සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

11 ශ්‍රේණිය | අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2019 | 21 S I

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය — කාලය පැය එකයි

උපදෙස් : ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න

01. යහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සම්බන්ධව වැදගත් වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පිළිබඳ ව දක්වා ඇති පහත වගන්ති හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
a. ළමයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් වේ.
b. සෑම විටම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක වර්ණ පරාසයේ ළා දම් පාට තීරුවෙහි සිටීමට උත්සාහ කළ යුතුය.
c. වැඩිහිටියෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව වෙනස් වේ.
d. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පුද්ගලයෙකුගේ උස හා බර මත රඳා පවතී.

ඉහත වගන්ති අතරින් සත්‍ය වගන්ති පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
1. a හා b 2. a හා d 3. b හා c 4. c හා d

02. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අභියෝගයක් විය හැකි ජීවන රටාවක් වන්නේ,
1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම. 2. ආතතිය නිසි ලෙස කළමනාකරණය
3. නින්ද හා විවේකය අඩුවෙන් ලබාගැනීම. 4. සරල දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම.

03. ❖ ශක්ති ජනක ආහාර, එළවළු පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කරගන්න.
❖ ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
❖ ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.
ඉහත උපදෙස් ලබාදීමට වඩාත් ම සුදුසු පුද්ගල කාණ්ඩය වන්නේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
1. 18.5 ට වඩා අඩු පුද්ගලයින් 2. 18.5 - 22.9 අතර පුද්ගලයන්
3. 23.0 - 26.9 අතර පුද්ගලයින් 4. 27 ට වඩා වැඩි පුද්ගලයන්

04. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසලක් තුළ භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ග හා ඒවාට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහත සටහනේ දක්වේ.

1. ප්‍රතිපත්ති සැකසීම	a- දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන්
2. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම	b- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ විවාද
3. හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම	c- පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
4. නිපුණතා සංවර්ධනය	d- සිසුන් සඳහා පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ
5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය	e - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම.

උපාය මාර්ග වලට අදාළ ක්‍රියා මාර්ග නිවැරදිව සැකසූ පිළිතුර වන්නේ,
1. c,a,e,b,d 2. c,b,a,e,d 3. a,e,c,d,b 4. a,d,b,e,c

05. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහනට අදාළ නීතිරීති යටතේ අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
2. 1 ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සිසුන්ට විෂය නිර්දේශ තුළින් සෞඛ්‍ය දැනුම ලබාදීම.
3. සිසුන් 100 කට එක් වැසිකිලියක් වන සේ පහසුකම් සැලසීම.
4. දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම හා භාවිතය තහනම් කිරීම.

06. පුද්ගලයෙකු පසු කරන ජීවන අවධි අතුරින් කායික මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් එකිනෙකට වෙනස් වූත්, විවිධ වූත් අවශ්‍යතා හා ක්‍රියාවලින් රාශියකට ලක් වන අවධිය වන්නේ ළමා අවධියයි. එම අවධියේ දැන්වෙන ප්‍රධාන අවධීන් වල
අනුපිළිවෙල දක්වෙන නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
1. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය → ළදරු අවධිය → පෙර ළමාවිය → නවජ අවධිය → පසු ළමා විය
2. නවජ අවධිය → පූර්ව ප්‍රසව අවධිය → ළදරු අවධිය → පෙර ළමාවිය → පසු ළමා විය
3. නවජ අවධිය → ළදරු අවධිය → පූර්ව ප්‍රසව අවධිය → පෙර ළමාවිය → පසු ළමා විය
4. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය → නවජ අවධිය → ළදරු අවධිය → පෙර ළමාවිය → පසු ළමා විය

07. නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ සිදුවන කායික වෙනස්කමක් වන්නේ,
1. නිර්මාණශීලී වීම
2. ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළවීම.
3. ස්වාධීනව කටයුතු කිරීම
4. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන උනන්දුව

08. සමාජ වගකීම් හා යුතුකම් ඉටුකරමින්, වගකීම් සහිත පුරවැසියෙකු ලෙස කටයුතු කරන, ජීවන අවධි අතුරින් ජව සම්පන්නම අවධිය වන්නේ,
1. යොවුන් විය
2. මැදිවිය
3. තරුණවිය
4. ළමාවිය

09. වයස අවුෑ 15 සම්පූර්ණ වූ සියලුම ගැහැණු දරුවන් ලබාගත යුතු එන්නත හා ඉන් ආරක්ෂා වන රෝගය වන්නේ,
1. රුබෙල්ලා / MMR - ජර්මන් සරම්ප
2. MMR - කම්මුල් ගාය
3. රුබෙල්ලා - ක්ෂය රෝගය
4. MMR - සරම්ප

10. 1. ආහාර නරක්වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයකි. — a- ආහාර හා පරිසරය අතර ඇතිවන අන්තර් ක්‍රියා
2. ආහාර නරක්වීම සඳහා බලපාන හේතුවකි — b- කිරිපිටි වලට මෙලමයින් එකතු කිරීම.
3. සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර සැකසීමේ දී පිළිපැදිය යුතු කරුණකි — c- ආහාරවල ගුණාත්මක බව අඩුවීම.
4. ආහාර බාල කිරීමේ ක්‍රමයකි — d- පිරිසිදු භාජන හා නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය

ඉහත වගන්ති නිවැරදිව ගැළපීමේ දී ලැබෙන පිළිතුර වන්නේ,
1. c,a,d,b
2. a,c,d,b
3. d,c,a,b
4. c,a,b,d

11. පෝෂණය හා සම්බන්ධ පහත පහදා දීම් වල ඇති අසත්‍ය පහදා දීම වන්නේ,
1. ආහාර ආසාත්මිකතාව - දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ආහාර වලට එරෙහි ව අසාමාන්‍යය ප්‍රතිචාර දක්වීම.
2. ආහාර විෂ වීම - ආහාරපාන වල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යයක් ශරීරගත වී රෝගී වීම.
3. කුපෝෂණය - අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් අයුරින් නොලැබීම නිසා ඇතිවන තත්වයකි.
4. ස්ථූලතාව - වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය සටහනේ +2SD රේඛාවට ඉහළින් පිහිටීම.

