



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.  
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்  
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



ශ්‍රේණිය  
10

දෙවන වාර් පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

පාසලේ නම : .....

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවගේ නම/ඇතුළත්වීමේ අංකය : .....

කාලය : පැය 03 යි

### I පත්‍රය

\* සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමඟ යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම,

i. ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයයි.

ii. සමාජීය සෞඛ්‍යයයි.

iii. මානසික සෞඛ්‍යයයි.

iv. කායික සෞඛ්‍යයයි.

02. \* යහපත් කාලගුණය

\* පිරිසිදු ජලය

\* පිරිසිදු වාතය

\* සැලසුම් සහගත නාගරීකරණය

ඉහත කරුණු යහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් ඇති කර ගැනීමට බලපාන කුමන සාධකයට ඇතුළත් වන්නේද?

i. සෞඛ්‍යය සේවා

ii. භෞතික පරිසරය

iii. සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව

iv. පුද්ගලයන්ගේ චර්යාවන්

03. 'සුළු ක්‍රීඩාවක නිරත වීමේදී , පිටියේ සීමාව , නීතිරීති , කාලය , තීරණය කළ හැක්කේ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අයටමය. මෙම ප්‍රකාශය,

i. සත්‍ය වේ.

ii. අසත්‍ය වේ.

iii. සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය.

iv. කිසිවක් කිව නොහැකිය.

04. මෙම අවධියේදී හුණුයාගේ සියලු අවශ්‍යතා ද ඉටුවන්නේ මව මගිනි. ඒ අනුව මෙහිදී මවගේ අවශ්‍යතා ඉටුවීම මගින් දරුවාගේ අවශ්‍යතා ද ඉටුවේ. මෙම අවධිය හඳුන්වන්නේ,

i. පෙර ළමාවිය

ii. නවජ අවධිය

iii. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය

iv. පසු ළමාවිය

05. රූපයේ දැක්වෙන්නේ,

i. ස්ථිතික ඉරියව්වකි.

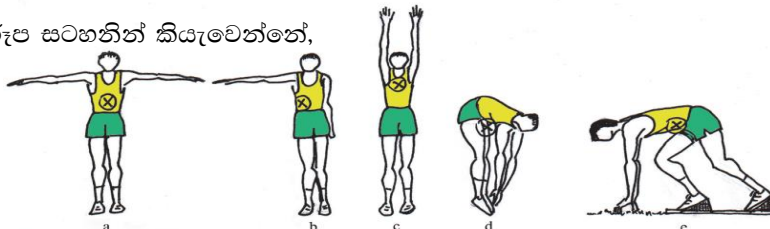
ii. ගතික ඉරියව්වකි.

iii. විවෘත ඉරියව්වකි.

iv. සංවෘත ඉරියව්වකි.



06. පහත රූප සටහනින් කියැවෙන්නේ,



- i. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් වීමයි.
- ii. ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීමයි.
- iii. ආධාරක පතුල පිහිටන ආකාරයයි.
- iv. බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීමයි.

07. \* ස්වසන මාර්ගයේ අවහිරතා ඇති නොවන පරිදි,  
 \* සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නොවන ලෙස,  
 \* මතුපිට සිරස් , සමතලා , එතරම් මෘදු නොවන ,  
 කොඳු ඇට පෙළට හා ජේශි වලට ආබාධ නොවන සේ ක්‍රියා කළ යුත්තේ,

- i. වාඩි වීමේදී
- ii. සිටගෙන සිටීමේදී
- iii. පහසුවෙන් සිටීමේදී
- iv. වැතිරීමේදී

08. B<sub>12</sub> විටමිනය සංස්ලේෂණය කරනු ලබන්නේ,

- i. සත්ව ආහාර මගිනි.
- ii. ශාක ආහාර මගිනි.
- iii. ශාක හා සත්ව යන ආහාර දෙකම මගිනි.
- iv. ඉහත කිසිවක් නොවේ.

09. 'ගැමුණු කණ්ඩායමේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලි වලින් ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දූලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයකු විසින් පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිළට යවනු ලැබිය.' මෙහිදී විනිසුරු තීරණය,

- i. වැරද්දක් නොවන බැවින් තරගය ඉදිරියට කර ගෙන යාම.
- ii. වැරද්දක් බැවින් විරුද්ධ පිළට වැරද්ද පෙන්වා දීම.
- iii. වැරද්දක් බැවින් විරුද්ධ පිළට ලකුණක් සමඟ පන්දුව ලබාදීම.
- iv. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ගැමුණු කණ්ඩායමෙන් ඉවත් කිරීම.

10. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ පිටිය ඉසව් වලට අයත් වන්නේ,

- i. පැනීම, විසි කිරීම, හා දැමීමය.
- ii. දිවීම , පැනීම , විසි කිරීම හා දැමීමය.
- iii. දිවීම, පැනීම , හා විසි කිරීමය.
- iv. දිවීම, පැනීම හා දැමීමය.

11. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ පීච ගුණය නම් වූ සුවිශේෂී සම්මානය මහේල ජයවර්ධන විසින් ලබා ගත්තේ,

- i. 2014 වර්ෂයේ අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළලේදීය.
- ii. 2015 වර්ෂයේ අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළලේදීය.
- iii. 2016 වර්ෂයේ අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළලේදීය.
- iv. 2017 වර්ෂයේ අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළලේදීය.

12. අප සියලු දෙනාට ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මෙම අභියෝග තත්වයන් ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් නොවන්නේ,

- i. අනවබෝධය
- ii. නොසැලකිල්ල
- iii. ආරක්ෂිත පරිසරය
- iv. මත් වතුර , මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

13. විවාහයකින් පසු දරුවකු බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ සිටම කාන්තාවක් ෆෝලික් අම්ලය ලබා ගත යුත්තේ,

- i. උපදින දරුවාගේ ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ අවම කිරීම සඳහාය.
- ii. උපදින දරුවා තැලපීමේ රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය.
- iii. උපදින දරුවා ජර්මන් සරම්ප රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය.
- iv. උපදින දරුවා ශ්වසන රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය.

14. පහත රූපසටහනේ පෙන්වුම් කරනුයේ , වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ රේඛා විනිසුරුවන්ගේ සංඥාවකි. ඒ කුමක්ද?



