පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය 10

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය :- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I , II

පාසලේ නම : ....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

කාලය : පැය 03

I - පත්‍රය

- **සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.**

01. සෞඛ්‍ය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,
(1) ලෙඩ රෝග වැළඳුණු විට ඉක්මනින් සුවපත් වීමට අවශ්‍ය කටයුතු කිරීමයි
(2) ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වී සිටීම ය.
(3) අපේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම ය.
(4) කායික මානසික ආධ්‍යාත්මික හා සමාජීයිය වශයෙන් හරවත් හා ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීම ය.

02. මෙම විෂය අධ්‍යනයෙන් අපේක්ෂා නොකරන්නේ,
(1) අපට වැළඳෙන ලෙඩ රෝග, ඒවා වළක්වා ගන්නා ආකාරය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කර ගන්නා ආකාරය අපට වටහා දීම
(2) ලෙඩ රෝග හැකි තරම් වළක්වා ගනිමින්, වැළඳුණු විටක ඒවා කාර්යක්ෂමව සුවපත් කර ගනිමින් අපේ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගන්නා ආකාරය වටහා දීම
(3) කායික හා මානසික වශයෙන් නිරෝගී, ගුණයෙන් ඥානයෙන් පිරිපුන් පූර්ණ මිනිසෙකු ගොඩ නැගීම
(4) කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් නිරෝගී මිනිසෙකු ගොඩනැංවීම

03. පූර්ණ කායික සෞඛ්‍යයෙන් යුතුව කිසිවෙකු සිටීනම්,
(a) වයසට හා දේහ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන බරින් විය යුතු අතර රෝග යැයි හැඳින්වෙන ඒවායින් තොරව සිටිය යුතුය. එසේම අපගේ ශරීරයේ සෑම අංගයක්ම ඉතා හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම හා ක්‍රියාත්මක කල හැකි වීම සිදු කල යුතුය.
(b) ඉහත I හි ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර ඊට අමතරව, ඉදිරියේ කායික සෞඛ්‍යට තර්ජනයක් විය හැකි ජීවන චර්යාවන්ගෙන් වැළකී සිටීමද අවශ්‍ය ය.
(c) වයසට හා දේහ ප්‍රමාණයට ගැළපෙන බරින් විය යුතු අතර, කිසියම් රෝගයක් වැළඳුණ ද එයට නිසි ප්‍රතිකාර නොපමාව ගත යුතු අතර, අපගේ ශරීරයේ සෑම අංගයක්ම ඉතා හොඳින් ක්‍රියාත්මක විම හා ක්‍රියාත්මක කල හැකි වීම සිදු විය යුතුය.

ඉහත ප්‍රකාශයන් අතුරින්,

(1) a සත්‍ය ය. (2) b සත්‍ය ය. (3) c සත්‍ය ය. (1) a, b, c යන සියල්ලම සත්‍ය ය.

04. මනා කායික යෝග්‍යතාවයක් පවත්වා ගැනීමට ප්‍රධාන වශයෙන් අපට අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) නිසි පෝෂණය හා ව්‍යායාම ය.
(2) නිසි පෝෂණය, නිසි පුහුණුව හා ව්‍යායාමය.
(3) නිසි පුහුණුව හා ව්‍යායාමය.
(4) රෝගවලින් තොරව සිටීම, නිසි පෝෂණය හා ව්‍යායාමය.

5 සිට 7 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දීම සඳහා පහත සඳහන් ප්‍රකාශයන් උපකාරී කර ගන්න.

(a) විමලසිරි නිතරම අනවශ්‍ය සැකයකින් පෙළෙන අතර ඒ නිසාම පවුල තුළ හා සමාජයීය වශයෙන් ගැටළු රැසකට මුහුණ දී සිටී.

(b) සාමාට අධික ලෙස කේන්ති යන අතර, එහිදී ඇය එම සිදුවීම්වලට මුහුණ දීමේදී නිර්දය ලෙස ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹේ.

(c) කේෂානිව කිසියම් අරමුණක් ඇති වුවහොත් එය කිසිසේත් වෙනස් කර ගැනීමට නොහැකි අතර, ඉතා ඉක්මනින් එය කරගැනීමට ද අවශ්‍ය වේ. එහිදී අතරමැදි විසඳුමකට එකග වීමට ඇය සූදානම් නැත.

(c) සමන් නිතරම තනි වී සිටින අතර කිසිවකු හෝ එයට බාධා කරනවාට කැමති නැත. ඔහු කිසියම් ශෝකී කාන්සා සහගත ස්වභාවයකින් පසුවන අයුරක් පෙනේ.

05. ඉහත ප්‍රකාශයන් අනුව, සුළු හෝ උග්‍ර හෝ ගණයට ගැනෙන කිසියම් මානසික රෝගයකින් පෙළෙන්නේ යැයි අපට සිතිය හැක්කේ,

(1) විමලසිරි හා සමන් ය. (2) විමලසිරි, සාමා හා සමන් ය.

(3) විමලසිරි හා සාමා ය. (4) විමලසිරි පමණි.

06. සාමා හා කේෂානිගේ පෞර්ෂයේ දැකගත හැකි අදාළ ලක්ෂනවලට හේතුව හෝ හේතු විය හැක්කේ,

(1) ඔවුන් ඇති දැඩි කිරීමේදී මාපියන් අතින් සිදුවූ කිසියම් දුර්වලතාවයන් ය.

(2) සහජයෙන් ඔවුනට ලැබී ඇති ගති ලක්ෂණයන් ය.

(3) මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා වැදගත් වන , නම්‍යශීලීත්වය නම් ගුණාංගය ඔවුන්ට අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍යතාවයක් නොලැබීම ය.

