



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :

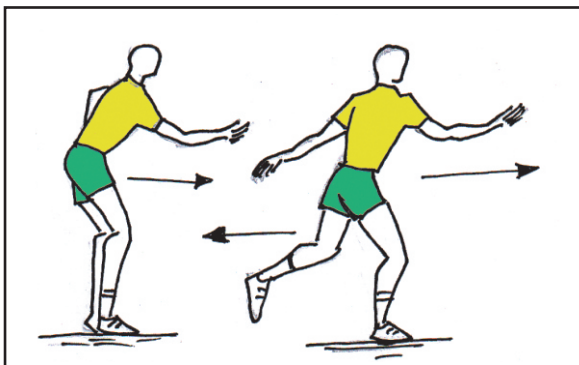
- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

- පුද්ගලයකු කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සමබරව පවත්වා ගැනීම තුළින් පැහැදිලි වන්නේ ඔහු,
 - (1) නිරෝගිමත් බවයි.
 - (2) සෞඛ්‍යවත් බවයි.
 - (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් බවයි.
 - (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි.
- පුද්ගලයකුගේ මානසික යහපැවැත්ම පමණක් දුර්වල බව පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ ඇතුළත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,
 - (1) දුර්වල පෝෂණය, නිතර රෝගී වීම, මානසික පීඩනය
 - (2) විනය විරෝධී බව, නීතිගරුක නොවීම, අප්‍රාණික බව
 - (3) ආතතිය, විනයගරුක නොවීම, හිත මානය
 - (4) හතුරු බව, ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම, මමත්වය
- ගර්භනී මව්වරුන් දැනුවත් කිරීමේ සායනයක දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දෙන ලදී.
 - A - දරුවාගේ බර 2.5 kg - 3 kg අතර ප්‍රමාණයක් වැඩිවිය යුතුය.
 - B - සැහැල්ලුවෙන් හා සතුටින් සිටිය යුතුය.
 - C - ඵලදායී සමාජීය සබඳතා ගොඩ නගා ගත යුතුය.
 - D - ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2 ක් ඇතුළත දරුවාට මව්කිරි ලබා දීම ඇරඹිය යුතුය.

ඉහත කරුණු අතුරින් පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී ඉටුවිය යුතු කායික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

- (1) A (2) B (3) C (4) D

04.

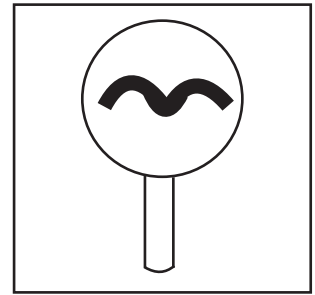


මෙම රූප සටහනෙන් නිරූපණය වන අවස්ථාව අනුව ක්‍රීඩකයාට සමබරතාවය රැක ගැනීම සඳහා වැඩි වශයෙන් ඉවහල් වන සාධකය වන්නේ,

- (1) ආධාරක පතුල විශාල වීම
- (2) ශාරීරික අවයව විවිධ දිශාවලට චලනය කිරීම
- (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම
- (4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම

05. මෙම සංකේතය සහිත පුවරුවෙන් නිරූපණය වන්නේ,

- (1) මාර්ග නීති දැක්වෙන සංඥාවකි.
- (2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හස්ත සංඥාවකි.
- (3) සහාය දිවීම සම්බන්ධ නීතියකි.
- (4) තරඟ ඇවිදීම සම්බන්ධ නීතියකි.



06. පහත දැක්වෙන්නේ මළල ක්‍රීඩා වලට අයත් ජවන ඉසව් කිහිපයකි.

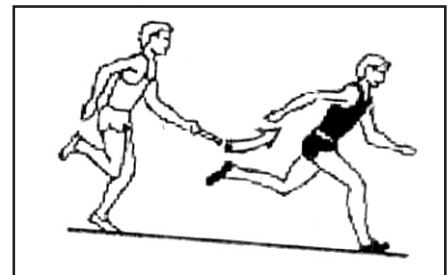
- A - 100 m B - 400 m x 4 C - 800 m
D - 5000 m E - 110 m කඩුළු

ඉහත ජවන ඉසව් අතුරින් තරඟ ආරම්භය සඳහා කුඳු ආරම්භය යොදා ගන්නා ඉසව් කාණ්ඩය ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

- (1) B, C, D (2) A, B, E (3) A, B, C (4) C, D, E

07. මෙම රූපසටහනෙහි දැක්වෙන යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රමය,

- (1) දෘෂ්‍ය, ඇතුළත මාරු, උඩු අත් ක්‍රමයයි.
- (2) අදෘෂ්‍ය, ඇතුළත මාරු, යටි අත් ක්‍රමයයි.
- (3) අදෘෂ්‍ය, පිටත මාරු, උඩු අත් ක්‍රමයයි.
- (4) අදෘෂ්‍ය, පිටත මාරු, යටි අත් ක්‍රමයයි.



