

11 ශ්‍රේණිය

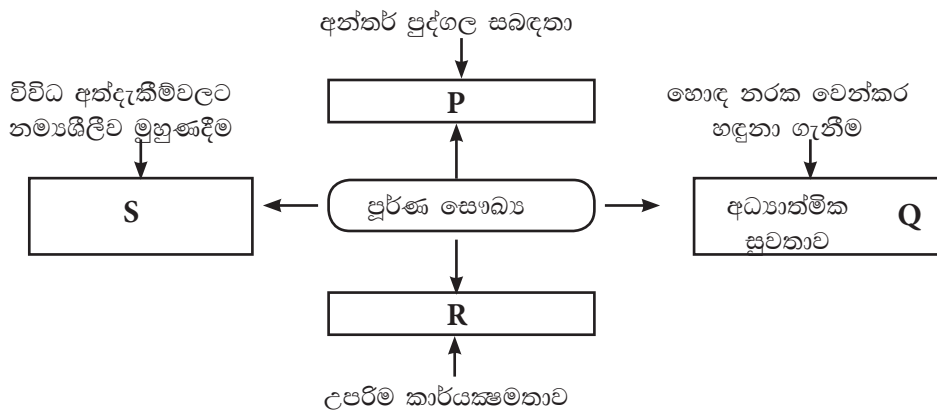
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

කාලය පැය 01 යි

නම/ විභාග අංකය:.....

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන වරණ අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන වරණය තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණු කරන්න.

“පූර්ණ සෞඛ්‍ය” හැඳින්වීම සඳහා පහත සටහන ඉදිරිපත් කර ඇත.

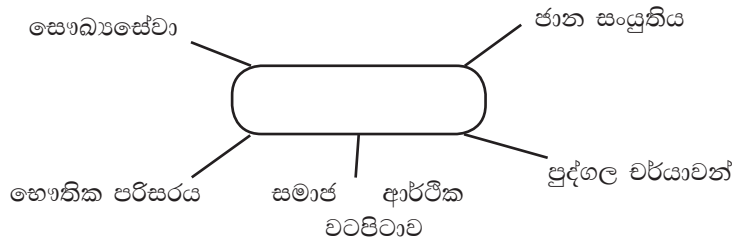


- මෙම සටහනෙහි 'R' හිමි කොටුව පිරවීමට සුදුසු වන්නේ,
 - කායික සුවතාව
 - මානසික සුවතාව
 - සමාජයීය සුවතාව
 - චිත්තවේග සුවතාව
 - “සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම” මෙම වැකිය ඉහත සටහනෙහි ඇතුළත් කරනු ලබන්නේ,
 - S කොටසටය.
 - R කොටසටය.
 - Q කොටසටය.
 - P කොටසටය.
- ★ පහත දැක්වෙන්නේ සිසුන් 5 දෙනෙකුගේ උස හා බර අනුව BMI අගය (ජාත්‍යන්තර මිනුම්) දැක්වෙන සටහනකි. ඒ අනුව ප්‍රශ්න අංක 3 සිට 5 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

නම	බ්‍රයන්	රයන්	කෙවින්	ලියොන්	ඩයන්
බර Kg	37	45	65	55	59
උස cm	145	140	145	150	135
BMI අගය	17.6	22.9	30.9	24.4	32.4

- බ්‍රයන්ගේ BMI අගය (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය) අයත් පාට වනුයේ,
 - කොළ පාට
 - තැඹිලි පාට
 - ලා දම් පාට
 - තද දම් පාට

- 4). ජාත්‍යන්තර මිනුම් අනුව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය කොළ පාට තීරුවට අයත් සිසුන් දෙදෙනෙකු නම්,
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1) ලියොන් සහ කෙවින් | 2) බ්‍රයන් සහ රයන් |
| 3) රයන් සහ ලියොන් | 4) රයන් සහ ඩයන් |
- 5). දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, ආඝාතය වැනි රෝග වැළඳීමේ අවධානම වැඩි සිසුන් දෙදෙනෙකු වන්නේ,
- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1) බ්‍රයන් සහ කෙවින් | 2) රයන් සහ ඩයන් |
| 3) කෙවින් සහ ඩයන් | 4) ලියොන් සහ කෙවින් |



