11 ශ්‍රේණිය විෂය සාරාංශය

01. සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ගොඩනගමු.
02. ළමාවියෙන් පසු එළඹෙන ජීවන අවධි හඳුනා ගනිමු.
03. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම.
04. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු.
05. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු.
06. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු.
07. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හසුරවමු.
08. එළිමහන් ක්‍රීයාකාරකම් වල නිරතවෙමු.
09. මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු.
10. ක්‍රීඩාව මගින් කළමණාකරනයට හා සංවිධානයට දායකවෙමු.
11. සෞඛ්‍යමත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.
12. මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම් හා විසිකිරීම් ඉසව් හදාරමු.
13. පේශි හා අස්ථි පද්ධතිය හඳුනාගනිමු.
14. චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව හඳුනාගනිමු.
15. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබදතා හඳුනාගනිමු.
16. නව යොවුන් වියේ අභියෝග හඳුනාගනිමු.
17. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් වැළකෙමු.

01.සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ගොඩනගමු.

01.පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් වල ප්‍රධාන පරමාර්ථය කුමක්ද?

- අධ්‍යාපනය අවස්ථා වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබාදීම
- සියලු ම පාර්ශව නිපුනතා වලින් ශක්තිමත් කිරීම

02.පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් ඉටුකරන කාර්යන් 02 ක් ලියන්න.

- පාසලේ සෞඛ්‍යමත්පරිසරයක් ගොඩනැගීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණය රෝග හදුනා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පවුලට ගෙනයාම.

03.පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව නිර්වචනය කරන්න.

- ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයන්ගෙන් තොරවීම පමණක් නොව කායික,මානසික,සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයට පත්වීමයි.

04.ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නිර්වචනය කරන්න.

- සෞඛයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගෙන ඒම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයාට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලියයි.

05.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය යොදා ගත හැකි ස්ථාන 05ක් සදහන් කරන්න.

- නිවස
- පාසල
- ගම
- නගරය
- රෝහල
- සේවා ස්ථානය

06.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සදහා භාවිතා කල හැකි උපාය මාර්ග 5 ක් සදහන් කරන්න.

- ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම
- අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීම
- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
- නිපුණතා සංවර්ධනය.

07පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාල ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී අවදානය යොමු විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

- ගැටලු හදුනාගැනීම
- ගැටලු අවම කිරීමට හෝ තුරන් කිරීමට ක්‍රම හදුනා ගැනීම
- නීති හා චක්‍රලේඛ සකස් කිරීම.

08.ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී මූලධර්මයක් ලෙස යොදාගනු ලබන **SMART** ක්‍රමවේදය පැහැදිලි කරන්න.

- S-සුවිශේෂීබව
- M- මැනිය හැකි බව
- A-ලඟාවිය හැකි බව
- R-යථාර්තවාදී බව
- T-නිශ්චිත කාලය

09.පාසල් සෞඛ්‍යප්‍රවර්ධනයට අදාල ප්‍රතිපත්ති 03 ක් සඳහන් කරන්න.

- සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබාදීම
- පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
- සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම
- අනතුරු වලින් තොර ප්‍රදේශයක් වීම

10.මෙම ප්‍රතිපත්ති මගින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට සියළු පාර්ශව එකගවිය යුතු සාධක දෙක ලියන්න.

- දැනුවත්වීම
- එකගතාවයක් පැවතීම

11.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායකවීමට යහපත් විය යුතු පරිසර තත්වයන් 3 ක් සඳහන් කරන්න.

- භෞතික පරිසරය
- මානසික පරිසරය
- සමාජීය පරිසරය

12.පාසල් පරිසරයක් භෞතික වශයෙන් යහපත් කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග3ක් ලියන්න.

- පිරිසිදුපානීයජලයසැපයීම
- වැසිකිලි පහසුකම් සැපයීම
- නිසි පරිදි කුණු කසල බැහැර කිරීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත පංති කාමර ගොඩනැගීම
- ගෙවතු වගාව හා අනතුරුදායක හානිකර දේ ඉවත් කිරීම
- ක්‍රීඩා කිරීමට පහසුකම් සැපයිම

13.හිංසනය තොරවීම,අවමානයට ලක් නොකිරීම වැනි ක්‍රියාවන් වලින් යහපත් වන්නේ කුමන පරිසරයද?

- මානසික පරිසරය

14.ක්‍රීඩා සඳහා අවස්ථාවදීම /කණ්ඩායම් වැඩ කිරීම/ ගුරු සිසු සබඳතා තිබීම/ සමිති සමාගම් පැවැත්වීම තුලින් යහපත් වන පරිසරය කුමක්ද?

- සාමාජීය පරිසරය

15.පාසලින් සමාජයටත් සමාජයෙන් පාසලටත් විවිධ වැඩසටහන් මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට යොදා ගන්නා උපාය මාර්ගය කුමක්ද?

- ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම

16.පාසල මගින් ප්‍රජාව සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාලව සංවිධානය කල හැකි වැඩසටහන් 2ක් ලියන්න.

- ඩෙංගු මර්ධනය පිළිබඳ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැලැක්වීමට සහායවීම.

17.ප්‍රජාව මගින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට යොදා ගන්නා වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.

- අනතුරු අවම කිරීමට ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
- ක්‍රීඩා පිටි සකස් කිරීම
- මත් ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරන ස්ථාන ඉවත් කිරීම.

18.සෞඛ්‍යට හිතකර චර්යා වර්ධනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා 2 ක් ලියන්න.

- නිවැරදි තීරණ ගැනීම
- ඵලදායී සන්නිවේදනය

19.පාසලක සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩිදියුණු කිරීමට වෙනස් කල යුතු චර්යා රටාවන් දෙකක් ලියන්න.

- සුදුසු ආහාර ගැනීමට හා ක්‍රියාකාරී ජීවන රටාවට පුහුණු කිරීම
- ආතති වලට සාර්ථකව මුහුණදීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය

20.චර්යා රටාවන් වෙනස් කිරීමට නිපුණතා සංවර්ධනයට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඉතා වැදගත් වේ.ඒ සඳහා කල හැකි පාසල් ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.

- පොත් පත් හා වැඩමුළු මගින් දැනුම ලබාදීම
- කණ්ඩායම් තරග
- විවාද තරග
- ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම.

21.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාදීම යන උපක්‍රමය යටතේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් ලබන නිගමන 2 ක ලියන්න.

- සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම • ඒවාට පිළියම් යෙදීම.

22.රජය විසින් පාසල් වෛද්‍ය සේවාව යටතේ ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් 02 ක් ලියන්න.

- යකඩ පෙති ලබාදීම • පනුරෝග වැලැක්වීමේ පෙති ලබාදීම • ෆෝලික් අම්ලය ලබාදීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම • සනීපාරක්ෂණ සමීක්ෂණ හා දන්ත සායන පැවැත්වීම.

23. අධ්‍යාපනය අමාත්‍යශය මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මැනීම සඳහා භාවිතා කරන නිර්ණායක 03 ක් ලියන්න.

- සෞඛ්‍යමත් ප්‍රතිපත්ති අනුව ක්‍රියා කිරීමේ අවශ්‍යතාව පිලිගැනීම
- පාසල මගින් ක්‍රියාකල හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම
- ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනා ගැනීම.

24.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාල නීති රීති රාශියක් සම්මතවී ඇත.පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ නීති රීති 03 ක් ලියන්න.

- 1–9 ශ්‍රේණි සඳහා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබාදීම • සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම
- සෞඛ්‍යට හිතකර ආහාර පරිභෝජනය • මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය තහනම් කිරීම.

25.ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය යනු පැහැදිලි කරන්න.

- ජීවත්වීමේ ආයුකාලය දීර්ඝ කර ගනිමින්ද ලෙඩරෝග හා දුබලතා වලට පත්වීම අවමකර ගනිමින්ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීම.

26.ජීවිතයේ ගුණාත්මකබව කෙරෙහි බොහෝ සාධක බලපායී.ඉන් සාධක 03 ක් ලියන්න.

- සෞඛ්‍ය තත්වය • ආර්ථික මට්ටම • නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- අධ්‍යාපනයලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව • යහපත් පවුල් ජීවිතයක් • පිරිසිදු පරිසරය

27.ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව අඩුවීම සඳහා බලපාන සෞඛ්‍යමය තත්වයන් 02 ක් ලියන්න.

- බෝවන හා බෝනොවන රෝග වලට ගොදුරුවීම • ශාරීරික දුබලතා ඇතිවීම

28.යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු මගින් ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව දියුණු කරගත හැකි ය.ඒ සඳහා සෞඛ්‍ය පුරුදු 02 ක් ලියන්න.

- එන්නත්කරණය මගින් ප්‍රතිශක්තිය වැඩිකිරීම • යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇතිකර ගැනීම.

29.යම් ප්‍රජාවකගේ ජීව ගුණය ඉහළ මට්ටමක පවතින බවට දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් ලියක්ක.

- ආයු අපේක්ෂණයවැඩිවීම (ලංකාවේපිරිමිඅවුරුදු 70 හා ගැහැණුඅවු. 79 කි)
- කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිවීම
- නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම.
- බෝනොවන රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවය අඩුවීම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- දුම්වැටි ,මත්පැන් වලින් වැලකීම.
- ඉහළ සාක්ෂරතාවය.

30.තනි පුද්ගලයකුගේ ගුණාත්මක බව මැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි නිර්ණායක දෙකක් ලියන්න.

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව.
- මතක ශක්තිය
- ක්‍රියාශීලී බව.
- ලෙඩ රෝග සඳහා ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව
- ප්‍රසන්න පෙනුම
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා

02.ළමා වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවන අවධි හඳුනා ගනිමු.

01.දරුවෙකුගේ මොළයේ වර්ධනයෙන් 50% සිදුවන්නේ මව් කුස තුළදීය.මෙම අවධිය හඳුන්වන්නේ කුමන නමකින්ද?

- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය.

02.උපතේ සිට වයස අවුරුදු 01 දක්වා කාලය හඳුන්වනු ලබන්නේ කුමන නමකින්ද?

- ළදරු අවධිය

03.ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි හඳුන්වන්න.

- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය - මව් කුස තුල
- නවජ අවධිය - උපතේ සිට දින 28 දක්වා
- ළදරු අවධිය - උපතේ සිට වයස අවුරුදු 01 දක්වා
- පෙර ළමා විය - අවු 01 සිට අවු 05 දක්වා
- පසු ළමා අවධිය - අවු 06 සිට අවු 10 දක්වා

04.උපතේ සිට මරණය දක්වා මිනිසෙකු තම ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් පසු කරනු ලබයි. මෙම අවධීන් ප්‍රධාන වශයෙන් ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි හා ළමා වියෙන් පසු එළඹෙන අවධි ලෙස බෙදා වෙන් කළ හැකිය. ඒ අතරින් ළමා වියෙන් පසු එළඹෙන ප්‍රධාන අවධි 04 නම් කරන්න.

- නවයොවුන් විය. - අවු 10 – 19 අතර
- තරුණවිය. - අවු 20– 39 අතර
- මැදිවිය. - අවු 40 – 59 අතර
- වැඩිහිටිවිය (මහළු විය) - අවු 59 ට වැඩි

05.නව යොවුන් වියෙහි ඇතිවන වෙනස්කම් ප්‍රධාන වශයෙන් කාණ්ඩ 03ක් යටතේ වර්ග කළ හැක.ඒ මොනවාද?

- කායික වෙනස්වීම්
- මානසික වෙනස්වීම්
- සාමාජික වෙනස්වීම්.

06.සමාජශීලී වීමට කැමත්ත දැක්වීම, විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳව උනන්දු වීම හා සම වයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කිරීම යන ලක්ෂණ අයත් වන්නේ කුමන කාණ්ඩයටද?

- සමාජීය වෙනස්කම්.

07.මානසික වෙනස්වීම් වලට උදාහරණ 03 ක් දෙන්න.

- සතුට, තරහා වැනි හැගීම් වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වයි.
- නිර්මාණශීලී බව.
- ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට ඇති කැමැත්ත.

08.අ.පො.ස සා/පෙළ විභාගයට පෙනී සිටීමට නියමිත නව යොවුන් වියේ සිටින ඔබට අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට යාමේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටලු කිහිපයක් නම් කරන්න.

- ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම
- අවිවේකී බව
- නොසලකා හැරීම් වලට ලක් වීම.
- වැරදි පෙළඹවීම් වලට හසු වීම.
- නොගැලපෙන සම්බන්ධතා ඇතිවීම.
- ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොළැබීම
- අධ්‍යාපනය හා අනෙකුත් දේ සමබරව කරගැනීමට නොහැකි වීම.

09.කායික වෙනස්වීම් සඳහා උදාහරණ 03ක් දෙන්න.

- ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනයවීම.
- ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ පහළවීම.
- ප්‍රජනන අවයව පරිනතවීම.

10.නව යොවුන් වියේදී සපුරාගත යුතු මානසික අවශ්‍යතාවයන් 04ක් නම් කරන්න.

- ආදරය.
- ආරක්ෂාව.
- විවේකය.
- පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම.

11.නව යොවුන් වියේ දරුවෙකුට සපිරිය යුතු කායික අවශ්‍යතා මොනවාද?

- පෝෂණය
- ව්‍යායාම
- විවේකය
- නින්ද

12. තරුණවියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට යාමේ දී මතුවන ගැටලු 02ක් හා එම ගැටලු මගහරවා ගැනීමට ගත හැකි

ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

❖ ගැටලු..

- ✓ ආර්ථික තත්වය අයහපත්වීම.
- ✓ අවිවේකී බව හා තරගකාරීබව.
- ✓ නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම.
- ✓ සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම.

❖ මග හරවා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග.

1. අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම.
2. සුදුසු රැකියාවක් සඳහා සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම.
3. අමතර ආදායම් ලබා ගත හැකි නිපුණතා ඇති කර ගැනීම.
4. අරමුණක් සහිතව ජීවිතය මෙහෙයවීම.
5. කාලය කලමනාකරණය.
6. ජීවිතය ගැන අවබෝධයෙන් හා වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම.

13.ඉහත අවධීන් පසුකර එම අවධීන් වලදී ලත් අත්දැකීම් අනුව පැසුණු බුද්ධියෙන් හා ජීවිත අවබෝධයෙන් යුතුව වයස අවුරුදු 40 ත් -59 ත් අතර කාලයේ දී කටයුතු කරණු ලබයි.මෙම අවධිය හඳුන්වනු ලබන්නේ කුමන නමකින්ද?

- මැදිවිය.

14. ඉහත සඳහන් අවධියේදී සපුරා ගත යුතු මානසික අවශ්‍යතා 02ක් සඳහන් කරන්න.

- ආදරය.
- විවේකය.

15. ඉහත සඳහන් අවධියේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටලු 04ක් සහ එම ගැටලු මඟහරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04ක් නම් කරන්න.

<u>ගැටලු</u>

- ✓ ආර්ථික අපහසුතා ඇති වීම.
- ✓ රැකියාවේ ගැටලු මතු වීම.
- ✓ දැඩි අවිවේකී බව.
- ✓ අසනීප තත්ව හට ගැනිම.
- ✓ දරුවන් ඇත් වීම.
- ✓ ලිංගිකව මතුවන ගැටලු.

<u>මඟහරවා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග</u>

1. **ආර්ථික කළමනාකරණය.**
2. **කාලය කළමණාකරනය.**
3. **ව්‍යායාම වල යෙදීම.**
4. **හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කර ගැනීම.**
5. **වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීම.**
6. **දරුවන් යහමගට යොමු කිරීම.**
7. **දරුවන්ගේ කටයුතු මනා කලමණාකාරීත්වය**
8. **සෞන්දර්යාත්මක කටයුතු වලට යොමුවීම.**
9. **සමාජ සුභසාධනයට යොමු වීම.**
10. **ආගමානුකූලව ජීවත් වීම**

15.ජීවිතයේ සියලු අවධි පසුකර පැමිණෙන ඔබ අවසානයේ වයස අවුරුදු 59න් පසු වැඩිහිටිවියට(මහලු විය) එළඹෙනු ඇත. මෙම අවධියේදී ඇතිවිය හැකි කායික වෙනස්කම් 04ක් ලියන්න.

- වියළි ස්වභාවයක් ගැනීම හා සමෙහි රැලි සහිත බව වැඩි වීම
- උරහිස් රවුම් වී ඉදිරියට වක්‍ර වීම හා මේ නිසා උස අඩු වීම.
- සමතුනීවීම
- ඇදෙන සුළු බව අඩු වීම
- රස දැනීමේ ස්වභාවය වෙනස් වීම
- හිස කෙස් සුදු වීම
- කෙස් තුනී වී ගැලවී යන ස්වභාවයක් ගැනීම.
- කන් ඇසීමේ දුබලතා ඇති වීම.
- අස්ථි ව්‍යූහයේ වෙනස් වීම් ඇති වීම.

16.වැඩිහිටි වියේදී සපුරාගත යුතු කායික, මානසික,සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා 02ක බැගින් ලියන්න.

<u>කායික අවශ්‍යතා</u>

- පෝෂණය.(විවිධ ලෙඩ රෝග අනුව ආහාර රටාව වෙනස් කර ගැනීම.)
- ව්‍යායාම.(අන් සෑම අවධියකදී මෙන්ම ව්‍යායාම ගැලපෙන පරිදි සිදු කිරීම.)
- විවේකය (අන් කාල සීමාවන් වලට වඩා වැඩියෙන් අවශ්‍යය වේ.)

<u>මානසික අවශ්‍යතා</u>

- අවට සිටින්නන් ගෙන් වැඩි ආදරයක් බලාපොරොත්තු වීම.
- වැඩි අවධානයක් බලාපොරොත්තු වීම.
- දරු මුනුපුරණ්ගේ ආදරය කරුණාව බලාපොරොත්තු වීම.

සමාජීය අවශ්‍යතා.

- දරුවන් හා අසල්වාසීන් සමග සාමකමීව සිටීම වැදගත්වේ .
- පොදු ස්ථාන වලදී ප්‍රමුඛතාවය ලබා දීම.
- අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමේ කමැත්ත.
- ප්‍රවාහන පහසුකම් හා ණය සහන ලබා දීම.

ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා.

- ආගමික කටයුතු කරා වඩාත් යොමුවීමේ අවශ්‍යතාව මතුවීම.
- ජීවත් වීමේ නව අරමුණු ආගමනුකූලව ඇති කර ගැනීම.
- ජීවිතාවබෝධය ලබා ගැනීම.

17.වැඩිහිටිවියේ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට යාමේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු හා එම ගැටලු මග හරවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න.

❖ ගැටලු
- ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම.
- විවිධ අසනීප තත්ව හට ගැනීම.
- ශරීරය දුර්වල වීම.
- දරුවන්ගෙන් දුරස්වීමට සිදුවීම.
- සමාජයෙන් ඈත් වීමට සිදු වීමට සිදුවීම.
- චිත්තවේග සමබර කර

❖ **මඟ හරවා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග**

✓ ආගමික කටයුතු වලට වැඩි වශයෙන් යොමු වීම.
✓ යථාර්තය තේරුම් ගෙන එයට මුහුණ දීම.
✓ ආවේග පාලනය කර ගැනීම.
✓ වැඩිහිටි සමිති සමාගම් මගින් සමාජ ඇසුර පවත්වාගෙ න යාම.
✓ සමාජ සුභසාධක කටයුතු හෝ පවුලේ කටයුතු වලට හවුල් වීම

.

03.නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම.

01.නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද?

- චලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේශි ශක්තියක් වැයවන පරිදි සහ ශරීරයේ අනෙකුත් කොටස්වලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි.

02.පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ඉරියව් වල වෙනස් කම් ඇතිවීමට හේතු කවරේද?

- වයස. ● සිරුරේ බර. ● සිරුරේ හැඩය.

03.ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන කොටස් කීයද ?ඒ මොනවාද? උදාහරණ සපයන්න.

- කොටස් 02 යි.
- ස්තිථික ඉරියව් හා ගතික ඉරියව්.

ස්තිථික ඉරියව්	**ගතික ඉරියව්.**
සිටගෙන සිටීම	දිවීම
ඉඳගෙන සිටීම	පැනීම
වැතිරීම	ඇවිදීම

04.ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යන්ත්‍ර මූලධර්ම 06 මොනවාද?

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
2. සමබරතාව
3. අවස්ථිතිය
4. බලය
5. බලයේ දිශාව
6. ගම්‍යතාව

05.පෙරලීගෙන එන ලෙදර් බෝලයක් හා ටෙනිස් බෝලයක් ඇති විටෙක ලෙදර් බෝලයට වඩා පහසුවෙන් ටෙනිස් බෝලය නැවැත්විය හැකිය.ලෙදර් බෝලය චලනය වීම නැවැත්වීමට ඇති අකමැත්ත පෙන්වයි.මින් අදහස් වන්නේ කුමන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මය පිළිබඳවද ?

- අවස්ථිතිය (අවස්ථිතිය වස්තුවක ස්කන්ධය මත රඳා පවතී)

අවස්ථිතිය යනු නිශ්චලතාවයේ ඇති වස්තුවක් චලනය වීමට හෝ චලනය වන වස්තුවක් නතරවීමට හෝ දක්වන අකමැත්තයි.

06.ගම්‍යතාවය නිර්වචනය කරන්න.

- චලනය වන වස්තුවක චලිතය නැවැත්වීමට කෙතරම් අපහසුද යන්න පිළිබඳ මිනුමකි.

ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය x (කිසියම් වස්තුවක චලිත ප්‍රමාණය.)

07.නිවුටන්ගේ 3 වන නියමය කුමක්ද? එය බලපවත්වන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර් මය කුමක්ද?

- මූලධර්මය - බලයේ දිශාව.

නියමය - සෑම ක්‍රියාවකටම විශාලත්වයෙන් සමානවූත් දිශාවෙන් ප්‍රතිවිරුද්ධවූත් ප්‍රතික්‍රියාවක් ඇත.

08.වස්තුවක ඇතිවන ත්වරණය එයට යොදනු ලබන අසමතුලිත බලයට අනුලෝම වශයෙන් සමානුපාතික වන අතර වස්තුවේ ස්කන්ධයට ප්‍රතිලෝමව සමානුපාතික වේ.මෙය නිව්ටන්ගේ 2 වන නියමය වන අතර මෙයට සමාන ක්‍රියාකාරකම කුමක්ද?

- ධාවනයේදී ආරම්භක පුවරුව වෙත එල්ල කරන ලද පීඩනය(බලය)

09.ක්‍රීඩකයාගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් බවට පත්වන පිටියේ ඉසව් සඳහන් කරන්න

- දුර පැනීම
- උස පැනීම
- තුම්පිම්ම පැනීම
- කඩුළු පැනීම

10. “ පරාවක්‍රය ”යනු කුමක්ද?

- ගුවනට ප්‍රක්ෂේපණය කරන ක්‍රීඩා උපකරණයක් හෝ ක්‍රීඩකයකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වක්‍රාකාර මාර්ගයක් ඔස්සේ ගුවනේ ගමන් කිරීමයි.

11.ක්‍රීඩකයකුගේ පනිනු ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද ?

(i) නික්මීමේ වේගය - (Velocity of take off)
(ii)නික්මීමේ කෝණය - (Angle of take off)
(iii) නික්මීමේ උස - (Hight of take off)

12. විසි කිරීමේදී ගුවනට මුදා හරින ක්‍රීඩා උපකරණ ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද?

(i) මුදා හැරීමේ වේගය - (Velocity of release)
(ii) මුදා හැරීමේ කෝණය - (Angle of release)
(iii) මුදා හැරීමේ උස - (Hight of release)

13.බලය යන්න නිර්වචනය කරන්න.

- නිශ්චලතාවයේ පවතින වස්තුවක් චලනය කිරීමට හෝ චලනය වන වස්තුවක ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හේතුවන බලපෑම බලය නම් වේ.

14.ඇවිදීම හා දිවීම අතර පවතින වෙනස කුමක්ද?

