

කාලය පැය දෙකයි

අංක 01 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- [illegible]

09. මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීම ඉසව්වක් වන්නේ,

- (1) දුර පැනීම (2) උස පැනීම (3) රිටි පැනීම (4) කඩුලු පැනීම

10. ළමාවියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි සපුරාලිය යුත්තේ,

- (1) නිසි වර්ධනයට යි. (2) සෞඛ්‍ය තත්වය සුරක්ෂිත වීමටයි.
(3) මන්ද පෝෂණ අවධානම අඩු කිරීමට යි. (4) ඉහත සියල්ලම ඉටු වීමටයි.

11. ● බාහිර සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දක්වයි.

● අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කරයි.

● ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදෙයි.

ඉහත කාර්යයන් ඉටු කරනු ශරීර අංගය වන්නේ,

- (1) දිව (2) නාසය (3) සම (4) ඇස

12. පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය මගින් මනිනු ලබන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

- (1) ශාරීරික සංයුතිය (2) පේශිමය ශක්තිය නම්‍යතාවය
(3) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව (4) නම්‍යතාවය

13. උරමාවක් දැමීම සඳහා යොදාගන්නා ගැට වර්ගය වන්නේ.

- (1) පිරිමි ගැටය (2) කොස් පට්ටා ගැටය (3) රුවල් ගැටය (4) නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය

14. මෙම රූප සටහනින් දැක්වෙන ගිනිමැල වර්ගය වන්නේ,

- (1) A හැඩැති ගිනිමැලයකි.
(2) පරාවර්ත ගිනි මැලයකි.
(3) සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ගිනිමැලයකි.
(4) පිරමීඩ ගිනිමැලයකි.



15. එළිමහන් ආහාර පිසීමේ දී ආහාර කිහිපයක් එකවර තැබිය හැකි ලිප් වර්ගයකි,

- (1) ඒකක ලිප (2) පැතලි ගල් ලිප (3) ටින් පෝරණුව (4) අගල් ලිප

16. උස පැනීමේ ඉසව්වේ හරස් දණ්ඩ තරණයේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ගණන,

- (1) 5 කි. (2) 4 කි. (3) 3 කි. (5) 2 කි.

17. ශ්‍රී ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරඟවලදී නොපවතින මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.

- (1) යගුලිය දැමීම (2) හෙල්ල විසි කිරීම (3) මිටිය විසි කිරීම (4) කවපෙත්ත විසි කිරීම.

18. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන්,

- (1) තරඟ තහනමට ලක් වේ. (2) නරඹන්නන් අතර පිළිගැනීම අඩු වේ.
(3) තරඟයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවේ. (4) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ.

19. ජීවිතයේ එන අභියෝගවලට බුද්ධිමත්ව හා අකම්පිත මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව,

- (1) සමාජීය යෝග්‍යතාවයයි. (2) කායික යෝග්‍යතාවයයි.
(3) මානසික යෝග්‍යතාවයයි. (4) අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාවයි.

20. ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන මදුරු වර්ගයකි.

- (1) කියුලෙක්ස් (2) ඇනොෆිල්ස් (3) මැන්සෝනියා (4) ඊඩ්ස් ඊජිප්ටයි.

II කොටස

• පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පැහැසර පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් වලට ප්‍රධාන තැනක්, සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රියා කරන පාසලකි. දිනපතා උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට පසුව භාවනාමය වැඩසටහනක් ද ක්‍රියාත්මක වේ. ගස් කොළන් වැවීමෙන්, ස්වාභාවික පරිසරය ආරක්ෂා කරමින් පරිසර දූෂණය අවම කරමින් අලංකාර පරිසරයක් පාසල තුළ පවත්වාගෙන යයි. දෙමාපියන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ශ්‍රමදාන වැඩසටහන් ද, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මගින් සෞඛ්‍යය සායනයද පවත්වනු ලබයි. වර්ෂ අවසානයේ සිසු දක්ෂතා එළි දක්වන විවිධ ප්‍රසංගයක් ද සංවිධානය කරනු ලබයි. නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම හා යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම පාසලේ සියළු දෙනාගේ අනිවාර්ය ජීවන පුරුදු බවට පත් වී ඇත. වාර්ෂිකව නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක්ද ඉතා ඉහළින් සංවිධානය කරනු ලබයි.

