සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Right Reserved]

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
Educational Zone - Mathugama

දෙවන වාර ඇගයීම - 2023

11 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I පත්‍රය	පැය එකයි. One Hours

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :

* **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
* **අංක 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරු අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

01. එක් පුද්ගලයෙකුගේ චර්යාවන්ට පමණක් සීමා නොවූ සමස්ථ සමාජයේම යහපත උදෙසා මැදිහත් වීම් දක්වා විහිදෙන පුළුල් සංකල්පය,
(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි. (2) කායික යහපැවැත්මයි.
(3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි. (4) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවයයි.

02. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වෙනුවෙන් හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම යන තේමාව යටතේ කල හැකි කාර්යයකි.
(1) උපදේශන සේවාවන් ඇති කිරීම. (2) සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය ලබා දීම.
(3) පාසල් වෛද්‍ය සේවා ක්‍රියාත්මක කිරීම. (4) නිපුණතා පාදක වැඩසටහන් කිරීම.

03. ලෙඩ රෝග හා දුබලතා වලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් සතුටින් හා ප්‍රබෝධයෙන් කටයුතු කරන අතර තම ආයු අපේක්ෂාව වැඩි කර ගැනීම.
(1) සරල දිවි පැවැත්මයි. (2) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවයයි.
(3) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි. (4) ප්‍රතිපත්තිගරුක බවයි.

04. දර්ශා තම ප්‍රසූති නිවාඩු කාලය අවසන් කර සේවයට යාමට සැරසෙයි. ඇයගේ දරුවාට අමතර ආහාර ලබා දීමට විශේෂ උනන්දුවක් දක්වයි. ඒ අතරම දරුවාට ලබා දිය යුතු ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් නියමිත වේලාවටම ලබා දීමට උනන්දු වෙයි. මේ අනුව දර්ශාගේ දරුවා පසුවන ජීවන අවධිය වන්නේ,
(1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (2) නවජ අවධිය
(3) ළදරු විය (4) ළමා විය

05. දෙමව්පිය වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද පිළිගනිමින්, නිවැරදි තීරණ ගනිමින්, නිර්මාණාත්මක සහ විචක්ෂණශීලීව කටයුතු කරමින්, සමබරව තම ජීවිතය හැසිරවීමෙන්,
(1) ළදරු විය සාර්ථක කර ගත හැකිය.
(2) වැඩිහිටිවිය සාර්ථක කර ගත හැකිය.
(3) යොවුන් විය සාර්ථක කර ගත හැකිය.
(4) මහළු විය සාර්ථක කර ගත හැකිය.

06. පෙරළිගෙන එන ලෙදර් බෝලයක් හා ටෙනිස් බෝලයක් අතරින් ටෙනිස් බෝලය නැවැත්වීම වඩා පහසු වේ. මෙහි ඇති ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,

(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (2) ගම්‍යතාව
(3) බලය (4) අවස්ථිතිය

07. බිමල් කවපෙත්ත විසිකරන ක්‍රීඩකයෙකි. ඔහු කවපෙත්ත විසිකරන දුර ප්‍රමාණය කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි.

(1) ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (2) මුදාහැරීමේ කෝණය
(3) ක්‍රීඩකයාගේ ස්කන්ධය (4) පියවර අතර පරතරය

08. වරද සිදු කල පිලට පිරිනැමීම සහ ලකුණක් හිමි වන ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව
(3) පාපන්දු ක්‍රීඩාව (4) රගර් ක්‍රීඩාව

- **ප්‍රශ්න අංක 09 , 10 සහ 11 සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.**

රවී - රාත්‍රියට ඇස් පෙනීම දුර්වලය
ඩගී - නිතර පිපාසය ඇතිවීම, බර අඩුවීම සහ නිතර මුත්‍රා කිරීම.
විනී - යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙලේ.
ජොනී - දත් දිරාපත් වන අතර හිසකෙස් වැටී තට්ටය පෑදී ඇත.

09. මේ අතරින් දියවැඩියාව රෝගය වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

(1) රවී (2) විනී (3) ජොනී (4) ඩගී

10. රක්තහීනතාවයෙන් පෙලෙන්නේ,

(1) රවී (2) ජොනී (3) විනී (4) ඩගී

11. විටමින් A සහ කැල්සියම් ඌනතාවයෙන් පෙළෙන බවට වෛද්‍යවරයා විසින් අනුමාන කල හැක්කේ,

(1) රවී සහ ජොනී (2) ජොනී සහ ඩගී (3) රවී සහ විනී (4) ඩගී සහ විනී

12. ලියානා ප්‍රසූතිය ආසන්නයේ සිටින ගර්භනී මවකි. ඇය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිවසට පැමිණි පවුල් සෞඛ්‍යය සේවිකාව ඇයට ලබා දුන් උපදෙසක් විය නොහැක්කේ,

(1) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගන්න.
(2) සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න.
(3) රෝහල් ගත වීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සූදානම් කර ගන්න.
(4) චාරිකාවක යෙදෙන්න.

13. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයෙකු තම දඬුවම් ප්‍රදේශය, (Penalty Area) තුල වරදක් සිදු කල විට ප්‍රතිවාදී පිලට

(1) ඍජු නිදහස් පහරක් ලැබේ. (2) දඬුවම් පහරක් ලැබේ.
(3) අනියම් නිදහස් පහරක් ලැබේ. (4) කොන් පහරක් ලැබේ.

14. ඒකාකාරී පන්තිකාමර අධ්‍යාපනයෙන් මිදී ස්වභාව සෞන්දර්ය අධ්‍යයනය සඳහා අවස්ථාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය,

(1) වන ගවේෂණයයි. (2) ක්ෂේත්‍ර චාරිකා සංවිධානයයි.
(3) එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි. (4) එළිමහන් පන්තිකාමරයයි.

15. පලුගස්වැව මහා විද්‍යාලයේ 11 ශ්‍රේණි සිසුන් සහ පන්තිභාර ගුරු භවතා ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමට සූදානම් වේ. ඔවුන් මේ සඳහා තෝරා ගත යුතු වන්නේ,

(1) කැලෑ ගවේෂණයයි. (2) දුනු ශිල්පයයි.
(3) ගිනිමැලයක් සකස් කිරීමයි. (4) කඳවුරක් සංවිධානය කිරීමයි.

16. ධාවන තරඟයක අවසානයේ එහි ජයග්‍රාහකයන් තේරීම සිදු කරනු ලබන්නේ,
(1) ක්‍රීඩකයාගේ හිස අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරය අනුවය.
(2) ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරය අනුවය.
(3) ක්‍රීඩකයාගේ අත් හා පාද අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරය අනුවය.
(4) ක්‍රීඩකයාගේ පපු පෙදෙස අවසන් රේඛාව පසු කරන ආකාරය අනුවය.

17. සම්මත ධාවන පථයක් සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශ විය හැක්කේ,
(1) මංතීරු අටකින් සමන්විත විය යුතුය.
(2) මංතීරුවක පලල 1.22 m විය යුතුය.
(3) සෑම තරඟයක් සඳහාම ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළ යුතුය.
(4) 400 m දුරකින් සමන්විත විය යුතුය.

18. විසිරුණු ඇරඹුමක් සහිත තරඟ ඉසව් පමණක් ඇතුළත් ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) 200 m , 400 m , 100 × 4 , 400 × 4
(2) 100 m , 800 m , 200 m , 1500 m
(3) 400 m , 100 m , 1500 m , 5000 m
(4) 100 × 4 , 100 කඩුළු , 200 m , 800 m

- **ප්‍රශ්න අංක 19 සිට 21 දක්වා පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න**.

ක්‍රීඩක අංක	ඉසව්ව
123	100 m , උස , 200
67	යගුලිය , කවපෙත්ත
1921	1500 m , 800 m , යගුලිය
162	100 × 4 , 400 × 4
37	100 m , 200 m , 400 m

19. මෙම තරඟාවලිය තුල පිටිය තරඟ වලට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන් වන්නේ,
(1) 123 , 37 (2) 162 , 67 (3) 123 , 67 , 1921 (4) 1921 , 162

20. කෙටි දුර ධාවන ඉසව් වලට පමණක් සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන් වන්නේ,
(1) 162 , 37 (2) 123 , 1921 (3) 162 , 1921 (4) 37 , 123

21. ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස ප්ලොප් ක්‍රමය යොදා ගනු ඇතැයි සිතන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,
(1) 67 (2) 1921 (3) 162 (4) 123

22. සංවිධානයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ඉටු කර ගැනීම සඳහා සංවිධානය සතු සියළුම සම්පත් සම්බන්ධීකරණය කරනු ලබන තැනැත්තා හඳුන්වන්නේ,
(1) කළමනාකරු ලෙසය (2) අනුගාමිකයා ලෙසය.
(3) පුහුණුකරු ලෙසය. (4) උපදේශකයා ලෙසය.

23. වඩාත් සාධාරණ හා නිවැරදිව ජයග්‍රාහකයා තේරීම සඳහා තරඟ සටහනක් සකස් කිරීමේදී වඩාත්ම සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
(1) ඉවතලෑමේ ක්‍රමය (2) සාකල්‍ය ක්‍රමය
(3) මිශ්‍ර ක්‍රමය (4) අභියෝග ක්‍රමය

24. පාසල තුල අනිවාර්යයෙන්ම ක්‍රියාත්මක කල යුතු ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.
(1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ (2) අන්තර් පාසල් තරඟ
(3) ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු (4) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම

25. පාසල තුල ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වලට සක්‍රියව සම්බන්ධ වීමෙන්,

(1) ක්‍රීඩා අනතුරු වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. (2) ඉගෙනීම අතපසු වේ.
(3) දිනපතා පුහුණුවීම් වල යෙදීමට සිදු වේ. (4) සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගත හැකි වේ.