08. යගුලිය දූමිම ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමයකි.

- (1) පෙරිමි බ්‍රයන් ක්‍රමය (2) පාවෙන ක්‍රමය (3) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය (4) ෆ්ලොප් ක්‍රමය

09. ★ ක්‍රීඩක ආරක්‍ෂාව

★ විනිශ්චය කරුවන්ගේ සුරක්ෂිත බව

★ ගැටළු විසඳීම පහසු වීම

★ ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්‍ෂා වීම

ඉහත අපේක්‍ෂාවන් ඉටු කරගත හැකි වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමෙනි. (2) ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වල යෙදීමෙනි.
(3) ක්‍රීඩා නීතිරීති මගිනි. (4) ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කිරීමෙනි.

10. මහා පෝෂක නිසි පරිදි නොලැබීමෙන් ඇතිවිය හැකි පෝෂණ ගැටළුව,

- (1) මන්ද පෝෂණයයි. (2) ගලගන්වියයි. (3) රිකට්සියාවයි. (4) අධිපෝෂණයයි.

11. පුද්ගල යහපැවැත්මට අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරනු ලබන කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

★ ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පැවතීම ★ සෛමුතිශ්‍යාව වැනි රෝග වලට නිතර ගොදුරුවීම

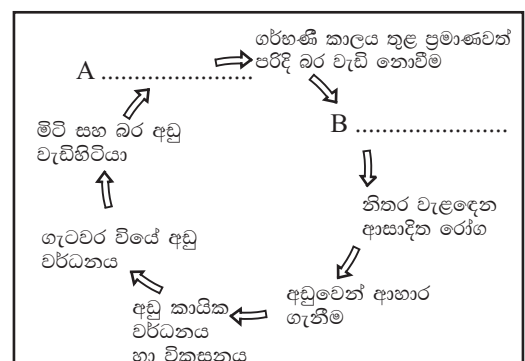
★ ලෙඩ රෝග වලට දක්වන ප්‍රතිරෝධය අඩුවීම

ඉහත සඳහන් තත්වයන් ඇතිවීමට බලපානු ලබන හේතුව විය හැක්කේ,

- (1) ශක්ති ජනක ආහාර අඩුවීමයි. (2) සින්ක් අඩංගු ආහාර අඩුවීමයි.
(3) යකඩ අඩංගු ආහාර අඩුවීමයි. (4) විටමින් A අඩංගු ආහාර අඩු වීමයි.

12. මෙම රූප සටහනෙහි සඳහන් වන්නේ පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රයයි. මෙහි A හා B අක්ෂරවලින් හැඳින්වෙන තත්වයන් වන්නේ,

- (1) A - මාතෘ මන්ද පෝෂණය B - බර අඩු දරු උපන්
(2) A - බර අඩු දරු උපන් B - යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වය
(3) A - අඩු ප්‍රතිශක්තිය B - අධි පෝෂණය
(4) A - ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම B - දරු උපන් ප්‍රමාදවීම



13. ★ අධික උණුසුම් හා සීතල ආහාර ගැනීමෙන් වැලකීම
- ★ ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම
 - ★ තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම
 - ★ කෘතිම ආහාර පාන අවම කිරීම

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම තුළින් අසිරිමත් බව රැකගත හැකි පද්ධතිය

- (1) ආහාර පීරණ පද්ධතියයි. (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.
- (3) බහිෂ්ටය පද්ධතියයි. (4) ජෛශ්‍රී පද්ධතියයි.

14. මීටර් 100 ධාවකයකු ආරම්භක වෙඩි හඬ ඇසුණු ක්ෂණයෙන් ආරම්භක පුවරුවෙන් නික්මීම සිදු කරයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා බලපාන ලද ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මය වන්නේ,

- (1) අවස්ථිතිය හා සමබරතාවය (2) බලය හා බලයේ දිශාව
- (3) ගම්‍යතාවය හා බලය (4) බලයේ දිශාව හා සමබරතාවය

15. අනතුරකට පත් වූ පුද්ගලයකු හට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී මුලින්ම සිදු කරනු ලැබූයේ, අනතුර සිදු වූ ස්ථානය වේදනාව තුනී වන තුරුම ගලායන ජලයට ඇල්ලීමයි. මෙහිදී සිදු වී ඇති අනතුර විය හැක්කේ,