12. අචිනි - තමස් අන්ධතාවය
සුරේනි - ගලගණ්ඩය
නිමල් - රක්තහීනතාවය
අමාලි - දත් දිරා යාම

අචිනි, සුරේනි, නිමල් හා අමාලි මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවයන් පිළිවෙලින් වන්නේ,
1. යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් A
2. විටමින් A, අයඩින්, යකඩ, කැල්සියම්
3. අයඩින්, විටමින් A , යකඩ, කැල්සියම්
4. යකඩ, අයඩින්, විටමින් A , කැල්සියම්

13. පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය සංවර්ධනය වන රටවල ප්‍රධාන ගැටලුවක් වී ඇත. නිරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීමට මෙම චක්‍රයේ කුමන හෝ අවස්ථාවක් බිඳිය යුතුය. මෙය බිඳීමට වඩාත් පහසු හා වැදගත්ම අවධිය වන්නේ,
1. යෞවන අවධිය
2. ළදරු අවධිය
3. ගර්භණී අවධිය
4. වැඩිහිටි අවධිය

14. A ප්‍රකාශය - කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගත යුතුය.
හේතුව - අර්තාපල් හිරු එළියට නිරාවරණය වීමේ දී සොලැනින් නම් විෂ ද්‍රව්‍ය නිපදවීම.

B ප්‍රකාශය - අච්චාරු වැනි ඇඹුල් ආහාර වර්ග භාවිතයේ දී ලෝහ භාජන භාවිතය අවම කළ යුතුය.
හේතුව - - විනාකිරි වල ඇති සල්ෆියුරික් අම්ලය ඇතැම් ලෝහ වර්ග දිය කිරීම.
ආහාර හා සම්බන්ධ ඉහත ප්‍රකාශ හා හේතු පිළිබඳව සත්‍ය වගන්තිය වන්නේ,
1. A හි ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.
3. A හි ප්‍රකාශය සත්‍යවන නමුත් හේතුව අසත්‍ය වේ.
2. B හි ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ.
4. B හි ප්‍රකාශය සත්‍ය වන නමුත් හේතුව අසත්‍ය වේ.

15. පද්ධති කිහිපයක් එකතු වීමෙන් මිනිසා නිර්මාණය වී ඇති අතර ඉන් ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ඇතිවිය හැකි රෝග පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
1. අර්ශස්, සිරෝසිස්, ක්ෂය රෝගය, අංශභාගය
3. ගැස්ට්‍රයිටිස්, අංශභාගය, සිරෝසිස්, සෙංගමාලය
2. සිපිලස්, අර්ශස්, ස්වරාල ප්‍රදාහය, ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
4. ඇපෙන්ඩිසයිටිස්, අර්ශස්, සිරෝසිස්, ගැස්ට්‍රයිටිස්

16. ගැහැණු දරුවෙකු වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟම ආරම්භ වන ආර්තවය හෙවත් ඔසප්වීම කෙරෙහි ඍජුවම බලපාන හෝර්මෝන වන්නේ,
1. ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හා ඊස්ට්‍රජන්
2. ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හා FSH
3. ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන්
4. FSH හා LH

17. ශරීරයේ සෛල පරිවෘත්තිය ක්‍රියා මඟින් නිපදවෙන විවිධ බහිස්‍රාවිය අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම බහිස්‍රාවිය පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය වේ. බහිස්‍රාවිය කාර්ය කරන ඉන්ද්‍රිය නොවන්නේ,
1. සම 2. මුත්‍රාශය 3. පෙණහලු 4. වෘක්ක

18. ආහාර මාර්ගය හා ශ්වසන මාර්ගය විවෘත වන පොදු කුටීරය වන්නේ,
1. අන්නස්‍රෝතය 2. අපිජිහ්විකාව 3. ශ්‍රසනිකාව 4. ස්වරාලය

19.

ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන අංශක 360 පරාසය ක් තුළ චලනය කළ හැකි මෙම සන්ධිය පිහිටා ඇති ස්ථානය වන්නේ,
1. ඇඟිලි පුරුක් සන්ධිය 2. වළලුකර සන්ධිය 3. වැලමිට සන්ධිය 4. උරහිස් සන්ධිය

20. අප පවත්වා ගන්නා ඉරියව් ගතික ඉරියව් හා ස්ථිතික ඉරියව් ලෙස ප්‍රධාන ආකාර 02 කට වර්ග කර ඇත. ඉන් ගතික ඉරියව්වක් ලෙස නොගැනෙන ඉරියව්ව වන්නේ,
1. වැතිරීම 2. යමක් ඉහළට එසවීම 3. ඇවිදීම 4. පැනීම

21. ප්‍රකාශය - ඉදිරියෙන් පෙරලි ගෙන එන යගුලියක් අල්ලනවාට වඩා ලෙදර් බෝලය ඇල්ලීම පහසු වුවද ලෙදර් බෝලය වේගයෙන් එන විට එය ඇල්ලීම ද අපහසුය.

හේතුව - මෙම සංසිද්ධියට හේතුව වන්නේ ගම්‍යතාවයයි. පළමු අවස්ථාවේ දී ඒ සඳහා යගුලියේ ස්කන්ධය බලපාන අතර, දෙවන අවස්ථාවේ දී ලෙදර් බෝලයේ ප්‍රවේගය බලපා ඇත.

ඉහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ නිවැරදි වගන්තිය වන්නේ,
1. ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ.
2. ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ.
3. ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.
4. ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.

පහත සඳහන් සිද්ධි යුගල් ඇසුරෙන් 22 හා 23 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

P - 100m ධාවකයෙක් පාදය මඟින් නික්මීමේ පුවරුව මත බලය යෙදීම.
- පුවරුවෙන් ඉවතට නික්මීමේ ත්වරණය

Q - ක්‍රීඩකයෙකු තම ශාරීරික අවයව එකම දිශාවකට චලනය කිරීම.
- ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම.

R - විසිකිරීමේ ඉසව්වලදී උපකරණය විසි කරන වේගය
- උපකරණය පතිත වන දුර

S - ඉදිරියෙන් එන බාහිර බලයකට සිරුර පිටුපසට නැඹුරු කිරීම.
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ශරීරයෙන් පිටු පසට ගමන් කිරීම නිසා සමබරතාවය

22. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරේ බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
1. P හා Q 2. P හා R 3. Q හා R 4. Q හා S

23. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩි වීම කෙරෙහි ද බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
1. P හා R 2. P හා Q 3. Q හා R 4. Q හා S

24. එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස වනාන්තර චාරිකාවක් (වන ගවේෂණයක්) සංවිධානය කර ඇති අතර එහි දී මාර්ග සිතියම සකස් කිරීමේ දී සම්මත සලකුණු පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා තිබිය යුතුය. සිතියම් සඳහා යොදන පහත සංකේත පිළිවෙලින් වන්නේ,

----

→ = = = ←

1. දියමංකඩ හා අඩි පාර
2. සෙසු මාර්ග හා ප්‍රධාන මාර්ග (B)
3. ප්‍රධාන මාර්ගය (A) හා වාරි මාර්ගය
4. අඩිපාර හා බිම්ගෙය

25. පුද්ගලයෙකුගේ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා වඩාත්ම උචිත එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,
1. කඳු තරණය 2. වන ශිල්ප අධ්‍යයනය 3. පා ගමන් 4. ගිණිමැල ක්‍රීඩා

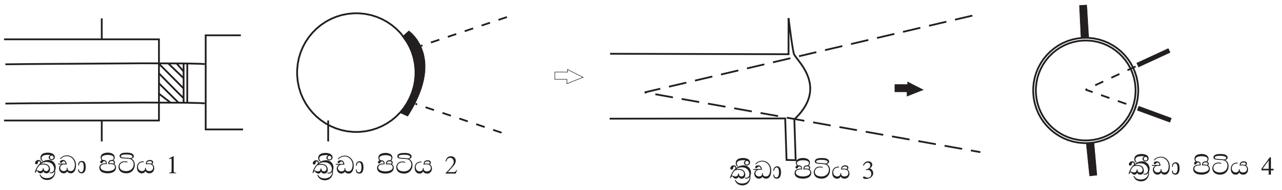
26. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් යටතේ විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහනක් වන්නේ,
1. ශරීර සුවතා වැඩසටහන 2. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග 3. යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ 4. අන්තර් පාසල් තරග

27. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් මට්ටමින් තරඟ පැවැත්වීමේ දී බොහෝ විට යොදා ගන්නා තරඟාවලි ක්‍රමය වන්නේ,
1. මිශ්‍ර ක්‍රමය (Combination Tournament)
2. අභියෝග ක්‍රමය (Challenge Tournament)
3. පැරදී පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය / ඉවතලෑමේ ක්‍රමය Knockout Tournament)
4. සාකල්‍ය ක්‍රමය (League Tournament)

28. ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට හා සාකල්‍ය ක්‍රමයට තරඟාවලි පැවැත්වීමේ දී සංවිධායකයින් මුහුණ දෙන ගැටලු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
a- විනිසුරුවන් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම.
b- සත්‍ය ජයග්‍රාහක අනුපිළිවෙල තෝරා ගැනීමට අපහසුවීම.
c- වැඩි කාලයක් තරඟ පැවැත්වීම සඳහා වැය වීම.
d- එක දිගට පරාජය වීමේ දී ක්‍රීඩකයින් මන්දෝත්සාහී බවක් දැක්වීම.
ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරඟ පැවැත්වීමේ දී සංවිධායකයින් මුහුණ දෙන අපහසුතා පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
1. a 2. b 3. c 4. d

29. කණ්ඩායම් 09 ක් සහභාගී වන පාපන්දු තරඟයක් සාකල්‍ය ක්‍රමයට පවත්වන්නේ නම් පැවැත්වීමට නියමිත තරඟ සංඛ්‍යාව වන්නේ,
1. 45 2. 36 3. 40 4. 8

30. ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් අනුව පංච ප්‍රයාම සප්ත ප්‍රයාම හා දස ප්‍රයාම ලෙස ප්‍රධාන කොටස් 03 කට වර්ග කර ඇත. ඉන් දස ප්‍රයාම තරඟ වල පමණක් පැවැත්වෙන ඉසව්වක් වන්නේ,
1. 1500 m 2. 200 m 3. 100 m 4. 100 m කඩුළු



31. පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ තම ඉසව්වට සහභාගී වන සුනෙත් වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩාපිටිය වන්නේ,
1. ක්‍රීඩා පිටි අංක 1 2. ක්‍රීඩා පිටි අංක 3 3. ක්‍රීඩා පිටි අංක 2 4. ක්‍රීඩාපිටි අංක 4

32. රොමේෂ් තම ඉසව්වට සහභාගී වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටි අංක 02 ට වාර්තා කළේය. ඔහු සහභාගී වන ඉසව්ව වන්නේ,
1. කවපෙත්ත විසි කිරීම 2. දුර පැනීම 3. හෙල්ල විසි කිරීම 4. යගුලිය දැමීම

33. උපකරණයක් සහිතව ධාවනයේ යෙදෙමින් තම ඉසව්වට සහභාගී වන සහන් වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
1. ක්‍රීඩා පිටි අංක 2 2. ක්‍රීඩාපිටි අංක 3 3. ක්‍රීඩාපිටි අංක 4 4. ක්‍රීඩාපිටි අංක 1

34. ක්‍රීඩාපිටි අංක 04 හි තරඟ කළ ක්‍රීඩකයින්ගේ ප්‍රතිඵල සටහනක් පහත දැක්වේ.