26. තාරක දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකි. තරඟයක් අතරතුර ඔහු එක්වරම තම වම් පාදය අල්ලාගෙන බිම පතිත විය. වහාම ඔහු තරඟයෙන් ඉවත්කර පරීක්ෂා කිරීමේදී දුටුවේ පාදයේ වළළුකර ඉදිමී ඇති බවකි. ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී අනුගමනය කල යුතු ක්‍රමය වන්නේ,

(1) A,B,C,D,E ක්‍රමය (2) RICE ක්‍රමය
(3) PRICES ක්‍රමය (4) NICE ක්‍රමය

- **පහත P,Q,R,S යුගල අධ්‍යයනය කර 27 හා 28 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**

P - පෝෂ්‍යදායී ආහාර භාවිතය
මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවන් සංඛ්‍යාව
Q - ලිංගික අතවර හා අපයෝජන
යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
R - දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීම.
S - දුම්පානය කරන ජනගහනය
පෙනහළු පිළිකා ඇති වීම.

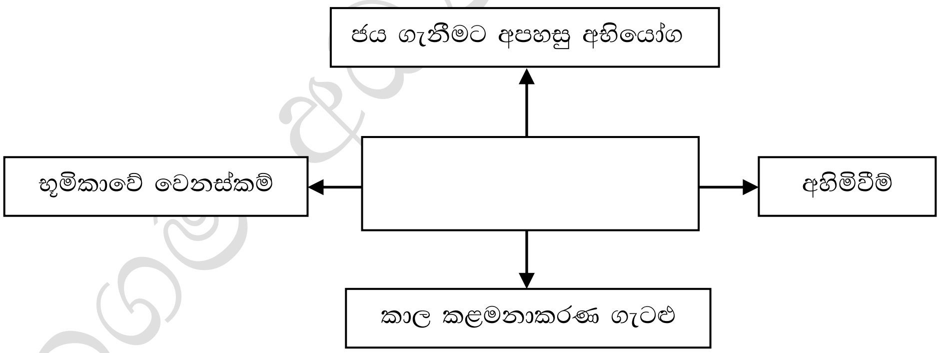
27. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

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

28. පලමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

(1) P හා R ය. (2) Q හා R ය. (3) P හා Q ය. (4) Q හා R ය.

29.



ඉහත මැද හිස් කොටුවට වඩාත් සුදුසු වචනය වන්නේ,

(1) හිංසනය (2) මානසික ආතතිය
(3) යහපත් චිත්තවේග (4) සංකීර්ණ ජීවන රටා

30. 100×4 සහය දිවීම් තරඟයේදී පළමු ධාවකයා දෙවන ධාවකයාට යෂ්ඨිය ලබා දීමේදී එය ගිලිහී බිම වැටුණි. මෙහිදී,

(1) පළමු ධාවකයාම යෂ්ටිය අහුලා දිය යුතුය.
(2) දෙවන ධාවකයාට යෂ්ටිය අහුලාගෙන දිවිය හැකිය.
(3) ළඟම සිටින අයෙකු විසින් යෂ්ටිය අහුලා දිය යුතුය.
(4) යෂ්ටිය අහුලා නොගෙනම ධාවනයේ යෙදිය හැකිය.

31. දුර්වල පෝෂණයක් සහිත පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නොවේ,

(1) ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිරිහීම. (2) ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම.
(3) හොඳ කායික යහපැවැත්මක් තිබීම. (4) දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති වීම.

32. වෙළෙඳුන් අධික ලාභ ලැබීමේ කුට පරමාර්ථයෙන් ආහාර වලට යම් යම් ද්‍රව්‍ය එක් කරමින් එහි ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට කටයුතු කිරීම බහුලව දැකිය හැකි තත්ත්වයකි. එවැනි තත්ත්වයකට උදාහරණයක් වන්නේ,

(1) කිරි පිටිවලට මෝල්ට් එකතුකිරීම. (2) දියර කිරි සඳහා ජලය එකතු කිරීම.
(3) පුඩින් වර්ගවලට කස්ටඩ් එකතු කිරීම. (4) ඉහත සියල්ලම.

33. ආහාරයකින් ශරීරයට අවශ්‍ය පරිදි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබීම එනම් අඩුවීම හෝ වැඩිවීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) කුපෝෂණය (2) මන්දපෝෂණය
(3) අධිපෝෂණය (4) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවය

34. ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස්කම් නිසාත් මිනිසාගේ අනිසි බලපෑම නිසාත් ඇති විය හැකි ආපදා තත්ත්වයකි.

