



ශ්‍රේණිය  
 8

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II

පාසලේ නම : .....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : .....

කාලය : පැය 02 යි.

**I කොටස**

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
- 1. අපගේ ජීවිතයට විවිධ අභියෝග ඇති අතර, සෞඛ්‍යයට අදාළ අභියෝගයක් නොවන්නේ,
 

I. අහිතකර ලිංගික වර්සයා	II. දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව
III. ආහාර ගැනීමේ නිවැරදි පුරුදු	IV. ජනගහනය වර්ධනය වීම.
- 2. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි අනුපිළිවෙලින් දැක්වෙනුයේ,
 

I. අවතීර්ණ ධාවනය → නික්මීම → හරස් දණ්ඩ තරණය → පතිත වීම.
II. ගුවන් ගතවීම → අවතීර්ණ ධාවනය → නික්මීම → පතිත වීම.
III. අවතීර්ණ ධාවනය → නික්මීම → ගුවන් ගතවීම → පතිත වීම.
IV. නික්මීම → අවතීර්ණ ධාවනය → පතිත වීම → ගුවන් ගතවීම.
- 3. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා කරන සාධකයක් නොවන්නේ,
 

I. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග	II. ජීවිත හා දේපළ හානි සිදු වීම.
III. නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම.	IV. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම.
- 4. ධාවන තරඟ ආරම්භයේදී ඉසව් අනුව තරඟ ආරම්භක ක්‍රමද වෙනස් වේ. ඒ අතරින් කුදු ආරම්භය යොදා ගන්නා තරඟ ඉසව් පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
 

I. 800m, 1500m, 500m	II. 100m, 800m, 1500m
III. 5000m, 200m, 4 × 100m	IV. 100m, 400m, 200m
- 5. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන කායික වාසියක් වන්නේ,
 

I. ඉවසීමේ හැකියාව ඇති වීම.	II. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු වීම.
III. මාංශ පේශීන් හා අස්ථි ශක්තිමත්වීම.	IV. ජය පරාජය විඳි දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.



ඉහත රූප සටහනින් පිළිඹිබු වන්නේ,

- I. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරන ක්‍රියාකාරකමකි.
- II. ශාරීරික නම්‍යතාව වර්ධනය කරන ක්‍රියාකාරකමකි.
- III. ජේශ්මය ශක්තිය වර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
- IV. ශාරීරික සංයුතිය පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.

7. සිරුරේ අධික තරබාරුව නිසා ඇති විය හැකි රෝග කාණ්ඩය වන්නේ,

- I. හෘද රෝග, ශ්වසන රෝග, මානසික රෝග
- II. හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව
- III. ශ්වසන රෝග, පිළිකා, ස්නායු රෝග
- IV. හෘද රෝග, වර්ම රෝග, ශ්වසන රෝග.

8. පහත රූප සටහනින් දැක්වෙනුයේ,



- I. තරග ඇවිදීමේ යෙදෙන අවස්ථාවකි.
- II. ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙක නිරූපණය කිරීමයි.
- III. ධාවන සරඹ A ය. (Running - A)
- IV. උස පැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයන් පුහුණු වන ආකාරයයි.

9. පුද්ගලයකු අනතුරකට හෝ හදිසි ආපදාවකට මුහුණ දුන් අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ ජීවිත අවදානම අඩු කිරීම ප්‍රථමාධාර ලබා දීම කුලින් සිදු කරයි. එනම්, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ සිද්ධාන්ත අනුපිළිවෙලින්,

- I. ශ්වසනය, ආබාධය, ශ්වසන මාර්ගය, රුධිර සංසරණය, පරිසර තත්ත්ව
- II. ශ්වසන මාර්ගය, ශ්වසනය, රුධිර සංසරණය, ආබාධය, පරිසර තත්ත්ව
- III. පරිසර තත්ත්ව, ශ්වසන මාර්ගය, ශ්වසනය, රුධිර සංසරණය,
- IV. රුධිර සංසරණය, ශ්වසනය, පරිසර තත්ත්ව, ශ්වසන මාර්ගය

10. 2019 වර්ෂයේ පැවති ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලියේ අවසන් මහා තරගයට තේරී පත් වූ කණ්ඩායම් 02 වනුයේ,

- I. ශ්‍රී ලංකාව - ඉන්දියාව
- II. එංගලන්තය - නවසීලන්තය
- III. නවසීලන්තය - පාකිස්ථානය
- IV. එංගලන්තය - බංගලාදේශය

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.  
(නීති රීති, FIFO- LIFO, ව්‍යායාම, උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම, සුභදූෂිලීව කතා කිරීම, පැස්වර්කරණය)

11. පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට ..... සංවර්ධනය කර ගත යුතුය.
12. එලදායි සන්නිවේදනයක් සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයකි. ....
13. ක්‍රීඩකයින්ගේ ආරක්ෂාවට ..... වැදගත් වේ.
14. ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ..... යන ක්‍රමය භාවිතා කරයි.
15. ස්ඵලතාවය වළක්වා ගැනීමට ..... කළ යුතුය.

