කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කොළඹ
வலயக் கல்வி காரியாலயம் - கொழும்பு
Zonal Education Office - Colombo
අ.පො.ස.(සා/පෙළ) විභාගය - ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍රය
க.பொ.த. (சா/த) பரீட்சை - மாதிரி வினாத்தாள்
G.C.E.(O/Level) Examination - Model Paper

11 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **කාලයපැය 02**

II පත්‍රය

පළමු ප්‍රශ්නය ද , I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද , II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

සිරිපුර ප්‍රදේශයේ මහජන පරීක්ෂක තුමා ඇතුලු කණ්ඩායමක් විසින් තම ප්‍රදේශයේ ජීවත්වන ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නංවාලීම සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් කිහිපයක් සංවිධානය කරන ලදිලයේ විදුහල්තිතුමා විසින් මෙම මෙහිදී සිරිපුර මහා විද්‍යා. ධාන ජීවනෝපාය වූයේ මෙම ගමේ ජනතාවගේ ප්‍ර . සියලු සහයෝගය ලබා දෙන බව පවසා තිබුණිකණ්ඩායමට අවශ්‍ය දේශීය ආහ .කෘෂිකර්මාන්තයයි්ාර පරිභෝජනය සඳහා දරුවන් යොමු කිරීමට එය මනා පිටුවහලක් වියවිදුහල්පතිතුමාගේ කැපවීම හා . විදුහල්පතිතුමා දරුවන් පාසලට ගෙන්වා ගැනීම සඳහා .උන්නදුව නිසා ගමේ සියලුම දරුවන් පාසල් යාමට ඉතා කැමැත්තක් දැක්වූහ පන කටයුතු මෙන්ම ක්‍රදරුවන්ගේ අධ්‍යා.ම භාවිතා කළහවිවිධ උපක්‍රීඩා හැකියාවන් දියුණු කිරීමට විදුහල්පතිතුමා මෙන්ම ගුරු මණ්ඩලයද කැපවීමෙන් කටයුතු කළේයඩා හා සෞන්දර්ය සංගයක් හා ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පැවැත්වීමට ක්‍රීවසර අවසානයේ විවිධ ප්‍ර. පාසලේ නිවාසාන් .ගුරුවරු දරුවන් සමග එක්ව ඉතාමත් උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන බව දැන ගන්නට ලැබුණිතර ක්‍රීඩා උත්සවයද ප්‍රදේශයේ සියලුම දෙනාගේ සහයෝගයෙන් ඉතා සාර්ථකව පවත්වන ලදි.

1) සිරිපුර ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා මහජන පරීක්ෂකතුමා විසින් සංවිධානය කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
2) තම දරුවන් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය සඳහා යොමු වීමෙන් දෙමාපියන්ට අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.
3) සිරිපුර මහා විද්‍යාලයේ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගාසිටුවීම සඳහා ඔබට යෝජනා කළහැකි වැඩසටහන් දෙකක් දක්වන්න
4) පාසල් දරුවන් තම ක්‍රීඩා තරග ජයග්‍රහණය සඳහා අනුගමනය කලයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
5) පාසල් දරුවන්ගේ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය විය හැකි සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
6) පාසල් දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය නගා සිටුවීම සඳහා පාසල තුල ක්‍රියාත්මක කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි සිද්ධියේ දක්වා නැති වැඩසටහන් දෙකක් නම් කරන්න.
7) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේදී ළමුන්ට සාමූහිකව සහභාගී වී සිදුකලහැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න
8) පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ අරමුණු දෙකක් ලියන්න
9) ගිණිමැල සංදර්ශනයට අමතරව සංවිධානය කල හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න
10) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් දරුවන් තුල වර්ධනය විය හැකි ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න

ලකුණු2 x10 =20

I කොටස

[ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න]

[02] අප ජීවත් වන පරිසරය අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සෘජුවම බලපෑමක් ඇති කරයි. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භෞතික, මානසික මෙන්ම සමාජීය පරිසරය යහපත් ලෙස ගොඩනැගිය යුතුය.

[1] සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග දෙකක් ලියන්න . (ලකුණු 02)

[2] ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ වන නීතිරීති 03 ලියන්න. (ලකුණු 03)

[3] ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු කුමක්ද ? (ලකුණු 02)

[4] ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 03)

[03] සෑම ජීවියෙකුගේම පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම, ශරීරය වර්ධනය කිරීම සහ ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආහාර ඉතා මෙහෙයක් සිදු කරයි.

[1] ආහාර වල සෞඛ්‍යය ආරක්ෂිත බව ට බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න . (ලකුණු 02)

[2] ආහාර නරක් වීම යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න . (ලකුණු 02)

[3] ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇතිවන ගැටලු 03 ලියන්න . (ලකුණු 03)

[4] ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට හා ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කරගැනීමට ඔබට ගතහැකි පියවර 03 ලියන්න . (ලකුණු 03)

[04] **පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න .**

[1] අපේ ගමෙනුත් ඩෙංගු රෝගීන් දෙදෙනෙකු හඳුනාගෙන සිටීම .

[2] නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලියකට මූල්‍යමය අනුග්‍රහය දක්වන ප්‍රභූවරයා තරග පැවැත්වෙන විට මධ්‍යසාර (මත්වතුර) සහ දුම්වැටි සම්බන්ධ ප්‍රචාරක දැන්වීම් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සූදානම් වීම.

[3] කඳු මුදුනකට ගොස් මුහුද දෙස බලා සිටින විට පෙනෙන මානය තෙක් මුහුද ඈතට සිඳී ගෙන යනු දැකීම.