- 6). ඉහත හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුරු වනුයේ,
- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1) ක්‍රියාකාරී දිවිය | 2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය |
| 3) සෞඛ්‍යමත් පරිසරය | 4) යහපත් සෞඛ්‍යය |
- 7). පිරිපුන් යහපත් පුරවැසියෙකු තැනීමේ අභිනාලම වැටෙනුයේ පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ හා ළමා වියේ සිටය. දරුවකුගේ මොළයෙන් 80% ක් පමණ වර්ධනයක් සිදු වනුයේ,
- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1) පෙර ළමා වියේදී ය. | 2) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ ය. |
| 3) ළදරු අවධියේ ය. | 4) නවජ අවධියේ ය. |
- 8). මැදිවියේ ඇතිවන අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- රැකියාවේ උසස්වීම්
 - වැටුප් වර්ධනය වීමේ අපේක්ෂා.
 - දරුවන්ගේ කටයුතු පිළිබඳ උනන්දු වේ. මෙම අවශ්‍යතා,
- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 1) කායික | 2) මානසික |
| 3) සමාජීය | 4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා වේ. |
- 9). එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප විසින් ක්‍රියාවට නංවනු ලබන ඇවිදීම හා වැහිරීම පිළිවෙළින් අයත් වන්නේ,
- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1) ස්ථිතික ඉරියව්වලටය. | 2) ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව්වලටය. |
| 3) ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව්වලටය. | 4) ගතික ඉරියව්වලටය. |
- 10). යනු චලනය වන වස්තුවක චලිතය නැවැත්වීමට කොතරම් අපහසුද යන්න පිළිබඳ මිනුමකි.
- | | |
|-------------|--------------|
| 1) ගම්‍යතාව | 2) සමබරතාව |
| 3) බලය | 4) අවස්ථිතිය |
- 11). ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් බවට පත්වන අවස්ථාවක් වන්නේ,
- | | |
|--|--------------------------|
| 1) කවපෙත්ත විසි කිරීමේදී | 2) උඩ පන්දුවක් ඇල්ලීමේදී |
| 3) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට පහර දීමේදී | 4) කඩුලු පැනීමේදී |
- 12). ධාවනයේදී සිරුරෙහි සමබරතාව රැකෙන්නේ පහත සඳහන් කවරක් නිසාද,
- | | |
|---|----------------------|
| 1) කඳ කෙළින් තබාගෙන දිවීම. | 2) කඳ ඉදිරියට නැවීම. |
| 3) ඉදිරියට තබන පාදයට ප්‍රතිවිරුද්ධ අත ඉදිරියට චලනය කිරීම. | |
| 4) කඳ පසුපසට බරව තබා ඇවිදීම. | |
- 13). සිටගෙන සිටින පුද්ගලයෙකුට වඩා පුටුවක වාඩි වී සිටින පුද්ගලයකුගේ සිරුරේ සමබරතාව වැඩිය. එයට හේතුව පැහැදිලි කරන ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- A - වාඩිවී සිටින පුද්ගලයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම පහළ මට්ටමක පිහිටයි.
- B - පුටුවක වාඩිවී සිටින පුද්ගලයාගේ ආධාරක පතුලෙහි විශාලත්වය වැඩිය.
- C - පුටුවක කකුල් හතරක්ම ඇති නිසාය.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් උක්ත කියමන පැහැදිලි කරන ප්‍රකාශ/ ප්‍රකාශය වන්නේ,

- | | |
|--------------|-----------|
| 1) A, B හා C | 2) A හා B |
| 3) B හා C | 4) A හා C |

14). වස්තුවක ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම පිළිබඳව කියැවෙන වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- 1) ශාරීරික ඉරියව් අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම තාවකාලිකව වෙනස් වේ.
- 2) වස්තුවක ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සෑමවිටම අවල ලක්ෂ්‍යයක පවතී.
- 3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පිහිටීම වස්තුවක සමබරතාව වැඩිවීමට හේතු වේ.
- 4) සාමාන්‍යයෙන් පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ගේ සිරුරෙහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පිහිටයි.

15). එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ප්‍රයෝජන රාශියක් ලබා ගත හැකිය. එවන් ප්‍රයෝජන ලබාගත හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1) ඔරු පැදීම. | 2) ගම හරහා දිවීම. |
| 3) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා කිරීම. | 4) එල්ලේ ක්‍රීඩා කිරීම. |

16). වනගත ජීවිතයේදී ඇතිවන උපද්‍රවවලින් බේරීම සඳහා අපට අනුගමනය කළ හැකි ශිල්ප ක්‍රම වනුයේ,
a - ගසින් ගසට මුවාවෙමින් නිශ්ශබ්දව ගමන් කිරීම.
b - එළිමහන් ප්‍රදේශවලදී පමණක් නිදහසේ ගමන් කිරීම.
c - හැකි සෑමවිටම සතුන් අනුකරණය කිරීම.

ඉහත a, b හා c ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි වන්නේ,

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1) a හා c ය. | 2) a, b හා c ය. |
| 3) b හා c ය. | 4) a හා b ය. |

17). කැලෑ ගවේෂණයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු සුවිශේෂී කරුණක් වන්නේ,

- P - සතුන්ගේ පා සටහන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව ලැබීම.
Q - මාලිමා භාවිතය හා සිතියම් භාවිතය පිළිබඳ අවබෝධය.
R - ගමන් කරන මාර්ගයේ මංසලකුණු ආදිය නොයෙදීම.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි වන්නේ,

- | | |
|-------------|-----------|
| 1) P Q හා R | 2) P හා R |
| 3) P හා Q | 4) Q හා R |

18). ක්‍රීඩා කිරීම සාධාරණ තරගයක් වන්නේ පහත සඳහන් කවර ආකාරයෙන් ක්‍රීඩා කරන විටද,

- 1) විරුද්ධ පිලට ජය ගැනීමට අවස්ථාව දීම.
- 2) ප්‍රතිවාදීන්ට ජය ලබාගැනීමට අනියමින් දායක වීම.
- 3) කෙසේ හෝ තම පිල ජයග්‍රහණය කරවීමට කටයුතු කිරීම.
- 4) නීතිගරුකව හා සැබෑ ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගවලින් යුතුව ක්‍රීඩා කිරීම.

19). ක්‍රීඩාව ආරම්භයේදී හා අවසානයේදී එකිනෙකාට සමාවාර කර ගැනීම, විනිසුරුවන්ට, නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම ක්‍රීඩාවේදී සිදුවිය යුතුය. මෙයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- 1) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීමට.
- 2) ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම පිළිපැදීමට.
- 3) ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීමට.
- 4) ආස්වාදයක් ඇති කිරීමට.