- ඇවිදීම යනු සමබරතාවය නැතිවීමේ හා නැවත උපදවා ගැනීමේ අනවතර ක්‍රියාවලියකි.ඇවිදීමේදී සෑම විටම පාදයක් පොළව හා ස්පර්ශව පවතී.නමුත් දිවීමේදී එක් අවස්ථාවක පාද 02 ම පොළවේ ස්පර්ශයෙන් මිදී ගුවන්ගත වේ.

15.ප්‍රක්ෂේපණය යනු කුමක්ද?

- කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණයයි.

16.ප්‍රක්ෂිප්තයක් යනු කුමක්ද?

- ගුවනට මුදා හරින (ප්‍රක්ෂේපණය කරන) වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයයි.

17.ක්‍රීඩකයකුගේ නික්මීමේ උස වෙනස් විය හැකි සාධක මොනවාද?

- ක්‍රීඩකයාගේ ශරීර උස
- නික්මීමේදී ක්‍රීඩකයාගේ ශාරීරික පිහිටීම

18.විසිකිරීමේ ඉසව්වක විසිකිරීමේ දුර තීරණය කරන ප්‍රධානතම සාධකය කුමක්ද?

- මුදාහැරීමේ වේගය.

19.මුදාහැරීමේ වේගය කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද?

- උපකරණ මත යොදන බලයේ විශාලත්වය.
- එහි දිශාව
- බලය යෙදීමේ දුර හා කාලය.

04.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු.

- **පහත දැක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු සපයන්න.**

01.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 06 ලියන්න.

- (i) පිරිනැමීම (ii)ලබා ගැනීම (iii) එසවීම (iv) ප්‍රහාරය (v) වැළැක්වීම (vi) පිටිය රැකීම.

02.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීමේ නීතිය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී පිටියතුල ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වන අයුරු අංකනය කර ඇත.මෙහිදී තරගය ඇරඹීමට පෙර ක්‍රීඩකයින් ආරම්භක අනුපිළිවෙලට පිටියේ ස්ථාන ගත විය යුතු අතර මෙම පිළිවෙල වටය අවසන් වන තෙක්ම පවත්වාගෙන යා යුතුය.

03.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා පිටිය තුල එක් පිලක සිටිය යුතු ක්‍රීඩකයින් ගණන කීයද ?

- 6 යි.

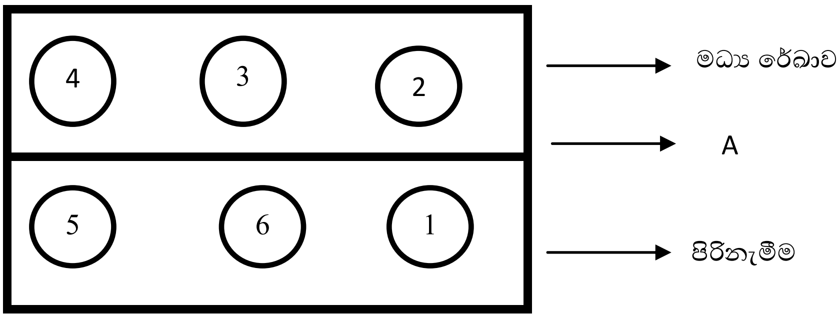
04.ආරම්භක පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය යනු කුමක්ද?

- සෑම වටයක් ආරම්භයට පෙර පුහුණුකරු විසින් තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩක අනුපිළිවෙල ලියූ පෙළගැසීමේ පත්‍රය අත්සන් කර දෙවන තීරකට හෝ ලකුණු සටහන් කරුට ලබාදෙයි. මෙය ආරම්භක පෙළගැසීමේ පත්‍රය වේ.

5.ආරම්භක පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය භාරදුන් පසු නැවත ක්‍රීඩකයන්ගේ පෙළ ගැසීමේ වෙනසක් සිදු කල යුතු වුව හොත්
සිදු කළ යුතුතේ කුමක්ද?

- එය භාර දුන් පසු නැවත වෙනස් කල නොහැකියි.අවශය නම් විධිමත් ආදේශනයක් සිදුකලහැක.

06.ස්ථානගත වීමේ නීතිය අනුව ක්‍රීඩක ස්ථාන නිවැරදිව අංකනය කරන්න.



07.ඉහත පිළිතුර ට අනුව ක්‍රීඩා පිටියෙහි ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන් සහ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයන් නම් කරන්න.

- ඉදිරිපෙළ 4 / 3 / 2 * පසුපෙළ 5/6/1

08 පිළිතුරට අනුව පිරිනැමීම සිදුකල යුත්තේ කුමන ස්ථානයට පැමිණෙන ක්‍රීඩකයාද?

- අංක 01 ස්ථානයට

09.පිළිතුරු සපයා ඇති ක්‍රීඩා පිටියෙහි A අක්ෂරයෙන් හැදින්වෙන රේඛාව කුමක්ද?

- ප්‍රහාරක රේඛාව

10.ක්‍රීඩකයන් හා ස්ථාන අතර ඇති සම්බන්ධය සලකා බැලීම සිදු කරනුයේ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කුමන කොටස අනුවද ?

- යටිපතුල පොළවේ පිහිටන ආකාරය අනුව.

11.ඒ අනුව ක්‍රීඩකයින් ක්‍රිඩා පිටිය තුල ස්ථාන ගත විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

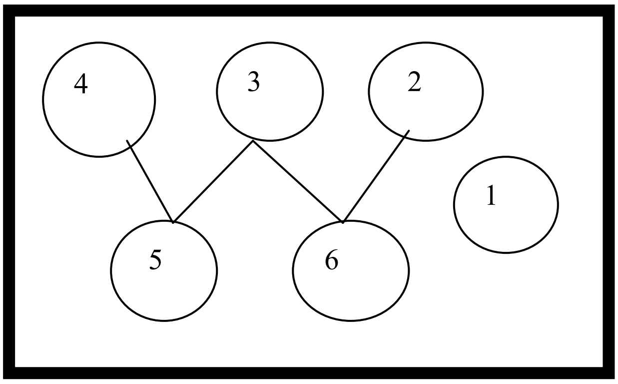
- ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයාගේ යටිපතුල ඔහුට සම්බන්ධ පසුපෙළ ක්‍රීඩාකයන් ගේ යටිපතුලට වඩා ස්වල්පයක් හෝ මධ්‍යය රේඛාවට ආසන්න විය යුතු අතර පැති ක්‍රිඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල මැද ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුලට වඩා පැති රේඛාවට ආසන්න විය යුතුය.

12.ක්‍රීඩකයන්ට ක්‍රීඩා පිටියේ හෝ නිදහස් කලාපයේ ඕනෑම තැනක ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව හිමි වන්නේ කුමන අවස්ථාවේදීද?

- පන්දුව පිරිනැමීමෙන් පසු.

13.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගත වීමේදී පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රමය රූපයේ දැක්වේ එය හඳුන්වන්නේ ?

➢ W ක්‍රමය වේ.මෙය ආධුනික ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගතවන ක්‍රමයකි.



14.ස්ථානගත වීමේ වරද පැහැදිලි කරන්න.

- ➢ පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේදී අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන් නියමිත ස්ථාන වල නොසිටීම වේ.මෙහිදී නීත්‍යානුකූල නොවන ආදේශකයකිනි. ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩා පිටිය තුල සිටීමද ඇතුලත්ය.

15.ස්ථානගත වීමේ වරදට හිමිවන දඬුවම කුමක්ද?

- ➢ විරුද්ධ පිළට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම හිමිවීම.
- ➢ ක්‍රීඩකයින් නිවැරදි ස්ථාන වලට මාරුවිය යුතුය.

16.ස්ථාන මාරුවීම යනු කුමක්ද?

- ➢ කණ්ඩායම් විසින් තීරණය කර ගත් පරිදි ආරම්භක අනුපිළිවෙලට අනුකූලව පිරිනැමීමේ ආකාරය හා ක්‍රීඩක ස්ථාන එම වටය පුරාම පාලනයකර ගෙන යාම.

17.පිරිනැමීම නොකල කණ්ඩායම බෝලය ලබා, ස්ථාන මාරුව සිදු කල යුත්තේ කෙසේද?

- ➢ ඔරලෝසු කටුව කැරකෙන දිශාවට (දක්ෂිනාවර්ථව) එක් ස්ථානය බැගින් මාරුවිය යුතුය.

18.ස්ථාන මාරුවීමේ වරද යනු කුමක්ද?

- ➢ පිරිනැමීමේ ස්ථාන මාරුවී නිවැරදි අනුපිළිවෙලට සිදු නොවීමය.

19.ස්ථාන මාරුවීමේ වරද සඳහා අත්වන ප්‍රතිඵල/දඬුවම කුමක්ද?

- ➢ වරද සිදුකල පිළට දඬුවම ලෙස විරුද්ධ පිළට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම හිමි වේ.ක්‍රීඩකයින් නිවැරදි ස්ථාන වලට මාරුවිය යුතුය

05.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු.

01.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන්නේ කවුද? කුමන වසරේ හා ස්ථානයකද?

- ජේම්ස් නයිස්මිත් මහතා
- 1881 - වැන්ඩස්ටර්ඩ්වලදී

02.ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ කවුද? වර්ෂය හා ස්ථානය සඳහන් කරන්න.

- ජෙනී ගීන් මහත්මිය
- 1921
- නුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලය.

03. 1981 වර්ෂය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- වසර සියයක් සපිරී නිසා
- සියවස් සැමරුම

04.එක් පිලකට ක්‍රීඩා කල හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීයද?

- හතකි (7)

05.ලියාපදිංචි කල හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීයද?

- 12යි.

06.සහභාගී විය හැකි අඩුම ක්‍රීඩිකාවන් ගණන කීයද?

- පහකි (5)

07.කණ්ඩායම් හඳුනා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ ස්ථාන නාම කෙසේ විය යුතුද?

- වර්ණය වෙනස්විය යුතුයි.

08.කාසියේ වාසිය උරගැමෙන් අනතුරුව එය ජයග්‍රහණය කල ක්‍රීඩිකාවන්ට ලැබෙන අවස්ථා දෙක මොනවාද?

- පන්දුව
- ක්‍රීඩා කරන පෙදෙස (පැත්ත)

09.නායිකාවන් කාසියේ වාසිය ලබාගෙන එහි තීරණය විනිසුරුවන්ට දැන්වීමෙන් පසු විනිසුරුවන් කුමක් කල යුතුද?

- ඔවුන් තම කාර්යට අදාල පැත්ත තෝරා ගැනීමට කාසියේ වාසිය උරගා බැලියයුතුයි.

10.ක්‍රීඩිකාවන් ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථානගත විය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේදීද?

- විනිසුරුගේ සංඥාවට

11.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා මොනවාද?

- පන්දුපාලනය ● පාද හුරුව ● ආක්‍රමණය ● වැළැක්වීම ●විදීම.

12..නෙට්බෝල් තරගයක් පවත්වන කාලය කොපමණද ? අන්තර්ජාතික හා පාසල් මට්ටම වෙන වෙනම දක්වන්න.

❖ අන්තර්ජාතික - පැය 01(කාර්තු 4 න් පැවැත්වේ)

01 කාර්තුව විනාඩි 15 විවේකය විනාඩි 03
02 කාර්තුව විනාඩි 15 විවේකය විනාඩි 05
03 කාර්තුව විනඩි 15 විවේකය විනාඩි 03
04 කාර්තුව විනාඩි 15

❖ පාසල්මට්ටම
16 න්පහළ විනාඩි 10/ විවේකය 3 / විනාඩි 10
18 න් පහළ විනාඩි 15 / විවේකය 3 / විනාඩි 15
20 න් පහළ විනාඩි 20 / විවේකය 3 / විනාඩි 20

13.විනිසුරුවන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී නලාව ශබ්ද කරණ අවස්ථා තුනක් පෙන්වා දෙන්න.

- තරග ආරම්භයට
- විවේක කාලය හැගවීමට
- ක්‍රීඩිකාවට සිදුවන අනතුරකදී
- තරගය අවසන් බව හැගවීමට
- දෙදෙනකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම
- ක්‍රිඩිකාවන් අතර සිදුවන වරදකදී

14.නිදහස් යැවුම හඳුන්වන්න.

- පන්දුව අතැති ක්‍රිඩිකාවක් හෝ වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් විසින් තවත් ක්‍රීඩිකාවන් සම්බන්ධ නොකර තනිව සිදුකර නිවැරදි සඳහා ලබාදෙන දඩුවමයි.

15.නිදහස් යැවුමකට උදාහරණ 03 ක් සඳහන් කරන්න.

- පන්දුව අතැතිව පාදයක් මත පැනීම. ● තත්පර තුනේ නීතිය කැඩීම.
- පන්දුව අතැතිව පතිත කල පාදය ඇදීම හෝ ලිස්සීම.
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලා යැවීම. ● පා පිළිබද නීතිය කැඩීම.
- ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් කොටසකට ඉහළින් පන්දුව යැවීම.

- අභිම් පෙදෙසට යාම
- විදුම් කණුා ආධාර කර පන්දුව ලබා ගැනීම.
- පන්දුව යැවීමේදී දෙදෙනෙකු අතර පරතරය අඩි 03 ට වඩා අඩුවීම.
- පිටියේ වැතිර හිද හෝ දණගසා පන්දුවයැවීම.

16.පා පිළිබද නීතිය කෙටියෙන් දක්වන්න.

- පන්දුව අල්ලාගත් පසු පොළවේ පතිත කරන පළමු පාදය ඔසවා නැවත පතිත කිරීමට පෙර පන්දුව අතින් ගිලිහී තිබියයුතුය.

17.තත්පර තුනේ නීතිය කෙටියෙන් හදුන්වන්න.

- පන්දුව අල්ලා ගැනීමෙන් පසු තත්පර තුනකට පෙර පන්දුව අතින් ගිලිහිය යුතුය.

18.දඩුවම් යැවුම කෙටියෙන් හදුන්වන්න.

- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන්දෙදෙනෙකු හෝ වැඩිගණනක් ගෝල කවයෙන් පිටතදී සිදු කරනු ලබන වැරදි සදහා ලබා දෙන දඩුවමයි.

19.දඩුවම් යැවුමක් ලබාදෙන්නේ කුමන අවස්ථා වලදීද.

- පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවට අඩි 03 කට නොඅඩු දුරක සිට බාධාකිරීම.
- දැත් දෙපසට විහිදුවා රැකීම හා දණහිස ඉදිරියට යොමු කිරීම.
- විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ඇගේ හැපීම,තල්ලු කිරීම,වැට්ටවීම,පහරදීම,පන්දුව උදුරා ගැනීම,හිතාමතා හෝ හදිසියේ අල්ලා ගැනීම,ඇගට කඩා පැනීම,පන්දුවට මිට මොළවා පහරදීම.

20.පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු හෝ කිහිප දෙනෙකු ගෝල කවය තුලදී වරදක් සිදු කල විට විරුද්ධ ආරක්ෂක ක්‍රීඩිකාවන්ට ලබාදෙන දඩුවම කුමක්ද?

- දඩුවම් යැවුම හෝ දඩුවම් විදුම.

21.විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාව කණුව සෙළවීම නිසා ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවන්ට ලබාදෙන්නේ,

- දඩුවම් යැවුම හෝ දඩුවම් විදුම.

22.විදිමේදී විදින්නිය විසින් පන්දුව නිදහස් කළ පසු පන්දුව කිසිවෙකුගේ හෝ කණුවේ ස්පර්ෂ නොවී පැමිණෙයි.එය විදින්නිය ස්පර්ෂ කරයි.ඔබගේ තීරණය කුමක්ද?

- විරුද්ධ පිළට නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම.

23.ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) විසින් ඇයගේ සමබරතාව ගිලීහීයාම නිසා ආරක්ෂක විදුම් රකින්නියගේ [GK] අත එකවරම අල්ලා ගනී.ඔබ විනිසුරුනම් ඔබගේ තීරණය කුමක්ද?

- ආරක්ෂක පිළට එම ස්ථානයේ සිට දඩුවම් යැවුමක්ලබාදීම.
- ආක්‍රමණ කරන්නිය[GA] පසෙකින් තැබීම.

24.තුළට විසි කිරීම යනු කුමක්ද?

- පන්දුව පිටියෙන් පිටත ගිය අවස්ථාවක දී නැවත පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීමයි.

25.තුළට විසි කිරීමක් ලබාදීමට හේතු දක්වන්න.

a. පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත වස්තුවක හෝ පුද්ගලයෙකු ස්පර්ෂ කිරීම.
b. පිටියෙන් පිටත වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයෙකු ස්පර්ෂ කරමින් සිටින ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව ඇල්ලීම.
c. පන්දුව අල්ලා ගත් ක්‍රීඩිකාව පිටත භූමිය ස්පර්ෂ කිරීම.

26දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දැමීමක් යනු කුමක්ද?

- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් අතරින් පන්දුව හිමිවිය යුතු ක්‍රීඩිකාව තීරණය කිරීමට විනිසුරුට නොහැකි අවස්ථාවක දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීම .

27. උඩ දැමීමක් ලබාදීමට තුඩු දෙන වැරදි මොනවාද?

- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එකවරම පන්දුව සතුකර ගැනීම.
- පිළිමල් කීඩිකාවන් එකවර ස්පර්ෂ කර පිටියෙන් පිටතට පන්දුව යැවීම.
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසට ගොස් එක් අයෙකු පන්දුව ස්පර්ෂ කිරීම.
- දෙදෙනාම එකවර ශාරීරික සට්ටනය වීම.
- අනතුරකින් පසු කවුරුන් අත පන්දුව තිබුනේදැයි විනිශ්චය කිරීමට නොහැකි වීම.
- ක්‍රීඩාව නතර කරන විට පන්දුව පිටිය මත තිබීම.

28.තරගයක් ආරම්භයට පෙර විනිසුරුවන්ගේ කාර්යන් 03 ක් ලියන්න.

- ✓ ක්‍රීඩා පිටිය ,විදුම් කණු, පන්දුව යන උපකරණ පරීක්ෂාව.
- ✓ ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම ,නියපොතු ආභරණ බැලීම,
- ✓ මීටර 3 නිදහස් කලාපය ක්‍රීඩාවට හා විනිශ්චයට සුදුසුදැයි බැලීම
- ✓ ලකුණු සටහන් කරුවන් හා කාලසණක ,සූදානම් දැයි බැලීම.
- ✓ නායිකාවන් ලවා කාසියේ වාසිය ලබා ගැනීම.
- ✓ ඔවුනොවුන් හඳුනා ගැනීම.

29.ඔබ තරගයක් විනිශ්චය කරන අවස්ථාවක මැද යැවුම ලබා ගැනීමට ඔබ නලා හැඩවීමට පෙර පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසට පැමිණේ.ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක්ද?

- එය වරදක් නොවේ . නලාව හඩවා තරගය ආරම්භ කිරීම.

30.මැද යැවුමක් ලබා ගන්නා අවස්ථා මොනවාද?

- තරගය ආරම්භය.
- විවේකයෙන් පසු
- ලකුණක් ලබාගත් පසු
- අතිරේක කාල වලදී (සම වීමකදී)

31. පහත රූප වලින් පෙන්නුම් කරන විනිශ්චය සංඥා කිනම් අවස්තාවන්හීදි භාවිතා කරයිද

A -කෙටි විරාමයක්

B - අහිමි පෙදෙස

32.නෙට්බෝල් තරගයක සිදුවන ඕනෑම වරදක් සඳහා දඬුවම් ලබාදිය යුත්තේ කොතැන සිටද?

- වැරදි සිදුවූ ස්ථානයේ සිට එම පෙදෙසට පැමිණිය හැකි ක්‍රීඩිකාවන් අතරින්.

33.දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීමකදී එම ක්‍රීඩිකාවන් සිටගත යුතු ආකාරය දක්වන්න.

- දෙදෙනා මුහුණට මුහුණලා තමන්ගේ ගෝල කණු දෙසට මුහුණලා , උරහිසින් අත් පහළට වැටෙන සේ සිට ගැනීම.

34.උඩ දැමිය යුතු උස කොපමණ විය යුතුද?

- දෙදෙනාගෙන් මිටිම ක්‍රීඩිකාවගේ උරහිස් මට්ටමේසිට තරමක් පහළින් ආරම්භවී අඩි 02 කට වඩා වැඩි නොවනසේ.

35.කාසියේ වාසිය ලබා එය ජයගත් විනිසුරු තම විනිශ්චය ලබා දෙන්නේ ක්‍රීඩා පිටියේ කුමන ප්‍රදේශයේද?

- ක්‍රීඩාපිටියේ උතුරු දිශාවට ඇති අර්ධය

36.තුලට විසි කිරීමක් ලබා ගැනීමට පිටියෙන් පිටතට පැමිණි ක්‍රීඩිකාව පිටියේ සීමා ඉරට මීටරයක් පමණ දුර සිට තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට සාර්ථකව පන්දුව යැවූ අතර එම පන්දුව වෙන ක්‍රීඩිකාවක් උදුරා ගන්නා ලදී ඉහත ඡේදය හොදින් කියවා වරද තේරුම් ගෙන ඔබගේ තීරණය දන්වන්න.

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී මුලින් සිදුවූ වරදට දඬුවම් ලබාදෙයි .තුලට විසිකිරීමක් ලබා ගත යුත්තේ සීමා ඉරට ඉතා ආසන්නවයි .එමනිසා එතැන සිට විරුද්ධ පිළට තුලට විසිකිරීමක් ලබාදෙයි.

37.තුලට විසි කිරීමක් ලබා ගන්නා ක්‍රීඩිකාව රේඛා ස්පර්ශ කරමින් තුලට විසි කිරීම සිදු කරයි.එම විසි කිරීම විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව අල්ලා ගනී.ඔබගේ තීරණය කුමක්ද?

- සීමා ඉරි ස්පර්ශ කිරීම වරදකි.නැවත විරුද්ධ පිළට තුළට විසිකිරීමක් ලබාදෙයි.

38.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථාන නාම ලියන්න.

i. GS - විදින්නිය.
ii. GD - ගෝල රකින්නිය
iii. GK - විදුම් රකින්නිය
iv. GA - ආක්‍රමණය කරන්නිය
v. C - මැද සිටින්නිය
vi. WA - අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය
vii. WD -අංශ රකින්නිය.

39. තරගක් විනිශ්චය සඳහා සිටිය යුතු විනිශ්චය මණ්ඩලය නම් කරන්න.

- විනිශ්චය කරුවන් - 2
- කාලගනක වරු - 2
- ලකුණු සටහන් කරුවන් - 2

40.නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම්

- නිදහස් යැවුම- Free pass
- දඬුවම් යැවුම - Penalty pass
- දඬුවම් යැවුම හෝ විදුම - Penaity pass or penalty shot
- තුලට විසිකිරිම - Throw in
- දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දැමීම - Toss up

රත්නපුර බලෙපය

06.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු.

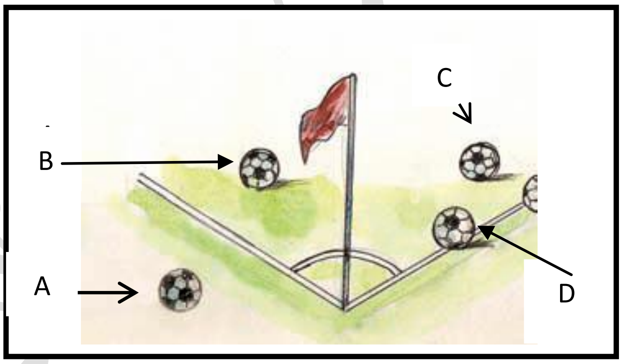
01.පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.

(i) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (ii) පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම.
(iii) පන්දු පාලනය (iv) පන්දුවට හිසින් පහරදීම
(v) පන්දුව තුලට විසි කිරීම (vi) ගෝල් රැකීම. (vii) දැල රැකීම.

02.පා ඇරඹුමක් යනු තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි.(kick off) සිදු කරන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(i) තරඟ ආරම්භයේ දී
(ii) ගෝල් ලකුණක් ලබා ගැනීමෙන් පසු.
(iii) දෙවන භාගය ආරම්භයේදී
(iv)සම වීමක් සිදුවුව හොත් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේදී.