[4] විභාගය අවසන් වූ දින යෙහෙළියකගේ ගෙදර නැවතීමට යන බව දෙමාපියන්ට පවසා, ඔබගේ මිතුරියක ඇගේ පෙම්වතා සමග යාමට සූදානම් වී සිටින බව දැන ගැනීම .

[5] රූපවාහිනියේ ප්‍රචාරය වන වෙළඳ දැන්වීමක් නැරඹීමෙන් අනතුරුව කිරිදෙන මවක්, තම බිළිඳාට මව්කිරි වෙනුවට එම කිරි වර්ගය පෙවීමට සූදානම් වන බව දැනගැනීම .

(ලකුණු 0 2x 5 = 10)

II කොටස

[ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න]

[05] මසලස් බයොප්සි [Muscle Biopsy] පරීක්ෂණයකට භාජනය වූ හුසේන් සහ බෝල්ට් යන ක්‍රීඩකයින්ගේ පාදවල පේශි පිහිටීම පිළිබඳ අනාවරණය වූ කරුණු පහත දැක්වේ.

- හුසේන් - STF සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (slow Twitch Fibers) වැඩි ප්‍රතිශතයක් ඇත .
- බෝල්ට් - FTF වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fibers) වැඩි ප්‍රතිශතයක් ඇත

[1] මේ දෙදෙනාගෙන් කෙටිදුර ධාවකයා සහ දිග දුර ධාවකයා වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

ATP → ADP + P + ශක්තිය

[2] ඉහත සමීකරණයේ දක්වා ඇති ආකාරයට ප්‍රධාන වශයෙන් තම ඉසව් සඳහා ශක්තිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා නම් කරන්න . (ලකුණු 01)

[3] බයොප්සි පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය කරගත් ලක්ෂණය හැර මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගේ පේශිවල පිහිටි වෙනත් ලක්ෂණයක් බැගින් ලියන්න . (ලකුණු 02)

[4] මෙම ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුකරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න .

(අ) පැනීමේ ඉසව් සඳහා ඔබ තෝරා ගන්නා ක්‍රීඩකයා නම් කරන්න . (ලකුණු 01)

(ආ) ඔබ නම් කළ ක්‍රීඩකයාට ඔබ තෝරා දෙන සිරස් හා තිරස් පැනීම් ඉසව්වක් බැගින් ලියන්න (ලකුණු 02)

(ඇ) ඉහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩකයන් අතුරින් පහත සඳහන් ජවන ඉසව් වලට සහභාගි කරවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩකයා/ ක්‍රීඩකයින් නම් කරන්න .

මීටර් 100 X 4 සහාය දිවීම — මීටර් 110 කඩුලු මතින් පැන දිවීම

මීටර් 1500 දිවීම — මැරතන් ධාවනය (ලකුණු 02)

[06] මෙවර අන්තර් ක්‍රීඩා සමාජ තරගාවලියේ නෙට්බෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයට අනුව වරක් පැරදුණු කණ්ඩායමට තරගයෙන් ඉවත්වීමට සිදුවිය .වොලිබෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයට අනුව එක් කණ්ඩායමකට අනෙකුත් සියලු කණ්ඩායම් සමග තරග කිරීමේ අවස්ථාව ලැබුණි .

[1] එම තරගාවලියේදී නෙට්බෝල් හා වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රම වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

[2] එම වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රමයේ එක් වාසියක් සහ අවාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න . (ලකුණු 03)

[3] මෙම තරගාවලියේදී පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා කණ්ඩායම් හතක් තරග වදිති .එම කණ්ඩායම් වල ජයග්‍රහකයා තේරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු තරඟ ගණන ඔබ තීරණය කළ යුත්තේ නෙට්බෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයටය .

(අ) ඒ අනුව පාපන්දු තරගාවලියේ පැවැත්වියයුතු තරග ගණන සමීකරණය ඇසුරෙන් සොයන්න . (ලකුණු 02)

(ආ) මෙම පාපන්දු තරගාවලිය පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු තරග සටහන සකස් කරන්න. (ලකුණු 03)

[07] A,B,C යන ප්‍රශ්න වලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න .

[A]

X

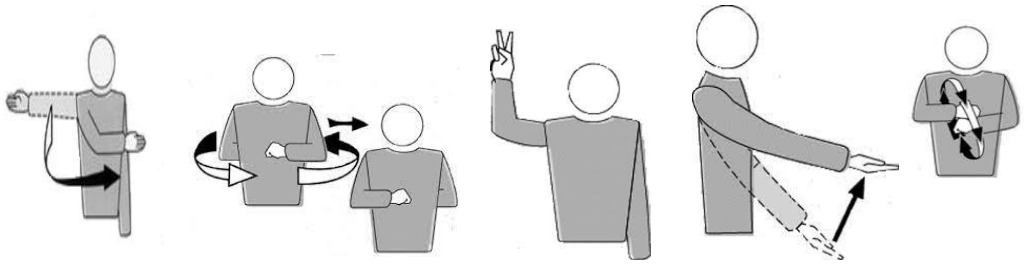
Y

[1] ඉහත රූප වලින් X හා Y ලෙස දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකගත හැකි දක්ෂතා දෙකකි.එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න . (ලකුණු 02)

[2] X නැමැති දක්ෂතාවය වොලිබෝල් තරගයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු නීති තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

[3] වොලිබෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවරයෙකු භාවිත කරන හස්ත සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)



P Q R S T

[B]

X

Y

[1] ඉහත රූප වලින් X හා Y ලෙස දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකගත හැකි දක්ෂතා දෙකකි.එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න . (ලකුණු 02)

[2] X නැමැති දක්ෂතාවය නෙට්බෝල් තරගයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු නීති තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

