

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province

86 S I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය, 2018  
Second Term Test, 2018

II ශ්‍රේණිය  
Grade 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I  
Health & Physical Education - I

පැය එකයි  
One hour

විභාග අංකය

- උපදෙස් :- (i) සිංහල ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.  
(ii) අංක (1) සිට (40) තෙක් ප්‍රශ්නවලදී 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා ලියන්න.

(1) 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මින්දි තමාගේත්, තම පවුලේත්, ප්‍රජාවේත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට බලපාන සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කරගත හැකි කෙනෙකු බවට පත්වීමට උත්සාහ කරයි. මින්දි ගේ අරමුණ වන්නේ,

- 1) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි.
- 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය ගොඩනගා ගැනීමයි.
- 3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය දියුණු කර ගැනීමයි.
- 4) සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය ගොඩනගා ගැනීමයි.

- (2) ● සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ● සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය
- ප්‍රජා දායකත්වය ● දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
- සෞඛ්‍යය සේවා ලබා ගැනීම

ඉහතින් දක්වා ඇත්තේ,

- 1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තිය.
- 2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගයන්ය.
- 3) ජීවිතයේ ගුණාත්මක තත්ත්වයට අදාළ ප්‍රතිපත්තිය.
- 4) මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කරගත හැකි උපායන්ය.

(3) "ආයුකාලය වැඩිකරගනිමින් ද, ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කරගනිමින් ද, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කරගැනීම"

- 1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.
- 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
- 3) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බවයි.
- 4) ශාරීරික යෝග්‍යතාවයයි.

(4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා වැදගත් වන අංශ වනුයේ,

- 1) කායික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය, මානසික පරිසරය
- 2) භෞතික පරිසරය, කායික පරිසරය, මානසික පරිසරය
- 3) භෞතික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය, ආධ්‍යාත්මික පරිසරය
- 4) භෞතික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය, මානසික පරිසරය

- පහත වගුව උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක (5) හා (6) යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තම	වයස් කාණ්ඩය
දසුනි	අවු. 20 - 39
මාලා	අවු. 40 - 59
සයුනි	අවු. 10 - 19
ලීලා	අවු. 59 ට වැඩි

(5) සයුනි පසුවන අවධිය වන්නේ,

- 1) තරුණ විය
- 2) නවයොවුන් විය
- 3) පසු ළමා විය
- 4) මැදි විය



(6) මෙම අවධියට පෙර අවධිවල ලත් අත්දැකීම් සහ අවබෝධය මත මින් එක් පුද්ගලයෙක් පැසුණු බුද්ධියෙන් හා ජීවිත අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි. එම පුද්ගලයා වනුයේ,

- 1) මාලා                      2) දසුනි                      3) සයුනි                      4) ලීලා

(7)



පතිත වීම      පියාසරය      නික්මීම      අවතීර්ණ ධාවනය

• ඉහත රූපයේ දක්වන උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

- 1) පාවෙන ක්‍රමය                      2) කතුරු පිම්ම                      3) එල්ලෙන ක්‍රමය                      4) ප්ලොස් ක්‍රමය

• මීටර් 100 දිවීම 14ත් පහළ ඉසව්වේ දී ක්‍රීඩකාවන් සිව්දෙනෙකු අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් ඉසව්ව නිම කළ ආකාරය සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 8 ට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකාවගේ තරඟ අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කළ සිරුරේ කොටස
150	නිස
162	අත
178	බෙල්ල
185	කවන්ධය (Torso)

(08) මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්ව නිවැරදිව අවසන් කළ ක්‍රීඩකාවගේ තරඟ අංකය,

- 1) 178 වේ.                      2) 150 වේ.                      3) 162 වේ.                      4) 185 වේ.