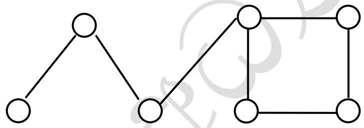
(1) අපචාර සහ අපයෝජන (2) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග
(3) ගංවතුර , නාය යෑම් (4) බෝ නොවන රෝග

35. පහතින් දක්වා ඇත්තේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය තුළ ආහාර ගමන් ගන්නා මාර්ගයයි. එහි හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,

මුඛය → අන්නස්‍රෝතය → ආමාශය → [ ] → මහා අන්ත්‍ර → ගුදය

(1) අග්න්‍යාශය (2) අක්මාව (3) පිත්තාශය (4) කුඩා අන්ත්‍ර

36. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනයේ දී තරු රටා පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම ද වැදගත් වේ. අවුරුද්දේ මැයි හා ජුනි මාසවලද දැකිය හැකි මෙම තරු රටාව හැඳින්වෙන්නේ,



(1) මහ බල්ලා ලෙසය. (2) මහ වලසා ලෙසය.
(3) හත්දින්න ලෙසය. (4) කුඩා නලසා ලෙසය.

37. වැඩි වේලාවක් සිටගෙන සිටීමට සිදුවන අවස්ථාවක ශරීරයේ සමබරතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි හොඳම ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,

(1) දෙපා ඇත්කර ආධාර පතුල විශාල කර ගැනීම.
(2) දෑත් ඉහළට ඔසවා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක රඳවා ගැනීම.
(3) අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
(4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.

38. අයහපත් පුද්ගල චර්යාවන් නිසා ඇති විය හැකි රෝගයකි,

(1) ලියුකේමියාව (2) ගැස්ට්‍රයිටිස් (3) බ්‍රොන්කයිටිස් (4) ගොනෝරියා

39. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම සඳහා අවසර ඇත්තේ,

(1) ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන්ට (2) මැද පෙළ ක්‍රීඩකයන්ට
(3) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයන්ට (4) ඕනෑම ක්‍රීඩකයෙකුට

40. පාපන්දු තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව,

(1) 11 කි. (2) 7 කි. (3) 5 කි. (4) 15 කි.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Right Reserved]

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
Educational Zone - Mathugama

දෙවන වාර ඇගයීම - 2023

II ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	II පත්‍රය	පැය දෙකයි. Two Hours

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :

- **පළමු ප්‍රශ්නය ද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01. හඳපානාගල රත්නජෝති මහා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති ධූරය හොබවන සිංහවංශ මහතා දීර්ඝ කාලයක් ගුරුවරයෙකු ලෙස සේවය කර මනා පලපුරුද්දක් හා කළමනාකරණ හැකියාවක් ඇති කාගේත් සිත් දිනාගත් ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකි. තම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා බොහෝ වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන අතරම සිසුන්ගේ විෂය බාහිර විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වැඩසටහන් සංවිධානය කරයි. එම අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා පසුගිය දිනක දෙමාපිය ආදි සිසු ගුරු දෙගුරු සහයෝගයෙන් එක්දින කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. එහි දෙමාපියන් හා දරුවන් වෙනුවෙන් පහත ක්‍රියාකාරකම් පෙළගස්වා තිබුණි.

- බෝ නොවන රෝග හඳුනා ගැනීම සඳහා වෛද්‍ය සායනයක්
- ක්‍රීඩා කර විනෝද විය හැකි ක්‍රීඩාගාරයක්
- තම ආහාර අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා දේශීය පෝෂ්‍යදායි ආහාරවලින් සමන්විත භෝජනාගාරයක්
- ළමා අපචාර සහ අපයෝජන වළකා ගැනීම සඳහා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහනක්
- අවසානයේ රාත්‍රී ගිනිමැලයක්

(i) රත්නජෝති මහා විද්‍යාලය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට විදුහල්පතිතුමා විසින් අනුගමනය කරනු ඇතැයිසිතිය හැකි ක්‍රමෝපායන් 2 ක් ලියන්න.

(ii) විදුහල්පතිතුමා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.

(iii) බෝ නොවන රෝග සායනයෙන් හඳුනා ගන්නට ඇතැයි ඔබ අනුමාන කරන රෝග 2 ක් ලියන්න.

(iv) බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට බලපාන හේතු 2 ක් ලියන්න.

(v) බෝ නොවන රෝගයකට ගොදුරු වූ දෙමාපියන්ට වෛද්‍ය සායනයෙන් ලබා දී ඇතැයි සිතිය හැකි උපදෙස් 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(vi) විනෝද ක්‍රීඩාගාරය තුළ සිසුන් නිතර වූ විනෝද ක්‍රීඩා 2 ක් දක්වන්න.

(vii) ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.

(viii) භෝජනාගාරයේ දේශීය ආහාර පමණක් අලෙවි කිරීමට හේතු වූ කරුණු 2 ක් ලියන්න.

(ix) දරුවන් අපචාර හා අපයෝජනවලට ගොදුරු වීමෙන් ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල 2 ක් ලියන්න.