03.



(i) ඉහත රූපයට අනුව පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාව දැක්වෙන අක්ෂරය නම් කරන්න.
- ✓ B,C,D

(ii) පාපන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන අවස්ථාව දැක්වෙන අක්ෂරය නම් කරන්න.
- ✓ A

04.ක්‍රීඩකයකු අතින් යම් වරදක් සිදුවූ විට ප්‍රතිවාදී පිලට නිදහස් පහරක් ලබාදේ.

(i) නිදහස් පා පහර ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ.එම කොටස් දෙක නම් කරන්න.
- සෘජු නිදහස් පහර(Direct free kick)
- අනියම් නිදහස් පහර (Indirect free kick)

(ii) කෙලින්ම ගෝලයක් (ලකුණක්) ලබාගත හැකි නිදහස් පා පහර නම් කරන්න.

- ඍජු නිදහස් පා පහර (Direct free kick)

05.දඬුවම් පා පහරක් ලබාදීමේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

- ❖ විනිසුරු විසින් දඬුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා හඳුනාගත යුතුයි.
- ❖ පන්දුව දඬුවම් ලක්ෂය මත නිශ්චලව තිබිය යුතුයි.
- ❖ පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කල යුතුයි.
- ❖ දඬුවම් පහර ලබාගන්නා තෙක් ගෝල්රකින්නා ගෝල් කණු අතර රේඛාව මත ප්‍රතිවාදියාට මුහුණලා සිටිය යුතුයි.
- ❖ දඬුවම් පහර සඳහා අතිරේක කාලයක් අවශ්‍ය වේ නම් එම කාලයද තරගයේ එම භාගයට එකතු කල යුතුයි.

06.පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිසි නොවන ස්ථානයක රැඳී සිටීම (off side) පැහැදිල කරන්න.

- පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිවාදියා යන දෙකටම වඩා ප්‍රතිවාදීන්ගේ ගෝල් රේඛාවට ආසන්නව පන්දුව රැගෙන එන පිලේ ක්‍රිඩකයෙකු සිටීම.

07.නිසි නොවන ස්ථානයක (off side) පිළිබඳ නීතිය බල නොපැවැත්වෙන අවස්ථා මොනවාද?

(i) ගෝල් පහරකදී
(ii) පන්දුව පිටිය තුලට විසි කිරීමේදී
(iii) කොන් පහරකදී

08.පාපන්දු ක්රීඩාවේදී ක්‍රීඩාව පැවැත්වෙන අතරතුර ක්‍රීඩකයකුගෙන් සිදුවන වැරදි සඳහා ඍජු නිදහස් පහරක් ලබාදෙයි.එවැනි වැරදි ක්‍රියා 05 ක් සඳහන් කරන්න.

(i)ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම හෝ පහරදීමට තැත් කිරීම.

(ii)ප්‍රතිවාදියෙකු පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ ඊට තැත් කිරීම.

(iii)ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුරට හිතාමතා පැනීම

(iv)සිතා මතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම හෝ අතින් පහරදීම හෝ රඳවා ගැනීම.

(v)ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට අතින් පහරදීම හෝ පහරදීමට තැත් කිරීම.

(vi)ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම

(vii) ප්‍රතිවාදීයෙකු අතින් රඳවා ගැනීම.

(viii) ආක්‍රමණික පහරදීම.

(ix) ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත කෙල ගැසීම.

09.පන්දුව පිටියතුලට විසි කිරීමේදී (Throw in) ක්‍රීඩකයකු සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.

1) පන්දුව තුලට විසි කරන්නාගේ පාද දෙකම පොලව හා ස්පර්ෂව තිබිය යුතුය.
2) පන්දුව මුදා හරින මොහොතේදී විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතුය.
3) හිස පිටුපස සිට හිසට ඉහලින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතුය.
4) පන්දුව මුදාහරින මොහොතේ දී දෑත ම භාවිතා කල යුතුය.

5) වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශය කරන තෙක් විසි කරන්නා පන්දුව ස්පශය නොකළ යුතුය.
6) පතිවාදී ක්‍රීඩකයන් සිටිය යුත්තේ තුලට විසිකරන ස්ථානයේ සිට මීට 02 කට වඩා දුරකිනි.
7) එකතැනක සිට හෝ දුවගෙන විත් පන්දුව විසිකලයුතුය.

10. දඬුවම් පහර ,ගෝල් පහර හා කොන් පහර ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට හිමිවන අවස්ථා වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න.

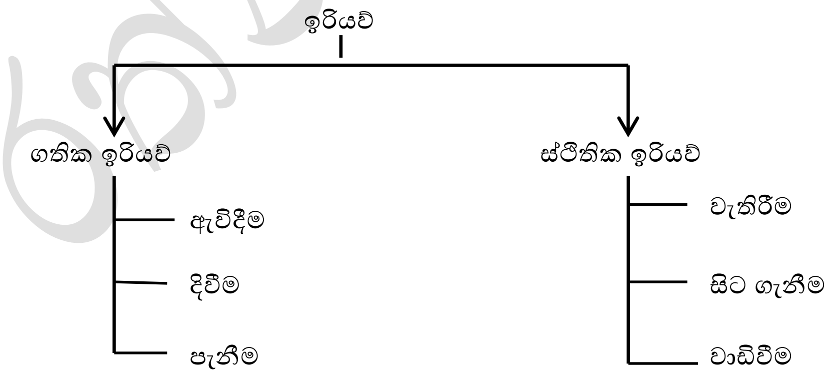
දඬුවම් පහර.	ගොල් පහර.	කොන් පහර.
ක්‍රීඩකයෙකු තම දඬුවම් ප්‍රදේශය (Penalty area) තුලදී වරදක් සිදු කරනු ලැබූවිට ප්‍රතිවාදී පිලට දඬුවම් පහරක් පිරිනමනු ලැබේ.	ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දීමෙන් පසුව පන්දුව බිම දිගේ ගුවනින් හෝ ගෝල් රේඛාව පසු කර ගමන් කල විට ගෝල් පහරක් ආරක්ෂක පිලට ලබාදේ.	අවසන්වරට ආරක්ෂක කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් ස්පර්ශ කරන ලද පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ගෝල් කණු හා කෝණික කොඩි කණු අතරින් මුළුමනින්ම ගෝල් රේඛාව /පළල පැති රේඛාව පසුකර ගිය විට ප්‍රහාරක පිළට කොන් පහරක් හිමිවේ.

07.නිවැරදි ඉරියව්වෙන් උපකරණ හසුරවමු.

01.“ නිවැරදි ඉරියව්වක් ” යන්න හඳුන්වන්න.

- චලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේශී ශක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ශරීරයේ අවයව වලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියළු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමය.

02.ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කර උදාහරණ සපයන්න.



03.ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම නම් කරන්න.

A. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
B. සමබරතාව
C. අවස්ථිතිය
D. බලයේ දිශාව
E. ගම්‍යතාව.

04.නිවැරදි ඉරියව්වක දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ මොනවාද ?

1. යහපත් ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේදී අවම ශක්තියක් වැය වේ.
2. දීර්ඝ කාලයක් ඉරියව් පවත්වා ගත හැකිවීම.
3. සිරුරේ විවිධ ස්ථාන වල වේදනා ඇති නොකරයි.
4. සිරුරේ ස්වභාවික ක්‍රියාකාරීත්වයට කිසියම් ආකාරයක හෝ බාධාවක් සිදු නොවේ

05.ඔබ දෛනික ජීවිතයේ සිදු කරන චාලක ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද ?

a. උපකරණයක් ඇදීම.
b. බරක් එසවීම
c. උපකරණයක් තල්ලු කිරීම.
d. ඉහල ඇති යමක් පහතට ගැනීම.

06.යම් උපකරණයක් තල්ලු කිරිමේදී සලකා බලන කරුණු මොනවාද ?

1. කඳ ඉදිරියට යොමුකල යුතුය.
2. ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගැනීම.
3. හිස,කඳ ඍජුව පවතින පරිදි එක් පාදයක් පිටුපසට ගෙන සිරුර මදක් ඉදිරියට ආනතව තබා ගත යුතුය.

07.කිසියම් උපකරණයක් ඇදීමේදී ඔබ අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියා පිළිවෙල කුමක්ද ?

- ආධාරක පතුල පුළුල්ව පවත්වා ගැනීම.
- ආරම්භක අවස්ථාවේදී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා සිරුර පසු පසට ආනතව හිස,පාද ඍජුව පවත්වා ගැනීම.

08.ඉහල ඇති උපකරණයක් පහතට ගැනීමේදී ඔබ විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද ?

- බර සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීම.
- ආධාරක පතුල පුළුල්ව තබා ගැනීම.
- හිස,කඳ ඍජුව පවත්වා ගැනීම.

09. යම් කිසි අවස්ථාවක පුද්ගලයකුගේ ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවෙන් ඉවත් වුව හොත් එහි ප්‍රතිඵලය කුමක් විය හැකිද ?

- ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගත නොහැකිවීම.

10. බරක් ඉහලට එසවීමේදී සිරුර පවත්වා ගත යුත්තේ කෙසේද ?

a. පාද තරමක් ඈත් කර ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම.
b. කද ඍජුව පවත්වා ගැනීම.
c. දණ හිස් නවමින් කද පහතට ගෙන ඒම.
d. බර සිරුරට ආසන්නව තබා ගැනීම.
e. ගුරුත්ව රේඛාව ශරීරයේ මධ්‍ය අක්ෂය ඔස්සේ තබා ගැනීම.
f. පාද දෙකටම බර සමානව බෙදී යන ආකාරයට දණ හිස් දිග හරිමින් බර ඉහලට එසවීම.

11. වැරදි ඉරියව් සහිතව උපකරණ හැසිරවීමකදී සිදු විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල මොනවාද ?

- කශේරුකාව ඇතුළු අස්ථි හා මාංශ පේශී වලට හානි සිදුවේ.
- ශාරීරික පෙනුම හා ආකර්ෂණීය බව නැතිවේ.
- විවිධ ආබාධිත තත්ව ඇතිවිය හැකිය.

08 .එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමු.

01.එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු කුමක්ද?

පංතිකාමරය තුලට කොටුවී පොතේ දැනුම පමණක් ලබා නොගෙන එම දැනුම ස්වභාවික සංසිද්ධි සමග සම්බන්ධකර ඉගෙනගැනීම එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි.

02.ඔබදන්නා එළිමහන් කියාකාරකම් ලේඛනයක් සකස් කරන්න.

- කදවුරු බැදීම
- ගිනිමැලක්‍රීඩා
- කදුතරණය
- පාගමන්
- වනගවේශණය
- පරිසර නිරීක්ෂණය
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම

03.එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන වාසි 05 ක්ලියන්න.

- සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකිවීම
- ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම
- අභියෝග වලට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනයවීම
- ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනයවිම

04.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.

- පූර්ව සූදානම
- ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- අවසානය.

05.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේදී පූර්ව සූදානම අවස්ථාවේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 05 ක් ලියන්න.

(i) දිනය,ස්ථානය,වේලාව,කුමන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සහභාගී වන්නේද,එහි අරමුණු ආදිය තීරණය කිරීම.
(ii) අවසර ලබාගැනීම
(iii) සහභාගීවන අයගේ තොරතුරු ලේඛනයක් සැකසීම.
(iv) දැන්වත්වීම
(v) අරමුණු පැහැදිලි කර ගැනීම.

06.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පූර්ව සූදානමේදී ඔබ විසින් අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයින් 05 ක් නම් කරන්න.

- පංතිභාර ගුරුවරයා • විදුහල්පතිතුමා • දෙමාපියන් • පොලිස් ස්ථානාධිපති තුමා.
- සහභාගීවීමට බලාපොරොත්තු වන ප්‍රදේශයේ ග්‍රාමසේවා නිලධාරීතුමා

07.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගී වන අයගේ තොරතුරු ලේඛනයක් සැකසීමේදී එහි ඇතුලත්විය යුතු කරුණු 05 ක් ලියන්න.

- ළමයාගේ නම • ලිපිනය • පංතිය • දුරකථන අංකය
- හදිසියකදී දැනුම්දිය යුතු අයගේ නම,ලිපිනය,දුරකථන අංකය.

08.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගීවීමට පෙර ඔබ විසින් දැනුවත් විය යුතු කරුනු 05 ක් ලියන්න.

- කාලගුණික හා දේශගුණික තත්වය සෞඛ්‍ය හා සනීපාරක්ෂක කටයුතු
- මාර්ග සංඥා • ප්‍රථමාධාර • මාලිමාව භාවිතය . • නීති රීති
- ආචාරධර්ම • සිතියම් කියවීම • ආරක්ෂිත උපක්‍රම

09.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගීවීමට පෙර ඔබ විසින් සූදානම් නරගෙන යායුතු ද්‍රව්‍ය 05 ක් ලියන්න.

- පිරිසිදු ජලය • ආහාර • ඇඳුම් පැළඳුම් • මාලිමාවක් • පිහියක්
- විදුලි පන්දමක් • දුර දක්නයක් • ජංගම දුරකථනය • මාර්ග සිතියම

10.කොම්පාසුව යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්ද?

- මාලිමාවයි.

11.එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී අවධානය යොමු කල යුතු ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න.

- කුඩාරම්ගැසීම • ජලය සපයා ගැනීම • ආහාර පිසීම • මාලිමාව භාවිතය
- සිතියම් කියවීම • ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම. • සනිපාරක්ෂක කටයුතු

12.ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් අවසානයේ කණ්ඩායම් හමුවක් පැවැත්විය යුතුය.එහිදී අවධානයට යොමු විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න

- ලබාගත් නව අත්දැකීම් බෙදාහදා ගැනීම • මුහුණ දීමට සිදුවූ ගැටළු හඳුනා ගැනීම
- අවසන් වාර්තාව සකස් කර ගැනීම. • හමු වූ ශාක , සතුන් හා පාෂාණ ආදිය නිරීක්ෂණය

13. වන ශිල්පය අධ්‍යයනයෙන් බලාපොරොත්තු වනුනේ කුමක්ද?

- වන ශිල්ප අධ්‍යයනයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ස්වභාව ධර්මයේ අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ගතයුතු කියාමාර්ග හඳුනාගෙන සූදානම් වීමයි

14.වන ශිල්ප අධ්‍යයනයේදී ඔබ විසින් ප්‍රගුණ කල යුතු හැකියාවන් 05 ක් ලියන්න.

- සතුන් නිරීක්ෂණයෙන් කාලගුණ අනාවැකි කීම.
- භාජන රහිතව ආහාර පිසීම
- කඳවුරු බැඳීම
- ජලය සොයා ගැනීම
- විවිධ ගැට වර්ග ගැසීමේ හැකියාව

15.වනයේදී මුහුණදීමට සිදුවන උපද්‍රව 05 ක් ලියන්න.

- කාලගුණික උපද්‍රව
- සතුන් නිසා සිදුවන උපද්‍රව
- ආහාර නිසා සිදුවන උපද්‍රව
- ජලය නිසා සිදුවන උපද්‍රව
- ලෙඩ රෝග
- දිශාව පිළිබඳ ගැටළු

16.වනගත අභියෝග වලට මුහුණදීමේදී වැදගත් වන නිරීක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.

- පා සලකුණු
- මග සලකුණු

17.මග සලකුණු දැක්වීම සඳහා භාවිතා කල දේවල් 03 ක් ලියන්න.

(i) කොළ අත්තක් කඩා රැඳවීම
(ii) මදක් විශාල ගල් කිහිපයක් යම් හැඩයකට තැබීම
(iii) සතුන් ලැග සිටි ස්ථාන.

18.වනගත ජීවිතයේදී මුහුණදීමට සිදු වන උපද්‍රව වලින් බේරීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රම ශිල්ප 04 ක්

- පසු තලය තෝරා ගැනීම
- මාන බලමින් යාම
- සත්ව අනුකරණය
- වනගත ආහාර පිළිබඳ දැනුම

19.කඳු තරණය යනු කුමක්ද?

- අව්ව,වැස්ස,සුලග වැනි බාධා සහිත මෙන්ම පහසුවෙන් ගමන් කළ හැකි මාර්ග නොමැති ,කන්දක් මතට නැගීම කඳු තරණය ලෙස හැඳින්වේ.

20. කඳුතරණයේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 05 ක් ලියන්න.

(i) එම පුදේශයේ ඇති ගහ කොළ,වැල් ,සතුන් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම.
(ii) අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
(iii) නායකත්වයට ගරු කිරීම හා අණ පිළිපැදීම
(iv) සෑම විටම කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම.
(v) ආධාරකයක් ලෙස යෂ්ටියක් භාවිතා කිරීම.

21. කැලෑ ගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථය කුමක්ද?

- කැලෑගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථය ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමය.

22. කැලෑ ගවේෂණයෙදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 5ක් ලියන්න.

(i) සතුන් පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා ගැනීම
(ii) ශාක පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීම.
(iii) හදිසි ආපදාවකදී ක්‍රියා කල යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත්වීම.
(iv) පිරිසිදු ජලය හා ආහාර භාවිතා කිරීම
(v) තමාට අවශ්‍ය උපකරණ පමණක් රැගෙන යාම.

09.මළල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු.

1. මළළ ක්‍රීඩා වල එක් අංකයක් පමණක් පැළඳීමට අවසර ඇති ඉසව්වක් නම් කරන්න.
   - උස පැනීම
   - රිටි පැනීම

2. මළළ ක්‍රීඩා වලට සහභාගී වීමේදී පාවහන් එකක තිබිය හැකි උපරිම ඇණ ගනන වනුයේ,
   - 11කි.

3. මළළ ක්‍රීඩා ධාවන මංතීරුවක පළල වනුයේ.
   - අවම මී. 1.22- උපරිම මී. 1.25 අතර

4. ධාවන තරග වල ආරම්භක පුවරු භාවිතා කල යුතු ඉසව් වන්නේ,
   - මීටර් 100,200,400,100 කඩුළු,400 කඩුළු,110 කඩුළු,100 x 4 සහාය, 400x 4 සහය

5. උස පැනීම හා රිටි පැනීම තරග වලදී හැර අනෙකුත් පිටිය ඉසව් වල දි හොඳම තරගකරුවන් 8 දෙනාට හිමිවන අමතර වාර ගනන වනුයේ,
   - වාර 3යි.

6. ධාවන පථයක් මත ධාවනය හෝ ඇවිදීම සිදු විය යුතු දිශාව වන්නේ
   - වාමාවර්තවය.

7. වර්තමානයේ 100m පිරිමි ශ්‍රී ලංකා වාර්තාව සතු වන්නේ,
   - යුපුන් අබේකෝන් ක්‍රීඩකයා.

8. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙක නම් කරන්න.
   - ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර
   - පියවර තබන සීඝ්‍රතාවය

9. ධාවන පියවරක අවස්ථා වන්නේ,
   - නික්මීම
   - ගුවන්ගතවීම
   - පතිත වීම,

10. ආධාරක පාදය පොළව මත තෙරපුමක් ඇති කර පාදය දණ හිසින් නමා පාද ඇතින් තබා පැන පැන යාම මගින් සිදු කරන ධාවන අභ්‍යාසය වනුයේ

- Bounding.

11.මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගීවන ක්‍රීඩකයෙකුගේ ඇඳුම කුමන ගුනාංග වලින් යුක්ත විය යුතුද?

- ✓ පිරිසිදු විය යුතුය.
- ✓ ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතුය.
- ✓ විනිවිද නොපෙනෙන ඇඳුමක් විය යුතුය.
- ✓ විනිසුරු දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතුය.

12.මලල ක්‍රීඩාවේදි පාවහන් පිළිබඳ නීති මොනවාද?

- ✓ පාවහන් නොපැළද සහභාගී විය හැක.
- ✓ එක් පාදයක පමණක් වුවද පාවහන් පැළදිය හැකිය.
- ✓ පාද දෙකෙහිම පාවහන් පැලදිය හැකිය.
- ✓ පාවහන් වල උපරිම වශයෙන් ඇණ 11 ක් සවි කර ගත හැකිය.

13.මලල ක්‍රීඩා තරග කරුවන් තරග අංක පැළදිමේදී අනුගමනය කළ යුතු නීතිමය කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(i) තරග කරු උඩුකය ඉදිරිපස හා පිටුපස පැහැදිලිව පෙනෙන අංක දෙකක් පැළදිය යුතුය.

(ii) තරග අංකයක උපරිම දිග 24cm හා පළල 20 cm විය යුතුය.

14.කඩුළු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක නම් කරන්න.

(i) කඩුලු තරණය කිරීම.

(ii) කඩුලු අතර දිවීම.

15.කඩුලු තරණය කිරීම අවදි 03 කට බෙදිය හැකිය.ඒවා ලියා දක්වන්න.

(i) නික්මීම

(ii) කඩුල්ල තරණය

(iii) පතිතවීම

16.කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වේ නීති රීති ලියා දක්වන්න.

- තරගය අවසන් වන තුරු තමාට අයත් මංතීරුවේ කඩුලු මතින් ධාවනය කල යුතුය.
- කඩුල්ල තරණය කිරීමේදි කඩුල්ලට පිටින් පාදය නොගත යුතුයි.
- තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හිතා මතා කඩුල්ල පෙරළීම නොකළ යුතුයි.

17.ධාවන තරග ආරම්භ කරනු ලබන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න.

(i)හිටි ඇරඹුම   (ii) කුදු ඇරඹුම.

18.හිටි ඇරඹුමේ විධාන දෙක සඳහන් කරන්න.

(i) සැරසේන්

(ii) යා (වෙඩි හඬ)

19.හිටි ඇරඹුම භාවිතා කර ආරම්භ කරන ඉසව් ලියන්න.

800 m ,1500 m, 3000 m, 5000 m , 10000 m, 2000 m , 3000m බාධක දිවීම (ස්ටීපල් චේස්) , අර්ධ මැරතන් මැරතන් . මාර්ග ධාවන , රට හරහා දිවීම , තරග ඇවිදීම.

20.කුදු ඇරඹුමක විධානය වන්නේ,

- සැරසේන්
- වේන්
- යා (වෙඩි හඬ)

21.තරගයකදී කුදු ඇරඹුම භාවිතා කරන ඉසව් ලියන්න.

100 m, 200 m, 400 m, 100 mx 4 ,400 mx4 සහය දිවිම, 100 m කඩුළු මතින් දිවීම , 110 m කඩුළු මතින් දිවීම ,400 m කඩුළු මතින් දිවීම.

22.මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව ජවන ඉසව් බෙදෙන කොටස් 3 නම් කරන්න.

(i)කෙටි දුර (ii) මැදි දුර (iii) දිගු දුර

23.සම්මත ධාවන පථයක දුර කියද?

- මීටර 400

24.පිළිගත් ධාවන පථයක තිබිය යුතු මංතීරු ගණන කියද?

08 කි.

25.පිටියේ තරග (පැනීම් ඉසව්/විසි කිරීම් ඉසව්) සඳහා පොදු නීති රීති මොනවාද?

- ඉසව් ආරම්භ කිරීමට පෙර පුහුණු වාර ලබාගත හැකිය.
- තරග ආරම්භ කිරීමෙන් පසුව ක්‍රීඩා ප්‍රදෙශය භාවිතා කර පුහුණු කටයුතු සඳහා අවසර නැත.
- උස හා රිටි පැනීම හැර අනෙක් පිටිය ඉසව් වලදී සංඛ්‍යාව 08 ට වැඩි නම් සෑම තරග කරුවෙකුටම වාර 3 ක් හිමි වන අතර වැඩි දක්ෂතා දැක්වූ 08 දෙනාට තවත් වාර 03 ක් ලැබේ.

26. ධාවකයකුගේ ධාවන වේගය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙක සඳහන් කරන්න.

(i) ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර (ප්‍රජා දෙකක් එකම විදියේ 8-26)

(ii) පියවර තබන සීඝ්‍රතාව.

27. ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය හුරුවීමට හා ධාවනය වේගවත් තර ගැනීමට කල හැකි ධාවන අභ්‍යාස සඳහන් කරන්න.

