Y

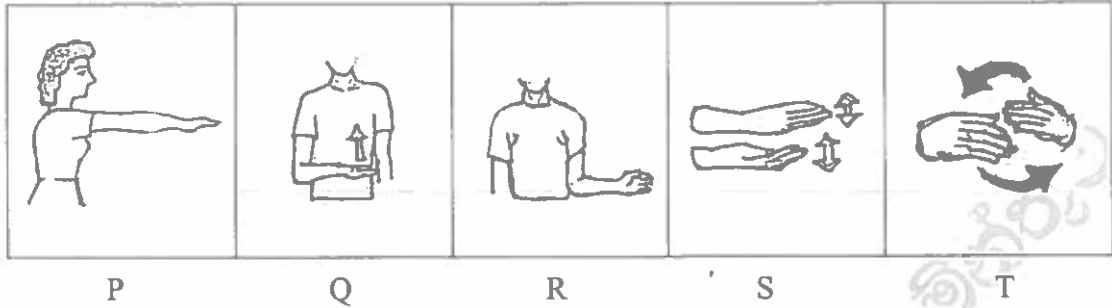
- i. ඉහත රූපවලින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 02 ක් X හා Y ලෙස දක්වා ඇත. එම පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී මීට අමතරව පන්දුව යැවිය හැකි ක්‍රම 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

iii. නෙට්බෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවන් භාවිත කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.

(ලකුණු 05)



(C)



X



Y

i. ඉහත රූපවලින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා දෙකක් X හා Y ලෙස දක්වා ඇත. එම දක්ෂතා 02 වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුන්වන්න.

(ලකුණු 02)

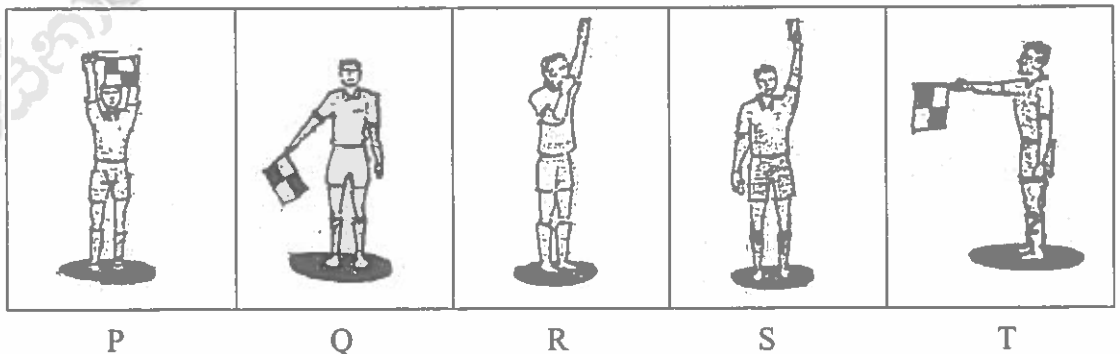
ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී මීට අමතරව දැකිය හැකි වෙනත් දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

iii. පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරු හා පැති විනිසුරුවන් භාවිත කරන සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.

(ලකුණු 05)



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය

පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

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

(මුළු ලකුණු 01 X 40 = 40)

II පත්‍රය

- (01) i. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය  
ස්නායු පද්ධතිය (ලකුණු 02)
- ii. ඉවිෂානුග ප්‍රතිචාර - හිතාමතා දක්වන ප්‍රතිචාර  
අවිවිෂානුග ප්‍රතිචාර - අවේකනිකව දක්වන ප්‍රතිචාර (ලකුණු 02)
- iii. සුළු / කොළ කැඳ / පලතුරු යුෂ / දියරමය යෝග්‍ය පානය / දියරමය කිරි  
(ලකුණු 02)
- iv. අප්‍රාණික අංශ වෙත රුධිර සැපයුම වැඩි කිරීම.  
ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය සක්‍රීය කිරීම.  
මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කිරීම. (ලකුණු 02)
- v. මීටර් 100  
මීටර් 200  
මීටර් 400  
මීටර් 110 කඩුලු  
මීටර් 400 කඩුලු  
මීටර් 100 X 4  
මීටර් 400 X 4 (ලකුණු 02)
- vi. ● මුඛ පිලිකා  
● සිරොසිස්  
● ලිංගික දුර්වලතා  
● අධික රුධිර පීඩනය  
● දියවැඩියාව (ලකුණු 02)
- vii. අනුවේදනය (සහානුභූතිය) (ලකුණු 02)
- viii. ● පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍යතා ඉටු වීම.  
● උෞතතා වළක්වා ගැනීම.  
● සෞඛ්‍යය සුරක්ෂිත භාවය තහවුරු වීම.  
● ආහාරයේ රසය පවත්වා ගැනීම.  
● ආහාර රුචිය වර්ධනය කිරීම. (ලකුණු 02)