[3] නෙට්බෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවරයෙකු භාවිත කරන හස්ත සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)

P

Q

R

S

T

[C]

X

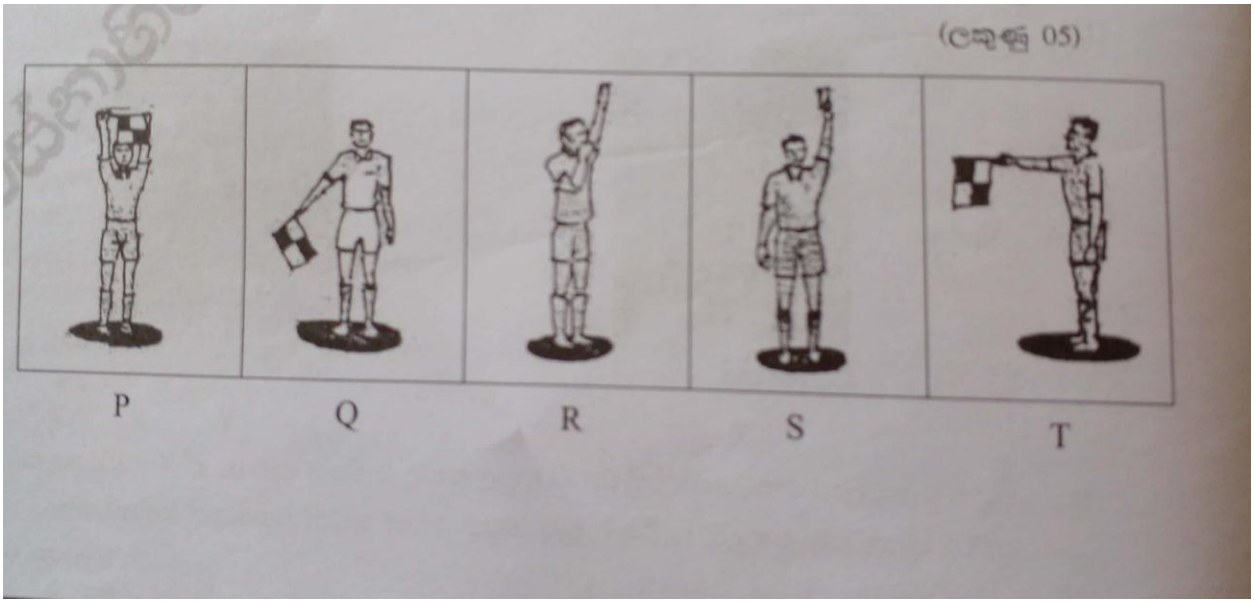
Y

[1] ඉහත රූප වලින් X හා Y ලෙස දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දැකගත හැකි දක්ෂතා දෙකකි.එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න . (ලකුණු 02)

[2] X නැමැති දක්ෂතාවය පාපන්දු තරගයක ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු නීති තුනක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

[3] පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරුවරයෙකු භාවිත කරන හස්ත සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)



කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - කොළඹ
வலயக் கல்வி காரியாலயம் - கொழும்பு
Zonal Education Office - Colombo
අ.පො.ස.(සා/පෙළ) විභාගය - ආදර්ශ ප්‍රශ්න පත්‍රය
க.பொ.த. (சா/த) பரீட்சை - மாதிரி வினாத்தாள்
G.C.E.(O/Level) Examination - Model Paper

11 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **කාලය පැය 01**

I පත්‍රය

සැලකිය යුතුය.

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

---

[01] අධ්‍යාපන කටයුතු අවසන් කොට ඇති නාමල් නිතර කිපෙන සුළු වුවද නිරෝගී හා කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකි. ඔහු ආගමික කටයුතු වල නියැලෙමින් ගම්වාසීන්ගේ සිත් දිනාගෙන යහපත් දිවියක් ගත කරයි. නාමල් පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුත් පුද්ගලයකු ලෙස හැඳින්වීමට නම් ඔහු තුළ තවදුරටත් වර්ධනය විය යුත්තේ

[1 කායික ක්ෂේත්‍රයයි [2] මානසික ක්ෂේත්‍රයයි [3] සමාජයීය ක්ෂේත්‍රයයි [4] අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි

[02] පෙනහලු පිළිකාවකින් පෙළෙන ගුණපාලගේ තොල්, දත් සහ නිය දුර්වර්ණය.ඔහු හෘදයාබාධයකින් ද පෙළෙන බව වෛද්‍ය මතය විය.මෙම තත්ත්වය බරපතළ වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ ඔහුට දෙන අවවාදය වන්නේ

[1] වහාම දුම්පානයෙන් වැළකී සිටිය යුතු බව ය [2] වහාම ආහාරයට අයඩින් එක් කළ යුතු බව ය

[3] ඔහුගේ ආහාරයට යකඩ එක් කළ යුතු බව ය [3] දිනපතා ව්‍යායාමයෙහි නිරත විය යුතු බවය

[03] කටකොන් වණවූ රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකු ආහාරයට එක් කිරීමට වඩාත් යෝග්‍ය වනුයේ ,

[1] නිවුඩු හාල් බත් හා කතුරුමුරුංගා කොළ මැල්ලුම [2] නිවුඩු හාල් බත් හා හාල් මැස්සන් බැදුමයි

[3] සම්බා හාල් බත් සහ නිවිති වැංජනයයි. [4] සම්බා හාල් බත් සහ පරිප්පු වැංජනයයි.