- AnklingSkip (A)
- Skip (B)Bounding

28. ජාතික හා ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරග වලදී පවත්වනු ලබන කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව් මොනවාද?

(i) පිරිමි - මීටර 110 කඩුලු

මීටර 400 කඩුලු

(ii) කාන්තා - මීටර 100 කඩුලු

මීටර 400 කඩුලු

29.ශ්‍රී ලංකාවට පළමු ඔලිම්පික් පදක්කම ලබාදුන්නේ කවුරුන් විසින්ද?

- ඩන්කන්වයිට් මහතා.

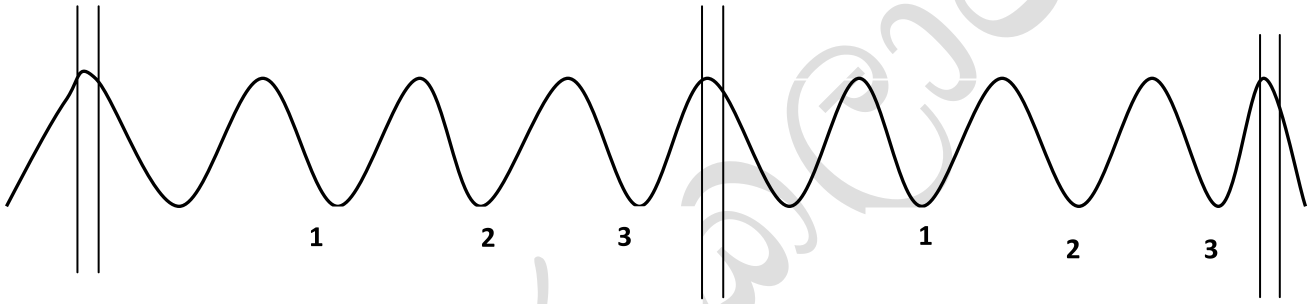
30.ඩන්කන් වයිට් මහතා ලබාගත් පදක්කම හා සහභාගී වූ ඉසව්ව කුමක්ද?

- පදක්කම- රිදී
- ඉසව්ව- මීටර 400 කඩුලු මතින් දිවීම.

31. කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුවීමට සුදුසු අභ්‍යාසයක් ඉදිරිපත් කරන්න.

A. පිටියේ සලකුණු කරන ලද පෙදෙසක උස අඩු කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි අනතුරු නොවන බාධක තබා ඒමතින් පනිමින් දිවයාම.

B. පොළව මත සළකුණු කරන ලද කොටස් අතර පියවර තුනකින් දිවීම.



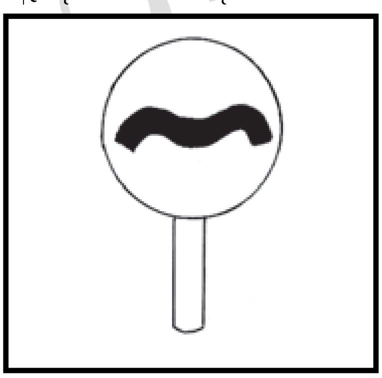
32.මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් ඉසව් කාන්ඩ පහකට බෙදිය හැකිය . ඒ මොනවාද ?

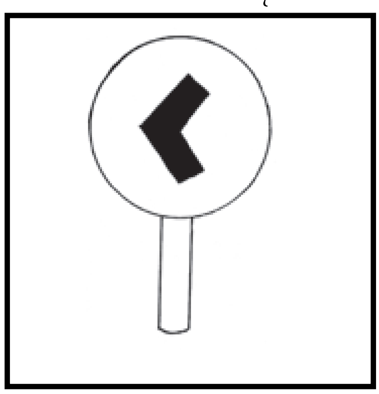
- ජවන හා පිටියතරග
- තරග ඇවිදීම
- මාර්ග ධාවන තරග
- රට හරහා දිවීම.
- කදු දිවීම.

33. තරග ඇවිදීමේ දි ප්‍රධාන වන නීති දෙක සදහන් කරන්න.

- තරග ඇවිදීමේදී සෑම විටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව තිබියයුතුය.
- ඉදිරි පාදය පොළව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිනෙන තෙක් එම පාදයේ දණ හිස් නොනැමී ඍජුව තිබිය යුතුය.

34.ඇවිදීමේ තරගයකදී නීති කඩකරන්නන්ට පෙන්වීමට දැක්වෙන සංකේත මොනවාද ?





- පොළව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම.
- දණහිස නැවීම.

35.තරග ආරම්භයේදී සිදුවන වැරදි මොනවාද ?

- තරගකරු සැරසෙන හෝ වේන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම.
- අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.
- වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටි ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භක චලනය පටන් ගැනීම.

36.තරග අවසානය තීරණය වන්නේ කෙසේද?

- ක්‍රීඩකයන්ගේ කද කොටස (කවන්ධය)අවසන් රේඛාවේ ධාවන දිසාවට ළඟම දාරය සමග සාදන සිරස් තලයට යොමුවන අනුපිළිවෙල අනුවය.

37.යෂ්ටි මාරුව සිදුවන ශිල්පීය අවස්ථා කීයද ?

- තුනකි

38. යෂ්ටි මාරු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හඳුන්වන්න ?

- ඇතුළත මාරුව ● පිටතමාරුව ●මිශ්‍ර මාරුව.

39.යෂ්ටිය ලබාදෙන ආකාරය අනුව ක්‍රම කීයට වෙන්කර තිබේද ?

- දෙකකි.

40.ඒ ක්‍රම දෙක සදහන් කරන්න

- උඩු අත් මාරුව ● යටිඅත්මාරුව.

41.යෂ්ටි මාරුවේදි දුර ප්‍රමානය මත මී : 4 x 100m සහ මී : 400 x 4mඉසව් වලදී ක්‍රීඩකයින්

යෂ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රම දෙක පිළිවලින් සදහන් කරන්න.

- දෘෂ්‍ය මාරු ක්‍රමය රු (4 x 400 m) ● අදෘෂ්‍ය මාරු ක්‍රමය (4 x 100 m)

42. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ සම්මත දුර කීයද ?

- මී : 30 කි

10.ක්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දායකවෙමු.

01.සංවිධානයක් යනු කුමක්ද ?

- සංවිධානයක් යනු ඉලක්ක කරගත් පරමාර්ථ හා අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඵලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන්නාවූ ආර්ථික හෝ සමාජ ඒකකයකි.

02.සංවිධාන ව්‍යුහය යන්න හඳුන්වන්න.

- සංවිධානවල විවිධ කාර්යන් ඇත. මෙම කාර්යන් ඉටුකිරීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයෝ සිටිති. එම පුද්ගලයන්ට වැඩ පැවරී ඇත.එම වැඩ පැවරීම හා කාර්යන් ඉටුකිරීම සඳහා ව්‍යුහයක් ගොඩනගා ඇත.එය සංවිධාන ව්‍යුහය ලෙස නම් කරයි.

03.සංවිධානයක ඇති පොදු ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.

(i) පරමාර්ථ හා අරමුණු තිබීම.
(ii) පරමාර්ථ ඉටුකර ගැනීමට විවිධ ක්‍රම නැතිනම් උපායමාර්ග තිබීම.
(iii) එම උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමට පුද්ගලයින් සිටීම.

05.කලමනාකරුවෙකු යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

- සංවිධානයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ළඟාකර ගැනීම සඳහා එම සංවිධානය සතු සියළුම සම්පත් සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරතවූ තැනැත්තා කළමනාකරු ලෙස හඳුන්වයි. සංවිධානයක පරමාර්ථ, අරමුණු, ප්‍රතිපත්ති, උපායමාර්ග සහ සැළසුම් සැකසීම කළමණාකරුගේ වගකීම වේ.

06.කළමනාකරණයේ මට්ටම් කීයද ? ඒවා උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

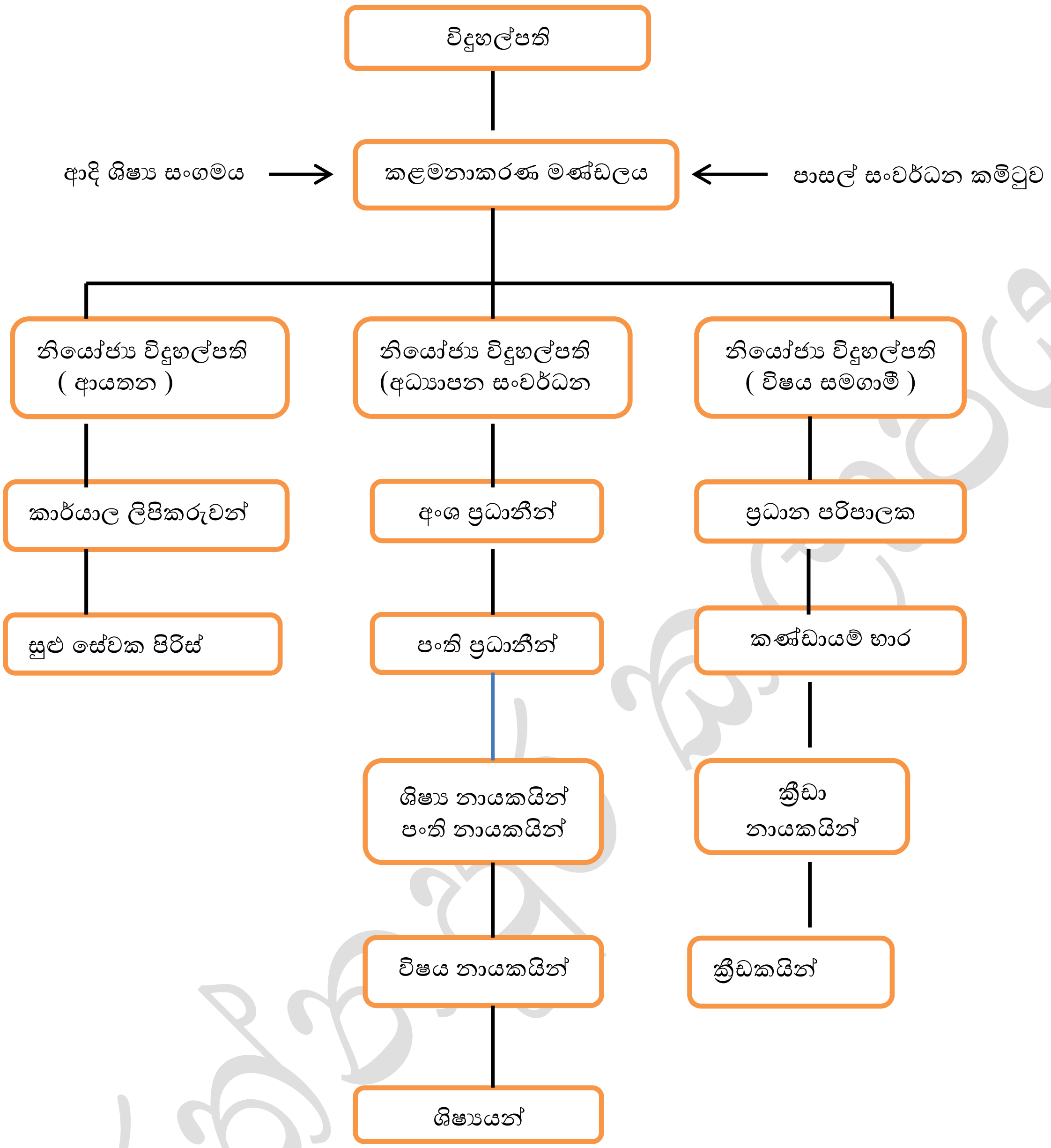
- තුනකි.

(i) ඉහළ කණමනාකරුවන් (පාසලේ විදුහල්පති)
(ii) මධ්‍යම මට්ටමේ කළමනාකරුවන් (පාසලේ අංශ ප්‍රධානීන්)
(iii) පහළ කළමණාකරුවන් (පංතිභාර/විෂය භාර ගුරු භවතුන්)

07.කළමනාකරුවෙකු සතු ගුණාංග 05 ක් ලියන්න.

- විශිෂ්ඨ නායකත්වය දැරීමේ හැකියාවක් තිබීම.
- තම විෂය පිළිබදව දැනුම හා කුසලතා සහිතවීම.
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව.
- සන්නිවේදන කුසලතාව සහිතවීම
- විනිශ්චය කිරීමේ හා විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව.
- චිත්තවේග සමබරතාව හා පීඩනයට සාර්ථකව මුහුණදීමේ හැකියාව
- ආයතනික සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව.
- නම්‍යශීලී වීම.
- මානව සම්පත් කළමණාකරන හැකියාව.

04.ඔබ පාසලේ සංවිධාන ව්‍යුහය ඇද දක්වන්න.



08. අනුගාමිකයා යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

- කළමනාකරණ භූමිකාව මගින් පාලනය වන, සංවිධානය වන,නායකත්වය ලබා ගන්නා තැනැත්තා අනුගාමිකයා නම් වේ.ඒඅනුව අනුගාමිකයෙකු යනු කිසියම් නායකයෙකු යටතේ අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට ඔහු සමග සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරන තැනැත්තෙකි.

09.අනුගාමිකයකු සතු ගුණාංග 05 ක් ලියන්න.

- ✓ පොදු පරමාර්ථ ඉටු කිරීමට සහායවීම.
- ✓ නායකත්වයට ගරු කිරීම.

- ✓ පීඩන වලට සාර්ථකව මුහුණදීම.
- ✓ වගකීම් නිසි පරිදි ඉටු කිරීම.
- ✓ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීම.
- ✓ කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම.
- ✓ නම්‍යශීලී වීම

10.ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරණය යන්න හදුන්වන්න.

- ශාරීරික අධ්‍යාපනයට අනුව තීරණයකරන ලද පරමාර්ථ හා අරමුණු ඉටුකරගැනීම සඳහා මානව හා අනෙකුත් සම්පත් කාර්යක්ෂමව හා ඵලදායීව සැළසුම් කිරීම,මෙහෙයවීම හා පාලනය කිරීමයි.

11. ආයතනයක සම්පත් කළමනාකරණය යනු කුමක්ද?

- ආයතනයක හෝ සංවිධානයක අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා එම ආයතනයට සම්පත් ලබාගැනීම,භාවිතය, බෙදාහැරීම ,නඩත්තු කටයුතු, සංරක්ෂණය හා සංවර්ධනය කිරීම යන කාර්යන් ඉටුකිරීම සම්පත් කළමනාකරණයයි.

12.ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රිඩා කියාකාරකම් වලදී කළමනාකරණය කර ගත යුතු සම්පත් වර්ග කීයද?ඒවා මොනවාද?

- මානව සම්පත් හා භෞතික සම්පත්.

13.ශාරීරික අධ්‍යාපනයේදී භෞතික සම්පත් කළමනාකරණ පියවර විස්තර කරන්න.

- ක්‍රීඩා අංශයට අවශ්‍ය සම්පත් සැළසුම්කරනය හා සම්පත් හදුනා ගැනීම
- සම්පත් ලබා ගැනීම
- සම්පත් බෙදා හැරීම.
- නඩත්තුව හා අළුත්වැඩියාව සිදු කිරීම.

14.භෞතික සම්පත් කළමනාකරණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.

- බහුවිධ ප්‍රයෝජනය සඳහා සම්පත් යොදාගත හැකිය.
- පාසලේ සියළු දෙනාටම භාවිත කිරීමට අවස්ථාව ලබාදිය හැකිය.
- සම්පත් සංරක්ෂණය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති කල හැකිය.

15.ඔබ පාසල තුල ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් කොටස් කීයද? ඒවා මොනවා ද ? ඒවාට නිදසුන් තුන බැගින් ලියන්න.

- තුනකි.

1.අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- ශරීර සුවතා වැඩසටහන්
- කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ.
- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ඉගැන්වීම.

2.විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
- පාසලේ පවත්වන සංවිධානාත්මක හා මළල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණු වැඩ සටහන්
- ක්‍රීඩා සංගම් මගින් පවත්වන විවිධ වැඩසටහන්
- ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දින
- විශේෂ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්.

3.පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- අන්තර් පාසල් තරග
- ප්‍රථමාධාර,බාල දක්ෂ,ශිෂ්‍ය භට කඳවුරු
- පා ගමන්,කඳු තරණය.

16.ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 05 ක් ලියන්න.

1. රිද්මය ඇතුලු යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වේ.
2. ආකල්ප සංවර්ධනය වේ.
3. ආතතිය කළමනාකරණය කර ගත හැකිය.
4. සක්‍රීයව දිනය ආරම්භවේ.
5. සමායෝජන හැකියා සංවර්ධනය වේ

17.නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක සංවිධානය ප්‍රධාන අවස්ථා කීයකට වෙන්ව ඇතිද ?ඒවා මොනවාද?

- තුනකි.

(i) පෙර සංවිධානය
(ii) පසු සංවිධානය
(iii) දින සංවිධානය

18.පහත කාර්යන් එම අවස්ථා 03 යටතේ වර්ග කර දක්වන්න.

❖ නිවාස රැස්වීම් පැවැත්වීම, ක්‍රීඩා උපකරණ හා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂාකර ඒවා නිසි ස්ථානවලට යොමුකිරීම, විනිසුරුවන්ට දැන්වීම, සංග්‍රහ කටයුතු, අමුත්තන් සඳහා අසුන් පිළියෙල කිරීම,ස්තුති කිරීම් ලිපි යැවීම,පිරිසිදු කිරීම,ආචාර පෙළපාලිය /සරඹ සංදර්ශනය/ තූර්යවාදක කණ්ඩායම් සූදානම් කිරීම,සමාප්ති උත්සවය, අය වැය සැකසීම, සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම.

පෙර සංවිධානය	දින සංවිධාන	පසු සංවිධාන
නිවාස රැස්වීම් පැවැත්වීම	ක්‍රීඩා උපකරණ හා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂා කර ඒවා නිසි ස්ථාන වලට යොමු කිරීම	ස්තුති කිරීම් ලිපි යැවීම.
විනිසුරුවන්ට දැන්වීම	සංග්‍රහ කටයුතු	පිරිසිදු කිරීම
ආචාර පෙළපාලිය/සරඹ සංදර්ශනය තූර්ය වාදක කණ්ඩායම් සූදානම්	අමුත්තන් සඳහා අසුන් පිළියෙල කිරීම	අය-වැය සැකසීම

කිරීම		
	ත්‍යාග ප්‍රධානය	සමාලෝචන රැස්වීම් පැවැත්වීම.
	සමාප්ති උත්සවය	

19.තරගාවලියක් යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

- යම් ක්‍රීඩාවකදී කණ්ඩායම් අතර හෝ පුද්ගලයන් අතර හෝ සම්මත නීති මාලාවකට අනුකූලව ජයග්‍රාහකයන් තෝරා ගැනීම සඳහා පවත්වනු ලබන තරගමාලාව තරගාවලියක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

20 .තරගාවලියක තරග සටහන් සකසන ආකාර මොනවාද?

(i) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය හෙවත් ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය (knockout tournament)
(ii) සාකල්‍ය ක්‍රමය (league)
(iii) මිශ්‍ර ක්‍රමය (combination tournament)
(iv) අභියෝග තරගාවලිය (chaiiengetournament)

21. පැරදි පිළිමලුන් ඉවත ලෑමේ ක්‍රමයට තරඟ සටහන් සකස් කරන ආකාර දෙක නම් කරන්න.

- සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් නොවූ විට
- සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් නොවූ විට

22.පැරදි පිළිමලුන් පිටු ලෑමේ ක්‍රමය හෙවත් ඉවතලෑමේ ක්‍රමය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් කරන්න.

- තරගාවලියකදී පරාජිතයන් තරගයෙන් ඉවත් කිරීම නිසා මෙය පැරදි පිළිමලුන් පිටලෑම හෙවත් ඉවතලෑමේ ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ.

23. දෙකේ බල ලෙස හඳුන්වන සංඛ්‍යාව නම් කරන්න.

- $2(2^1)$ / $4(2^2)$ / $8\ (2^3)$/ $16(\ 2^4)$/ $32\ (2^5)$/ $64(2^6)$

24.ඉවත ලද මේ ක්‍රමයේදී පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව සොයන්නේ කොසේද?

උදා- සහභාගී වන කණ්යම් ගණන දෙකේ බලයක් වූ විට එනම් 4 ක් නම් පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව හා තරඟ සටහන බඳිරිපත් කරන්න.

තරඟ සෙවීමේ සමීකරණය = n-1

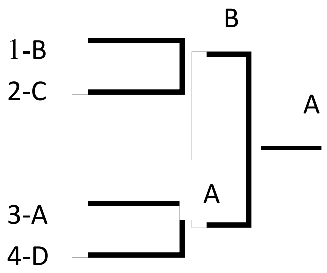
තරග ගණන = (n-1)

= 4-1

= <u>3</u>

අවසන් පූර්ව වටය

අවසන් වටය



25.සහභාගීවන කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් නොවූ විට එනම්, කණ්ඩායම් 06 ක් සහභාගීවන තරගාවලියක් සදහා ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට වාසි දෙන ආකාරය, පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව හා තරඟ සටහන හඳුන්වා දෙන්න.

පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව = (n-1) (n සහභාගී වන කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව)

= 6 - 1

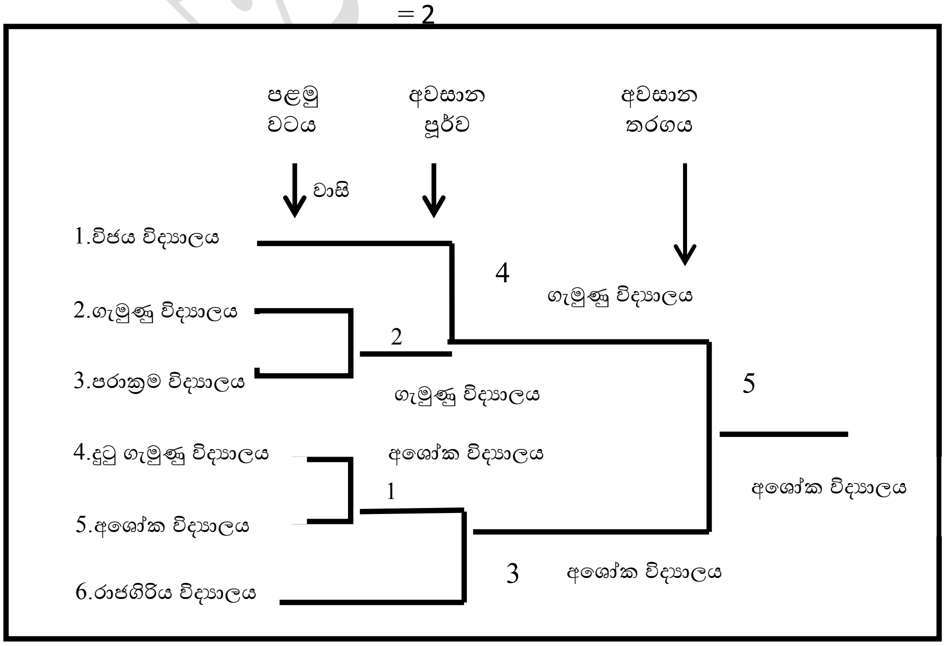
= 5

කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ බලයක් නොවූ විට වාසි දෙන ආකාරය

වාසි ලබා දිය යුතු කණ්ඩායමේ ගණන =	සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණනට ඉදිරියෙන් ඇති දෙකේ බලය	- සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන

වාසි ලබා දිය යුතු කණ්ඩායමේ ගණන = 8 – 6

= 2



26.ඉවතලෑමේ ක්‍රමයේ වාසි හා අවාසි 03 බැගින් ලියන්න.