- ix. ● ආහාර වර්ග එකතු කර පිසීම.
  - කුලු බඩු යෙදීම.
  - දෙහි, උම්බලකඩ ආදිය යෙදීම.
  - කහ බත් පිසින විට යෝගට එකතු කිරීම.
  - බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය
  - අයඨින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිතය
  - තෙල් වලට විටමින් A එකතු කිරීම.

(ලකුණු 02)

- x. ● යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කරමු.
  - සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ගෙන් වැලකී සිටීමු.
  - සමාජ සුභ සිද්ධිය සඳහා ක්‍රියා කරමු.
  - මත් රකුසා පිටු දකීමු.
  - නීති ගරුකව කටයුතු කරමු.
  - දෙමාපියන්ට, වැඩිහිටියන්ට, රෝගීන්ට සලකමු.

(ලකුණු 02)

- (02) i. ● නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10 - 19)
- තරුණ විය (අවුරුදු 20 - 39)
  - මැදි විය (අවුරුදු 40 - 59)
  - වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 59 ට වැඩි)

(ලකුණු 02)

- ii. ● යොවුන් විය
- පෝෂණය
  - ව්‍යායාම
  - ආරක්ෂාව
  - විවේකය
  - අධ්‍යාපනය
  - ආදරය
  - ලිංගික අවශ්‍යතා
- තරුණ විය
- පෝෂණය
  - ව්‍යායාම
  - විවේකය
  - උසස් අධ්‍යාපනය
  - රැකියා
  - නිවාස
  - ආදරය / විවාහය
  - ලිංගික අවශ්‍යතා
- මැදි විය
- ලිංගික අවශ්‍යතා
  - පෝෂණය
  - ව්‍යායාම
  - විවේකය
  - රැකියාවේ උසස් වීම
  - ශක්තිමත් ආර්ථිකයක්
  - දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම.
  - පවුලේ සියලු දෙනා එකට ජීවත් වීම.
- වැඩිහිටි විය
- ආදරය
  - පෝෂණය
  - විවේකය
  - ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම.
  - අසනීප තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර
  - ඖෂධ වර්ග

(ලකුණු 04)

iii. යොවුන් විය

- ආර්ථික තත්ත්වයන්
- අවිචේකී බව
- නොසලකා හැරීම.
- අධ්‍යාපනය සඳහා ම කාලය වෙන් කිරීම.
- ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම.
- අනිසි පෙළඹවීම්
- නොගැලපෙන සම්බන්ධතා

තරුණ විය

- ආර්ථික තත්ත්වයන්
- නිසි අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම
- දැඩි අවිචේකී බව
- තරඟකාරී බව
- රැකියා විප්ලවය
- අනවබෝධය
- ප්‍රේම සබඳතා බිඳ වැටීම්

මැදි විය

- කාලය කළමනාකරණය කර නොගැනීම.
- ආර්ථිකය යහපත් නොවීම.
- රැකියාවන්හි පවතින ගැටලු
- විවිධ අසනීප තත්ත්වයන්
- දැඩි අවිචේකී බව
- දරුවන්ගේ විදේශ ගතවීම්
- ලිංගිකව මතුවන ගැටලු
- දික්කසාද වීම්

වැඩිහිටි විය

- ආර්ථික තත්ත්වයන්
- දරුවන්ගේ නොසලකා හැරීම්
- දරුවන්ගේ විදේශ ගතවීම්
- විවිධ අසනීප තත්ත්වයන්
- විවිධ චිත්චේත ගැටලු
- ක්ෂණිකව කේන්ද්‍රී ගැනීම්

(ලකුණු 04)

(මුද්‍රා ලකුණු 10)

(03) i.