- (1) තුවාලයකි. (2) අස්ථි හඟ්නයකි (3) කෙණ්ඩා පෙරළීමකි (4) පිළිස්සීමකි

16. ● විභාග වලට මුහුණ දීම
- ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගි වීම
 - දෙමාපියන් අතර අඬ දබර ඇතිවීම
 - අළුත් පාසලකට යාම

මෙවැනි අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන්ට දිගින් දිගටම මුහුණ දීමට සිදුවීම නිසා ඇතැම් පාසල් දරුවන් හට ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයක් වන්නේ,

- (1) හිංසනයට ලක්වීම (2) අපයෝජනයට ගොදුරු වීම
- (3) මත් ද්‍රව්‍ය වලට යොමු වීම (4) මානසික ආතතියට ලක්වීම

17. මෑත කාලයේ අප රටේ විවිධ ප්‍රදේශවල ඇති වූ ජල ගැලීම්, අකුණු සැර වැදීම්, ලැවිගිනි, නායයාම් වැනි ආපදා තත්ත්වයන් නිසා ජීවිත හා දේපල හානි වාර්තා විය. මෙවැනි ආපදා තත්ත්වයන් හඳුන්වනු ලබන්නේ,

- (1) ස්වාභාවික අනතුරු ලෙසය (2) වෘත්තීමය අනතුරු ලෙසය
- (3) කාර්මික අනතුරු ලෙසය (4) කෘෂි කාර්මික අනතුරු ලෙසය

- ★ පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර 18 හා 19 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

	පළමුවැන්න	දෙවැන්න
A	ක්‍රීඩා නීතිරීති අනුගමනය කිරීම	ක්‍රීඩා අනතුරු වලට ලක්වීම
B	අධිබර හා ස්ථූලතාවය	බෝ නොවන රෝග
C	නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම	කාර්යක්ෂමතාවය
D	සමාජ සබඳතා බිඳ වැටීම	අන් අයගේ ගෞරවය හා පිළිගැනීම

18. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

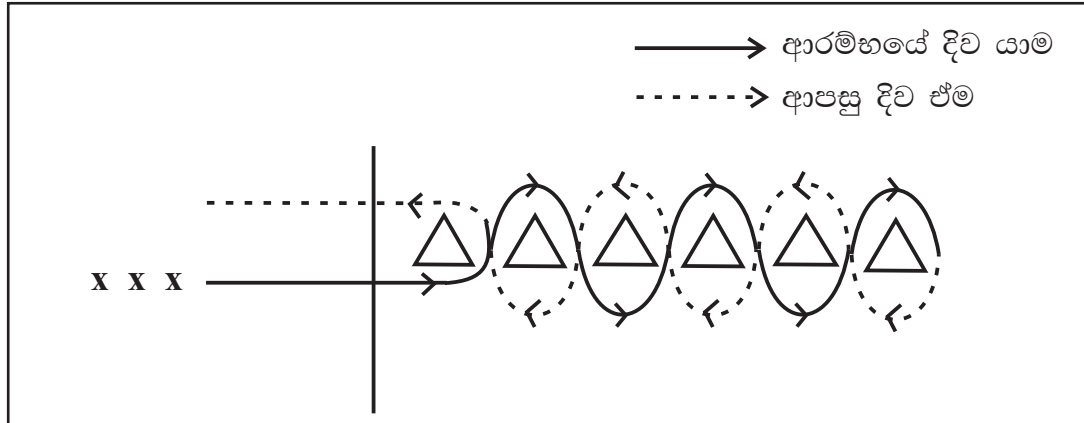
- (1) A හා B ය (2) B හා C ය (3) C හා D ය (4) A හා D ය

19. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

- (1) A හා D ය. (2) B හා C ය (3) B හා D ය (4) A හා C ය

- 05

36.



ඉහත ක්‍රියාකාරකම යොදා ගැනීම තුළින් වර්ධනය කළ හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

- (1) වේගය
- (2) පේශී දූර්වමේ හැකියාව
- (3) පේශීමය ශක්තිය
- (4) උළුභිතාවය

37. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තුළින් දියුණුවන යහපත් ජීවන නිපුණතාවයක් වන්නේ,

- (1) කල්ලි ගැසීම
- (2) විප්ලවකාරී බව
- (3) අනුවේදනය
- (4) ක්ෂණික තීරණ ගැනීම

38. "එළයිසා රුධිර පරීක්ෂණය" සිදුකරනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කුමන තත්වය හඳුනා ගැනීම සඳහා ද?

- (1) රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය
- (2) රුධිරයේ HIV සඳහා වන ප්‍රතිදේහ
- (3) රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය
- (4) රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය

39.



ඉහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන ශාරීරික චලනය ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ,

- (1) පළමු වර්ගයේ ලිවරයක් ලෙසය.
- (2) දෙවන වර්ගයේ ලිවරයක් ලෙසය.
- (3) තෙවන වර්ගයේ ලිවරයක් ලෙසය.
- (4) පළමු හා දෙවන වර්ග වලට අයත් ලිවරයක් ලෙසය.

40. 2018 වර්ෂයේ පවත්වනු ලැබූ ආසියානු නෙට්බෝල් තරගාවලියේ දී ශූරතාවය දිනාගනු ලැබූ රට වන්නේ,

- (1) සිංගප්පූරුව
- (2) ඉන්දියාව
- (3) මැලේසියාව
- (4) ශ්‍රී ලංකාව



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මිනිසුන් විද්‍යාලයේ 10 හා 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා විද්‍යාලීය ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් නායකත්ව පුහුණු කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන සඳහා සියළු දෙනාම සහභාගි වූහ. උදය හා දිවා ආහාරය දේශීය ආහාරවලට මුල් තැනක් ලබා දී තිබීම විශේෂත්වයකි. වෛද්‍යවරයකුගේ සහාය ඇතිව බෝවන හා බෝනොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කරන ලදී. මළල ක්‍රීඩා පැනීම හා විසි කිරීම් ඉසව් පිළිබඳව න්‍යායික හා ප්‍රායෝගික වශයෙන් පුහුණුවක් ලබා දීම ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කරන ලදී. "අනතුරු හා ප්‍රථමාධාර" පිළිබඳ පුහුණුවක් ද ලබාදුන් අතර "PRICES" ක්‍රමය පිළිබඳව මෙහිදී වැඩි අවධානයක් යොමු විය. දිනය අවසානයේ වොලිබෝල් තරඟාවලියක් සංවිධානය කළ අතර, වරක් පරාජයට පත් වන කණ්ඩායම් තරඟාවලියෙන් ඉවත් වීම මෙහිදී සිදු විය.

- මෙවැනි වැඩ සටහන් වලට සහභාගි වීමෙන් සිසුන් තුළ දියුණු වන කායික යහපැවැත්මට අදාළ ගුණාංග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- මෙම කඳවුරට සහභාගි වූ සිසුන් පසු කරන ජීවිත අවධිය හා ඊට අදාළ වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- දේශීය ආහාර ලබා ගැනීම තුළින් සිසුන්ට ලබා ගත හැකි වාසි 02 ක් ලියන්න. (උ. 02)
- මෙම වැඩසටහන අතරතුර දී සිසුන් අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගතික ඉරියව් 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (උ. 02)
- විවිධ ශාරීරික වලන දක්වීම සඳහා සිසුන්ගේ ශරීර තුළ ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන පද්ධති 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- ශරීර සුවතා ව්‍යායාම වල නිරතවීමෙන් සිසුන් තුළ දියුණු විය හැකි වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 02 ක් නම් කරන්න. (උ. 02)
- සිසුන්ට පුහුණුව ලබාදුන් පැනීම ඉසව් අතුරින් මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව උස පැනීම ඉසව්ව අයත්වන පැනීම වර්ගය සඳහන් කර එයට අදාළ තවත් ඉසව්වක් ලියා දක්වන්න. (උ. 02)
- මෙහිදී දැනුවත් කළ ආකාරයට PRICES ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයට අනුව "P" හා "S" අක්ෂර වලින් අර්ථවත් වන්නේ කුමක් දැයි වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- වොලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා යොදා ගත් තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කර එම ක්‍රමය යොදා ගැනීම නිසා ලැබෙන වාසියක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- අනාගතයේ දී මෙම සිසුන් බෝනොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් ජීවන රටා 02 ක් යෝජනා කරන්න. (උ. 02)

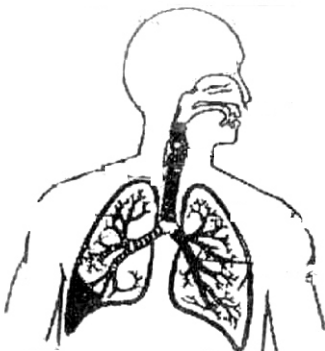
(උ. 02 × 10 = 20)