වාසි	අවාසි
පරාජිතයන් තරගයෙන් ඉවත් වන නිසා පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව අඩුවේ.	එක් වරක් පැරදුන කණ්ඩායමකට හෝ ක්‍රීඩකයන්ට තරගාවලියෙන් ඉවත් වීමට සිදුවේ.
මෙම ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේදී සංවිධානය පහසුවේ.	තරගාවලියට සහභාගී වන කණ්ඩායම් වල පළමු ස්ථානයේ සිට අනුපිළිවෙලට ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම් තේරීමට නොහැකිය.
කෙටි කාලයක් තුලදී තරග පවත්වා අවසන් කල හැකිය	දක්ෂ කණ්ඩායම් දෙකක් එකට තරග වැදුන හොත් එක් කණ්ඩායමකට ඉවත් වීමට සිදුවේ. සමහර අවස්ථා වලදී දුර්වල කණ්ඩායම් ඉදිරියට යාමක් දක්නට ලැබේ.
තරග පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය උපකකරණ,මුදල්,ක්‍රීඩාංගන වැනි භෞතික සම්පත් අඩුවෙන් වැයවේ.	මෙම ක්‍රමයේදී නියම දක්ෂයා හදුනා ගැනීමට හා දක්ෂතා මැන ගැනීමට ඇති අවස්ථාව අඩුවේ.විශාල කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවක් සහිත තරගාවලියකදී එක් තරගයක් අවසන් වී අනෙක් කරගය එන තෙක් බොහෝ වේලාවක් බලා සිටීමට සිදුවේ.එවිට උනන්දුව අඩුවේ.
විනිසුරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවකින් තරගාවලිය පැවැත්විය හැකිවේ.	

27. සාකල්‍ය ක්‍රමය (ලීග් ක්‍රමය) හඳුන්වන්න.

සාකල්‍ය ක්‍රමයේදී ඉවතගෑමේ ක්‍රමයේදී මෙන් පරාජිත කණ්ඩායම තරහාවලියෙන් ඉවත් නොවේ. සෑම කණ්ඩායමකටම සහභාගීවන සියලු කණ්ඩායම් සමඟ තරඟ කිරීමේ අවස්ථාව සාකල්‍ය ක්‍රමයේදී හිමිවේ.

28. සාකල්‍ය ක්‍රමයේදී තරඟ සටහන් සකස් කරන ආකාර දෙකකි. එම ආකාර දෙක නම් කරන්න.

- සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවක් වූ විට
- සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක් වූ විට

29. සාකල්‍ය ක්‍රමයේදී පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව සොයන්නේ කොසේද?

සාකල්‍ය ක්‍රමයේදී තරඟ සංඛ්‍යාව = $\frac{n(n-1)}{2}$

30. සාකල්‍ය ක්‍රමයේදී සහභාගීවන කණ්ඩායම් ගණන ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාව වූ විට තරඟ සටහන පිළියෙල කරන්නේ කොසේද?

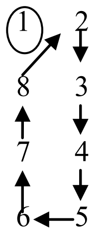
සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන ඉරට්ටෙ සංඛ්‍යාවක් වූ විට එක් පළමු වටයේ තරඟ සටහන පිළියෙල කරගත් පසු එක් කණ්ඩායමවත් ස්ථාවර එක් ස්ථානයක තලා අනෙකුත් කණ්ඩායම් දෙවන වටයේ සිට චක්‍රීය ක්‍රමයකට කරකවා කරන සටහන් පිළියෙල කළ යුතු ය.

31. සහභාගීවන කණ්ඩායම් ගණන ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවක් නම් එනම්ල 6 ක් නම් සාකල්‍ය ක්‍රමය යටතේ පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව හා තරඟ කරන සටහන පිළියෙල කරන්න.

සාකල්‍ය ක්‍රමය යටතේ පවත්වනු ලබන තරඟ සංඛ්‍යාව= $\frac{n(n-1)}{2}$

32.කණ්ඩායම් 08 ක් සහභාගී වන තරගාවලියක් සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමය යටතේ තරග සටහන ඇද දක්වන්න.

තරඟ අංකය
චක්‍රීය වෙනස් වීම



පළමු වටය

1- 2
8- 3
7 - 4
6 - 5

දෙවන වටය

1 - 8
7 - 2
6 - 3
5 - 4

තෙවන වටය

1 - 7
6 - 8
5 - 2
4 - 3

හතරවන වටය

1- 6
5 -7
4 -8
3 -2

පස්වන වටය

1- 5
4 - 6
3 - 7
2 - 8

හයවන වටය

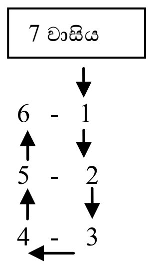
1- 4
3 - 5
2 - 6
8 - 7

හත්වන වටය

1- 3
2 - 4
8 - 5
7 - 6

33. සහභාගී වන කණ්ඩායම් ගණන ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක් නම් එනම්,කණ්ඩායම් 7 ක් සහභාගී වන තරගාවලියක් සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමය යටතේ තරග පවත්වන තරඟ සංඛ්‍යාව හා තරඟ සටහන පිළියෙල කරන්න.

තරඟ අංක චක්‍රීයව වෙනස් වීම



පළමු වටය

7 වාසිය

6 - 1
5 - 2
4 - 3

6 වාසි

5 - 7
4 - 1
3 - 2

5 වාසි

4 - 6
3 - 7
2 - 1

හතරවන

4 වාසි

3 - 5
2 - 6
1 - 7

පස්වන වටය

3 වාසි

2 - 4
1 - 5
7 - 6

හයවන වටය

2 වාසි

1 - 3
7 - 4
7 - 6

හත්වන වටය

1 වාසි

7 - 2
6 - 3
5 - 4

34. 31.පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

- ❖ ඉවතලෑමේ ක්‍රමයේ තරග සංඛ්‍යාව = n – 1 (n = කණ්ඩායම් ගණන)
- ❖ **සාකල්‍ය** ක්‍රමයේ තරග සංඛ්‍යාව = $\frac{n(n-1)}{2}$

කණ්ඩායම් ගණන	**ඉවතලෑමේ ක්‍රමය අනුව පැවැත්විය යුතු තරග ගණන**	**සාකල්‍ය ක්‍රමය අනුව පැවැත්විය යුතු තරග ගණන**
10	9	45
12	11	66
15	14	105
08	07	28
05	04	10
20	19	190

35. සාකල්‍ය ක්‍රමයේ වාසි අවාසි වෙන වෙනම ලියන්න

වාසි	**අවාසි**
තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් අතරින් දක්ෂතම ජයග්‍රාහකයා තෝරාගත හැකිය.	තරග ප්‍රමාණය වැඩි නිසා සංවිධානය තරමක් අපහසුවේ.
එක් කණ්ඩායමකට තරග බොහෝ ප්‍රමාණයකට මුහුණ දීමට සිදුවේ.එමනිසා දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකිය	වැඩි තරග සංඛ්‍යාවක් නිසා මුදල්,ක්‍රීඩා පිටි,උපකරණ වැනි භෞතික සම්පත් වැඩි ප්‍රමාණයක් වැයවේ
තරගය සඳහා සහභාගි වන සියළුම කණ්ඩායම් දක්ෂතා අනුව පෙළ ගැස්විය හැකිය.	විනිසුරුවන් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
පරාජය වුවත් තරගාවලියේ රැඳී සිටීමේ හැකියාව ඇත	තරග පැවැත්වීමට වැඩි කාලයක් ගතවේ.
උපක්‍රම භාවිතයට අවස්ථා වැඩියි ක්‍රීඩකයින්ට අත්දැකීම් ලැබීමට ඇති අවස්ථා වැඩිය	දිගින් දිගටම පරාජය ලබන කණ්ඩායම් තුල මන්දෝත්සාහී බවක් ඇති විය හැකිය.

11.සෞඛ්‍යමත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.

01.අප ගන්නා ආහාර මඟින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීමට හේතු සමබල ආහාර ලබා ගැනීම බව කිව යුතු කරුණකි.

(i) ආහාර වල සුරක්ෂිත බව රැකීම යනු කුමක්ද?

- ආහාර සකස් කිරීම,ගබඩා කිරීම,පරිභෝජනය ඇතුළු ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රියාවලියේදී එම ආහාර මගින් ශරීරයට හානියක් හෝ රෝගයක් ඇති නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමයි.

(ii) මිනිසාට ආහාර අවශ්‍ය වීමට හේතු මොනවාද?

(i) පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට.
(ii) ජීවීන්ගේ වර්ධනය සිදුවීමට
(iii) ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂාවීමට.

(iii) ආහාර වල සුරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක 03 ක් නම් කර කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(i) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක

- ආහාරයේ පැවතිය හැකි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙම කාණ්ඩයට අයත්වේ.

උදා - බැක්ටීරියා , දිලීර

(ii) රසායනික සාධක

- විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාරයට එකතුවන රසායනික ශේෂ මෙයට අයත්වේ.
  උදා - පලදාව නෙලීමට පෙර - පලිබෝධ නාශක.

(iii) භෞතික සාධක.

- ආහාර ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම හා පිළියෙල කිරීම ආදී අවස්ථා වල ආහාරයට එක් විය හැකි ගල් වැලි ද්‍රව්‍ය මෙයට අයත්වේ.

02.ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා වැදගත්වේ.

(i) නිෂ්පාදනය හා පරිභෝජනය හැර ආහාර වල සුරක්ෂිත බව පිලිබඳ අවධානය යොමු කල යුතු වෙනත් අවස්ථා 03 ක් නම් කරන්න.

- ආහාර ප්‍රවාහනයේදී
- ආහාර ගබඩා කිරීමේදී
- ආහාර සැකසීමේදී

(ii) ආහාර වල සුරක්ෂිත බව රැකගැනීම සදහා නිෂ්පාදනයේදී අවධානය යොමු කල යුතු අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 03 ක් දක්වන්න.

- පළිබෝධ නාශක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම.
- කාබනික පොහොර යෙදිම.
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රැකීම.

(iii) ආහාර වල සුරක්ෂිත බව රැකගැනීම සදහා ප්‍රවාහනයේදී අවධානය යොමු කල යුතු අවස්ථා පිලිබඳ උදාහරණ 03 ක් දක්වන්න.

- තැලීම්,සීරීම් වැළැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කූඩ,ලී පෙට්ටි භාවිතය.
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම.
- අපද්‍රව්‍ය එක්වීම වැළැක්වීමට නිසි පරිදි වසුන්[ආවරණ] යෙදීම.

(iv)ආහාර වල සුරක්ෂිත බව රැකගැනීම සදහා ගබඩා කිරීමේදී අවධානය යොමු කල යුතු අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 03 ක් දක්වන්න.

- භාණ්ඩය කල් ඉකුත්වීමේ දිනයට අනුව වඩාත් ඉක්මනින් දින ඉකුත් වන භාණ්ඩය රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම.
- ගබඩාව තුල උෂ්ණත්වය අදාල ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වාගෙන යාම.
- මීයන්,කැරපොත්තන්,ගුල්ලන්,වේයන් ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් වන හානි වලක්වා ගැනීම.

(v) ආහාර වල සුරක්ෂිත බව රැකගැනීම සදහා ආහාර පරිභෝජනයේදී අවදානය යොමු කල යුතු අවස්ථා 03 ක් සඳහා උදාහරණ දක්වන්න.

- පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම.
- පුස් බැදුනු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම.
- නිවෙසේ සිටින සුරතල් සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර තැබීම.
- ආහාර පරිභෝජනය කරන තුරුම වසා තැබීම.
- අම්ල සහිත ආහාර භාවිතා කරන විට ඇලුමිනියම් භාජන වැනි ලෝහ භාජන හෝ හැදි භාවිතා නොකිරීම.
- තැලී,පොඩිවී ඇති ටින් කල ආහාර භාවිතයට නොගැනීම

03.ආහාර දූෂණය වීම නිසා බොහෝ ආහාර අපිට ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකිවේ.එහිදී ආර්ථික තත්වයට බලපෑම් එල්ලවේ.

(i) ආහාර නරක්වීම යනු කුමක්ද?

පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑම දෙයක් ආහාර තුල අඩංගුව පැවතීම ආහාර නරක්වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම ලෙස හැදින්වේ.

(ii) ආහාර දූෂ්‍යවීමට හේතු දක්වන්න.

i. ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා

උදා - පුස් ඇතිවීම.

ii. වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා

උදා - මීයන් විසින් කොටසක් ආහාරයට ගැනීම.

iii. ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා

උදා- කහට පිපීම,තෙල් මුඩුවීම.

(iii) ආහාර දූෂ්‍ය වූ විට පරිභෝජනයට නුසුදුසු වේ.දූෂ්‍ය බව හඳුනාගත හැකි ආකාර 03 ක් දක්වන්න.

i ආහාරයේ රසය වෙනස්වීම.

ii. ආහාරයේ වර්ණය වෙනස්වීම.

iii. ඇලෙන සුළු නානු ගතියක් ඇතිවීම.

iv. දුගඳක් ඇතිවීම.

(iv) ආහාර නරක්වීමේදී අයහපත් ප්‍රතිඵල දැනගැනීම ඉතා වැදගත්වේ.එවැනි අයහපත් ප්‍රතිඵල 04 ක් දක්වන්න.

i. රෝග ඇතිවීම

උදා - වමනය,පාචනය.

ii. ආහාර අපතේයාම

iii. ආර්ථික පාඩු සිදුවීම.

iv. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුවීම.

04. වෙළඳුන්, නිෂ්පාදකයින් වැනි සීමිත පිරිසක් තම ලාභය වැඩිකර ගැනීම සඳහා ආහාර බාල කරයි.

(i) ආහාර බාල කරණය යනු කුමක්ද ?

- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුකිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදුකිරීම ආහාර බාලකිරීම ලෙස හැඳින්වේ

(ii) ආහාර බාලකරණය සඳහා බහුලව යොදා ගන්නා විවිධ ක්‍රම ඇත.නිදසුන් 04 ක් සඳහන් කරන්න.

i. ආහාර වලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම.

ii. ගම්මිරිස් වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම.

iii. කිරිපිටි වලට මෙලමයින් එකතු කිරීම.

iii. තේ කොළ වලට කෘතිම වර්ණ කාරක යෙදූ අප ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම.

(iii) ආහාර බාලකරණය මගින් පරිභෝජනය කරන ආහාර භාවිතයේදී ගැටළු මතුවේ.එම ගැටළු 03 ක් කෙටියෙන් විස්තර කර උදාහරණ ද දක්වන්න.

1.සෞඛ්‍යට අහිතකර වීම.

- බාල කරන ලද ආහාර භාවිතය නිසා විවිධ ලෙඩ රෝග හෝ අපහසුතා ඇතිවිය හැකිය.

උදා - කෝඩියල් වලට එකතු කරන tartrazine (ටාට්‍රසින්) මගින් රාත්‍රී නින්දට අපහසුතා ඇතිවීම.

2. පෝෂණ ගුණය අඩුවීම.

- ආහාරයට වෙනත් ද්‍රව්‍ය එකතුවීම නිසා එයින් ලැබෙන පෝෂය පදාර්ථ ප්‍රමාණය අඩුවීම.
- උදා - දියර කිරි සඳහා ජලය එකතු කිරීම නිසා කිරි වීදුරුවක් පානය කිරීමෙන් යමෙකු බලාපොරොත්තු වන නියමිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමට නොහැකිවේ.

3. ආර්ථික පාඩු සිදුවීම.

- බාලකිරීම නිසා ජනතාව අතර සැකයක් ඇති වෙයි.එබැවින් ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරයි.වෙළඳාම අඩුවෙයි.

4. ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගැනීම සඳහා රසායනික හා භෞතික ක්‍රම භාවිතා වේ.බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගන්නා ක්‍රම 03 ක් හා උදාහරන 01 බැගින් ලියන්න.

i. පෙනේරයකින් හැලීම - වීදුරු කැලි ,යකඩ, ලෝහ,ප්ලාස්ටික් ,ලී, ගල්,වැලි,සිගරට් කොට වැනි ද්‍රව්‍ය හඳුනාගත හැකිය.
ii. ගඳ සුවඳ බැලීම - පෝමලීන් වැනි රසායන ද්‍රව්‍ය එක් කල විට ඒවායින් සැර දුගඳක් පිටවේ.
iii. හැඩය හා වර්ණය - මාළු වැනි ආහාර වලට පෝමලීන් එකතු කල විට රත් පැහැය වෙනස් වී මලානික පැහැයක් ගනී.

05.ආහාර නරක්වීම බාලකරණය මෙන්ම ආහාර විෂ වීම ආහාර ගැන සැළකිලිමත් වීමේදී වැදගත් වේ.

(i) ආහාර විෂ වීම යනු කුමක්ද ?
ආහාර පාන වල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යක් ආහාර පාන සමග ශරීර ගතවීම නිසා රෝග කාරක තත්වයන් ඇතිවීම.

(ii) ආහාර විෂ වීම හඳුනාගත හැකි පොදු රෝග ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.
i. බඩ රිදීම
ii. කරකැවිල්ල
iii. වමනය , උණ

(iii) ආහාර වල විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා තුනක් හා ඒවා විෂ වීමට බලපාන සාධක 03 ක් සඳහන් කරන්න.

i. ස්වභාවිකවම විෂ සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගුවීම.
උදා- මඤ්ඤොක්කා, ගෝවා ,ඇතැම් පියලි වර්ග.
ii. පාරිසරික සාධක නිසා විෂ ඇතිවීම.
උදා - අර්තාපල් හිරු එළියට නිරාවරනය වීම නිසා විෂ සංයෝගයක් නිපදවී කොළ පාට වේ.
iii. ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම නිසා විෂ ද්‍රව්‍ය ඇතිවීම.
උදා - රටකජු වල කළු පැහැති පුස් ඇතිවීම.

i අවස්ථා - i.ස්වභාවිකවම විෂ සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගුවීම.
ii. පාරිසරික සාධක නිසා විස ඇතිවීම.
iii. පිරික්සීමේදී විස වීම.

2. සාධක - i. බැක්ටීරියා ,වෛරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
ii. ධූලක
iii. රසායනික ද්‍රව්‍ය

06.ආහාර පරිභෝජනය කිරීම මගින් පුද්ගලයන්ට විවිධ ආසාත්මිකතා ඇති වන බව අප බොහෝ සෙයින් දැක ඇත.

(i) ආහාර අසාත්මිකතාව යනු කුමක්ද ? ඒවා අසාත්මිකවීමට හේතු දක්වන්න.

- පාරිභෝජනය කරන ආහාර වලට එරෙහිව සිරුරේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය දක්වන අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරය අසාත්මිකතාව වේ.
- අසාත්මිකතා ඇතිවීමට හේතු - ආහාරයේ අඩංගු විශේෂ සංඝටක.
- ආහාර සංරක්ෂණයෙදී පිටතින් යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය.

[ii] ආහාර අසාත්මික වීමේදී අප ශරීරයේ ඇතිවන වෙනස්කම් 03 ක් හා බහුලව ආසාත්මිකතා ඇතිවන ආහාර වර්ග හතරක් දක්වන්න.

ශරීරයේ ඇතිවන වෙනස්කම්.

- කැසීම
- පලු දැමීම
- ඇස් රතුවීම.

බහුලව අසාත්මිකතා ඇතිවන ආහාර

- මාළු,බිත්තර,ඌරුමස්,රටකජු,ඉස්සන්,කකුළුවන් තක්කාලි, සැමන්

(ii) ආසාත්මිකතා ඇතිවීම වලක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් සඳහන් කරන්න.

i සැම විටම ඇසුරුමේ ලේබලයේ ඇති තොරතුරු කියවා ආසාත්මික දෑ ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර ගැනීම.
ii. පිටතින් ආහාර ගන්නා විට එය සකස් කිරීමේදී අදාල අසාත්මික ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත්දැයි බැලීම.
iii. ඖෂධ ලබා ගැනීමට පෙර හෝ එන්නත් ලබා ගැනීමට පෙර අසාත්මිකතා ඇත්නම් ඒ පිළිබඳව බලා ගන්නන්, ගුරුවරුන්, දරුවාගේ යහළුවන් , ළග වැඩිපුර රැදෙන්නන් දැනුවත් කරන්න.

(iii) අතීතයේ පැරණි පුද්ගලයන් ආහාර වල ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීම සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කර ඇත.ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට ඔබට කල හැකි ප්‍රතිඵල ක්‍රියා මාර්ග 04 ක් සඳහන් කරන්න.

i.අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි ආහාර වර්ග අමුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම.

ii. ආහාර සෝදා පසුව කැබලි කර ගැනීම.

iii. සැම ආහාරයක්ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීමෙන් වර්ණය,පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.

iv. සැම විටම ස්වභාවික රසකාරක වර්ණ කාරක භාවිතා කිරීම.

v ආහාර පිසගත් විගස පරිභෝජනයට ගැනීම.

12.මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම් හා විසිකිරීම් ඉසව් හදාරමු.

01.මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම් ඉසව් නම් කරන්න.

- දුර පැනීම
- තුන්පිම්ම පැනීම
- උස පැනීම
- රිටි පැනීම.

02.සිරස් පැනීම් ඉසව් නම් කරන්න

- උස පැනීම.
- රිටි පැනීම.

03.තිරස් පැනීම් නම් කරන්න

- දුර පැනීම
- තුන් පිම්ම පැනීම.

04.දුර පැනීම ඉසව්වේ අවධි 04 කි එනම්

- අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
- නික්මීම.(Take Off)
- පියාසරිය (Flight)
- පතිතවීම.(Landing)

05.තුන්පිම්ම පැනීමේ ඉසව්ව අවධි 05කින් සමන්විතය.

- අවතීර්ණ ධාවනය (APPROCH RUN)
- කුන්දුව (HOP)
- පියවර (STEP)
- පැනීම (JUMP)
- පතිතවීම. (LANDING)

06.තුන් පිම්ම පැනීමේදී පාද තැබිය යුතු පියවර 03 කි.එනම්

- ➢ කුන්දුව (HOP)
- ➢ පියවර (STEP)
- ➢ පැනීම (JUMP)

07.තුන්පිම්ම පැනීමට අදාල නීති නම් කරන්න.

- කුන්දුව,පියවර,පැනීම අනුපිළිවෙලට සිදුවිය යුතුය.
- කුන්දුවේදී ඉපිලීම කල පාදයෙන්ම පතිත විය යුතු අතර පියවරේදී අනෙක් පාදයෙන් පතිත විය යුතුයි.
- පැනීම අතර තුර නිදහස් පාදය පොළවෙහි ස්පර්ෂවීම අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස නොසැලකේ.
- නික්මීම පුවරුව,පතිතවීමේ කලාපයේ පසුපස සීමාවේ සිට කාන්තා පැනීම සඳහා මීටර 11 ක් දුරින්ද. පිරිමි පැනීම සඳහා මීටර 13 ක් දුරින්ද ස්ථාපිත කල යුතුයි.
- නික්මීමේදී නික්මීමේ රේඛාව ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ෂ කිරීම වරදක් වේ.
- නික්මීමේ පුවරුවේ පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම වරදකි.
- පැනීමේදී නික්මීමේ රේඛාව හා පතිත වීමේ දෙපස අතර භූමිය ස්පර්ෂ කිරීම වරදක් වේ.
- ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට විනාඩියකට වඩා කාලයක් නොගැනීම.

8. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම කීයද ?

- තුනකි.

9. දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම හඳුන්වන්න

- එල්ලෙන ක්‍රමය ● පාවෙන ක්‍රමය ● ගුවනත පාද මාරු ක්‍රමය

10.දුර පැනීමේදී ඉපිලීමේ පුවරුව ඉදිරි පෙදෙස ස්පර්ෂ කළ හැකිද ?

- නොහැකිය.

11. දුර පැනීමේදී විනිසුරුවන් සුදු කොඩිය හා රතු කොඩිය භාවිත කරන්නේ ඇයි ?
- ප්‍රයත්නය සාර්ථක බවපෙන්වීම සඳහා සුදු කොඩිය එසවීම හා අසාර්ථක බව පෙන්වීම සඳහා රතු කොඩිය එසවීම සිදුකරයි.

12. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම මොනවාද ?
- කතුරුපිම්ම ● පෙරදිග පිම්ම ● බටහිරපිම්ම ● ස්ටැඩල් පිම්ම ● ෆොලොස්බරි ප්ලොප් පිම්ම

13.උස හා රිටි පැනීමේ දී හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමේ දි තරග කරුගේ ශරීරයේ කිනම් හෝ කොටසක් ස්පර්ෂ වීමෙන් හරස් දණ්ඩ බිම වැටිය හැකිද
- නොහැකිය (අසාර්ථකපැනීමකි.)

