රහස්‍යයි
அந்தரங்கமானது

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2025(2026)
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2025(2026)

විෂයය අංකය / பாட இலக்கம்: **86**

විෂයය / பாடம்: **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

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

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } **එක් පිළිතුරකට ලකුණු** / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින் / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව / சரியான விடைகளின் தொகை: 25 / 40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: 25 / 40

Past Papers Wiki

අපේක්ෂණය: පුද්ගල යහපැවැත්මට අදාළ විවිධ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ විමසා බැලීම

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. අපේ ගුරුතුමාගේ උපදෙස් පරිදි අපි එක්ව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස, වන ගවේෂණයක් සංවිධානය කළෙමු.

එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් ලෙස ගවේෂණ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ඇතුළු ව ප්‍රයෝජන රැසක් ගුරුතුමා පෙන්වා දුනි. වන ගවේෂණය සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලෙස, ගමන පිටත්වීමට අපේක්ෂිත දිනය, වේලාව හා ගමනේ අරමුණු ආදිය පිළිබඳ ඔහු මතක් කර දුනි. තව ද මෙම ගමනේදී එතුමා මාලිමාව ආදී උපකරණ රැගෙන යා යුතු බවත් ඊට හේතුවත් පැහැදිලි කර දුනි. හිමිදිරියේ අපි සැවොම එක්ව වන ගවේෂණය ආරම්භ කළෙමු.

ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය විසින් ගමනට අවශ්‍ය දිවා ආහාරය සහ පලතුරු බීම ලබා දෙන ලදී. රතු බත්, පරිප්පු ව්‍යංජනය, අල බැදුම, කළවම් පලා මැල්ලුම සමග මාළු දිවා ආහාරය ලෙසත්, කෙසෙල් ගෙඩි අතුරුපස ලෙසත් අපට ලැබුණි. ඔවුන් සපයා දුන් පැපොල්, කොමඩු, නාරං ආදී නැවුම් පලතුරුවලින් සාදාගත් මිශ්‍ර පලතුරු යුෂ, වන ගවේෂණය අතරතුර අපි සැවොම එක්ව පානය කළෙමු.

සොබාදහමේ ජෛව විවිධත්වය (Biodiversity) නරඹමින් අපි ලබාගත් අත්දැකීම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින්, ගල්තලාවක් මත හිඳ දිවා ආහාරය භුක්ති වින්දෙමු. දිවා ආහාරයෙන් පසු කෙටි විවේකයක් ලබාගත් අපි සැම එක්ව සිංදු කියමින්, නටමින්, සතුටු වෙමින්, ගවේෂණය නිමකොට පාසලට පැමිණියෙමු.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) ගවේෂණ හැකියාව සංවර්ධනය වීම හැර, එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ii) වන ගවේෂණය හැර, පාසල් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන්ට සහභාගි විය හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) සිද්ධියේ සඳහන් කරුණුවලට අමතරව වන ගවේෂණයක් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු වෙනත් කරුණු **දෙකක්** දක්වන්න.

(iv) ගුරුතුමා සඳහන් කළ පරිදි වන ගවේෂණයකදී මාලිමාව රැගෙන යා යුතු වන්නේ කුමක් සඳහා ද?

(v) සැවොම එක්ව වන ගවේෂණයක් සංවිධානයේදී සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා (Social Skills) **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය සකසා දුන් සෞඛ්‍යවත් ආහාරපාන පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) මෙම ගමනේදී සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) මෙම වන ගවේෂණයේදී සිසුන්ට මානසික තෘප්තිය ලැබෙනු ඇතැයි සිතිය හැකි අවස්ථා **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන පෞද්ගලික කුසලතා (Personal skills) **දෙකක්** ලියන්න.

(x) මෙවැනි වන ගවේෂණවල දී, ජෛව විවිධත්වය දැකගත හැකි අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

(i)

- සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකි වීම
- පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම
- සොබා දහමේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකි වීම
- අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම
- ආත්ම ධෛර්යය සංවර්ධනය වීම
- නායකත්වය සංවර්ධනය වීම
- සාමූහිකත්වය සංවර්ධනය වීම , [illegible]
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම
- ආදේශක භාවිතයට හුරු වීම ....**නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 X 02 = ලකුණු 02 යි.**

(ii)

- පා ගමන්
- ඔරුපැදීම
- කඳු තරණය
- පාපැදි සවාරි
- කඳවුරු බැඳීම (Camping)
- ගිනිමැල සංදර්ශන
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම
- පරිසර නිරීක්ෂණය ....