(4) ඉහත සියල්ලම ය.

07. සාමාගේ තිබෙන මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලුවට ගත හැකි විසඳුම හෝ විසඳුම් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

(1) නිතර ඇතිවල දැඩි කෝපය මානසික සමබරතාවයට මෙම්ම කායික නිරෝගීතාවයටද හානිකරන බැවින් එය පාලනය කර ගැනීමේ වැදගත්කම ඇයට අවධාරණය කිරීම

(2) ඉහත 1 හි දැක්වෙන පියවර හා කෝපයට හේතු වන සිදුවීම් වලින් හැකි කරම් ඈත්ව සිටීමට ඇයට උපදෙස් දීමය.

(3) කෝපයට හේතුවන සිදුවීම් වලින් ඈත්ව සිටිය හැකිනම් වඩා හොඳ නමුත් ඇය නිතරම කෝපයට පත්වන බවක් ප්‍රකාශ කල බැවින් කල යුත්තේ සිදුවීම් වලට නම්‍යශීලීව මුහුණ දීමේ ගුණාංගය ඇය තුළ වර්ධනය කර ගැනීමේ වැදත්කම පෙන්වා දීම.

(4) 1 හා 3 යන පියවරයන් ය.

08. පූර්ණ සෞඛ්‍යට සම්බන්ධයෙන් සිසුන් 4 දෙනෙකු ලියන ලද අදහස් පහත දැක්වේ. මේ අතුරින් වඩාත් නිවැරදි අදහස කුමක්ද?

(1) A - කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාපනික යහ පැවැත්මයි.

(2) B - කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික හා සමාජීය යහපැවැත්මයි.

(3) C - කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික හා මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මයි.

(4) D - කායික, මානසික, සමාජීය හා පෝෂණීය යහපැවැත්මයි.

09. රටක දියුණු සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති බව මැන බලන දර්ශක පමණක් අඩංගු කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1) ළදරු මරණ අනුපාතය, සාමාන්‍ය ආයු කාලය, මාතෘ මරණ අනුපාතය

(2) ඒක පුද්ගල ආදායම, ළදරු මරණ අනුපාතය, මාතෘ මරණ අනුපාතය

(3) සාක්ෂරතාවය, සාමාන්‍ය ආයු කාලය, ළදරු මරණ අනුපාතය

(4) බෝ වන රෝගවලට ලක්වන ප්‍රතිශතය, වගාකර ඇති ඉඩම් ප්‍රමාණය

10. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමේ නිවැරදි සූත්‍රය කුමක්ද?

(1) $BMI = \frac{\text{ශරීරයේ බර}}{\text{උස}}$

(2) $BMI = \frac{\text{ශරීරයේ උස}}{\text{ශරීරයේ බර}}$

(3) $BMI = \frac{\text{ශරීරයේ බර}}{\text{උස x උස}}$

(4) $BMI = \frac{\text{උස x උස}}{\text{ශරීරයේ බර}}$

11. පූර්ණ සෞඛයේ ප්‍රධාන අංශ ගැන සැලකීමේදී හා අභියෝගවලට සාර්තකව මුහුණදීම ඇතුළත් කල යුතු වන්නේ කුමන අංශයටද?

(1) කායික ක්ෂේත්‍රයට
(2) මානසික ක්ෂේත්‍රයට
(3) සමාජීය ක්ෂේත්‍රයට
(4) අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයට

12. වෛද්‍ය නිර්දේශය අනුව ළදරුවකුට අවම වශයෙන් කොපමණ කාලයක් මව්කිරි පමණක් ලබා දිය යුතුද?

(1) මාස 04 (2) මාස 06 (3) වසර 01 (4) වසර 02

13. පෙර ළමාවියේ දරුවකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවක් වන්නේ කුමක්ද?

(1) අවශ්‍ය තරම් මව්කිරි ලබා දීම
(2) මාස තුනකට වරක් දරුවාගේ උස, බර මැනීම
(3) පරිසර ගවේශනය කිරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලබා දීම
(4) විවිධ වර්ණයෙන් යුතු සෙල්ලම් බඩු ලබා දීම

14. මිනිස් සිරුරේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යනු කුමක්ද?

(1) සිරුරේ සියලු අවයව වල කේන්ද්‍රයයි
(2) සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂයයි.
(3) සිරුරේ පාස අතර ක්‍රියා කරන ලක්ෂයයි.
(4) මෙය නළල ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇත.

15. ඇවිදීම හා දිවීම අතර ප්‍රධාන වෙනස්කම වන්නේ කුමක්ද?

(1) ඇවිදීමේදී වේග සීමා ඇත. දිවීමේදී එසේ නොවේ.
(2) ඇවිදීමේදී ඇඟිලි තුඩුවලින් ඇවිදීම කල යුතුය.
(3) ඇවිදීමේදී සෑම විටම පාදයක් පොළොවේ තිබිය යුතු ය. දිවීමේදී මොහොතක පාද දෙකම ගුවනේ දක්නට ලැබේ.
(4) දිවීමේදි පියවරක දුර වැඩිවිය යුතුය. ඇවිදීමේදී පියවරක දුර අඩු විය යුතුය.

16. සම්මත සහය දිවීමේ තරග පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1) 100 x 4,400 x 4
(2) 100 x 4,200 x 4
(3) 100 x 4,150 x 4
(4) 100 x 4,800 x 4

17. ආහාරවල ගබඩා වී ඇති ශක්තිය මනින අන්තර්ජාතික ඒකකය වන්නේ කුමක්ද?

(1) කැලරි (2) ජූල් (3) කිලෝ ජූල් (4) නිව්ටන්

18. ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 02 කි. එකම ඉරියව් කාණ්ඩනයකට පමණක් අයත් පිළිතුර තෝරන්න.

(1) දිවීම, වාඩිවීම, වැතිරීම (2) වාඩිවීම, වැතිරීම, පැනීම

(3) පැනීම, ඇවිදීම, දිවීම (4) දිවීම, වැතිරීම, පැනීම

19. උපකරණ රහිතව ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩාවක් වන්නේ කුමන ක්‍රීඩාවද?

(1) කබඩි (2) ගොල්ෆ් (3) චෙස් (4) කැරම්

20. මාස 04 පමණ වන දරුවකුට ලබා දීමට වඩාත් සුදුසු ආහාරය වන්නේ,

(1) පරිපූරක ආහාර ලබා දීම (2) මව්කිරි ලබා දීම

(3) ත්‍රිපෝෂ ලබා දීම (4) එළවළු තම්බා පොඩි කර ලබාදීම

21. ක්‍රීඩා අනතුරුවල දී ලබා දෙන පොදු ප්‍රථමාධාරය වන්නේ කුමක්ද?

(1) R,I,C,E ක්‍රමයයි (2) A, B,C ක්‍රමයයි

(3) P,R,I,C,E ක්‍රමයයි (4) I,C,E ක්‍රමයයි

22. ඇවිදීමේදී තරඟ ආරම්භ කරනු ලබන්නේ කුමන ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිතා කිරීමෙන්ද?

(1) කුදු ආරම්භ ක්‍රමය (2) ගුලි ගැසුම් ඇරඹුම් ක්‍රමය

(3) හිටි ක්‍රමය (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ

23. විවාහයෙන් පසු දරු සම්පත් බලාපොරොත්තු වන මවක් විසින් විශේෂයෙන් ලබාගත යුතු ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වර්ගයක් වන්නේ,

(1) ෆෝලික් අම්ලය අඩංගු ආහාර වර්ගය. (2) විටමින් A අඩංගු ආහාර වර්ග ය.

(3) කාබෝහයිඩේට් අඩංගු ආහාරය. (4) මේද අඩංගු ආහාර වර්ගය.

24. පරිසර දූෂණය වීමෙන් හටගන්නා රෝග පමණක් අයත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

(1) පාචනය, කොළරාව, ශ්වසන රෝග (2) ඒඩ්ස්, බිටෝ පද ඇතිවීම, මැලේරියාව

(3) ඩෙංගු, පාචනය, අංශභාගය (4) ජලභීතිකාව, මහාමාරියාව, ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

25. ජීර්ණ පද්ධතියෙන් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්ය කුමක් ද?

(1) ආහාර කුඩා කැබලි කිරීම හා එන්සයිම නිපදවීම

(2) ආහාර ග්‍රහනය කිරීම හා කුඩා කැබලි කිරීම

(3) සංකීර්ණ ආහාර සරල බවට පත් කර සිරුරට උරා ගැනීම

(4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

26. ආහාර ගමන් ගන්නා මාර්ගය අනුව අවයව අනුපිළිවෙලින් දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(1) මුඛය - ආමාශය - අන්නස්‍රෝතය - කුඩා අන්ත්‍රය

(2) අන්නස්‍රෝතය - ආමාශය - අග්න්‍යාශය - කුඩා අන්ත්‍රය

(3) අග්න්‍යාශය - කුඩා අන්ත්‍රය - මහා අන්ත්‍රය - ගුදය

(4) අන්නස්‍රෝතය - ආමාශය - කුඩා අන්ත්‍රය - මහා අන්ත්‍රය

27. ශ්වසන රෝග පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න

(1) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව - ක්ෂයරෝග - පෙනහළු පිළිකා- ආමාශික ප්‍රදාහය

(2) පෙනහළු පිළිකා - බ්‍රොන්කයිටීස් - ඇදුම රෝගය - වෘක්ක ප්‍රදාහය

(3) ගලපටලය - ඇදුම - ක්ෂය රෝගය - H_1N_1

(4) ඩිප්තීරියා - ශ්වසන නාලිකා ප්‍රදාහය - පීනස - හිමෝෆිලියාව

28. ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියේ පැලෝපීය නාලයේ සිදුවන කාර්යක් වන්නේ,

(1) ඩිම්බ සංසේචනය කිරීම (2) කලලය වර්ධනය කිරීම

(3) හෝර්මෝන නිපදවීම (4) සංසර්ග ක්‍රියාවලිය සිදුවීම

29. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන නිපදවන අවයවය කුමක්ද?

(1) වෘෂනය (2) වෘෂන කෝෂ (3) ශුක්‍ර තරලය (4) පුරශ්ති ග්‍රන්ථිය

30. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පමණක් අඩංගු පිළිතුර කුමක්ද?

(1) ශක්තිය, වේගය, දරාගැනීමේ හැකියාව, නම්‍යතාවය

(2) වේගය, දරා ගැනීමේ හැකියාව, නම්‍යතාවය, සන්ධි ක්‍රියා කිරීම

(3) හක්තිය, සමායෝජනය, නම්‍යතාවය, බලය

(4) නම්‍යතාවය, වේගය, සමායෝජනය, බර

31. ළදරු වියේ දරුවකු සම්බන්ධයෙන් වැරදි පිළිතුර වන්නේ,

(1) උපතින් පසු වසරක කාලය ළදරු විය වේ

(2) මෙම කාලයේදී පෝෂ්‍යදී ආහාර ලබා ගත යුතු වේ

(3) වෙළඳපොලේ ඇති දරුවන්ගේ මොලේ වැඩෙන පිටිකිරි වර්ග ලබා දිය යුතුය.

(4) වසර 02 දක්වා අතිරේක ආහාර වලට අමතරව මව්කිරි ලබා දිය යුතුය.

32. සංතෘප්ත මේදය, කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහල නංවයි. එසේම කොලොස්ටරෝල් කෙලින්ම ආහාර හරහාද ශරීරගත විය හැකි වේ. අධික කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණ නිසා,

(a) හෘදයාබාද වැළඳිය හැක (b) අංශභාගය වැළඳිය හැක

(c) දියවැඩියාව වැළඳිය හැක (d) අධිරුධිර පීඩනය වැළඳිය හැක

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන්,

(1) a සත්‍ය ය. (2) a හා b සත්‍ය ය. (3) a,b හා c සත්‍ය ය. (1) a, b, හා d සත්‍ය ය.

33. අයඩීන් නම් ඛනිජ පෝෂක ගණයට අයත් පෝෂකය සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කරන්න.

(a) තයිරොක්සීන්, ට්‍රයිඅයඩෝ තයිරොනින්, නම් හෝර්මෝන වර්ග දෙක සංස්ලේෂණය කිරීම සඳහා අයඩීන් අවශ්‍ය වේ.

(b) අයඩීන්වලින් 64 % ක් නියෝජනය වන්නේ තයිරොක්සීන් හෝර්මෝනය තුළය.

(c) අයඩීන් මෙන්ම තයිරොයිඩ හෝර්මෝන නිෂ්පාදනය වීම සඳහා විශේෂයෙන් ටයිරොසීන් නම් ඇමයිනෝ අම්ල වර්ගයත් අවශ්‍ය වේ.

ඉහත ප්‍රකාශයන් අතුරෙන්,

(1) a සත්‍ය ය. (2) a හා b සත්‍ය ය. (3) b හා c සත්‍ය ය. (1) a, b, හා c සත්‍ය ය.

35. සම්මත ක්‍රීඩා පිටි, සම්මත උපකරණ, සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටින්නේ,

(1) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලය (2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලය

(3) ගෘහස්ත ක්‍රීඩා වලය (4) ජන ක්‍රීඩා වලය.

36. ජයවධන පාසලේ දිනපතා ජාතික ගීය හා පාසල් ගීය ගායනා කිරීමෙන් අනතුරුව උදෑසන ආගමික වතාවත් ආරම්භ වේ. මෙම පාසලේ ජාතික ගීය, පාසල් ගීත ගායනා කරන මොහොතේ සිසුන් සිටින්නට ඇත්තේ,

(1) ස්ථිතික ඉරියව්වල ය.

(2) ගතික ඉරියව්වලය

(3) ජාතික ගීයට ස්ථිතික ඉරියව්වේ හා පාසල් ගීයට ගතික ඉරියව්වේ සිටින්නට ඇත.

(4) ජාතික ගීයට ගතික ඉරියව්වේ හා පාසල් ගීයට ස්ථිතික ඉරියව්වේ සිටින්නට ඇත.

37. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝග පමණක් දැක්වෙන්නේ,

(1) රක්තහීනතාවය, ලියුකේමියාව, ඇදුම

(2) ලියුකේමියාව, ඇදුම, හෘදයාබාධ

(3) අංශබාගය, ලියුකේමියාව, අධි රුධිර පීඩනය

(4) අධි රුධිර පීඩනය, අංශබාගය. හෘදයේ රුධිර සැපයුම අඩුවීම

38. වේගය කෙරෙහි බලපාන සාධක දෙක වන්නේ,

A - පියවරක දුර ප්‍රමාණය

B - පියවරක තබන සීඝ්‍රතාවය

C - පියවරක නම්‍යතාවය

D - පියවරක සමායෝජනය

ඉහත කරුණු වලින් නිවැරදි වන්නේ,

(1) A හා B ය (2) B හා C ය. (3) A හා D ය. (1) ඉහත සියල්ලම

39. අයඩීන් ඌනතාවය නිසා හටගන්නා තත්වයන් වන්නේ මොනවාද?

A - බුද්ධි වර්ධනයේ ගැටළු

B - ගලගන්ඩය ඇතිවීම

C - කෙටීනතාවය ඇතිවීම

D - ශ්‍රවණ ආබාධ ඇතිවීම

ඉහත කරුණු වලින් නිවැරදි වන්නේ,

(1) A හා B ය (2) B,C හා D ය. (3) A,B හා C ය. (1) ඉහත සියල්ලම

40. 2023 එක්දින ලෝක කුසලානය පැවැත්වූයේ මින් කුමන රටේ ද?

(1) ඉන්දියාව

(2) ශ්‍රී ලංකාව

(3) පාකිස්තානය

(4) එංගලන්තය

II කොටස

- **පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**
- **පිළිතුරු පැහැදිලි අත් අකුරින් ලියන්න.**

01. සපුමල්ගම පාසලේ සිසුන් තම වාර්ෂික නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයට සූදානම් වූයේ ඉතා සතුටිනි. පාසලේ ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතා ඊට මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කළ අතර, විදුහල්පතිතුමා ඇතුළු අනෙක් ගුරුවරුන්ගේ සහාය ඊට නොඅඩුව ලැබුණි.

i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ තරග ආරම්භ කරමින් මුලින්ම පැවැත්වූයේ මාර්ග ධාවන තරගයයි. මෙය හැරුණු විට මලල ක්‍රීඩාවට අයත් වෙනත් ප්‍රධාන අංග දෙකක් ලියන්න.

ii. මාර්ග ධාවන තරගයට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයින් තරගය ආරම්භ කරන ලද්දේ කුමන ඇරඹුම් ක්‍රමයට ද?

iii. මාර්ග ධාවන තරගයට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයින්ට තරඟ ආරම්භයේ ලැබුණ විධාන නම් කරන්න.

iv. මාර්ග ධාවන තරගයට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙකු දියුණු කරගත යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාදකය කුමක්ද?

v. මෙම තරඟයට සහභාගී වූ කමල් තරගය අතරතුර පාදයේ ආබාධයකට ලක්ව බිම ඇද වැටුනි. කමල්ට ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න.

vi. කමල් ගිය වසරේද මෙවැනිම ආබාධයකට ලක්ව ඔහුට මාර්ග ධාවන තරගය සම්පූර්ණ කිරීමට නොහැකි විය. මේ අනුව කමල් තුළ දියුණු විය යුතු පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ කුමන අංගයද?

vii. ක්‍රීඩා අනතුරු හා අනෙකුත් අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. මේ අනුව ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙක නම් කරන්න.

viii. මාර්ග ධාවන තරගයේ ආබාධයට ලක් වූ කමල්ට උදවු කිරීම සඳහා සෑම නිවාසයකම සිසුන් විශාල පිරිසක් පැමිණිය හ. මෙසේ අනෙක් සිසුන් විශාල ප්‍රමාණයක් උදවු කිරීමට පැමිණීමට හේතු 2 ක් ලියන්න.

xi. මෙවැන් ආබාධවලට ලක් නොවීමට ඔබ කමල්ට දෙන උපදෙස් 2 ක් ලියන්න.

x. 1. මෙම අවවාද කිරීමේ සංඥාව භාවිතා වන්නේ කුමන ඉසව්ව සඳහාද?
2. එම සංඥාව මගින් ක්‍රීඩකයාට දැනුවත් කරන්නේ කුමක්ද?

I කොටස

02. i. පූර්ණ සෞඛයය යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.2)

ii. පූර්ණ සෞඛයය කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් නම් කරන්න. (ල.3)

iii. (අ) පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් ඇති කර ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා පහක් ලියන්න. (ල.5)
(ආ) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන ආහාර ගැනීමේ නිවැරදි පුරුදු තුනක් ලියන්න. (ල.2)

03. i. ගැහැණු දරුවෙකු මවක් විමට පෙර දැනගත යුතු කරුණු තුනක් නම් කරන්න (ල.3)

ii. (අ) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය හා නවජ අවධිය ලෙස දක්වෙන කාලය කෙටියෙන් දක්වන්න. (ල.2)
(ආ) නවජ අවධියේ දරුවකුගේ කායික අවශ්‍යතා තුනක් ලියන්න. (ල.3)

iii. (අ) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ පසුවන මවකගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමෙන් අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ල.2)

(ආ) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මව සහභාගී වන සායන සඳහා ස්වාමි පුරුෂයා ද සහභාගී විය යුතුයි. එයින් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ල.2)

04. i. එදිනෙදා කටයුතු වලදී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි තුනක් ලියන්න. (ල.3)

ii. (අ) ඉරියව් ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදා දැක්විය හැකි කොටස් දෙකක් උදාහරණ සමග ලියා දක්වන්න. (ල.2)

(ආ) ඉරියවු සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙකක් ලියන්න. (ල.2)

iii. (අ) සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ල.3)

(ආ) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යන්න අර්ථ දක්වන්න. (ල.2)

II කොටස

05. i. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණයේ පහත හිස්තැන් සම්පූර්ණ කරන්න.

මලල ක්‍රීඩා

කෙටි දුර ඉසව්	මැදිදුර ඉසව්	දිගුදුර ඉසව්	පැනීමේ ඉසව්	විසිකිරීමේ ඉසව්
A	C	E	G	I ....
B	D	F	H	J ....

(ල.5)

ii. (අ) ප්‍රයාම තරග ඉසව් නම් කරන්න. (ල.3)

(ආ) තරග ඇවිදීමට අදාල ප්‍රධාන නීති දෙක නම් කරන්න. (ල.2)

iii. යෂ්ටි හුවමාරුවක් අසාර්තක වන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ල.2)

06. පහත අභියෝග ධනාත්මකව ජය ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

i. මාර්ගයේ තිබී නාඳුනන පුද්ගලයෙකුගේ ජංගම දුරකතනයක් හමුවීම

ii. නැගණියගේ පොත් බෑගය තුළ තිබී පෙම් හසුනක් හමුවීම

iii. ඔබ අතින් සිදු නොවූ වරදකට පන්තිභාර ගුරුවරයා දඬුවම් ලබා දීම

iv. ඔබේ මිතුරා ක්‍රීඩා පිටියේ ඇද වැටී පාදයේ ඇති වූ ආබාධ තත්ත්වය පිළිබඳ ඔබට පැවසීම

v. පියාගේ අසනීප තත්ත්වයක් හේතුවෙන් පවුලේ වගකීම් ඔබ වෙත පැවරීම

vi. ඔබේ පන්තියේ මිතුරියක් ප්‍රේම සම්බන්දයක් සඳහා ඔබට ආරාධනා කිරීම. (ල.12)

පහත A,B,C කොටස්වලින් **එක් කොටසක් පමණක්** තෝරාගෙන එම කොටසේ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

07. A. i. දැල්පන්දු ක්‍රීඩා පිටියක් ඇද මිනුම් සඳහන් කරන්න. (ල.4)

ii. දැල්පන්දු ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iii. දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම් 02 ක් හා එම දඬුවම් ලබාදෙන අවස්ථා සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iv. ඔබ ඉහත දැක්වූ දක්ෂතාවයක් සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රිඩකයින්ට හඳුන්වා දෙන ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් ඇද දක්වන්න. (ල.4)

B. i. පාපන්දු ක්‍රිඩා පිටියක් ඇද මිනුම් සඳහන් කරන්න. (ල.4)

ii. පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම් 02 ක් හා එම දඬුවම් ලබාදෙන අවස්ථා සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iv. ඔබ ඉහත දැක්වූ දක්ෂතාවයක් සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රිඩකයින්ට හඳුන්වා දෙන ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් ඇද දක්වන්න. (ල.4)

C. i. වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටියක් ඇද මිනුම් සඳහන් කරන්න. (ල.4)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම් 02 ක් හා එම දඬුවම් ලබාදෙන අවස්ථා සඳහන් කරන්න. (ල.2)

iv. ඔබ ඉහත දැක්වූ දක්ෂතාවයක් සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රිඩකයින්ට හඳුන්වා දෙන ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් ඇද දක්වන්න. (ල.4)

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය 10

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

ඉතිහාසය I

පිළිතුරු පත්‍රය

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

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය 10

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

ඉතිහාසය II

පිළිතුරු පත්‍රය

1. (අ)

i. ලංකා සිතියම (නිවැරදිව ලකුණු කොට ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)

(ලකුණු 12)

ii. ලෝක සිතියම (නිවැරදිව ලකුණු කොට ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)

(ලකුණු 06)

(ආ)

A. පළමුවන විජයබාහු රජු/මහා විජයබාහු රජු

B. කනත්ත/ කනතු හේන

C. ඉබන් බතුතා

D. බටහිර ඉන්දීය දූපත්/කොදෙවු දූපත් (ලකුණු 04)

ii.

1) ක්ෂුද්‍ර ශිලා මෙවලම්/ ජ්‍යාමිතික ගල් මෙවලම්

2) මධ්‍යශිලා යුගය (මෙම පිළිතුර පමණි)

3) බිම් වීදුරු/ පිරිසිදු තිරුවානා

4) පීඩන ශල්කනය (ලකුණු 04)

iii.

1) දෙවන රාජසිංහ රජු

2) බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික රොබට් නොක්ස් / රොබට් නොක්ස්

3) පෘතුගීසීන් /පරංගීන්

4) ගන්නෝරුව සටන (ලකුණු 04)

II කොටස

2. i. A - ගල් යුගය/ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගය , පූර්ව ඓතිහාසික යුගය

B - රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ මැණික් පතල්/ අර්ධ ශුෂ්ක කලාපයේ ඉරණමඩු සැකැස්ම

(ලකුණු 03)

ii. වාර්ෂික වර්ෂාපතනය/පසේ ස්වාභාවය/භූ විෂමතාවය/ ස්වාභාවික සම්පත් වල ව්‍යාප්තිය

(ලකුණු 04)

iii. මහා ශිලා සුසාන/මැටි ඔරු සුසාන/හරනි සුසාන පිළිබඳ විස්තරයට අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.
(පෙළපොතේ අංක 20 පිටුව) (ලකුණු 05)

iv. A - සංචාරක ජීවිතය - කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් ජීවත් වීම/ වපසරිය

B - ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීමට දඩයම / පිෂ්ඨය ලබා ගැනිමට ශාක ආහාර (ලකුණු 06)

උදාහරණ සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(පෙළපොතේ අංක 14-15-16 පිටු)

3. i.

A. දඹුල්ලට නුදුරු කන්ඩලම කොත්ගල්කන්ද සෙල්ලිපිය

B. සිතුල්පව්ව කොරවක්ගල සෙල්ලිපිය

C. අනුරාධපුර පෙරියපුලියන්කුලම සෙල්ලිපිය

(ලකුණු 03)

ii. - ඉන්දියානු සාගරය හරහා වැටී තිබූ මුහුදු වෙළඳ මාර්ගයේ මධ්‍යස්ථව පිහිටා තිබීම.

- මෙරට සතුව තිබූ වටිනා වෙළඳ ද්‍රව්‍ය (අලි, ඇතුන්, මුතු මැණික්)

- රට වටා වරායන් පිහිටා තිබීම (ගෝකණ්ණ, මහා තිත්ථ, දඹකොළ පටුන) (ලකුණු 04)

iii. - තානාපති සබඳතා මගින්

උදා:- චීනය සමඟ රාජතාන්ත්‍රික

- අවාහ විවාහ සබඳතා මගින්

- ආරක්ෂාව සඳහා විදේශ හමුදාව යොදා ගැනීම

- ආරාබි රටවල් සමඟ සුහද සබදතා ගොඩ නැගිම

(පෙළ පොතේ 46-47 පිටු) (ලකුණු 05)

iv - නාගරික ප්‍රජාව අතර විවිධ සංස්කෘතීන්ට අයත් පිරිස් විසූ බව (වෙළඳුන් පිළිබඳ විස්තර කිරීම අනිවාර්ය වේ.)

- බුද්ධ ශාසනයේ දෙමළ භික්ෂූන් පැවිදි ව සිටි බව

- ආරක්ෂාව සඳහා විදේශ හමුදාව යොදා ගැනීම

- මුස්ලිම් ජාතිකයින් ශ්‍රී පාදය වන්දනා කිරිම (ලකුණු 06)

(පෙළ පොතේ 61-62 පිටු)

4. i. මල්වතු ඔය (කදම්භ නදී)/කලා ඔය/යාන් ඔය/අඹන් ගඟ/මහවැලි ගඟ

(ලකුණු 03)

ii.