[04] පහත සඳහන් අභියෝග අතුරින් සමාජයීය අභියෝග අඩංගු කාණ්ඩය තෝරන්න

[1] මව සහ පියා සමග ඇති දුරස්ථ බව, පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩි වීම , පවුලේ තමා පිළිබඳ ආකර්ෂණය පැවතීම

[2] පාඩම් කිරීමේදී ඇතිවන නිදිමතගතිය ,තමන්ට කැමති ක්ෂේත්‍රයක් තෝරා ගැනීමට නොහැකි වීම ,පාඩම් කිරීමට සුදුසු භෞතික වතාවරණයක් නැතිවීම

[3] නිතර රෝගී වීම , ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම, පරාජය විද දරා ගැනීමට නොහැකි වීම

[4] පරිසර දූෂණය , මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය , විවිධ අපචාර වලට ලක් වීම

[05] කාන්තාවන්ගේ හා යෞවනියන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා නොපිරිහෙලා සැපයිය යුතු ය. මෙයින් පැවසෙන්නේ,

[1] පුරුෂයන්ට වඩා යෞවනියන් හා කාන්තාවන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි බවයි.

[2] නිවසෙහි කෑම පිසීමේ කාර්ය්‍යයේ මූලිකත්වය යෞවනියන් හා කාන්තාවන් නොවන බවයි.

[3] ඔවුන්ගේ වර්තමාන හා අනාගත ප්‍රජනන කාර්යභාරයට ගැළපෙන සේ සුවිශේෂිත පෝෂණ අවශ්‍යතා පවතින බවයි.

[4]යෞවනියන් හා කාන්තාවන් රූමත්ව සිටීමට කැමැත්තක් දක්වන බවයි.

[06] චාලක ක්‍රියාකාරකම් වලදී ලීවර ලෙස ක්‍රියා කිරීමට උපකාර වන ප්‍රධාන පද්ධති වන්නේ

[1] ස්නායු පද්ධතිය හා පේශි පද්ධතිය [2] අස්ථි පද්ධතිය හා පේශි පද්ධතිය

[3] අස්ථි පද්ධතිය හා ස්නායු පද්ධතිය [4] පේශි පද්ධතිය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

[07] ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි වන ආහාර බාල කරනයට ලක් වන අවස්ථාවකට උදාහරණයක් වන්නේ

[1] සාර්ථක ඵලදාවක් ලබාගැනීම සඳහා කාබනික පොහොර යෙදීම

[2] ආහාර ඉක්මනින් පරිභෝජනයට ගැනීම සඳහා සඳහා දුම් ගැසීම

[3] තිරිඟු පිටි සහ මඤ්ඤොක්කා පිටි මිශ්‍ර කිරීම

[4] ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා වැලි යට දැමීම

[8] ශීතකරණය හා අධිශීතකරණය පරිහරණය කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ගය වන්නේ

[1] මස් මාළු හා අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා කළ යුතුය

[2] රාත්‍රි කාලයේදී ශීතකරණ ක්‍රියා විරහිත කළ යුතුය

[3] එක් එක් ආහාර වර්ග ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතුය

[4] ආහාර පාන සහ බෙහෙත් වැනි ද්‍රව්‍යය එකට ගබඩා කළ යුතුය

[09] අනතුරකට පත්වූ රෝගියෙකුට මල්ලිකා ප්‍රතිකාර ලබා දීමේදී ප්‍රථමයෙන්ම කරන ලද්දේ රෝගියාගේ හිස දණහිස් අතර පිහිටන සේ රඳවා තැබීමයි. මල්ලිකා ප්‍රතිකාර ලබාදී ඇති රෝගියා වන්නේ

[1] සර්පයකු දෂ්ට කළ කෙනෙකි [2] හෘදයාබාධයකින් පෙළෙන කෙනෙකි

[3] ලේගැලීමකට භාජනය වූ කෙනෙකි [4] ක්ලාන්තය වූ කෙනෙකි

[10] සජීවී සෛල තුළ ජීවත්වන මට ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කර ඔබ මරණයට පවා පත් කළ හැකිය මා හඳුනාගන්න.

[1] HIV/AIDS රෝගයයි [2] ඩෙංගු වෛරසයයි [3] HI වෛරසයයි (HIV) [4] ඩෙංගු රෝගයයි

[11] මදුරුවන් ගහන පෙදෙසක ජීවත්වන තරුෂිගේ ගෙදර එකට ජීවත් වන මාධවී HIV ආසාදිතයෙකි.ඔවුන්ට මදුරුදැල් ද නොමැත .තරුෂි සහ මාධවී එකම පිඟාන, තුවාය සහ දුරකථනය භාවිත කරති.එකම පිහිනුම් තටාකයේ පිහිනති .මේ අනුව

[1] තරුෂි අනිවාර්යෙන් HIV ආසාදිතයකු බවට පත්වේ

[2] තරුෂි HIV ආසාදිතයකු බවට පත් නොවේ

[3] තරුශිට HIV ආසාදනය වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත

[4] තරුෂිට HIVආසාදනය වීම පිළිබඳව කිසිවක් හරි හරිහැටි කිව නොහැකිය

[12] අධික ලෙස මේදය ,සීනි සහ ලුණු ආහාරයට නිරන්තරයෙන් එක් කර ගන්නා මොහොමඩ් කිසිවිටකත් ව්‍යායාම වල නිරත නොවේ .ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය දක්වන බී එම් අයි (BMI) ප්‍රස්ථාරයේ මොහොමඩ් අයත් විය හැකි තීරුවෙහි වර්ණය විය හැක්කේ

[1] තැඹිලි පැහැයයි [2] කොළ පැහැයයි

[3] ලා දම් පැහැ යයි [4] ලා දම් පැහැය හෝ තද දම් පැහැ යයි

[13] ගතික ඉරියව්වකට උදාහරණයක් වන්නේ

[1] ඉඳගැනීම [2] සිට ගැනීම [3] ඇවිදීම [4] වැතිරීම

[14] ළදරුවෙකුට දිය හැකි හොඳම පෝෂදායි ආහාරය වන්නේ මව්කිරි ය.මව්කිරි වල විශේෂත්වය වන්නේ