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

(iii)

- යා යුතු ගමන් මාර්ගය
- රැගෙන යන උපකරණ
- අවශ්‍ය මූල්‍ය පහසුකම්
- අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයින්
- අවසර ලබා ගත යුතු ආයතන
- අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන
- දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයින්
- හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
- අනතුරුවලට මුහුණ දීමට සැලසුම් සැකසීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

(iv) දිශාව සොයා ගැනීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ~~01 ලකුණ බැගින් 01 x 02~~ = ලකුණු 02 යි.

(v)

- අන්‍ය අදහස් හා මත පිළිගැනීමට හැකි වීම
- කණ්ඩායමක් තුළ සාමූහිකව, සමගියෙන් කටයුතු කළ හැකි වීම
- අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ හැකි වීම
- බෙදා හදාගනිමින් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- අන්‍යන්ට උදව් කිරීමට හැකි වීම
- මානව සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට හැකියාව ඇති වීම
- අන්‍යයමත හා අදහස් වලට ගරු කිරීමට හැකි වීම...........

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

(vi)

- ශක්තිය ලැබීම
- මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය
- කායික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය
- ප්‍රතිශක්තිය වැඩි වීම
- රෝගාබාධ ඇති වීම වැළකීම
- ශරීරය වර්ධනය වීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

PAST PAPERS WIKI

Past Papers Wiki

(vii)

- කලවම්පලා මැල්ලුම
- පළතුරු යුෂ

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

(viii)

- සොබා දහමේ ජෛව විවිධත්වය නැරඹීමේ දී
- දිවා ආහාරය භුක්ති විඳීමේ දී
- විවේකයේ දී සිංදු කියමින්, නැටීමෙන් සතුටු වීමේ දී

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

(ix)

- තමාගේ සහජ දක්ෂතා, කුසලතා එළිදැක්වීමට හැකි වීම
- තමන්ගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට අවස්ථාව ලැබීම
- අන්‍යන්ට සවන් දීමට ඇති හැකියාව
- ඉවසීමේ ගුණාංගය
- එක්ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව
- නායකත්ව ගුණාංග
- අනුගාමිකත්ව ගුණාංග

නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

(x)

- සත්ත්ව විවිධත්වය සහ ශාක විවිධත්වය පෙන්වන ඕනෑම කරුණු දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙකක් දෙන්න
උදාහරණ:- විවිධ ගස් වැල් හා පැළෑටි, විවිධ සතුන් වර්ග

එක් නිවැරදි පිළිතුරකට 01 ලකුණ බැගින් 01 x 02 = ලකුණු 02 යි.

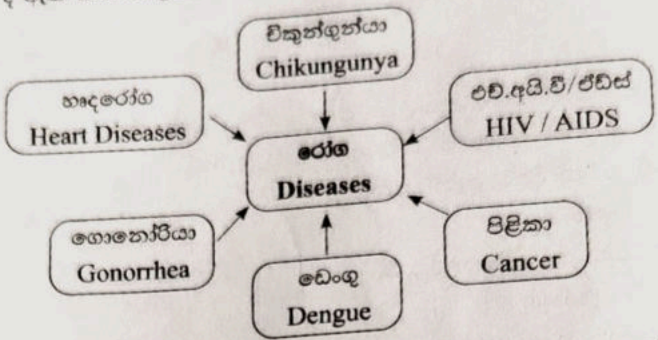
මුළු එකතුව 02 x 10 = ලකුණු 20 යි.