- (i) සිසුන් තුළ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකරලීම සඳහා දියුණු කළ යුතු පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්‍ෂේත්‍ර 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා මෙම පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ල:02)
- (iii) පාසල තුළ වායු දූෂණය අවම කරලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් යෝජනා කරන්න. (ල:02)
- (iv) පැහැසර පාසල ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගෙන ඇති අවස්ථා 2ක් ඡේදය ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:02)
- (v) සිසුන්ගේ කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා මෙම පාසල තුළ ඇති ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (vi) බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා සිසුන් විසින් අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ල:02)
- (vii) ගස් කොළන් නිසි පරිදි වැවීමෙන් හා ප්‍රමිතියකින් යුක්තව ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීම මගින් වළක්වා ගත හැකි ස්වාභාවික ආපදා වර්ග 2ක් නම් කරන්න. (ල:02)
- (viii) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක ඉගෙනුම ලබන සිසුන්ට ලබාගත හැකි වාසි 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:02)
- (ix) අප ජීවත් වන සමාජයේ දක්නට ලැබෙන සෞඛ්‍ය ගැටළු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (x) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ, විවිධ ප්‍රසංග වැනි වැඩසටහන් වලට සහභාගි වීම තුළින් ඔබ වැනි පාසල් සිසුන් තුළ වර්ධනය වන යහපත් පුද්ගල ගුණාංග 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ල:02)

(ල:02x10=20)

02. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප සියළු දෙනා විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරයි. එම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමෙන් අපට බොහෝ වාසි ලබාගත හැකි වේ.

- (i) (අ) ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (ආ) එවැනි හේතු නිසා ඇතිවිය හැකි ශාරීරික ආබාධ 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (ii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා ඇති වන වාසි 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:03)
- (iii) වැරදි ඉරියව් හා ශාරීරික ආබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 3 ක් යෝජනා කරන්න. (ල:03)

03. අපගේ ශරීරය ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා මනාව සැකසුනු ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයකි.

- (i) (අ) ශරීරයේ විශාලම ඉන්ද්‍රිය වන සම මගින් ඉටුවන කාර්යයන් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (ආ) සමෙහි අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:02)
- (ii) කනේ ආරක්ෂාව සඳහා ස්වාභාවයෙන්ම සැකසී ඇති හැඩ ගැසීම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (iii) (අ) අපගේ ඇස් වලට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීම වැළැක්වීම සඳහා පිහිටා ඇති ශරීර කොටස් 2 සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (ආ) යම් විෂ බීජයක් ඇසට ඇතුළු වුවහොත් ස්වාභාවිකව එය ඉවත් කරලීම සිදු කරන්නේ කෙසේ ද? (ල:02)

04. පාසල් ක්‍රීඩා තරගවලදී මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වලට ඉතා සුවිශේෂී ස්ථානයක් ලැබේ.

- (i) (අ) සහය දිවීමේ තරගවල දී පහත සඳහන් යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමවලට අනුව ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබාගන්නේ කුමන අතින්ද යන්න ලියා දක්වන්න.
i. ඇතුළත මාරුව ii. පිටත මාරුව (ල:02)
(ආ) සහය දිවීමේ තරගවල යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී තරඟයෙන් ඉවත් වීමට හේතු වන වරදක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:02)
- (ii) (අ) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීමේ ඉසව් බෙදා දැක්විය හැකි වර්ග 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල:03)
(ආ) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ වර්ග දෙකට අයත් ඉසව් 1 බැගින් ලියා දක්වන්න. (ල:02)
- (iii) විසිකිරීමේ ඉසව් වලදී උපකරණ මුදා හැරීමට පෙර අවධිය හඳුන්වන නම කුමක්ද? (ල:02)

05. ජීවිතයේ සෑම අවධියකදීම පෝෂණය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- (i) සමබර ආහාර වේලාවක් යනු කුමක් දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල:02)
- (ii) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 3 ක් නම් කරන්න. (ල:03)
- (iii) (අ) වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
(ආ) ඔබගේ පවුලේ අය පරිභෝජනය කරන ආහාර වේල්වල පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3ක් යෝජනා කරන්න. (ල:03)

06. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතුව ඇති හැකියාවය.