[1] දරුවා ට අවශ්‍ය සියලු සියලු පෝෂකාංග එහි අන්තර්ගත වන බැවිනි

[2] දරුවා හඬන සෑම විටම ලබාදිය හැකි බැවිනි

[3] මවකගේ යුතුකම වන බැවිනි

[4] සමාජයෙන් කොන් නොවීමට ක්‍රියා කළයුතු වන බැවිනි

[15] නිශ්ඵල ආහාර (කැලරි හීන ආහාර) ගැනීමට තරුණ පරපුර වඩාත් නැඹුරු වී තිබේ.එම නිසා තරුණ පරපුර මුහුණ දිය හැකි ලෙඩ රෝග තත්ත්වයක් වන්නේ

[1] දියවැඩියාව [2] පාචනය [3] අධිබර [4] කොලරාව

[16] බස් නැවතුම්පොළ අසල පදික වේදිකාවේ වාඩිවී සිටි වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයකු දුටු කමල් වහා එතනට ගියේ ය. අනතුරුව අසල හෝටලයකින් කෑම පාර්සලයක් ගෙනැවිත් රුපියල් සීයක් ද සමග ඔහුට දී ඔහු යා යුතු බස්රියට නැග්ගවීය.ඉන් නිගමනය කළ හැක්කේ කමල්

[1] සංවේදී පුද්ගලයකු බවය [2] අනුවේදනය ඇති පුද්ගලයකු බවය

[3] සානුකම්පිත පුද්ගලයකු බවය [4] කාරුණික පුද්ගලයෙකු බවය

[17] ප්‍රභාත් යමුණා ට වඩා වසර දෙකක් වැඩිමල් ය .වයස අවුරුදු දහසයක් වන ඔහු තුළින් දැකිය හැකි ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් වන්නේ

[1] සමවයස් කණ්ඩායම් සමග ඇසුරු කිරීම ය [2] කැපී පෙනීමට කැමැත්තක් දැක්වීම ය

[3] ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීමය [4] උකුල් ප්‍රදේශය පුළුල් වීම ය

[18] මිනිස් සිරුරේ පද්ධති වල ව්‍යුහයේ පිහිටීම අනුව එක් පද්ධතියක් අනෙක්පද්ධති වලට වඩා වෙනස් ව පිහිටයි .

එම පද්ධතිය වන්නේ

[1] බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය යි [2] රුධිර සංසරණ පද්ධතිය යි

[3] ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය යි [4] ප්‍රජනක පද්ධතිය යි

[19] මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග අතර දක්නට නොලැබිය හැකි කරුණ වන්නේ

[1] හැඟීම් වලට ඉඩදී කටයුතු කිරීම [2] හිතවතුන් සමග ගැටළු සාකච්ඡා කිරීම

[3] උපදේශනය ලබා ගැනීම [4] විනෝදාංශ වල නිරත වේ

[20] බාහිරව නොපෙනෙන ලෙස අස්ථි බිඳීමක් හෝ පිපිරීමක් සිදු වීම හඳුන්වන්නේ

[1] සංවෘත භග්න ලෙසිනි [2] විවෘත භග්න ලෙසිනි

[3] සංකීර්ණ භග්න ලෙසිනි [4] ජර්ජරිත භග්න ලෙසිනි

[21]

ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ උස පැනීමේ දී ක්‍රීඩකයින් භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමයකි .එම ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ

[1] කතුරු පිම්ම ලෙස

[2] පාවෙන ක්‍රමය ලෙසය

[3] ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය ලෙසය

[4] ප්ලොස්බරි ප්ලොප් ක්‍රමය ලෙසය

[22]

ධාවන තරඟයක් අවසන් කරන ක්‍රීඩකයෙකු ඉහත රූපයෙන් දැක්වේ.අවසන් රේඛාව පසුකරන, ක්‍රීඩකයා ගේ ශරීරයේ කුමන කොටසක් අනුව ඔහුට ජයග්‍රහණය හිමිවන්නේ ද?

[1] හිස කොටස [2] පාද කොටස [3] කඳ කොටස (Toso) [4] දෑත් කොටස

[23] ධාවන තරඟයක් ආරම්භයේදී ආරම්භක නිලධාරී විසින් ලබාදුන් විධාන වන්නේ සැරසේන් හා වෙඩි හඬය.මෙම තරගයට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් ලබාගත යුතු ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ

[1] හිටි ඇරඹුම [2] කුදු ඇරඹුම [3] මැදුම් ඇරඹුම [4] දිග්ගැසී ඇරඹුම

[24] සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයක් වන පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි පරීක්ෂණයක් වන්නේ

[1] හාර්වඩ් පරීක්ෂණය [2] කූපර් පරීක්ෂණය [3] පුෂ් අප් පරීක්ෂණය [4] බීප් පරීක්ෂණය

[25] යගුලිය දැමීමේ තරගයට සහභාගි වූ රුසඳි යගුලිය මුදා හැරීමෙන් පසුව එය පතිත වන තෙක් නොසිට කවයෙන් ඉවත්විය .තරඟ විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් මෙම අවස්ථාවේදී ඔබ ගන්නා තීරණය විය යුත්තේ