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

අපේක්ෂණය: රෝග පිළිබඳ අවබෝධය සහ එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ විමසා බැලීම

2. රෝග කිහිපයක් දක්වා දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(i) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කර, එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දක්වා **නොමැති** වැඩි වශයෙන් පවතින වෙනත් බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **2.** (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන මදුරු විශේෂ මගින් බෝවන රෝගවල පොදු රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) එම රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)

- HIV / AIDS
- ගොනෝරියාව (Gonorrhea)

නිවැරදි පිළිතුරකට ½ ලකුණ බැගින් ½ x 02 = ලකුණු 01 යි.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නොපැවැත් වීම
- තමන් විශ්වාසවන්ත සහකරු හෝ සහකාරිය සමග පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
- සමාජය තුළ පවතින අවධානම් තත්ත්ව හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීම
- පවුල් ඒකකය ශක්තිමත් ව පවත්වා ගැනීම
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදනය වී ඇත්නම්, වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
- ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් වැළඳී ඇත්නම්, එම කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී භාවිත කරන ඉඳිකටු, සිරින්ජර්, ජීවානුහරණය කර ඇති බව සහතික කර ගැනීම

- රුධිර පාරවිලයනයේ දී ලබා ගන්නා රුධිරය, ආසාදිත රුධිරය නොවන බවට සහතික කර ගැනීම
- හදිසි අනතුරුවලට භාජනය නොවී සිටීමට වග බලා ගැනීම

මෙවැනි අදහසක් ගම්‍ය වන පරිදි හෝ වෙනත් නිවැරදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්,
එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 යි.
එකතුව 01 + 01 = **ලකුණු** 02 යි.

(ii)

(අ)

- දියවැඩියාව
- මානසික රෝග
- ගැස්ට්‍රයිටිස්
- අංශභාගය
- ආතරයිටීස්
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
- වකුගඩු රෝග
- ඇදුම
- තැලසීමියාව ....

කොලෙස්ටරෝල්
අධි/අඩු රුධිර පීඩනය

නිවැරදි පිළිතුරකට ½ ලකුණ බැගින් ½ x 02 = **ලකුණු** 01 යි.

(ආ)

- අධික සීනි, මේද සහ ලුණු සහිත ආහාර පුරුද්දක් ලෙස පරිභෝජනය කිරීම
- නිශ්ඵල ආහාර (Junk foods), ක්ෂණික ආහාර (Instant foods) සැමවිටම පරිභෝජනය කිරීම
- නිතිපතා ව්‍යායාම්වල නිරත නොවීම , උදෑසන ආහාරය මග හැරීම.
- ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද නොලැබීම නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම
- ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීමට නොහැකි වීම, ආහාර වේල් මග හැරීම
- අධික ආතතිය , ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය නොකිරීම.
- ජානමය හේතු
- පරිසර දූෂණය

PAST PAPERS WIKI

මෙවැනි අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි හෝ වෙනත් නිවැරදි පිළිතුරක් ලියා ඇත්නම්, එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 **බැගින්** 01 x 02 = **ලකුණු** 02 යි.
එකතුව 01 + 02 = **ලකුණු** 03 යි.

(iii)

(අ)

- අධික උණ
- හිස කැක්කුම
- සන්ධි කැක්කුම
- මාංශ පේශීය කැක්කුම
- රුධිර පට්ටිකා අඩුවීම ....

අධික වෙහෙසවීම
වමනය
ආහාර අරුචිය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 01 x 02 = **ලකුණු** 02 යි.

(ආ)

- මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන විනාශ කිරීම
- මදුරු විකර්ෂක (Mosquito repellent) භාවිත කිරීම
- මදුරු දැල් භාවිත කිරීම
- සිරුර ආවරණය වන පරිදි ඇඳුම් ඇඳීම
- දුමායනය කිරීම
- පරිසරයේ වතුර එක් රැස්වන ස්ථාන පිරිසිදු කොට, ලුණු ස්වල්පයක් දැමීම හා විටින් විට ජලය මාරු කිරීම
- නිසි පරිදි කසළ කළමනාකරණය කිරීම
- පරිසර පිරිසිදුව තබා ගැනීම ....

මෙවැනි අදහස් ගම්‍යවන පරිදි හෝ වෙනත් නිවැරදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්,

එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 **බැගින්** 01 x 03 = **ලකුණු** 03 යි.

එකතුව 02 + 03 = **ලකුණු** 05 යි.

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 යි.