- (i) (අ) සෞඛ්‍යාශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 3 ක් නම් කරන්න. (ල:03)
(ආ) හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය මගින් මනිනු ලබන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය කුමක්ද? (ල:02)
- (ii) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කිරීම සඳහා යොදාගනු ලබන සාධක 2 සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (iii) ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ තුළින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:03)

07. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩා ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ පාසල් වල ජනප්‍රිය සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාය.

- (i) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට ඇතුළත් වන සම්පූර්ණ ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ල:02)
(ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමකදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල:02)
- (ii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව රැකීම සිදු කළ හැකි ආකාර 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල:02)
(ආ) රැකීමේ දක්ෂතාවයට අමතරව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඇති වෙනත් දක්ෂතා 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල:02)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පැති රේඛා වලින් පිටතට ගිය පන්දුවක් නැවත පිටිය තුළට ගෙන ඒම සඳහා යොදාගන්නා ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද? (ල:02)

පිළිතුරු පත්‍රය

1 - 4	6 - 4	11 - 3	16 - 1
2 - 1	7 - 2	12 - 2	17 - 3
3 - 2	8 - 1	13 - 1	18 - 4
4 - 3	9 - 1	14 - 3	19 - 3
5 - 4	10 - 4	15 - 4	20 - 4

(2 x 20 = 40)