(09) 18ත් පහළ (පිරිමි) දුර පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල සටහන් පත්‍රයට අනුව ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකරගන්නා ක්‍රීඩකයා වනුයේ,

ක්‍රීඩකයා	දක්ෂතාවය (m)	දක්ෂතාවය (m)	දක්ෂතාවය (m)	උපරිම දක්ෂතාවය (m)
P	4.87	5.01	5.06	5.06
Q	4.56	5.06	5.03	5.06
R	4.64	4.84	4.92	4.92
S	4.92	4.98	5.00	5.00

- 1) P                      2) Q                      3) R                      4) S

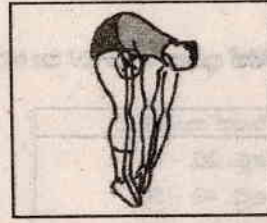
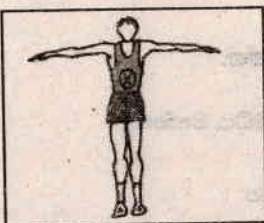
(10) ස්ථිතික ඉරියව් හා ගතික ඉරියව් සඳහා බලතොපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මයක් වනුයේ,

- 1) සමස්ථිතිය                      2) බලය                      3) සමබරතාවය                      4) ගම්‍යතාවය

(11) වස්තුවක ගම්‍යතාවය සෙවීම සඳහා යොදාගනු ලබන සමීකරණය වනුයේ,

- 1) ස්කන්ධය X බලය                      2) ස්කන්ධය X ප්‍රවේගය                      3) ප්‍රවේගය X බලය                      4) අවස්ථිතිය X ප්‍රවේගය

(12)



• (x) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම

ඉහත රූප අතුරින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම අනුව වැඩි වේලාවක් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි රූපය වන්නේ,

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



(13)



● රූපයේ දක්වන ක්‍රීඩකාව,

- 1) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.
- 2) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
- 3) නිවැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.
- 4) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.

(14) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීම් විවිධ ආකාර පවතී. ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයින් සඳහා ස්ථානගත වීමට සුදුසු ආකාරය වන්නේ,

- 1) W ආකාරය
- 2) V ආකාරය
- 3) X ආකාරය
- 4) Z ආකාරය

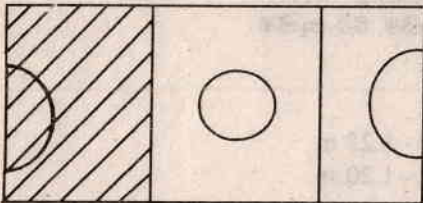
(15)



වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම සංඥාව මගින් දෙනු ලබන තීරණය වන්නේ,

- 1) ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම.
- 2) තෙරපා හැරීම
- 3) වැරදි හැසිරීමට අවවාද
- 4) වැරදි හැසිරීමට දඬුවම

(16) මෙම රූපයේ අඳුරු කරන ලද කොටසින් දක්වන්නේ තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩකාවකට ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශයකි. ඒ අනුව මෙම ප්‍රදේශයේ පමණක් ක්‍රීඩා කළ හැක්කේ,

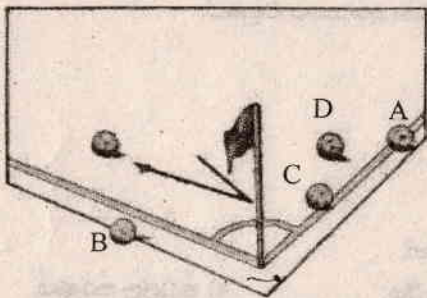


- 1) GK ට හා GS ට පමණි.
- 2) GA ට හා GK ට පමණි.
- 3) GS ට හා GD ට පමණි
- 4) WD ට හා GS ට පමණි

(17) තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබාදෙන දඬුවමක් නොවන්නේ,

- 1) තුලට විසි කිරීම.
- 2) දෙදෙනෙක් අතර උඩට විසි කිරීම.
- 3) දඬුවම් යැවීම
- 4) පැති යැවීම

(18)



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන අවස්ථාවක් වනුයේ,

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

(19) පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යම් වරදක් සිදු වූ විට ප්‍රතිවාදී පිලට නිදහස් පහරක් ලබාදේ. නිදහස් පහරක් ලබාදීමේදී , දී ඇති වගන්ති තුළින් නිවැරදි තත්වයන් වනුයේ,