(x) රාත්‍රී ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පැවැත්වීමේ අරමුණු 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2x10=20)**

I කොටස

02. තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල විවිධ අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා ආකාරය වැදගත් වේ.
    - (i) ළමා විය දක්වා වූ ජීවන අවධි පිළිවෙළින් පෙළගස්වන්න. **(ලකුණු 2)**
    - (ii) දරුවෙකුට මව්කිරි ලබා දීමේ වැදගත්කම ප්‍රකාශ කිරීමට කරුණු 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**
    - (iii) නව යොවුන් වියට අයත් වයස් කාණ්ඩය දක්වා නව යොවුන් විය යනු කුමක්දැයි අර්ථ දක්වන්න. **(ලකුණු 2)**
    - (iv) නව යොවුන් විය අර්ථවත් කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු කාර්යයන් 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් මෙන්ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනවින් පවත්වාගෙන යාමද වැදගත් වේ.
    - (i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද? **(ලකුණු 2)**
    - (ii) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**
    - (iii) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක යනු ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ඍජුවම දායක වන සාධක වේ. එම සාධක 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**
    - (iv) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

04. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.
    - (i) විදුහල්පතිතුමා සමඟ උරණ වූ සිසුන් කීප දෙනෙකු ඔහුට විරුද්ධව උද්ඝෝෂණයක් කිරීමට සහභාගී වන ලෙස ඔබට බල කර සිටීම.
    - (ii) අ.පො.ස සා.පෙළ විභාගය, ආර්ථික ගැටලු හා පියා හදිසියේ මිය යාම වැනි අභියෝග කීපයකට එකවර මුහුණ දීමට සිදු වීම නිසා ඔබේ මිතුරිය දැඩි කනස්සලු ස්වභාවයෙන් කලකිරී සිටීම.
    - (iii) පාසල් එන අතරමග රිය අනතුරකට භාජනය වී තුවාල ලබා සිටින පිරිසක් රෝහල්ගත් කිරීමට කටයුතු නොකර අනතුර වීඩියෝගත කරන පිරිසක් දැකීම.
    - (iv) සා.පෙළ විභාගය අවසාන වන දිනයේ හොඳ මත්පැන් සාදයක් දමා එය සැමරීම කළ යුතු බව මිතුරන් යෝජනා කිරීම.
    - (v) ඔබගෙන් උපකාර බලාපොරොත්තුවෙන් ඔබේ නිවසට පැමිණෙන ගණිතයට දුර්වල මිතුරියට උපකාර කිරීම නවතාලන්නැයි මව විසින් ඔබට බල කර සිටීම.

II කොටස

05. ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමඟ පැවත එන ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් වශයෙන් පැවතිය ද පසුකාලීනව මේවා දියුණු වීමෙන් මලල ක්‍රීඩාව ගොඩනැගී ඇතිවා මෙන්ම ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානයේ දී එය මනාව කළමනාකරණය කිරීම ද වැදගත් වේ.
    - (i) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් ඉසව් වර්ග කර ඊට උදාහරණ දක්වන්න. **(ලකුණු 2)**
    - (ii) දුර පැනීමේ තරඟයට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකුට භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයක් නම් කර එම පැනීම් අවස්ථාවේ අවධි අනුපිළිවෙළින් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**
    - (iii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව පැවැත්වීමේ අරමුණු 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**
    - (iv) දොඹගොඩ මහා විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වයස 16 න් පහළ වොලිබෝල් තරඟ පැවැත්වූයේ ඉවත ලෑමේ ක්‍රමයටය. කණ්ඩායම් 6 ක් සහභාගීවූ එම තරඟයේ තරඟ සටහන අඳින්න. **(ලකුණු 3)**

06. ගුණාත්මක ආහාර පරිභෝජනයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වන්නා සේ ම ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් නොවීම ද වැදගත් ය.

(i) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු කුමක්ද? **(ලකුණු 2)**

(ii) ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා 4 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

(iii) නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(iv) ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි කාර්යයන් 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

07. A,B,C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A) අඩු ඉඩකඩ ප්‍රමාණයක අඩු පිරිවැයක් දරා අඩු උපකරණ ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරමින් කළ හැකි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි.

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

(ii) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(iv) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමේදී විනිසුරු ලබා දෙන පහත හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න.

(I)

(II)

(III) **(ලකුණු 3)**

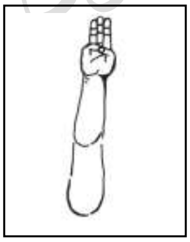
B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව වඩාත් ජනප්‍රිය කාන්තාවන් අතර ය. එහෙත් දැන් දැන් පිරිමි ළමුන් ද නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට කැමැත්තක් දක්වයි.

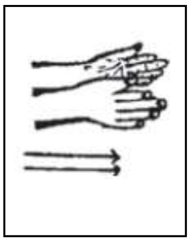
(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

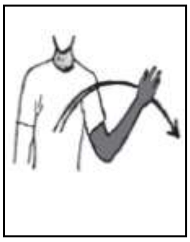
(ii) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හැසිරවීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(iv) නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමේදී විනිසුරු ලබා දෙන පහත හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න.


(I)


(II)


(III) **(ලකුණු 3)**

C) චීනයේ හැන් අධිරාජ්‍යයාගේ කාලයේ ආරම්භ වූ පාපන්දු ක්‍රීඩාව මේ වන විට ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාවයි.

