සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

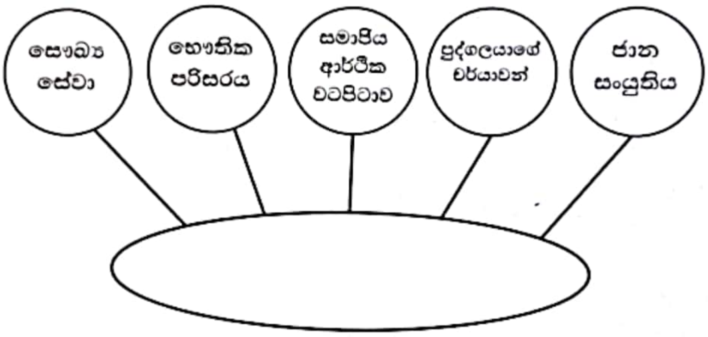
37268

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2023 (2024)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2023 (2024)
Year End Evaluation - 2023 (2024)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 10	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	කාලය / காலம் / Time: පැය 1 යි

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

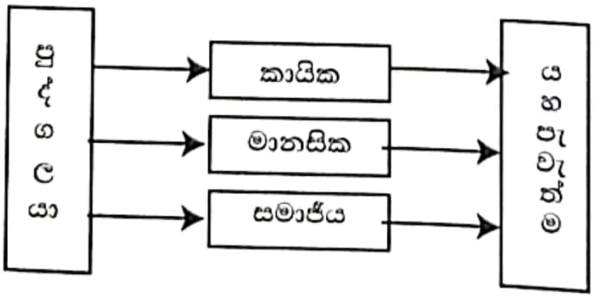
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



01. ඉහත සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
   1. නිරෝගී බව
   2. යහපැවැත්ම
   3. යහපත් සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක
   4. ක්‍රියාකාරී යහපැවැත්ම

02. හෂාන් ජනප්‍රිය ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු විවිධ ජාතීන්ට අයත් මිතුරු මිතුරියන් ඇත. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ ඔහු,
   1. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති පුද්ගලයකු බව ය.
   2. අනුවේදන ගුණයෙන් යුත් පුද්ගලයෙකු බව ය.
   3. කරුණාවන්ත පුද්ගලයෙකු බව ය.
   4. සංවේදී පුද්ගලයකු බව ය.

දහය ශ්‍රේණියේ සිසුන් විසින් කණ්ඩායම් ඇගයීමකදී පහත රූප සටහන ඉදිරිපත් කරන ලදී.



03. ඉහත රූප සටහන මගින් ඉදිරිපත් කරන සංකල්පය වන්නේ,
   1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.
   2. පූර්ණ සෞඛ්‍ය වේ.
   3. පූර්ණ පෞරුෂය වේ.
   4. ජීවිතයේ යහපැවැත්ම වේ.

- ප්‍රශ්න අංක හතර සහ පහ යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.
විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව තීරණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාස දක්වන වර්ණ පහත පරිදි වේ.
  - තැඹිලි පාට
  - කොළ පාට
  - ලා දම් පාට
  - තද දම් පාට

04. උසට සරිලන බරකින් යුත් දහය වසරේ සිටින ශිෂ්‍යාවන් අයත්වන පරාසය දැක්වෙන වර්ණය කුමක්ද?
1. කොළ පාට
2. තැඹිලි පාට
3. ලා දම් පාට
4. තද දම් පාට

05. ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන දහය වසරේ සිටි ශිෂ්‍යාවන් අයත්වන වර්ණ පරාසය,
1. තද දම් පාටින් දැක්වේ.
2. කොළ පාටින් දැක්වේ.
3. තැඹිලි පාටින් දැක්වේ.
4. දම් පාටින් දැක්වේ.

06. ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි අනුපිළිවෙළින් දක්වා ඇති වර්ණය කුමක්ද?
1. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළදරු අවධිය, නවජ අවධිය සහ ළමා අවධිය, පෙර ළමා විය
2. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය, ළදරු අවධිය, පෙර ළමා විය, පසු ළමා විය
3. නවජ අවධිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, පෙර ළමා විය, පසු ළමා විය, ළදරු අවධිය
4. නවජ අවධිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළදරු අවධිය, පසු ළමා විය, පෙර ළමා විය

A B C D

07. ඉහත රූප අතුරින් වඩාත් සමබරතාවයක් ඇති රූපය සඳහන් අක්ෂරය වන්නේ,
1. D
2. C
3. B
4. A

- ඔබ පරිගණකයක් භාවිතා කරන විට
1. සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ උස අසුනක් භාවිත කළ යුතුය.
2. සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පමණ පහළ අසුනක් භාවිත කළ යුතුය.
3. සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් පිටුපසට කර අසුනක් භාවිතා කළ යුතුය .
4. සාමාන්‍ය උසට වඩා අඟලක් ඉදිරියට කර අසුනක් භාවිතා කළ යුතුය.

08. ඉහත තොරතුරු අනුව වඩාත් නිවැරදි කියමන වන්නේ
1. A
2. B
3. C
4. D

- ප්‍රශ්න අංක නවය සහ දහය ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.
පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් (SMI) අනතුරුව පහත සිසුන් සිව් දෙනාට ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ආහාර තම ආහාර වේලට වැඩිපුර එකතු කළ යුතු බවට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබිණි.