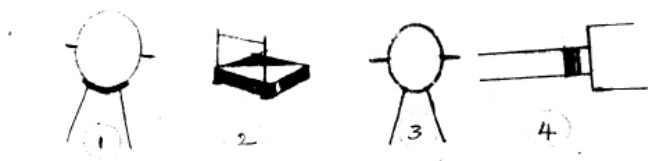
20). තරඟ ආරම්භක නිලධාරියා එක්තරා ඉසව්වක් ආරම්භයේදී "සැරසේන්" විධානයට පසු වෙඩි හඬ නිකුත් කරන ලදී. එම ධාවන ඉසව්ව විය හැක්කේ,

- 1) මී. 100×4, මී. 100 කඩුළු, මී. 1500
- 2) මී. 400×4, මී. 400, මී. 800
- 3) මී. 2000 ස්ටීපල් චේස්, මී. 3000, මී. 5000
- 4) මී. 3000 ස්ටීපල් චේස්, මී. 1500, මී. 400

21). ධාවන පියවරක අවස්ථා 3 ක් ඇති අතර පහත පියවර අතුරින් සාවද්‍ය පියවර වන්නේ,

- | | |
|--------------|------------------|
| 1) නික්මීම. | 2) ගුවන් ගත වීම. |
| 3) පතිත වීම. | 4) තල්ලු කිරීම. |

22). ක්‍රීඩකයින් හට උපකරණ භාවිතයක් නොමැතිව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ඉසව්ව අයත් අංක/ අංකය වනුයේ,



- 1) අංක 1 හා 2
2) අංක 2 හා 3
3) අංක 2 හා 4
4) අංක 2

23). ක්‍රීඩා සමාජ මලල ක්‍රීඩා තරඟාවලිය පවත්වනු ලැබුයේ, සම්මත මලල ක්‍රීඩා තරඟ නීතිරීති වලට අනුකූලවය. ක්‍රීඩකයින් 8 දෙනෙකු සහභාගි වූ දුර පැනීමේ ඉසව්වේ විනිසුරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක් තරඟකරුවෙකුට ලබාදෙන පැනීම් වාර සංඛ්‍යාව,

- 1) 3 කි. 2) 6 කි. 3) 8 කි. 4) 4 කි.

24). තරඟ ඇවිදීමකදී පියවර තැබීමට අදාළ නීතියක් නොවන්නේ පහත සඳහන් කවරක්ද?

- 1) සැමවිටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව තිබිය යුතුය.
2) එක් මොහොතක පාද දෙකම පොළවෙන් නිදහස්ව තිබිය යුතුය.
3) අත් 90° ක් පමණ වැලඹිවෙත් නවා තබා ගත යුතුය.
4) ඉදිරියට තබන පාදය ඉදිරියට තබන මොහොතේ සිට සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් පාදයේ දණහිස් සෘජුව තැබිය යුතුය.

25).



ඉහත රූපයේ දැක්වෙන දුර පැනීමේ පියාසැරිය අවධිය කුමන ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කර ඇත්ද?

- 1) එල්ලෙන ක්‍රමය. 2) පාවෙන ක්‍රමය.
3) ගුවන පා මාරු ක්‍රමය. 4) ප්ලොප් ක්‍රමය.

• 20 න් පහළ බාලක යගුලිය දැමීම ඉසව්වේ ප්‍රතිඵල සටහනක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩකයා	I වටය	II වටය	III වටය	IV වටය	V වටය	VI වටය	උපරිම දක්ෂතාව	ස්ථානය
A	11.20	11.04	-	11.30	11.18	11.10		
B	11.06	11.24	11.15	11.22	-	11.30		
C	11.04	10.80	11.06	-	11.08	11.04		
D	10.91	11.00	-	11.02	11.12	-		

26). සටහනට අනුව පළමු ස්ථානය හිමි ක්‍රීඩකයා වනුයේ,

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

27). ප්‍රතිඵල සටහනේ තෙවැනි ස්ථානය ලැබූ ක්‍රීඩකයා වනුයේ,

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

28). තරඟ සටහනක ඉවත ලැමේ ක්‍රමය ඇසුරෙන් තරඟ සංඛ්‍යාව ගණනය කරන සූත්‍රය වනුයේ,

- 1) $(n-1)$ 2) $n(n-1)$ 3) $n-1$ 4) $\frac{n-1}{2}$

29). සාකච්ඡා ක්‍රමයට අනුව කණ්ඩායම් 7 ක් සහභාගී වන තරගාවලියක පැවැත්විය යුතු තරඟ සංඛ්‍යාව වන්නේ,

- 1) 6 ದಿ. 2) 42 ದಿ. 3) 7 ದಿ. 4) 21 ದಿ.


- පහත දැක්වෙන්නේ පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානයේදී සිසුන් සිව් දෙනෙකුට පැවරී ඇති කාර්යයන් ය.
 - ලසිත් - ආදර්ශ අයදුම්පත් සැකසීම, ක්‍රීඩා පිටි සැකසීම.
 - කුෂාන් - ජාතික කොඩිය, පාසල් කොඩිය, නිවාස කොඩි, පරීක්ෂා කිරීම, තරග ඉසව් පැවැත්වීම.
 - මයුර - ආචාර පෙළපාලිය හා සරඹ සංදර්ශනය පුහුණු වීම, ප්‍රතිඵල සටහන් සැකසීම.
 - රාජ්‍ය - ස්තුති ලිපි යැවීම, අයවැය ලේඛනය සකස් කිරීම,

30). කුමාර්ට පැවරී ඇති කාර්යයන් කළ යුත්තේ,

- 1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා උත්සව දිනය.
- 2) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙරය.
- 3) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.
- 4) ක්‍රීඩා උත්සව දිනය

31). ඉහත සඳහන් සිසුන් අතුරින් ක්‍රීඩා උත්සවයේ පෙර පැවැත්වෙන කාර්යයන් සඳහා වගකීම පැවරී ඇත්තේ,

- 1) මයුර හා කුෂාන්ටය.
- 2) කුෂාන් හා රාජ්කටය.
- 3) මයුර හා ලසික්ටය.
- 4) රාජ්ක හා ලසික්ටය.