- i. බෝලය මාරු වන අවකාශයට පිටතින් යෑමයි.  
iii. බෝලය පිටත වැදීමයි.

- ii. බෝලය ඇතුළත වැදීමයි.  
iv. බෝලය ස්පර්ශ වීමයි.

15. කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වූ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යාමට මූලික දක්ෂතා සංවර්ධනය කළ යුතුය. එම ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,

- i. පන්දු පාලනය , ප්‍රහාරය , පාද හුරුව  
iii. විදීම , ප්‍රහාරය , පන්දුව එසවීම  
ii. පන්දු පාලනය , පාද හුරුව , ආක්‍රමණය  
iv. වැළැක්වීම , ආක්‍රමණය . ප්‍රහාරය

16. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ සටහනේ 'ස්ටිපල්' වෙස් ' ඉසව්ව,

- i. කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වකි.  
iii. දිගු දුර ධාවන ඉසව්වකි.  
ii. මැදි දුර ධාවන ඉසව්වකි.  
iv. පැනීමේ ඉසව්වකි.

17. රූප සටහනින් පෙන්නුම් කරන්නේ, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ

- i. පාදයේ විදුලෙන් පන්දුවට පහර දීමය.  
ii. පාදයේ කළවා වලින් පන්දුව නැවැත්වීමය.  
iii. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීමය.  
iv. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීමය.



18. නිවැරදි පෝෂණදායී ආහාර ලබා ගැනීම තුළින් ගර්භණී සමයේ මවගේ බර ,

- i.  $2\frac{1}{2}$  Kg -  $3\frac{1}{2}$  Kg අතර වැඩි විය යුතුය.  
iii. 15 Kg - 20 Kg අතර වැඩි විය යුතුය.  
ii. 10 Kg - 12 Kg අතර වැඩි විය යුතුය.  
iv.  $2\frac{1}{2}$  Kg - 5 Kg අතර වැඩි විය යුතුය.

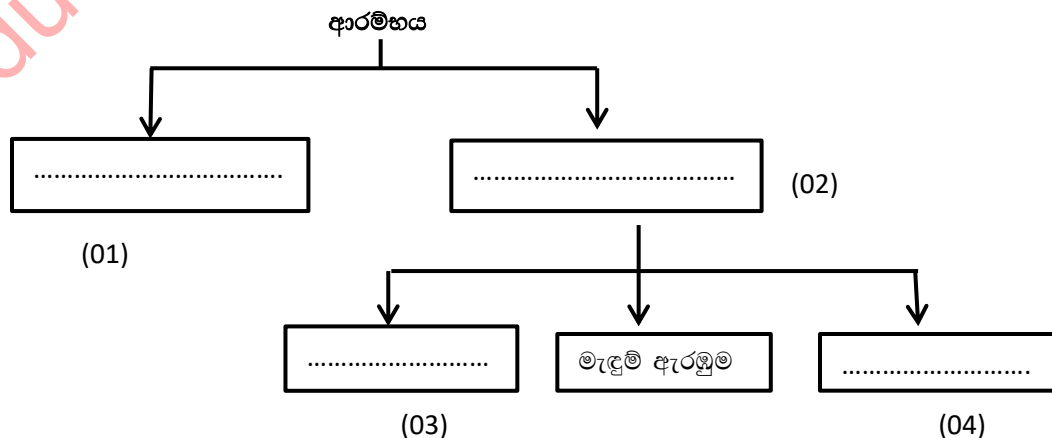
19.



ඉහත දක්වා ඇත්තේ එළිමහන් අධ්‍යාපනයේදී භාවිතා කරන සිතියම් වලට යොදන සම්මත සලකුණුය. එහි a,b,c,d අනුපිළිවෙළින් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ ,

- i. ප්‍රධාන මාර්ගය , බිම්ගෙය , වාරි මාර්ගය , වැව / පාලු අත්හරින ලද වැව  
ii. ප්‍රධාන මාර්ගය , සෙසු මාර්ගය , වාරි මාර්ග , ලඳු කැලෑ  
iii. ප්‍රධාන මාර්ගය , බිම්ගෙය , අඩි පාර , දියවල  
iv. ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ගය , බිම්ගෙය , වාරි මාර්ගය , දියවල

20.



ඉහත සටහනේ අංකවලට අදාළ පිළිතුරු අනුපිළිවෙළින් සඳහන් වන්නේ,

- i. හිටි ඇරඹුම , දිගු ඇරඹුම , කුඳු ඇරඹුම , කෙටි ඇරඹුම
- ii. හිටි ඇරඹුම , කෙටි ඇරඹුම , කුඳු ඇරඹුම , දිගු ඇරඹුම
- iii. හිටි ඇරඹුම , කුඳු ඇරඹුම , කෙටි ඇරඹුම , දිගු ඇරඹුම
- iv. කුඳු ඇරඹුම , හිටි ඇරඹුම , කෙටි ඇරඹුම , දිගු ඇරඹුම

21. ධාවන තරග වලදී ධාවන අභ්‍යාස , ආරම්භය , තරග අවසානය වැදගත් වේ. මේ අනුව පහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිරවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

- i. Running B ධාවන අභ්‍යාසයේදී දණහිස ඉහළට ඔසවා රිද්මයානුකූලව පාද මාරුවෙන් මාරුවට ඉදිරියට ගමන් කරයි.
- ii. තරග අවසාන රේඛාවට පෙර තබන අවසාන ධාවන පියවරේදී සිරුරේ කවන්ධය කොටස පසු පසට කිරීම නිවැරදි අවසානයකි.
- iii. සහය දීවීම සඳහා භාවිතා වන යෂ්ටියේ දිග 58-60 cm අතර වේ.
- iv. හිටි ආරම්භයේ දී විධාන 03 ක් භාවිත කෙරේ