අපේක්ෂණය: ආහාරවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සොයා බැලීම

3.	(i) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.	(ලකුණු 02 යි)
	(ii) නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විනාශ විය හැකි අවස්ථා **තුනක්** ලියන්න.	(ලකුණු 03 යි)
	(iii) ප්‍රශ්න අංක **3.** (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් අවස්ථාවකදී, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියා දක්වන්න.	(ලකුණු 05 යි)

(i)

- රෝග ඇති වීම (වමනය/පාචනය)
- ආහාර අපතේ යාම
- ආර්ථික පාඩු ඇති වීම
- ආහාරවල ගුණාත්මක බව අඩු වීම ......

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 **බැගින්** 01 x 02 = **ලකුණු** 02 යි.

(ii)

නිෂ්පාදනය, පරිභෝජනය හැර

- ප්‍රවාහනයේ දී
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
- සැකසීමේ දී (පිළියෙල කිරීමේ දී)

පිළිතුරු තුනම නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 03 යි.

(iii) <u>ප්‍රවාහනයේ දී</u>

- තැලීම්, සීරීම් වැළැක් වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කුඩ හෝ ලී පෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එක මත එක පෙට්ටි ගොඩ ගැසීම වැළැක්වීම
- උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම
  උදාහරණ: කිරි ආහාර
- අප ද්‍රව්‍යය එක්වීම වැළැක් වීම
- නිසි පරිදි ආවරණය කිරීම
- ස්වභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම ....

<u>ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී</u>

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය අනුව භාණ්ඩ රාක්කය ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන් වැනි කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි වීම වැළැක්වීමට ක්‍රම යෙදීම
- ගබඩා කරන ස්ථානයේ උෂ්ණත්වය අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශීතකරණයේ නියමිත ස්ථානවල එක් එක් ආහාර වර්ග ඇසිරීම
- ආහාරය අනුව ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ත්ව පවත්වා ගැනීම
- ශීතකරණ ක්‍රියා විරහිත නොකිරීම
- ආහාර පාන වර්ග අනෙකුත් විෂද්‍රව්‍ය සමග එකට ගබඩා නොකිරීම
- මස්, මාළු හා අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර ශීතකරණය/ අධි ශීතකරණය තුළ එකට ගබඩා නොකිරීම

සැකසීමේ දී/පිළියෙළ කිරීමේ දී

- පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් සහ කන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
- පුස් බැඳුණු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- සුරතලයට ඇති කරන සතුන්, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථාන වලින් ඉවත් කර තැබීම
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට/ සැකසීමට පෙර දෑත් හොඳින් සෝදා, පිරිසිදු කර ගැනීම
- පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමට ප්‍රථම, ලුණු වතුරේ බහා, ටික වෙලාවක් තැබීම
- පළතුරු භාවිතයේ දී පිට පොත්ත හොඳින් සේදීම
- බිත්තර කැඩීමට ප්‍රථම, හොඳින් සේදීම (salmonella විෂබීජ තිබිය හැකි බැවින්)
- එළවළු හා පළතුරු පිසීමට/ කෑමට ආසන්නයේ දී කපා ගැනීම (විටමින් විනාශ වීම වැළැක්වීමට)
- එකම තෙලේ නැවත නැවත ආහාර බැදීමෙන් වැළකීම
- පිරිසිදු භාජනවල නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම ....

මෙවැනි අදහස් ගම්‍යවන පරිදි හෝ වෙනත් නිවැරදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්,
එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 x 05 = **ලකුණු** 05 යි.

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 යි.

අපේක්ෂණය: ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතාව විමසා බැලීම

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) වැඩිමහල් සොහොයුරා සමග මෝටර් රථයේ ගමන් කරන විට, ඔහු අධික වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ පන්තියට වෙනත් පාසලකින් පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යයාවට, පන්තියේ වෙනත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙකු එකතුව හිංසනය (Ragging) කරන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ නැගණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) පරිභෝජනය කරනු ඔබට පෙනෙයි.