32).  මෙම රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි ක්‍රීඩකයකු පා ඇඟිලි මතින් සිටගෙන සිටියි. මෙම ක්‍රියාව කිනම් ලීචර ගණයට අයත් ද?



- 1) පළමු ගණයට
- 2) දෙවන ගණයට
- 3) තෙවන ගණයට
- 4) දෙවන හා තෙවන ගණයට

33). රෝගියෙකුට ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර පහත පරිදිය.

- > රෝගියා බිම හෝ සුදුසු තැනක දිගා කිරීම.
- > ඇඳුම් වූරුල් කිරීම.
- > කකුල් ඉහළට එසවීම.
- > හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම.

මෙම රෝගියා,

- 1) විෂ ශරීරගත වූ අයෙක් වේ.
- 2) තද උණ ඇති වූ අයෙක් වේ.
- 3) චලිතව ඇති වූ අයෙක් වේ.
- 4) ක්ලාන්තයක් ඇති වූ අයෙක් වේ.

- X - කුඩා මාළු, හාල්මැස්සන්, කිරි ආහාර

Y - မြို့နယ်၊ မြို့နယ်၊ နယ်မြေ၊ နယ်မြေ၊ မြို့နယ်

Z - කහපාට පළතුරු, තද කොළ පාට එළවළු හා පළාට්ටු

පහත පෝෂණ උණකාවලින් පෙළෙන පුද්ගලයින් ආහාර වේල් සඳහා එක් කරගත යුතු ආහාර මොනවාද යන්න ඉහත X, Y, Z යන ආහාර වේල් පදනම් කර ගනිමින් 34, 35, 36 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

34). ඇසේ බිටෝ ලප ඇත්තේ,

- 1) X ගේ ය.
2) Z ගේ ය.
3) Y හා Z ගේ ය.
4) X හා Y ගේ ය.

35). ගලගණ්ඩයෙන් පෙලෙන පුද්ගලයකු

- 1) Y 2) X හා Z 3) Y හා Z 4) X

36). අස්ථි බිඳී යෑමකට ලක්වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

- 1) Y 2) X and Y 3) Z 4) X

- HIV/ AIDS රෝග පරීක්ෂාව සඳහා පැමිණි පුද්ගලයින් සිව්දෙනෙකුගේ විස්තර හඳුනා ගැනීමේ අංක පහත සඳහන් වේ.

17 - HIV ආසාදිතයකුගේ ඇඳුම් ඇඳ ඇත.

28 - HIV ආසාදිත රුධිරය ශරීරගත වී ඇත.

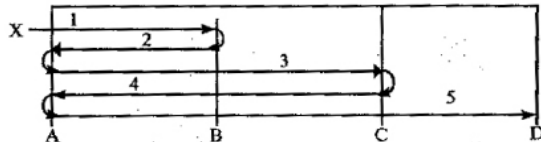
35 - අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වයි.

42 - HIV ආසාදිතයකු සමඟ නිවසෙහි වාසය කරයි.

37). මෙම අයගේ HIV රෝගය වැළඳිය හැකි බවට අනුමාන කළ හැකි අංක / අංකය වන්නේ,

- 1) 28,35
- 2) 35
- 3) 17 සහ 35
- 4) 17, 28, 35,42

38).



ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩාපිටියක පුහුණු වන ආකාරයයි. එයින් ඔහුගේ දියුණු වන යෝග්‍යතාවය වනුයේ,

- 1) ජවය
- 2) සමායෝජනය.
- 3) උලභිතාව
- 4) වේගය

පහත සඳහන් සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර 39 සහ 40 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම.
මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ ගැටළු ඇතිවීම.

B නාය යෑමට හේතුවන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන පාලනය කිරීම.
නාය යෑම්වලින් සිදුවන අනතුරු වළක්වා ගැනීම.

C නිසි පරිදි කැලි කසළ කළමනාකරණය කිරීම
ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම.

D බෝ නොවන රෝග පාලනය නොකිරීම.
කොවිඩ් 19 වයිරස ආසාදිතයන්ගේ ජීවිත අවධානම.

39). පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

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

40). පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

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

ලකුණු 1x40 = 40

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

DEPARTMENT OF EDUCATION-SOUTHERN PROVINCE

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය:.....

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගත ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. රටේ හා ලෝකයේ ඇති වූ කොරෝනා වයිරස් ව්‍යාප්තිය හමුවේ ජන ජීවිතයට විවිධ වූ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ එල්ල වූ අහිතකර බලපෑම අතිමහත්ය. වර්තමානයේ සෞඛ්‍ය උපදෙස් මත පාසල් විවෘත කර ඇත. පාසල් සුපුරුදු ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් වාතාවරණය සකසා ගැනීමට විවිධ වූ ක්‍රමවේදයන් ක්‍රියාත්මක කරති.