- අංක 16 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වලට දී ඇති ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

16. අයච්ඡන් උගන්වන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩු වීම නිසා ඇති වන තත්ත්වයකි. ( )
17. යහපත් භෞතික පාසලේ පරිසරයක පැවතිය යුතු අංගයකි. සිත් ගන්නා සුළුබව. ( )
18. බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී සිටීමට තෙල්, සීනි හා පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගත යුතුය. ( )
19. “වැළැක්වීම” නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි. ( )
20. සහකම්පනය සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි. ( )

(ලකුණු 2 × 20 = 40)

## II කොටස

❖ ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(1) ඉහළ මානුෂීය අවශ්‍යතා අතුරින් ආත්ම අභිමානය මුල් තැනක් ගනු ලබයි.

- i. ආත්ම අභිමානය යන්න හඳුන්වන්න.
- ii. ආත්ම අභිමානයට හානි වන සමාජමය හේතු 02 ක් හා තමා තුළ ඇතිවන හේතු 02 ක් ලියන්න.
- iii. මානසික යෝග්‍යතාවය රැකගැනීම සඳහා විකේතවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ජීවන නිපුණතා 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4 x 3 = 12)

(2) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පවතින පිටිය ඉසව්, විසිකිරීම හා පැනීම ලෙස වර්ග කරයි. ඒ අනුව,

- i. විසිකිරීමේ ඉසව් 02 ක් හා පැනීමේ ඉසව් 02 ක් නම් කරන්න.
- ii. ඉහත ඔබ නම් කරන ලද එක් විසිකිරීමක් ඉසව්වක් පුහුණු වීම සඳහා යොදාගත ගත හැකි සරල ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් ආශ්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- iii. විසිකිරීමේ ඉසව් වලදී සිදුවන අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 4 x 3 = 12)

(3) සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමේ දී මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් එකක් වන ආහාර වලට ලැබෙන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. එම නිසා සෞඛ්‍යයවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

- i. ඔබේ පවුලට සෞඛ්‍යයවත් ආහාර වට්ටෝරුවක් පිළියෙල කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- ii. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- iii. ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට භාවිතා කරන ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- iv. නිවසේදී සැකසූ ආහාර දූෂ්‍ය වීම වැලැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 3 x 4 = 12)

(4) නව යෞවනයකු ලෙස අනාගතයට මුහුණ දෙන ඔබ සෞඛ්‍යයමත් බව රැකගැනීමට නම් ශාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවය නිසි පරිදි පවත්වා ගත යුතුය.

- i. සෞඛ්‍යාශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක අතරින් හෘද්‍යාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යන්න හඳුන්වන්න.
- ii. හෘද්‍යාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා නිවසේ දී සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් නම් කරන්න.
- iii. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව වර්ධනයෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න.
- iv. මිනිසාගේ ශරීරය තැනී ඇත්තේ ජලය, ප්‍රෝටීන, ඛනිජ ලවණ හා මේදය එකතු වීමෙනි. එම ද්‍රව්‍ය කොටස් 2 කට බෙදිය හැක. ඒ මොනවාද?

(ලකුණු 3 x 4 = 12)

(5) එදිනෙදා ජීවිතයේදී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණදීමට සිදුවෙයි. ඒවා ජයගනිමින් ජීවිතයට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අප තුළ නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුය.

- i. අපට මුහුණදීමට සිදුවන ආපදා තත්වයන් දෙකක් හා ඉන් සිදුවන හානි වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර 02 ක් ලියන්න.
- ii. මක්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇතිවන හානි කර තත්වයන් 03 ක් ලියන්න.
- iii. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 03 ක් ලියන්න.
- iv. පුද්ගලයකුට පිලිස්සීමක් ඇති වී, අනතුරක් සිදු වූ විට ඔහුට ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර මොනවාදැයි පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 3 x 4 = 12)

(6) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගතහැක. එසේම නිරෝගී දරු උපතක් සඳහා ද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම බෙහෙවින් ඉවහල් වෙයි.