14..මලල ක්‍රීඩාවල විසි කිරීමේ ඉසව් නම් කරන්න.
- කව පෙත්ත විසි කිරීම.
- හෙල්ල විසි කිරීම.
- මිටිය විසි කිරීම.
- යගුලිය දැමීම.

15..හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ අවධි නම් කරන්න.
- ✓ හෙල්ල ග්‍රහනය හා සූදානම.
- ✓ අවතීර්ණ ධාවනය.
- ✓ හෙල්ල පිටුපසට ඇදීම.
- ✓ හරස් පා තැබීම.
- ✓ ජව ඉරියව්ව.
- ✓ මුදා හැරීම.
- ✓ පශ්වාත් ඉරියව්ව.

16.හෙල්ල විසි කිරීමට අදාල නීති නමකරන්න.

- හෙල්ල අල්ලා ගත යුත්තේ එහි වෙළුමෙන් (grip) තනි අතකිනි.
- හෙල්ලයෙහි ලෝහමය තුඩ මුලින් පොලවේ ස්පර්ෂ විය යුතුයි.
- තරගය ආරම්භ කල පසු හෙල්ල විසි කිරීමේ පිටියේ පුහුණු වීමට අවසර නැත.
- විසි කරන පිටියේ අදාල කෝණ සීමාව තුළ හෙල්ලය පතිත විය යුතුයි.
- හෙල්ල බිම පතිත වන තුරු ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත්වීම නොකල යුතුයි.
- තම අංක නිවේදනය කිරීමෙන් පසු මිනිත්තුවක් තුල ප්‍රයත්නය ගත යුතුයි.
- හෙල්ල විසි කරන දිශාවට සම්පූර්ණ පිටුපා විසි කිරීම නොකල යුතුයි.

17.පාසල් ක්‍රීඩා තරග වල බාලිකා තරග සඳහා භාවිතා කරන හෙල්ලයේ බර ප්‍රමාණය
- 16 න් පහළ - 500g
- 18 න් පහළ - 600g
- 20 න් පහළ - 600g

18.පාසල් ක්‍රීඩා තරග වල බාලක තරග සඳහා භාවිතා කරන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණය

- 16 න් පහළ - 600g
- 18 න් පහළ - 700g
- 20 න් පහළ - 800g

19.ජාත්‍යන්තර තරග සඳහා භාවිතා කරන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණය

- පිරිමි - 800g
- ගැහැණු - 600g

20. (i) තුම්පිම්ම පැනීමේ පුහුණු අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න.

- ❖ කුන්දුවෙන් පමණක් මීටර් 10 පමණ දුර පැනීම

__________ | __________ | __________ | __________

කුන්දුව කුන්දුව කුන්දුව කුන්දුව

- ❖ කුන්දුවල පියවර ලෙස මීටර් 0 පමණක් දුරක් පැනීම

__________ | __________ | __________ | __________

කුන්දුව කුන්දුව කුන්දුව කුන්දුව

(ii) හෙල්ල විසි කිරීමේ පුහුණු අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න.

- ❖ එක නැත හිටගෙන තනි අතින් හෙල්ල පිටු පසට ඇද නැවත ඉදිරියට ගෙන එමින් ශරීරය ඉදිරිපස හෙල්ල පතිත කිරීම
- ❖ ඇවිදින ගමන් ඉහත ආකාරයට හෙල්ල පතිත කිරීම.

21.යගුලිය දැමීමේ ශිල්ප ක්‍රම දෙක හඳුන්වන්න.

- පෙරි බ්‍රයන් ක්‍රමය (රේඛීයය) ● භ්‍රමන ක්‍රමය.

22.යගුලිය ඉසව්වේ කවයේ ඇතුළත විෂ්කම්භය කීයද ?

- 2.135 m

23.අදිනු ලබන කෝණය අංශක කීයද ?

- අංශක34.92 කි.

24. යගුලිය දැමීමේ දී කවයෙහි මතුපිට රේඛාව ස්පර්ෂ විය හැකිද ?

- නොහැකිය (අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සලකයි)

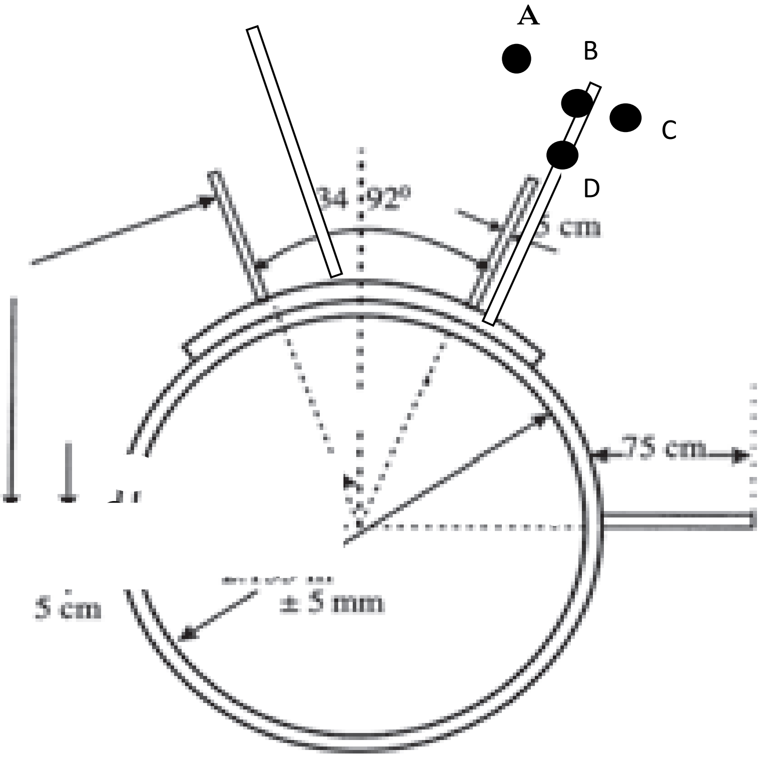
25.කවයේ සිට උපකරණය විසි කිරීමෙන් පසු බිම පතිතවීමට පෙර කවයෙන් පිටවිය හැකිද ?

- නොහැකිය.(අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සලකයි)

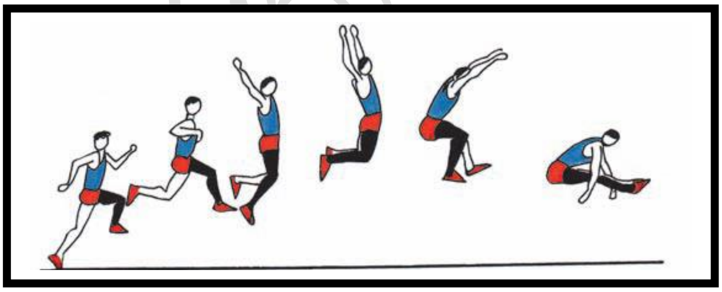
26. විසිකිරීමකින් පසුව පිටවීමේදී නියමිත ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරිපස භූමියෙන් පිටවීම සිදු කල හැකිද ?

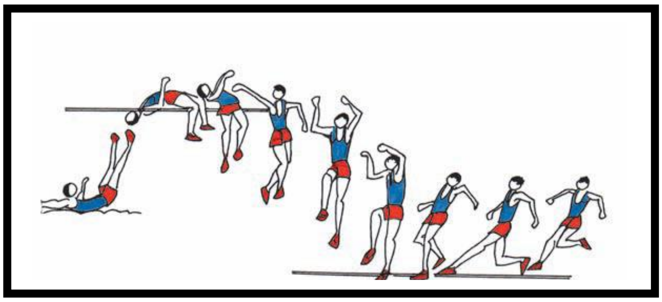
- නොහැකිය.(අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සලකයි)

27 .යගුලිය පිටියේ පතිතවීමෙන් පසු සාර්ථක දැම්මක් ලෙස දැක්වෙන අවස්ථා මොනවාද ?



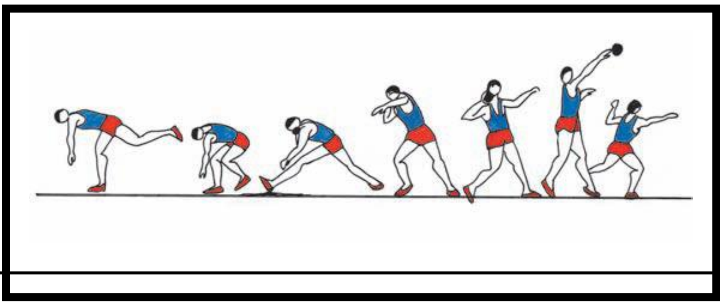
28. මෙම රූපසටහනින් පෙන්නුම් කරන තරග ඉසව්,

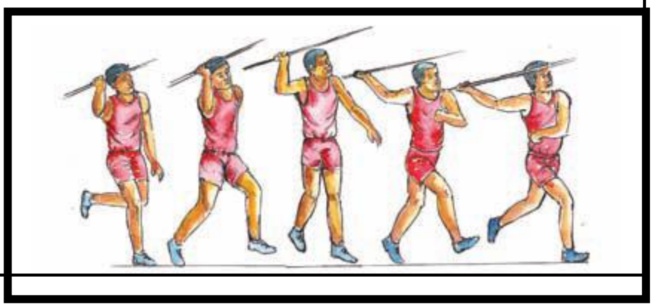




(i) දුර පැනීම

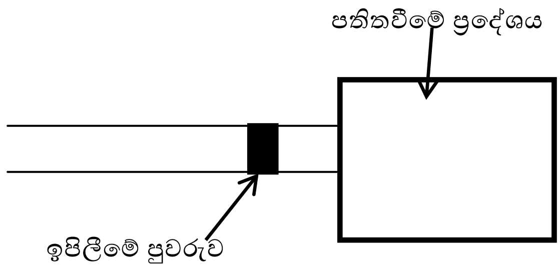
(ii) උස පැනීම



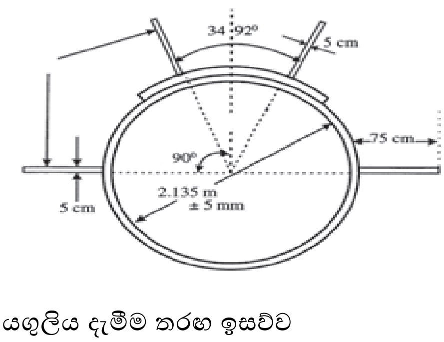


(iii) යගුලිය දැමීම (iv) හෙල්ල විසි කිරීම

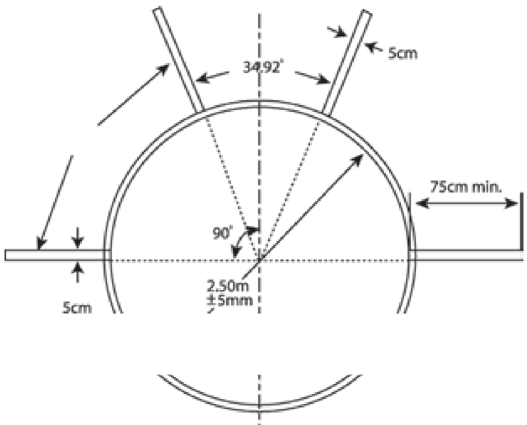
29.පහත සදහන් ක්‍රීඩා පිටි අයත් තරග ඉසව් මොනවාද ?



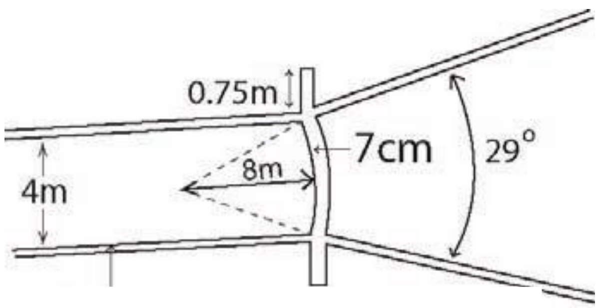
(v)දුර පැනීමේ තරඟ ඉසව්ව



(vi) යගුලිය දැමීම තරඟ ඉසව්ව



(vii) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ තරඟ ඉසව්ව



(viii) හෙල්ල විසි කිරීමේ තරඟ ඉසව්ව

කරන්න

- ❖ පේශි පද්ධතිය
- ❖ ස්නායු පද්ධතිය.

2.පේශි පද්ධතියෙන් සිදුවන කාර්යන් තුනක් සදහන් කරන්න.

- ▪ පේශි අස්ථි මගින් එකිනෙකට සම්බන්ධ වීම නිසා චලනයන් සිදු කිරීමට හැකිවීම.
- ▪ ශක්තිය නිපදවීමට යොදා ගන්නා පෝෂකාංග තැන්පත් කර තබා ගැනීමට පේශි වලට හැකිය.
- ▪ පේශි ඉහිල් වීම හා සංකෝචනය සදහා ස්නායු ආවේග ලබාදී චලනයට උපකාරීවේ.

3. නිර්මාණය හා කාර්යන් අනුව පේශි වර්ග කීයද ?ඒවා නම් කරන්න.

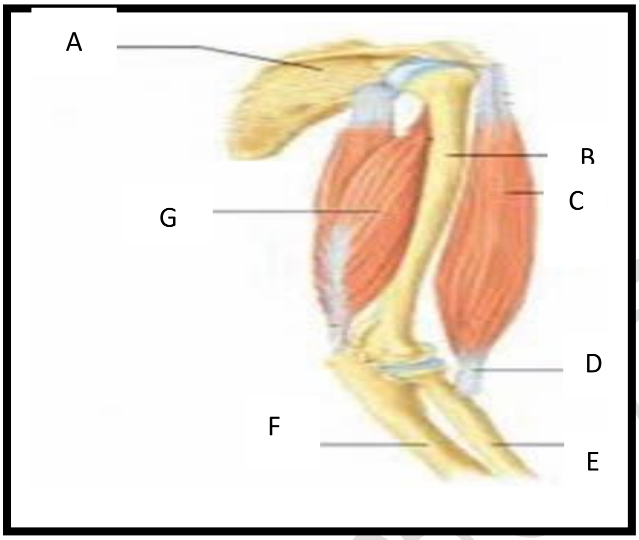
- ▪ කංකාල පේශිය
- ▪ සිනිදු පේශි

- හෘද පේෂි

4.එක් එක් පේශි වර්ගයේ ලක්ෂණ 03 බැගින් ලියන්න.

- කංකාල පේශි - චලනය වේගවත් වේ,විඩාවට පත්වේ , ඉච්චානුගව ක්‍රියාත්මක කල හැකිය.
- සිනිඳු පේශි - රිද්මයානුකූලව සංකෝචනය වේ. සෙමින් ක්‍රියා කරනු ලබයි , විඩාවට පත් නොවේ.
- හෘත් පේශි - විඩාවට පත් නොවේ, අඛණ්ඩව සංකෝචනය වේ, ඛණ්ඩරා නැත.

05.කංකාල පේශියක් අතරෙහි අස්ථි සමග සම්බන්ධ වන ආකාරය පහත රූප සටහනේ දැක්වේ.එහි කොටස් නම් කරන්න.



A - උරපතු ඇටය

B - ප්‍රගණ්ඩාස්තිය

C - ද්විශීර්ෂ පේශිය

D - පේශි කණ්ඩරාව

E - අරාස්ටිය

F -අන්වරාස්ථිය

G- ත්‍රී ශීර්ෂ පේශිය

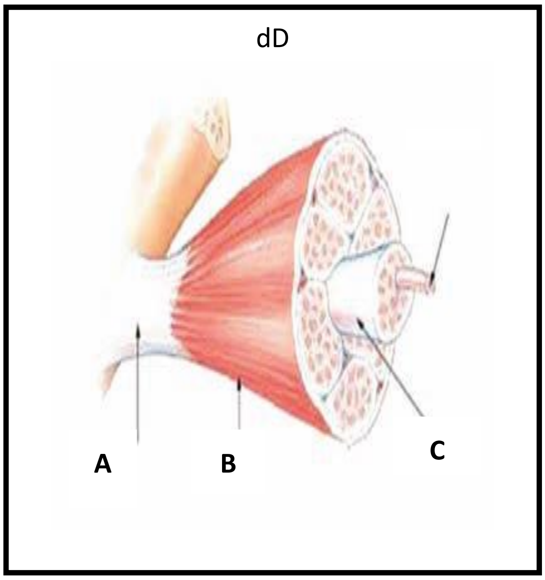
06. අත වැලමිටෙන් දිග හැරීමේදී සංකෝචනය හා ඉහිල් වන පේශිය නම් කරන්න.

- ත්‍රී ශීර් ෂ පේශිය - සංකෝචනයවේ.
- ද්වී ශීර් ෂ පේශිය. - ඉහිල්වේ.

07.අත වැලමිටෙන් නැවීමේදී සංකෝචනය හා ඉහිල් වන පේශිය නම් කරන්න.

- ත්‍රී ශීර් ෂ පේශිය - ඉහිල්වේ
- ද්වී ශීර් ෂ පේශිය. - සංකෝචනයවේ.

08.කංකාල පේශියක හරස් කඩ රූපයේ කොටස් නම් කරන්න. (11 ශ්‍රේණිය පෙළ පොත 140 පිටුව බලන්න)



A - පේශී බණ්ඩරාව

B - පේශිය

C - පේශි තන්තු

D - පේශි තන්තුව

9. මැරතන් තරගයකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ බහුලව තිබිය යුතු පේශි තන්තු වල වර්ණය වන්නේ

- රතු පැහැය වේ.

10.මිනිස් කංකාල පේශි වල ඇති පේශි තන්තු වර්ග කීයද? ඒවා නම් කරන්න

- ❖ දෙකකි.

- ➢ සෙමින් ක්‍රියා කරන තන්තු (රතු තන්තු) - STF
- ➢ වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (සුදු තන්තු)– FTF

රත්නපුර කලාපය

11. සෙමෙන් හා වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තුවල ලක්ෂණ වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.

විශේෂ ලක්ෂණ	**වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශී තන්තු**	**සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු**
වර් ණය	සුදු	රතු
සංචිත ආහාර(ග්ලයිකෝජන්)	වැඩියි	අඩුයි
සංකෝචන වේගය	වැඩියි	අඩුයි
ස්වායු ශ්වසනය	අඩුයි	වැඩියි
නිර්වායු ස්වසනය	වැඩියි	අඩුයි

වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩියි
අධිවේගී ව්‍යායාම්වල දී සහභාගීත්වය	වැඩියි	අඩුයි
දීර්ඝ කාලීන ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	අඩුයි	වැඩියි
ඔක්සිකාරක හැකියාව	අඩුයි	වැඩියි
කේශනාලිකා සම්බන්ධ විම	අඩුයි	වැඩියි
මේද සංචිත විම	අඩුයි	වැඩියි

12.වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු වැඩිපුර ඇති ක්‍රීඩකයින්ට කළ හැකි ක්‍රීඩා ඉසව් නම් කරන්න.
(i) කෙටි දුර දිවීම - 100m , 200m , 400m , 100 m කඩුලු , 110 m කඩුලු , 400 m කඩුලු, 4x 100m ,4x 400m
(ii)පැනීම් ඉසව් - රිටි පැනීම,තුන්පිම්ම පැනීම, දුර පැනීම , උසපැනීම
(iii) විසි කිරීමේ ඉසව්- කවපෙත්ත, හෙල්ල,මිටිය විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම

13.සෙමින් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු වැඩිපුර ඇති ක්‍රීඩකයන්ට කළ හැකි ක්‍රීඩා නම් කරන්න.

- දුර දිවීමේ තරග මැරතන් , 10000m
- බයිසිකල් තරග
- කඳු දිවීම
- රට හරහා දිවීම.

14.ක්‍රීඩා පුහුණුව තුලින් තන්තු වල සිදුවන ප්‍රධාන වෙනස්කම් නම් කරන්න.
(i) තන්තු වල හරස්කඩ ක්ෂේත්‍ර ඵලය වැඩිවීම.
(ii) තන්තු වටා ඇති කේශ නාලිකා ප්‍රමාණය වැඩිවීම.
(iii) ක්‍රියාකාරී වන චාලක ඒකක සංඛ්‍යාව අඩුවීම.

15.පේශි පද්ධතිය මගින් ඉටුවන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න.

i. සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම මගින් දේහ චලන වලට ආධාර කිරීම.
ii. පේශී ක්‍රියාකාරීත්වයේදී තාපය නිපදවීම සිදු වන අතර එමගින් දේහ උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වාගනී.
iii. සංචිත කාර්ය ඉටු කිරීම.(ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ග්ලයිකෝජන් තැන්පත් කර ගැනීම.)
iv. අන්තර් පර්ශුක පේශී හා මහා ප්‍රාචීරය ශ්වසනයට දායකවීම.

16.පේශි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන සාධක මොනවාද ?
(i) පෝෂණ ඌණතා
(ii) වැරදි ඉරියව්
(iii) ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමය හා විවේකය නොලැබීම.

17.අස්ථියේ මුල්ම අවස්ථාව හඳුන්වන නම කුමක්ද ?

- කාටිලේජ

18.අස්ථිවල හැඩය අනුව ප්‍රධාන වර්ග 04 කට බෙදේ.ඒවා නම් කරන්න.උදාහරණය බැගින් ලියන්න.
(i) දිගු අස්ථි - අත් පා වල
(ii) කෙටි අස්ථි - ඇගිලි වල
(iii) පැතලි අස්ථි - කපාල,ඉළ ඇට,උරපතු , උර ඇටවල
(iv) අක්‍රමවත් අස්ථි - කොඳු ඇට ,අත්ලේ සහ පතුලේ සමහර අස්ථි

19.අස්ථි පද්ධතියෙන් ඉටුවන කාර්යන් 3 ක් නම් කරන්න.

(i) සිරුරට නියමිත හැඩයක් ලබාදීම.
(ii) සිරුර දරා සිටීම.
(iii) රතු ඇට මිදුලු වල රතු රුධිරානු නිපදවීම.
(iv) අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.
(v) සන්ධි චලනයට ඉඩ සැලසෙන පරිදි පේශි කණ්ඩරා මගින් සම්බන්ධවීම
(vi) ඛණිජ ගබඩා කිරීම.

20.පහත සඳහන් අවයව ආරක්ෂාව සඳහා සැකසී ඇති අස්ථි නම් කරන්න.
(i) මොළය - හිස්කබල
(ii) හෘදය - ඉළ ඇට හා උරපතු.
(iii) පෙනහලු - ඉළ ඇට හා උරපතු
(iv) සුෂුම්නාව - කශේරුකා (කොඳු ඇට)

21.අස්ථි පද්ධතියේ ඇති සන්ධි වර්ග නම් කර ශරීරයේ පිහිටන ස්ථාන නම් කරන්න.
(i) අසච් සන්ධි - වැළමිට,දනහිස,ඇගිලි පුරුක්
(ii) ගෝලකුහර සන්ධි - උරහිස, උකුල
(iii) විවර්ථනී සන්ධි - ඇට්ලස් කශේරුකාව අක්ෂි කශේරුකාවට සම්බන්ධ වන තැන.
(iv) ලිස්සන සුලු සන්ධි - වළලු කර, මැණික් කටුව.

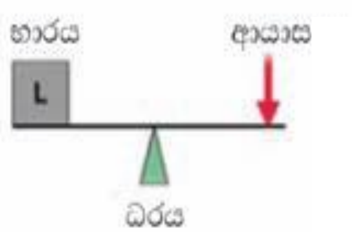
22.ලීවරයක් යනු කුමක්ද ?

අචල ලක්ෂයක් වටා චලනය කල හැකි දණ්ඩකි.

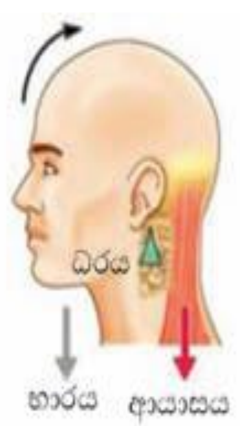
23.අස්ථි හා පේශි සම්බන්ධ සිදුවන චලන සමහරක් ලීවර ලෙස ක්‍රියා කරයි.ලීවර වර්ග තුන නම් කරන්න.
(i) පළමු ගනයේ ලීවර
(ii) දෙවන ගනයේ ලීවර
(iii) තෙවන ගනයේ ලීවර.