ස්වර්ණ ප්‍රදීප විද්‍යාලය ද 10 සහ 11 සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය සඳහා දෙදින නේවාසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා සංගම් එක්ව සංවිධානය කරන ලදී. වැඩසටහන සඳහා මනෝ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම්, වෛද්‍ය සායන, පෝෂණ වැඩසටහන්, ක්‍රීඩා වැඩසටහන් ඇතුළත් විය. දින දෙක පුරාවට ගෘහ විද්‍යා අංශය හා දෙමාපියන් එක්ව පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සකස් කර ළමුන්ට අනුභව කිරීමට ලබා දුන්හ. ළමුන්ට දැක බලා ගැනීම සඳහා කල් තබා ගත හැකි ආහාර ද වෙනම සකස් කර තිබුණි. රාත්‍රී කාලයේ සිසුන්ගේ ආරක්‍ෂාවට ගුරුවරුන් සමඟ දෙමාපියන් සහභාගි විය.

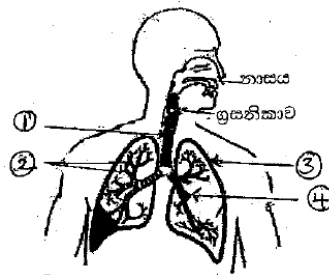
විශේෂ දේශනය සඳහා පැමිණි වෛද්‍යතුමා වර්තමානයේ සිසුන්ට අභියෝගයක් වී ඇති බෝවන හා බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කර සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඉහත රෝග අවධානම අඩු කර ගත හැකි බව පවසන ලදී. සවස් කාලයේ සිසුන් කණ්ඩායම් 6ක් අතර සුහද වොලිබෝල් තරගාවලියක් තිබූ අතර තරග අවසානයේ සියල්ලන්ම එක්ව ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පවත්වා ගීත ගයමින් ප්‍රීති වූහ. සිසුන්ගේ ඒකාකාරී ජීවන රටාවෙන් මිදීමටත්, චිත්තවේග පාලනයටත්, නායකත්වයට හුරු වීමටත්, ආතති කළමනාකරණයටත් මෙම වැඩසටහන ඉවහල් වූ බව සැමගේ කතා බහට ලක් විය.

- දෙදින වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 2 ක් ලියන්න.
- මෙම වැඩසටහනේ සඳහන් නොවන ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් වැඩසටහන් දෙකක් යෝජනා කරන්න.
- සිද්ධියේ සඳහන් කරුණු උපයෝගී කරගෙන ප්‍රජා දායකත්වයට උදාහරණ 2 ක් ලියන්න.
- සිසුන්ට අභියෝගයක් වී ඇති බෝවන රෝගයක් සහ බෝ නොවන රෝගයක් වෙන වෙනම ලියන්න.
- වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම මගින් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.
- ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම 2 ක් ලියා දක්වන්න.
- පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි උපක්‍රම 2 ක් ලියන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සධක 2 ක් ලියන්න.
- කණ්ඩායම් හයකට (6) ඉවහලැමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් ඇඳ දක්වන්න.
(ජයග්‍රාහකයන් නම් කිරීම අවශ්‍ය නැත.)
- ගිනිමැල සංදර්ශනයේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.

ලකුණු $2 \times 10 = 20$

I කොටස

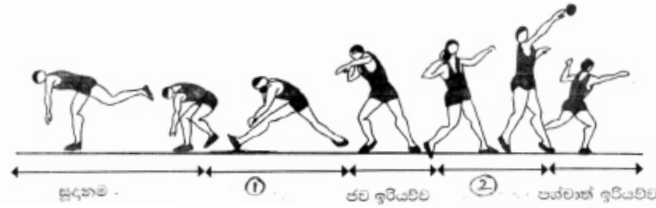
02. අප ශරීරයේ විවිධ පද්ධති නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා හැඩ ගැසී ඇත. එම පද්ධති සිරුරේ අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වේ. ශ්වසන පද්ධතිය ද ඊට උදාහරණ වේ.



- i. ඉහත රූපසටහනේ 1, 2, 3, 4 ස්ථාන නම කරන්න. ලකුණු $\frac{1}{2} \times 4 = 2$
 - ii. ශ්වසන පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග 03 ක් නම් කරන්න. ලකුණු 3
 - iii. කොවිඩ් - 19 රෝගය බෝවිය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න. ලකුණු 2
 - iv. ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රම 03 ක් ලියන්න. ලකුණු 3
03. ජීවින්ගේ පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය/ වර්ධනය සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ආහාර මගින් සිදු වේ. නිරෝගී ජීවිතයකට ආහාර සැකසීමේදී පෝෂණ ගුණය වැදගත් වන්නා සේම ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීම ද වැදගත් ය.
- i. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු කුමක්ද? ලකුණු 2
 - ii. ආහාර සැකසීමේදී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. ලකුණු 3
 - iii. ආහාර තරක්වීමට හේතු 02 ක් ලියා දක්වන්න. ලකුණු 2
 - iv. අ) බාල කරන ලද ආහාරයක් හඳුනාගත හැකි ක්‍රම 02 ක් ලියන්න. ලකුණු 2
 - ආ) බාල කරන ලද ආහාරයකට උදාහරණයක් ලියන්න. ලකුණු 1
04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- i. ඔබේ අයියා ආරක්ෂිත හිස් වැසුම (Helmet) පැළඳීමෙන් තොරව යතුරුපැදිය ධාවනය කිරීමට සැරසෙන බව ඔබ දකී.
 - ii. කොවිඩ් රෝගය නිසා බොහෝ කලකින් විනෝද වීමට නොලැබුණයි පවසා යහළුවන් හා එක්ව ගඟේ /මුහුදේ නෑම සඳහා යෑමට යහළුවකු ඔබට ද ආරාධනා කරයි.
 - iii. ඔබ මිතුරා සමඟ පාරේ ගමන් කරමින් සිටියදී ඔහු පැළඳ සිටි මුව ආවරණය ගලවා අසළ තිබූ කාණුවකට විසි කරන බව ඔබ දුටු විට,
 - iv. චිත්‍රපටයක රඟපෑමට නිළියක් තෝරා ගන්නා බවට අන්තර්ජාලයේ දැන්වීමක් දැක එයට ඉදිරිපත් වීමට සිටින බව ඔබේ මිතුරිය / සහෝදරිය ඔබට පවසයි.
 - v. ඔබේ මිතුරා නිතරම ජංගම දුරකතනයට යොමු වී ඉගෙනුම් කටයුතු අඩාල කරගන්නා බව පවසා දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන්ගේ දෝෂාරෝපණයට ලක්වීම නිසා ඔහු සිත්තැවුලට පත් වීම.
- ලකුණු $2 \times 5 = 10$