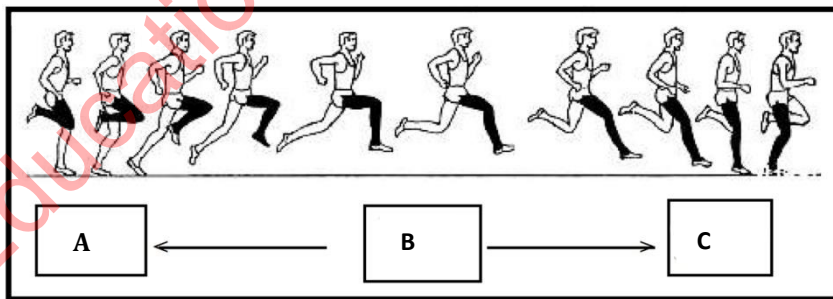
22. කොට්ඨාස මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියකදී වයස අවුරුදු 15 න් පහළ 100 x 4 සහය දීවීමේ අවසන් තරගයක යෙදුනු දළුගම පාසලේ පළමු හා දෙවන ක්‍රීඩකයින් යෂ්ටිය හුවමාරු කරන ලද්දේ හුවමාරු කලාපය තුළදී නොවේ. එම කණ්ඩායම ප්‍රථම ස්ථානයද හිමි කරගන්නා ලදී. මෙහිදී විනිසුරු තීරණය වන්නේ,

- i. එම කණ්ඩායම තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී.
- ii. එම තරගය නැවත පවත්වන ලදී.
- iii. එම කණ්ඩායමට ලබා ගත් ස්ථානයේම රැඳී සිටීමට ඉඩ සලසන ලදී.
- iv. එම කණ්ඩායමට අවවාද කරන ලදී.

23. දුරදරු අවධියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- i. දරුවාගේ ස්වභාවික වර්ධනය පවත්වා ගැනීමට මාස තුනෙන් පසු අමතර ආහාර ලබා දීම.
- ii. දරුවාගේ පළමු උපන් දිනය වන විට 75% ක් පමණ මොළය වර්ධනය වී පැවතීම.
- iii. සෙනෙහස , ආදරය , සුරක්ෂිත බව නොඅඩුව ලබා දීම මගින් අනාගතයේ යහපත් පුද්ගලයන් බවට පත් වීම.
- iv. ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතා තුළින් දරුවාගේ ස්නායු සෛල අතර සබඳතාව වර්ධනය වීම.

24.



ඉහත රූපයේ පෙන්වා ඇත්තේ කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි. එහි A,B,C අනුපිළිවෙළින්,

- i. ආධාරක අවධිය , පියාසරික අවධිය , පියාසරික අවධිය
- ii. පියාසරික අවධිය , ආධාරක අවධිය , පියාසරික අවධිය
- iii. පියාසරික අවධිය , ආධාරක අවධිය , ආධාරක අවධිය
- iv. ආධාරක අවධිය , පියාසරික අවධිය , ආධාරක අවධිය

25. තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේ පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටව ගිය විට දෙනු ලබන දඬුවම වන්නේ,

- i. විරුද්ධ පිළට නිදහස් යැවුමක් ( Free pass )
- ii. විරුද්ධ පිළට තුළට විසිකිරීමක් (Throw in )
- iii. දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීමක් ( Toss up )
- iv. විරුද්ධ පිළට දඬුවම් යැවුමක් ( Penalty pass )

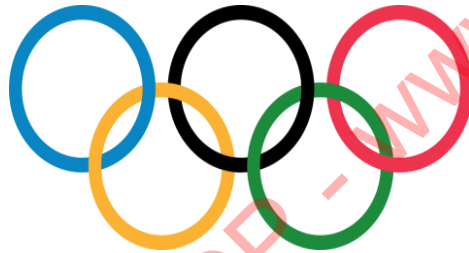
26. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා තරග යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරග වලදී කාන්තා හා පිරිමි යන පාර්ශව දෙකටම සහභාගී විය හැකි ප්‍රයාම තරග වන්නේ,

- i. පංච ප්‍රයාම
- ii. සජ්න ප්‍රයාම
- iii. දස ප්‍රයාම
- iv. අෂ්ඨ ප්‍රයාම

27. නිවැරදිව තරග ඇවිදීමේදී ,

- i. උරහිස් ලිහිල්ව තබාගත යුතුය.
- ii. වැළමිට සන්ධියෙන් අංශක 45 ක් පමණ නවා තිබිය යුතුය.
- iii. පළමුව පා ඇඟිලිද, දෙවනුව ගෝල කොටසද , තෙවනුව පාදයේ යටි පතුලේ විලුඹද වශයෙන් අනුපිළිවෙළින් පාද වල පතුල පොළොව හා ස්පර්ශ කළ යුතුය.
- iv. ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි හා දණහිස් සන්ධි දෙපසට යොමුවන සේ තැබිය යුතුය.

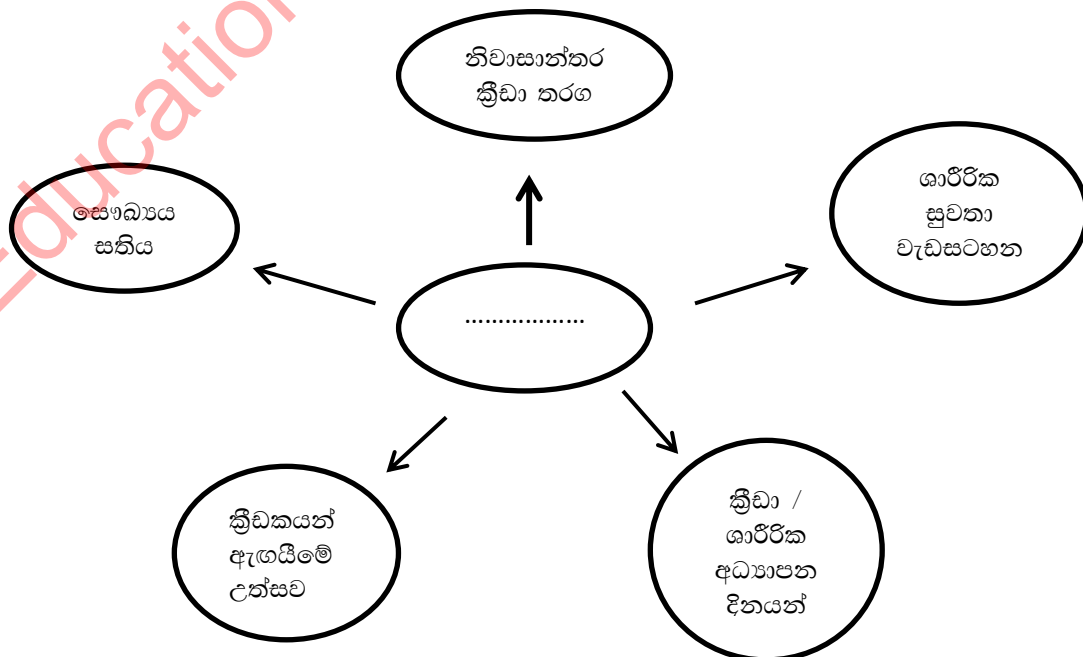
28.