(iv) නව යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම් පිළිබඳ බියකින් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

(v) පාසලට ජංගම දුරකථන රැගෙන ඒම තහනම් කර තිබියදීත්, ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙනවිත් කිසියම් වීඩියෝවක් නැරඹීමට ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

(i)

- අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම අනතුරුදායක බැවින්, සුදුසු වේගයෙන් රිය පැදවීම කරන මෙන් සොහොයුරාට පැවසීම
- නිසි පරිදි මාර්ග නීති අනුගමනය කරන ලෙසත්, එසේ නොකිරීමෙන් තමාට මෙන් ම අන්‍යයන්ටද කරදර සිදුවන බව පැහැදිලි කිරීම

(ii)

- හිංසා කරන ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන්ට, එසේ නොකරන ලෙස පවසා, නවක ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යාව හිංසනයෙන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම
- හිංසනයට භාජනය වන ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යාවට මෙන් ම, අනෙකුත් සිසුන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන අවදානම් තත්ත්ව පිළිබඳ පහදා දීම
- ඊට සවන් දීමක් සිදු නොකළහොත්, ගුරුතුමා/ගුරුතුමියට ඒ බව දැන්වීම

(iii)

- ස්ථූලතාව සහ වෙනත් ලෙඩ රෝග ඇතිවන බව හා කාර්යක්ෂමතාව අඩුවන බව නිසා ජීවිතයේ යහ පැවැත්මට බාධා ඇතිවන බවත් පැහැදිලි කර දීම
- සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගන්නා ලෙස පැවසීම

(iv)

- මෙම වෙනස්වීම් ඇතිවීම, නව යොවුන් අවධියේ දී සිදුවන බව පහදා දීම
- එම වෙනස්වීම් ඇතිවීම ස්වභාවිකව සිදුවන්නක් බැවින්, බියවීමට හේතුවක් නොකරගත යුතු බව පැහැදිලි කර දීම
- පුද්ගලයින්ගේ ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්වීම අනුව, මෙසේ නව යොවුන් වියේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම්, පුද්ගලයා අනුව වෙනස්වන බව පැහැදිලි කර දීම

(v)

- වීඩියෝ නැරඹීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- ජංගම දුරකථන පාසලට ගෙන ඒම නීති වලට පටහැනි බව පැහැදිලි කර දීම
- ලබාදෙන උපදෙස් පිළිගැනීම. ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේනම්, ගුරුතුමියකට/ ගුරුතුමාට පැවසීම

ඉහත අදහස් ගම්‍යවන පරිදි හෝ වෙනත් නිවැරදි පිළිතුරු අවම වශයෙන් දෙකක් ලියා ඇත් නම්, එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 **බැගින්, පිළිතුරු දෙකක් සඳහා ලකුණු** 01 x 02 = **ලකුණු** 02 යි.

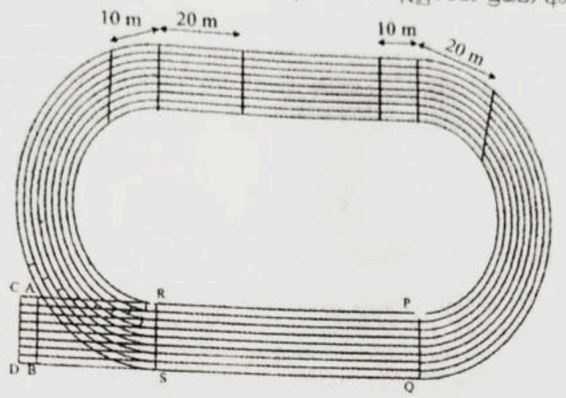
මුළු එකතුව 02 + 02 + 02 + 02 + 02 = **ලකුණු** 10 යි.

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

අපේක්ෂණය: සම්මත ධාවන පථයක ස්වභාවය පිළිබඳ දැනුවත් බව පරීක්ෂා කිරීම හා ජවන ඉසව් පිළිබඳ නීති රීති විමසා බැලීම

5. සම්මත ධාවන පථයක දළ රූපසටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **5** (i) ට පිළිතුරු සපයන්න.



(i) රූපසටහනට අනුව පහත සඳහන් ඉසව් හා සම්බන්ධ රේඛා දක්වන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර ලියා දක්වන්න.
- (අ) මීටර් 100 දිවීම ඉසව්වේ ආරම්භක රේඛාව (starting line)
- (ආ) මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ ආරම්භක රේඛාව
- (ඉ) මීටර් 100 දිවීම ඉසව්වේ අවසන් රේඛාව (finishing line)
- (ඊ) මීටර් 400 දිවීම ඉසව්වේ අවසන් රේඛාව (ලකුණු 02 යි)

(ii) සම්මත ධාවන පථයක ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ඔබේ පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේ විනිසුරුවකු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම්, ධාවන තරගයක ප්‍රථම ස්ථානය හිමි තරගකරු තෝරන්නේ කෙසේ ද?

(ආ) මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමේදී, වෙඩි හඬට ප්‍රථම, අංක 50 දරන ක්‍රීඩකයා, පළමු අවස්ථාවේදීම ඉදිරියට පනින ලදී. ආරම්භක නිලධාරී ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම්, ඔබේ තීරණය ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)

(අ) - AB
(ආ) - CD
(ඉ) - PQ
(ඊ) - PQ

එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු ½ බැගින් ½ x 04 = ලකුණු 02 යි.

(ii)

- සම්මත ධාවන පථයක දුර මීටර් 400ක් විය යුතුයි., දුවන දිශාව වාමාවර්ත වීම
- ඍජු සමාන්තර පැති රේඛා දෙකකින් සහ ඒවා යා කරන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතුයි.
- ධාවන මං තීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි. / 1.20 විය හැකිය

Past Papers Wiki

- ධාවන පථයක අවම මංතීරු සංඛ්‍යාව, මන්තීරු 8ක් විය යුතුයි. 9ක් තිබුනත් දිය හැකිය.
- උස සෙන්ටිමීටර් 5ක් හා පළල සෙන්ටිමීටර 5ක් වූ සුදුසු ද්‍රව්‍යයකින් සකස් කරන ලද වැටියකින්, ධාවන පථයේ ඇතුළත මායිම සකස් කළ යුතුයි
- ධාවන පථයේ අඳින රේඛා, සුදු පැහැති විය යුතු අතර, සෙන්ටිමීටර් 5ක් පළල විය යුතුයි.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 **බැගින්** 01 X 03 = **ලකුණු** 03 යි.

(iii)

(අ) අවසාන රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟම දාරය සමග සාදන සිරස් තලයට ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය (Torso) ප්‍රථමයෙන් ළඟාවන ක්‍රීඩකයා, ප්‍රථම ස්ථානය හිමි කරගත් ක්‍රීඩකයා ලෙස තෝරා ගනියි.

ලකුණු 03 යි.

(ආ) අංක 50 දරණ ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කරනු ලැබේ. **ලකුණු** 02 යි.

එකතුව 03 + 02 = **ලකුණු** 05 යි.

(ප්‍රායෝගික තරඟ වලදී වලංගු විය හැකිය.)

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 යි.

අපේක්ෂණය: ආචාර පෙළපාලියකට සහභාගිවීමෙන් සංවර්ධනය වන ගුණාංග පිළිබඳ අවබෝධය හා මලල ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතවන ශක්ති පද්ධතිය සහ පේශි තන්තු පිළිබඳ විමසා බැලීම

6. (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම්, ඔබ ඔවුන්ට පුහුණු කරන මූලික හැරීම් වර්ග **තුන** ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ආචාර පෙළපාලියකට සහභාගිවීමෙන් සංවර්ධනය වන ගුණාංග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාට, තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමට වැඩි වශයෙන් ම භාවිත කරන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

(ආ) පුහුණු කෙටිදුර ධාවකයකුගේ සහ පුහුණු දිගුදුර ධාවකයකුගේ පාදවල ඇති පේශි තන්තුවල දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් **දෙක** බැගින් වෙන වෙන ම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)

- වමට හැරීම
- දකුණට හැරීම
- ආපසු හැරීම

හැරීම් වර්ග තුනම නිවැරදි ව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.
හැරීම් වර්ග දෙකක් නිවැරදි ව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි.
හැරීම් වර්ග එකක් නිවැරදි ව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ½ යි.

(ii)

- අත්මාභිමානය
- විනයගරුක බව
- විධානවලට අනුකූලව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- නායකත්ව ගුණාංග
- අනුගාමිකත්ව ගුණාංග
- රිද්මයකට අනුව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- නීතිරීති පිළිපැදීමට යොමුවීම
- කණ්ඩායමක් තුළ සහයෝගයෙන් ක්‍රියාකිරීම
- නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය
- කණ්ඩායමක් හා එක්ව කාර්ය සාර්ථකව ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව
- තම පෞද්ගලික හැකියාව, විභව්‍යතා ඉදිරිපත් කිරීමේ හැකියාව
- පෞරුෂ සංවර්ධනය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 × 03 = ලකුණු 03 යි.

(iii)

(අ) CP ක්‍රමය/ ක්‍රියටීන් පොස්ෆේට් ක්‍රමය නිර්වායු ඇලැක්ටික් ක්‍රමය

CP → C + P + ශක්තිය නිර්වායු හරි

ක්‍රියටීන්පොස්ෆේට් → ක්‍රියටීන් + පොස්ෆේට් + ශක්තිය

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 **යි.**

(ආ)

පේශි තන්තුවල වෙනස්කම්	**කෙටි දුර ධාවකයා**	**දිග දුර ධාවකයා**
❖ වර්ණය	සුදු	රතු
❖ සංචිත ආහාරය ග්ලයිකොජන්	වැඩි ය	අඩු ය
❖ සංකෝචන වේගය	වැඩි ය	අඩු ය
❖ ස්වායු ස්වසනය	අඩු ය	වැඩි ය
❖ නිර්වායු ස්වසනය	වැඩි ය	අඩු ය
❖ වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක් වීම	අඩු ය	වැඩි ය
❖ අධිවේගී ව්‍යායාම්වල සහභාගිත්වය	වැඩි ය	අඩු ය
❖ දීර්ඝකාලීන ව්‍යායාමවල සහභාගිත්වය	අඩු ය	වැඩි ය
❖		

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 **බැගින්** 01 x 04 = **ලකුණු** 04 **යි.**
එකතුව 01 + 04 = **ලකුණු** 05 **යි.**

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 **යි.**

අපේක්ෂණය: වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා හා නීති රීති පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදීම

7. **A, B** සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී, යටි අත් පිරිනැමීමේදී (Under Arm Service) ක්‍රීඩකයකු සිදුකරන වරදක් රූපයේ දැක්වේ. එම වරද කුමක් ද?

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **A. (i)** (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ වරදට ලබා දෙන දඬුවම කුමක් ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයකදී, උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු දකුණු පළාත් කණ්ඩායම වෙත දැලට ඉහළින් යවන ලද පන්දුව, දැල් කණුවල බැඳ තිබෙන සූත්‍රමය දණ්ඩේ (Antenna) වැදී, ප්‍රතිවාදී පිලේ (දකුණු පළාත් කණ්ඩායම) පිටිය මත පතිත විය. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ, ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ, පන්දුව ලබාගැනීම (Receiving) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, තවදුරටත් එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

A.

(i)

(අ) පන්දුව අත්ල මත තබාගෙන පිරිනැමී ම (**ලකුණු** 01 යි.)

(ආ) ප්‍රතිවාදී පිලට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම හිමි වේ / විරුද්ධ පිළට (**ලකුණු** 01 යි.)

එකතුව 01 + 01 = **ලකුණු** 02 යි.

(ii) හේතුව - එය වරදක් ලෙස පෙන්වමි

- ඇන්ටනාවේ වැදුනු පන්දුව, පිටියෙන් පිටතට ගිය පන්දුවක් ලෙස සලකයි
- ප්‍රතිවාදී පිටිය මත පන්දුව පතිත වීම ද වරදකි

තීරණය - ලකුණක් සමග පිරිනැමීමේ වාරය, ප්‍රතිවාදී පිළට ලබා දේ

මෙම අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්, හේතුව සහ තීරණයට ලකුණු 01+02 = **ලකුණු** 03 යි.

(iii) **වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබා ගැනීම ප්‍රගුණ කිරීමට අදාළව, සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියා ඇත්නම්,**

එක් නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමකට උපරිමය ලකුණු 2½**ක් ලැබෙන පරිදි** 2½ x 02 = **ලකුණු** 05 යි.

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 යි.

PAST PAPERS WIKI

B. (i) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී, සිදුවන වරදක් සඳහා දෙන දඬුවමක් රූපයේ දැක්වේ. එම දඬුවම කුමක් ද?

(ආ) ප්‍රශ්න අංක B. (i) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ දඬුවම ලබාදෙන වැරදි අවස්ථාවක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවැත්වෙන නෙට්බෝල් තරගයකදී, රතු කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නිය GA (Goal Attack) විසින් ගෝල්කවය (Goal Circle) තුළදී, විදින්නිය GS (Goal shooter) වෙත එවන ලද නෙට්බෝලය, ගෝල් කණුවේ (Goal Post) වැදී, ගෝල් සීමා ඉර (Goal Line) හරහා පිටියෙන් පිටතට යන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ, ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ, උරහිස් යැවුම (Shoulder Pass) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, තවදුරටත් එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)

(අ) දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ විසිකිරීමක් / Toss up / Throw up **නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු** 01 යි.

(ආ) ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු එකවර
- අව පැත්තට(off-side) ගොස් එක් ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව අල්ලා ගැනීම
- පන්දුව ලබා ගැනීම
- පහර දී පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යෑම
- අනතුරක් සිදුවී ක්‍රීඩාව නැවැත්වීමෙන් පසු, නැවත තරගය ආරම්භ කිරීම සඳහා විනිසුරුවන්ට, තීරණයක් ගැනීමට අපහසු අවස්ථාවක ....

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි.
එකතුව 01 + 01 = ලකුණු 02 යි.

(ii) හේතුව - එය වරදක් ලෙස සැලකේ
- ගෝල් සීමා ඉරෙන් (Goal line) පිටියෙන් පිටතට ගිය පන්දුව (Out ball) ලෙස සැලකේ

තීරණය - නිල් කණ්ඩායමේ GK කනු රකින්නියට හෝ GD රකින්නියට වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් (Throw-in) දෙනු ලැබේ.

මෙම අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්, හේතුව සහ තීරණයට ලකුණු 01 + 02 = **ලකුණු** 03 යි.

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උරහිස් යැවුම ප්‍රගුණ කිරීමට අදාළව සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා නිර්මාණය කොට ඇත්නම්,

එක් නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමකට උපරිමය ලකුණු 2½ **ක් ලැබෙන පරිදි** 2½ x 02 = **ලකුණු** 05 යි.

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 යි.

PAST PAPERS WIKI

C. (i) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන අවස්ථාවක් රූපයේ දැක්වේ. එම අවස්ථාව නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **C.** (i) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ අවස්ථාව ලබාදීම සඳහා බලපාන හේතුව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගයකදී, බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ, ලබාදෙන තීරණය, හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ 'ඇඟිලි තුඩු පා පහර' (kicking with the toe) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, තවදුරටත් එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

(i)

(අ) තුළට විසි කිරීමක් (Throw-in) **නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු** 01 යි.

(ආ) සම්පූර්ණ පන්දුව (පැති රේඛා) බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ස්පර්ශ රේඛාව (Touch line) පසු කරමින් ගමන් කළ විටක දී

මෙම අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්, ලකුණු 01 යි.

එකතුව ලකුණු 01+01 = **ලකුණු** 02 යි.

(ii) හේතුව - එම ක්‍රියාව වැරදි ක්‍රියාවකි

- ප්‍රතිවාදි පිලේ ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කිරීම නීති විරෝධී ක්‍රියාවකි

තීරණය -

- වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට, සෘජු නිදහස් පා පහරක් (Direct Free kick) දෙනු ලැබේ
- දඬුවම් ප්‍රදේශයේ සිදුවූ ක්‍රියාවක් නම් දඬුවම් පහරක් (Panelty kick) දෙනු ලැබේ.

මෙම අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්, හේතුවට සහ තීරණයට ලකුණු 01+02 = **ලකුණු** 03 යි.

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ, ඇඟිලි තුඩු පාපහර දක්ශතාව ප්‍රගුණ කිරීමට අදාළව සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියා ඇත්නම්,

එක් නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමකට උපරිමය ලකුණු 2½ **ක් ලැබෙන පරිදි** 2½ x 02 = **ලකුණු** 05 යි.

මුළු එකතුව 02 + 03 + 05 = **ලකුණු** 10 යි.

PAST PAPERS WIKI

***

WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Papers Library