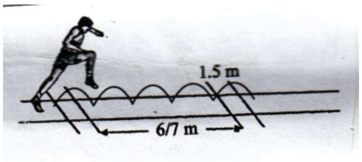
ක්‍රීඩක නම	1 වටය (m)	2 වටය (m)	3 වටය (m)	4 වටය (m)	5 වටය (m)	6 වටය (m)	උපරිම දක්ෂතාවය (m)	ස්ථානය
A	32.50	30.40	x	31.00	20.50	31.50	32.50	
B	x	30.10	x	32.50	31.55	32.20	32.50	
C	25.00	28.10	30.45	x	31.50	31.45	31.50	
D	30.13	32.50	31.50	31.40	x	31.30	32.50	
E	31.75	30.80	31.80	30.45	30.20	32.30	32.20	

ප්‍රතිඵල සටහන අනුව ජයග්‍රාහක අනුපිළිවෙල වන්නේ,
1. A,B,D,E, හා C 2. B,D,A,E හා C 3. B,A,E,D හා C 4. D, A, B, E හා C

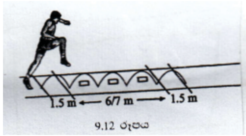
35. ජාත්‍යන්තර තරඟ වලදී ක්‍රීඩා තරඟ ආරම්භය සඳහා ආරම්භක පුවරු (Starting Blocks) භාවිතා කළ යුතු ඉසව්ව වන්නේ,
1. 1500 m 2. 800 m 3. 400 m 4. ස්ටීපල් චේස්

36. ජාතික මට්ටමේ මීටර 100 තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට 'සැරසෙන්' විධානය ලබා දී තිබිය දී තරඟකරුවෙකු සැරසීම/ / වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට හිතාමතාම අනවශ්‍ය කාලයක් ගනු ලැබූ අවස්ථාවක දී ප්‍රධාන තරඟ ආරම්භක විනිසුරු ලෙස ඔබේ තීරණය වන්නේ,
1. රතු කාඩ්පත පෙන්වා එම අවස්ථාවේ දී ම ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම හා නැවත තරඟය ආරම්භය ලබා දීම.
2. කහ බෝඩ්පත පෙන්වා එම තරඟකරුට අවවාද කිරීම හා තරඟය නැවත තරඟය ආරම්භ කිරීම.
3. නැවත තරඟ ආරම්භයක් ලබාදීම.
4. රතු කාඩ්පත පෙන්වා එම ක්‍රීඩකයාට අවවාද කර නැවත තරඟය ආරම්භ කිරීම.

37.



රූපයේ පරිදි 1.5 m පරතරය මතින් පැන මීටර 6 හෝ 7 ක් ධාවනයේ යෙදීම.



මීටර් 1.5 පරතරය මතින් පැන මීටර් 7,6 අතර ඇති බාධක මතින් පැන දිවීම.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ප්‍රගුණ කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ඉසව්ව වන්නේ,

1. දුර පැනීම 2. උස පැනීම 3. මීටර් 400 4. කඩුළු මතින් දිවීම

38. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

1. පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව 2. උළැගිතාවය 3. වේගය 4. සමබරතාවය

39. සිසුන් පිරිසක් තම චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදුණි.

1. මීයෝ මීමෝ ක්‍රීඩාව
2. උඩු අතට බිම දිගා වී සිටින අතරේ ගුරුවරයාගේ නලා හඬට ඉදිරියට දිවීම.

මෙහි දී වර්ධනය කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රධාන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

1. ජවය 2. ප්‍රතික්‍රියා වේගය 3. වේගය 4. සමබරතාවය

40. 2020 වර්ෂයේ දී ඔලිම්පික් තරඟාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත රට හා නගරය වන්නේ,

1. එංගලන්තය - ලන්ඩන් 2. ඕස්ට්‍රේලියාව - සිඩ්නි 3. ප්‍රංශය - පැරිස් 4. ජපානය - ටෝකියෝ

කොටස - II

- **පළමු ප්‍රශ්නයට ද I කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න 02 ක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(01) වැඩිහිටි වියේ පසුවන කුලවංශ මහතා කලකට ඉහත දී රිටි පැනීම, වොලිබෝල් තරඟවල ජාතික හා ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ පදක්කම්ලාභියෙකි. අද ඔහු තමාගේ පමණක් නොව අන් අයගේ ද සෞඛ්‍යය තත්වය රැක ගැනීමේ අදහසින් තම ගම්වාසීන්ගේ එකතුවෙන් " ලොකු කුඩා සැම සතුටින් " තේමාව පෙරදැරි කරගෙන පවත්වාගෙන යනු ලබන ක්‍රීඩා සමාජය ලංකාවාසී සියලු දෙනාටම ආදර්ශයකි. ක්‍රීඩා පිටිය කුඩා වුවද සතිය පුරාම හැන්දෑ යාමයේ ලොකු කුඩා සැමගෙන් ක්‍රීඩා පිටිය පිරී ඇත.