ඉහත රූපයේ දක්වා ඇති සංකේතය දක්නට ඇත්තේ,

- i. දකුණු ආසියාතික ක්‍රීඩා ධජය තුළය.
- ii. සාග් ක්‍රීඩා ධජය තුළය.
- iii. ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩා ධජය තුළය.
- iv. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජය තුළය.

29. පහත දැක්වෙන සටහනේ හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු වරණය තෝරන්න.



- i. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
- ii. සංවිධානයක ලක්ෂණ
- iii. පාසල් සංවිධානයක ව්‍යුහය
- iv. වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

\*\*\* පෝෂණය පිළිබඳ අධ්‍යයනයකදී ශිෂ්‍යාවන් හතර දෙනෙකුගේ පෝෂණ තත්වය දැක්වීම සඳහා A,B,C හා D යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර භාවිතා කර ඇති ආකාරය සහ රෝග පිළිබඳ වාර්තාවේ විස්තර පහත දැක්වේ. ඒ අනුසාරයෙන් ප්‍රශ්න අංක 30 සහ 31 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - යකඩ උෞනතාවය  
B - අයඩින් උෞනතාවය  
C - විටමින් A උෞනතාවය  
D - කැල්සියම් උෞනතාවය

- \* පියුම් ගලගණ්ඩයෙන් පෙළෙයි.
- \* නිශාලි රාත්‍රී අත්දකාවයෙන් පෙළෙයි.
- \* හංසලී නිරක්කියෙන් පෙළෙයි.
- \* ගංගා ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වලින් පෙළෙයි.

30. මෙම ශිෂ්‍යාවන් අතරින් C අක්ෂරයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,

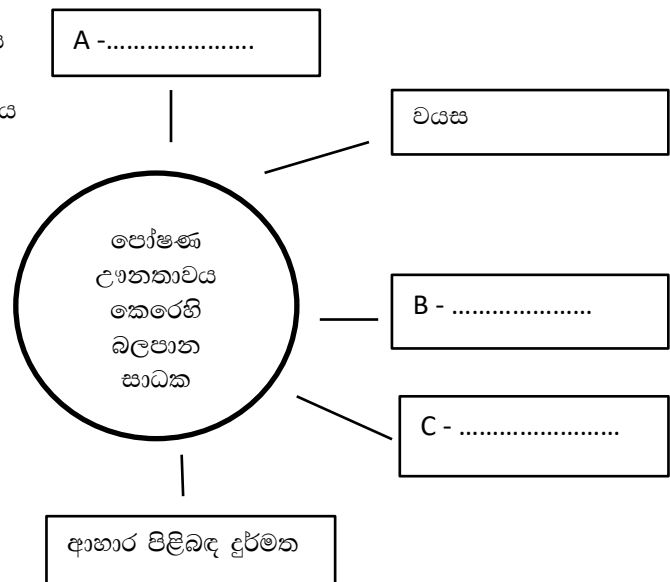
- i. පියුම් ය.
- ii. නිශාලි ය.
- iii. හංසලී ය.
- iv. ගංගා ය.

31. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය 12 ට වඩා අඩු වීම යන ලක්ෂණය පෙන්නුම් කරන ශිෂ්‍යාව /ශිෂ්‍යයාවන් හැඳින්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය / අක්ෂර වන්නේ,

- i. A ය.
- ii. C ය.
- iii. A හා C ය.
- iv. A හා D ය.

32. පෝෂණ උෞනතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක පහත සටහනින් දැක්වේ. එහිදී A,Bහා C කොටුවල හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු වචන බාණ්ඩය වන්නේ,

- i. සෞඛ්‍යය තත්වය , මාතෘ මන්දපෝෂණය , පරිසරය
- ii. බර අඩු දරු උපත් , ආහාර සුරක්ෂිතතාවය , වයස
- iii. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය , සෞඛ්‍යය තත්වය , පරිසරය
- iv. පරිසරය , නිතර වැළඳෙන රෝග , වයස



33. පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු විසින් භාවිතා කළ යුතු අනිවාර්ය උපකරණයක් නොවන්නේ,

- i. අංක සහිත ජර්සිය
- ii. දිග කලිසම
- iii. දිග මේස්
- iv. දණ නාල ආවරණය



34. 'ආහාර සකස් කිරීමේදී හෝ පරිභෝජනයේදී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කර ගැනීම ආහාර සුරක්ෂිතතාව වේ'. මෙම නිර්වචනය,

i. නිවැරදි වේ.

ii. වැරදි වේ.

iii. නිවැරදි හෝ වැරදි බව කිව නොහැකිය.

iv. තවදුරටත් සකස් විය යුතුය.

35. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධි හතරක් යටතේ දක්වයි. රූපයේ දැක්වෙන අවස්ථාව,



i. පන්දුව කරා ළඟාවීමය.

ii. සූදානම් වීමය.

iii. පතිත වීමය.

iv. ඉපිළීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමය.

36. \* සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීමට හැකිවීම.

\* ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම.

\* ආදේශක භාවිතයට හුරු වීම.

\* තීරණ ගැනීමට හැකිවීම.

මෙම ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැක්කේ,

i. එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ යෙදීම තුළිනි.

ii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම තුළිනි.

iii. සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම තුළිනි.

iv. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය තුළිනි.