II කොටස

- (01)i. කායික/මානසික/සමාජීය/අධ්‍යාත්මික
 ii. ශරීර සුවතා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම/ භාවනා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම/ නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම/ පාසල් පරිසරය අලංකාරව පවත්වාගෙන යෑම.
 iii. දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමට භාජනය නොකර කොම්පොස්ට් පොහොර සෑදීම/දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය/ගස් කොළන් කැපීමෙන් වැළකීම. ආදිය
 iv. දෙමාපියන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම/ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මගින් සායන පැවැත්වීම.
 v. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය/ වර්ෂ අවසාන විවිධ ප්‍රසංගය
 vi. නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම/ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
 vii. ගංවතුර/ නායයෑම්/ භූමි කම්පා
 viii. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග අඩු වීම/ ආකර්ශනීය පරිසරයක් ගොඩනැගීම/ ගැටුම් අවම වීම ආදිය
 ix. පරිසර දූෂණය/ මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය/ අනතුරු හා ආපදා ආදිය
 x. සාමූහිකත්වය/ එකමුතු බව/ ඉවසීම (2 x 10 = 20)
- (02)i. (අ) සංජානීය තත්ත්ව/ පාරිසරික තත්ත්ව (ල:02)
 (ආ) ඔටු කුදය, පසු කුදය, පැති කුදය ආදිය (ල:02)
 ii. ශක්තිය වැය වීම අඩු වීම/ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත හැකි වීම/ මනා පෙනුම/ අනතුරු අවම වීම/ නිරෝගී බව ඇති වීම (ල:03)
 iii. සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම/ නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම/ ප්‍රමුණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබාගැනීම/ දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය ආදිය (ල:03)
- (03)i. (අ) ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදීම/ දේහ උෂ්ණත්ව පාලනය/ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.... ආදිය (ල:02)
 (ආ) ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම/ සම පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම/ තද සූර්යය කිරණ වලින් ආරක්ෂා වීම ආදිය (ල:02)
 ii. කන අභ්‍යන්තරයෙන් කලාදුරු නිපදවීමට ඇති හැකියාව/ ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත්වන කන් බෙරය කන අභ්‍යන්තරයට වන ලෙස පිහිටීම/ බාහිර ශබ්ද හොඳින් කන වෙත යොමු කිරීම සඳහා කන් පෙති පිහිටා තිබීම ආදිය (ල:02)
 iii. (අ) ඇසිපිය/ ඇඟිබෑම (ල:02)
 (ආ) කඳුළු ස්‍රාවය වීම මගිනි. (ල:02)
- (04)i. (අ) ඇතුලත මාරුව - වම් අත පිටත මාරුව - දකුණු අත (ල:02)
 (ආ) යෂ්ටිය තරඟය පුරාම අතින් රැගෙන නොයාම/ යෂ්ටිය අත හැරුණොත් අත්හළ තරඟකරුවා විසින් ඇතිඳ නොදීම/ නියමිත හුවමාරු කලාපය තුලදී යෂ්ටිය මාරුව සිදු නොවීම. (ල:02)
 ii. (අ) තිරස් පැනීම/ සිරස් පැනීම (ල:02)
 (ආ) තිරස් පැනීම - දුර පැනීම, තුන් පිම්ම / සිරස් පැනීම - උස පැනීම, රිටි පැනීම (ල:02)
 iii. ජව ඉදියව්ව (Power Position) (ල:02)
- (05)i. ශරීරයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණ වලින් අඩංගු ආහාර වේලක් සමබර ආහාර වේලක් ලෙස හඳුන්වයි. (ල:02)
 ii. ගර්භණී මව්වරුන්/ කිරිදෙන මව්වරුන්/ ක්‍රීඩකයන්/ කය වෙහෙසන්නන් / රෝගීහු/ ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගන්නන් (ල:03)
 iii. (අ) තරබාරු වීම/ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උභ්‍යන්තර ඇතිවීම/ දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ වලට ලක් වීම (බෝ නොවන රෝගවලට ලක් වීම)/ ආමාශගත රෝග බහුල වීම ආදිය (ල:02)
 (ආ) හැකි තාක් ස්වභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම/ ආහාර පිරමීඩය නිසි පරිදි ආහාර පිඟානට යොදාගත හැකි පරිදි ආහාර තෝරා ගැනීම/ අයඩින් සහිත ලුණු භාවිතය/කෘතීම රසකාරක, වර්ණකාරක ආදී රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර තේරීමෙන් වැළකීම ආදිය (ල:03)
- (06)i. (අ) හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව/ පේශිමය දැරීමේ හැකියාව/ පේශිමය ශක්තිය/ නම්‍යතාව/ ශරීර සංයුතිය (ල:03)

	(අ) ජේශ්වය ශක්තිය	(ල:02)
ii.	ශරීරයේ උස/ ශරීරයේ බර	(ල:02)
iii.	තමා තුළ යෝග්‍යතා සාධක පවත්නා මට්ටම හඳුනාගත හැකි වීම/ තමාට සුදුසු ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගැනීමට හැකිවීම/ තම වයසට අදාළ යෝග්‍යතා මට්ටම කරා ළඟා වීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වීම/ තම යෝග්‍යතා මට්ටම නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ හැකිවීම.	(ල:03)
(07)i.	(අ) 12යි.	(ල:02)
	(ආ) විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීම වැළැක්වීම/ වැළැක්වීමෙන් පසු බෝලය පිටියෙන් පිටත යාම/ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ වැළැක්වීම නැතහොත් වැළැක්වීමට සහභාගි වීම	ආදිය (ල:02)
ii.	(අ) ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් සිට/ ක්‍රීඩිකාවට පසුපසින් සිට/ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණලා සිට/ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිට	(ල:02)
	(ආ) පන්දු පාලනය/ පාද හුරුව/ ආක්‍රමණය/ විදීම	(ල:02)
iii.	තුලට විසි කිරීම	(ල:02)

පිළිතුරු පත්‍රය

1 - 4	6 - 4	11 - 3	16 - 1
2 - 1	7 - 2	12 - 2	17 - 3
3 - 2	8 - 1	13 - 1	18 - 4
4 - 3	9 - 1	14 - 3	19 - 3
5 - 4	10 - 4	15 - 4	20 - 4

