

- 7) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණක් වන්නේ
1. ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කිරීම
 2. නුහුරු පාදය පිටුපසින් තබා ගැනීම
 3. ශරීරයේ බර ඉදිරියට යොමු කිරීම
 4. හුරු පාදය ඉදිරියෙන් තබා ගැනීම
- 8) යටි අත් යැවුම ක්‍රියාකාරකම අයත් වන්නේ
1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවටය
 2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවටය
 3. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවටය
 4. එල්ලේ ක්‍රීඩාවටය
- 9) ධාවන ආරම්භයේ සැරසෙත්, යා (සංඥාවක් හෝ වෙඩි හඬ) විධානය දෙනු ලබන ඉසව්වක් වන්නේ
1. මී. 200
 2. මී. 400
 3. මී. 1500
 4. මී. 400 කඩුළු
- 10) ධාවන තරඟ ආරම්භයේ “ වෙන් ” විධානයේ දී සිරුර පවත්වා ගන්නා ආකාරයකි
1. එක් දණහිසක් පොළවේ ස්පර්ශව තබා ගැනීම
 2. ආරම්භක රේඛාවෙන් මදක් පිටුපසට උරහිස තල්ලු වීම
 3. ශරීරයේ බර පාද මත රඳා පැවතීම
 4. උරහිස් මට්ටමට වඩා උකුල ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටීම
- 11) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය හඳුන්වන්නේ
1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙනි
 2. සෞඛ්‍යවත් පරිසරය යනුවෙනි
 3. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය යනුවෙනි
 4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙනි
- 12) පාසල තුළ දී ඔබගේ සුරක්ෂිත බව තහවුරු නොවන කරුණක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ
1. ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඇත්දැයි පරීක්ෂා නොකිරීම
 2. අපවාර අපයෝජනවලට හේතු නොවන ආරක්ෂිත බවක් පාසල තුළ තිබේදැයි විමසිලිමත් වීම
 3. බෑවුම බවට හෝ අගාධ සහිත ස්ථානවලට වැටවල් සෑදීම.
 4. පාසල ඉදිරිපිට මාර්ග අනතුරු අවම කිරීමට රිය නියාමකවරුන් යෙදවීම
- 13) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය පුද්ගල කොට්ඨාසයකි.
1. ළමා ආරක්ෂක නිලධාරී
 2. බන්ධනාගාර නිලධාරී
 3. පොලිස් නිලධාරී
 4. රේගු නිලධාරී
- 14) ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ලෙස හඳුන්වන්නේ
1. සුළු ක්‍රීඩා
 2. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
 3. විනෝද ක්‍රීඩා
 4. අනු ක්‍රීඩා

II පත්‍රය

- පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම අනිවාර්ය වේ.
- තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ග්‍රාමීය පාසලක ඉගෙන ගන්නා නිමල් ක්‍රීඩාවලින් ඉහළ දක්ෂතා පෙන්වමින් පාසලට ඉමහත් ගෞරවයක් ලබා දී ඇති අතර මනා පෙනුමක් ඇති ආත්ම අභිමානයකින් යුත් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු ධාවන තරගවලට මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා ද දක්ෂතා පෙන්වන අතර සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නැඟීමට ද දායක වෙමින් යහපත් ශිෂ්‍යයෙක් ලෙස කල් ගත කිරීම කාගේත් පැසසුමට ලක් වී ඇත.

- I. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් ආත්ම අභිමානය යනු කුමක් ද?
- II. නිමල්ට සහභාගි විය හැකි කෙටි දුර ඉසව් 2 ක් ලියන්න.
- III. ඔහුට සහභාගිවිය හැකි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න.
- IV. ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පුද්ගලයින් තුළ ඇති හැකියාවන් 2ක් සඳහන් කරන්න.
- V. ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංග 2ක් නම් කරන්න.
- VI. ඔබගේ මනා පෙනුමක් විඳහා පාන ආචාර පෙළපාලියක පුහුණුවන ඉරියව් 2ක් ලියන්න.
- VII. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමෙහිලා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 2ක් ලියන්න.
- VIII. ඔබට පාසලේ යහපත් ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ගත කිරීමට සුදුසු වර්ෂාවන් 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 × 8 = 16)

2. සමාජය වෙත යහපත් පණිවිඩ ගෙන යාමට පාසල තෝරාගන්නක් වන අතර සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නඟමින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩනැඟීමටද ඔබට දායක විය හැකිය.