කුමාරි - අයඩින් බහුල ආහාර
නාදන් - විටමින් බහුල ආහාර
ජෙස්මින් - කැල්සියම් බහුල ආහාර
ක්‍රිෂ්මින් - යකඩ බහුල ආහාර

09. මෙම සිසුන් අතරින් ගලගණ්ඩ රෝගය ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
1. කුමාරිට
2. නාදන්ට
3. ජෙස්මින්ට
4. ක්‍රිෂ්මින්ට

10. මෙම සිසුන් අතරින් රක්තහීනතාවයට ලක්වී ඇත්තේ යැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
1. කුමාරිටය
2. ජෙස්මින්ටය
3. නාදන්ටය
4. ක්‍රිෂ්මින්ටය

11. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය :- පුද්ගලයෙකු සතු ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කර ගැනීම සඳහා හැමවිට නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට එකතු කරගත යුතුය.
හේතුව :- අපට වැළඳෙන ඇතැම් රෝග තත්ත්ව වර්ධනය කිරීමට එය බලපායි.
1. ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය
2. ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍යය
3. ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය
4. ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍යය

CamScanner

පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ සලකන්න.

- ඇදෙන සුළු බිත්තියක් සහිතය.
- ඇතුළත අවකාශයෙහි මුත්‍රා රඳේ.
- බිත්ති සංකෝචනය වීමෙන් පසු මුත්‍රා පිට කෙරේ.

12. ඉහත දැක්වෙන ලක්ෂණ වන්නේ මිනිසාගේ,
    1. වකුගඩු 2. වෘක්කානු 3. මුත්‍රාශය 4. මුත්‍රා මාර්ගය

13. මහා ප්‍රාචීර පේශිය සහ අන්තර් පර්ශුක පේශි සංකෝචනය වීම නිසා කුහරය තුළින් පරිමාව වැඩිවේ එම නිසා පෙණහලු තුළ පීඩනය අවට වායුගෝලයේ පීඩනයට වඩා අඩුවේ. එවිට වායුගෝලයේ වාතය පෙණහලු තුළට ඇතුළු වෙයි. මෙම ක්‍රියාවලිය
    1. ශ්වසනය වේ. 2. වායු හුවමාරුව නම් වේ. 3. ප්‍රශ්වාසය නම් වේ. 4. ආශ්වාසය නම් වේ.

14. ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බයක් සංසේචනය වීමෙන් පසු සෑදෙන යුක්තාණුව සාර්ථක වර්ධනයක් සඳහා තැන්පත් විය යුත්තේ,
    1. ඩිම්බකෝෂය තුළ ය. 2. පැලෝපිය නාලය තුළ ය.
    3. ගර්භාෂය තුළ ය. 4. ගැබ්ගෙල තුළ ය.

15. කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් බෝවිය හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
    - අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් (සමලිංගික හෝ විරුද්ධ ලිංගික)
    - රුධිර පාරවිලනය මගින්
    - ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
    - ජීවානුහරණය නොකළ එන්නත් කටු මගින්

    ඉහත සියලුම ක්‍රම මගින් බෝවිය හැකි රෝග තත්ත්වයක් නම්
    1. සුදු බිංදුම 2. සිපිලිස් 3. ඒඩ්ස් 4. ඉහත සියල්ලම

16. පහත දැක්වෙන්නේ ඉරිදා උදෑසන සුපුරුදු පරිදි පාරේ ඇවිදින මා දුටු දර්ශන කිහිපයකි. සමහරුන් කඩිසරව ඇවිදිති. සමහරුන් හැල්මේ දුවති. තවත් සමහරෙක් බයිසිකල් පදිති. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වැඩි වශයෙන්ම සිදුවනුයේ, ඔවුන්ගේ
    1. උලැගිතාවය වර්ධනය වීම ය. 2. අධ්‍යාපනය යහපත්ව වර්ධනය වීම ය.
    3. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය. 4. නම්‍යතාවය වර්ධනය වීම ය.

17. මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ සාකච්ඡාවකදී ඉදිරිපත් වූ යෝජනා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
    P රියදුරන් හා පදිකයන් දැනුවත් කිරීම කළයුතු වේ.
    Q රියදුරන් දැනුවත් කිරීම හා රථවාහන දෝෂ මඟහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුවේ.
    R මාර්ගවල ඇති දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මඟහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
    S රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කොට මාර්ග දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂයක් මඟහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුවේ.
    මින් වඩාත් සුදුසු අදහස වන්නේ
    1. P ය. 2. Q ය. 3. R ය. 4. S ය.

18. පහත සඳහන් වන්නේ 10 ශ්‍රේණියේ සිසුවෙකුට ළමුන් කීපදෙනකු විසින් ප්‍රථමාධාර දුන් අයුරුය.
    - මිනිත්තු දහයක් පමණ වේදනාව නතර වනතුරු ඇල්දිය දැමීම.
    - අතේ දමාගෙන සිටි ඔරලෝසුව ගැලවීම.
    - එම ස්ථානය පිරිසිදු සැරහුමකින් ආවරණය කිරීම.
    - තුවාලකරු ගිලන් මැස්සක තැබීම.
    - හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යාම.

    ඉහත ප්‍රථමාධාර දී ඇත්තේ,
    1. නාසයේ යමක් සිර වූ සිසුවෙකුට ය. 2. සර්පයකුට දෂ්ට කළ සිසුවෙකුට ය.
    3. විදුලි සැර වැදී ඇති සිසුවෙකුට ය. 4. පිළිස්සුම් අවස්ථාවකට පත් සිසුවෙකුට ය.