24.ශරීරයේ ලීවර පිහිටන ආකාරය රූප සටහනක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

<u>**පළමු ගණයේ ලීවර**</u>



ආයාසය - ගෙල පිටුපස පේෂි සංකෝචනයෙන් ලබාදෙන බලය
ධරය - ඇට්ලස් හා අක්ෂි කශේරුකා අතර සන්ධිය.
භාරය - හිසෙහි බර.
උදා- යගුලිය දැමීම,හෙල්ල විසි කිරීම මුදා හැරීමේ අවස්ථා



දෙවන ගණයේ ලීවර

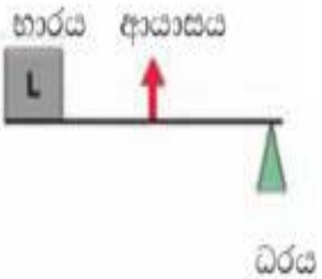
දෙවන ගණයේ ලීවර

ධරය - පොළව මත ඇති පාද ඇගිලි
ආයාසය - වළලු කරටත් දණහිසටත් පිටුපස පිහිටා ඇති සොලිසස් සහ ජංඝා පේශි සංකෝචය වීම.
භාරය - ශරීරයේ බර ගුරුත්ව රේඛාව ඔස්සේ පහළට යොමුවීම.

උදා- උස පැනීමේදී ඉපිලෙන අවස්ථාව

තෙවන ගණයේ ලීවර

ධරය - වැලමිට
භාරය - අතේ ඇති යගුලිය
ආයාසය - ද්වි ශීර්ෂ පේශිය සංකෝචනය කර බලය ලබාදීම.



- උදා- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීම.

25.අස්ථි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන සාධක මොනවාද ?

- අනතුරු
- වැරදි ඉරියව්
- පෝෂණ ඌණතා හා ස්ථූලතාවය.
- ජානමය වශයෙන් ඇතිවන රෝග
- ආතරයිටීස් නිසා ඇතිවන අස්ථි දුර්වලතා

26.අස්ථි පද්ධතිය ආරක්ෂා කිරීමට අනුගමනය කල යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.

- නිවැරදි පෝෂණය
- නිවැරදි ජීවනරටා
- දිනපතා ව්‍යායාම වල නිරතවීම.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැනීම.

27.පරිසරයේ උත්තේජක වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම නොහොත් සංවේදීතාව ලබා දෙන්නේ කුමන පද්ධතිය මගින්ද ?

- ස්නායු පද්ධතිය.

28.ස්නායු පද්ධතිය ප්‍රධාන කොටස් 02 කට බෙදිය හැකිය.නම් කරන්න.

- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය
- පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය.

29.මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියට අයත් කොටස් නම් කරන්න.

- ➢ මොලය , සුෂුම්නාව

30.මොලයේ ප්‍රධාන කොටස වන මස්තිෂ්කය මගින් පාලනය වන දේවල් 4 ක් ලියන්න.

i. බුද්ධිය
ii. ඉගෙනීම
iii. මානසික හැකියාව - මතකය
iv. හැඟීම්

31.මස්තිෂ්කය මගින් හඳුනාගනු ලබන සංවේද මොනවාද ?

- දෘෂ්ටිය
- **ශ්‍රවනය**
- රස
- ස්පර්ෂය
- වේදනාව

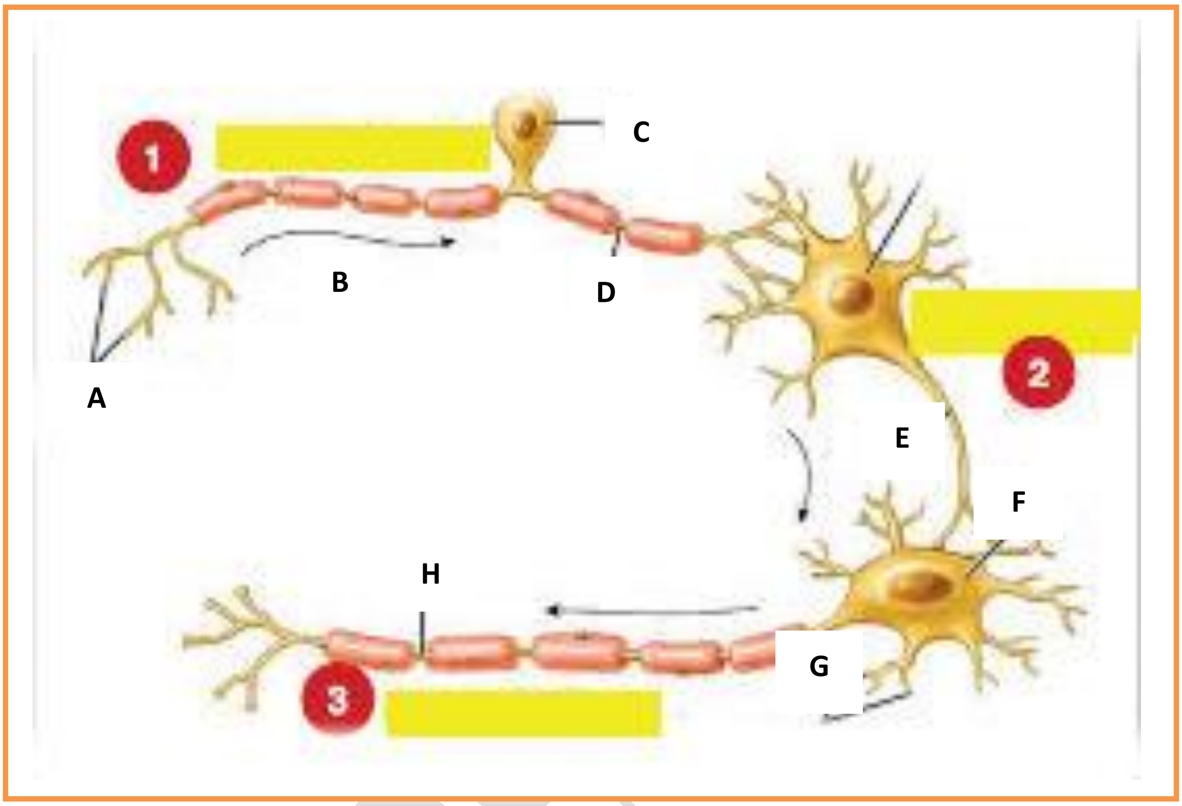
32.පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය සැකසීම සඳහා මොළයෙන් හා සුෂුම්නාවෙන් නිකුත් වන කපාල ස්නායු ගණන කොපමණද ?

- කපාල ස්නායු යුගල - 1 2 සුෂුම්නා ස්නායු යුගල - 31

33.ස්නායු සෛල හෙවත් නියුරෝන ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් කීයද ?නම් කරන්න.

- තුනකි
    i. සංවේදන නියුරෝන
    ii. චාලක නියුරෝන
    iii. අභ්‍යන්තර නියුරෝන/අතර මැදි නියුරෝන.

34.ඉහත නියුරෝන 3 හි රූප සටහන් පහත දැක්වේ.කොටස් නම් කරන්න.



01 -සංවේදන නියුරෝනය **02 – අතරමැදි නියුරෝන** **03- චාලක නියුරෝන**

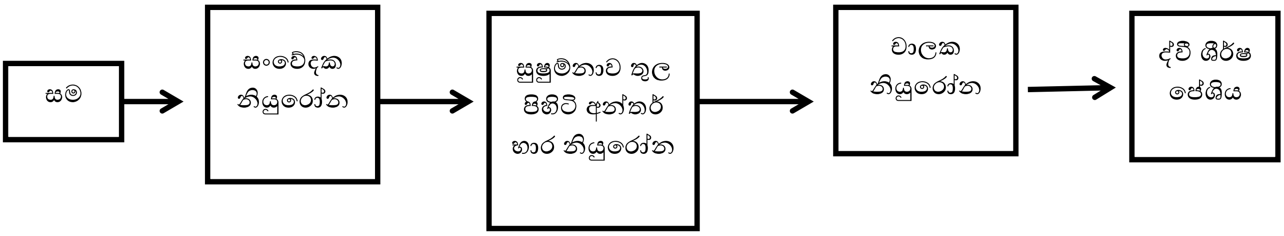
A -අනු ශාඛිකා **B -ආවේග ගමන් මාර්ග** **C -සෛල දේහය** **D - අක්ෂණය**

E - අක්ෂණය **F - සෛල දේහය** **G - අනු ශාඛිකා** **H -අක්ෂණය**

35. අප දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රධාන කොටස් 2 කි.නම් කරන්න.

1. ඉච්ඡානුගත ප්‍රතිචාර - සිතා මතා දක්වන ප්‍රතිචාර(චේතනාවක් සහිතව දක්වන ප්‍රතිචාර)
2. අනිච්ඡානුගත ප්‍රතිචාර - අචේතනිකව දක්වන ප්‍රතිචාර(ඉබේ සිදුවන ප්‍රතිචාර)

36.ප්‍රතීක ක්‍රියාවක් සිදුවීම සඳහා ආවේග ගමන් ගන්නා මාර්ගය ප්‍රතීක චාපය නම් වේ.එම ගමන් මාර්ගයේ හිස්තැන් පුරවන්න.



37. ස්නායු පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා 4 ක් ලියන්න.

- බාහිර පරිසරයේ සංවේදන ලබාගැනීමට හැකියාවක් තිබීම.
- චේතනාවෙන් තොරව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇති හැකියාව.
- තත්වාරෝපිත ප්‍රතීක ඇතිවීමට ඇති හැකියාව.
- ශාරීරික ක්‍රියා පාලනයට හා මතක තබා ගැනීමට ඇති හැකියාව.

38. ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා විය හැකි සාධක මොනවාද ?

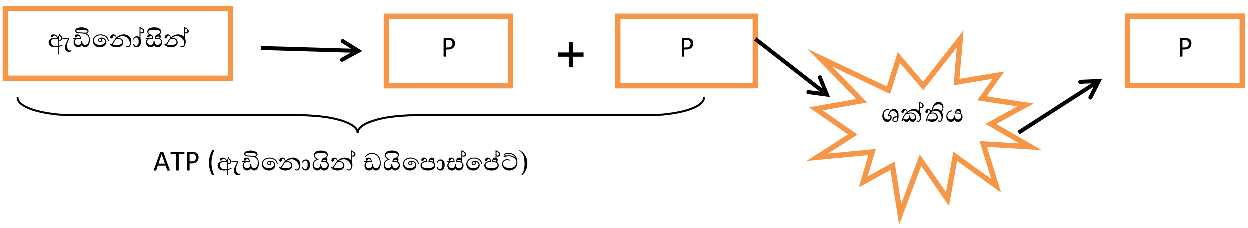
- දුම්පානය
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- ජානමය වශයෙන් ඇතිවන රෝග
- ගර්භනී සමයේදී සහ දරු උපතේදී ඇති වන තත්වයන්.

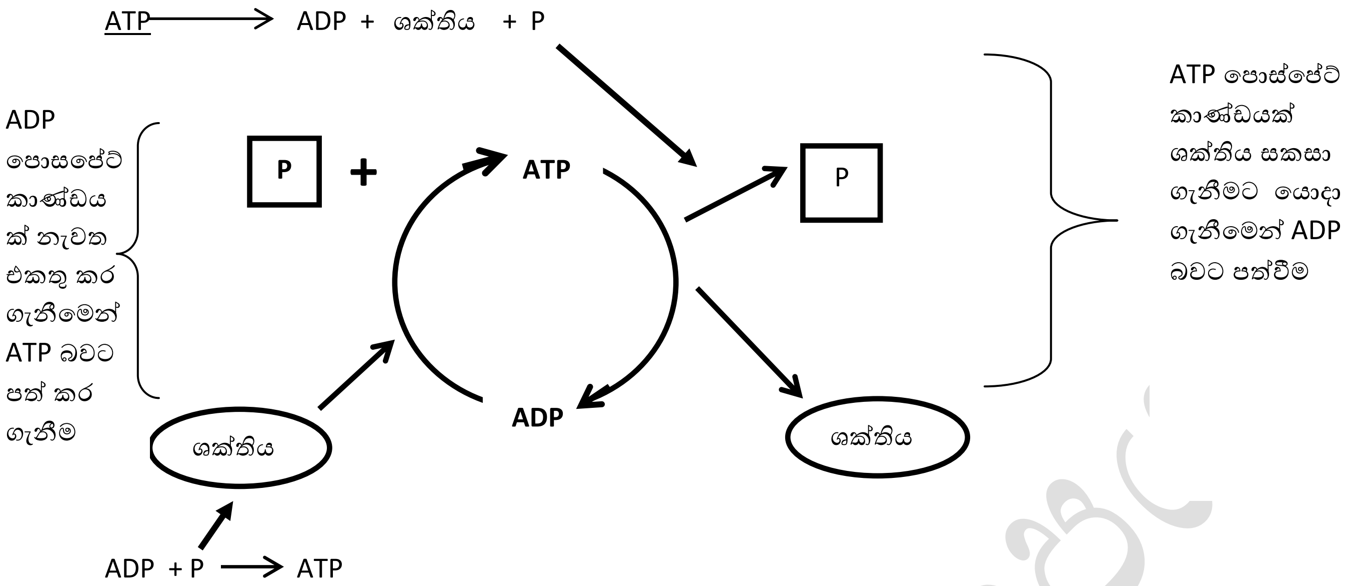
39.ස්නායු පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- දුම්පානයෙන් ,මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
- ව්‍යායාම කිරීම.
- ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබා ගැනීම
- ඇස,කන,දිව,සම,නාසය ආරක්ෂා කර ගැනීම.

40.ශක්ති සැපයුමට අදාල හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.**ATP** අනුව

මෙය ඇඩිනෝසින් කාණ්ඩයකින් හා .... (පොස්පේට්) කාණ්ඩ තුනකින් සෑදී ඇත.මෙම .... (ATP)වල ඇති අවසාන .... (පොස්පේට්)කාණ්ඩය බිදීමෙන් .... (ශක්තිය) නිපදවයි.ATPසංයෝගය .... (ADP)බවට පත්වේ.

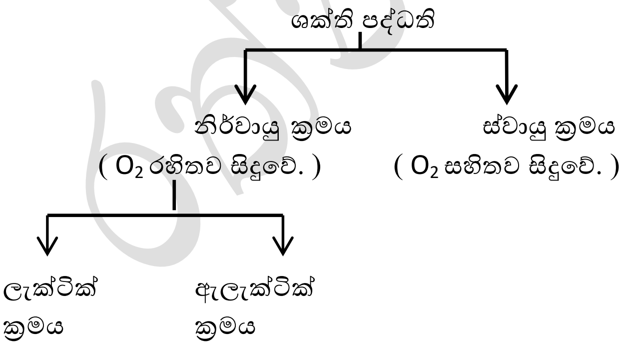




41. සුදුසු වචන යොදා පහත සඳහන් හිස්තැන් පුරවන්න.

- (ශක්තිය / ATP / ATP / ADP / ATP / ශක්තිය)
- පේශී සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම සඳහා ......ශක්තිය...... අවශ්‍ය වේ.එම ශක්තිය ......ATP...... බිඳ හෙළීම මගින් ලබාදෙයි.එවිට ශරීරයේ ඇති ......ATP...... ටැංකිය අඩුවේ.නැවත ......ADP...... මගින් ......ATP...... නිපදවීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.එම ......ශක්තිය...... ලබාදෙන ක්‍රියාවලිය ශක්ති පද්ධතිය ලෙස හැඳින්වේ.

42.ශක්ති පද්ධතියේ ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද? නම් කරන්න.



43. නිර්වායු ශක්ති සැපයීමේ ක්‍රමය විස්තර කරන්න. (ලැක්ටික් ක්‍රමය)

- O_2 නොමැතිව ශක්තිය නිපදවන නිසා මෙය නිර්වායු ක්‍රමයකි. (ලැක්ටික් ක්‍රමය)
- මෙහි අමුද්‍රව්‍ය ලෙස පේශී තන්තුවල ඇති ග්ලයිකෝජන් නම් සංඝටකය භාවිතා වේ.ග්ලයිකෝජන් බිඳවැටී ශක්තිය සපයන අතර ලැක්ටික් අම්ලය අතුරු ඵලයක් ලෙස පේශී තුළ එකතු වෙයි.මෙම ශක්තිය ADP නැවත ATP බවට පත් කරයි.

ග්ලයිකෝජන් → ලැක්ටික් අම්ලය + ශක්තිය

- මෙම ක්‍රමයෙන් ශක්තිය සැපයිය හැක්කේ කෙටි කාලයකට පමණි.

44.නිර්වායු ශක්ති සැපයීමේ ක්‍රමය උපයෝගී කර ගන්නා ඉසව්,

- 400m , 800m ,1500m , තරග වල අවසාන වේග ධාවනයට.

45.නිර්වායු ශක්ති සැපයීමේ ක්‍රියටීන් පොස්පේට් (cp) ක්‍රමය දැක්වෙන සමීකරණය ලියන්න.

- ක්‍රියටීන් පොස්පේට් = ක්‍රියටීන් + පොස්පේට් + ශක්තිය

46.ස්වායු ශක්ති සැපයීමේ ක්‍රම දැක්වෙන සමීකරණය ලියන්න.

- ග්ලූකෝස් + O_2 + කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය
- මේද අම්ල + O_2 → කාබන්ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) + ජලය (H_2O) + ශක්තිය

47.පහත දැක්වෙන ඉසව් සඳහා ශක්ති සැපයුම් යොදා ගන්නා ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

- ✓ මීටර් 100 - නිර්වායු ඇලැක්ටික් ක්‍රමය
- ✓ මීටර් 400,800 - නිර්වායු ලැක්ටික් ක්‍රමය
- ✓ උස පැනීම - නිර්වායු ඇලැක්ටික්
- ✓ යගුලිය දැමීම - නිර්වායු ඇලැක්ටික්
- ✓ මීටර් 10000 - ස්වායු ශක්ති ක්‍රමය.

48 මීටර් 100 ධාවකයකුගේ ශරීරයේ වැඩිපුර දැකිය හැකි පේශි තන්තු වර්ගය කුමක්ද ?

- වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු (සුදු තන්තු)

49.මීටර් 10000 ධාවකයකුගේ ශරීරයේ වැඩිපුර දැකිය හැකි තන්තු වර්ගය කුමක්ද ?

- සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු.(රතු තන්තු)

50. ව්‍යායාම මගින් ශක්තිමත් කල හැකි පද්ධති නම් කරන්න.

- පේශි පද්ධතිය
- අස්ථි පද්ධතිය.
- ස්නායු පද්ධතිය.

14. චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව හඳුනා ගනිමු.

01. චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 06 ලියන්න.

(i)ජවය [power] (ii) උලැගිතාවය[Agility] (iii) සමබරතාවය[Balance]
(iv) සමායෝජනය[Coordination (v) වේගය[Speed] (vi)ප්‍රතික්‍රියා වේගය [Reaction Speed]

02.ජවය යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කරන්න.

- වේගවත්ව ක්ෂණිකව පේශි බලය මුදා හැරීමට ඇති හැකියාව ජවය ලෙස හඳුන්වයි.(ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහි ක්ෂණිකව මාංශ පේශී ක්‍රියාකරවීමෙන් චලනය වීමට ඇති හැකියාව)

03.ක්‍රීඩාවේදී ජවය වැදගත් වන අවස්ථා 04 ක් සඳහා උදාහරණ ලියන්න.

- බර ඉසිලීමේ තරග (ස්නැච් snatch) (පවර් ක්ලීන් power clean) වැනි තරග
- මලල ක්‍රීඩා - යගුලිය දැමීම ,දුර පැනීම තරගයේ නික්මීම.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය
- කෙටිදුර තරග ආරම්භයේ ආරම්භක පුවරුවෙන් නික්මීම.

04.ජවය දියුණු කිරීම සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න.

- මෙඩිසින් බෝලය විසි කිරීම.
- තනි අතින්, දෑතින් වේගයෙන් පන්දුවක් විසි කිරීම.
- පෙට්ටි කිහිපයක් මතින් තනි පාදයෙන් ,දෙපයින් පැනීම.

05.උලැගිතාවය යනු කුමක්ද?

- දිශා පහසුවෙන් වෙනස් කරමින් ක්ෂණිකව සුමට ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

06.ක්‍රීඩාවේදී උලැගිතාවය වැදගත් වන අවස්ථා උදාහරණ 03 ක් ලියන්න.

- රගර්, පාපන්දු, බාස්කට් බෝල් වැනි ක්‍රීඩා වලදී ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයන් මඟ හරිමින් පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා.
- පාපන්දු ,හොකී වැනි ක්‍රීඩාවල ගෝල් රකින්නා තමා වෙත එන පන්දුවට අනුව ඉරියව් ක්ෂණිකව වෙනස් කිරීම.
- මළල ක්‍රීඩාවේ හෙල්ල විසි කිරීම කඩුළු මතින් දිවීම වැනි ඉසව් ව

07.උලැගිතාවය දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

- අක්වක් ධාවනය (zig zag run)
- ෂටල් ධාවනය (shuttle run)

08. සමායෝජනය යනු කුමක්ද?

- ක්‍රියාකාරකම් සුමටව හා නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ඇසීම,දැකීම වැනි සංවේදන හා ශාරීරික අවයව එක්ව යොදා ගැනීමේ හැකියාව (එකවර ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් කිරීමට අවයව කිහිපයක් හසුරුවා ගැනීමේ හැකියාව.)

09.ක්‍රීඩාවේදී සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථා 03 ක් සඳහා උදාහරණ ලියන්න.

- විධානයට අනුව ආචාර පෙළපාලි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.
- නෙට්බොල් ක්‍රීඩාවේ ආරක්ෂාකාරීව පන්දුව යැවීම.
- මේස පන්දු බැට්මින්ටන් වැනි racket භාවිතා කරන ක්‍රීඩා වලදී ඇස් හා අත් අතර මනා සමායෝජනයක් අවශ්‍යවීම.

10.සමායෝජනය දියුණු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.

- (i) ඇරොබික්ස් ව්‍යායාම
- (ii) ධාවන ඉනිමගේ කොටු පැනීම.

11.සමබරතාවය යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කරන්න.

- නිශ්චලව සිටීමේදී හා චලනය වීමේදී සිරුර පාලනය කර ගැනීමට හෝ පවත්වා ගැනීමට හෝ ඇති හැකියාව.(ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් වලදී සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව සමබරතාවවේ)

12.ක්‍රීඩාවේදී සමබරතාව වැදගත් වන අවස්ථා උදාහරණ 05 ක් ලියන්න.

- බර ඉසිලීමේ ඉසව් වලදී අවසානයේදී බර දෑතින් ඉහළට ඔසවා ශරීරයේ සමබරතාව පෙන්වීම.
- ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ ව්‍යායාම කිරීම හා අවසානයේ නිශ්චල වීමේ අවස්ථාව දක්වා මනා සමබරතාවයකින් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- සටන් කලා ක්‍රීඩා වලදී ප්‍රහාර එල්ල කර පොළවට පතිතවීමේදී හා ප්‍රහාර එල්ල කිරීමේදී සමබරතාවයෙන් සිටීම.
- උස පැනීම හා යගුලිය දැමීම වැනි ඉසව් වලදී සමබරතාව වැදගත් වේ.
- කඩුළු පැනීමේදී සමබරතාව වැදගත්වේ.

13.සමබරතාව දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.

- උඩ පැන වට බාගයක් කැරකී සමබරව පතිතවීම
- උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කැරකී සමබරව පතිතවීම
- තනි පාදයෙන් සිටගෙන කද ඉදිරියට නවා අනෙක් පාදය පිටුපසට දිග හැර දෙපා විහිදුවා සිටීම.

14.වේගය යනු කුමක්ද?

- අවම කාලයක් තුල උපරිම ලෙස චාලක ක්‍රියාකාරකම් දැක්වීමට ඇති හැකියාව වේගයයි.

15.ක්‍රීඩාවේ වේගය වැදගත්වන අවස්ථා 03 ක් ලියන්න.