- දිනය සහ වේලාව නිර්ණය කිරීම.
- අවසර ලබා ගැනීම
- රැගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ හඳුනා ගැනීම.
- පෙරහුරු පුහුණුව
- ආහාර හා නවාතැන් පහසුකම්
- සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව
- සාමාජිකයින් ගණන
- වෙනත්

ii. කඳු තරණය

සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු	ප්‍රයෝජන (වාසි)
<ul style="list-style-type: none"> <li>අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව</li> <li>ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය සහ අවබෝධය</li> <li>කණ්ඩායම් හැඟීම හා පුද්ගල වගකීම්</li> <li>නායකත්වයට ගරු කිරීම</li> <li>හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියා කළ යුතු අයුරු</li> <li>අනවශ්‍ය අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>විනෝදය ලැබීම</li> <li>දැනුම ලැබීම</li> <li>අත්දැකීම් ලැබීම</li> <li>ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු වීම.</li> <li>කණ්ඩායම් හැඟීම දියුණු වීම.</li> <li>අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව දියුණු වීම</li> <li>විවිධ ගැට වර්ග පිළිබඳ දැනගත හැකි වීම.</li> </ul>

(ලකුණු 03)

කැලෑ ගවේෂණය

සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු	ප්‍රයෝජන (වාසි)
<ul style="list-style-type: none"> <li>සතුන්, ගස් පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීම</li> <li>මං සලකුණු යෙදීම හා භාවිතය</li> <li>ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය හා දැනුම</li> <li>අනවශ්‍ය හැසිරීම් පාලනය</li> <li>මාලිමා, සිතියම්, භාවිතය පිළිබඳ අවබෝධය</li> <li>හදිසි අවස්ථාවලදී ක්‍රියාකල යුතු ආකාරය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධය</li> <li>මාර්ග සලකුණු භාවිතය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලැබීම.</li> <li>විවිධ ආරක්ෂක ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීම</li> <li>අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව ලැබීම.</li> </ul>

(ලකුණු 03)

(04) දී ඇති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

නිදසුන්

- i. රටේ පවත්නා තත්ත්වය තේරුම් ගනිමි. එය එසේ වුවද ජීවිතයේ සාර්ථකභාවය සඳහා සා.පෙළ විභාගය සමත් වීම ඉතා වැදගත් වන හෙයින් පෙළ පොත් ආධාරයෙන් හැකි පමණ අධ්‍යාපන කටයුතු වල නිරත වෙමි. රූපවාහිනිය මගින් විකාශනය වන අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සඳහා උනන්දු වෙමි. හැකියාවක් ඇත්නම් අන්තර්ජාලය ඔස්සේ විෂයය කරුණු ඉගෙනීමටත් නිතර ගුරු හවතුන් ආමන්ත්‍රණය කොට අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කරගෙන හොඳින් විභාගය සඳහා පෙනී සිටිමි.
- ii. සා.පෙළ විභාගයේ ලබන ප්‍රතිඵල මත විද්‍යා අංශයෙන් උසස් පෙළ හැදෑරීමෙන් තමා අපහසුතාවයට පත්විය හැකි බව දෙමාපියන්ට කාරුණිකව වටහා දෙමි. විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශය සඳහා කැමැත්තෙන් විෂයයන් ඉගෙනීමේ වැදගත්කම වටහා දී ඒ සඳහා අවසර ලබාදෙන ලෙස ඉල්ලා සිටිමි. තමා සතු ශක්‍යතාවන් තමා හොඳින් අවබෝධ කර ගෙන සිටින බවත් තම දිවිය සඵල කර ගැනීම සඳහා තමා වගකියන බවත් පහදා දෙමි.
- iii. සෝෂාලයාට අවස්ථාවලදී පාඩම් කළ හැකි විෂයයන් පිළිබඳ වැඩි අවධානය දෙමි. දෙමාපියන් මගින් අසල නිවැසියාට කාරුණිකව කරුණු පැහැදිලි කරවමි. මිතුරෙක් හෝ මිතුරියකගේ නිවස, පුස්තකාලය, ඥාතී නිවසක එවන් අවස්ථාවලදී අධ්‍යාපන කටයුතු වල නිරත වෙමි.