CS CamScanner

19. පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් වන්නේ,

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගය
2. ක්‍රීඩා වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය
3. ශරීර සුවතා වැඩසටහන
4. ක්‍රීඩා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය

20. අපේ පන්තිය පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයේදී නදීකා සැමොම හා එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්නීය. හිරුණි ඇයගේ කණ්ඩායමේ අය සමග එක්ව කටයුතු කරන්නීය. ගනීල් කටයුතු කරන්නේ ඔහුගේ යහළුවන් තිදෙනා සමඟ පමණි.

මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවයක් ඇත්තේ,

1. නදීකාට
2. හිරුණි ට
3. නදීකාට හා හිරුණිටය
4. ගනීල් සහ නදීකා සහ හිරුණිටය

21. කිසියම් තරග ඉසව්වකට සහභාගී ක්‍රීඩකයකුගේ පාදයේ පළමුවෙන්ම යටි පතුලේ විලුඹද දෙවනුව ගෝලයේ කොටසද අවසානයේ පා ඇඟිලි ද (Heal, Ball, Toe) වශයෙන් පිළිවෙලින් පාදවල පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ කරන ආකාරය විනිසුරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගී වී ඇත්තේ,

1. දුර පැනීමේ ඉසව්වකටය.
2. ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වකටය.
3. මීටර් සියය ධාවන ඉසව්වකටය.
4. තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වකටය.

22. ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා භාවිත වන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ,

1. කුදු ඇරඹුම සහ මැදුම් ඇරඹුමය.
2. හිටි ඇරඹුම සහ දිගු ඇරඹුමය.
3. කුදු ඇරඹුම සහ දිගු ඇරඹුමය.
4. හිටි ඇරඹුම සහ කුදු ඇරඹුමය.

P Q R S

ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ ඇවිදීමේ තරගයකදී නීති අනුගමනය නොකළහොත් ක්‍රීඩකයින්ට පෙන්වීමට යොදාගන්නා සංකේත වේ.

23. ඇවිදීමේ තරගයකට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකු කිසියම් දුරක් ඇවිදගෙන යාමේදී පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ නොවන බව දක්නට ලැබිණි. එවිට විනිසුරු එම ක්‍රීඩකයා ට පෙන්වන ලද සංකේතය වන්නේ,

1. P සංකේතය වේ.
2. Q සංකේතය වේ.
3. R සංකේතය වේ.
4. S සංකේතය වේ.

24. ධාවන වේගය වැඩි කිරීම සඳහා නිවැරදි ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය මෙන්ම ධාවන අභ්‍යාස වැදගත් වේ. ධාවන අභ්‍යාසයක් නොවන්නේ,

1. දණහිස ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් මාර්ච් කිරීම.
2. දණහිස ඉදිරියට හා ඉහළට ඔසවමින් ස්කිප් කිරීම.
3. පාද දෙකෙන්ම ඉදිරියට පැන පැන යාම.
4. පාදය පිටුපසට නවා විලුඹ පසුපසයෙහි වද්දමින් ඇවිදීම.

25. මීටර් 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරඟයකදී කණ්ඩායමක පළමු සහ දෙවන ධාවකයන් අතර යෂ්ටිය හුවමාරු කළ ආකාරය රූපයෙන් දැක්වේ.

මෙම යෂ්ටි හුවමාරුව

1. අදෘශ්‍ය ඇතුළත හුවමාරුවකි.
2. දෘශ්‍ය ඇතුළත හුවමාරුවකි.
3. අදෘශ්‍ය පිටත හුවමාරුවකි.
4. දෘශ්‍ය පිටත හුවමාරුවකි.

CamScanner

26. පැනීමේ ඉසව්වක යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙක් නික්මීම (take off) සිදුකරන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. ක්‍රීඩකයා සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ,

1. දුර පැනීමයි
2. උස පැනීමයි
3. කඩුලු පැනීමයි.
4. රිටි පැනීමයි.

27. ක්‍රි.ව. 1896 දී නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන ලද්දේ,
   1. තියඩෝසියස් අධිරාජයා විසිනි.
   2. හර්කියුලිස් විසිනි.
   3. පියරේද කුබෙටින් සාමිවරයා විසිනි.
   4. පිලෝපස් කුමරා විසිනි.

- විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගී වන අංක 18, 24, 35 ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩා අවස්ථා කිහිපයක් පහත රූපවල දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න 28, 29 හා 30 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

18

24

35

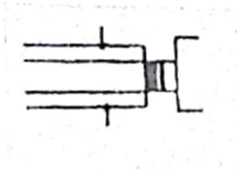
28. මෙම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් පෙරී ඕ බ්‍රයන් (parry o' brien) ක්‍රමය යොදාගන්නා ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක/ අංකය වන්නේ,
   1. 18 ය.
   2. 18 හා 35 ය.
   3. 24 හා 35 ය.
   4. 35 ය.

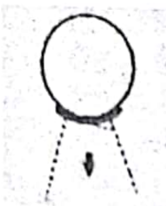
29. තම ඉසව්ව සඳහා ධාවන මාර්ගයක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයා /ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/ අංක වන්නේ,
   1. 24 ය.
   2. 18 හා 35 ය.
   3. 24 හා 35 ය.
   4. 35 ය.

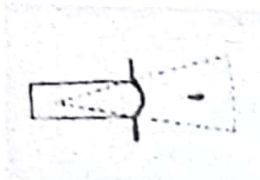
30. මෙම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් 1kg බරැති ක්‍රීඩා උපකරණයක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයා/ ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ
   1. 24 ය.
   2. 18 ය.
   3. 24 හා 18 ය.
   4. 35 හා 24 ය.