වොලිබෝල්, ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්නන් හා තම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සඳහා ව්‍යායාම වල යෙදෙන්නන් ද මෙහි දක්නට ලැබේ. එසේම ශරීර සෞඛ්‍යය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමටත් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වීමටත් අවශ්‍ය දැනුම ලබා දීමට විවිධ සම්පත්දායකයින් යොදා ගෙන දේශන හා වැඩමුළු ද මෙම ක්‍රීඩා සමාජය විසින් පවත්වනු ලැබේ. සියලු දෙනාගේ සහභාගීත්වයෙන් වර්ෂයක් පාසා ම විවිධ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක ද ඔවුන් නිරත වෙති. සැම දිනකම පාහේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් පසු සියල්ලෝම එක්ව ගීතයක් ගායනා කිරීමෙන් ලොකු කුඩා කවුරුත් මහත් සතුටක් ලබති.

i. පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා අප සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන අංශ 4 ක් ලියන්න.
ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම යන මූලධර්මය යටතේ
  a) ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න.
  b) ඡේදයේ සඳහන් නොවන ක්‍රියාකාරකමක් දක්වන්න.
iii. රිටි පැනීම හැර සිරස් හා තිරස් පැනීම සඳහා සුදුසු ඉසව්ව බැගින් නම් කරන්න.
iv. ඉහත ක්‍රීඩා සමාජයේ තේමාව අනුව ඔවුන් මුල් තැන දෙනු ඇතැයි අනුමාන කරන සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍රය ලියන්න.
v. ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
vi. කුලවංශ මහතා සතු විය හැකි ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 02 ක් නම් කරන්න.
vii. කුලවංශ මහතා පසු කරන ජීවන අවධිය හැර මෙම ක්‍රීඩා සමාජයේ සාමාජිකයින් අයත් ප්‍රධාන අවධි 02 ක් ලියන්න.
viii. වසරක් පාසා ඔවුන් නිරත වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
ix. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත් ලෙස පවත්වා ගන්නා මෙවැනි ක්‍රීඩා සමාජයක පුද්ගලයින් තුළ ප්‍රගුණ වන නිපුණතා 02 ක් ලියන්න.
x. ක්‍රීඩා වලට සහභාගී වීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න. (ල. 2x10 = 20)

I කොටස

(02) ගොඩගම මහා විද්‍යාලයේ පවත්වා ගෙන යනු ලබන ආපන ශාලාවේ මෙම වසරේ අහඹු ලෙස තෝරා ගත් දිනෙක අලෙවි වූ ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ.

ආහාර වර්ගය	අලෙවි වූ ප්‍රමාණය	ඒකක මිල
1. කොළ කැඳ	වීදුරු 37	රු. 20.00
2. රෝල්ස්	110	රු. 30.00
3. මුං ඇට කිරිබත්	කෑලි 55	රු. 15.00
4. පැටිස්	89	රු. 25.00
5. කුරක්කන් හැලප	22	රු. 20.00
6. වඩේ (උඳු වඩේ ලෙස පාන් පිටි වලින් සාදා ඇත)	152	රු. 10.00

i. මෙම ආපන ශාලාවේ එදින අලෙවි වූ ආහාර ප්‍රමාණය අනුව සිසුන් විසින් ආහාර තේරීමේ දී පෝෂණය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වී තිබුණු ද නැද්ද යන්න පහදන්න. (ල. 02)

ii. ආහාරවල ඇති

a. මහා පෝෂක 02 ක් නම් කරන්න. b. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

iii. පෝෂණ ගුණය රැකගනිමින් හා පෝෂණ ගුණය වැඩි දියුණු කර ගනිමින් ආහාර සකස් කර ගන්නා අවස්ථා 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

iv. පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

(03) බෝවන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග අපට වැළඳෙන්නේ අප පවත්වා ගන්නා චර්යාවන් හා අවට පරිසරය නිසාය. මෙම කාරණා 02 ටම වගකිව යුතු වන්නේ අපමය. නිවැරදි ජීවන රටාවන් අනුගමනය කරමින් අප අවට පරිසරය ද පිරිසිදුව තබා ගැනීමට හැකි වන්නේ නම් අප වෙත එන රෝග බොහෝමයක් ආපසු හරවා යැවීමට පුළුවන.

නමුත් අප, අප ගැන හෝ පරිසරය ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ අපට රෝගයක් වැළඳුනාට පසුවය.

i. අයහපත් ජීවන රටාවන් අනුගමනය කිරීම නිසා අපට වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න. (ල.02)

ii. එම රෝග වැළඳීමේ අවධානමෙන් ඉවත් වීමට සුදුසු යහපත් ජීවන රටා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

iii. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 04 ක් ලියන්න. (ල. 02)

iv. ඒඩ්ස් රෝගය වැළඳිය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

v. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීමට නිවසේ දී ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(04) පහත දැක්වෙන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

i. 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ මල්ලි තම උපන් දිනය වෙනුවෙන් ජංගම දුරකථනයක් ලබා දෙන්නයි දෙමාපියන්ට බල කිරීම.

ii. නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ නංගී නිතරම තම රූපය පිළිබඳව ඕනවටත් වඩා සිතමින් වැඩි කාලයක් ඒ සඳහා වැය කරයි.

iii. පාසල් කාලය නිමා කරමින් වෙන්ව යාම නිමිත්තෙන් සංවිධානය කරනු ලබන සාදය සඳහා මත්පැන් අවශ්‍ය බව සිසුන් කිහිප දෙනෙකු යෝජනා කිරීම.

iv. පාසල් නිම වී තනියෙන් නිවස බලා එන අතරතුරදී නවීන මෝටර් රථයකින් පැමිණි නාඳුනන පුද්ගලයෙකු තමා දෙමව්පියන්ව හොඳින් හඳුනන බවත් නිවසට ගොස් ඇරලවන්නට වාහනයට ගොඩවන ලෙස ඇරයුම් කිරීම.

v. පනස් වන වියේ පසුවන ඔබේ මව පිටි හා සීනි කෑම නිතරම ආහාරයට ගන්නා අතර තමන්ට තවමත් කිසිම රෝගී තත්වයක් නොමැති බව පවසයි.