- iv. සෑම දෙමාපියෙකුටම දරුවන්ගේ සියලු අවශ්‍යතා ඉටු කළ නොහැකි තත්ත්වයක් උදාවන බව තේරුම් ගනිමි. හැකි පමණ පාසලේ වැඩකටයුතු හොඳින් කරමි. මිතුරියන් සහභාගී වන උපකාරක පංතිවල සටහන් පොත් පිටපත් කරගනිමින් ජීවිතය ජය ගැනීමට මහන්සි වෙයි.
- v. පෙම් සබඳතා පැවැත්වීම පාසල් යන වයසේ අපට තුසුදුසු ක්‍රියාවක් බවත්, ඉගෙනීමට මුල් තැනක් දිය යුතු බවත් ඔහුට / ඇයට තේරුම් කරදෙමි. අධ්‍යාපනය අවසන් කොට නියමිත අවධියට එලඹීමෙන් පසුව ඒ පිළිබඳව සිතා බැලිය හැකි බව පහදා දෙමි. එතෙක් ඔහු / ඇය අධ්‍යාපන කටයුතු වලින් ජය ගැනීමට උනන්දු කරවමි.

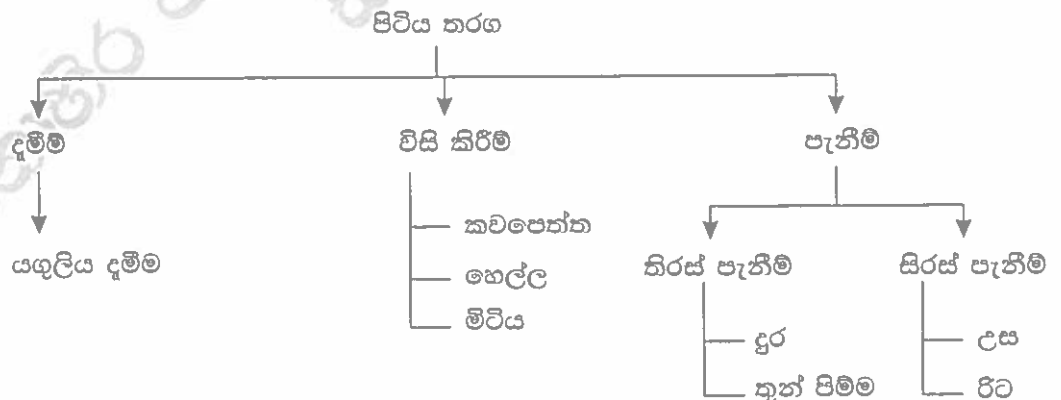
**II කොටස**

(05) i. ● ප්‍රංශ ජාතික පියරේ රේ කුබොටින් මහතා (ලකුණු 02)

- ii. ● ලෝක පුරවැසි භාවය
- අන්තර් ජාතික අවබෝධය
- මානව යහපත
- අන්තර් ජාතික සාමය
- යහපත් අනුගාමිකත්වය
- ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගීත්වය අර්ථවත් බව (ලකුණු 03)

- iii. ● රුධිර සංසරණ පද්ධතියට හානි සිදුවීම
- අක්මා රෝග / පිළිකා / තුවාල ඇති වීම
- ලිංගික දුර්වලතා ඇති වීම
- ස්නායු ආබාධ ඇති වීම
- දක්ෂතා අහිමි වීම
- තරග තහනම් කිරීම
- සමාජයීය ලෙස පිරිහීම
- වැරදි ආදර්ශය
- ක්‍රීඩාවේ උත්තරීතර බවට හානි සිදු වීම. (ලකුණු 05)

(06) i.