(2 x 20 = 40)

II කොටස

- (01)i. කායික/මානසික/සමාජීය/අධ්‍යාත්මික
 ii. ශරීර සුවතා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම/ භාවනා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම/ නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම/ පාසල් පරිසරය අලංකාරව පවත්වාගෙන යෑම.
 iii. දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමට භාජනය නොකර කොම්පොස්ට් පොහොර සෑදීම/දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය/ගස් කොළන් කැපීමෙන් වැළකීම. ආදිය
 iv. දෙමාපියන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම/ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මගින් සායන පැවැත්වීම.
 v. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය/ වර්ෂ අවසාන විවිධ ප්‍රසංගය
 vi. නිසි පරිදි කසල බැහැර කිරීම/ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
 vii. ගංවතුර/ නායයෑම්/ භූමි කම්පා
 viii. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග අඩු වීම/ ආකර්ශනීය පරිසරයක් ගොඩනැගීම/ ගැටුම් අවම වීම ආදිය
 ix. පරිසර දූෂණය/ මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය/ අනතුරු හා ආපදා ආදිය
 x. සාමූහිකත්වය/ එකමුතු බව/ ඉවසීම (2 x 10 = 20)
- (02)i. (අ) සංජානීය තත්ත්ව/ පාරිසරික තත්ත්ව (ල:02)
 (ආ) ඔටු කුදය, පසු කුදය, පැති කුදය ආදිය (ල:02)
 ii. ශක්තිය වැය වීම අඩු වීම/ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත හැකි වීම/ මනා පෙනුම/ අනතුරු අවම වීම/ නිරෝගී බව ඇති වීම (ල:03)
 iii. සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම/ නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම/ ප්‍රමුණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබාගැනීම/ දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය ආදිය (ල:03)
- (03)i. (අ) ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදීම/ දේහ උෂ්ණත්ව පාලනය/ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.... ආදිය (ල:02)
 (ආ) ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම/ සම පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම/ තද සූර්යය කිරණ වලින් ආරක්ෂා වීම ආදිය (ල:02)
 ii. කන අභ්‍යන්තරයෙන් කලාදුරු නිපදවීමට ඇති හැකියාව/ ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත්වන කන් බෙරය කන අභ්‍යන්තරයට වන ලෙස පිහිටීම/ බාහිර ශබ්ද හොඳින් කන වෙත යොමු කිරීම සඳහා කන් පෙති පිහිටා තිබීම ආදිය (ල:02)
 iii. (අ) ඇසිපිය/ ඇඟිබෑම (ල:02)
 (ආ) කඳුළු ස්‍රාවය වීම මගිනි. (ල:02)
- (04)i. (අ) ඇතුලත මාරුව - වම් අත පිටත මාරුව - දකුණු අත (ල:02)
 (ආ) යෂ්ටිය තරඟය පුරාම අතින් රැගෙන නොයාම/ යෂ්ටිය අත හැරුණොත් අත්හළ තරඟකරුවා විසින් ඇතිඳ නොදීම/ නියමිත හුවමාරු කලාපය තුලදී යෂ්ටිය මාරුව සිදු නොවීම. (ල:02)
 ii. (අ) තිරස් පැනීම/ සිරස් පැනීම (ල:02)
 (ආ) තිරස් පැනීම - දුර පැනීම, තුන් පිම්ම / සිරස් පැනීම - උස පැනීම, රිටි පැනීම (ල:02)
 iii. ජව ඉදියව්ව (Power Position) (ල:02)
- (05)i. ශරීරයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණ වලින් අඩංගු ආහාර වේලක් සමබර ආහාර වේලක් ලෙස හඳුන්වයි. (ල:02)
 ii. ගර්භණී මව්වරුන්/ කිරිදෙන මව්වරුන්/ ක්‍රීඩකයන්/ කය වෙහෙසන්නන් / රෝගීහු/ ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගන්නන් (ල:03)
 iii. (අ) තරබාරු වීම/ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උභ්‍යන්තර ඇතිවීම/ දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ වලට ලක් වීම (බෝ නොවන රෝගවලට ලක් වීම)/ ආමාශගත රෝග බහුල වීම ආදිය (ල:02)
 (ආ) හැකි තාක් ස්වභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම/ ආහාර පිරමීඩය නිසි පරිදි ආහාර පිඟානට යොදාගත හැකි පරිදි ආහාර තෝරා ගැනීම/ අයඩින් සහිත ලුණු භාවිතය/කෘතීම රසකාරක, වර්ණකාරක ආදී රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර තේරීමෙන් වැළකීම ආදිය (ල:03)
- (06)i. (අ) හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව/ පේශිමය දැරීමේ හැකියාව/ පේශිමය ශක්තිය/ නම්‍යතාව/ ශරීර සංයුතිය (ල:03)

