

11 ශ්‍රේණිය

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2023(2024)

86 S I,II

නම: ..... සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය පැය තුනයි

01. ඉගෙනීමට දක්ෂ මනා පෙනුමක් ඇති ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙක් වන කුමාර් ආගමානුකූලව ජීවත් වේ. මේ අනුව කුමාර් වඩාත් හොඳින් හැඳින්විය හැක්කේ,

- 1. දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ය.
- 2. ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ය.
- 3. නිරෝගී ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ය.
- 4. සෞඛ්‍යවත් ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ය.

02. පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂික ව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් වන්නේ,

- 1. නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග ය.
- 2. ක්‍රීඩා වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය ය.
- 3. ශරීර සුවතා වැඩසටහන ය.
- 4. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ය.

03. ඊවා යොවුන් විශේෂ පසුවන්නීය. රාමාට වයස අවුරුදු 20 කි. හකීම් තරුණයෙකි. මේරි වැඩිහිටි කාත්තාවකි. පියදාස ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියෙකි. මේ අයගෙන් යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩිපුරම ඇත්තේ,

- 1. රාමාට සහ පියදාසට ය.
- 2. ඊවාට සහ මේරිට ය.
- 3. හකීම්ට ය.
- 4. ඊවාට ය.

04. කෙටි දුර ධාවකයෙක් ආරම්භක වෙඩි හඬට වේගයෙන් ඉදිරියට ධාවනයෙහි යෙදෙයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා වන පද්ධති වන්නේ,

- 1. පේශි , අස්ථි හා ශ්වසන පද්ධති වේ.
- 2. ස්නායු , පේශි හා රුධිර සංසරණ පද්ධති වේ.
- 3. පේශි , අස්ථි හා රුධිර සංසරණ පද්ධති වේ.
- 4. ස්නායු , පේශි හා අස්ථි පද්ධති වේ.

05. ක්‍රීඩකයෙක් ආරම්භක "වෙඩි හඬ" ඇසූ ක්ෂණයෙන් දිවීම අරඹයි. මෙම ක්‍රියාකාරකමට ප්‍රථමයෙන් සහභාගි වන පද්ධතිය වන්නේ,

- 1. පේශි පද්ධතිය යි.
- 2. අස්ථි පද්ධතිය යි.
- 3. ස්නායු පද්ධතිය යි.
- 4. ශ්වසන පද්ධතිය යි.

06. මනෝ සාමාජීය (Psycho - social) යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට නොලැබෙන ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- 1. සමාජයට යහපත් ලෙස දායකත්වය සැපයීම ය.
- 2. මානසික ආතතියට (Mental Stress) මුහුණදීම අපහසුවීම ය.
- 3. චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගැනීමේ හැකියාව තිබීම ය.
- 4. සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව තිබීම ය.

07. රිදීගම විදුහලේ විදුහල්පති පාසලේ දියුණුව සඳහා කළ වැඩසටහන් කිහිපයක් පහත සටහනේ දැක්වේ , එම වැඩසටහන් තුළින් බලාපොරොත්තු වූයේ

වි  
ද  
ග  
ම  
වි  
ද  
හ  
ල

- අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
- නිපුණතා සංවර්ධනය.
- සහයෝගී හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම.
- ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීම.
- සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම, ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.

- 1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
- 2. සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
- 3. ජනප්‍රිය පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.
- 4. සිසුන්ට ප්‍රියජනක පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.

● අංක 08 සහ 09 සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.  
 නාමල්ගම පාසල තුළ දුම්පානය , මධ්‍යසාර ( මත්පැන් ) පානය හා පොලිතින් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත. ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් පාසලේ කටයුතු පිළිබඳ උනන්දුවෙන් කටයුතු කරයි. සිසුන්, ගුරුවරු හා පාසලේ අනෙකුත් සියලු ම නිලධාරීන් අධ්‍යාපනය හා විෂය සමාගම් කටයුතු සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරති.

08. මෙහි සඳහන් පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් (Health Promotion School) බවට පත් කිරීම සඳහා විදුහල්පති විසින් තවදුරටත් අවධානය යොමුකළ යුත්තේ,

- 1. අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
- 2. සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
- 3. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීමට ය.
- 4. ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීමට ය.