[1] රුසඳි ට අවවාද කිරීම ය [2] වැරදි දැමීමක් ලෙස සංඥා කිරීමය

[3] නිවැරදි දැමීමක් ලෙස සංඥා කිරීමය [4] රුසඳි ට තවත් අවස්ථාවක් ලබා දීමය

[26] උසපැනීමේ තරඟයට සහභාගී වූ තසිත් ට හිමි අංකය වන්නේ අංක 54 ය.ඔහුගේ අංකය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් පසුව හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීම සඳහා දිගු වේලාවක් ගන්නා බව දක්නට ලැබුණි .උස පැනීමේ කාලය සම්බන්ධ නීතිය වන්නේ

[1] අංකය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් අනතුරුව තත්පර 30 ක් ඇතුලත පැනීම සිදුකළ යුතුය

[2] අංකය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් අනතුරුව තත්පර 60 ක් ඇතුලත පැනීම සිදුකළ යුතුය

[3] අංකය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් අනතුරුව තත්පර 90 ක් ඇතුලත පැනීම සිදුකළ යුතුය

[4] අංකය ප්‍රකාශ කිරීමෙන් අනතුරුව තත්පර 120 ක් ඇතුලත පැනීම සිදුකළ යුතුය

[27] ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා තරග පවත්වන සම්මත ධාවන පථයක දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ

[1] ධාවන දුර මීටර් 400 කි [2] ධාවන මංතීරු 8කින් සමන්විතය

[3] ධාවන මංතීරුවක පළල මීටර් 1.22 විය යුතුය [4] ධාවන දිශාව දක්ෂිණාවර්තව විය යුතුය

[28] ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ සහාය ධාවන තරගයක යෂ්ටිය හුවමාරු කරගන්නා අවස්ථාවකි .රූපයට අනුව මෙය

[1] මිශ්‍ර යෂ්ටි හුවමාරුවකි [2] අදෘශ්‍ය යෂ්ටි හුවමාරුවකි

[3] දෘශ්‍ය යෂ්ටි හුවමාරුවකි [4] වැරදි යෂ්ටි හුවමාරුවකි

[29] ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී බොහෝ විට මිනිස් සිරුර ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි .වැලම්ටෙන් නවා අතින් කිසියම් උපකරණයක් ඔසවන විට ආයාසය මැද පිහිටයි .එය හඳුන්වන්නේ කුමන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසද ?

[1] පලමු වර්ගයේ ලීවර යක් ලෙසය [2] දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසය

[3] තෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසය [4] සිව් වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය

[30] අවස්ථිතිය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ

[1] නිසලව ඇති වස්තුවක් චලනය වීමට ඇති අකමැත්ත ය

[2] නිසලව ඇති වස්තුවක් චලනය වීමට ඇති කැමැත්ත ය

[3] නිසලව ඇති වස්තුවක් චලනය කිරීමට නොහැකි බවය

[4] චලනය වන වස්තුවක් නතර වීමට දක්වන කැමැත්ත ය

[31] ගම්යතාව පිළිබඳව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න

[1] සෙමෙන් පෙරලෙන යගුලියකට වඩා වේගයෙන් පෙරලෙන යගුලිය ක ගම්යතාවය අඩුය

[2] සෙමෙන් පෙරලෙන යගුලියකට වඩා වේගයෙන් පෙරලෙන යගුලිය ක ගම්යතාවය වැඩිය

[3] ගම්යතාව වස්තුවක ස්කන්ධයට සමාන ය

[4] ගම්යතාව මනිනු ලබන්නේ ස්කන්ධය ප්‍රවේගයෙන් බෙදීමෙන් ය

[32] සාර්ථක කළමණාකරුවෙකු සතු ගුණාංග අතර දැකිය නොහැකි ගුණාංගයක් වන්නේ

[1] උසස් දැනුම [2] චිත්තවේග අසමතුලිතතාව [3] නම්‍යශීලී බව [4] සමානාත්මතාව

- ආරාධිත අමුත්තන් සඳහා ආරාධනා කිරීම
- සන්දර්ශන පුහුණුව
- තූර්යවාදක කණ්ඩායම් පුහුණුව
- කමිටු පත් කිරීම

[33] ඉහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩා උත්සවයකදී සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක්ය .

මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ යුත්තේ

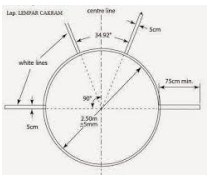
[1] ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙරය [2] ක්‍රීඩා උත්සවය දිනය

[3] ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුය [4] ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන ඕනෑම අවස්ථාවක ය

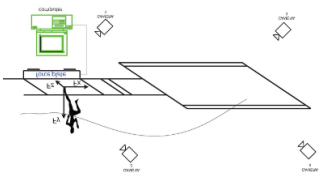
[34] එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් මානසික සතුට වර්ධනය කරගත හැකිය .එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ගණයෙහි ලා සැලකිය නොහැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ

[1] පා ගමන් [2] කඳු තරණය [3] වන ශිල්පය [4] වෙරළ වොලිබෝල්

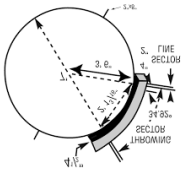
පහත සඳහන් ක්‍රීඩාපිටි කීපයක දළ සටහන් උපයෝගී කරගෙන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයේ දී ඔබ යොමු විය යුතු ක්‍රීඩාපිටි සම්බන්ධව අසා ඇති ප්‍රශ්න වල හිස්තැන් පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න



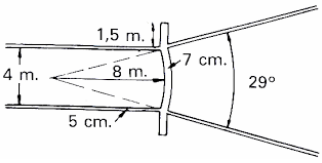
P



Q



R



S

[35] කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වන තරගකරුවන් ..... පිටිය වෙත වාර්තා කරන්න

[1] P [2] Q [3] R [4] S

[36] හෙල්ල විසිකිරීමේ විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගි වන සහභාගි වන තරගකරුවන් ..... පිටිය වෙත වාර්තා කරන්න