	(අ) ජේශ්වය ශක්තිය	(ල:02)
ii.	ශරීරයේ උස/ ශරීරයේ බර	(ල:02)
iii.	තමා තුළ යෝග්‍යතා සාධක පවත්නා මට්ටම හඳුනාගත හැකි වීම/ තමාට සුදුසු ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගැනීමට හැකිවීම/ තම වයසට අදාළ යෝග්‍යතා මට්ටම කරා ළඟා වීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වීම/ තම යෝග්‍යතා මට්ටම නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ හැකිවීම.	(ල:03)
(07)i.	(අ) 12යි.	(ල:02)
	(ආ) විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීම වැළැක්වීම/ වැළැක්වීමෙන් පසු බෝලය පිටියෙන් පිටත යාම/ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ වැළැක්වීම නැතහොත් වැළැක්වීමට සහභාගි වීම	ආදිය (ල:02)
ii.	(අ) ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් සිට/ ක්‍රීඩිකාවට පසුපසින් සිට/ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණලා සිට/ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිට	(ල:02)
	(ආ) පන්දු පාලනය/ පාද හුරුව/ ආක්‍රමණය/ විදීම	(ල:02)
iii.	තුලට විසි කිරීම	(ල:02)



LOL.Lk
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



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440

Grade 1

Grade 2

Grade 3

Grade 4

Grade 5

Grade 6

Grade 7

Grade 8

Grade 9

Grade 10

Grade 11

G.C.E O/L

Grade 12

Grade 13

G.C.E A/L

GOVERNMENT EXAMS

O/L Past Paper Books

English Medium

Sinhala Medium

View All



O/L English language Past Paper Book – Master Guide

රු 900.00

or 3 X රු300.00 with *mintpay*



O/L Sinhala Language Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L History Past Paper Book – Master Guide

රු 900.00

or 3 X රු300.00 with *mintpay*



O/L Mathematics Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L Science Past Paper Book – Master Guide

රු 850.00

or 3 X රු283.33 with *mintpay*



O/L Buddhism Past Paper Book – Master Guide

රු 750.00

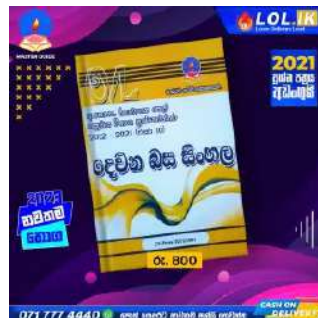
or 3 X රු250.00 with *mintpay*



O/L Second Language Tamil Past Paper Book – Master Guide

රු 700.00

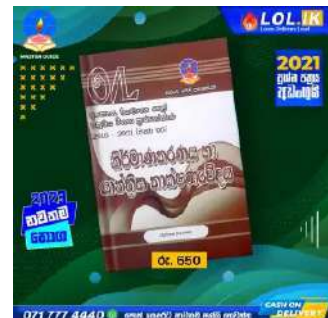
or 3 X රු233.33 with *mintpay*



O/L Second Language Sinhala Past Paper Book – Master Guide

රු 800.00

or 3 X රු266.67 with *mintpay*



O/L Design And Mechanical Technology Past Paper Book – Master Guide

රු 650.00

or 3 X රු216.67 with *mintpay*