09. පාසල තුළ දුම්පානය , මධ්‍යසාර පානය හා පොලිතින් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත්තේ,

- 1. කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ය.
- 2. ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සඳහා ය.
- 3. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා ය.
- 4. සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා ය.

10. ක්‍රීඩකයෙක් ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකමක දී උරහිස සන්ධියෙන් අත අංශක 360 ක් කරකවයි. මෙහි දී ඔහුගේ උරහිස සන්ධිය ක්‍රියාකරන්නේ,
1. අසච් සන්ධියක් ( Hinge Joint ) ලෙසිනි.
  2. විචර්තන සන්ධියක් ( Pivot Joint ) ලෙසිනි.
  3. ගෝලකුහර සන්ධියක් ( Ball and Socket Joint ) ලෙසිනි.
  4. ලිස්සන සන්ධියක් ( Gliding Joint ) ලෙසිනි.
11. ඔබ ගත් ආහාර , ආමාශය හා කුඩා අන්ත්‍රය තුළ දී ජීරණය වී , පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය වී ශේෂාන්ත්‍රයේ (Ileum) සිට මා වෙත ගෙන එයි. ක්‍රමාකූචය මගින් මේ ආහාර කොටස් මා තුළ ගමන් කරන අතරතුරේ දී එහි ඇති ජලය හා ලවණ උරාගන්නා එක මාගේ කාර්යය වේ. මා ,
- |  |   |
|--|---|
| 1. ග්‍රහණය යි. ( Duodenum )              | 3. මහා අන්ත්‍රය යි. ( Large Intestine ) |
| 2. කුඩා අන්ත්‍රය යි. ( Small Intestine ) | 4. ගුද මාර්ගය යි. ( Rectum )            |
12. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා කළ යුතු වැදගත් ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ,
1. මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ය.
  2. මදුරු දැල් සහ මදුරු විකර්ශක ආලේපන (Mosquito repellents) භාවිතා කිරීම ය.
  3. ගෙවත්ත සහ පරිසරය දුමායනය කිරීම ය.
  4. සිරුර ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම ය.
13. ඔහු කඩයට ගොස් ගෙනෙන ලද අබවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කොට තිබුණි. ඔහු ගෙනෙන ලද්දේ ,
- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1. මිශ්‍ර ආහාර වර්ගයකි.  | 3. බාලකරණයට ලක් වූ ආහාර වර්ගයකි. |
| 2. නරක් වූ ආහාර වර්ගයකි. | 4. විෂ වූ ආහාර වර්ගයකි.          |
14. සජීවී සෛල තුළ පමණක් ජීවත්විය හැකි වෛරසයක් වන මා, ඔබගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වුවහොත්, ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කළ හැකිය. මම,
1. ඩෙංගු වෛරසය වෙමි.
  2. HI වෛරසය වෙමි.
  3. හර්පීස් වෛරසය ( Herpes Virus ) වෙමි.
  4. හියුමන් පැපිලෝමා ( Human Papiloma Virus ) වෛරසය වෙමි.
15. HIV ආසාදනයක් වන රවී, ජෝන් සමග එක ම පන්තියේ ඉගෙනුම ලබයි. එකට සෙල්ලම් කරයි. එක ම බෝතලයෙන් වතුර බොයි. එක ම වැසිකිලිය භාවිතා කරයි. මෙම තත්ත්වය යටතේ ජෝන් ,
1. අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදනයකු බවට පත් වේ.
  2. අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදනයකු බවට පත් නොවේ.
  3. HIV ආසාදනයකු බවට පත් නොවේ.
  4. ආසාදනයකු වීම හෝ නොවීම පිළිබඳව කීව නොහැකි ය.
16. නිශ්චය වයස දින 27 කි. කවිගේ වයස අවුරුදු 3 කි. මේ දෙදෙනා පසුවන අවධි අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය කුමක් ද?
1. ළදරු අවධිය ( Infant stage ) හා පසු ළමා විය (Late childhood)
  2. නවජ අවධිය ( Neonatal stage ) හා පෙර ළමා විය ( Early childhood)
  3. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ( Prenatal stage) හා ළදරු අවධිය.
  4. ළදරු අවධිය හා පෙර ළමා අවධිය.
17. රාමා , රනා සහ රිසු යන අයගේ ඉරියව් තුනක් පහත රූපවල දැකවේ.