- I. යහපත් භෞතික පාසල් පරිසරයක පැවතිය යුතු අංග 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- II. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා තේමා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- III. පාසල තුළ ඇති කර ගත හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- IV. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

3. තම වර්ගයා වෙන් කිරීම සෑම සත්වයකුගේම ලක්ෂණයකි. මනුෂ්‍ය සංහතියේ පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත.

- I. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවලට අයත් අවයව 02 බැගින් වෙන වෙනම දක්වන්න. (ලකුණු 3)
- II. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- III. ලිංගික අපචාර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම නිසා ඇති විය හැකි ගැටලු 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- IV. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා අපට වැදගත්වන සෞඛ්‍යවත් වර්ෂා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

4. ක්‍රීඩාවේ දී මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, අනු ක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා ලෙස වර්ග කිහිපයක් පවතී. අනු ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සතුට, විනෝදය නොඅඩුව ලැබෙන අතර කායික, මානසික හා සාමාජීය යේග්‍යතා සංවර්ධනය වේ.

- I. අනු ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- II. අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සාමාජීය යේග්‍යතා වර්ධනයට බලපාන කරුණු 03ක් දක්වන්න. (ලකුණු 3)
- III. අනු ක්‍රීඩා බෙදිය හැකි වර්ග 02 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- IV. ඔබ සඳහන් කරන අනු ක්‍රීඩා 02 න් එකක් සිදු කරන ආකාරය ඇඳ කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 2)

5. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක යෙදීම පුද්ගල නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා ද විනෝදය සඳහා ද වැදගත්වන අතර එම ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගී වී ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට ද හැකියාව පවතී.

- I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් එසවීමේ දක්ෂතාව පුහුණුවක අවස්ථා තුන සඳහන් කර උඩු අත් එසවීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- II. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කර එක් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- III. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහරදීමේ ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කර එය පුහුණුවීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 3)

6. ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහි ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම ගමන් කළ ආකාරය හා ජාතික නිදහස් දින උත්සවයේ දී යුධ, ගුවන්, නාවික හා පොලිස් සාමාජික සාමාජිකාවන් අභිමානවත් අන්දමින් ගමන් කළ විලාසය මතකයට නඟා ගන්න.

- I. ආචාර පෙළපාලි පුහුණුවේ දී සිදු කරනු ලබන හැරීම් තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- II. වමට හැරීමේ ඉරියව්වේ දී ඔබගේ පාද ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)
- III. පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමකට නායකයා ද ඇතුළුව සහභාගී විය යුතු සංඛ්‍යාව සඳහන් කර ඔවුන් පෙළ ගැසිය යුතු ආකාරය සංකේත මඟින් දක්වන්න. (ලකුණු 3)

7. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් නොයෙක් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි. ඇවිදීම - පැනීම - විසි කිරීම ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම කීපයකි. ධාවන අභ්‍යාස මඟින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය හා ධාවන වේගය දියුණු කර ගත හැක. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම වර්ග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ.

- I. ධාවන ඉසව් ආරම්භ කරන ප්‍රධාන ක්‍රම 3 හඳුන්වන්න (ලකුණු 3)
- II. ඔබ ඉගෙනගත් ධාවන අභ්‍යාස තුන ලියන්න. (ලකුණු 3)
- III. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් තුළ ඇති ප්‍රධාන අවධි 4 නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- IV. දුර පැනීමේ දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 1)