(05) ක්‍රීඩකයෙකු වීම සඳහා අවශ්‍ය හැකියාවන් බොහොමයක් අපට උපතේදී ම දායාද වී ඇති නමුත් නිවැරදි පුහුණු ක්‍රම යොදා ගනිමින් එම හැකියාවන් වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකු වීමට හැකිවේ. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දියුණුවත් නව තාක්ෂණයත් මේ සඳහා අපට උපකාරී වේ. අහඹු ලෙස තෝරා ගත් ළමුන් කිහිප දෙනෙකුගේ කංකාල පේශි පටක යොදා ගෙන කරනු ලැබූ බයොප්සි පරීක්ෂණයක දී (Biopsy test) අනාවරණය වූ ප්‍රතිඵල අනුව එම ළමුන්ගේ පටක තුළ තන්තු පිහිටා ඇති ප්‍රතිශතය පහත දැක්වේ.

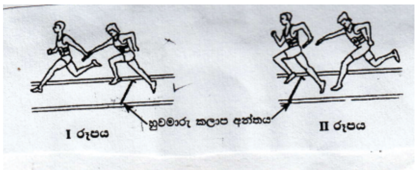
සිසුවාගේ නම	FTF %	STF%
සෙනුක	78	22
භානුක	32	68
තෙව්ජිත	81	19
සජ්ජිත	52	48

i. a- මීටර 100, දුර පැනීම වැනි ඉසව් සඳහා පුහුණු කිරීමට සුදුසු සිසුන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.(ල. 02)
b- මීටර 10,000 ඉසව්ව සඳහා පුහුණු කිරීමට වඩාත් සුදුසු සිසුවා සඳහන් කරන්න. (ල. 01) (ල. 03)
ii. සජ්ජිත සිසුවාට සහභාගී වීමට සුදුසු ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කර එයට හේතුව පැහැදිලි කරන්න. (ල. 02)
iii. මෙම තන්තු වර්ග 02 හි ලක්ෂණ 02 බැගින් ලියන්න.
iv. ක්‍රීඩා පුහුණුව තුළින් මෙම තන්තු වල කළ හැකි ප්‍රධාන වෙනස් කම් 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(06) සිරිපුර මහා විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග වල අවුරුදු 18 න් පහළ මලල ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී වූ සිසුන් කිහිප දෙනෙකුගේ ඉසව් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පහත පරිදි දැක්වේ.

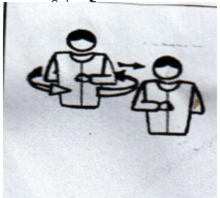
1. සකිලා - කෙටි දුර 2. අමල් - මැදි දුර
3. නිමල් - සිරස් පැනීම් 4. රාසන් - විසි කිරීම්

i. (අ) අමල්ට සහභාගි විය හැකි ඉසව් 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 01)
(ආ) සකිලා සහභාගී වූ ඉසව්වේ තරඟ ආරම්භයේ විධාන ලියන්න. (ල. 02)
ii. රාසන්ට සහභාගී විය හැකි ඉසව්වක් නම් කර එය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
iii. ධාවන තරඟයක තරඟ අවසානයේ දී ජයග්‍රහකයින් තීරණය කරන ආකාරය ලියන්න. (ල. 02)
iv. 100 x 4 සහය දිවීම තරඟයකදී යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන ආකාර 02 ක් රූපයේ දැක්වේ.
මෙම යෂ්ටි හුවමාරු ආකාර 02 පිළිබඳව ඔබේ අදහස් දක්වන්න. (ල. 02)



(07) A,B සහ C යන කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A i. ප්‍රහාරය හැර වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රගුණ කළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න.
ii. ප්‍රහාරය ක්‍රීඩක කණ්ඩායමකට පුහුණු කරවීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 4 යි)
iii. වොලිබෝල් තරඟයක ප්‍රධාන විනිසුරු ලෙස ඔබ කටයුතු කරන විට පහත අවස්ථා සඳහා ඔබගේ තීරණය ලියන්න.
a. සූර හා ධීර නිවාස අතර තරඟයේ දී සූර නිවාසයේ පිරිනැමීම වන අවස්ථාවේ දී ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු නියමිත ස්ථානයේ නොසිටීම.
b. සූර නිවාසයේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා යටි අත් එසවීමකින් දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් ඔසවා දෙන පන්දුවකට එම පිලේ ක්‍රීඩකයකු පහර දීම.
iv. පහත විනිසුරු හස්ත සංඥා ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව දක්වන්න.


(අ)

(ආ)

B. i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය හැර ප්‍රගුණ කළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 04 ක් ලියන්න. (ල. 02)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් විස්තර කරන්න.(ල. 04)

iii. නෙට්බෝල් තරඟයක විනිසුරුවරිය ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම් පහත අවස්ථා සඳහා ඔබ දෙනු ලබන තීරණය ලියන්න.

a. කණ්ඩායම් දෙකේම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි ප්‍රදේශයකට ගොස් එක් ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව අල්ලා ගැනීම.

b. පන්දු විදීමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාව විදුම් කණුව සෙලවීම.

iv. පහත විනිසුරු හස්ත සංඥා ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථා ලියන්න. (ල. 02)

(අ)

(ආ)

C. i. පන්දුවකට හිසින් පහරදීම හැර පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

ii. පන්දුවකට හිසින් පහර දීම පුහුණුවීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

iii. පාපන්දු තරඟයක විනිසුරු ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම් පහත අවස්ථා සඳහා ඔබ දෙනු ලබන තීරණය ලියන්න.