A. කාල රක්ත වර්ණ මැටි බඳුන්

B. ඌරා කැට ළිං

C. අඩික

D. කටාරම

(මෙම නම් මෙලෙසින්ම තිබීම අනිවාර්ය වේ) (ලකුණු 04)

iii. මෙහිදි ,

- වැව් බැම්ම

- බිසෝකොටුව

- රළපනාව

- පිට වාන වන අංග ඇසුරෙන් පමණක් කරුණු දක්වා කෙත් වතු හා මිනිස් ජීවිත වල ආරාක්ෂාව පිණිස කටයුතු යොදා ඇති අයුරු විමසීමට ලක්කොට ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න

(පෙළ පොතේ 65-66-67 පිටු) (ලකුණු 05)

iv. - අවකාශය මැනීම - ගොවිතැන ආශ්‍රයෙන් සකස් කර ගත් මිම් උදාහරණ සහිතව

- කාලය මැනීම - කෘෂිකර්මාන්තය ආශ්‍රිත කටයුතු සඳහා චන්ද්‍රයාගේ ගමන් මග අනුව සකස් කර ගත් මිම් උදාහරණ සහිතව
- බර/දුර මැනීම - ඒ ඒ කාර්යයට අනුව සූක්ෂමව මිම් යොදා ගත් අයුරු උදාහරණ සහිතව විස්තර කිරීම අවශ්‍ය වේ. (පෙළ පොතේ 73-74-75 පිටු) (ලකුණු 06)

5. i.

A. අන්වයාතදාස

B. මධුපාචිකා

C. නියඔලාව (ලකුණු 03)

ii.

A. ඇමති

සේනාපති

භාණ්ඩාගාරිකවරු

B. රජු

ඇමතිවරු

රජයේ නිලධාරින් අනුපිළිවෙලින් තිබීම අනිවාර්ය වේ. (පිටු අංක 40) (ලකුණු 04)

iii. - කෘෂි කාර්මික කටයුතු මැනවින් පවත්වාගෙන යාම

- ✓ කොන්ඩවටවාන් සෙල්ලිපිය
- ✓ අනුරාධපුර වෙස්සගිරිය සෙල්ලිපිය
- ✓ බුද්දන්නේහෙල සෙල්ලිපි

- සතුන්

- ✓ මාඝාත නීතිය
- ✓ නිශ්ශංකමල්ල රජුගේ ජලාශ වල ජීවත් වන පක්ෂින් නොමැරිය යුතුය යන සෙල්ලිපිය
- ✓ මිහින්තලා පුවරු සෙල්ලිපිය

(පෙළ පොතේ 82-83-89 පිටු) (ලකුණු 05)

iv. - ධාන්‍ය වර්ග භාවිතය (තෝනිගල සෙල්ලිපියේ කරුණු)

- භාවිත කල එළවළු වර්ග (සද්ධර්ම රත්නාවලියේ කරුණු)
- කුළු බඩු වර්ග
- කිරි පාරිභෝජනය (පූජාවලියේ සඳහන් කරුණු)
- සත්ත්ව ආහාර

(පෙළ පොතේ 86-88 පිටු) (ලකුණු 06)

6. i. A - නියගය, ගංවතුර, වසංගත

B - නිෂ්පාදන අතිරික්තය

C - ජාතක අට්ඨකතාව (ලකුණු 03)

ii. - දුර්වල පාලකයන් බිහිවීම

- කාලිංග පාණ්ඩ්‍ය වංශිකයන් අතර බල අරගලය
- ආර්ථික පරිහානිය
- කාලිංග මාඝ ආක්‍රමණ (ලකුණු 04)

iii. - සමාජ ස්ථරායනය යම්තාක් දුරට සම්පූර්ණ වී තිබීම

- ඉන්දියානු සගරය හරහා ක්‍රියාත්මකව පැවති විදේශ වෙළදාමට සක්‍රීයව දායක විම
- විවිධ රටවල් සමග විදේශ සබඳතා පුළුල්ව පවත්වාගෙන යාම

(පෙළ පොතේ 93-94-95 පිටු) (ලකුණු 05)

iv. - කාලිංග මාඝ පාලනයෙන් රට මුදවා ගැනීම

- චන්ද්‍රභානු ආක්‍රමණයෙන් රට බේරා ගැනීම
- සාහිත්‍ය සඳහා සුවිශේෂි අනුග්‍රයක් ලබා ගැනීම
- දේව පතිරාජ ඇමතිවරයා ලවා සංවර්ධන කටයුතු කිරිම

(පෙළ පොතේ 97-98 පිටු) (ලකුණු 06)

7\. i. . A - බලන, හුන්නස්ගිරිය, කඩුගන්නාව

B - සේනා සම්මත වික්‍රමබාහු

C - කොනප්පු බණ්ඩාර (ලකුණු 03)

ii. - නීත්‍යානුකූල උරුමයක් නොමැති වීම

- උඩරට රාජධානිය පෘතුගීසි ග්‍රහණයෙන් මුදවා ගැනීම
- උඩරට සීතාවක බලපෑමෙන් මුදවා ගැනීම
- පරිහානියට පත් බුදු සසුන නගා සිටුවීමට කටයුතු කිරීම
- ආර්ථික කටයුතු දියුණු කිරීමට සිදුවීම (ලකුණු 04)

iii. - රජු

- මහා වාසල හා මාලිගාව සතු නිලධාරීන්
- රට වසම හෙවත් ප්‍රදේශ පාලනය
- බද්දේ සංවිධාන

මේ පිළිබඳව නිලධාරීන්, කාර්යයන් උදාහරණ සහිතව විස්තර කිරීම අවශ්‍ය වේ.