[1] P [2] Q [3] R [4] S

[37] .....ඉසව්වට සහභාගි වන තරගකරුවන් Q පිටිය වෙත වාර්තා කරන්න

[1] යගුලිය දැමීමේ [2] කවපෙත්ත විසිකිරීමේ [3] හෙල්ල විසිකිරීමේ [4] දුර පැනීමේ

[38] රැකියාව නිම වී නිවසට පැමිණෙන තම පියාගේ සපත්තු අඩි ශබ්දය අසා සිටි මිහිරි තම මවට පැවසූයේ පියාගේ ගමනෙහි කිසියම් කාලයක් හා තාලයක් පවතින බවයි .එමගින් අනුමාන කළ හැක්කේ

[1] පියාගේ ගමනෙහි රිද්මයක් ඇති බවයි [2] පියාගේ ගමන නිවැරදි බවයි

[3] පියා ක්‍රීඩකයෙකු බවයි [4] පියා හදිස්සියෙන් පැමිණෙන බවයි

[39] අනතුරු හා ආපදා අවම කර ගනිමින්, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ගනිමින්, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගනිමින් හා උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින් සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්ය වන්නේ

[1] ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්කම යි [2] තරග සඳහා සහභාගිත්වය යි

[3] ක්‍රීඩා නීති රීති යි [4] ජයග්‍රහනය පිළිබඳ අපේක්ෂාවයි

[40] ඕනෑම ඔලිම්පික් උළෙලක මලල ක්‍රීඩාව සඳහා ශ්‍රී ලංකා ක්‍රීඩක /ක්‍රීඩිකාවන් පදක්කම් දිනූ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වන්නේ

[1] මීටර් 100 ,මීටර් 200 ,මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම

[2] මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම,මීටර් 200,හෙල්ල විසිකිරීම

[3] මීටර් 200,හෙල්ල විසිකිරීම,මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම

[4] දුර පැනිම,හෙල්ල විසිකිරීම,මීටර් 110 කඩුළු මතින් දිවීම

11 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **I පත්‍රය**

පිළිතුරු

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

11 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** **II පත්‍රය**

පිළිතුරු

[01]

[1]

- මත් ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩ සටහන්
- ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහන්
- පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා දීමේ වැඩසටහන්
- ශ්‍රමදාන
- කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණ වැඩසටහන්
- සෙඛ්‍යය සායන.....

]2[

- දරුවන් ලෙඩ රෝග වලින් ඈත් වීම
- අමතර මුදල් වියදම් වීම අවම වීම
- නිසි කායික යෝග්‍යතාවයක් දරුවන් තුල ඇතිවීම.....

]3[

- පාසල තුල දේශිය ආහාර සහිත ආපන ශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම
- කොලකැඳ බෙදාදීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- සිසුන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු කිරීම
- සිසුන්ට පාසල තුල පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීමේ පහසුකම් සැලසීම
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්දතා ගොඩනගාගත හැකි වටපිටාවක් ඇතිකිරීම
- ගැටුම් හා අනතුරු වලින් තොර සාමකාමී පාසල් පරිසරයක් පවත්වා ගෙන යාම.....

]4[

- නිවැරදි පෝෂණය
- විධිමත් පුහුණුව
- උනන්දු හා කැපවීම
- විවේකය හා නින්ද
- නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් පවත්වා ගැනීම

]5[

- විවිධ ප්‍රසංගය
- ගිණිමැල සංද්ශනය
- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය

]6[

- අවුරුදු උත්සවය
- ළමා දින සැමරුම
- ආගමික වැඩසටහන්.....

]7[

- සරඹ සංදර්ශනය
- ආචාර පෙළපාලිය
- නිවාස කුටි සැරසිලි

]8[

- පෞරුෂ වර්ධනය
- සෑම දරුවෙකුටම ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- නායකත්වය වර්ධනය
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඇගයීම
- ක්‍රියාශීලී දරුවන් බිහිකිරීම.....

]9[

- වනාන්තර ගවේෂණය
- කඳු නැගීම
- පාගමන්
- පාපැදි සවාරි
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම .....

]10[

- නායකත්වය
- ඉවසීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීම
- විනය ගරුක බව
- අනුගාමිකත්වය

I කොටස

[02]

[1] සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීම හා ප්‍රතිසංවිධානය

[2] පළමු ශ්‍රේණියේ සිට නමය ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය විෂය අනිවාර්ය වීම

- සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම
- සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය හා විකිණීම තහනම් කිරීම
- දුම්වැටි මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම තහනම් කිරීම

[3] ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් ද, ලෙඩ රෝගවලට පත්වීම අවම කරමින් ද, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ලෙස හැඳින්විය හැකිය

[4]

- සෞඛ්‍ය තත්වය
- ආර්ථික තත්වය
- පිරිසිදු පරිසරය
- ආධ්‍යාත්මික අංශය දියුණු කර ගැනීගැනීමට ඇති අවකාශ
- යහපත් පවුල් පරිසරය
- නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- සුදුසු රැකියාවක් කිරීමේ අවකාශ

[03]

[1]

- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- රසායනික සාධක
- භෞතික සාධක

[2]

පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑම ආහාර ද්‍රව්‍යයක් ආහාර තුළ අඩංගුව පැවතීම ආහාර නරක් වීම/ දූෂ්‍යවීම ලෙස හැඳින්වේ. මෙසේ නරක් වූ ආහාර ගැනීම/ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නොවන ආහාර ගැනීම පුද්ගල සෞඛ්‍යයට තර්ජන ගෙනදේ .