- A පන්දුව වලනය වෙමින් පැවතිය යුතුය.
- B නිදහස් පහර ලබාගැනීමේදී විරුද්ධ පිළ මීටර 9.15 ක් ඇතින් සිටිය යුතුය.
- C සෘජු නිදහස් පහර යනු කෙලින්ම ගෝලයක් ලබාගත හැකි පහරක් වෙයි.
- D නිදහස් පහර ලබාගත් ක්‍රීඩකයාට කෙලින්ම පන්දුව ස්පර්ශ කළ හැකිය.

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

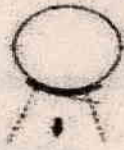
(20) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමේදී අනුගමනය කිරීමට සිදුවන ප්‍රධානතම කරුණු වන්නේ,

- 1) පූර්ව සූදානම, මූලික කාර්යයන්, අවසානය
- 2) ක්‍රියාත්මක කිරීම, පසු සංවිධානය, අවසානය
- 3) සූදානම, ක්‍රියාත්මක කිරීම, අවසානය
- 4) මූලික කාර්යයන්, පෙර සංවිධානය, අවසානය



- මෙම ක්‍රීඩා තරගයක දී ඔබට පවරා ඇති කාර්ය දෙකක් සහ ක්‍රීඩා පිටි හතරක දළරූප සටහන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක (21) ට හා (22) ට පිළිතුරු සපයන්න.

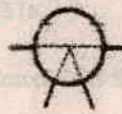
කාර්ය : I - උස පැනීමේ ඉසව්වේ විනිශ්චය මණ්ඩලයට සහභාගී වීම.  
II - යතුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගීවන තරගකරුවන් අදාළ පිටිය වෙත යොමු කිරීම.



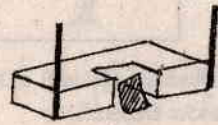
(1)



(2)



(3)



(4)

(21) I කාර්යය සඳහා ඔබ වාර්තා කළ යුතු පිටිය වන්නේ,

- 1) පිටිය අංක (1) වෙතය
- 2) පිටිය අංක (2) වෙතය
- 3) පිටිය අංක (3) වෙතය
- 4) පිටිය අංක (4) වෙතය

(22) II කාර්යය සඳහා ඔබ තරගකරුවන් යොමු කළ යුතු පිටියෙහි අංකය වනුයේ,

- 1) 1 ය.
- 2) 3 ය.
- 3) 2 ය.
- 4) 4 ය.

(23) තරගකරුවෙකුට තරගයේදී එක් අංකයක් පැළඳගෙන වුවද ක්‍රීඩාකළ හැකි ඉසව් ඇත. ඒවා නම්,

- 1) දුර පැනීම, රිටි පැනීම
- 2) උස පැනීම, දුර පැනීම
- 3) රිටි පැනීම, කුන්පිම්ම
- 4) උස පැනීම, රිටි පැනීම

(24) සම්මත ධාවන පථයක දුර හා මංකිරුවක පළල පිළිවෙලින්,

- 1) 200 m - 1.23 m
- 2) 400 m - 1.22 m
- 3) 800 m - 1.22 m
- 4) 400 m - 1.20 m

1

(25) හිටි ඇරඹුමට අයත් ධාවන ඉසව් පමණක් අයත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- 1) මී. 800, මී. 1500, මී. 400 x 4
- 2) මී. 3000, මී. 800, මී. 1500
- 3) මී. 400, මී. 1500, මී. 800
- 4) මී. 800, මී. 400, මී. 200

(26)



මෙහි සඳහන් රූපයේ දක්වන ධාවන අභ්‍යාසය වනුයේ,

- 1) Skipping A
- 2) Ankling
- 3) Bounding
- 4) Skipping B

(27) කඩුළු පැනීමේදී කඩුල්ල තරණය කිරීමේ අවධි තුනට අයත් නොවන්නේ,

- 1) තික්මීම
- 2) පතිතවීම
- 3) පියාසැරිය
- 4) කඩුල්ල තරණය

(28) පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.