(i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(iii) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. **(ලකුණු 3)**

(iii) ඍජු නිදහස් පහරක් ලබා දීමට හේතු වන ක්‍රීඩකයෙකු අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

(iv) පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීමේදී විනිසුරු ලබා දෙන පහත හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න.

(I)

(II)

(III)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

අධ්‍යාපන කලාපය - මතුගම

ලකුණුදීමේ පටිපාටිය

කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රය

(01)	3	(11)	1	(21)	4	(31)	3
(02)	1	(12)	4	(22)	1	(32)	4
(03)	2	(13)	2	(23)	2	(33)	1
(04)	3	(14)	3	(24)	4	(34)	3
(05)	3	(15)	1	(25)	4	(35)	4
(06)	2	(16)	2	(26)	3	(36)	2
(07)	2	(17)	3	(27)	4	(37)	1
(08)	1	(18)	1	(28)	1	(38)	4
(09)	4	(19)	3	(29)	2	(39)	1
(10)	3	(20)	1	(30)	1	(40)	2

රචනා පත්‍රය

01) i.
- පාසල තුල පිරිසිදු පානීය ජලය ලබාදීම.
- මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය පන්ති කාමරවලට ලබාදීම.
- ගෙවතු වගාව
- කැලි කසල වෙන් කිරීම.
- ක්‍රීඩා කිරීම (ගෘහස්ත) සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම.
- උපදේශන සේවා සැපයීමටස්ථානයක්
- සමිති / සමාගම් පිහිටුවීම.
- කණ්ඩායම් වැඩ
- ලිඳ ආවරණය

ii.
- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
- මලල ක්‍රීඩා කඳවුරක්
- ක්‍රීඩා දින
- ප්‍රථමාධාර /බාලදක්ෂ / ශිෂ්‍යභට කඳවුරු
- පාගමන්
- කඳුතරණය

iii.
- දියවැඩියාව
- කොලොස්ට්‍රෝල්
- පිළිකා
- ආතරයිටිස්
- අධික රුධිර පීඩනය

iv.
- වැරදි ආහාර පුරුදු
- මත්පැන් - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- මානසික ආතතිය
- ව්‍යායාම නොකිරීම.
- ජානමය සාධක (පරම්පරාවෙන් එන)
- ක්‍රියාශීලි නොවීම.

v.
- අධික සීනි / පිටි / මේදය / ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කිරීම.
- කෘතීම ආහාර භාවිතා නොකිරීම.
- පිරිසිදු ජලය පානය
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය වලින් ඈත්වීම.
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම.
- රුධිරය සම්බන්ධ පරීක්‍ෂා කිරීම.
- මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කිරීම.

vi. කැරම් / චෙස් / බැඩ්මින්ටන් / දාම් / ටේබල් ටෙනිස් / පැසිපන්දු

vii.
- සතුට
- ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීම.
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය
- නායකත්වයට ගරු කිරීම.
- සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම.
- කණ්ඩායම් හැඟීම
- ක්‍රියාශීලීවීම.
- දක්‍ෂතා වර්ධනය වීම.

viii.
- ක්‍ෂනික ආහාර වලට පුරුදු වීම වැලකීමට
- සමතුලිත පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාදීමට
- නැවුම් බවින් යුතු ආහාර ලබාගත හැකි වීම.
- රසායන ද්‍රව්‍ය වලින් තොර වීම.
- මිල අඩුවීම.
- රසයෙන් වැඩිවීම.
- වර්ණක ස්වභාවික වීම.

ix.
- සමාජයෙන් කොන්වීම.
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්
- අධ්‍යාපන කඩා කප්පල් වීම.
- මානසික ගැටලු
- අසාර්ථක විවාහ
- දික්කසාද වීම.
- දරුවා මන්දපෝෂණය හා විවිධ ආබාධ වලට ලක්වීම.
- ගබ්සා වීම වැඩිවීම.
- අකාල මරණ (සියදිවි නසා ගැනීම)

x.
- සතුට හා විනෝදය ලැබේ.
- නිර්මාණාත්මක හැකියා වර්ධනය වේ.

- අදහස් හුවමාරුව
- දැනුම බෙදා ගැනීම.
- වෙහෙස දුරුකර ගැනීමට
- වන සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාව
- සීතල අඩු කර උණුසුම ලබා ගැනීම.
- ආලෝකය ලබා ගැනීමට

02) i. පූර්ව ප්‍රසව / නවජ / ළදරු / පෙර ළමා / පසු ළමා අවධි

ii.
- දරුවාට සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබීම.
- පළමු දවස් කීපයේ ඇති කොලොස්ට්‍රම් නැමැති ස්‍රාවය දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩි කරයි.
- දරුවාට පිරිසිදුව ලබාදිය හැක.
- උෂ්ණත්වය පවතී.
- අවශ්‍ය විට දිය හැක.
- දරුවා හා මව අතර බැඳීම වැඩි දියුණුවේ.
- අවශ්‍ය විට දිය හැක.
- දරුවා හා මව අතර බැඳීම වැඩි දියුණුවේ.
- බුද්ධිය වර්ධනය වේ.

iii. නව යොවුන් විය - අවු 10 - 19
ළමයෙකුද නොවන එක්තරා සංක්‍රාන්ති සමයක පසුවන්නෙකු කායික හා මනසික වෙනස්කම් රාශියකට මුහුණදෙන අතර සීඝ්‍ර කායික වර්ධනයක් ද සිදුවේ.

iv.
- හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබීම.
- සමබරව ක්‍රීඩා / සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
- කාලය කළමනාකරණය කිරීම.
- දෙමාපියන්ගේ වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද පිලිගැනීම.
- යහපත් මිතුරු ඇසුරු
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම.