(ලකුණු 03)



ii. ● ජලෝප් ක්‍රමය

- ස්ට්‍රැටිල් ක්‍රමය
- කතුරු පිම්ම

අසාර්ථක වන අවස්ථා

- හරක් දණ්ඩ නිසි ලෙස තරනය නොකිරීම.
- හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණු වලින් එහා පතිත වීමේ භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.
- නියමිත කාලය තුළ පැනීම සිදු නොකිරීම.
- පාද දෙකෙන්ම නික්මීම සිදු කිරීම. (ලකුණු 03)

iii. දස ප්‍රයාම (පිරිමි / කාන්තා) පිටිය ඉසව්

- දුර පැනීම
- යගුලිය දූමීම
- උස පැනීම
- කවපෙත්ත විසි කිරීම
- රිටි පැනීම
- හෙල්ල විසි කිරීම

(ලකුණු 05)

(07)A. i. X - පිරිනැමීම

Y - ප්‍රහාරය

(ලකුණු 02)

ii. ● පිරි නැමීම රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම

- නලා හඬට පෙර පිරිනැමීම සිදු නොකිරීම
- පිරිනැමීමේදී පන්දුව උඩ නොදූමීම
- ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත පන්දුව පතිත වන සේ පිරිනැමීම.
- තම පිලේම පන්දුව පතිත වන සේ පිරිනැමීම
- පිරිනැමීමට නියමිත ක්‍රීඩකයා හැර වෙනත් අයෙකු පිරිනැමීම සිදු කිරීම. (ලකුණු 03)

iii. P - තරඟ වටය හෝ තරඟය අවසන් කිරීම.

- Q - පෙළ ගැසීම හෝ ස්ථාන මාරු වීමේ වැරදි
- R - වැළැක්වීමේ වැරදි හෝ ආචරණය
- S - ද්විත්ව වැරදි හා නැවත පිරිනැමීම
- T - ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි

(ලකුණු 05)

B. i. X - උරහිස් යැවීම (sholder pass)

Y - පපු යැවීම (chest pass)

ii. ● හෙප්පා යැවීම

- හිසට ඉහළින් යැවීම
- පැති යැවීම

(ලකුණු 03)

iii. P - වාසිදායක නීතිය පිළිපැදීම (Advantage)

- Q - උඩ දූමීමක් (Toss up)
- R - යැවීම යා යුතු දිශාව (Direction ball)
- S - රඳවාගත් පන්දුව (Held ball)
- T - පාද චලනය (Stepping)

C. i. X - පාදය ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම.

Y - හිසින් පන්දුවට පහර දීම.

(ලකුණු 02)

ii. ● පාදයේ පිටපැත්තෙන් පන්දුවට පහර දීම.

● පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම.

● විලුඹින් පන්දුවට පහර දීම.

● දණ හිසින් පන්දුවට පහර දීම.

● පන්දුව තුළට විසි කිරීම.

● දළ රැකීම

● ආරක්ෂා කිරීම.

● ආක්‍රමණය

(ලකුණු 03)

iii. P - ක්‍රීඩක ආදේශණය (substitution)

Q - කොන් පහර (corner kick)

R - අනියම් සෘජු පහර (Indirect free kick)

S - කහ කාඩ්පත අවවාදය (Yellow card)

T - ගෝල් පහර (Goal Kick)

(ලකුණු 05)



# PAST PAPERS WIKI

ප්‍රශ්නපත්‍ර පොත්  
ගෙදරටම ගෙන්වා ගන්න  
ඔන්ලයින් ඕඩර් කරන්න

[www.store.pastpapers.wiki](http://www.store.pastpapers.wiki)

වෙත යන්න



## ONLINE BOOK STORE

An evening of fun for young readers





**LOL.Ik**  
Learn Ordinary Level

# විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



• Past Papers • Model Papers • Resource Books  
for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න  
**Knowledge Bank**



Master Guide

**WWW.LOL.LK**



**CASH ON DELIVERY**

Whatsapp contact  
**+94 71 777 4440**

Website  
**www.lol.lk**

 **Order via WhatsApp**

**071 777 4440**