- ප්‍රශ්න අංක (31) සහ (32) ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන A,B,C සහ D යන ක්‍රීඩා පිටිවල දළ රූප සටහන් උපයෝගී කරගන්න

A


B

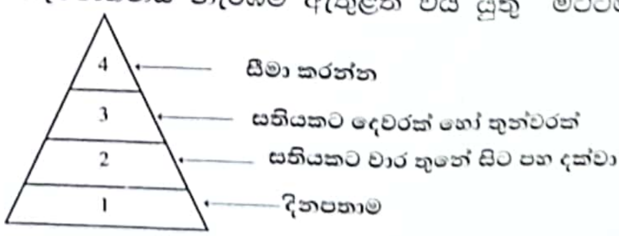

C


D

31. ක්‍රීඩකයින් තම ඉසව්ව සඳහා උපකරණයක් භාවිතා නොකර තම ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩාපිටිය වන්නේ
   1. A ය.
   2. B ය.
   3. A හා B ය
   4. C හා D ය.

32. තම ක්‍රීඩාව අවසානයෙන් පසු ක්‍රීඩාපිටියේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතු ක්‍රීඩා පිටිය,
   1. A ය.
   2. B ය.
   3. C ය.
   4. D ය.

33. පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය තුළ දිගු වේලාවක් රූපවාහිනිය නැරඹීම ඇතුළත් විය යුතු මට්ටම දැක්වෙන අංකය හෝ අංක වන්නේ,
   1. 1 ය.
   2. 1 හා 3 ය.
   3. 2 හා 3 ය.
   4. 4 ය.



CamScanner

34. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා නිරතවිය හැකි ව්‍යායාමයකි.

1. පුෂ් අප්ස් (push ups) ක්‍රියාකාරකම්
2. පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
3. බර උපකරණ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්
4. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්

35. නංගි දුවගෙන විත් නෙට්බෝලයක් ඈතට විසි කරයි. මල්ලි දුවගෙන විත් කාණුවකින් එගොඩට පනියි. වාඩිවී සිටි තාත්තා අසළ සිටගෙන සිටින අම්මා ඒ දෙස බලා සිටියි. සීයා කාමරයේ ඇඳ මත වැතිර සිටී. මේ අයගෙන්ම ස්ථිතික ඉරියව් දක්වන්නේ,

1. මල්ලි සහ නංගීය.
2. අම්මා සහ තාත්තාය.
3. තාත්තා සහ සීයාය.
4. අම්මා තාත්තා සහ සීයාය.

36. ගතික ඉරියව් දක්වන්නේ

1. නංගීය.
2. සීයාය.
3. මල්ලි සහ නංගීය.
4. අම්මා සහ තාත්තාය.

37. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා යුගල් අතුරෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇස් හා අත් අතර වැඩි වශයෙන් මනා සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ක්‍රීඩා යුගල තෝරන්න.

1. බැඩ්මින්ටන් සහ චෙස්
2. බැඩ්මින්ටන් සහ මේස පන්දු
3. ක්‍රිකට් සහ කැරම්
4. දාම් සහ හොකී

- පහත a,b,c සහ d යන අක්ෂරවලින් හඳුන්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩාවේ විවිධ අවස්ථා කිහිපයකි

a - මීටර් 100 දිවීම මීටර් 100x4 සහාය දිවීම.
b- දුර පැනීමේ ඉසව්වේ අවතීරණ ධාවනය
c - චෙස් ක්‍රීඩාවේ අදාළ ස්ථානය වෙත ඉත්තන් ඇදීම.
d - ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම.

38. ඉහත අවස්ථා වලින් ක්‍රීඩාවේ දී වේගය වැදගත්වන අවස්ථා දක්වා ඇත්තේ,

01. a සහ d ය
2. b සහ d ය
3. a, b සහ d ය
04. a, b, c සහ d ය

පහත සඳහන් K.L.M.N සිද්ධි යුගල් අධ්‍යනය කොට අංක 39 සහ 40 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

K i නිසි පරිදි ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වීම
ii ක්‍රීඩාවේදී සිදුවිය හැකි මාංශ පේෂි හා අස්ථි සම්බන්ධයෙන් සුලභ අනතුරු ඇතිවේ
L i වැඩි වාර ගණනක් උඩතල්ලුවේ(push-ups) නිරත වීම
ii පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම
M i වැඩි කාලයක් වේගයෙන් යුතුව වැඩක නිරත වීම
ii පේෂි විඩාව ඇතිවීම
N i උපකරණ විසි කිරීමේදී සුළඟේ ප්‍රතිරෝධයේ බලපෑමක් ඇතිවීම
ii විසි කරන උපකරණයේ ගමන් මගෙහි දුර ප්‍රමාණය

39. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ

1. K,L
2. LM
3. K,N
4. M,N

40. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධ යුගල වන්නේ

1. K,L ය
2. LN ය
3. L,M ය
4. M,N ය

CamScanner

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

37258

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2023 (2024)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2023 (2024)
Year End Evaluation - 2023 (2024)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	විෂය / பாடம் / Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	II	කාලය / காலம் / Time	පැය 2 යි

නම / பெயர் / Name ....   විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

- පළමු වන ප්‍රශ්නයද I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. ඉතාමත් දුෂ්කර පාසලක් වන ජයසේකර විදුහලට ඇතුළු වන විටම ඉතා මනරම් දර්ශනීය පොකුණක් දොරටුව අසල දක්නට ලැබෙන අතර පොකුණට දකුණතින් දර්ශනීය ලෙස ඉදි කරන ලද බුදු මැදුරකි. දිනපතා උදෑසන එම බුදු මැදුරට පූජාවන් පවත්වති. එමෙන්ම සෑම සතියේ දිනකම ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වේ.