I කොටස

- (02) දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් රත්මිනිතැන්න මහා විද්‍යාලයේ පැවති සෞඛ්‍යය දිනයේ දී මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමා පහත කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමුකරමින් දේශනයක් ඉදිරිපත් කළේ ය.
- * ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය,
 - * ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතාවයන්,
 - * මෙම දිනවල බහුලව පැතිරෙන ඩෙංගු රෝගය ,
- (i) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)
- (ii) පෙර ළමා වියේ දරුවන්ගේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 2 බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
- (iii) A - ඩෙංගු රෝගය පැතිරීමට හේතුවන මදුරු විශේෂයක් නම් කරන්න. (ල. 01)
- B - ඩෙංගු රක්තපාත තත්වයෙහි රෝග ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (03) ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගැනීමත්, නිවැරදි පෝෂණයත් තුළින් ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව රැකගෙන සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.
- (i) ස්වාභාවික ආහාරවලට මුල් තැනක් ලබාදීම තුළින් අත්කර ගතහැකි වාසිදායක තත්වයන් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 03)
- (ii) ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)
- (iii) a. - ආහාර විෂ වීම කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- b. - පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලි මත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
- (04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (i) උදෑසන පාසලට යමින් සිටි ඔබට නාඳුණන පුද්ගලයකු පාර්සලයක් ලබා දී එය අසල ඇති කඩයක් වෙත ගෙන ගොස් දෙන මෙන් ඉල්ලයි. (ල. 02)
- (ii) ඔබ ගමන් ගන්නා පාසල් වෑන් රථය අධික සිසුන් පිරිසක් නංවාගෙන මාර්ග නීති ද නොතකා වේගයෙන් ගමන් කරයි. (ල. 02)
- (iii) තුරන්ව ගොස් තිබූ මැලේරියා රෝගය නැවත තැන තැන හිස ඔසවන බව පෙනී යයි. (ල. 02)
- (iv) බෝ නොවන රෝගයකින් පෙළෙන තම මව නියමිත වෛද්‍ය සායනවලට යාමට මැලිකමක් දක්වන බව ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබට පවසයි. (ල. 02)
- (v) පාසැල් ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා සහභාගි වීමට දුර බැහැර ප්‍රදේශයකට ගොස් සිටින ඔබේ කණ්ඩායමට නවාතැන් ගෙන සිටින ස්ථානය අසලින් ගලා බසින ගංගාවක දියනෑමට එහි සිටින තවත් මිතුරු කණ්ඩායමක් යෝජනා කරයි. (ල. 02)
- (ල. 2 × 5= 10)

II කොටස

- (05) කාර්යක්ෂම දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා පද්ධතිවල අසිරිමත් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.
- (i) පරිසර දූෂණය මගින් පහත රූප සටහනේ දක්වන පද්ධතියට ඇතිවන බලපෑම් දෙකක් ලියන්න. (ල. 02)



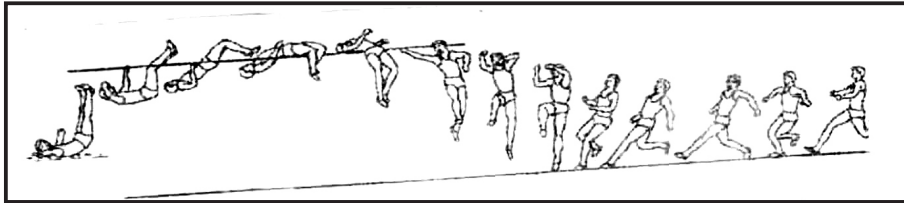
- (ii) සිරුරේ ජල පරිමාව නියතව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළහැකි වර්යාවන් 2 ක් ලියා දක්වන්න (ල. 02)
- (iii) පිහිනීම, සයිකල් පැදීම හා වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා ඇවිදීම වැනි ක්‍රියා කාරකම් වල නිතර යෙදීම තුළින් කාර්යක්ෂම බව වැඩි දියුණු වන පද්ධති 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) කංකාල පේශියක ඇති පේශි තන්තු ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව වර්ග දෙකකි.

- (අ) සුදු පේශී තන්තුවක (F T F) දෑකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)
- (ආ) සුදුපේශී තන්තු (F T F) බහුල ක්‍රීඩකයකු සඳහා වඩාත් සුදුසු මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

(06) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, හා විසිකිරීම යන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් නීති රීති ඔස්සේ සංවිධානය වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය වී ඇත.

- (i) පිටිය ඉසව් වර්ග කිරීම සඳහා සුදුසු වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 02)
- (ii) පහත රූප සටහනෙහි නිරූපණය වන උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න. (ල.02)



(iii) 100 m x 4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමක පළමු ධාවකයා ලෙස තෝරා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තුළ තිබිය යුතු විශේෂ ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) මලල ක්‍රීඩා විනිශ්චය කරුවකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබගේ තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