(පෙළ පොතේ 111-112-113 පිටු) (ලකුණු 05)

iv. A - පාරිභෝජනය පදනම් කර ගත් අර්ථ ක්‍රමයකි

- හේන් ගොවිතැන ප්‍රමුඛ වීම / හෙල් මළු ක්‍රමයට වී වගාව
- කර්මාන්ත පැවතීම
- සත්ත්ව පාලනය (එක් කරුණක්)

B - ඉඩම් අයිතිය

- ග්‍රාමීය සමාජය
- කුල ක්‍රමය
- විවාහ ක්‍රම
- පන්සල හා බැදුනු ගැමි දිවිය (කරුණු දෙකක්) (ලකුණු 06)

(පෙළ පොතේ 114-115 පිටු)

කරුණු තුනකට ලකුණු 03

විස්තරයට ලකුණු 03

III කොටස

8. i. A - යුරෝපයේ මධ්‍යතන යුගය

B - ජර්මන් ජාතික ජොහැන්ස් කෙප්ලර්

C - කැබේ සහෝදරයෝ (ලකුණු 03)

ii. A - කොන්ස්තන්තිනෝපල් නගරය තුර්කි ජාතිකයන්ට යටත් වීම

- වෙළඳාම දියුණු වීම හා ධනවතුන් බිහිවීම
- බුද්ධි ප්‍රබෝධය
- පල්ලියේ ආධිපත්‍ය විවේචනය කිරීම (කරුණු දෙකක්)

B - මාලිමා යන්ත්‍රය හා උතුරු කරු මාපකය නිපදවීම

- ලෝකය ගෝලාකාර බව සොයා ගැනීම
- ජාතික රාජ්‍යයන් මේ සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වීම
- ටොලමිගේ ලෝක සිතියම (කරුණු දෙකක්)

කරුණු දෙකට ලකුණු 02 බැගින් (ලකුණු 04)

iii. - දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයේ වෙනස් වීම්

✓ වැඩවසම් ක්‍රමයේ පිරිහීම

✓ ජාතික රාජ්‍ය බිහි වීම

✓ මධ්‍යම පන්තිය පාලන කටයුතු සඳහා සහාය වීම

- ආර්ථික ක්ෂේත්‍රයේ වෙනස් වීම්

✓ ස්වයං පෝෂිත ආර්ථික ක්‍රමය පිරිහිම

✓ වෙළඳ කටයුතු පුළුල් වීම

✓ වෙළඳාම සඳහා රජය අනුග්‍රහය දැක්වීම

(එක් කේෂත්‍රයකින් කරුණු එක බැගින් දක්වා විස්තර කිරීම අනිවාර්ය වේ)

කරුණු දෙකකට ලකුණු 02

විස්තරයට ලකුණු 03

iv.

A - යුරෝපය හා සෘජු වෙළඳ සබඳතා ඇති කර ගැනීම

- සම්ප්‍රදායික අපනයන වෙනුවට නව අපනයන කෙරෙහි අවධානය යොමු වීම
- වතු වලාව ආරම්භ වීම
- මුදල් භාවිතය පුළුල් වීම හා බැංකු කටයුතු ඇරඹීම
- මධ්‍යම පන්තියක් බිහි වීම (එක් කරුණක්)

B - මුද්‍රණ කර්මාන්තය නිසා දැනුම පුළුල් වූ සමාජයක් බිහිවීම

- බටහිර චින්තනය පුළුල් වීම
- බටහිර ජාතිකයින් මෙරටට පැමිණීම
- මධ්‍යම පන්තියක් බිහිවීම
- අධ්‍යාපන ක්‍රමය වෙනස් වීම

(ලකුණු 06)

9. i.

A. හත්වන බුවනෙකබාහු රජු

B. මායාදුන්නේ රජු

C. රයිගම බණ්ඩාර

අනුපිළිවෙලින් තිබිය යුතුය. (ලකුණු 03)

ii. - උඩරට ජනතාවගේ රාජපාක්ෂික භාවය

- පෘතුගීසින් වෙනුවෙන් සටන් කිරීමට ගිය පහතරැටියන් උඩරට රජුට සහය විම
- උඩරැටියන්ගේ සටන් උපක්‍රම හා රජවරුන්ගේ උපාය කෞෂල්‍යය
- උඩරට රාජධානියේ ස්වභාවික පිහිටීම
- රාජධානියේ පිහිටීම පිළිබඳ පෘතුගීසීන් තුළ අවබෝධයක් නොතිබීම

(පෙළ පොතේ 133 පිටුව) (ලකුණු 04)

iii. - 1543 දී සංකිලිරජුගේ කාලයේදී යාපනය ආක්‍රමණය කිරීම

- සාමය ඇති කර ගැනීමෙන් පසුව කතෝලික ආගම ප්‍රචාරණය සඳහා ක්‍රියා කිරීම
- ක්‍රි.ව 1560 දී යාපනය ආක්‍රමණය කිරීම
- 1591 දී එදිරිමානසිංගම් බලයට පත් කිරීම
- 1619 පිලිප් ද ඔලිවේරා යටතේ යාපනය අත්පත් කර ගැනිම

(පෙළ පොතේ 131 පිටුව) (ලකුණු 05)

iv. - දූත ගමන් මගින්

- ගිවිසුම් මගින්
- සාමකාමීව කටයුතු කිරීම මගින්
- තෑගි බෝග හුවමාරුව මගින්
- වෙළඳ සබඳතා මගින්

(පෙළ පොතේ 135-136 පිටු) (ලකුණු 06)

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
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