[3]

- සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීම
- පෝෂණ ගුණය අඩු වීම
- මිලදී ගන්නාට ආර්ථික පාඩු සිදුවීම
- උදරාබාධ ඇති වීම

[4]

- කුළුබඩු යෙදීම
- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකට පිසීම
- අධික ලෙස තැම්බීමෙන් වැළකීම
- ලිපෙන් පෑමෙන් පසු දෙහි එකතු කිරීම
- සමහර ආහාර (මඤ්ඤොක්කා වැනි) පියන හැර පිසීම

[04]

දී ඇතිඅභියෝගය ජය ගැනීම සඳහා සාරාංශගතව සුදුසු පිළිතුරු ලබාදී ඇත්තේ නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

II කොටස

[05]

[1]

- කෙටිදුර ධාවකයා - බෝල්ට්
- දිගු දුර ධාවකයා - හුසේන්

[2] බෝල්ට්

[3]

පේශි වල ලක්ෂණය	බෝල්ට් FTF	හුසේන් STF
මේද සංචිත ප්‍රමාණය	අඩුය	වැඩිය
ඔක්සිකාරක හැකියාව	අඩුය	වැඩිය
කේශනාලිකා සම්බන්ධ වීම	අඩුය	වැඩිය
දිගුකාලීනව ශක්තිය සැපයීම	අඩුය	වැඩිය
පේශියක වර්ණය	සුදුය	රතුය
ස්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගැනීම	අඩුය	වැඩිය

[4]

[අ] බෝල්ට්

[ආ] සිරස් පැනීමේ ඉසව් - උස පැනීම / රිටි පැනීම

තිරස් පැනීමේ ඉසව් - දුර පැනීම / තුන් පිම්ම

(ඇ) මීටර් 100 X 4 සහාය දිවීම
මීටර් 110 කඩුලු මතින් පැන දිවීම } බෝල්ට්

මීටර් 1500 දිවීම
මැරතන් ධාවනය } හුසේන්

[06]

[1] නෙට්බෝල් තරග - පැරදි පිළිමළුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය (ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය)

වොලිබෝල් තරග - සාකල්‍ය ක්‍රමය (ලීග් ක්‍රමය)

[2] වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රමයේ

<u>වාසි</u>

- නියම ජයග්‍රහකයා තේරීමේ හැකියාව ඇත
- ජයග්‍රාහී අනු පිලිවෙල තේරීමේ හැකියාව ඇත
- වැඩි තරඟ සංඛ්‍යාවකට සහභාගි වීමෙන් වැඩි අත්දැකීම් ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ
- දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය ට වැඩි අවස්ථාව ලැබේ
- දුර්වල කණ්ඩායම් වලට වුවද දක්ෂ කණ්ඩායම් සමග තරග කිරීමේ අවස්ථාව ලැබේ

<u>අවාසි</u>

- තරග පැවැත්වීමට ගතවන කාලය වැඩිය
- අවශ්‍ය විනිසුරුවන් ප්‍රමාණය වැඩිය
- අවශ්‍ය ක්‍රීඩා පිටි ප්‍රමාණය වැඩිය
- අවශ්‍ය වන මුදල් ප්‍රමාණය වැඩිය
- අවශ්‍ය ක්‍රීඩා උපකරණ ප්‍රමාණය වැඩිය

[3] තරඟ ගණන = N -1

7 – 1

6//

[4]

[07]

[A]

[1] X - ප්‍රහාරය

Y - පිරිනැමීම

[2]

- ප්‍රතිවාදී පිලේ බෝලයකට පහරදීම
- බෝලය පිටත යන පරිදි පහර දීම
- පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම
- විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීම කට ඉදිරි කලාපයේ සිට බෝලය සම්පූර්ණයෙන්ම දැලට ඉහළින් ඇති විට විරුද්ධ පිලට යැවීම
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා දැලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට ප්‍රහාරක පහරක් එල්ල කිරීම

[3]

[P] - පිරිනැමීමට අවසර දීම

[Q] - ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම

[R] - දෙවරක් ස්පර්ශවීම

[S] - පිරිනැමීමේදී බෝලය ගිලිහී නොතිබීම

[T] - ක්‍රීඩක ආදේශනය

[B]

[1] X - විදීම

Y - වැලැක්වීම

[2]

- පන්දුව අල්ලා ගැනීමේදී හෝ අල්ලාගෙන සිටින විට ගෝල රවුමෙන් පිටත බිම සමඟ සම්බන්ධ නොවිය යුතුය
- තත්පර තුනක් ඇතුලත විදීම සිදු කළ යුතුය
- පා පිළිබඳ නීතිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය

[3]

[P] - කෙටි විවේකය

[Q] - පන්දුව හරස් ඉරි දෙකක් කපා යැවීම(over third)

[R] - උඩ දැමීමක්

[S] - අවවාදය

[T] - කෙටි යැවුම

[C]

[1] X - තුළට විසිකිරීම

Y - දැල රැකීම

[2]

- තුළට විසි කරන්නාගේ පාද පොළොව ස්පර්ශ කර තිබිය යුතුය
- පන්දුව මුදා හරින මොහොතේදී විසිකරන්නා විසි කරන දිශාවට මුහුණලා සිටිය යුතුය
- දැතම භාවිත කළ යුතුය
- පන්දුව හිසට උඩින් දැතින් විසිකළ යුතුය
- පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට ගිය ස්ථානයේ සිට තුළට විසි කිරීම සිදුකළ යුතුය

[P] - ක්‍රීඩක ආදේශනය

[Q] - කොන් පහර

[R] - අනියම් ඍජු පහර

[S] - රතු කාඩ් පත පිටියෙන් නෙරපීම

[T] - ගෝල් පහර