II කොටස

05. පහත රූපයේ පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ යගුලිය දැමීමේ ටේබිය ශිල්පීය ක්‍රමයයි.



- i. ඉහත හිස්තැනේ 1 සහ 2 ට අයත් අවධි ලියන්න. ලකුණු 2
 - ii. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් නම් කරන්න. ලකුණු 3
 - iii. අ) තුන් පිම්ම පැනීමේ පැනීම් 3 ක් නම් කරන්න. ලකුණු 1½
 ආ) දකුණු පාදයෙන් ඉපිලීම ආරම්භ කරන තුන් පිම්ම ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාද ගමන් කරන ආකාරය ලියා දක්වන්න. ලකුණු 1½
 - iv. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට තුන් පිම්ම ඉසව්ව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා පුහුණු අභ්‍යාස 02 ක් ලියන්න. ලකුණු 2
06. සරත්ගේ පාදවල වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු වැඩි ප්‍රතිශතයක් පිහිටා ඇති අතර රංච්න්ගේ පාදවල සෙමෙන් ක්‍රියා කරන ජේශි තන්තු වැඩි ප්‍රතිශතයක් පිහිටා ඇත. ඉහත දත්ත ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- i. මීටර් 110 කඩුළු පැනීමට සහ මීටර් 10000 තරඟයට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩක නම් වෙන වෙනම ලියන්න. ලකුණු 2
 - ii. සරත් තම ඉසව්වේදී වලනය සඳහා ශක්තිය ලබා ගන්නා ආකාරය සමීකරණයක් මගින් පෙන්නුම් කරන්න. ලකුණු 2
 - iii. චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවක් ලෙස ප්‍රතික්‍රියා වේගය හැඳින්විය හැක. එය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් නම් කරන්න. ලකුණු 2
 - iv. PRICES ප්‍රතිකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. ලකුණු 4
07. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු සපයන්න.
- A i. ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැනට හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සිදු කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න. ලකුණු 2
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව පිටතට ගියා සේ සැලකෙන අවස්ථා 3 ක් ලියන්න. ලකුණු 3
- iii. වොලිබෝල් තරඟයක විනිසුරුවෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත අවස්ථාවල ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
- අ) පිරිනැමීමේදී පන්දුව උඩ නොදැමීම.
- ආ) A පිලේ ප්‍රහාරය වැළැක්වීමට B පිලේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ද එක්වීම.
- ඉ) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට පැමිණ දැලේ උඩ පටියට ඉහළින් ඇති බෝලයකට පහරදී විරුද්ධ පිලට යැවීම. ලකුණු 3

iv. පහත හස්ත සංඥා නම් කරන්න.



A



B

ලකුණු 2

B i. ඔබේ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට ආක්‍රමණය දක්නාව

හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියා දක්වන්න.

ලකුණු 2

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවම් යැවුම ලබාදෙන අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.

ලකුණු 3

iii. නෙට්බෝල් තරගයක විනිසුරුවෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත

අවස්ථාවල ඔබේ තීරණ පැහැදිලි කරන්න.

අ) රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් දිවීම.

ආ) කණ්ඩායම් දෙකෙහි ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු පන්දුව එකවර අල්ලා ගැනීම.

ඇ) ගෝල් කඩය තුළදී විදින්නිය විදීමට සැරසෙසන විට ප්‍රතිවාදී පිලේ

රකින්නිය අඩි 3ක පරතරයක් නොතබා රැකීම.

ලකුණු 3

iv. පහත හස්ත සංඥා නම් කරන්න.



A

B

ලකුණු 2

C i. ඔබේ නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩකාවන්ට පන්දුව පාදයට හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සිදු කරන අයුරු ලියා දක්වන්න.

ලකුණු 2

ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දෙන අවස්ථා 3 ක් ලියන්න.

ලකුණු 3

iii. පාපන්දු තරගයක විනිසුරුවෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත අවස්ථාවල ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

අ) දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළදී ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකයකු පසු පසින් පැමිණ සිතා මතා ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකයෙකු තල්ලු කිරීම..

ආ) ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් එල්ල කරන ලද පහරක් ආරක්ෂිත ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරේ වැදී ගෝල් රේඛාව පසුකර පිටතට යෑම.

ඇ) A පිලෙන් තුළට විසි කිරීමක් සිදු කිරීමේදී ක්‍රීඩකයා පසු පස පාදය ඔසවා තුළට විසි කිරීම.

ලකුණු 3

iv. පහත හස්ත සංඥා නම් කරන්න.