- 1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන
- 2) කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය
- 3) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ඉගැන්වීම
- 4) ප්‍රථමාධාර, බාලදක්ෂ, ශිෂ්‍යභව කඳවුරු

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන පිඳිවි යුග්ම අධ්‍යයනය කර අංක (29) හා (30) යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමු පිඳිවිය

- A තත්තු සහිත ආහාර ගැනීම
- B දුම්පානය
- C වේලාවට ආහාර ලබා නොගැනීම
- D නිවැරදි වර්ෂා අනුගමනය කිරීම

දෙවන පිඳිවිය

- මල බද්ධිය
- ඇඳුම රෝගය
- ගැස්ට්‍රයිටිස්
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආසාදනය වීම.



(29) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ,

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

(30) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ,

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

(31) ● ශරීර උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීම

● ලේ කැටි ගැසීමේ හැකියාව

● රුධිරය ගැලීම වැලැක්වීම යන හැකියාවන් ඇති මම,

- 1) බහිස්සාවී පද්ධතිය වෙමි.                      2) ශ්වසන පද්ධතිය වෙමි.  
3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වෙමි.                      4) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වෙමි.

(32) ආහාර විෂවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු කාරකයක් නොවන්නේ,

- 1) වයනය                      2) ධූලක                      3) බැක්ටීරියා                      4) රසායනික ද්‍රව්‍ය

(33) ආසාත්මිකතාවයක් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයක් වනුයේ,

- 1) හොටු දියර ගැලීම.  
2) ඇස් රතු වීම  
3) ආසාත්මිකතාවය ඇති ප්‍රදේශයේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම  
4) ඉහත සියල්ලම

(34) • කම්මැලි ගතිය ඇති වීම.

• අඩුබර උපන් ඇතිවීම

• මතක ශක්තිය / අවධානය යොමු කිරීම අවම වීම

• රක්තහීනතාවය ඇති වීම

ඉහත ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන්නේ කුමන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් උෂ්ණත්වයෙන් ද?

- 1) අයඩින් උෂ්ණත්වය                      2) යකඩ උෂ්ණත්වය  
3) කැල්සියම් උෂ්ණත්වය                      4) සින්ක් උෂ්ණත්වය

(35) අනුගාමිකයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංගයකි.

- 1) විනිශ්චය කිරීමේ හා විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව.  
2) ආයතනික සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව.  
3) පොදු පරමාර්ථ ඉටුකිරීමට සහාය වීම.  
4) විශිෂ්ට නායකත්වය දැරීමේ හැකියාවක් පැවතීම.

(36) යම් ක්‍රීඩාවක දී ජයග්‍රාහකයන් තෝරා ගැනීම සඳහා සම්මත නීතිරීති මාලාවකට අනුව පවත්වනු ලබන තරඟමාලාව,

- 1) සංවිධානයක් ලෙස හැඳින්වේ.                      2) තරඟාවලියක් ලෙස හැඳින්වේ.  
3) තරඟ සටහනක් ලෙස හැඳින්වේ.                      4) තරඟයක් ලෙස හැඳින්වේ.

(37) තරඟ සටහනක ඉවතලීමේ ක්‍රමය ඇසුරෙන් තරඟ සංඛ්‍යාව ගණනය කරන සූත්‍රය වනුයේ,

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

(38) තරඟ ජයග්‍රහණය සඳහා මානසික ආතතිය (Mental Stress) තරමක් දුරට අවශ්‍ය බව ක්‍රීඩකයෙකුගේ අදහස විය. ඔහුගේ අදහස,

- 1) සත්‍ය වේ.                      2) අසත්‍ය වේ.  
3) සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය.                      4) සමහර ක්‍රීඩාවලට පමණක් සත්‍ය වේ.