a. ක්‍රීඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයක රැඳී සිටීම.

b. ක්‍රීඩා පිටියේ දඬුවම් ප්‍රදේශයේ දී හැර වෙනත් ප්‍රදේශයේ දී ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම.

iv. පහත විනිසුරු හස්ත සංඥා ලබාදීමට හේතුවන අවස්ථා ලියන්න. (ල. 02)

(අ)

(ආ)

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන

11 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01 - 2	11 - 3	21 - 1	31 - 1
02 - 3	12 - 2	22 - 4	32 - 4
03 - 1	13 - 1	23 - 1	33 - 2
04 - 1	14 - 4	24 - 4	34 - 2
05 - 3	15 - 4	25 - 1	35 - 3
06 - 4	16 - 3	26 - 2	36 - 1
07 - 2	17 - 2	27 - 4	37 - 4
08 - 3	18 - 3	28 - 3	38 - 1
09 - 1	19 - 4	29 - 2	39 - 2
10 - 1	20 - 1	30 - 3	40 - 4

II කොටස

(01) i. කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික (1/2 x 4 = 2)
ii. a. දේශන හා වැඩ මුළු පැවැත්වීම b. ශ්‍රමදාන, දැනුවත් කිරීම් .... (1 x 2 = 2)
iii. සිරස් - උස පැනීම තිරස් - දුර පැනීම / තුන්පිම්ම (1 x 2 = 2)
iv. මානසික ක්ෂේත්‍රය (1 x 2 = 2)
v. එල්ලේ, නෙට්බෝල්, රගර්, පාපන්දු .... (1 x 2 = 2)
vi. නිවැරදි තීරණ ගැනීම, නායකත්වය, නීතිගරුක බව,අන්මත ගරු කිරීම. (1 x 2 = 2)
vii. ළමා විය ,යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදි විය (1 x 2 = 2)
viii. පා ගමන්, කඳු තරණය, ගිණිමැල සංදර්ශන (1 x 2 = 2)
ix. සහකම්පනය, ආත්මාවබෝධය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, සන්නිවේදන කුසලතාව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම. (1 x 2 = 2)
x. මානසික තෘප්තිය, ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණුවීම, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම (1 x 2 = 2)

(02) i. පෝෂක ගුණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වී නැත. (ල. 01)
නිවැරදිව පහදා දීම (ල. 01)
ii. මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩේට් / මේදය / ප්‍රෝටීන් (1/2 x 2= 1)
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින් / ඛනිජ ලවණ (1/2 x 2= 1)
iii.
- යකඩ හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එකට ගැනීමෙන් වැළකිම.
- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකට පිස ගැනීම.
- සෑම ආහාරයක්ම අවම කාලයකින් පිසගැනීම.
- මැල්ලුමක් සකස් කරන විට පොල්/ ලූනු ආදිය මලවා පලා වර්ග අවසානයේ එක් කිරීම. (1x3 =3)

iv.
- දරුවාට මාස 06 ක් ගතවනතුරු මව්කිරි පමණක් ලබාදීමට මව්වරුන් දැනුවත් කිරීම.
- දිනපතා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම.
- දිනපතා ව්‍යායාම වල යෙදීම.
- හැකි සෑම විටම ස්වභාවික ආහාර ගැනීම.
- නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම. (1x3 =3)

(03) i. දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ .... (1x2 =2)
ii. නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාම කිරීම.
මත්ද්‍රව්‍ය වලින් ඈත්වීම, මානසික ආතතියෙන් මිදීම. (1x2 =2)
iii. සුදු බිංදුව, ඒඩ්ස්, ගොනෝරියා, ක්ලැමීඩියා, උපදංශය (1/2 x4 = 2)
iv. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
ශරීරය සිදුරු කිරීමට භාවිතා කරන කටු මගින් රුධිර පාරවිලයනයේ දී ...... (1x2 =2)
v. පොල්කටු, ටින් ආදිය තලා දැමීම
වැහිපිහිලි සුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම.
කාණු පද්ධතිය පිරිසිදු කිරීම.
කුණුකසල නිසිපරිදි බැහැර කිරීම. (1/2 x4 = 2)

(04) ධනාත්මක කරුණු 02 බැගින් ලියා ඇත්නම් (2 x5 = 10)

(05) i. a. සෙනුක / තෙව්ජිත (1x2 =2)
b. භානුක
ii. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, රගර් .... (1x1 =1)

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා සුවිශේෂ තන්ත්‍ර පිහිටීම වැදගත් නොවේ. මන්ද එම ක්‍රීඩා දක්ෂතා බොහෝ විට පුහුණුවෙන් වැඩි දියුණු කරගත හැකි වීමයි. ඒ සඳහා STF/ FTF සමාන ප්‍රතිශත වලින් පැවතීම සුදුසු වේ. එම ක්‍රීඩා වලට වේගවත් ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම දරා ගැනීමේ හැකියාවද අවශ්‍ය වන නිසා මෙම තන්ත්‍ර වර්ග 02 ම සමානව පිහිටීම වැදගත් වේ. (ල. 02)

iii. STF | FTF

STF	FTF	
රතු පැහැතිය	සුදු පැහැතිය	
සෙමින් ක්‍රියා කරයි	වේගයෙන් ක්‍රියා කරයි.	
ස්වායු ශ්වසනය වැඩිය	නිර්වායු ශ්වසනය සිදුවේ.	
සංචිත ආහාර අඩුයි.	සංචිත ආහාර වැඩියි.	(1/2 x4=2)