A

B

ලකුණු 2

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

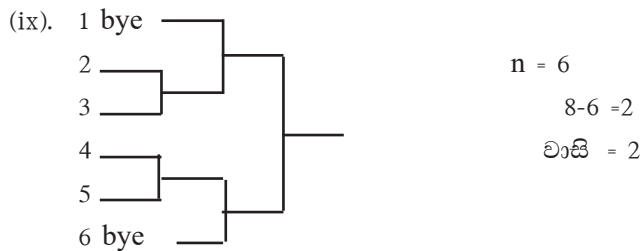
පිළිතුරු පත්‍රය

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

ලකුණු 1×40 =40

පිළිතුරු පත්‍රය - II

01. (i).
 - හැකි සෑම විටම දුරස්ථතාවය රඳවා ගැනීම.
 - මුව ආවරණ පැළඳීම.
 - සබන් යොදා දැන් පිරිසිදු කිරීම.
 - සමූහ වශයෙන් ආහාර අනුභව නොකිරීම.
 - ජලය අරපිරිමැස්මෙන් පරිහරණය ...
- (ii). උපදේශනන වැඩසටහන්, ප්‍රථමාධාර වැඩසටහන්, නායකත්ව වැඩසටහනන් ...
- (iii). පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් සකසා දීම
රාත්‍රී කාලයේ සිසුන්ට ආරක්‍ෂාව සලසා දීම,
කල් තබා ගත හැකි ආහාර සකස් කර තිබීම.
- (iv). බෝවන රෝග - කොවිඩ් 19, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උණ ...
බෝ නොවන රෝග - ඇදුම, පිළිකා, හෘදයාබාධ ...
- (v). අක්ෂි පරීක්‍ෂාව, දත් පරීක්‍ෂාව, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම ...
- (vi). ආහාර විශ්ලීම, දුම් ගැසීම, කරවල සෑදීම, වැලි යට දැමීම...
- (vii). ● ආහාර වර්ග කීපයක් එක්ව පිස ගැනීම.
උදාහරණ- කලවම් පලා මැල්ලුම
● කුළුබඩු යෙදීම
● පලා වර්ග පැහැය වෙනස් නොවන පරිදි මද වේලාවක් පිස ගැනීම...
- (viii). ● හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව.
● පේශිමය දැරීමේ හැකියාව.
● පේශිමය ශක්තිය. (නම්‍යතාව)
● ශාරීරික සංයුතිය.



- (x) ● සුළං හමන දිශාව පිළිබඳව
● පරිසරයේ ගිනි ගන්නා සුළු ද්‍රව්‍ය තිබේද? ...

ලබුණු $2 \times 10 = 20$

2. (i). 1 - ශ්වාසනාලය 2 - අනුශ්වාසනාලිකා
 3 - වම් පෙණහඳුව 4 - වම් ශ්වාසනාලිකාව
(3 -පෙණහඳුව, 4- ශ්වාසනාලිකා ලියා ඇත්තේ ද ලකුණු දෙන්න.)

- (ii) සෙම්ප්‍රතිශාව / කොවිඩ් -19
ශ්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය / ක්‍ෂය රෝගය / ඇදුම/ පිත්තස/ පෙනහළු පිළිකා

- (iii) ● මුව ආවරණ නොපැලඳීම.
● මීටර් 1 පරතරයෙන් නොසිටීම (දුරස්ථභාවය)
● පොද්ගලික ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම.
උදා :- අත් සබන් දා සේදීම.
● පොදුවේ පරිහරණය කරන දෑ විෂබීජහරණය නොකිරීම.

- (iv). ● සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග තිබූ විට පිරිස් බහුල ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වැලකීම.
- කිහිපයක් යන විට මුඛය සහ නාසය ආවරණය කිරීම.
- දුම්පානය නොකිරීම.
- පිරිසිදු වාතය ආසුණය.
- ආසාත්මිකතා හේතු වන සාධක ඉවත් කිරීම.

ලකුණු $2+3+2+3 = 10$

3. (i). ආහාර සකස් කිරීම, ගබඩා කිරීම, පරිභෝජනය ඇතුළු ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රියාවලියේදී ආහාර මගින් ශරීරයට හානියක් හෝ රෝගයක් ඇති නොවන ලෙස කටයුතු කිරීමයි.
- (ii) • පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම.
• පුස්තකාල හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම.
• සුරතලයට ඇතිකරන සතුන් ආහාර පිළියෙළ කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කිරීම.
• ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සේදීම.
• එකම තෙලේ නැවත නැවත බැඳීමෙන් වැළකීම.
- (iii) • ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා
• වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා (මියන් විසින්)
• ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති අන්තර් ක්‍රියා
උදා: කහට පිපීම/ තෙල් මුඩු වීම.
- (iv) අ) • පෙතේරයකින් හැලීම.
• ගඳ සුවඳ බැලීම.
• හැඩය/ වර්ණය වෙනස් වීම මගින්
ආ) ගම්මිරිස් - පැපොල් ඇට
කිරිපිටි - මෙලමයින්
තේ කුඩු - කෘත්‍රීම වර්ණක ...

ලකුණු $2+3+2+2+1 = 10$

4. ලියා ඇති ධනාත්මක පිළිතුරු අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.

ලකුණු $2 \times 5 = 10$

5. (i). 1 - ලිස්සා යෑමේ අවධිය.
2- මුද්‍රා හැරීම.
- (ii). කතුර පිම්ම / පෙරදිග මිම්ම/ බටහිර මිම්ම/ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම/ ප්ලොස් පිම්ම.
- (iii). අ) කුන්දුව, පියවර, පැනීම
ආ) දකුණ/ දකුණ /වම
- (iv). කුඩා බාධක තබා ඒ මතින් පැනීම.
වම් පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැනීම.
දකුණු පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැනීම.