● පහත සඳහන් සිද්ධිය උපයෝගී කොටගනිමින් ප්‍රශ්න අංක (39) ට පිළිතුරු සපයන්න.

(39) උෂ්ණත්වය අධික දිනයකදී බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි කුමුදු ට පිපාසය, අධික හිසරදය, අධික ලෙස දහඩිය දැමීම, ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති වීම සහ ඇඟේ නාඩි වේගය ද වැඩි විය.

කුමුදු පත් වී ඇති තත්වය විය හැක්කේ,

- 1) ක්ලාන්තය                      2) විජලනය                      3) හෘදයාබාධය                      4) අපස්මාරය

(40) 2018 වර්ෂයේ ලෝක පාපන්දු ශූරතා තරඟාවලිය (FIFA) පවත්වනු ලැබූ රට වනුයේ,

- 1) ඇමරිකාව                      2) රුසියාව                      3) බ්‍රසීලය                      4) ජර්මනිය

THE SECRETARY OF THE ARMY  
WASHINGTON, D. C.  
JAN 10 1918

TO THE SECRETARY OF THE ARMY  
FROM THE SECRETARY OF THE ARMY  
SUBJECT: [illegible]

1. [illegible]  
2. [illegible]  
3. [illegible]  
4. [illegible]  
5. [illegible]

6. [illegible]  
7. [illegible]  
8. [illegible]  
9. [illegible]  
10. [illegible]

11. [illegible]  
12. [illegible]  
13. [illegible]  
14. [illegible]  
15. [illegible]

16. [illegible]  
17. [illegible]  
18. [illegible]  
19. [illegible]  
20. [illegible]

21. [illegible]  
22. [illegible]  
23. [illegible]  
24. [illegible]  
25. [illegible]

26. [illegible]  
27. [illegible]  
28. [illegible]  
29. [illegible]  
30. [illegible]

31. [illegible]  
32. [illegible]  
33. [illegible]  
34. [illegible]  
35. [illegible]

36. [illegible]  
37. [illegible]  
38. [illegible]  
39. [illegible]  
40. [illegible]

41. [illegible]  
42. [illegible]  
43. [illegible]  
44. [illegible]  
45. [illegible]

46. [illegible]  
47. [illegible]  
48. [illegible]  
49. [illegible]  
50. [illegible]

51. [illegible]  
52. [illegible]  
53. [illegible]  
54. [illegible]  
55. [illegible]



දෙවන වාර පරීක්ෂණය, 2018  
Second Term Test, 2018

II ශ්‍රේණිය  
Grade 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II  
Health & Physical Education - II

පැය දෙකයි  
Two hours

විභාග අංකය

- උපදෙස් :- පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- සිසුන් සෞඛ්‍යයවත් පීවන රටාවකට හුරුකිරීමේ අරමුණින් යුතුව ඔවුන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මෙන් ම ශිල්පීය ක්‍රමද දියුණු කිරීමේ අරමුණින් බෙලිගහයට මහා විදුහලේ දින දෙකක කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව වැඩසටහනක් දියත් කරන ලදී. මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කිරීම හා සිසුන් විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම මෙහිදී සිදු විය. මේ සඳහා ආදි ශිෂ්‍යයින් සහ පාසලට සුභපතන්නන්ගේ ද නොමසුරු සහයෝගය ලැබුණි.

ඔවුන්ගේ ආහාරවේල් සියල්ලම දේශීය ආහාර වූ අතර උදයට කිරි වීදුරුවක් ද සැමට ලබාදුනි. දෙවන දිනයේ කඳවුරට සහභාගි වී සිටි සිසුන්ගෙන් වොලිබෝල් කණ්ඩායම් 5 ක් සාදාගෙන ඉක්මනින්ම තරගාවලියක් ද පැවැත් වූ අතර අවසන් ජයග්‍රාහකයින්ට තැගි හා සහතිකපත් ලබාදීමක් ද සිදු කෙරිණි. තරග අතරතුරේ දී ක්‍රීඩකයෙකුට මාංශපේශී අනතුරක් වී ඒ සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ද සිදු විය. කඳවුර අවසානයේ අවට, පරිසරය පිරිසිදු කිරීමට ද සැවොම අමතක නොකළහ.

- සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගෙවීමට අදාළ වන ප්‍රධාන සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍ර 4ක් නම් කරන්න.
- මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- මෙහිදී සහයෝගය ලබාදුන් පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
- සිසුන්ට ලබාදෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි දේශීය ආහාර වර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- කඳවුරු සංවිධානය හැර එළිමහනේ කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නම් කරන්න.
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සතු ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.
- ඉක්මනින් තරග අවසන් කිරීමට යොදාගත් තරගාවලි වර්ගය නම් කර තරග සටහන ඇඳ පෙන්වන්න.
- මාංශපේශී අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය විස්තර කරන්න.
- මෙහිදී දක්‍ෂතා දක් වූ ක්‍රීඩකයින් පැසසුමට ලක් කිරීම සඳහා ගෙන ඇති පියවර කුමක්ද?
- කඳවුරට සහභාගිවීමෙන් දරුවන් තුළ වර්ධනය විය හැකි යහපත් ගුණාංග 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- නිමල් යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු අනුගමනය කරන පුද්ගලයෙකි. පුරුද්දක් ලෙස ඔහු ප්‍රධාන ආහාරවේල් සඳහා සමබල ආහාර ලබා ගනී. එමෙන් ම ඔහු නියමිත වේලාවට ආහාර ලබාගැනීම සිදු කරයි.

- නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා ගන්නා නිමල්ට වළක්වාගත හැකි රෝගයක් නම් කරන්න.
- නිමල්ගේ වර්යාවන් අනුගමනය නොකරන පුද්ගලයෙකුට වැළඳිය හැකියැයි සිතන රෝග දෙකක් ලියන්න.
- නිමල්ගේ ආහාර වේලක අඩංගු විය හැකි පෝෂණ සංඝටක දෙකක් නම් කරන්න.
- ආහාර තරක්වීම වළක්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- පෝෂණගුණය ආරාක්‍ෂාවන පරිදි ආහාර පිළියෙල කළ හැකි ක්‍රම 3 ක් යෝජනා කරන්න.

(ලකුණු 1 + 2 + 2 + 2 + 3 = 10)



(3) ශ්‍රී ලංකාව පුරා වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින ඩොංගු රෝගය වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම අප සැමගේ වගකීමකි.

- ඩොංගු රෝගය වැළඳීමට හේතුවන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න.
- මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්වය නම් කරන්න.
- ඉහත ii හි සඳහන් එම රෝග තත්වයේ ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.
- ඩොංගු උණ වැළඳුණ විට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න.
- මෙම රෝගය වළක්වාගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් ලියන්න.

(ලකුණු 1 + 1 + 2 + 2 + 4 = 10)

(4) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.

- කඩාවැටුණු විදුලි රැහැනක් ස්පර්ශවීම නිසා ඔබ සමග ගමන් කරන ඔබේ මිතුරාට විදුලිසැර වැදේ.
- රාත්‍රිය පුරාම ඇදහැලුණු අධික වර්ෂාව නිසා නිවස ආසන්නයේ ඇති ගඟ උතුරායමින් පවතී.
- පන්තියේ මිතුරෙකු මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන බව ඔබට ද දැනගන්නට ලැබේ.
- ජයනිගේ කුඩා නැගෙනිය ක්ෂණික (Junk food) ආහාරවලට නිතරම යොමු වෙමින් සිටියි.
- දෙමාපිය අවසරයකින් තොරව පෞද්ගලික පන්ති යන මුළාවෙන් අසහ්‍ය විඩියෝපට නැරඹීමට මිතුරන් සූදානම් වන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