- i. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- ii. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට කළ හැකි කාර්යයන් 03 ක් ලියන්න.
- iii. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යමත් වර්ග 03 ක් ලියන්න.
- iv. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතෘ සෞඛ්‍ය හා පීතෘ සෞඛ්‍ය නම් කරන්න.

(ලකුණු 3 x 4 = 12)

(7) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මානව අවශ්‍යතා හෝ ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කරගෙන ආරම්භ වී ඇති අතර සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා උපකාරීවේ.

- i. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් හා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් නම් කරන්න.
- iii. ඉහත ඔබ සඳහන් කරන ලද එක් ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහනක් ඇසුරින් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

## 8 ශ්‍රේණිය

### I කොටස පිළිතුරු

1. III
2. III
3. II
4. IV
5. III
6. III
7. II
8. II
9. II
10. II
11. උපක්‍රම ශීලිව කටයුතු කිරීම
12. සුභදශීලීව කතා කිරීම.
13. නීතිරීති
14. FIFO – LIFO
15. ව්‍යායාම
16. ✓
17. ✓
18. ×
19. ×
20. ✓

### II කොටස පිළිතුරු

01. 1. තමා පිළිබඳ තමා තුළ ඇති වන වන ගෞරවනීය හැඟීම ආත්මාභිමානය යනුවෙන් හඳුන්වයි. (ල 04)

2. සමාජමය හේතු - සමාජයෙන් කොන් කිරීම.  
නොසලකා හැරීම.  
අගය නොකිරීම.  
අනුන්ගේ උදහසට ලක්වීම.  
උසුළු විසුළු වලට ලක්වීම.  
හිංසනයට ලක්වීම. (ල 1 × 2)

තමා තුළ ඇති වන හේතු - සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම.  
නීතිරීති කඩ කිරීම. (ල 1 × 2)

3. එලදායි සන්නිවේදනය.  
චිත්තවේග කළමනාකරණය.  
සහකම්පනය.  
සමාජානුයෝගය.  
කණ්ඩායම් හැඟීම. (ල 1 × 4)

02. 1. විසිකිරීමේ ඉසව් - කවපෙත්ත  
 හෙල්ල  
 යගුලිය  
 මිටිය (ල 1 × 2)

පැනීමේ ඉසව් - උස  
 දුර  
 තුන්පිම්ම  
 රිටි (ල 1 × 2)

2. අදාළ නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල 04 )

3. ගුරුවරයෙකුගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිදු කළ යුතුය.  
 උපකරණ පිටියට රැගෙන යාම සහ නැවත රැගෙන ඒම අනතුරක් නොවන ආකාරයෙන් කළ යුතුය.  
 පලුදු වූ උපකරණ විසි කිරීමෙන් වැලකිය යුතුය.  
 උපකරණ විසි කිරීමේදී ඉදිරියෙන් කිසිම කෙනෙකු නොසිටිය යුතුය.  
 ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව එකවර විසිකිරීමද එකවර නැවත ගෙන ඒම ද කළ යුතුය.  
 උපකරණ ඕනෑම අයෙකුට හිතමතේ ගැනීමට නොහැකි වන සේ සුරක්ෂිත තැබිය යුතුය.  
 (ල 1 × 4)

03. 1. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස.  
 සෞඛ්‍ය තත්ත්වය.  
 ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය.  
 එදිනෙදා ක්‍රියාකාරී බව.  
 රුචිකත්වය.  
 විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධ අවධි වරකට ගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණය. (ල 1 × 3)

2. ආහාරයේ පෙනුම  
 ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව  
 ආහාර පිළිගන්නා පිලිවෙල  
 ආහාරයේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව  
 ස්වස්තියා පුරුදු අනුගමනය ආදිය (ල 1 × 3)

3. පිළියෙල කිරීමේදී විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම  
 ආහාර කල්තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගැනීම  
 ගෙවතු වගාව  
 ස්වභාවික හා පෝෂණීය ආහාර වර්ග ලබා ගැනීම ආදිය (ල 1 × 3)

4. සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ආහාර හොඳින් වසා තැබීම  
 ආහාර වර්ගයට ගැලපෙන බඳුන් භාවිතය  
 ආහාර පිළිගන්නා බඳුන් හැඳි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම (ල 1 × 3)

04. 1. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම් වල වලදී සහ ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ශ්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ ජෛශී වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබාදීමට ඇති හැකියාවයි.

(ල 1 × 3)

- 2. කඩිසරව ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- හැල්මෙ දිවීම
- සෙමින් දිවීම
- පිහිනීම

ස්වායු ව්‍යායාම් වල නිරතවීම

(ල 1 × 3)

- 3. මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් යම්කිසි කාර්යයක යෙදීමට හැකියාව ලැබේ
- අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණය කිරීමේ හැකියාව ලැබේ
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල දක්ෂතා වර්ධනය වෙයි

(ල 1 × 3)

- 4. මේදමය කොටස්

මේදමය නොවන කොටස්

(ල  $\frac{1}{2}$  × 2)

05. 1. ගංවතුර, නියඟ, නායයැම්, සුනාමි, භූමි කම්පා, සුළි සුළං, වසංගත රෝග යුදමය තත්ත්වයන් ආදිය

(ල  $\frac{1}{2}$  × 2)

හානි වලක්වා ගැනීමට,

තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් වීම.

නීති පිළිපැදීම.

පෙර අවදානම

දැනුවත් කිරීම සඳහා ජනමාධ්‍ය යොදා ගැනීම

සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩනඟා ගැනීම

ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනාගෙන සිටීම

අනවසර ඉදි ඉදිකිරීම් වලින් වැළකීම

වන විනාශය වැළැක්වීම

පාරිසරික වෙනස්කම් වලට සංවේදී වීම

(ල 1 × 2)

- 2. ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය හීන වීම

මානසික විකෘතිය ඇතිවීම

අවලස්සන වීම

ලිංගික ශක්තිය හීන වීම

විවිධ රෝග වලට ගොදුරු වීම

ආයුෂ අඩුවීම හා ජීවිත හානි සිදුවීම ආදිය.

(ල 1 × 3)

3. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාවය තිබීම  
 කලබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව  
 ඉවසීම  
 ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව  
 අවස්ථානුකූල නායකත්වය ආදිය (ල 1× 3)

4. ගින්න නිවා දැමීම  
 ආරක්ෂිත ස්ථානයක් කරා රැගෙන යාම  
 පිලිස්සුන කොටස් වහාම මිනිත්තු දහයක් පමණ ඇල්දිය බඳුනක ගිල්වා හෝ ගලායන වතුරට ඇල්ලීම  
 තද ඇඳුම්, අත් ඔරලෝසු ඉවත් කර වහාම රෝහල් වෙත ගෙන යාම  
 (අදාළ පිළිතුරුට ලකුණු ලබා දෙන්න) (ල 03)

06. 1. භෞතික පරිසරය  
 මානසික පරිසරයය  
 සමාජීය පරිසරය (ල 1× 3)

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පත්ති මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම  
 කමිටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාමාර්ග සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරවීම  
 පාසලේ පවතින නීතිරීති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම  
 වෛද්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම  
 සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවස සහ සමාජය වෙත ගෙනයාම (ල 1× 3)

3. පෞද්ගලික ස්වස්තාව පවත්වා ගැනීම  
 අප රටට ගැලපෙන කපු රෙදි වලින් නිමවූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය  
 විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා වලට යොමු නොවීම  
 ලිංගික සබඳතා තම විවාහක බව සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම.  
 ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලදී නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම (ල 1× 3)

4. මාතෘ සෛල - ඩිබ්බ  
 පීතෘ සෛල - ශුක්‍රාණු (ල  $1\frac{1}{2} \times 2$ )

07. 1. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම  
 තරග විනිශ්චය පහසුවීම  
 සාමය ආරක්ෂා වීම  
 ගැටලු නිරාකරණයට පහසුවීම  
 ජය පරාජය සමච විදීමට ශක්තිය ලැබීම  
 මිත්‍රත්වය හා එකමුතු බව වර්ධනය වීම (ල 2× 2)



2. වොලිබෝල් ක්ඩාවේ දක්ෂතා,  
පන්දු පිරිනැමීම  
පන්දු ලබාගැනීම  
පන්දු එසවීම  
ප්‍රහාරය  
වැළැක්වීම  
පිටිය රැකීම (ල 1× 2)

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා,  
පන්දු පාලනය  
පාද හුරුව  
ආක්‍රමණය  
වැළැක්වීම  
විදීම (ල 1× 2)

3. ක්‍රියාකාරකම විස්තර කර ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න (ල 04)