ඊට අමතරව සතියේ දින 3 ක් පාසලේ සියළුම ළමුන් සඳහා දහවල් ආහාර ලබා දේ. දින දෙකක් දරුවන් සඳහා කොළ කැඳ පානයට අවස්ථා සලසා දී ඇත. සතියේ සෑම දිනකම උදෑසන (6.00) සිට (7.30) දක්වා ක්‍රීඩා සඳහා අවස්ථාව සලසා දී ඇති අතර ඒ සඳහා මලල ක්‍රීඩා සහ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ද ඇතුළත් වේ.

පාසලේ ඉඩ ඇති සෑම තැනකම ආහාරයට ගත හැකි පලා වර්ග, එළවළු හා පලතුරු වවා ඇත. එම ඵලදාවන් සියලුම ළමුන්ට බෙදා හදා ගැනීමට ක්‍රමවේදයක් සකස් කර ඇත. සෑම වසරකම අවසානයේ විදුහල්පති දෙමාපියන් ගුරුවරුන් හා දරුවන් එකතුව පිරිත් පින්කමක් පවත්වනු ලබයි.

1. මෙම පාසලේ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සඳහා බලපාන සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
2. සිසුන් වෙත ලබා දෙන දිවා ආහාරයේ අඩංගු විය හැකි මහා පෝෂක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. මෙම පාසලේ ළමුන් මළල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුවන කෙටි දුර ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. ජයසේකර විදුහලේ ළමුන් සහභාගි වන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
5. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල නිරතවීම නිසා මෙම විදුහලේ සිසුන්ගේ වර්ධනය විය හැකි සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
6. උදෑසන ලබාදෙන කොළකැඳ සඳහා යොදාගන්නා කොළ වර්ග දෙකක් ලියන්න.
7. ක්‍රීඩා කටයුතුවල නිරතවෙන එම ළමුන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
8. මෙම පාසලේ ළමුන්ගේ මානසික ආතතිය හොඳ මට්ටමක පැවතීම නිසා ළමුන්ට ඇතිවන වාසි දෙකක් ලියන්න.
9. පාසල තුළ වගා කර ඇති එළවලු පලතුරු නිසා ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.
10. මෙම පාසල තුළ සංවිධානය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

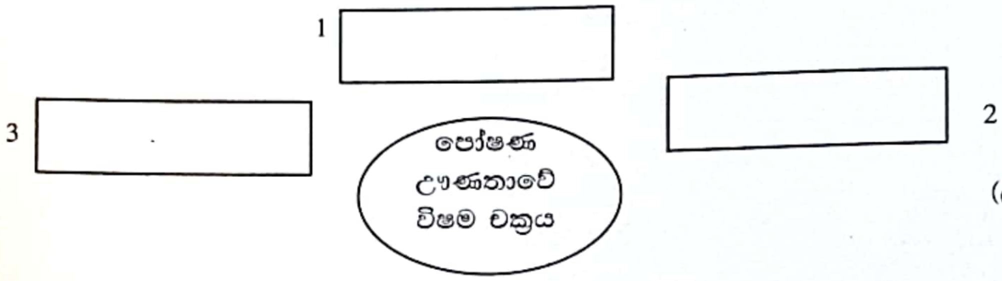
(2x10=20)

CamScanner

I කොටස

02. ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම (එනම් අඩුවීම හෝ වැඩිවීම) නිසා කුපෝෂණය ඇතිවේද?

1. කුපෝෂණයේ අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.



(ල. 02)

2. ඉහත 1.2. සහ 3 යන අංක වලින් දැක්වෙන අවධි පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
3. පෝෂණ ඌනතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න. (ල. 05)

(මු. ල. 10)

03. ශ්‍රී ලංකාව පුරා මේ දිනවල ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින රෝගයකි. මෙම රෝගය මදුරු දෙවර්ගයක් මගින් බෝවේ. මෙම රෝගය අසාධ්‍යය වීමෙන් මරණයට පවා පත්වේ රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීමට අප සැවොම එක්ව කටයුතු කළ යුතුවේ.

1. ඉහත සටහනට අනුව එම රෝගය නම් කරන්න එයට හේතුවන රෝග කාරකය නම් කරන්න. (ල. 02)
2. එම රෝගය බෝ වීමට දායක වන මදුරු දෙවර්ගය නම් කරන්න. (ල. 02)
3. මෙම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ තුනක් නම් කරන්න. (ල. 03)
4. එම රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

(මු. ල. 10)

04. පහත සඳහන් අභියෝගයක් ජයගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරයෙන්ම කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.

1. අපගේ මිතුරකු/ මිතුරියකු අඟ හිඟකම් හේතුවෙන් පාසල් ජීම අවසන් කර රැකියාවකට යාමට සූදානම් වෙයි.
2. අවට නිවසක වයස අවුරුදු අසූවක් වයස ඇති සීයා කෙනෙකුට ඉතා අපහසුවෙන්ම රෝගී වී තනියම රෝහලට යාමට සැරසෙති.
3. පෞද්ගලික ඉංග්‍රීසි පන්තියකින් යන ඔබගේ නැගණිය අධ්‍යාපන කටයුතු අවසානයේ මිතුරු මිතුරියන් සමගින් මුහුදු වෙරළට යාමට අවසර ඉල්ලයි.
4. ඔබේ පන්තියේ යහළුවෙක් සමග ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟා ගැනීමට සැරසෙයි.
5. ඔබගේ මල්ලි විදුලි කොටමින් ගොරවමින් මහා වැස්සක් ඇදහැලෙන මොහොතකම ජංගම දුරකථනය භාවිතා කරමින් සිටිනු ඔබ දකියි.