## II කොටස

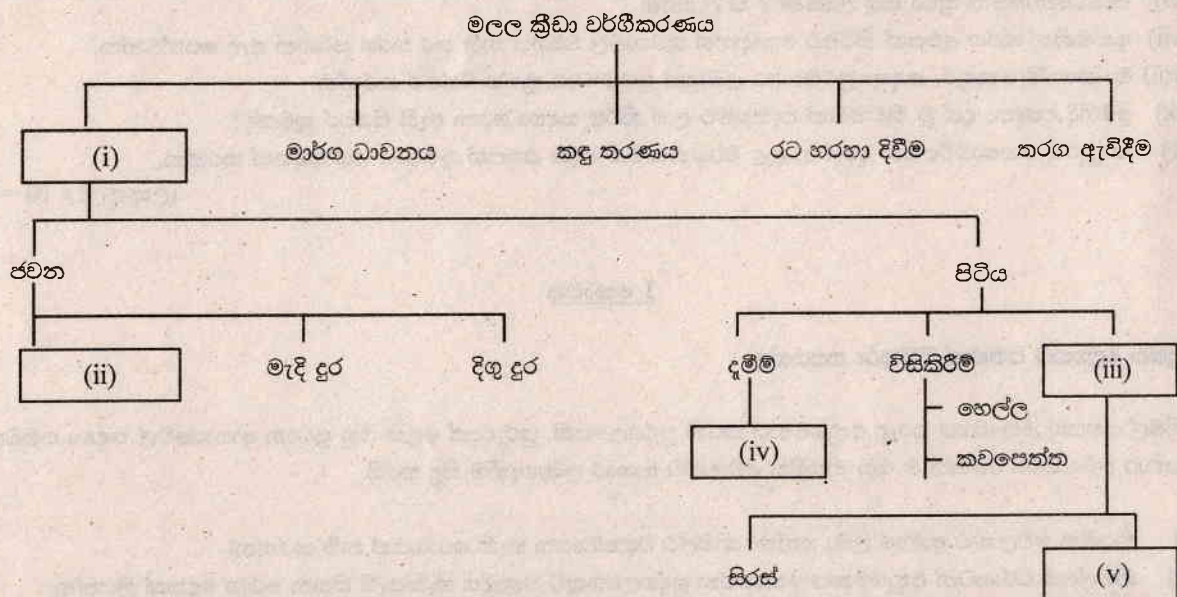
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(5) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේෂී ශක්තියක් වැයවන පරිදි සහ ශරීරයේ අංගවලට හානි නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි. එමෙන්ම මෙහිදී ශරීරය සමබරව පවත්වා ගැනීමෙන් අපගේ ශරීරයට සිදුවන අනතුරු අවම කරගත හැකි අතර නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම අපට ඉතා වාසි සහගතය.

- විවිධ අවස්ථාවන්හිදී අප පවත්වා ගන්නා ඉරියව් ප්‍රධාන කොටස් 2 කි. ඒවා මොනවාද?
- ඉහත දක්වූ ඉරියව් සඳහා උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් අපට ලැබෙන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- නිවැරදිව පුටුවක වාඩිවීමේදී පිළිපැදිය යුතු කරුණු 2ක් ලියා දක්වන්න.
- ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම 3ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 1 + 2 + 2 + 2 + 3 = 10)

(06) (A) මෙම රූප සටහනේ දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ සටහනයි. එහි හිස්තැන්වලට අදාළ පිළිතුරු ලියන්න.



B) වේගය සඳහා බලපාන සාධක 2 ක් ලියන්න.

C) පිටියේ තරග සඳහා බලපාන පොදු නීතිරීති 3 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 5 + 2 + 3 = 10)



• මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C කොටස් තුනෙන් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (07) A) i) පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා ඉදිරිපත්වන එක් කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. මෙහිදී ඔබ විසින් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන්ට උගන්වන දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii) මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ට පිරිනැමීම (Service) පුහුණු කිරීමේදී එය නිවැරදි පිරිනැමීමක් ලෙස සැලකීම සඳහා තිබිය යුතු කරුණු 3ක් දක්වන්න.
- iii) පුහුණු කරන ලද කණ්ඩායම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාකරන විට තම කණ්ඩායමට ලකුණක් ලබාගත හැකි අවස්ථා 5ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)

