



**උව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**  
**உவா மாகாண கல்வித் திணைக்களம்**  
**Uva Provincial Department of Education**



**පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2021 (2022)**

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

කාලය පැය 01 යි.

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට අනුව යහපැත්ම ඇති කර ගත යුතු අංගයක් නොවන්නේ,  
 (1) කායික (2) මානසික (3) ආධ්‍යාත්මික (4) වර්ශාමය
2. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ( BMI ) ගණනය කිරීමට යොදා ගන්නා ප්‍රධාන සාධක වන්නේ,  
 (1) වයස හා උස (2) වයස හා බර  
 (3) බර හා උස (4) උස හා ඉනෙහි වටප්‍රමාණය
3. විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ( BMI ) පරාසයන් වල නිසි බර දැක්වෙන්නේ,  
 (1) තැඹිලි පාටිනි (2) කොල පාටිනි  
 (3) ලා දම් පාටිනි (4) තද දම් පාටිනි
4. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ උපාය මාර්ගයක් නොවන්නේ,  
 (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.  
 (2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට හිත්කර පරිසරයක් ගොඩනැගීම.  
 (3) පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍යය පිළිබඳ නිසි දැනුම ලබා දීම.  
 (4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
5. නව යොවුන් වියට අයත් වයස පරාසය වන්නේ,  
 (1) අවුරුදු 10 – 19 අතර (2) අවුරුදු 12 – 20 අතර  
 (3) අවුරුදු 12 – 18 අතර (4) අවුරුදු 13 -19 අතර
6. ළමා විශේෂ ප්‍රධාන අවධියක් වන නවජ අවධිය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,  
 (1) මව කුස තුළ සිටින අවධිය යි.  
 (2) උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා කාලය යි.  
 (3) වයස අවුරුදු 1 – 5 අතර කාලය යි.  
 (4) උපතේ සිට දින 28 දක්වා කාලය යි.
7. නිශ්චලව පවතින වස්තුවක් වලනය කිරීමට හෝ වලනය වන වස්තුවක වලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හේතු වන බලපෑමක් හඳුන්වන්නේ,  
 (1) ගම්‍යතාව ලෙස ය. (2) අවස්ථිතිය ලෙස ය.  
 (3) බලය ලෙස ය. (4) සමබරතාව ලෙස ය.
8. සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධකයක් නොවන්නේ,  
 (1) ආධාරක පතුල විශාල වීම.  
 (2) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.  
 (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහල මට්ටමක පැවතීම.  
 (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම.
9. මහා පෝෂක යටතට අයත් නොවන්නේ,  
 (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) ප්‍රෝටීන් (3) ඛනිජ ලවණ (4) මේදය

10. කූපෝෂණයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක වන්නේ,

- (1) මන්ද පෝෂණය හා අධි පෝෂණය. (2) මිටි බව හා කෘෂ බව.
- (3) අධි බර හා ස්ථූලතාව (4) මතක ශක්තිය හා ආයු කාලය අඩු වීම.

• ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනතාවන් ඇති වීමට හේතු කීපයක් පහතින් දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න අංක 11 – 13 තෙක් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- ළදරුවන්ට මවිකිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් නොදීම.
- ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම.
- ආහර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු.
- පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම.

11. ඉහත ලක්ෂණ වලට අදාළ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනතාව වන්නේ,

- (1) යකඩ උනතාව (2) අයඩින් උනතාව
- (3) විටමින් A උනතාව (4) කැල්සියම් උනතාව

12. එම පෝෂණ උනතාව නිසා ඇති විය හැකි රෝගී තත්වයක් වන්නේ,

- (1) තමස් අන්ධතාව (2) ගලගණ්ඩය
- (3) රක්ත හීනතාව (4) වර්ධන උනතාව

13. ඉහත උනතාව මග හරවා ගැනීමට ගත යුතු ආහාර වන්නේ,

- (1) පලා වර්ග, මුහුදු පැලෑටි, ඉස්සන් හා කකුළුවන්.
- (2) කුඩා මාළු, හාල් මැස්සන් හා කිරි ආශ්‍රිත නිශ්පාදන.
- (3) තද කොළ පාට එළවළු, පලාවර්ග, කහපාට එළවළු හා පලතුරු
- (4) මස්, මාලු හා බිත්තර කහ මදය

14. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය ශ්‍රාවය වන J හැඩැති අවයවය වන්නේ,

- (1) ග්‍රසණිකාව (2) ආමාශය
- (3) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය (4) මහාඅන්ත්‍රය

15. වකුගඩු මගින් වන කාර්යයක් නොවන්නේ,

- (1) අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම මගින් ශරීරයේ සමතුලිතතාව රැක ගැනීම.
- (2) රතු රුධිරානු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය හෝමෝන නිෂ්පාදනය.
- (3) විටමින් D පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියට දායක වීම.
- (4) ටයිලීන් එන්සයිමයම මගින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය.

16. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝගයකි,

- (1) අංශභාගය (2) සිරෝසිස්
- (3) ක්ෂය රෝගය (4) ගැස්ට්‍රයිටිස්

17. පරිභෝජනයට නුසුදුසු ද්‍රව්‍යයක් ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීම හැදින්වෙන්නේ,

- (1) ආහාර නරක්වීම ලෙස ය. (2) ආහාර විෂවීම ලෙස ය.
- (3) ආහාර බාල කිරීම ලෙස ය. (4) ආහාර ආසාත්මිකතාව ලෙස ය.

18. හිස ඉහලට පහලට සෙලවීමට, හිස දෙපසට වලනයට නිර්මාණය වී ඇති සන්ධි වර්ගය වන්නේ,

- (1) අසවි සන්ධි (2) ගෝල කුහර සන්ධි
- (3) විවර්ති සන්ධි (4) ලිස්සන සන්ධි

19. කපාල, ඉල ඇට, උරපතු හා උකුල් ඇට ආදී අස්ථි හඳුන්වන්නේ,

- (1) දිගු අස්ථි ලෙස ය. (2) කෙටි අස්ථි ලෙස ය.
- (3) පැතලි අස්ථි ලෙස ය. (4) අක්‍රමවත් අස්ථි ලෙස ය.

20. ආහාර සුරක්ෂිතතාව යනුවෙන් හැදින්වෙන්නේ,  
 (1) සියලුම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලිය හැකි වන පරිදි විවිධ ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් හිගයකින් තොරව තිබීම.  
 (2) සෑම පුද්ගලයෙකුටම තමාට අවශ්‍ය ආහාර සපයා ගැනීමට හැකියාවක් තිබීම.  
 (3) රසයෙන් ගුනයෙන් යුත් පෝෂණීය ආහාර පරිභෝජනයට ගත හැකි වීම.  
 (4) අවශ්‍ය අවස්තා වලදී, අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින්, නියමිත ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර වර්ගයක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව.
21. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කල නොහැකි කාර්යයක් වන්නේ,  
 (1) පන්දුව ලබා ගැනීම. (2) පන්දුව එසවීම.  
 (3) පන්දුව පිරිනැමීම. (4) පිටිය රැකීම.
22. මලල ක්‍රීඩාවේ කුඳු ආරම්භය භාවිත කර තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා තරග එසවී වන්නේ,  
 (1) මීටර් 400 හා මීටර් 400 x 4 සහය දිවීම (2) මීටර් 100 හා මීටර් 800  
 (3) මීටර් 200 හා මීටර් 1500 (4) මීටර් 400 හා මීටර් 800
23. ප්‍රථම නූතන ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වූයේ,  
 (1) ක්‍රි.ව. 1900 වර්ෂයේ ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර  
 (2) ක්‍රි.ව. 1896 වර්ෂයේ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර  
 (3) ක්‍රි.ව. 1904 වර්ෂයේ ඇමරිකාවේ ශාන්ත ලුසියා නුවර  
 (4) ක්‍රි.ව. 1908 වර්ෂයේ එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර
24. කණ්ඩායම් අටක් සහභාගී වන සාකච්ඡා ක්‍රමය යටතේ තරග පවත්වන තරගාවලියක පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව වන්නේ,  
 (1) 07 කි. (2) 21 කි. (3) 14 කි. (4) 28 කි.
25. පංච ප්‍රයාම තරග ඉසව්ව සඳහා ඇතුළත් වන්නේ,  
 (1) ජවන ඉසව් හතරක් හා පිටිය ඉසව් එකකි. (2) ජවන ඉසව් තුනක් හා පිටිය ඉසව් දෙකකි.  
 (3) ජවන ඉසව් දෙකක් හා පිටිය ඉසව් තුනකි. (4) ජවන ඉසව් එකක් හා පිටිය ඉසව් හතරකි.
26. මැරතන් ධාවන තරගයක පැවතිය යුතු සම්මත දුර වන්නේ,  
 (1) කි.මී. 21.0975 (2) කි.මී. 42.195  
 (3) කි.මී. 30.500 (4) කි.මී. 25.195
27. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,  
 (1) කඩිසරව ඇවිදීම. (2) හැල්මේ දිවීම.  
 (3) බයිසිකල් පැදීම. (4) ප්‍රමාණවත් විවේකය.
28. ක්‍රීඩාවේ දී තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵලයලක් නොවන්නේ,  
 (1) ක්‍රීඩක දක්ෂතා අඩු වීම.  
 (2) සිරුරට දීර්ඝ කාලීනව දැඩි හානි ඇතිවීම.  
 (3) ක්‍රීඩකයා හා නියෝජනය කරන රට අපකීර්තියට පත්වීම.  
 (4) ක්‍රීඩා තහනමට ලක්වීම.
29. ජාතික හෝ ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරගයක් ක්‍රීඩා කරන සම්පූර්ණ තරග කාලය වන්නේ,  
 (1) පැය එකකි. (2) විනාඩි තිහකි.  
 (3) විනාඩි හතලිහකි. (4) විනාඩි විස්සකි.
30. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවක් නොවන්නේ,  
 (1) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙනයාම. (2) පන්දුව නැවැත්වීම.  
 (3) පන්දුවට හිසින් පහරදීම (4) ඇඟිලිතුඩු පා පහර.

• පහත සඳහන් A, B හා C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 31 – 32 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - { ක්‍රීඩා පුහුණුව අකණ්ඩව සිදුකිරීම.  
ක්‍රීඩක දක්ෂතා පහල යාම.
- B - { යහපත් මානසික යෝග්‍යතාවකින් තරග සඳහා ඉදිරිපත්වීම.  
ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම.
- C - { නිවැරදි ව්‍යායාම් පුරුදු ඇතිකර ගැනීම.  
ක්‍රීඩාවේ දී ආබාද ඇතිවීම.

31. පලමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,  
 (1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) B පමණි. (4) A හා C ය.
32. පලමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,  
 (1) A හා C ය. (2) A පමණි. (3) B පමණි. (4) B හා C ය.
33. සම්මත ධාවන පථයක ධාවන මංතීරුවක පළල වන්නේ,  
 (1) මීටර් 1.00 කි. (2) මීටර් 1.12 කි. (3) මීටර් 1.10 කි (4) මීටර් 1.22 කි.
34. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,  
 (1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන. (2) අන්තර් පාසල් තරග  
 (3) ශිෂ්‍යභට කඳවුරු (4) විශේෂ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්
35. පාපන්දු තරගයක එක් පිලක ක්‍රීඩා පිටිය ක්‍රීඩා කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,  
 (1) 11 කි. (2) 6 කි. (3) 7 කි. (4) 10 කි.

• පහත වගුවේ දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පසුගිය උච්ච පළාත් පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ ජයග්‍රහණය කළ ඉසව් පිළිබඳ වගුවකි. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 36 – 38 තෙක් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩිකාව	ජයග්‍රහණය කළ ඉසව්
අච්චි	මීටර් 100 කඩුලු මීටර් 400 කඩුලු
අසනි	මීටර් 5000 මීටර් 10000

36. අසනි තුළ ඔබ ඇතැයි සිතන ජේෂ් තන්තු වල ලක්ෂණයක් වන්නේ,  
 (1) සංචිත ආහාර වැඩි යි. (2) ස්වායු ස්වසනය අඩු යි.  
 (3) නිර්වායු ස්වසනය වැඩි යි. (4) වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම වැඩි යි.
37. අච්චි ජය ලබා ඇති මීටර් 400 කඩුලු ඉසව්ව පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,  
 (1) කෙටි දුර ධාවන තරගයක් වන අතර හිටි ආරම්භය යොදා ගනී.  
 (2) කෙටි දුර ධාවන තරගයක් වන අතර කුදු ආරම්භය යොදා ගනී.  
 (3) මැදි දුර ධාවන තරගයක් වන අතර කුදු ආරම්භය යොදා ගනී.  
 (4) මැදි දුර ධාවන තරගයක් වන අතර හිටි ආරම්භය යොදා ගනී.
38. අච්චි ජයග්‍රහණය කළ මීටර් 100 කඩුලු තරග ඉසව්වේ ඇය විසින් තරනය කළ යුතුව තිබූ කඩුලු ගණන වන්නේ,  
 (1) 8 කි. (2) 12 කි. (3) 10 කි. (4) 6 කි.
39. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩකයකු තුළ වැඩිපුර පැවතිය යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වන්නේ,  
 (1) වේගය හා ශක්තිය. (2) නම්‍යතාව හා වේගය.  
 (3) නම්‍යතාව හා සමායෝජනය. (4) සමායෝජනය හා ශක්තිය.
40. 2021 වසරේ පිරිමි ක්‍රිකට් පන්දුවර 20 ලෝක ශූරතාව දිනා ගනු ලැබූ රට වන්නේ,  
 (1) ඉන්දියාව (2) නවසීලන්තය (3) එංගලන්තය (4) ඕස්ට්‍රේලියා



**ඌව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**  
**உவா மாநகாண கல்வித் திணைக்களம்**  
**Uva Provincial Department of Education**



**පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2021 (2022)**

**11 ශ්‍රේණිය**

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II**

**කාලය පැය 2 යි**

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

1. ඌව පළාත් පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ සමාජිකී උත්සවය සඳහා අප විද්‍යාලයේ සහය දිවීමේ කණ්ඩායම් ද සමග විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා භාර ආවායීවරුන් බදුල්ල වින්සන්ට් ඩයස් ක්‍රීඩාංගනයට පැමිණියේ අවසන් උත්සව දින පැවැත්වීමට නියමිත සහය දිවීමේ අවසන් තරග සඳහා සහභාගී වීම සඳහා ය. පසුගිය වසර වලට වඩා සංවිධානාත්මකව පැවැත්වූ මෙවර තරගාවලිය තුළ ඌව පළාත් පාසල් ක්‍රීඩා ඉතිහාසයේ පළමු වරට ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ජයග්‍රහණ සඳහා පදක්කම් ලබා දීම හා සමස්ත ලංකා තරග සඳහා භාවිතා කිරීමට ක්‍රීඩා ඇදුම් කට්ටලයක් ලබා දීම කාගේත් කතාබහට ලක්විය.

අප විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩකයින් ඉදිරිපත් වූ එක් සහය තරගයක දී හර්ෂ අතින් යශ්ටිය බිම වැටීම නිසා කෝපයට පත් වතූර හර්ෂට බැන වැදුනු අතර එරන්ද මැදිහත් වී එය සමනයකට පත් කළේ ය. තරග සියල්ල අවසානයේ සහතිකපත් හා කුසලන ලබා ප්‍රධානය ආරම්භ වූ අතර ඒ අතරතුර ආරාධිත අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීම ද සිදුවිය. අප පාසලට ද පැනීම ඉසව් වල දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව හා මීටර් 100 බාලක නව තරග වාර්තාවක් පිහිටුවීම වැනි සම්මාන හිමිවිය. කාන්තා වොලිබෝල් ශූරතා කුසලානය ලබා දෙන අවස්තාවේ අප විද්‍යාලයේ කාන්තා වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ නායිකාව වන නයනාට දුක් වූයේ දක්ෂ කණ්ඩායමක් වූ ඔවුන්ගේ කණ්ඩායමට පළමු තරගයම පරාජය වීම නිසා තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවීම සිහිපත් වීමෙනි. අවසානයේ ආරාධිත අමුත්තන්ගේ කතාවේ දී ඔහු ක්‍රීඩාව තුලින් ජයග්‍රහණ ලැබීම පමනක් නොව පෞරුෂ වර්ධනය හා පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වන බව සඳහන් කළේ ය. උත්සවය නිමා වීමෙන් පසු නිවසින් රැගෙන ආ ආහාර ගැනීමේ දී උදෑසන පිසූ ආහාර නිසා සමහර සිසුන්ගේ ආහාර තරක් වීම නිසා ඉවත දැමීමට සිදු විය.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් ( i ) සිට ( x ) තෙක් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- ( i ) මෙවර ක්‍රීඩා උළෙලේ ක්‍රීඩකයින් දිරිගැන්වීම සඳහා භාවිතා කල ක්‍රම දෙක කුමක් ද?
- ( ii ) පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සම්මත සහය දිවීමේ තරග ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
- ( iii ) මෙම උත්සවය සංවිධානයේ දී සිද්ධියේ සඳහන් එදින සංවිධානයට අයත් ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
- ( iv ) හර්ෂ අතින් ගිලිහී ගිය යෂ්ටියෙහි පැවතිය යුතු සම්මතයන් දෙකක් ලියන්න.
- ( v ) පැනීම ඉසව් වල දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව ඉදිරිපත් වූවා යැයි ඔබ සිතන පැනීම ඉසව් දෙකක් ලියන්න.
- ( vi ) සිද්ධියේ සඳහන් නව තරග වාර්තාව පිහිට වූ ඉසව්ව හැර සම්මත කෙටි දුර ධාවන ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ( vii ) මෙවර තරගාවලිය තුළ වොලිබෝල් තරග පවත්වා තිබුනේ කුමන තරගාවලි ක්‍රමය අනුව ද?
- ( viii ) එම ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේ ප්‍රධාන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- ( ix ) ආරාධිත අමුත්තන්ගේ ප්‍රකාශයට අනුව ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් ලැබෙන වාසි ලියන්න.
- ( x ) සිසුන් විසින් ආහාර තරක් වී ඇති බව හදුනාගත් ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

**(ලකුණු 02 x 10=20 යි)**

I කොටස

• ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ආහාර සැකසීමේ දී පෝෂණ ගුණය වැදගත් වන්නා සේම ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙස නොලැබීම නිසා ඇතිවන ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුන සඳහන් කරන්න.  
(ආ) ඉහත ඔබ නම් කර සාධක වලට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පෝෂණ ගැටලු වලක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග අද ලෝකයේ වේගයෙන් පැතිර යාම දක්නට ලැබේ.

(i) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් යනුවෙන් හැදින්වෙන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) HIV/ ඒඩ්ස් බෝවිය හැකි ක්‍රම තුනක් හා බෝ නොවිය හැකි ක්‍රම තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් ඇත් වීමට කල හැකි දේවල් පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

4. පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) පාසල් නිවාඩු කාලයේ නිවසට වී සිටි ඔබේ මල්ලී අධික ලෙස ජංගම දුරකතනයට ඇබ්බැහි වී ඇති බව ඔබ දකියි.

(ii) ඔබගේ අසල්වැසියකුගේ නිවසක සියලු සාමාජිකයින් කොවිඩ් 19 ආශ්‍රිතයින් වීම නිසා නිවස තුළම නිරෝධායනය කර ඇති බව දැනගන්නට ලැබෙයි.

(iii) පාසල් යන වයසේ පිරිමි ළමුන් කිහිපදෙනෙකු ඔබගේ නිවසට යාබද ස්ථානයක දුම් පානය කරනවා දින කිහිපයක් දැකගත හැකි වීම.

(iv) නිරෝධායන ඇදිරිනීතිය පනවා ඇති අවස්ථාවක ඔබේ අයියා නගරයට යාමට උත්සහ කිරීම.

(v) ඔබේ ගමේ කැලෑ ප්‍රදේශයක පිරිසක් විසින් නීති විරෝධීව මත්පැන් නිෂ්පාදනයේ යෙදෙන බව දැන ගන්නට ලැබීම.

(ලකුණු 02 x 05 = 10 යි)

II කොටස

• ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරගාවලියේ වයස අවුරුදු 20න් පහළ බාලිකා වොලිබෝල් තරගයට අදාළ පහත විස්තර දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

• සහභාගී වන්නේ පළාත් නවය නියෝජනය කරමින් කණ්ඩායම් නවයකි.

• පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට තරග පවත්වනු ලබයි.

(i) (අ) මෙහි දී ලබා දෙනු ලබන වාසි ගණන කීයද?  
(ආ) පැවැත්විය යුතු තරග ගණන කීයද? (ලකුණු 02 යි)

- (ii) ඉහත ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේ ප්‍රධාන අවාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මෙම තරගාවලියට අදාළ තරග සටහන අඳින්න. (ලකුණු 05 යි)

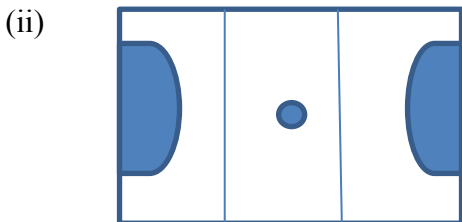
6. සෑම පුද්ගලයෙකුගේම උපතේ සිටම ජේෂ් තන්තු වර්ග දෙකක් පවතින අතර එහි අනුපාතය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

- (i) ජේෂ් තන්තු ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කර ඒවායේ වර්ණයන් වෙන් වෙන්ව දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) මැරතන් ධාවකයෙකු තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය නිශ්පාදනය සඳහා දායක කර ගන්නා ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය නම් කර ක්‍රියාවලිය කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) වාර්ෂික පාසල් මාර්ග ධාවන තරගයේ ක්‍රීඩකයකු අතරමැදි ඇද වැටී අපහසුතාවෙන් හුස්ම ගන්න අවස්ථාවක ඔහු රෝහල් ගත කරන අතරතුර ප්‍රථමාධාර කමිටුවේ සාමාජිකයකු වන ඔබ මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම ( A, B, C, D, E ) ක්‍රමය භාවිතා කරන ආකාරය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න (ලකුණු 02 යි)
  - (ii) බදුල්ල හා මොණරාගල දිස්ත්‍රික් අතර වොලිබෝල් තරගයක දී මොණරාගල දිස්ත්‍රික් කණ්ඩායමේ පසුපෙල ක්‍රීඩකයෙක් සසුපස කලාපයේ සිට උඩපැන ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමෙන් පන්දුව බදුල්ල කණ්ඩායම අන්තයේ බිම පතිත වේ. විනිසුරු වශයෙන් ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
  - (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය දක්ෂතාව ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඩුවම් වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)



(ii) රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දල සැලැස්මක් ඇද එහි ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථානගත වන ආකාරය දක්වන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය ආධුනික ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

- C.
- (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීම කල හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
  - (ii) විජය හා තිස්ස කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයක විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසි එල්ල කල පහරකින් පන්දුව පැති රේඛාවකින් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගියේ නම් විනිසුරු ලෙස ඔබගේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
  - (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)





**LOL.Ik**  
Learn Ordinary Level

# විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



• Past Papers • Model Papers • Resource Books  
for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න  
**Knowledge Bank**



Master Guide

**WWW.LOL.LK**



Whatsapp contact  
**+94 71 777 4440**

Website  
**www.lol.lk**

 **Order via  
WhatsApp**

**071 777 4440**