(2×5=10)

II කොටස

05.

ක්‍රීඩක අංකය	ඉසව්ව
35	100m,200m
40	100x4m,400x4m
60	දුර පැනීම තුන් පිම්ම
65	යගුලිය කවපෙත්ත

1. අංක 35 ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන තරඟ ආරම්භක ක්‍රමය නම් කර ඒ සඳහා දෙන විධාන නම් කරන්න. (ල. 04)
2. අංක 40 ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්වට යාමට පෙර දැනගත යුතු ක්‍රීඩා නීති තුනක් සඳහන් කරන්න (ල. 03)
3. අංක 60 දරණ ක්‍රීඩකයා විසින් දුර පැනීමට සහභාගී වෙන විට භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(මු. ල. 10)

CamScanner

06. මාංශ පේශියක් හෝ පේශි කාණ්ඩයක් යම් ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව ජනනය කරන බලයේ ප්‍රමාණය පේශීමය ශක්තිය නමින් හඳුන්වයි.

1. පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය සඳහා කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
2. පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් නම් කරන්න. (ල. 03)
3. ශාරීරික සංයුතිය බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කරන්න. (ල. 02)
4. ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(මු. ල. 10)

07. A,B,C යන ප්‍රශ්නවලින් එකක් පමණක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

A 1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමේදී පිරිනැමීම සිදු කරන අවස්ථාවේදී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතුයි. නීති තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)

2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා විනිසුරුවන් විසින් පහත අවස්ථාවලදී භාවිතා කරන හස්ත සංඥා ඇද නම් කරන්න.
   i. පිරිනැමීමට අවසර දීම.
   ii. පිරිනැමීමට හිමි පැත්ත දැක්වීම.
   iii. කෙටි විවේක (ල. 03)

3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ(Spiking) දක්ෂතා පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් සහිතවත් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

(මු. ල. 10)

B 1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ ක්‍රියාවලිය සාර්ථකව කිරීමට ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් ලියන්න. (ල. 03)

2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා විනිසුරුවන් විසින් පහත අවස්ථාවලදී භාවිතා කරන හස්ත සංඥා ඇද නම් කරන්න.
   i. යැවුම යා යුතු දිසාව
   ii. පාද චලනය
   iii. ශාරීරික ඝට්ටන (ල. 03)

3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණ දියුණු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් ඇසුරෙන් දක්වන්න. (ල. 04)

(මු. ල. 10)

C 1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමේදී යොදාගන්නා පා පහරවල් තුනක් නම් කරන්න. (ල. 03)

2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා විනිසුරුවන් විසින් පහත අවස්ථාවලදී භාවිතා කරන හස්ත සංඥා ඇද නම් කරන්න.
   i. ඍජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම
   ii. වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම
   iii. ගෝල් පහර දැක්වීම (ල. 03)

3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී එම දක්ෂතා දියුණු කිරීම කරන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් ඇසුරින් දක්වන්න. (ල. 04)

(මු. ල. 10)

CamScanner

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2023 (2024)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2023 (2024)
Year End Evaluation - 2023 (2024)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	විෂයය / பாடம் / Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	I, II	පිළිතුරු පත්‍රය

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

පත්‍රය I

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

පත්‍රය II

(02) 1. ජාන සංයුතිය
පුද්ගලයාගේ චර්යාව
සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව
භෞතික පරිසරය
සෞඛ්‍ය සේවා

2. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් සහ මේදය
3. 100m, 200m, 400m, 100mx4, 400mx4, 100m කඩුලු, 110m කඩුලු, 400m කඩුලු
4. වොලිබෝල්, නෙට්බොල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ
5. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
පේශිමය ශක්තිය
නම්‍යතාවය
ශාරීරික සංයුතිය
6. හාතවාරිය, පෙනෙල, ගොටුකොළ, ඉරමුසු, හීන්බෝවිටියා, රණවරා
7. සීරීම්, ඉරියාම්, කැපීම්, සිඳුරුවීම්, දියපට්ටා දැමීම, අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු, සන්ධි වලට සිදුවන අනතුරු, මාංශපේෂින් වලට සිදුවන අනතුරු
8. තරග ජයගැනීමට පහසුවීම
නිසිලෙස කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකි විට
අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැඩිවීම
නිවැරදි තීරණ ගැනීමට හැකිවීම
මානසික ආතතිය පාලනයට හැකිවීම

9. ★ විෂ රසායන වලින් තොර පිරිසිදු ආහාර පාරිභෝජනය කිරීමට හැකිවීම
★ සමබල ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමට හැකිවීම
★ පාසල අවට අලංකාර පරිසරයක් ඇතිවීම
★ විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකිවීම
★ ආර්ථික වශයෙන් වාසි ලබා ගැනීමට හැකිවීම
★ හිතට සතුටක් ඇතිවීම

10. ★ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
★ ශරීර සුවතා වැඩසටහන්
★ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
★ වර්ණ ප්‍රධාන උත්සවය
★ සෞඛ්‍ය සතිය
★ මදුරු මර්දනය ශ්‍රමදාන
★ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළු
★ මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළු

(02) 1 මන්දපෝෂණය, අධිපෝෂණය
2 අඩුබර පෝෂණ ඌනතා සහිත නව උපතක්
මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන යෞවනියක්
මන්දපෝෂණ සහිත මවක්
3 ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
වයස
සෞඛ්‍ය තත්ත්වය
පරිසරය
ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳව දැනුවත් නොවීම

03 1. ඩෙංගු රෝගය / ඩෙංගු වයිරසය
2. ඊඩිස් ඊජිප්ටයිස් සහ ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස්
3. අධික උණ
අධික හිසරදය, ඇඟ සීතල වීම, සුදු මැළිවීම
හම යට කුඩා රතු පැල්ලම්
මළ මුත්‍රා සමඟ ලේ පිටවීම
විදුරුමස් වලින් ලේ ගැලීම
මාංශ පේෂීන් අධික ලෙස වේදනාව
කළු දුඹුරු පාටින් වමනේ වීම
නාඩි වැටීම වේගවත් බව
4 තම නිවස අවට ප්‍රදේශයේ පිරිසුදුව තබා ගැනීම
වතුර එක් රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරිම
කැලි කසළ එක්කොට වළ දැමීම
සිලි බෑග් එළිමහනේ විසි කිරීම වැළැක්වීම
ගෙදර වැහිපීලි නිතර පිරිසිදු කිරීම
නිදා ගැනීමේදී මදුරු දැල් භාවිතය

04. ධනාත්මකව ලියා ඇති පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

05. 1 කුදු ආරම්භය, සැරසේන්, වේන් යා
2 යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළදී පමණක් යශ්ටිය මාරු කිරීම
යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතුය
යෂ්ටිය දෙන අවස්ථාවේදී යෂ්ටිය බිම වැටුණහොත් යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් යෂ්ටිය අහුලා දිය යුතුය
තරගය අවසන් වන තුරු යෂ්ටිය රැගෙන යා යුතුය
යෂ්ටිය හුවමාරුවෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුට බාධා වන ලෙස මංතීරුවේ අවහිර නොකිරීම
3 එල්ලෙන ක්‍රමය
පාවෙන ක්‍රමය

06. 1 පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම (තනි කකුලෙන් කකුල් දෙකෙන්)
පුෂ් අපස් ක්‍රියාකාරකම්
ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
බර උපකරණ විසිකිරීම
බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම්

2 මාංශ පේශී හා රුධිර නාල මනා ලෙස වර්ධනය වීම
මාංශ පේශීවල ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය වීම
මාංශ පේශීවල හා සන්ධිවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වය ඇතිවීම
මනා පෙනුමක් ලැබීම
චලන සමායෝජනය වැඩිදියුණු වීම
නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම

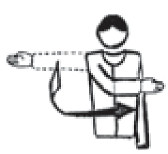
3 මේදමය සංයුතිය
මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය

4 ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම
අධික සීනි ලුණු තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
අවම වශයෙන් දිනකට මිනිත්තු 30වත් ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම
මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම
නිසි ප්‍රමාණයකට විවේකය හෝ නින්දක් ලබාගැනීම
හැකි සෑම විටම යන්ත්‍ර භාවිතා නොකොට කටයුතු කිරීම (පඩිපෙළ භාවිතය, පයින් ගමන් යාම)

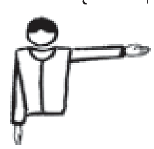
07 A

1 පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකිරීම
ස්ථාන මාරුව නිවැරදිව සිදුකරමින් පිරිනැමීම සිදු කිරීම
පිරිනැමීමේදී පන්දුව අතින් උඩදමා පන්දුවට පහරදීම
විනිසුරුගේ සංඥාව ලැබී තත්පර අටක් ඇතුළත පිරිනැමීම සිදු කිරීම
දැලට ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිල වෙත යන ලෙස පන්දුව පිරිනැමීම
සුනම්‍ය දඬු අතරින් පන්දුව ප්‍රතිවාදය පිළිවෙත යොමු කිරීම
පන්දුව පිරිනැමීමෙන් පසුපිටිය තුළට පැමිණීම

2 i පිරිනමන දිශාවට අත දිග හැර පෙන්වීම

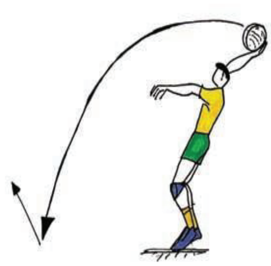


ii පිරිනමන කණ්ඩායම දෙසට අත දිගහැර පෙන්වීම

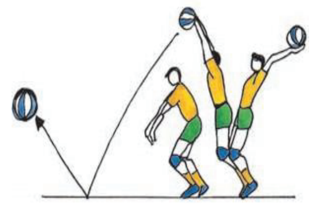


iii එක් අතක ඇඟිලි සිරස්ව ඉහළට තබා අනිත් අතින් ඒ උඩින් T අකුරේ හැඩයට තැබීම

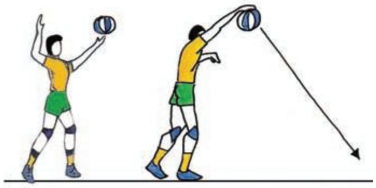
3 ▪ තනිඅතකින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළොවට පහර දීම



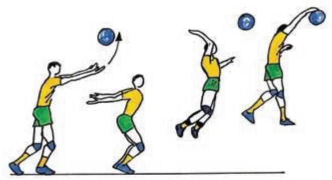
පන්දුව දෑතින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවාතැන් වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමඟ පන්දුවෙන් පොළොවට පහර දීම



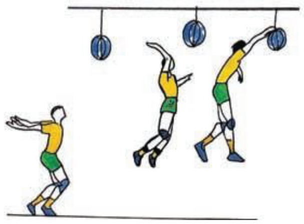
නුහුරු අත්ල මත තබාගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අතින් පහර දීම



දෑතින් උඩ දමන ලද පන්දුවට එක තැන සිට ඉපිලෙමින් පහරදීම



උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවට නිවැරදිව ළඟාවීම උඩ පැන පහරදීම



7 B

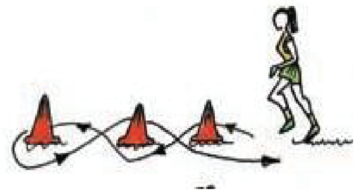
1 ගෝල් කවය තුළ සිට විදුම් සිදුකිරීම
තනි අතින් දෑතින් පන්දුව විදීම
විදුම්කණුවේ වළල්ල තුළට පන්දුව දැමීම
පන්දුව විදීමේදී අත් සහ පාදය නිවැරදිව හැසිරවීම
පන්දුව විදීමේදී මීටර් 0.9 (අඩි03) සීමාව තුළ පන්දුව විදීම

2 යැවුම යා යුතු දිශාවට අත වැලමිටෙන් නවා එම දිශාවට පෙන්වීම

පාද චලනය අත් දෙක පහළට යොමු කර චලනය කර පෙන්වීම (ඉහළට පහළට යන සේ)

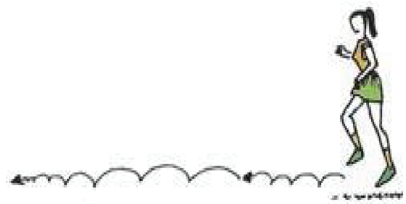
ශාරීරික සට්ටන එක් අතක් දිගුකර අනෙක් අත මිට මොලවා එම දිගුකර අත දෙසට යොමු කිරීම

3 අක් වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම

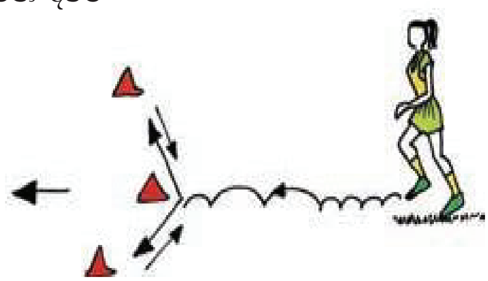


පිටුපසට හා ඉදිරිපසට

වේගය හා දිසාවෙන් වෙනස් කරමින් දිවීම



පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම



7 C

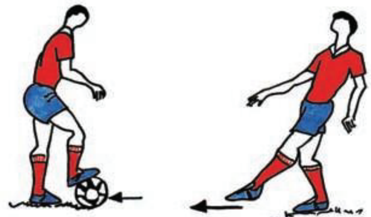
1 ඇඟිලිතුඩු පා පහර
ඇතුල් පාපහර
පිටිපතුල් පහර
විළුඹ පාපහර

2 1සීනුව නාද කර බෝලේ හිමි පැත්තටම අත දිගු කිරීම

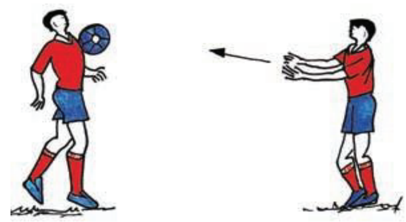
11 වාසිදායක පැත්තට අත දිගුකර පෙන්වීම

111 ගෝලය දෙසට උරහිස මට්ටමේ කොඩිය සහිත අත දිගු කර පෙන්වීම

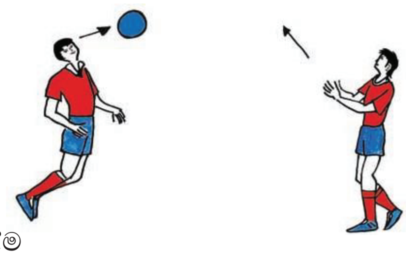
3 දෙදෙනෙකු සමග විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම හා නැවැත්වීම



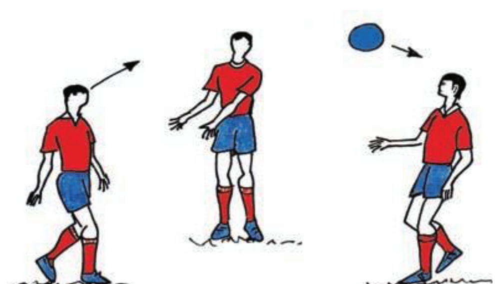
විවිධ ආකාරයෙන් පන්දුව යොමු කිරීමට සලස්වා එක් අයෙකු පන්දුව නැවැත්වීම



එක් අයකු පන්දුව යොමු කරන විට පැනීමක් රහිතව හා සහිතව ඉසින් පහර දීමට



තිදෙනකු සමග පන්දුවට හිසින් පහර දීම



4.46

LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න

| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත් | School Book | ගුරු අත්පොත්

pesuru Prakashana Private Ltd. | Akura Pilot | සමනල දැනුම | T | සතර

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න