03) i. චලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේශි ශක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ශරීරයේ අවයව වලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි.

ii. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය / සමබරතාව / අවස්ථිතිය / බලය / බලයේ දිශාව / ගම්‍යතාව

iii.
- හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව.
- පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
- පේශිමය ශක්තිය
- නම්‍යතාවය
- ශාරීරික සංයුතිය

iv.
- මහන්සියෙන් තොරව වැඩ කිරීමට හැකි වීම.
- අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් කිරීම.
- මානසික යහපැවැත්ම
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය
- අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් බැහැර වීම.
- මනා පෙනුමක් ලැබීම.

- අනතුරු වලින් වැලකීම.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.

04) i. විදුහල්පතිතුමා යනු අපගේ පාසලේ නියමුවා. එම නිසා සැමදේම කරන්නේ අප යහපත් පුරවැසියන් කිරීමට බව පවසා ඔවුන් එම කාර්යයෙන් මුදවා ගෙන මමත් එම කාර්යයෙන් වැලකීම.

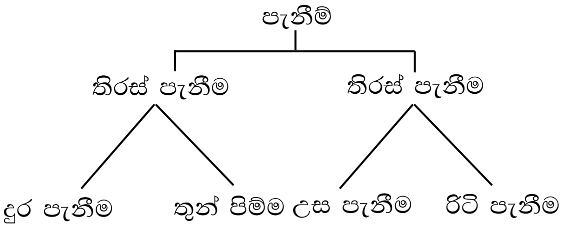
ii. මානසික ආතතිය නිසා ඇය ගැන විශේෂ අවධානය යොමුකර සෑම ප්‍රශ්නයකටම ඇති වියදම හොඳින් ඉගෙන ගැනීම බව අවබෝධ කර දීම. ආර්ථික වශයෙන් ඇයට අවශ්‍ය උපකරණ ආදිය ගැනීමට දායක විය.

iii. අනතුරු සිදුවූ පුද්ගලයා රෝහල් ගත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බවත් සුළු ප්‍රමාදයකින් ජීවිතය අහිමි විය හැකි බවත් පෙන්වා දී, ජීවිතයක වටිනාකම පෙන්වා දිය ඔබ කරන කාර්ය සුදුසු නොවන බව පවසා සැමගේ උදව් ඇතුව අදාල පුද්ගලයින් රෝහල වෙත යැවීමට කටයුතු කිරීම.

iv. සා.පෙළ විභාගය අවසානයේ ආතතියෙන් මිදීමට බොහෝ කාර්යය ඇති බවත් ශරීරයට හානි සිදුවන මත්පැන් බීමේ ආදීනව වටහා දීමත් යහළුවන් මිදී තමනුත් එම කාර්යයෙන් මිදීම චාරිකාවක් / ක්‍රීඩා තරඟ ආදිය යොමුවීම සුදුසු බව

v. තම මිතුරිය ගණිතයට දුර්වල බැවින් ඇයට උදව් කල යුතු බවත්, මිතුරියට උපකාර කිරීම නිසා තමන්ගේ දැනුම වර්ධනය වන බවත් ඔබට පවසා එම කාර්යය සිදු කිරීම.

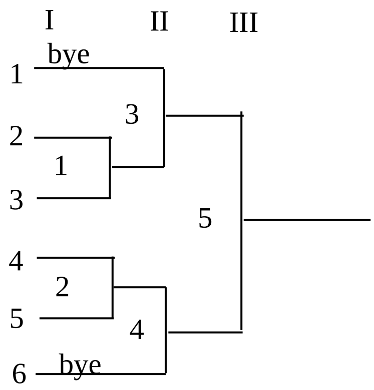
05) i.



ii. එල්ලෙන ක්‍රමය / පාවෙන ක්‍රමය / ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

iii.
- සිසුන්ගේ ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය
- නිර්මාණශීලීත්වය වැඩි දියුණු කිරීම.
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
- සංවිධාන හැකියාව වර්ධනය

iv.
- කණ්ඩායම් 6 =
  n - 1
  6 - 1 = 5 (තරඟ වට)
- 8 - 6 = 2 (වාසි)



06) i. ආහාර සකස් කිරීම, ගබඩා කිරීම, පරිභෝජනය ඇතුළු ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රියාවලියේදී එම ආහාර මගින් ශරීරයට හානියක් හෝ රෝගයක් ඇති නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වේ.