iv. තන්තුවේ හරස්කඩ වර්ගඵලය වැඩිවීම.
ක්‍රියාකාර චාලක ඒකක සංඛ්‍යාව වැඩිවීම.
මයිටොකොන්ඩ්‍රියා ප්‍රමාණය වැඩිවීම.
සම්බන්ධ කේෂ නාලිකා ප්‍රමාණය වැඩිවීම. (1x2 =2)
iii. සුදු බිංදුව, ඒඩ්ස්, ගොනෝරියා, ක්ලැමීඩියා, උපදංශය (1/2 x4 = 2)
iv. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
ශරීරය සිදුරු කිරීමට භාවිතා කරන කටු මඟින් රුධිර පාරවිලනයේ දී ...... (1x2 =2)
v. පොල්කටු, ටින් ආදිය තලා දැමීම
වැහිපිහිලි සුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම.
කාණු පද්ධතිය පිරිසිදු කිරීම.
කුණුකසල නිසිපරිදි බැහැර කිරීම. (1/2 x4 = 2)

(04) ධනාත්මක කරුණු 02 බැගින් ලියා ඇත්නම් (2 x5 = 10)

(05) i. a. සෙනුක / තෙව්ජිත (1x2 =2)
b. භානුක
ii. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, රගර් .... (1x1 =1)
සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා සුවිශේෂ තන්තු පිහිටීම වැදගත්නොවේ. මන්ද එම ක්‍රීඩා දක්ෂතා බොහෝ විට පුහුණුවෙන් වැඩි දියුණු කරගත හැකිවීමයි. ඒ සඳහා STF/ FTF සමාන ප්‍රතිශත වලින් පැවතීම සුදුසු වේ. එම ක්‍රීඩා වලට වේගවත් ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම දරා ගැනීමේ හැකියාවද අවශ්‍ය වන නිසා මෙම තන්තු වර්ග 02 ම සමානව පිහිටීම වැදගත් වේ. (ල. 02)

iii.

STF	FTF	
රතු පැහැතිය	සුදු පැහැතිය	
සෙමින් ක්‍රියාකරයි	වේගයෙන් ක්‍රියාකරයි.	
ස්වායු ස්වසනය වැඩිය	නිර්වායු ස්වසනය සිදුවේ.	
සංචිත ආහාර අඩුයි.	සංචිත ආහාර වැඩියි.	(1/2 x4=2)

iv. තන්තුවේ හරස්කඩ වර්ගඵලය වැඩිවීම.
ක්‍රියාකාර චාලක ඒකක සංඛ්‍යාව වැඩිවීම.
මයිටොකොන්ඩ්‍රියා ප්‍රමාණය වැඩිවීම.
සම්බන්ධ කේෂනාලිකා ප්‍රමාණය වැඩිවීම. (1x2 =2)

(06) i. අ. 800 m, 1500m, 3000m, 5000m (1/2x 2 = 01)
ආ. සැරසෙන්, වෙන් යා/ වෙඩි හඬ (ල. 02)
ii. කවපෙත්ත / යගුලිය/ හෙල්ල / මිටිය (ල. 01)
නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමකට (ල. 02)
iii. අවසාන රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟම දාරය සමඟ සාදන සිරස් තලයට ක්‍රීඩකයින්ගේ කඳ කොටස / කවන්ධය/ Torso යොමුවන අනුපිළිවෙල අනුව
iv. පළමු ක්‍රීඩකයා දකුණින් ගෙන ගියේ නම්,
දෙවන ක්‍රීඩකයා වමතින් ලබාගනී. වමතින් ගෙන ගොස්
තෙවන ක්‍රීඩකයාගේ දකුණට ලබාදෙයි.
ඔහු දකුණතින් ගෙන ගොස්
සිව්වන ක්‍රීඩකයාට වමතින් ලබා ගනී
හෝ
මෙය පළමු ක්‍රීඩකයා වමතින් ගෙන යන විට මිශ්‍ර හුවමාරුව සිදුවන ආකාරය

(07) A. i. පිරිනැමීම, ලබාගැනීම, එසවීම, වැළැක්වීම, ගොඩගැනීම (1/2x 4 = 02)
ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිවැරදිව විස්තර කර ඇත්නම් (2 x 2 = 04)

iii. a. සූර නිවාසයට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
b. එය වැරැද්දක් නොවන බැවින් තරඟය දිගටම පවත්වා ගෙන යාම. (1x 2 = 02)
iv. අ. ක්‍රීඩාපිටි මාරු කිරීම.
ආ. පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම. (1x 2 = 02)
B. i. වැළැක්වීම, විදීම, පාද හුරුව, පන්දු පාලනය (1/2x 4 = 02)
ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිවැරදිව විස්තර කර ඇත්නම් (2 x 2 = 04)
iii. a. ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතරේ පන්දුව උඩ දැමීමක් (Toss up) සිදු කිරීම.
b. දඬුවම් විදීමක් හෝ යැවුමක් ලබාදීම. (1x 2 = 02)
iv. අ. ශාරීරික සට්ටන
ආ. පන්දුව උඩ දැමීමක් (1x 2 = 02)
C. i. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පාදයෙන් පහරදීම, පන්දු පාලනය,
තුළට විසිකිරීම, ගෝල් රැකීම, පිටිය රැකීම. (1/2x 4 = 02)
ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිවැරදිව විස්තර කිරීම සඳහා (2 x 2 = 04)
iii. a. වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට
අනියම් නිදහස් පහරක් ලබාදීම.
b. නීති විරෝධී ක්‍රියාව සිදුකළ ස්ථානයේ සිට ප්‍රතිවාදී පිලට
ඍජු නිදහස් පහරක් ලබාදීම. (1x 2 = 02)
iv. අ. ක්‍රීඩක ආදේශනය
ආ. අනියම් ඍජු පහර (1x 2 = 02)