රාමා



රනා



රිසු

රාමා , රනා සහ රිසු යන තිදෙනාගේ ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1. රනාගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමා හා රිසු ගේ ඉරියව්ව වැරදිය.
2. රිසුගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමා හා රනාගේ ඉරියව්ව වැරදිය.
3. රනා සහ රිසු ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමාගේ ඉරියව්ව වැරදිය.
4. රාමා , රනා සහ රිසුගේ ඉරියව්ව: නිවැරදිය.

18. ආසාදිතයෙකුගේ රුධිරය , ලිංගික තරල හා මව්කිරි ආදියේ ජීවත්විය හැකි මට සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නොහැකිය. මා මඟින් ආසාදනය වන රෝගය වන්නේ ,

- 1. සුදු බිංදුම ( Gonorrhoea ) ය.
- 2. ක්ලැමීඩියා ( chlamydia ) ය.
- 3. උපදංගය ( Syphilis )
- 4. ඒඩ්ස් ( ADID ) ය.

19. මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ සාකච්ඡාවක දී ඉදිරිපත් වූ යෝජනා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- P - රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කිරීම කළ යුතු වේ.
  - Q - රියදුරන් දැනුවත් කිරීම හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
  - R - මාර්ගවල ඇති දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
  - S - රියදුරන් හා පදිකයින් දැනුවත් කොට මාර්ග දුර්වලතා හා රථවාහන දෝෂ මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.
- මින් වඩාත් සුදුසු අදහස වන්නේ ,
- 1. P ය.
  - 2. Q ය.
  - 3. R ය.
  - 4. S ය.

20. මීටර් 1500 ධාවන ඉසව්වට සහභාගිවන ක්‍රීඩකයෙකු භාවිතා කළ යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ ,

- 1. කෙටි ඇරඹුම ( Bullet start ) ය.
- 2. මැදුම් ඇරඹුම ( Medium start ) ය.
- 3. දිගු ඇරඹුම ( Elongated start ) ය.
- 4. හිටි ඇරඹුම ( Standing start ) ය.

● පහත සඳහන් A, B හා C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 21 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A [ දරුවන්ට නිසිකලට නිසි ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ලබා දීම.  
දරුවන් වසංගත රෝග සමහරකට භාජනය වීම.
- B [ දීර්ඝකාලීන මානසික ආතතියට ලක්වීම.  
විශාදය වැනි මානසික රෝග තත්ත්ව හටගැනීමේ අවධානම ඇති වීම
- C [ පුරුද්දක් ලෙස බුලත් කෑම, දුම් පානය, මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම.  
ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ සහ ශ්වසන පද්ධතියේ පිළිකා හටගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වීම.

21. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ ,

- 1. A හා B ය.
- 2. B පමණි.
- 3. B හා C ය.
- 4. C පමණි.

22. ආරම්භක නිලධාරී ( Starter ) විසින් ඉසව් කිහිපයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා පහත සඳහන් විධාන තුන දෙන ලදී.

- සැරසෙන්න.
- වෙන්.
- යා / වෙඩි හඬ.

මනු විසින් ආරම්භ කරන ලද ඉසව් විය හැක්කේ ,

- 1. මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 200 දිවීම වේ.
- 2. මීටර් 100x4 සහාය දිවීම හා මීටර් 800 දිවීම වේ.
- 3. මීටර් 100x4 සහාය දිවීම හා මීටර් 400x4 සහාය දිවීම වේ.
- 4. මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 3000 දිවීම වේ.

● ප්‍රශ්න අංක 23 හා 24 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා දැක්වෙන සටහන උපයෝගීකර ගන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගි වන ඉසව්ව
82	මැරතන් දිවීම, මීටර් 10000 දිවීම.
67	මීටර් 800 දිවීම.
54	මීටර් 400x4 සහාය දිවීම (ආරම්භක ධාවකයා), මීටර් 400 දිවීම.
33	මීටර් 100 දිවීම, මීටර් 200 දිවීම, මීටර් 400 දිවීම.

23. තම ඉසව්ව ආරම්භය සඳහා කුඳු ඇරඹුම ( Crouch Start ) භාවිතා කරන ක්‍රීඩකයාගේ / ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ ,

- 1. 33 ය.
- 2. 54 ය.
- 3. 33 හා 54 ය.
- 4. 82 හා 67 ය.

24. තම ඉසව්ව හිටි ඇරඹුමෙන් ( Standing Start ) ආරම්භ කරන්නේ ,

- 1. අංක 33 ය.
- 2. අංක 82 ය.
- 3. අංක 54 හා 82 ය.
- 4. අංක 67 හා 82 ය.

● ප්‍රශ්න අංක 25 ප්‍රශ්නයේ හිස්තැන් පිරවීම සඳහා සුදුසු වරණය තෝරන්න.

25. අවතීර්ණ ධාවනය → ..... → හරස් දණ්ඩ තරණය → පතිත වීම.  
 (approach run) (bar clearance) (landing)

- උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි ඇතුළත් ඉහත සටහන සම්පූර්ණ කිරීමට සුදුසු වචනය/ වචන වන්නේ,  
 1. ජව ඉරියව්ව (power position) 3. පියාසරිය (Flight)  
 2. ඉපිලීම/ නික්මීම (take-off) 4. භ්‍රමණ (rotation) අවස්ථාව.

26. " ඉතා සියුම් පටකවලින් සෑදී ඇති මා වැනි සමූහයකින් පෙනහළු නිර්මාණය දී තිබේ. ස්වසනය සඳහා වායු හුවමාරුවට මා බෙහෙවින් දායක වේ." මම,

1. ස්වාසනාලය ( Trachea ) වෙමි. 3. කේශනාලිකාවක් ( Capillary ) වෙමි.  
 2. නාසය ( Nose ) වෙමි. 4. ගර්තයක් ( Alveoly ) වෙමි.

● පහත සඳහන් A, B හා C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 28 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A [ ක්‍රීඩාවේ දී තහනම් උත්තේජක දීර්ඝ කාලීනව භාවිතා කිරීම.  
 සිරුරට දැඩි හානි පැමිණවීමේ අවදානම ඇති වීම.  
 B [ දිනපතා දිගු වේලාවක් හිඳගෙන රූපවාහිනිය නැරඹීම.  
 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකි වීම.  
 C [ නිවැරදිව ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම  
 ධාවන වේගයේ වර්ධනයක් ඇති වීම.

27. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,  
 1. A හා B ය. 2. B පමණි. 3. B හා C ය. 4. C පමණි.

28. ● බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වළකින්න.  
 ● යතුරුපැදි භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පළඳින්න.  
 ● කහ ඉරිවලින් පාර මාරුවන්න.  
 ● බස්වල ගමන් කරන විට හා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න.  
 මෙම ඔවදන්,  
 1. රියදුරන් සඳහා ය. 3. යතුරු පැදි භාවිතා කරන්නන් සඳහා ය.  
 2. පදිකයන් සඳහා ය. 4. මාර්ග අනතුරුවලින් වැළකීම සඳහා ය.

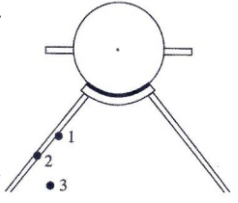
29. සෞඛ්‍ය සුපුරුදු පරිදි පාච්ඡන මා දුටු දර්ශන කිහිපයකි.  
 සමහරු කඩිසර ව ඇවිදිති. සමහරු හැල්මේ දුවති. තවත් සමහරෙක් තම නිවෙස්වල ගෙවතු වගාවල නිරත වෙයි.  
 ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් වැඩි වශයෙන්ම සිදුවනුයේ ඔවුන්ගේ,  
 1. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය. 3. ජේශිමය ශක්තිය වර්ධනය වීම ය.  
 2. ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ය. 4. නම්‍යතාව වර්ධනය වීම ය.

● මීටර් 100x4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමක A , B , C හා D යන ක්‍රීඩකයන් සිව්දෙනාගේ, යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ හැකියාව සහ යෂ්ටිය ලබාදීමේ හැකියාව පහත සඳහන් පරිදි වේ. මෙම තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 30 සහ 31 ට පිළිතුරු සපයන්න.  
 A - යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ හොඳින් සිදු කරයි.  
 B - යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ සහ ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.  
 C - යෂ්ටිය ලබා දීම හොඳින් සිදු කරයි.  
 D - යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ සහ ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.

30. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් සහාය දිවීමේ තරගයේ ආරම්භක ක්‍රීඩකයා ලෙස වඩාත් සුදුසු වන්නේ,  
 1. A ය. 2. B ය. 3. C ය. 4. D ය.

31. පළමු සහ දෙවන හුවමාරු කලාප සඳහන් වඩාත් සුදුසු වන්නේ,  
 1. A හා B ය. 2. A හා C ය. 3. B හා D ය. 4. C හා D ය.

32. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ප්‍රයත්න තුනෙහි දී යගුලිය පිටියේ පතිත වූ ස්ථාන රූපයේ 1, 2 හා 3 වශයෙන් දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි වන්නේ,  
 1. 1 වන පතිත වීම පමණි. 2. 3 වන පතිත වීම පමණි.  
 3. 1 වන හා 3 වන පතිත වීම පමණි. 4. 1 වන, 2 වන හා 3 වන පතිත වීම ය.



33. මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ධාවකයෙක් ආරම්භක නිලාධාරීගේ වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව ( starting block ) මත බලයක් යොදයි. එවිට ධාවකයා ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙයට හේතුව ,
1. ධාවකයා පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ධාවකයාගේ සිරුර මත යෙදවීම ය.
  2. ධාවකයා පුවරුව මත වඩා වැඩි බලයක් යෙදවීම ය.
  3. පොළොවෙන් ධාවකයාගේ සිරුර මත ප්‍රතික්‍රියා බලයක් යෙදවීම ය.
  4. ධාවකයාගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය වී තිබීමය.

34. රූපයේ දැක්වෙන බැලේ නර්තන ශිල්පිනියගේ පොළොව මත ඇති පාදය ක්‍රියාකරනුයේ,



1. I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
2. II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
3. III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
4. I වන හා II වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

35. කිසියම් තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමේ දී පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම සඳහා සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් n- 1 සමීකරණය භාවිත කරන ලදී. (n සහභාගීවන කණ්ඩායම් හෝ ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව) එම තරග ක්‍රමය,

1. පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ/ ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය ( Knockout method) වේ.
2. සාකලය ක්‍රමය ( league method) වේ.
3. මිශ්‍ර ක්‍රමය ( combination method ) වේ.
4. අභියෝග තරගාවලි ක්‍රමය ( Challenge method) වේ.

36. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව හා සබැඳි සත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?

1. මුල්වරට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ ප්‍රංශ ජාතික (Pierre de Coubertin) පියරේ ද කුබොටින් විසිනි.
2. ආරම්භයේ දී ඔලිම්පික් තරග සඳහා කාන්තා නියෝජනය තහනම් විය.
3. ක්‍රි.පූ. 776 නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදී.
4. නූතනයේ ඔලිම්පික් තරග ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග ලෙස ඔලිම්පි අත්තක් පිරිනමනු ලබයි.

37. රූපයේ දැක්වෙන ධාවකයාගේ පොළොව මත ඇති පාදය ක්‍රියාකරනුයේ ,



1. I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
2. II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
3. III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
4. I වන හා II වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

● පහත සඳහන් P, Q, R, S යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 38 සහ 39 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| P | [ | ක්‍රීඩා නීති රීති අනුගමනය කිරීම.                               |
|   | [ | සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමේ හැකියාව ඇතිවීම.                       |
| Q | [ | ක්‍රීඩකයෙකුගේ ආධාරක පතුල විශාල වීම.                            |
|   | [ | ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව                      |
| R | [ | ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදීම හා විවේකය ලබා ගැනීම          |
|   | [ | පේශි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණවීම.                  |
| S | [ | කෙටිදුර ධාවකයකුගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction Speed) අඩු වීම. |
|   | [ | කෙටිදුර ධාවන තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම.                      |

38. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ ,

1. P හා Q ය.
2. Q හා R ය.
3. R හා S ය.
4. P හා S ය.

39. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ ,

1. P හා Q ය.
2. Q හා R ය.
3. R හා S ය.
4. P හා S ය.

40. කෝවිඩ් - 19 රෝගය හේතුවෙන් 2020 වසරේ දී පැවැත්වීමට නොහැකි වූ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත වූ රට සහ නගරය වන්නේ,

1. ජපානයේ ටෝකියෝ ය.
2. චීනයේ බීජිං ය.
3. ඕස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි ය.
4. එංගලන්තයේ ලන්ඩන් ය.

II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය ද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. පියල් සහ නිමල් එකම කාර්යාලයේ සේවය කරති. වැඩිපුර පාන් කෑමට ප්‍රිය කරන පියල් ඉස්සන් කකුළුවන් හා තෙල් අධික ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී ඇත. ව්‍යායාමයේ නිරත නොවන ඔහු කාර්යාලයේ කාර්ය බහුලත්වය නිසා ඇති වන දැඩි අසහනයෙන් මිදීමට දුම්පානය හා මධ්‍යසාර භාවිත කරයි. දිනක් ඔහු ඇඳ වැටී ඔලුව තුවාල වී ලේ ගලන විට නිමල් ප්‍රථමාධාර දුන් ආකාරය කාගෙන් පැසසුමට ලක් විය. වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අකාචරණය වූයේ ඔහු හෘද රෝගයකින් පෙළෙන බවය.
- i. නිමල්ගේ ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂකාංගනම් කරන්න. (ඉ.2)
  - ii. පියල්ගේ පෝෂණ රටාව අනුව ඔහුගේ පෝෂණ තත්ත්වය කුමක් විය හැකිද? (ඉ.2)
  - iii. දැඩි අසහනය මඟ හරවා ගැනීමට පියල් අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය නිසා ඔහුට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කර හැකි වෙනත් (සිද්ධියේ සඳහන් නොවන) රෝග තත්ත්ව දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
  - iv. පියල්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් කර ගැනීම සඳහා ඔහු අනුගමනය කළ යුතු සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් යෝජනා කරන්න. (ඉ.2)
  - v. මෙම මිතුරන් දෙදෙනාගේ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි වශයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ කවුද යන්න හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ඉ.2)
  - vi. සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා සාමාන්‍යයෙන් දිනකට නිමල් ව්‍යායාම වල නිරත විය යුතු කාලය දක්වන්න. (ඉ.2)
  - vii. නිමල් අනුව ශාරීරික යෝග්‍යතාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ඉ.2)
  - viii. ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව නිමල් සහභාගි වන ක්‍රීඩා වර්ගයේ පොදු ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
  - ix. නිමල් විසින් පියල්ට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
  - x. නිමල් තුළ ඇතිවූ ඔබ සිතන ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
- (ඉ.2x10=20)

I කොටස

02. සීමිත වසම්පත් ඇති පාසලක්වන රාහුල විදුහලේ නවක කාර්යක්ෂම විදුහල්පති, 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ ද සහාය ඇතිව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට උත්සාහ ගනියි.
- i. රාහුල විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීම සඳහා විදුහල්පතිට, ඔබ යෝජනා කරන ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
  - ii. එම විදුහලේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර මානසික පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් දක්වන්න. (ඉ.3)
  - iii. පාසලේ දරුවන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වැළැක්වීමට දෙමව්පියන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව සමඟ එක්ව සිදුකල හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ඉ.5)
- 03.i. මම ඔබේ සිරුර දරා සිටින අතර වලනය සඳහා ද උපකාරීවන පද්ධතිය වෙමි. ඔබේ වලනය ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් මට උපකාරීවන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ඉ.2)
- ii. මම වෙනත් කාර්යයන් ද ඔබට ඉටුකර දෙමි. එවැනි කාර්යයන් තුනක් දක්වන්න. (ඉ.3)
  - iii. අ) අනතුරුවලට ලක්වීම හේතුවෙන් මගේ අසිරිමත් ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණිය හැකිය. එසේ බාධා පමුණුවන වෙනත් සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
  - ආ) මාගේ කාර්යක්ෂමතාවය රැකගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියා දක්වන්න.(ඉ.3)
04. පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- i. වින්දනයක් ලැබීමට නම් මත්වතුර (මත්පැන්) පානය කළ යුතු බව, පවසමින් ඔබේ මිතුරු ඔබ ඊට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි. (ඉ.2)
  - ii. මෙවර ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට පෙනී සිටි ඔබගේ සහෝදරිය සමත්වීමට අදාළ සාධන මට්ටමට ළඟා වීමට නොහැකි වීම ගැන කනස්සල්ලෙන් පසු වෙයි. (ඉ.2)
  - iii. නාය යාමක් හේතුවෙන් විපතට පත් පවුලක් අන්ත අසරණ තත්වයකට පත්ව ඇති බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුණි. (ඉ.2)
  - iv. ඔබ මිතුරාගේ බර අධික බව පාසලේ දී සිදුකරන වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ දී ඔබට දැනගැනීමට ලැබෙයි. (ඉ.2)
  - v. නිතර ම බීමත්ව නිවසට පරමිණෙන ඔබගේ පියා දිනක් මත්පැන් නොබී පැමිණෙන අතර, ඔබට සුභද්‍රව කතා කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබෙයි. (ඉ.2)

II කොටස

05. i. නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී අංක 15 සහ 20 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා තම ඉසව් සඳහා භාවිතා කළ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ.

- ක්‍රීඩක අංක 15 - ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය. (Hich kick technique)
- ක්‍රීඩක අංක 20 - ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය. (Fosbury Flop technique)

මෙම ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා සහභාගී වූ ඉසව් වෙත වෙන් ව සඳහන් කරන්න. (ල.2)

ii. විනිසුරුයරයෙකු විසින් සකස් කරන ලද උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ දළ පිටපතක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	උස ප්‍රමාණය					අසමත් වාර	නැවත පැනීමේ		ස්ථානය
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91		1.89	1.91	
52	0	x0	0	x0	xxx	2	0	x	
64	-	x0	-	x0	xxx	2	0	0	
76	-	0	x0	x0	xxx	2	x		
88	-	x0	x0	x0	xxx	3			

(ල.3)

0=සාර්ථක පැනීම                      x= අසාර්ථක පැනීම                      - = නොපැනීම.

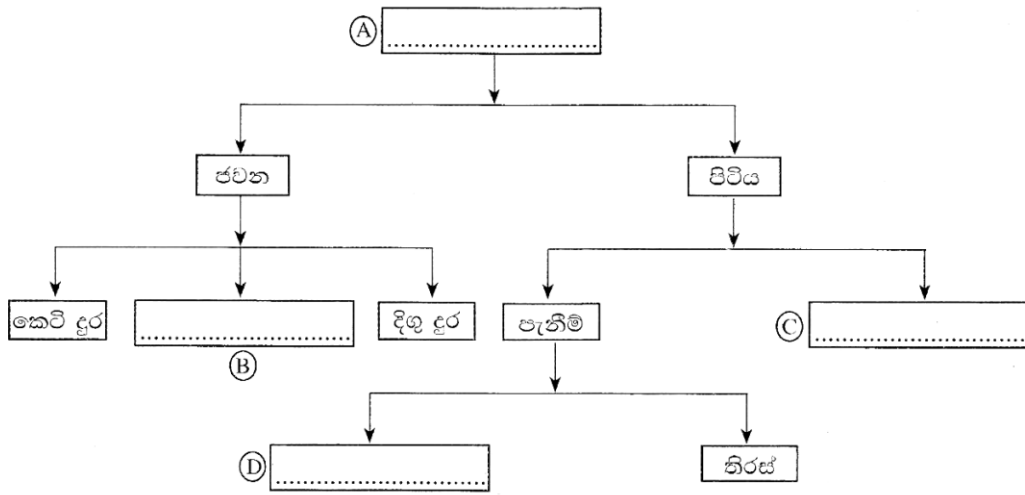
ඉහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ලේඛනය අනුව ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථානවලට හිමි අංක වෙත වෙනම ලියන්න.

iii. මබට ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිරිසක් සහ පහත සඳහන් උපකරණ ලබා දී ඇත්නම් නවක ක්‍රීඩකයන්ට කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

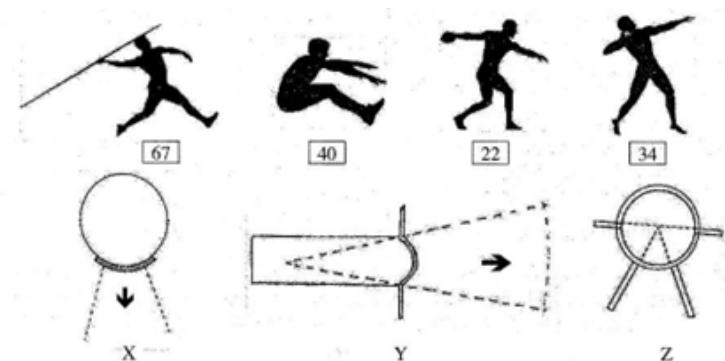
- පිරිස ලකුණු කිරීම සඳහා හුණු.
- තරමක් උස කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
- මීටර් 3 ක් පමණ දිග ලණු කැබලි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාත අනුව)

(ල.5)

06. i. පහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව් කාණ්ඩයක් වර්ගීකරණය කරන ලද දළ සටහනකි. දී ඇති වචන භාවිතයෙන් සටහනේ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇති හිස්තැන් පුරවන්න (මැදි දුර, සිරස්, ජවන හා පිටිය, විසිකිරීම)



ii. X"Y සහ ' යනුවෙන් හැඳින්වෙන ක්‍රීඩා පිටි තුනක් සහ ක්‍රීඩක 67, 40, 22 හා 34 යන අංක හි1 ක්‍රීඩකයන් සිව් දෙනෙක් පහත රූපවේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් තම ඉසව්ව සඳහා ඔ, ශ සහ ' යන ක්‍රීඩා පිටි වෙත වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.



iii. පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ, පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.  
 අ) ක්‍රීඩකයන් තිදෙනෙක් මීටර 100 ධාවන තරගයක දී එකම කාලයක් තුළ, අවසන් රේඛාවේ ඇතුළත දාරය ඔස්සේ වූ තලය ස්පර්ශ කළ ආකාරය පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කළ සිරුරේ කොටස
63	හිස
84	ගෙල කොටස
90	කවන්ධය (ටෝසෝ - Torso)

ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගෙන් ප්‍රථම ස්ථානය ලබා ගන්න ආකාරය සඳහන් කරන්න.

- ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරගකරුවෙකු තම ප්‍රයත්නය අවසන් කිරීමෙන් පසු, කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය.  
 ඇ) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරගකරුවෙක් ඔහුගේ ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු, ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට මිනිත්තුවකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කළේය. (ඌ.5)

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

- (A) රන්තරු සහ දිලෙනතරු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ එක් අවස්ථාවක දී රන්තරු පිලේ අංක 15 දරන ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය දිලෙනතරු පිලේ අංක 13 ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමට (Blocking) ගත් උත්සහයේ දී ඔහුගේ අතේ ස්පර්ශ වී පන්දුව බිම පතිත වීමට පෙර ඔහු විසින් ම පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවූ අතර පන්දුව විරුද්ධ පිලේ දැල අසලම පතිත විය.  
 i. ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද? (ඌ.1)  
 ii. දිලෙනතරු පිලේ අංක 13 ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමේ දී පන්දුව ස්පර්ශ කර නැවත පහරදීම පිළිබඳ ඔබේ අදහස් දක්වන්න. (ඌ.2)  
 iii. ඉහත තරගයේ දී දිලෙනතරු පිලේ ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීම සිදුකිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් දක්වන්න. (ඌ.2)  
 iv. ඉහත දැක්වූ වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය එම ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් රූපසටහන් භාවිත කරමින් විස්තර කරන්න. (ඌ.5)

- (B) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී රතු පිලේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack - GA) විදුම් සීමාව (Goal Area) තුළදී පන්දුව විදින විට (Shooting) නිල් පිලේ රකින්නිය Goal (Defence - GD) අඩි 3 ක් දුර සිට රැකීමට ගත් උත්සහයේ දී පන්දුව ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය (Shooting Ring) තුළින් යන ලදී.  
 i. අ) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද? (ඌ.1)  
 ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ඌ.2)  
 ii. නිල් පිලේ රකින්නිය (Goal Defence - GD) රැකීම සිදුකිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඌ.2)  
 iii. මෙම ක්‍රීඩකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් විස්තර කරන්න. (ඌ.5)

- (C) ගැමුණු සහ පැරකුම් යන කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරගයේ දී ගැමුණු පිලේ අංක 13 දරන ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව (Goal Area) තුළදී ගෝලය තුළට එල්ල කළ පා පහර පැරකුම් පිලේ අංක 12 දරන ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට (Defence) ගත් උත්සහයේදී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේම ගෝල් රකින්නාගේ (Goal Keeper) දැනෙහි ස්පර්ශ වී ගෝල් රේඛාව පසු කර ගෝලය තුළ පතිත විය.  
 i. අ) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද? (ඌ.1)  
 ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ඌ.2)  
 ii. පැරකුම් පිලේ අංක 12 දරන ක්‍රීඩකයා පන්දුව ආරක්ෂා කිරීමේ දී (Defence) සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඌ.2)  
 iii. මෙම ක්‍රීඩකයන්ට ගෝල් රැකීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් විස්තර කරන්න. (ඌ.5)







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  
Prabhathna Private Ltd.

Akura Pilot

සමනල  
දැනුම

T

සුභර

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

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න