37. සෞඛ්‍යයවත් ජීවන රටාවක් පවත්වා නොගැනීම, ක්ෂණික ආහාර භාවිතය වැනි තත්ත්වයන් නිසා පුද්ගලයෙකුට සෑදිය හැකි රෝග බාණ්ඩය වන්නේ,

i. හෘදයාබාධ , දියවැඩියාව , අංශභාගය

ii. හෘදයාබාධ , දියවැඩියාව , පාචනය

iii. දියවැඩියාව , සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව , පාචනය

iv. ඩෙංගු , දියවැඩියාව , අංශභාගය

38. \* රතු - බිට් අල , පොකුරු වද

\* නිල් - නිල්කටරොළ

\* කොළ - කොමඩු පොතු

\* කහ - අඹ , දොඩම්

ඉහත දේශීය ආහාර භාවිතයෙන්,

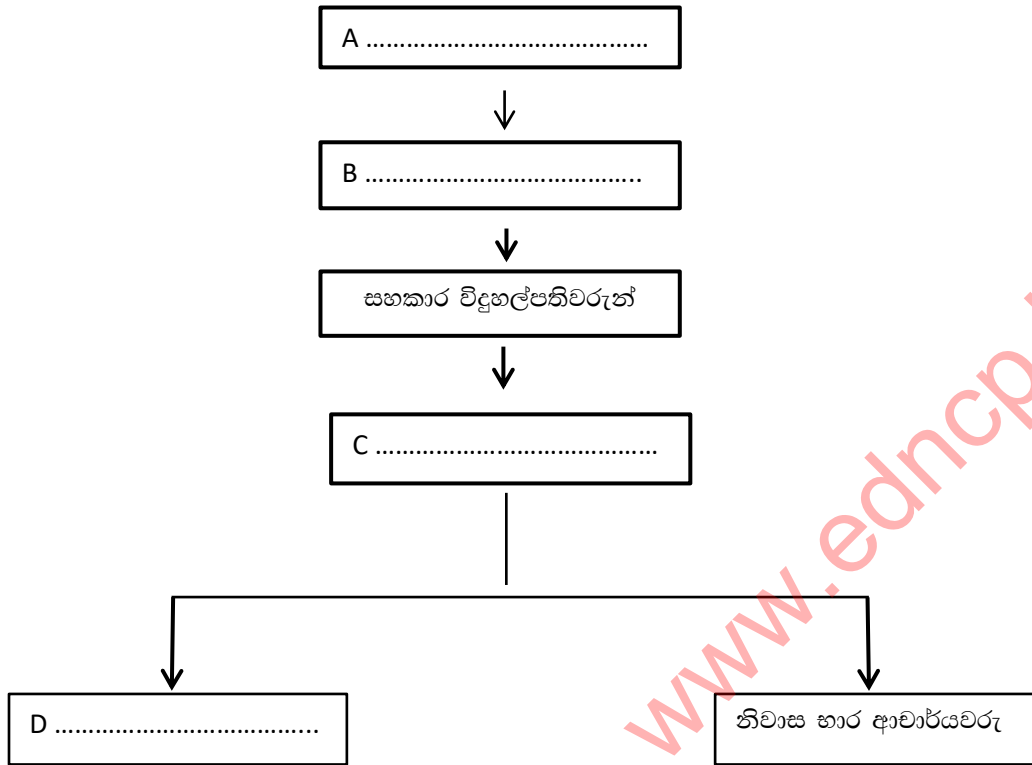
i. ආහාර රසවත් කළ හැක.

ii. ආහාර ස්වාභාවිකව වර්ණවත් කළ හැක.

iii. ආහාරය විවිධත්වයක් ඇති කළ හැක.

iv. ආහාරයේ පෝෂණය වැඩි කළ හැක.

39. පහත දැක්වෙන්නේ පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධාන ව්‍යුහයයි.



ඉහත ගැලීම් සටහනේ A,B,C හා D පිළිවෙලින් සැකසූ විට,

- අනුකමිටු , ක්‍රීඩා භාර ආචාර්ය , නියෝජ්‍ය විදුහල්පති , විදුහල්පති
- නියෝජ්‍ය විදුහල්පති , විදුහල්පති , ක්‍රීඩා භාර ආචාර්ය , අනුකමිටු
- විදුහල්පති , නියෝජ්‍ය විදුහල්පති , ක්‍රීඩා භාර ආචාර්ය , අනුකමිටු
- ක්‍රීඩා භාර ආචාර්ය , අනුකමිටු , විදුහල්පති , නියෝජ්‍ය විදුහල්පති

40. පදිකයන් විසින් සිදු කරන වැරද්දක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

- පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.
- තිරිංග ක්‍රියා විරහිත වීම.
- බිමක්ව රිය පදවීම.
- ගෙවී ගිය ටයර් භාවිතය.

( ලකුණු 1 x 40 = 40 )



## II පත්‍රය

\* පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද , බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. රටේ ඉදිරි අනාගතය වන පාසල් සිසුන් බොහෝමයකගේ පෝෂණ තත්වය ඉතා පහළ මට්ටමක බැවින් ඊට හේතු සොයා බැලීම සඳහා එක් නියැදියක් ලෙස සඳහිරු පාසලේ සිසුන් තෝරා ගන්නා ලදී. මෙම සිසුන් සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් පැවැත්විණි. මෙහිදී වයසට නියමිත උස නොමැති වීම, උසට නොගැලපෙන පරිදි බර අඩු වීම , වයසට සරිලන බර නොමැතිවීම යන ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණි.

මෙහිදී සිසුන් සඳහා උදේ තේ පැන් සංග්‍රහයක්ද පිරිනැමුණි. ඒ සඳහා මුං ඇට කිරිබත් මෙන්ම හැලප හා කෙසෙල් ගෙඩි ලබා දුණි.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණය අවසානයේ වෛද්‍යවරුන් පවසා සිටියේ ක්‍රීඩා වල නිරත වීම වැදගත් බවත් , සියලු දෙනා එක්ව සාමූහිකව කටයුතුවල නියැලිය යුතු බවත්ය.

- සිසුන්ට සිදු කළ වෛද්‍ය පරීක්ෂණය මගින් හඳුනා ගත හැකි ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුව කුමක්ද?
- මෙම පෝෂණ ගැටලුව නිසා පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. එවැනි බලපෑම් (ප්‍රතිවිපාක) 02 ක් ලියන්න.
- එම ප්‍රතිවිපාක අවම කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග ( පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ) මොනවාද?
- දේශීය ආහාර වල වැදගත්කම පිළිබඳව දැක්වීම සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂණ අවස්ථාවේදී ගෙන ඇති පියවර කුමක්ද?
- ක්‍රීඩා වල නිරත වීම වැදගත් බැවින් සිසුන්ට නිරතවිය හැකි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
- ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් ලැබිය හැකි ප්‍රයෝජන 02 ක් දක්වන්න.
- පෝෂණය මෙන්ම තම ස්වස්ථතාවය පිළිබඳ අවධානය යොමු නොකිරීමෙන් වැළඳිය හැකි බෝවන රෝග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්වලතා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න.

( ලකුණු 2 x 10 = 20 )

## I කොටස

02. i. ක්‍රීඩා නීතිරීති යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. ( ල. 02 )
- ii. ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිපැදීමේ අවශ්‍යතාවය කරුණු 03 ක් මගින් විදහා දක්වන්න. ( ල. 03 )
- iii. ( අ ) ක්‍රීඩාවේදී තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීමේ ඇති අහිතකර ප්‍රතිවිපාක 04 ක් සඳහන් කරන්න. ( ල. 02 )
- ( ආ ) පාසල්වල නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ අරමුණු 03 ක් ලියා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. ( ල. 03 )

03. 'ඕනෑම වස්තුවක් මෙන්ම මිනිස් සිරුර ද, අංශු රාශියකින් සකස් වී ඇත. මේ සෑම අංශුවකටම බරක් ඇත.' එම සියලු අංශුවල බර කිසියම් ලක්ෂයක් වටා ඒකරාශී වී ක්‍රියාත්මක වේ.

i. ඉහත පේදයෙන් කියැවෙන්නේ කුමක් පිළිබඳවද? ( ල. 02 )

ii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න.

( ල. 03 )



iii. ( අ ) ඉහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ නිවැරදිව වාඩි වීමේ ඉරියව්වයි. එහිදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. ( ල. 03 )

( ආ ) එදිනෙදා ජීවිතයේදී නිවැරදිව වාඩි වීමේ ඉරියව්ව බහුලව භාවිතා වන අවස්ථා 02 ක් ලියා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. ( ල. 02 )

04. පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. ඔබේ යහළුවෙක් පහළ ශ්‍රේණිවල නංගිලා , මල්ලියාගෙන් මුදල් ඉල්ලා ආපනශාලාවට යන ආකාරය නිරන්තරයෙන් ඔබ දකියි.

ii. ඔබේ පාසලේ බාල ශිෂ්‍යාවක් / ශිෂ්‍යයෙක් සෑම දිනකම සවසට බස් නැවතුම්පලේ අනවශ්‍ය පුද්ගලයින් සමඟ කථා බස් කරමින් වැඩි වේලාවක් රැඳී සිටියි.

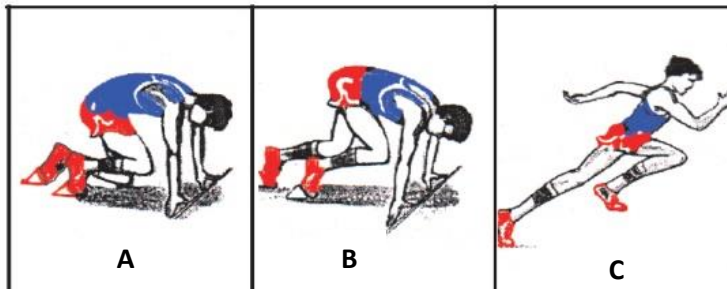
iii. පාසලේ සිත්තු නාදයට නියමිත පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවුණු බැවින් විදුහල්පතිතුමාගෙන් ඔබට දඩුවම් විදිමට සිදුවෙයි.

iv. ක්‍රීඩකයෙකු වන ඔබට දක්නට ලැබුණේ ඔබේ පන්තියේ සිසුන්ගෙන් හරි අඩක්ම ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත වන අතර , ක්‍රියාශීලී බවින්ද අඩු බවයි.

v. පාසල අවසන්වන වේලාවට සෑමදාම නාඳුනන තරුණ පිරිසක් පාසල ඉදිරිපිටදී ඔබට මුණ ගැසෙයි. ( ල. 10 )

## II කොටස

05. කෙටිදුර ධාවන තරග සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය පවා තරගය පරාජය වීමටද, හේතුවක් විය හැක.



i. රූප සටහනේ A,B,C හඳුන්වන්න.

(ල. 03 )

ii. ඉහත රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රමය යොදා ගන්නා තරග ඉසව් 04 ක් නම් කරන්න.

( ල. 02 )

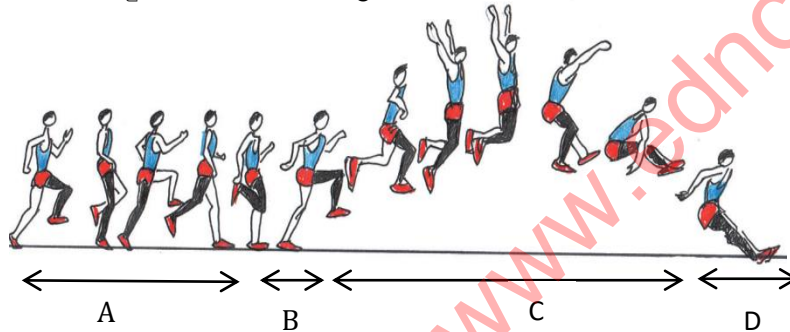
iii. ( අ ) යෂ්ඨී හුවමාරු කිරීමේදී භාවිතා කරනු ලබන උඩු අත් හා යටි අත් ශිල්පීය ක්‍රම දෙක කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

(ල. 03 )

( ආ ) යෂ්ඨී හුවමාරුවේදී පළමු ධාවකයා සහ දෙවන ධාවකයා සතු විය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ 02 බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

( ල. 02 )

06. පහත රූපයේ දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි.



i. මෙහි A,B,C,D වශයෙන් හඳුන්වා ඇති අවධි 04 නම් කරන්න.

( ල. 02 )

ii. දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න.

( ල. 03 )

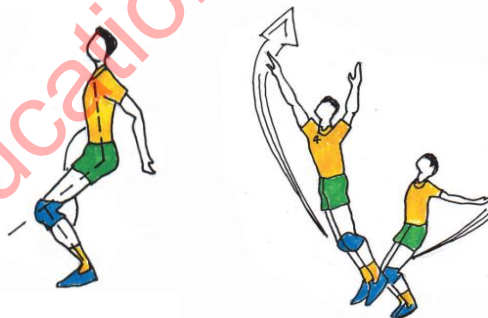
iii. ( අ ) දුර පැනීමේ ඉසව්වට අදාළ නීති 02 ක් ලියා දක්වන්න.

( ල. 02 )

( ආ ) දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටියේ දළ රූප සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න.( ල. 03 )

07. A,B,C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**A කොටස**



i. ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයද?

( ල. 02 )

ii. ( අ ) A කණ්ඩායම සහ B කණ්ඩායම අතර පැවති තරගයකදී B කණ්ඩායම කල ප්‍රහාරයකට A කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් ත්‍රිත්ව වැළැක්වීම සිදුකළ අතර , පන්දුව A කණ්ඩායමේ පතිත විය. මෙහිදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය ලියන්න.

( ල. 01 )

( ආ ) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියන්න.

( ල. 02 )

- iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළලේ ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයින්ට වැළැක්වීම ( Bloking ) දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතා , ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න. ( ල. 05 )

## B කොටස



- i. ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයද? ( ල. 02 )
- ii. ( අ ) x කණ්ඩායම සහ y කණ්ඩායම අතර පැවති තරගයකදී x කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය විසින් ( Center ) y කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය මැද පෙදෙසේදී තල්ලු කර පන්දුව අත්පත් කර ගන්නා ලදී. මෙහිදී විනිසුරුවරයක ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. ( ල. 01 )
- ( ආ ) නෙට්බෝල් තරගය විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියන්න. ( ල. 02 )
- iii. ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට ආක්‍රමණය ( Attacking ) දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න. ( ල. 05 )

## C කොටස



- i. ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයද? ( ල. 02 )
- ii. ( අ ) A සහ Z කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී ක්‍රීඩා පිටියේ මැද පෙදෙසේ දී, A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම , මෙහිදී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය ලියන්න. ( ල. 01 )
- ( ආ ) පාසල් පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියන්න. ( ල. 02 )
- iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉහත රූපයේ දක්වා ඇති දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් , ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න.

( ල. 05 )

# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 2019

## දෙවන වාරය පිළිතුරු පත්‍රය 10 ශ්‍රේණිය

### I කොටස

01. II	11. I	21. I	31. I
02. II	12. III	22. I	32. III
03. I	13. I	23. I	33. II
04. III	14. I	24. IV	34. I
05. II	15. II	25. II	35. II
06. I	16. II	26. III	36. I
07. IV	17. IV	27. I	37. I
08. I	18. II	28. IV	38. II
09. III	19. I	29. I	39. III
10. I	20. III	30. II	40. I

( ලකුණු 1 x 40 = 40 )

### II කොටස

01. i. මන්දපෝෂණය

ii. ආයු කාලය අඩු වීම , අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩුවීම , කායික වර්ධනය අඩුවීම , ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම , විවිධ රෝගී තත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොඳුරු වීම

iii. දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම ( ආහාර වේල 4 - 5 ) , ශක්ති ජනක ආහාර හා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර දිනපතා ගැනීම , නිසි වෙලාවට ආහාර ගැනීම , බර හා උස පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

iv. කාබෝහයිඩ්‍රේට් , ප්‍රෝටීන් , බනිජ් ලවණ , විටමින් , ලිපිඩ

v. තේ පැන් සංග්‍රහයේදී මුං ඇට කිරීමත් , හැලප සමග කෙසෙල් ගෙඩි ලබා දීම

vi. වොලිබෝල් . නෙට්බෝල් , බේස්බෝල් , එල්ලේ.....

vii. ක්‍රියාශීලී බව , ආත්ම අභිමානය වැඩි වීම , නායකත්වය වර්ධනය වීම , ලෙඩ රෝග අවම වීම.....

viii. කොළරාව , පාවනය , ඩෙංගු , මී උණ

ix. සීතල කැම හා ගිනියම් කැම ශරීරයට අහිතකර බව , වඩා මිල අධික ආහාරයේ වැඩි පෝෂණයක් පවතින බව , පිපාසයකදී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැනි බීම වර්ග පානය කිරීම සුදුසු බව , කිරි සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම.

x. 01. පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය -

\* සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට කටයුතු කිරීම හා ප්‍රධාන ආහාර වේල තුන මග නොහැරීම , පාසලේ පවත්වන විවිධ උත්සව වලදී සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පාන වර්ග වලින් සංග්‍රහ කිරීම සඳහා උනන්දු විය යුතුය.

02. ආහාර පරිභෝජනයට අදාළව ගෙවත්ත සැකසීම -

\* බෝග වර්ග වගා කිරීම , ජීව වායුකරණයක් නිර්මාණය කිරීම , සත්ව පාලනය සිදු කිරීම

03. දේශීය ස්වභාවික ආහාර භාවිතය -

( උ. 2 x 10 = 20 )

02. i. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන්ය. ( ල. 02 )

ii. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම , ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම , ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම , පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය , අනතුරු අවම වන සේ ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම , ක්‍රීඩක අයිතින් ආරක්ෂා කිරීම , ආශ්වාදය ඇති කිරීම . ගැටලු නිරාකරණය කිරීම.....ආදිය ( ල. 1 x 3 = 03 )

iii. ( අ ) දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් විවිධ ලෙඩ රෝග වලට භාජනය වීම , දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් ජීවිත හානි සිදු වීම , ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම , ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු වීම , පාසලට / රටට / ක්‍රීඩකයන්ට දූෂිත අපකීර්තියක් ඇති වීම ( ල.  $\frac{1}{2} \times 4 = 02$  )

( ආ ) ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වීමට අවස්ථා සැලසීම , නායකත්වය වර්ධනය , පෞරුෂ වර්ධනය , ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඇගයීම , කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය , සාමූහිකත්වය වර්ධනය , සංවිධාන හා සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය , ජය පරාජයට මුහුණ දීම..... ආදිය ( ල. 03 )

( කෙටියෙන් විස්තර කර ඇත්නම් පමණක් මුළු ලකුණු ලබා දෙන්න. )

03. i. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ( ල. 02 )

ii. අබාද අඩුවීම/ අනවශ්‍ය ශක්තිය වැය නොවීම/ අනවශ්‍ය වේදනා ඇති නොවීම/ ශරීරය නිරෝගී වීම----- ආදිය ( ල. 1 x 3 = 03 )

iii. ( අ ) කොන්ද සෘජුව තබා ගත යුතුය , උකුල / දණහිස් හා වලලුකර අංශක 90 ක් පමණ නවා සිටීම , නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටුවක් භාවිතා කිරීම / පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොළොවේ ස්පර්ශ වීම. ( ල. 1 x 3 = 03 )

( ආ ) රිය පැදවීමේදී / පරිගණක භාවිතයේදී / පාඩම් කිරීමේදී / දේශනයකට සවන් දීමේදී ..... ආදිය ( ල. 02 )

04. එක් එක් අභියෝගය ජය ගැනීමට ක්‍රියා කර ඇති ආකාරයට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

එක් පිළිතුරකට කරුණු දෙකක් ඇතුළත් වේ නම් ලකුණු දෙකම ලබාදෙන්න. ( ල. 2 x 5 = 10 )

05. i. A - සැරසේන්

B - වෙන්

C - යා

( ල. 03 )

ii. 100m , 200m , 400m , 100mx4 , 100m කඩුළු , 110m කඩුළු , 400m x4 කඩුළු , 400m කඩුළු ,

( ල.  $\frac{1}{2} \times 4 = 02$  )

iii. ( අ ) උඩු අත් ක්‍රමය - යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමුවන සේ ලබාදීම.

යටි අත් ක්‍රමය - යෂ්ටිය ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ ලබාදීම.

( ල.  $1\frac{1}{2} \times 2 = 03$  )

( ආ ) පළමු ධාවකයා - හොඳ වක්‍ර ධාවකයෙකු විය යුතුයි , හොඳ තරග ආරම්භකයෙකු විය යුතුයි, යෂ්ටිය ලබාදීමේ හැකියාව පැවතිය යුතුයි.

දෙවන ධාවකයා - හොඳ සෘජු ධාවකයෙකු විය යුතුයි , වේගවත් ධාවකයෙකු විය යුතුයි. යෂ්ටිය ලබාදීමේ හැකියාව පැවතිය යුතුයි. යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ හැකියාව

( ල.  $\frac{1}{2} \times 4 = 02$  )

06. i. A - අවතීර්ණ ධාවනය

B - නික්මීම

C - පියාසරිය

D - පතිත වීම

( ල.  $\frac{1}{2} \times 4 = 02$  )

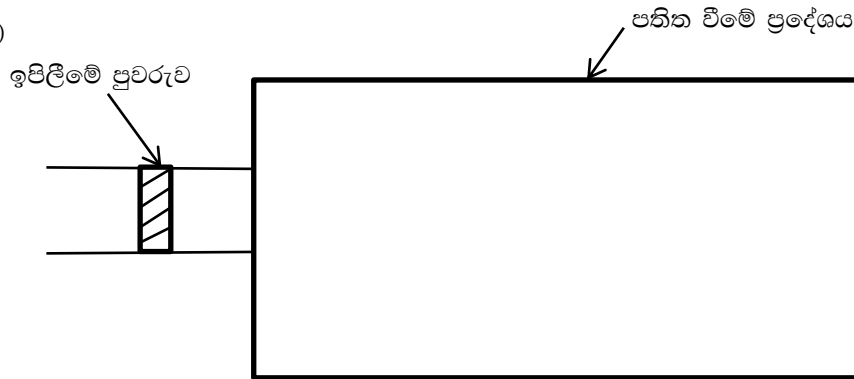
ii. එල්ලෙන ක්‍රමය , පාවෙන ක්‍රමය , ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

( ල. 03 )

iii. ( අ ) කරණම් ක්‍රම භාවිත නොකිරීම , ක්‍රීඩක අංකය කථා කරන තුරු අසල රැඳී සිටීම , නික්මීමේ පුවරුව දෙපසින් පාද තැබීම වැරදි පැනීමකි , ක්‍රීඩක අංකය කථා කර විනාඩියක් ඇතුළත ආරම්භක වලන දැක්විය යුතුය.

( ල. 02 )

( ආ )



( ල. 03 )

07.

### A කොටස

i. ප්‍රහාරය ( Spiking )

( ල. 02 )

ii. ( අ ) B කණ්ඩායමට පන්දුව පිරිනැමීම සමඟ ලකුණක් ලබා දීම.

( ල. 01 )

( ආ ) පළමු තීරක , දෙවන තීරක , ලකුණු සටහන්කරු , සහාය ලකුණු සටහන්කරු , රේඛා විනිසුරුවන්

දෙදෙනෙකු හෝ හතර දෙනෙකු

( ල.  $\frac{1}{2} \times 4 = 02$  )

iii. දූල දෙපස ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු නිවැරදිව වැළැක්වීම කරන අයුරින් ඔවුනොවුන් දෙඅත් ස්පර්ශ කිරීම , දූල අසල සිට වළක්වන ආකාරය දක්වමින් පැත්තට ගමන් කිරීම , දූල දෙපස ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු සිට උඩ පනිමින් පන්දුව දූලට ඉහළින් මාරු කිරීම

(රූප සටහන් වලට ලකුණු ලබා දෙන්න. )

(ල.  $2\frac{1}{2} \times 2 = 05$  )

### **B කොටස**

i. විදීමේ දක්ෂතාවය

( ල. 02 )

ii. ( අ ) y කණ්ඩායමට දඩුවම් යැවුමක් ලබා දීම.

( ල. 01 )

( ආ ) විනිශ්චය කරුවන් දෙදෙනෙකු , කාලසනකවරු දෙදෙනෙකු , ලකුණු සටහන් කරුවන් දෙදෙනෙකු

( ල. 02 )

iii. අක්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම , පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම , පිටු පසට හා ඉදිරියට දිවීම , වේගය හා දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම , ක්ෂණිකව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම

(රූප සටහන් වලටද ලකුණු ලබා දෙන්න. )

( ල.  $2\frac{1}{2} \times 2 = 05$  )



### C කොටස

- i. හිසින් පන්දුවට පහර දීම . ( උ. 02 )
- ii. ( අ ) Z කණ්ඩායමට නිදහස් පහරක් ලබා දීම . ( උ. 01 )
- ( ආ ) ප්‍රධාන විනිසුරු , පැති විනිසුරු දෙදෙනෙකු ( උ. 02 )
- iii. එක් අයෙකු පන්දුව යොමු කරන විට පැනීමක් රහිතව හිසින් පහර දීම , තිදෙනෙකු සමඟ පන්දුවට හිසින් පහරදීම
- ( රූප සටහන් වලටද ලකුණු ලබා දෙන්න. ) ( උ.  $2\frac{1}{2} \times 2 = 05$  )