ii. ආහාර නිෂ්පාදයේදී / ප්‍රවාහනයේදී / ගබඩා කිරීමේදී / ආහාර සැකසීමේදී / පරිභෝජනයේදී

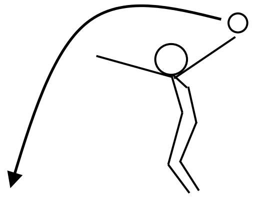
iii. රසය වෙනස් වීම / වර්ණය වෙනස්වීම / ඇලෙන සුළු නානු ගතිය ඇතිවීම / දුගඳක් ඇති වීම.

iv.
- මැල්ලුම් වැනි දෑ - අඩු වේලාවක් පිස ගැනීම.
- සෑම ආහාරයක්ම අඩු කාලයක් තුල පිස ගැනීම.
- යකඩ හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එක්ව පිස නොගැනීම.
- ආහාර වර්ග කීපයක් මිශ්‍ර කිරීම.
- කුළු බඩු යෙදීම.
- ආහාර වලට දෙහි මිශ්‍ර කිරීම නිසා - යකඩ අවශෝෂණය වීම.
- ආහාර වලට උම්බලකඩ එක් කිරීමෙන් යකඩ ලබා ගැනීම.

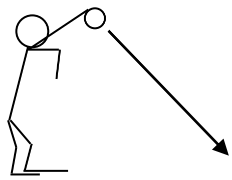
07) A. i. පන්දුව පිරිනැමීම / ලබා ගැනීම / එසවීම / ප්‍රහාරය / වැලැක්වීම පිටිය රැකීම

ii. <u>ප්‍රහාරය</u>

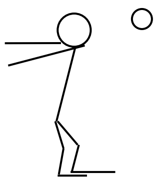
- තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහලින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහරදීම.



- නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අත්හරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.



- දැතින් උඩ දමන ලද පන්දුව එකතුන සිට ඉපිලෙමින් පහර දීම.



iii.
- ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට පන්දුව යෑම.
- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශය
- පන්දුව අල්ල මත තබා ගැනීම.
- බෝලය තම පිලේ පතිත වීම.

iv. (i) ක්‍රීඩාවට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම.

(ii) පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම.

(iii) ක්‍රීඩකයා දැල ස්පර්ශ කිරීම / පිරිනමන ලද බෝලය නියමිත සීමා තුළින් විරුද්ධ පිටල නොයාම.

B. i. පන්දු පාලනය / පාද හුරුව / ආක්‍රමණය / රැකීම / විදීම

ii.

- අක්වක් ක්‍රමයට දිවීම.

බෝලය රැගෙන ක්‍රීඩකයින් අතරින් ගොස් නැවත ඉදිරියට පැමිණ තම පසු පස සිසුවා පන්දුව දී වාඩිවීම. කණ්ඩාමේ සියලු දෙනා මෙය කිරීම.

- දෙදෙනෙකු එක්ව ආක්‍රමණය හා රැකීම
  දෙදෙනා බැගින් සිට පැනීම එක් අයෙක් රකින්නිය ලෙසත් අනෙකා ආක්‍රමණිය ලෙසත් සිට පන්දුව රහිතව හා සහිතව ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.

- රකින ක්‍රීඩිකාව මඟහැරීම පේළි දෙකකට සිටගෙන අඩි 2 ක් තබා පැත්ත සලකුණු හා දකුණු පැත්ත සලකුණට නැමීම. සියලුම ක්‍රීඩිකාවන්

iii.

- පන්දුව අතැතිව දිවීම.
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලීම
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලීම.
- අඩි 3ක පරතරය නැතිවීම.
- සීමා ඉරිවලින් පිටතට පන්දුව යැවීම.
- කොටස් 2 කට උඩින් යැවීම.

iv.

- රඳවාගත් පන්දුව
- බාධා කිරීම්
- කොටස් දෙකකට උඩින් යැවීම / අහිමි පෙදෙසට / මැද පෙදෙසට පැනීම

C. i. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම / පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම / පන්දුව නැවැත්වීම / පන්දුවට හිසින් පහරදීම / පන්දුව තුලට විසි කිරීම / ගෝල් රැකීම / දැල් රැකීම

ii. **<u>පන්දුවට පහරදීම</u>**

- දෙදෙනෙකු සමඟ විවිධ පා පහර භාවිතා කරමින් පන්දුව යොමු කිරීම.

- විවිධ ආකාරයෙන් පන්දුව යොමු කිරීම.

- තිදෙනෙකු සමඟ පන්දුවට හිසින් පහරදීම.

iii.
- දඬුවම් ප්‍රදේශය හැර වෙනත් ප්‍රදේශයකදී බරපතල වරදක් සිදුකල විට
- ක්‍රීඩකයෙකුට පහරදීම / පහරදීමට තැත් කිරීම / අතින් රඳවා ගැනීම / කෙළ ගැසීම / තල්ලු කිරීම / පාද පටලවා බිම දැමීම / සිරුරට පැනීම

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