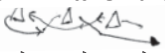
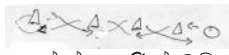


පරතරය වැඩි කරමින් කුන්දුවෙන් පැනීම.

ලකුණු $2+3+2+3 = 10$

6. (i). මී 110 - සරන්
මී 10000 - රංජිත්
- (ii) $ATP \longrightarrow ADP + P + \text{ශක්තිය}$
- (iii) • මියෝ - මීමෝ ක්‍රීඩාව
• බිම දිගාවී සිටීම, නලා ශබ්දයට නැඟිට දිවීම.
• මුනින් අතට සිටීම, අත්පුඩ් හඬට නැඟිට දිවීම.
• හිස් ටින් එකක් පිටුපසට විසි කිරීම, බිම වැටෙන ශබ්දයට දිවීම...
- (iv). P - අනතුර සිදුවූ කොටස ආරක්ෂා කිරීම.
R - විවේක ගැන්වීම.
I - අයිස් යෙදීම.
C - පීඩනයක් යෙදීම.
E - එම කොටස ඔසවා තැබීම.
S - අදාළ කොටසට බාහිර ආධාරකයක් යෙදීම.
කරුණු 6 විස්තර වේ නම් ලකුණු 4 යි.
කරුණු 4 - 5 විස්තර වේ නම් ලකුණු 3 යි.
කරුණු 2-3 විස්තර වේ නම් ලකුණු 2 යි.
කරුණු 1 විස්තර වේ නම් ලකුණු 1 යි.

ලකුණු $2+2+2+4 = 10$

7. A i. ● බෝලය උඩ දමා අත් පොඩියක් ගසා ඇල්ලීම.
● පන්දුව ඉණ වටා කරකැවීම.
● පන්දුව බිම ගසමින් ඉදිරියට ගෙන යෑම...
(පන්දුව සම්බන්ධකර ගනිමින් කරන කුමන හෝ ක්‍රියා)
- ii. ● පිරිනමන ලද පන්දුව සීමා ඉරිවලින් පිටතර යෑම.
● පිරිනමන ලද පන්දුව ඇන්ටෙනා මත වැදීම.
● ක්‍රීඩකයකුගේ දැන්වල හෝ ශරීරයේ ස්පර්ශ වී ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටත වැදීම...
- iii. අ) මෙය වරදකි. නලාව පිඹ ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාව විරුද්ධ පිලට ලබාදීම.
ආ) වරදකි. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව වැළැක්වීමට සහභාගි විය නොහැක. නලාව පිඹ ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීම විරුද්ධ පිලට ලබාදිය යුතුය.
- iv. A - බෝලය ඇතුළත වැදීම.
B - තරග වටය හෝ තරගය අවසන් කිරීම. ලකුණු 2+3+3+2 =10
- B i. ●  අත්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම.
● පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම.
● පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම
● වේගය හා දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම...
- ii. ● රැකියාවේදී හෝ ආක්‍රමණය කිරීමේදී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවකගේ ඇගේ හැපීම/ තල්ලු කිරීම/ වැට්ටවීම/ පහරදීම/ පන්දුව උදුරා ගැනීම
● විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම...
● පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි 3 කට අඩුවන පරිදි සිට බාධා කිරීම.
- iii. අ) මෙය වරදකි. වරද සිදුවූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට එම කොටසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට නිදහස් යැවුමක් (Free pass) ලබා දෙයි.
ආ) වරද සිදුවූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයක සිට දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර උඩ දැමීමක් (Toss - up/Throw -up) ලබා දෙයි.
ඉ) විදින්නියට හෝ ආක්‍රමණය කරන්නියට වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට දඬුවම් යැවීමක් හෝ විඳීමක් ලබා දේ.
- iv. A - ශාරීරික සම්බන්ධතා - Personal Contact
B - රඳවා ගත් පන්දුව - Held ball ලකුණු 2+3+3+2 =10
- C i. ●  කෝන් අතරින් වම් පාදය සහ දකුණු පාදයෙන් පන්දුවට පහර දෙමින් රැගෙන යෑම.
● ඉහත ක්‍රියාකාරකම වේගය වැඩි කරමින් කිරීම.
● ක්‍රීඩකයා තනිවම වම් පාදය සහ දකුණු පාදයෙන් පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යෑම.
● ඉහත ක්‍රියාකාරකම දෙදෙනෙක් සමඟ කිරීම.
- ii. ● ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුට පාදයෙන් පහරදීම.
● ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුරට පැනීම.
● ප්‍රතිවාදියකු තල්ලු කිරීම.
● ආක්‍රමණිකව පහර දීම...
- iii. අ) මෙය වරදකි. ආක්‍රමණ පිලට දඬුවම් පහරක් හිමි වේ. වරද කළ ක්‍රීඩකයාට කහ කාඩ්පත පෙන්වයි. (වරදේ ස්වභාවය අනුව චිනිසුරුට රතු කාඩ්පත ද පෙන්විය හැක.)
ආ) ආක්‍රමණ පිලට කොන් පහරක් (Corner Kick) හිමි වේ.
ඉ) මෙය වරදකි. අනෙක් පිලට තුළට විසි කිරීමක් ලබා දෙයි.
- iv. A - සෘජු නිදහස් පහර (Direct Free Kick)
B - ගෝල් පහර (Goal Kick) ලකුණු 2+3+3+2 =10