- මීටර් 100 මීටර් 200 මීටර් 100x4 සහාය තරඟ
- දුර පැනීමේ අවතීර්ණ ධාවනය
- ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුළු අතර දිවීම.

16.වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.

i. මීටර් 30 ක් පමණ වේගයෙන් දිවීම.
ii. මද බෑවුමක් සහිත ස්ථානයක පහළට දිවීම

iii. පන්දුවක් ඉදිරියට පොළව දිගේ යවා ඒ පසු පස ගොස් පන්දුව ඇල්ලීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම.

17.ප්‍රතික්‍රියා වේගය යනු කුමක්ද?

- බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජ වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ සීඝ්‍රතාව ප්‍රතික්‍රියා වේගය නම් වේ.

18.ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැදගත් වන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 03 ක් ලියන්න.

- කෙටිදුර ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීම.
- ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේදී කඩුළු අසල පන්දු රැකීම.
- පාපන්දු,හොකී වැනි ක්‍රීඩාවල දැල රැකීම.

19. ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.

- මීයෝ/මීමෝ ක්‍රීඩාවේ - හොඳින් සවන් දී අදාල වචනයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
- විවිධ ඉරියව් වල සිට විවිධ සංඥා අනුව ධාවන ආරම්භය.
- සිටගෙන සිටින අතර එක් ටින් එකක් පිටුපසට විසි කර එය පොළවේ ගැටෙන ශබ්දයට ඉදිරියට දිවීම.

20 මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගීවන ධාවකයෙක් ආරම්භක නිළධාරියාගේ වෙඩි හඬ ඇසුනු වහාම තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව (starting block) මත බලය යොදයි.එවිට ධාවකය ඉදිරියට තල්ලුවෙයි.මෙයට හේතුව කුමක්ද?

- ධාවකයා පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ධාවකයාගේ සිරුර මත යෙදවීමයි.

15.යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබදතා හදුනා ගනිමු.

01. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබදතා යනු කුමක්ද ?

- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබදතා යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු හෝ කිහිප දෙනෙකු අතර අන්‍යොන්‍යනය වශයෙන් ඇති වන ධනාත්මක සබදතා වේ.

02. අප විසින් අන්තර් පුද්ගල සබදතා පවත්වන කණ්ඩායම් නම් කරන්න.

- පවුල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම් /පාසල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම් /සම වයස් කණ්ඩායම් වෙනත් කණ්ඩායම්.

03. එම කණ්ඩායම් වලට අයත් පුද්ගලයන් වෙන වෙනම දක්වන්න.

පවුල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම්	පාසල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම්	සම වයස් කණ්ඩායම්	වෙනත් කණ්ඩායම්
දෙමාපියන් සහෝදර ,සහෝදරියන් වැඩිහිටියන් ඥාතීන් අසල් වැසියන්	ගුරුවරුන් දෙගුරුන් පාසල් සිසුන් පාසල් මිතුරන් පාසලේ වැඩිහිටියන් ශිෂ්‍යනායක /නායිකාවන් සුභපතන්නන්	මිතුරු කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් ශිෂ්‍ය හටකණ්ඩායම් බාල දක්ෂකණ්ඩායම් ප්‍රථමාධාර කණ්ඩායම් විවාද කණ්ඩායම් ප්‍රදර්ශන නාට්‍ය	තරුණ සංවිධාන ආගමික සංවිධාන සෞන්දර්ය සංවිධාන ආර්ථික සංවිධාන දේශපාලන සංවිධාන ප්‍රජා ආයතන පෞද්ගලික පංති සන්නිවේදන මාධ්‍ය

04. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබදතා පැවැත්වීමට හේතු මොනවාද ?

- පුද්ගලයන් හදුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට.
- එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීමට.

- පුද්ගල හැකියා, ළැදියා, දක්ෂතා හා චර්යා හඳුනා ගැනීමට, සමාජ සිරිත් විරිත් ගති පැවතුම් හා නිති රීති දැන ගැනීමට බුද්ධි වර්ධනයට.
- මිනිසා හා ලෝකය පිලිබඳ දැන ගැනීමට හා ඉගෙනීමට,ගවේෂණයට,නිරීක්ෂණයට හා විමර්ශණයට.
- ඵලදායී සන්නිවේදනයට අත්දැකීම් සුදුසු ලෙස හැඩගස්වා ගැනීමට හා බෙදා ගැනීමට .
- සැමගේ සමගියට,ආදරයට හා ආරක්ෂාවට.
- සමාජය තේරුම් ගෙන සමාජය තුල සහජීවනයෙන් විසීමට.

05. විවිධ අන්තර් පුද්ගල සබතාවන් වන මාධ්‍ය /සම වයස් කණ්ඩායම් /වෙනත් කණ්ඩායම් වලින් සිදු වන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් සඳහන් කරන්න.

- **මාධ්‍ය මඟින්**

යහපත් බලපෑම්	අයහපත් බලපෑම්
තොරතුරු ලබා ගැනීම	අසත්‍ය ප්‍රතිචාර
නව දැනුම ලබා ගැනීම	මානසික කැලඹිලි ඇතිවීම
නිර්මාණ එළිදැක්වීමට හැකිවීම	හරසුන් වැඩසටහන් ප්‍රචාරය/දර්ශනය
සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනයවීම	අධ්‍යාපනය අඩාලවීම
තාර්කික බව වර්ධනය විම	මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි ප්‍රචාරය
රසවින්දනය වැඩිදියුණු වීම	වැරදි දේ වලට පෙළඹීම.

- **සමවයස් කණ්ඩායම්.**

යහපත් බලපෑම	අයහපත් බලපෑම
නායකත්වයට හා අනුගාමිකත්වයට හුරුවීම	මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිසඳහා පෙළඹවීම
නම්‍යශීලී වීම	අපචාරී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම.
සුහදත්වය හා කණ්ඩායම් හැඟීම ඇතිවීම.	අනතුරුදායී ක්‍රියාවලට යොමුවීම.
ආදරය,කරුණාව බෙදාහදා ගැනීම	වැරදි තීරණ ගැනීම.
ආරක්ෂාව හා පිළිගැනීම ලැබීම.	කල්ලි ගැසීම
අන් අයගේ අදහස් හදුනාගත හැකිවීම.	
සමාජ ගැටළු හදුනා කටයුතු කිරීම	

- **වෙනත් කණ්ඩායම්.**

යහපත් බලපෑම්	අයහපත් බලපෑම්
අනුකරණයට හුරුවීම	මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයට හුරුවීම
ස්වයං ඉගනුමට පෙලඹවීම	අපචාර ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම
සිරිත් විරිත් චර්යා ඉගනීම.	වැරදි ආදර්ශ හුරුවීම
සමාජ පංති හදුනා ගැනීම.	විවිධ වැරදි මතවාද හා විලාසිතා වලට පෙළඹීම.
දැනුම ලබා ගැනීම.	
ආදරය හා ආරක්ෂාව ලැබීම.	

06. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට අප තුල ගොඩනගා ගත යුතු නිපුනතා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

- සහකම්පනය - අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් තේරුම් ගැනීම හා ඒ අනුව කටයුතු කිරීම.
  සන්නිවේදන කුසලතාව - අන් අය සමග අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම,සාකච්ඡා කිරීම, ප්‍රශ්න විසඳීම වැනිදේ පැහැදිලි ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමයි.
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම - යම් කාර්යක් කිරීමේදී හොදම ආකාරය කුමක්දැයි සිතා තෝරා ගැනීමයි. සාමූහිකව තීරණ ගැනීමේදී අන් අයගේ අදහස් වලට නම්‍ය ශීලි විය යුතුය.
- ආත්මාවබෝධය - තමාගේ හැඟීම් , විශ්වාස, කැමති අකමැතිකම් ,අපේක්ෂා හා දක්ෂතා පිළිබඳව ඇති තක්සේරුවයි (අවබෝධයයි).
- විචාරශීලී චින්තනය - තීරණ ගැනීමේදී සියළු කරුණු පිළිබඳව විචාරශීලීව බලා තර්කානුකූලව විග්‍රහ කර බැලීමයි.
- නිර්මාණශීලී චින්තනය - එදිනෙදා කටයුතු නවතාවයකින් හා නව අදහස් වලට අනුව සිදු කිරීමයි.

16.නව යොවුන් වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමු.

01.ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ දැක්වීමට අනුව නව යොවුන් වියට අයත් වයස් සීමාව කොපමණද?

- අවුරු10 - 19 අතර කාලය

02.නව යොවුන් විය වැදගත් වීමට හේතුවන කරුණු 05 ක් ලියන්න.

1) ළමා වියෙන් වැඩිහිටි වියට සංක්‍රමනය වන අවධිය වන නිසා
2) අනාගත පුරවැසියන් හැඩ ගැසෙන අවධිය වන නිසා
3) නව යොවුන් පිරිස රටට සම්පතක් වන නිසා
4) වේගවත් කායික ,මානසික,සාමාජීය වෙනස් කම් වලට භාජනය වන කාලයක් නිසා
5) වගකීම් භාරගැනීමට සූදානම් වන කාලයක් නිසා

03.නව යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයි තුල ඇතිවන කායික වෙනස්කම් 05 ක් ලියන්න.

01. උසින් හා බරින් වැඩිවීම
02. ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම
03. උරහිස් පළල් වීම
04. රැවුල වැවීම
05. ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය වීම
06. කටහඬ ගොරෝසු වීම

04.නව යොවුන් වියේ ගැහැණු ළමයි තුල ඇතිවන කායික වෙනස්කම් 05 ක් ලියන්න.

- උසින් හා බරින් වැඩිවීම
- පියයුරු වැඩීම හා සම පැහැපත්වීම
- උකුල් පළල් වීම
- ආර්තවය සිදුවීම
- යෝනි ශ්‍රාවය ඇතිවීම
- කිහිලි ආශ්‍රිතවය හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ වල රෝම ඇතිවීම
- මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම

05.නව යොවුන් වියේ ගැහැණු හා පිරිමි ළමයි තුල ඇතිවන මානසික හා සාමාජීය වෙනස් කම් 05 ක් ලියන්න.

- තමා ගැන තම සිරුර ගැන උනන්දුවීම.
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම.
- අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටීම
- තනිව තීරණ ගැනීමට පෙළඹීම
- ලිංගික හැඟීම් ඇතිවීම
- දක්ෂතා එළි දැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට පෙළඹීම.
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට කැමතිවීම.

06.නව යොවුන් වියේ ගැහැණු හා පිරිමි ළමයි තුල ඇතිවන කායික හා මානසික වෙනස්කම් වලට හේතුවන ප්‍රධාන කරුණ කුමක්ද?

- නව යොවුන්වියේ සිදුවන හෝමෝන ශ්‍රාවය වීමයි.

07.නව යොවුන් වියේ ගැහැණු හා පිරිමි ළමයි තුල ශ්‍රාවය වන හෝමෝන වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.

- ✓ පිරිමි ළමයි තුල - ටෙස්ටෙස්ටරෝන් හෝමෝනය.
- ✓ ගැහැණු ළමයි තුල - ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය.

08.නව යොවුන් වියේ දරුවෙකු තුල ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ ඇතිවීමට හේතුවන හෝමෝන ශ්‍රාවය කරන ග්‍රන්ථිය වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.

- පිරිමි ළමයින්ගේ - වෘෂණ කෝෂ
- ගැහැණු ළමයින්ගේ - ඩිම්බ කෝෂ

09.නව යොවුන් වියේ සිදුවන සීඝ්‍ර කායික වර්ධනය විශේෂ නමකින් හැදින්වේ.එය නම් කරන්න.

- වර්ධක නැග්ම.

10.නව යොවුන් වියේ වර්ධක නැග්ම ගැහැණු හා පිරිමි තුල සිදුවන වයස් පරාසය ලියන්න.

1. පිරිමි ළමයි තුළ - අවුරුදු 12 – 14 අතර කාලය
2. ගැහැණු ළමයි තුළ - අවුරුදු 9 - 12 ත් අතර

11.යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ මානසික හා සාමාජීය වෙනස්කම් කෙරෙහි බලපාන සාධක 04 ක් නම් කරන්න.

I. විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ බලපෑම්.
II. ජනමාධ්‍ය වල බලපෑම.
III. සම වයස් කණ්ඩායම් වල බලපෑම.

IV. පවුලේ ඇසුරු කරන නෑ හිතමිතුරන්ගේ ආකල්ප හා හැසිරීම්.

12.නව යොවුන් වියේ දරුවන්ට මුහුණදීමට සිදුවන ගැටළු හා අභියෝග 05 ක් ලියන්න.

- පෝෂණගැටළු.
- ලිංගිකත්වය නිසා ඇතිවන ගැටළු
- කල්ලි ලැදියාව නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටළු
- අධ්‍යාපනික පීඩනය හා විභාග ගැටළු.
- විවිධ ජනමාධ්‍ය ප්‍රචාරයන්ට හසුවීම.
- මත් ද්‍රව්‍ය,මත්පැන්,දුම්වැටි හා තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිතයට හුරුවීම.
- වර්ධනය හා රූපය සම්බන්ධ ගැටළු.

13.නව යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ පවතින විභවයතා (සුවිශේෂී ලක්ෂණ)05 ක් ලියන්න.

1. නිර්මාණශීලීත්වය හා ගවේෂණාත්මක බව.
2. සාධාරණ බව.
3. නිර්භීතබව.
4. සමාජ සේවයට ඇති කැමැත්ත හා කැපවීම.
5. පරමාදර්ශී බව

14.නව යොවුන් වියේ දරුවන්ට ඇතිවන අභියෝග ජය ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 05 ක් ලියන්න.

- චින්තන හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම.
- ක්‍රීඩා කටයුතු වල නියැලීම.
- සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම.
- ආගමික කටයුතු වල නිරතවීම.
- වැඩිහිටි උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම.
- සෞදර්යාත්මක කටයුතු වල නියැලීම.

15.යොවුන් වියේ ගැහැණු ළමයි අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් නිසා ඇතිවන ගැටළු 05 ක් ලියන්න.

- බාලවියේම සමාජයෙන් කොන්වීම.
- උපදින දරුවා මන්දපෝෂණයට ගොදුරුවීම.
- පාසල් ගමන කඩා කප්පල් වීම.
- උපදින දරුවා සමාජයේ කොන්වීම.
- මෙවැනි අවස්ථාවල නීති විරෝධී ගබ්සා කිරීමට යොමු වීමෙන් ජීවිතයට තර්ජනයක් ඇතිවීම.
- විවාහ වුවද මෙවැනි විවාහ බොහෝවිට අසාර්ථකවීම.
- පූර්ව ප්‍රසව අවදියේ මව මානසික පීඩනයට ලක්වීමෙන් උපදින දරුවාගේ මනෝ සමාජීය ගැටළු ඇතිවීම.

<u>17.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් වැලකෙමු.</u>

01.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- ලිංගිකව හැසිරීමකදී ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයකුට බෝවන රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

02.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 06 ක් නම් කරන්න.

- සුදු බිංදුම.
- හර්පීස්
- උපදංශය
- ක්ලැමීඩියා
- ලිංගික ඉන්නන්.
- HIV / AIDS (නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌණතා සහලක්ෂණය)

03.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වල පවතින පොදු ලක්ෂණ 05 ක් ලියන්න.

- ලිංගික පුද්ශයේ ඇතිවන අසාමාන්‍ය කැසීම.
- යෝනි මාර්ගයෙන් හෝ ශිෂ්නයෙන් සැරව පිටවීම.
- ලිංගිකව එක්වීමේදී ඇතිවන වේදනාව.
- මුත්‍රා පිටකිරීමේදී වේදනාවක් හා දැවිල්ලක් හට ගැනීම.
- යටිබඩ කොටසේ ඇතිවන වේදනාව.
- වෘෂණ කෝෂ වල ඉදිමුම හා වේදනාව.
- ලිංගික ප්‍රදේශයේ හටගනු ලබන බිබිලි,තුවාල,සැරව ගෙඩි,දද,ඉන්නන්.

04.සුදු බිංදුම / ගොනෝරියා රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න.

- පිරිමින්ගේ මුත්‍රා මාර්ගයෙන් සැරව හෝ සුදු දියරමය ශ්‍රාවයන් පිටවීම.
- මුත්‍රා කරන විට දැවිල්ලක් හා වේදනාවක් ඇතිවීම.
- ස්ත්‍රීන්ගේ කලාතුරකින් අවස්ථාවක යෝනි මාර්ගයෙන් සැරව හෝ දියරමය ශ්‍රාවයන් පිටවීම.

05.හර්පීස් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 05 ක් ලියන්න.

- දියර පිරුනු කුඩා බිබිලි හටගෙන පසුව වේදනාකාරී තුවාල බවට පත්වීම.
- පළමුවරට ඇතිවන තුවාල අඩුවීමට දින 10 – 14 අතර කාලයක් ගතවීම.
- මුත්‍රා පිටකිරීමේදී වේදනාවක් හෝ දැවිල්ලක් ඇතිවීම.
- උණ හටගැනීම.
- හර්පීස් ස්පර්ෂයෙන් නිරෝගී පුද්ගලයකුට වැළඳිය හැකිය.

06.උපදංශය රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ලියන්න.

- ස්ත්‍රීන්ගේ යෝනි මාර්ගයෙන්ද,පිරිමින්ගේ ශිශ්නයෙන්ද ශ්‍රාවයක් පිටවීම.
- මුත්‍රා පිටකිරීමේදී වේදනාවක් හෝ දැවිල්ලක් ඇතිවීම.
- ගර්භාෂ ගෙල ආසාදනය වීම.
- පුරුෂයන්ගේ ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශ වල ඉදිමීම.

07.ලිංගික ඉන්නන් ඇතිවීමේ රෝග ලක්ෂණ ලියන්න.

- ස්ත්‍රීන්ගේ යෝනි ප්‍රදේශයේ රෝස පැහැති ඉන්නන් එකක් දෙකක් හෝ සමූහයක් ඇතිවිම.
- පිරිමින්ගේ ශිශ්නය ආශ්‍රිතව රෝස පැහැති ඉන්නන් එකක් දෙකක් හෝ සමූහයක් ඇතිවිම.
- ස්ත්‍රීන්ගේ ගැබ්ගෙල පිළිකා සඳහා හේතුවීම.
- ගුද සංසර්ගයේදී ගුද මාර්ගයේ අවටත්,මුඛ සංසර්ගයේදී මුඛය අවටත් ඉන්නන් ඇතිවීම.

08.HIV / AIDS රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ලියන්න.

- කෙටි කාලයක් තුල ශරීරයේ බර විශාල ලෙස අඩුවීම.
- මාසයකට වැඩි කාලයක් උණ පැවතීම.
- දිගු කාලීනව පවතින පාචනය.
- ආහාර අරුචිය.
- බෙල්ලේ හෝ කිහිලි යට වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම.
- රාත්‍රියට අධික දහඩිය දැමීම.
- නිව්මෝනියාව ඇතිවීම.
- මුඛය තුල කැන්ඩිඩා ආසාදන හෙවත් උල්ලෝගම් ඇතිවීම.

09.පුද්ගලයකුට HIV / AIDS ආසාදනය වූ විට ඔහුගේ සිරුර තුල HIV / AIDS වෛරසය අඩංගු විය හැකි සිරුරේ තරල (ස්‍රාව) මොනවාද?

- රුධිරය
- පිරිමියකුගේ ශුක්‍රානු තරල වල
- කාන්තාවකගේ ගැබ්ගෙල හා යෝනි ශ්‍රාවයේ.
- මව් කිරි වල.

10.HIV / AIDS රෝගය කෙනෙකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝවිය හැකි ක්‍රම ලියන්න.

- HIV / AIDS ආසාධිත පුද්ගලයකු සමග පවත්වනු ලබන අනාරක්ෂිත ලිංගික චර්යා මගින්
- ආසාදිත මවකගෙන් උපදින දරුවන්ට
- මව් කිරි මගින් බෝවිය හැකිය
- ශරීරය සිදුරු කිරීමට භාවිතා කරන ජීවානුහරණය නොකරන ලද කටු තනිව හෝ හවුලේ භාවිතා මගින් බෝවිය හැකිය.
- පච්ච කෙටීමේදී භාවිතා කරන උපකරණ මගින් බෝවිය හැකිය.

11 ..HIV / AIDS රෝගය බෝනොවන චර්යා ලියන්න.

- ආසාදිතයකු සමග අතට අත දීමෙන් බෝනොවේ.
- ආසාදිතයකු සිප ගැනීමෙන් බෝනොවේ.
- ආසාදාතයකු සමග එකට ක්‍රීඩා කිරීමෙන් බෝනොවේ.
- ආසාදිතයකු භාවිතා කල වැසිකිලි භාවිතයෙන් බෝනොවේ.
- ආසාදිතයකු දෂ්ඨ කල මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් බෝනොවේ.
- ආසාදිතයකු භාවිතා කල උපනරණ භාවිතයෙන් බෝනොවේ.
- ආසාදිතයකු සමග එකම ඇඳ භාවිතා කිරීමෙන් බෝනොවේ
- ආසාදිතයකු කිව්සීමේදී පිටවන කෙළ,සොටු මගින් බෝනොවේ.

[Downloaded from Past Papers Wiki - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!]

12.HIV / AIDS ආසාදිතයකු බව හඳුනා ගැනීම සඳහා කරන පරීක්ෂණ දෙක සඳහන් කරන්න.

- ✓ එළයිසා පරීක්ෂණය (ELISA Test)
- ✓ Rapid Test.
- ✓ ඉහත පරීක්ෂණ HIV සඳහා වන ප්‍රතිදේහ තිබේදැයි හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ වේ
- ✓ Western Blot Test - වෙස්ටන් බ්ලොට් පරීක්ෂණය (මෙම පරීක්ෂණය HIVඇති බව තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂණයයි.

13.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

- විවාහවන තුරු ලිංගික සබදතා නොපැවැත්වීම.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබදතා වලින් වැළකීම.
- පවුල් ඒකකය ශක්තිමත්ව පවත්වාගෙන යාම.
- සමාජය තුල ඇති අවදානම් තත්ව හඳුනාගෙන ඒවායින් ආරක්ෂාවීම.
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදන ඇතිනම් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
- රෝගී කාලය තුල ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම.
- විවාහයෙන් පසුව ලිංගික සබදතා පැවැත්වීම තම විවාහක සහකරුට හෝ සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම.

14.ලිංගික ආසාදන වලට ලක්වීමේ ප්‍රවණතාව ඇති අය නම් කරන්න.

- ➢ වාණිජමය ලිංගික වෘත්තීන්හි යෙදෙන ගැහැනු හා පිරිමි.
- ➢ එක් අයෙකුට වඩා වැඩි දෙනෙකු සමග ලිංගික සබදතා වල යෙදෙන්නන්.
- ➢ සම ලිංගික සබදතා වල යෙදෙන්නන්.
- ➢ ලිංගික අවයව වල වණ,දද,හෝ තුවාල ඇති අය.
- ➢ එන්නත් මගින් හවුලේ මත් ද්‍රව්‍ය ශරීරගත කරගන්නන්.
- ➢ HIV ආසාදිත මවුවරුන්ට උපදින දරුවන්.

15.HIV පරීක්ෂාව සිදුකර ගැනීම වැදගත් වීමට හේතුවන කරුණු මොනවාද?

- ✓ HIV ආසාදිත බව දැනගත් විට නිසි කලට ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකිය
- ✓ ආසාදිතයාට ප්‍රතිකාර ලබාදීමෙන් ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව සහ ආයුකාලය වැඩි කරගත හැකිය.
- ✓ ආසාදිතයකු හඳුනා ගැනීමෙන් රෝගය තවදුරටත් ව්‍යාප්තවීම වළක්වා ගත හැකිය.
- ✓ ඖෂධ ගත්විට ,මවගෙන් දරුවාට ගර්භණී කාලයේ හෝ මව් කිරිවලින් බෝවීම අවම කරගත හැකිය.

WWW.PastPapers.WiKi

[Downloaded from Past Papers Wiki - Most Extensive Wikipedia of Past Papers!]