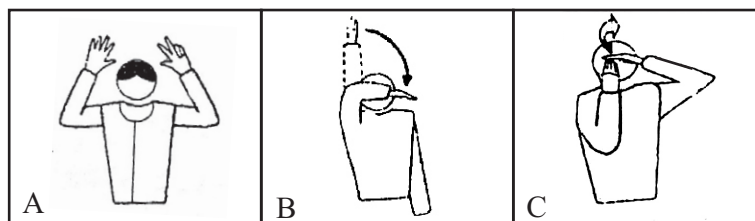
- (a) කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු අවසාන කඩුල්ල අතින් තල්ලු කරමින් තරගය අවසන් කිරීම (ල. 02)
- (b) යගුලිය දූමිම සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු මුදා හරින ලද යගුලිය පතිත වීමේ ප්‍රදේශයේ සීමා ඉර මත පතිත වීම. (ල. 02)

(07) A, B, C යන කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

පැරකුම් හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ එක් අවස්ථාවක දී ගැමුණු පිලේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයකු විසින් එල්ලකළ ප්‍රහාරය පැරකුම් පිලේ ඉදිරිපෙළ වලක්වන ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ අතේ ස්පර්ශ වූ පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත විය.

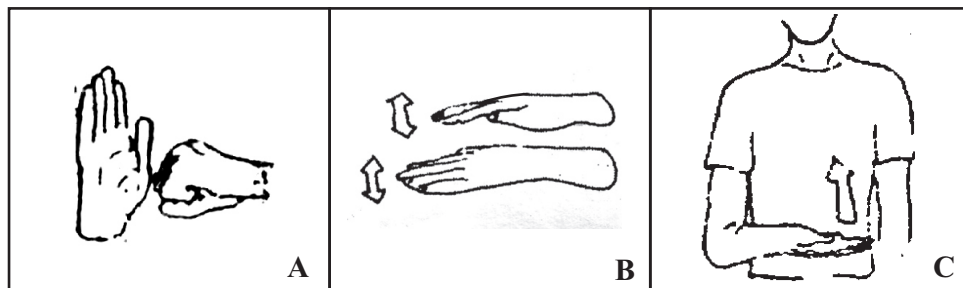
- (i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වරයකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ක්‍රීඩකයකු විසින් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආධුනික ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූප සටහන් භාවිතා කරමින් විස්තර කරන්න. (ල. 04)
- (iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)



B කොටස

පැරකුම් හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති නෙට් බෝල් තරඟයේ දී ගැමුණු පිලේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack - GA) විදුම් සීමාව (Goal Circle) තුළ දී පන්දුව විදින විට පැරකුම් පිලේ රකින්නිය (Goal Defence-GD) අඩි 03 ක් දුරක සිට රැකීමට ගත් උත්සාහයේ දී පන්දුව ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය තුළින් ගමන් කරන ලදී.

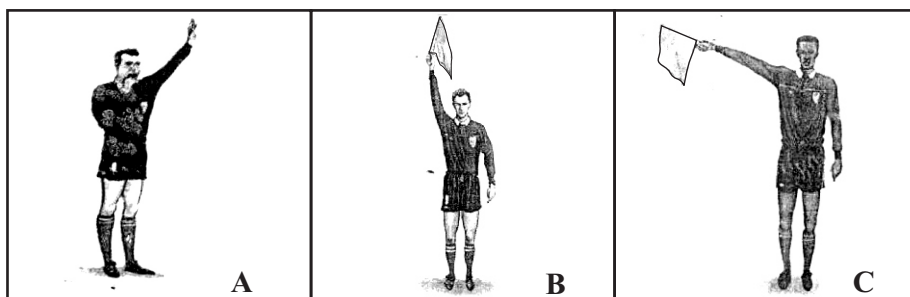
- (i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) හෝ විදින්නිය (GS) විසින් විදීමකදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවකට රැකීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූපසටහන් ඇසුරින් විස්තර කරන්න. (ල. 04)
- (iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)



C කොටස

විජය හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරඟයේ දී විජය පිලේ අංක 9 දරණ ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව තුළදී ගෝල්‍ය තුලට එල්ල කළ පා පහර ගැමුණු පිලේ අංක 11 දරණ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේම ගෝල් රකින්නාගේ දෑතෙහි ස්පර්ශ වූ පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසු කර ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටතට යන ලදී.

- (i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයකු විසින් පන්දුව ආරක්ෂා කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයකුට ඇතුල් පා පහර (පාදය ඇතුළතින් පහර දීම) පුහුණු කිරීමේදී ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)
- (iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)



පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 - (3)	11 - (4)	21 - (4)	31 - (3)
2 - (3)	12 - (1)	22 - (2)	32 - (4)
3 - (1)	13 - (1)	23 - (1)	33 - (1)
4 - (2)	14 - (2)	24 - (2)	34 - (3)
5 - (4)	15 - (4)	25 - (3)	35 - (2)
6 - (2)	16 - (4)	26 - (3)	36 - (4)
7 - (3)	17 - (1)	27 - (4)	37 - (3)
8 - (1)	18 - (2)	28 - (1)	38 - (2)
9 - (3)	19 - (1)	29 - (2)	39 - (2)
10 - (1)	20 - (3)	30 - (3)	40 - (4)

II කොටස (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

- 01 (i) ක්‍රියාශීලී බව, නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ප්‍රසන්න පෙනුම, වයසට සරිලන නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය.... ආදිය
 (ii) යොවුන් විය - අවු. 10 - 19
 (iii) වැඩි පෝෂණයක් ලබා ගත හැකි වීම, වස විස වලින් තොර වීම, ස්වාභාවික හා නැවුම් ආහාර ලබා ගත හැකි වීම..... ආදිය
 (iv) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, කැරකීම..... ආදිය
 (v) (i) අස්ථි පද්ධතිය (ii) පේෂී පද්ධතිය (iii) ස්නායු පද්ධතිය
 (vi) ජවය, උළුහිතාව, සමායෝජනය, සමබරතාව, වේගය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය
 (vii) සිරස් පැනීම, - රිටි පැනීම
 (viii) P - Protection - අනතුර සිදු වූ කොටස ආරක්ෂා කිරීම
 S - Support - ශරීරයේ අදාල කොටසට ආධාරකයක් දීම
 (ix) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීම / ඉවතලෑමේ ක්‍රමය
 ★ සංවිධානය පහසු වීම. ★ වියදම් අඩුවීම. ★ කාලය අඩුවීම ආදිය
 (x) නිවැරදි ආහාර පුරුදු, නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම, ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම, නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම..... ආදිය (ල. 2 x 10 = 20)
- (02) (i)
 - සෞඛ්‍ය තත්වය
 - ආර්ථික මට්ටම
 - අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව
 - යහපත් පවුල් ජීවිතයක්..... ආදිය (ල. 03)
- (ii) කායික අවශ්‍යතා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා
 ★ සෞඛ්‍ය සත්කාරය ★ ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
 ★ එන්නත් ලබාදීම ★ නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනය කිරීමට අවස්ථාව සැලසීම
 ★ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර හා රැකවරණය ★ වගකීම් දැරීමට හා තෝරා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම ... ආදිය
 ★ පෝෂණය
 ★ සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම. ආදිය (ල. 04)
- (iii) A- ඊඩ්ස් ඊජ්ජ්ටයි / ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් (ල. 01)
 B- හම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් මතු වීම
 ඇස් රතු වීම
 නාසයෙන් ලේ ගැලීම
 මුත්‍රා සමග ලේ පිටවීම
 විදුරුමසෙන් ලේ ගැලීම ආදිය (ල. 02)
- (03) (i)
 - පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය
 - මිළ අඩු නිසා වාසි දායකය
 - ලුණු, සීනි, රසකාරක වර්ණකාරක අඩංගු නොවන බැවින් සෞඛ්‍යයට හිතකරය
 - පහසුවෙන් සපයා ගත හැකිය..... ආදිය (ල. 03)

- (ii) • ආහාර වර්ග එකතු කර ආහාර පිසීම උදා:- කලවම් පලා මැල්ලුම, හත්මාළුව, මුං කිරිබත්...
- ස්වාභාවික කුලු බඩු යෙදීම....
- පෝෂක වර්ග අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර ආහාරයට එකතු කිරීම උදා:- පලාවලව දෙහි, උම්බලකඩ, එකතු කිරීම
- බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය උදා :- අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු ආදිය (ල. 03)

- (iii) a - ★ බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
- ★ ධූලික
- ★ රසායනික ද්‍රව්‍ය ආදිය (ල. 02)

- b - ආහාරයේ අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
- ප්‍රමිතිය
- බාහිර පෙනුම
- ගඳ සුවඳ ආදිය (ල. 02)

(04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 02 බැගින් ලබා දෙන්න. (ල. 2 x 5 = 10)

(05) (i) පක්ෂම විනාශවීම

පිළිකා ඇතිවීම ආදිය (ල. 02)

(ii) ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පාලනය කිරීම

අවශ්‍ය විටදී මුත්‍රා කිරීම

ක්‍රීඩා කරන විට වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම ආදිය (ල. 02)

(iii) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / ශ්වසන පද්ධතිය ආදිය (ල. 02)

(iv) (අ) නිර්වායු ස්වසනය වැඩිය

සංකෝචන වේගය වැඩිය ආදිය (ල. 02)

(ආ) 100 m දිවීම, 200 m දිවීම

දුරපැනීම

උස පැනීම ආදිය (ල. 02)

(06) (i)

පිටිය තරඟ ඉසව්

```

graph TD
    A[පිටිය තරඟ ඉසව්] --> B[පැනීම]
    A --> C[විසිකිරීම]
  
```

(ල. 02)

(ii) ෆ්ලොප් ක්‍රමය (ල. 02)

(iii) සාර්ථක ආරම්භයක් ලබා ගැනීම

යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දීමේ හැකියාව

චක්‍ර මාර්ගයේ හොඳින් ධාවන හැකියාව

ප්‍රතික්‍රියා වේගය ආදිය (ල. 02)

(v) a - තරඟයෙන් ඉවත් කරයි

සිතාමතා කඩුල්ල පෙරලීම නිසා (ල. 02)

b - අසාර්ථක දූමිමකි

පතිතවීම් ප්‍රදේශයෙන් බාහිරව පතිත වීම (ල. 02)

(07) A - කොටස

(i) ගැමුණු පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම (ල. 01)

(ii) • ප්‍රහාරයෙන් පසු පන්දුව විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයකුගේ ශරීරයේ ස්පර්ශ නොවී පිටියෙන් පිටතට යාම

• ප්‍රහාරයේදී දූල ස්පර්ශ කිරීම

• ප්‍රහාරයේ දී හෝ පතිත වීමේ දී පාදයක් හෝ පාද දෙකම මධ්‍ය රේඛාව පසුකර පිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාපිටිය තුළ පතිත වීම

- පන්දුව සුනමා දණ්ඩේ වැදීම හෝ සුනමා දඩුවලට පිටතින් යාම
- විරුද්ධ පිලේ පන්දුවට පහර දීම ආදිය (උ. 02)
- (iii) ★ බිත්තියක ඉහළින් සලකුණු කරන ලද ස්ථාන කිහිපයක් වැළැක්වීම සිදු කරන ආකාරයට ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස්වීම
- ★ දූල අසල සිට ගෙන වැළැක්වීම සිදු කරන ආකාරයට උඩපැන පතිත වීම සිදු කරවීම
- ★ දූල දෙපස යුගල් වශයෙන් සකස් වී එක් අයකුගේ විධානයට අනුව දූලේ ඉහළ දී දැක් එකට වැදීමට සැලැස්වීම.
- ★ දූල අසල දූලට ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුවක් නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ඉපිළි ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස්වීම..... ආදිය (උ. 04)
- (iv) a. පිරිනැමීම ප්‍රමාද කිරීම
- b. ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි
- c. බෝලය ස්පර්ශ වීම (උ. 03)

B - කොටස

- (i) වරදක් නැත. ගැමුණු පිලට ලකුණක් හිමිවේ (උ. 01)
- (ii) පා පිළිබඳ නීතිය කඩ කිරීම, තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම, පන්දුව උඩ විසිකර යළි අල්ලා ගැනීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම.... ආදිය (උ. 02)
- (iii) ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ පැත්තෙන් සිට / ඉදිරියෙන් සිට / පසු පසින් සිට / මුහුණට මුහුණලා රැකීම..... ආදී ලෙස සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් (උ. 04)
- (iv) a - ශාරීරික සම්බන්ධතා (Personal contact)
- b - පාද චලනය (Stepping)
- c - උඩ දැමීමක් (Toss up) (උ. 03)

C - කොටස

- (i) විජය පිලට කොන් පහරක් ලබා දේ. (උ. 01)
- (ii) ★ ප්‍රතිවාදියකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ තැන් කිරීම
- ★ පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ තැන් කිරීම
- ★ ප්‍රතිවාදියකු වෙත පැනීම
- ★ ආක්‍රමණිකව පහර දීම
- ★ පන්දුවට අතින් පහර දීම, අතින් ඇල්ලීම ආදිය (උ. 02)
- (iii) • මදක් දණහිසින් නවන ලද පාදය පන්දුවට සෙ.මී. 8 - 10 ක් පමණ ඇතින් පන්දුවට සමාන්තරව තබන්න.
- අත් සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි සිරුරට දෙපසින් තබා ගන්න.
- ක්‍රීඩා පාදය උකුලෙන් පැත්තට හරවා නිදහස් පාදය සමඟ 90° ක කෝණයක් සෑදෙන සේ තබාගන්න. පහරදීමේ දී පාදය පසුපසට දණහිසින් ගෙන පාදයේ ඇතුළත පෙදෙසින් පන්දුවේ මැදට පහර දෙන්න.ආදී (උ. 04)
- (අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)
- (iv) a. අනියම් නිදහස් පහර
- b. නිසිනොවන ස්ථාන ගත වීම
- c. තුලට විසි කිරීම (උ. 03)