B) කුමුදු සහ මාලා පාසලේ පැවැත්වෙන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පුහුණුව සඳහා නොවරදවාම සහභාගිවන ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකි. කුමුදු, මාලාට වඩා උසින් වැඩිය. ඇය අඩි 5 අගල් 6 ක් පමණ උස ඇති ඉතා කඩිසර ක්‍රීඩිකාවකි. ඉක්මනින් නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව සහ එල්ලය බලා යමක් විසි කිරීමේ හැකියාව කුමුදුට ඇත. මාලා ඉතා කඩිසර දිවීමට දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවකි. ඇයට මහන්සියක් නොමැතිව බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව ඇත. තියුණු විවෘත බුද්ධියක් ඇති මාලා ක්ෂණිකව නිවැරදි තීරණ ගන්නීය.

• ඉහත තොරතුරු ඇසුරින් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- i) එම පාසලේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් කුමුදුට හා මාලාට කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා කිරීමට වඩාත් සුදුසු ස්ථාන දෙකක් නම් කරන්න.
- ii) මෙම ක්‍රීඩිකාවන් පුහුණු කිරීමේදී බොහෝ විට සිදුවිය හැකි පා සම්බන්ධ වැරදි හා පන්දුව සම්බන්ධ වැරදි 2 බැගින් ලියන්න.
- iii) ඔබ මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ට උගන්වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2 + 4 + 4 = 10)

- C) i) පාසලේ පාපන්දු තරගාවලිය සඳහා කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. මෙහිදී ඔබ විසින් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණුකරන දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න.
- ii) ඔබ කණ්ඩායමට පන්දුව පිටිය තුළට විසිකිරීම (throw-in) පුහුණු කිරීමේදී එය නිවැරදි විසි කිරීමක් ලෙස සැලකීම සඳහා එහි තිබිය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.
- iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ අනිසි ස්ථානගත වීමක් (Off side) යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 2 + 3 + 5 = 10)



100 (A) 1. A patient with a history of chronic alcoholism, who has been abstinent for several months, is brought to the hospital with a diagnosis of delirium tremens. The patient is agitated and has a rapid pulse. The following laboratory studies are ordered:

(1) Blood sugar (fasting) (2) Blood urea nitrogen (3) Serum electrolytes (4) Urinalysis (5) Liver function tests (6) Prothrombin time (7) Coagulation studies (8) Hematology (9) Chest x-ray (10) Electrocardiogram

2. The patient's blood sugar is 120 mg. per 100 cc. The blood urea nitrogen is 15 mg. per 100 cc. The serum electrolytes are: sodium 135 mEq. per liter, potassium 3.5 mEq. per liter, calcium 9.0 mg. per 100 cc. The urinalysis shows: specific gravity 1.020, pH 5.0, no glucose, no ketones, no bilirubin, no urobilinogen, no heme, no leukocytes, no bacteria. The liver function tests are: aspartate aminotransferase 150 units per liter, alanine aminotransferase 100 units per liter, gamma-glutamyl transaminase 100 units per liter, alkaline phosphatase 100 units per liter. The prothrombin time is 12 seconds. The coagulation studies are: partial thromboplastin time 30 seconds, fibrinogen 200 mg. per 100 cc. The hematology shows: hemoglobin 12 g. per 100 cc., hematocrit 35%, red blood cells 4.5 million per cubic mm., white blood cells 10,000 per cubic mm., platelets 150,000 per cubic mm. The chest x-ray shows no abnormalities. The electrocardiogram shows a normal sinus rhythm.

3. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

4. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

5. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

6. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

7. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

8. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

9. The patient is given 100 mg. of phenobarbital and 100 mg. of chloral hydrate.

100 (B) 1. A patient with a history of chronic alcoholism, who has been abstinent for several months, is brought to the hospital with a diagnosis of delirium tremens. The patient is agitated and has a rapid pulse. The following laboratory studies are ordered: