

කාලය : පැය 01 යි

07. නෙට්වෙල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීමක් දෙනු ලබන අවස්ථාවක් වන්නේ,

- I. පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එකවර ස්පර්ශ කර පන්දුව පිටියෙන් පිටත යැවීම
- II. රකින ක්‍රීඩිකාව කණුව සෙලවීම හෝ කණුවේ වැදීම
- III. පන්දුව අතැතිව පාදයෙන් පැනීම
- IV. ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම

08. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පිටිය තුළට විසි කිරීමේදී සැළකිළිමත් විය යුතු කරුණුවලට අදාළ වන්නේ,

- I. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් දඩුවම් ප්‍රදේශයෙන් පිටත සිටිය යුතුය.
- II. වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තුරු හා ප්‍රහාරකයාට දෙවන වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකිය.
- III. පිටිය තුළට විසි කරන්නාගේ පාද දෙකම පොළව ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුයි.
- IV. පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කළ යුතුය.

09. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේදී අනුපිළිවෙල වන්නේ,

- I. ක්‍රියාත්මක කිරීම - පූර්ව සූදානම - අවසානය
- II. පූර්ව සූදානම - ක්‍රියාත්මක කිරීම - අවසානය
- III. ආරක්ෂාව - ක්‍රියාත්මක කිරීම - අවසානය
- IV. දැනුවත් වීම - ක්‍රියාත්මක කිරීම - අවසානය

10. වනගත ජීවිතයේදී අප භාවිතා කරන ක්‍රම ශිල්ප කීපයකි.

- I. මාන බලමින් යාම / සත්ව අනුකරණය / වනගත ආහාර පිළිබඳ දැනුම
- II. ජලය සපයා ගැනීම / කුඩාරම් ගැසීම / මාලිමාව භාවිතය
- III. සිතියම් භාවිතය / කුඩාරම් ගැසීම / සත්ව අනුකරණය
- IV. මහ සළකුණු / පා සළකුණු / කාලගුණික ආපදාව

11. කඩුලු මගින් දිවීමේදී කඩුල්ල තරණය කිරීම බෙදා දැක්වෙන අවධි 03 අනුපිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,

- I. නික්මීම / කඩුල්ල තරණය / පතිත වීම.
- II. කඩුල්ල තරණය / නික්මීම / පතිත වීම.
- III. කඩුල්ල අතර දිවීම / නික්මීම / පතිත වීම.
- IV. නික්මීම / කඩුල්ල අතර දිවීම / පතිත වීම.

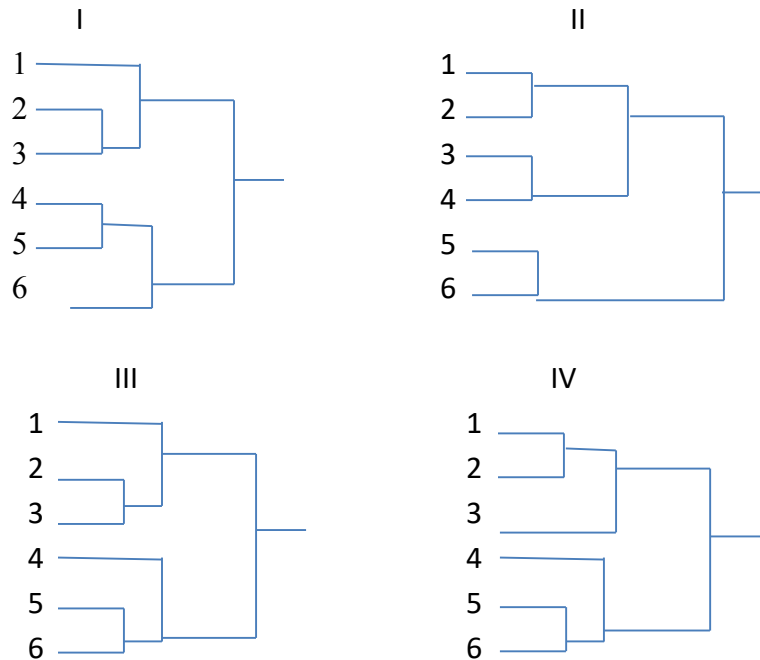
12. අනුගාමිකයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග වන්නේ,

- I. පොදු පරමාර්ථ ඉටු කිරීමට සහය වීම
- II. නායකත්ව දැරීමේ හැකියාව
- III. විනිශ්චය කිරීමේ හා විශ්ලේෂණය කිරීමේ හැකියාව
- IV. ආයතනික සමතුලිතතාව පවත්වා ගෙන යාම

13. ක්‍රීඩා උත්සවයක පසු සංවිධාන කටයුතු සඳහා අදාළ වන්නේ,

- I. උපකරණ නැවත භාර දීම.
- II. ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සකස් කිරීම.
- III. නිවාස රැස්වීම් පැවැත්වීම.
- IV. කමිටු පත්කර ගැනීම.

14. පැරදි පිළිමලුන් පිටත ලෑමේ ක්‍රමයට කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගී වන තරඟ සටහනට අයත් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,



15. සාකච්ඡා තරඟාවලි ක්‍රමයට අනුව තරඟ කිරීමේ දී අපට ලැබෙන වාසියකි.

- I. කණ්ඩායම් දක්ෂතා අනුව පෙළගැස්වීම.
- II. සංවිධාන කාර්යයන් පහසු වේ.
- III. අවශ්‍ය මුදල් ප්‍රමාණය අඩුය.
- IV. විනිශ්චයකරුවන් සොයාගැනීම පහසු වේ.

16. තරඟාවලියක තරඟ සටහන් සකසන ක්‍රම,

- I. 2කි.
- II. 3කි.
- III. 4කි.
- IV. 5කි.

17. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමේදී අනුගමනය නොකළ යුතු, ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,

- I. පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම.
- II. ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් තිබීම.
- III. වනාන්තර එළිපෙහෙලි කිරීම.
- IV. නිසි පරිදි කැළි කසළ ඉවත දැමීම.

18. සිසුන්ගේ ගැටළු විසඳීම, සාකච්ඡා කිරීම සඳහා පාසල් තිබිය යුතු සේවාවක් වන්නේ,

- | | |
|--------------------|--------------------|
| I. විනය කමිටුව | II. උදේගත සේවාව |
| III. ක්‍රීඩා සමාජය | IV. උදෑසන රැස්වීම් |

19. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ග ගණන වන්නේ,

- | | |
|-----------|----------|
| I. 4කි. | II. 5කි. |
| III. 6කි. | IV. 8කි. |

20. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,

- I. ආයු අපේක්ෂණය අඩුවීම.
- II. වැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම.
- III. දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය මත්පැන් භාවිතය.
- IV. ඉහළ සාක්ෂරතාවය.

21. නව යොවුන් වියේ සමාන අදහස් ඇති සම වයස් කාණ්ඩයම් ඇසුර අයත්වන අවශ්‍යතා කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| I කායික අවශ්‍යතා | II මානසික අවශ්‍යතා |
| III සාමාජීය අවශ්‍යතා | IV අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා |

22. නව යොවුන් විය සාර්ථක කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,

- I නිවැරදි තීරණ ගැනීම.
- II වැරදි පෙළඹීම්වලට යොමුවීම.
- III ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවීම.
- IV අයහපත් මිතුරන් ඇසුර.

23. “ශරීරය දුර්වල වන අවධියකි. ශරීර වර්ධනය නවතී. වැඩිපුර විවේකය අපේක්ෂා කරයි”. වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|---------------|------------------|
| I තරුණ විය. | II වැඩිහිටි විය. |
| III මැදි විය. | IV යොවුන් විය. |

24. පාසල් සිසුන් සඳහා දත්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දිය යුතු වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

- | | |
|----------------------|--------------------|
| I අවුරුදු 06ට අඩු | II අවුරුදු 08ට අඩු |
| III අවුරුදු 10ට අඩු. | IV අවුරුදු 12ට අඩු |

25. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ ගුණාත්මක බව මැනිය හැකි නිර්ණායකයක් වන්නේ,

- I සරල දිවි පැවැත්ම.
- II ප්‍රතිපත්තිගරුකව ක්‍රියාකිරීම.
- III ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය.
- IV වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාවය.

26. නව යොවුන් වියට එළඹෙන කාලයේ වැඩිපුර අවධානය යොමු කළ යුතු සාමාජීය අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

- I හොඳ අධ්‍යාපන මට්ටමක් ළඟා කර ගැනීම.
- II නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීම.
- III ආගමික කටයුතුවල යෙදීම.
- IV කායික, මානසික විවේකය.

27. මානසික පීඩන බහුල හා අවිචේකී කාලයක් ලෙස සැලකිය හැකි මෙම වයස් සීමාව වන්නේ,

- | | |
|----------------------|---------------------|
| I 40 – 59 අතර වයස. | II 20 – 39 අතර වයස. |
| III 59 – 9 වැඩි වයස. | IV 25 – 35 අතර වයස. |

28. වස්තුවක ස්කන්ධය හා ප්‍රවේගය මත රඳා පවතින ජීවයාන්ත්‍රික මූලධර්මය වන්නේ,

- | | |
|---------------------|--------------|
| I ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය | II සමබරතාවය |
| III බලයේ දිශාව | IV ගම්‍යතාවය |

29. ඇවිදීමේදී අත් හා පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීම මගින් රැකගනු ලබන ජීවයාන්ත්‍රික මූලධර්මය වන්නේ,

- | | |
|------------|--------------|
| I සමබරතාවය | II වේගය |
| III බලය | IV අවස්ථිතිය |

30. ස්ථිතික ඉරියව්වක සිටින ක්‍රීඩකයෙක් ගතික ඉරියව්වකට මාරුවීම සඳහා යොදන චලනය හඳුන්වන්නේ,

- | | |
|-----------------------|-------------|
| I වේගය | II ත්වරණය |
| III ප්‍රතික්‍රියා බලය | IV ප්‍රවේගය |

31. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණද?

- | | |
|------------|-----------|
| I 6 කි. | II 8 කි. |
| III 10 කි. | IV 12 කි. |

32. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගත වීමේ වරදට හිමි වන දඩුවම වන්නේ, වරද සිදුකර පිලට දඩුවමක් ලෙස,

- I ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.
- II විරුද්ධ පිලට ලකුණක් හිමිවේ.
- III විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම හා ලකුණක් හිමිවේ.
- IV වරද නිවැරදි කරගැනීමට අවවාද කෙරේ.

33. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීමේදී ක්‍රීඩිකාවන් බිම වාඩිවීම හෝ දණගසා සිටිමින් පන්දුව විසි කිරීමක් සිදු කරයි නම්,

- I විරුද්ධ පිලට දඩුවම් යැවුමක් ලබාදීම.
- II විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම.
- III විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ලබාදීම.
- IV විරුද්ධ පිලට විදීමක් ලබාදීම.
- V

34. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විනිසුරු දැන් සමාන්තරව ඉදිරියට දික් කර පෙන්වන්නේ. කුමන වරදද?

- I ක්‍රීඩිකාව අනෙකාගේ ඇගේ හැපීම.
- II පන්දු යැවීමේදී ක්‍රීඩිකාවන්ගේ පරතරය ප්‍රමාණවත් නොවීම.
- III ක්‍රීඩිකාවන් මුහුණට මුහුණලා සිට ගැනීම අවශ්‍ය බව.
- IV පන්දු ග්‍රහණය කිරීම වැරදි බව.

35. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පැති විනිසුරු අතැති කොඩිය අත්දෙක ඔසවා අල්ලා සිටීමෙන් දක්වන සංඥාව වනුයේ,

- I වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම.
- II ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.
- III කොන් පහර දැක්වීම.
- IV ගෝල් පහර දැක්වීම.
- V

36. විටමින් A අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ,

- | | |
|-----------|----------------|
| I පිකුදු | II සෝයා බෝංචි |
| III කැරට් | IV ධාන්‍ය වර්ග |

37. ආහාරයේ ඇති යකඩ අවශෝෂණය වේගවත් කිරීමට ඒ සඳහා එකතු කරන විටමිනය වනුයේ,

- | | |
|---------------|--------------|
| I විටමින් A | II විටමින් B |
| III විටමින් C | IV විටමින් D |

38. පහත ආහාර අතරින් වඩාත් පෝෂ්‍යදායී ආහාරය වනුයේ,

- | | |
|--------------|-----------|
| I කොස් | II දෙල් |
| III හත්මාළුව | IV ගස්ලඬු |

39. පැරණි ආහාර පරීක්ෂණ ක්‍රමයකි.

- | | |
|----------------------|-----------------|
| I ශීතකරණය තැබීම. | II ටින් කිරීම. |
| III මී පැණිවල දැමීම. | IV පැකට් කිරීම. |

40. කොට්ඨි - 19 රෝගයෙන් වැළකී සිටීමට ,

- I නිරතුරුව දැන් සේදිය යුතුයි.
- II පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් ගත යුතුයි.
- III නිවසට වී සිටිය යුතුයි.
- IV නිවැරදි සෞඛ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතුයි.

කාලය : පැය 02 යි

II පත්‍රය

- (e. 20)

I කොටස

02. ළමා වියෙන් පසු ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් පසු කරමින් ගමන් කළ යුතු වන අතර ඔබ මෙම කාලයේදී කායික / මානසික / සාමාජීය වෙනස්කම් රාශියකට මුහුණ දෙමින් ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම අවශ්‍ය වේ.

I යොවුන් විය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?

(ල. 02)

II තරුණ වියේ දී ඇතිවන සාමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න.

(ල. 02)

III මැදි වියේ දී ඇතිවන ගැටළු මහ හරවා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් දක්වන්න.

(ල. 02)

IV වැඩිහිටි වියේ පසුවන අය සඳහා අවශ්‍යතා සැපයීමේ දී ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර හතරක් දක්වන්න.

(ල. 04)

03. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවලට ප්‍රමුඛත්වය දී ක්‍රියාකළ යුතු වේ. එහි දී සැකසීමේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාර මැනවින් හැසිරවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

I ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.

(ල. 02)

II ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර තම ආහාර රටාවට එක් කර ගැනීමෙන් පුද්ගලයෙකුට අත්විඳීමට සිදුවන තත්ත්වයන් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.

(ල. 02)

III ආහාර බාලකරණය යනු කුමක්දැයි හදුන්වන්න.

(ල. 02)

IV ආහාරයක් තරක්වීම ලෙස කුමක් අදහස් කරන්නේ දැයි පැහැදිලි කර ඊට බලපාන හේතු දෙකක් දක්වන්න.

(ල. 02)

04. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

I අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය අවසානයේදී දිය ඇල්ලක දිය නැමට යාම සඳහා මිතුරෙක් ඔබට යෝජනා කිරීම.

(ල. 02)

II ඔබ දන්නා පුද්ගලයෙකු ඔබට නවීන පන්තියේ ජංගම දුරකථනයක් ලබා දී ඔබගේ යහළුවන්ට මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කිරීමට යෝජනා කරයි.

(ල. 02)

III රජය විසින් පනවා ඇති කොරෝනා ඇදිරි නීතිය සමයේ ඔබගේ මිතුරෙකු යතුරු පැදියේ නැගී නිකරුණේ නගරයට යාමට ඔබට යෝජනා කිරීම.

(ල. 02)

IV ඔබ උපකාර පන්තියකට ගොස් කළුවර වැටී නිවසට පැමිණෙන විට ඔබ නාදුන්න පුද්ගලයෙකු වාහනයක් නතර කර ඔබව නිවසට ඇරලීමට කතා කිරීම.

(ල. 02)

V කොවිඩ් 19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය.

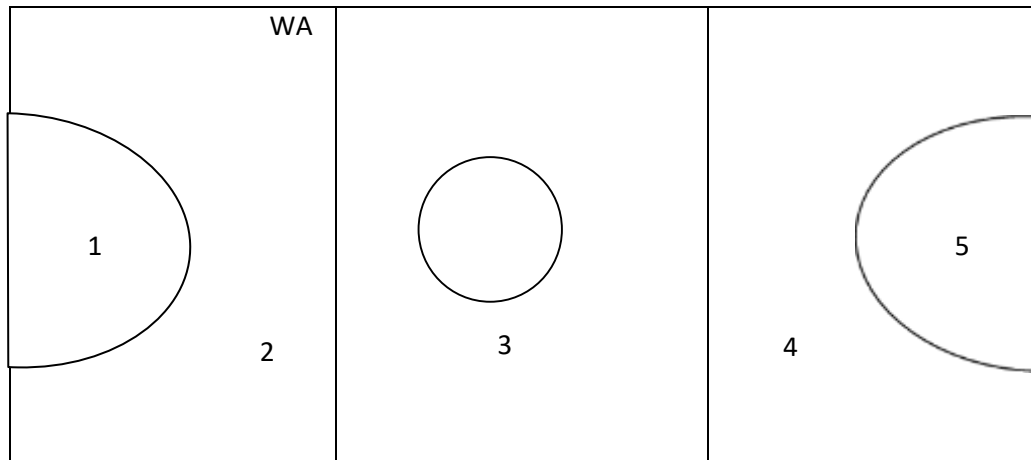
(ල. 02)

(ල. 10)

II කොටස

05. පුද්ගලයෙක් ලෙස ඔබ ජීවිතයේ විවිධ අවධි වල විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදී ඇත. එම ක්‍රියාකාරකම් විටක දී ඔබට පහසුවෙන් හා ලෙහෙසියෙන් ඉටු කරලීමට හැකි වුවා මෙන් තවත් විටෙක එය අපහසු හා අමාරු කාර්යයක් වුවා විය හැක.
- I. නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබට අත් වෙයැයී අපේක්ෂිත වාසි හතරක් දක්වන්න. (උ. 4)
 - II. උපකරණයක් ඇදීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රම වේදයක් දක්වන්න. (උ. 2)
 - III. යම් අවස්ථාවක් ඔබට ඔබේ උසට වඩා වැඩි උසකින් ඇති යමක් බිමට ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමවේදයන් දක්වන්න. (උ. 2)
 - IV. ඔබ මිතුරෙකු සමඟ සැහැල්ලු කාර් රථයකින් ගමන් කරන විට එය පාරේ එකවර නතර වූ විටක එය එම ස්ථානයෙන් ඉවතට ගැනීම සඳහා තල්ලු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමවේදය දක්වන්න. (උ. 2)
- (උ. 10)
04. පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේ දී මෙන්ම එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද, ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවලදී ද මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැක ගත හැකිය. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව් වලට අදාළ වන විශේෂ නීති රීති හා පොදු නීති රීති ඇත. මලල ක්‍රීඩාවෙන් ලබන ප්‍රායෝගික හැකියාවන් සාර්ථක නිරෝගි ජීවිතයකට මං පෙත් විවර කරයි. ධාවකයෙකුට තම වේගය වැඩි කර ගැනීමට බලපාන සාධක දෙකකි. එය නම් කරන්න. (උ. 2)
- I. ඔබ වාර්ෂිකව පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගිවනවා විය හැක. එසේම කලාප, පළාත් හා ජාතික තරඟ සඳහා සහභාගි වී විවිධ ප්‍රමාණ වල ධාවන පථ තුළ තරඟ වැදී ඇත. නමුත් සම්මත ධාවන පථයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ හතරක් දක්වන්න. (උ. 4)
 - II. ධාවන තරඟ ආරම්භ කරන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක නම් කර එම ක්‍රම දෙකට අදාළ තරඟ ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න. (උ. 2)
 - III. කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක නම් කර පිරිමි හා කාන්තා වශයෙන් පවතින කඩුලු ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න. (උ. 2)
- (උ. 10)
07. A,B,C යන ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
- A
- I. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාගේ කාර්යයන් දෙකක් දක්වන්න. (උ. 02)
 - II. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේදී සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් දක්වන්න. (උ. 03)
 - III. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනමන අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩකයන්ගේ නිවැරදි ස්ථානගත වීම අංක අනුව ඇඳ පැහැදිලි කරන්න. (උ. 05)

B



- I. ඉහත රූප සටහන අනුව W A ක්‍රීඩිකාවට ගමන් කළ හැකි ප්‍රදේශවල අංක ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
- II. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි තුනක් දක්වන්න. (ල. 03)
- III. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භයේදී ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත වීම නිවැරදිව ඇද පෙන්වන්න. (ල. 05)

C

- I. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවතීම සිදු කරන ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල.02)
- II. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුවන බරපතල වැරදි තුනක් දක්වන්න. (ල. 03)
- III. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයෙක් නිසි නොවන ස්ථානයක සිටීම රූප සටහනක් මගින් හෝ වචනයෙන් ලියා දක්වන්න. (ල. 05)
(ල. 10)

සංගෝධන

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය

I පත්‍රය

ප්‍රශ්න අංකය

06 – I. ගම්‍යතාවය = බලය \times වේගය

II. ගම්‍යතාවය = බලය \times ප්‍රවේගය

III. ගම්‍යතාවය = වේගය \times ප්‍රවේගය

IV. ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය \times ප්‍රවේගය

13 - 4. කම්පු පත්කර ගැනීම

14 - පැරදි පිළිමලුන් පිටත ලෑමේ ක්‍රමයට කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගි වන තරඟ සටහන අයත් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

15 - සාකලය තරඟාවලි ක්‍රමයට අනුව තරඟ කිරීමේදී අපට ලැබෙන වාසියකි.

24 - පාසල් සිසුන් සඳහා වන දත්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දිය යුතු වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

I. අවුරුදු 06ට අඩු

II. අවුරුදු 08ට අඩු

III. අවුරුදු 10ට අඩු

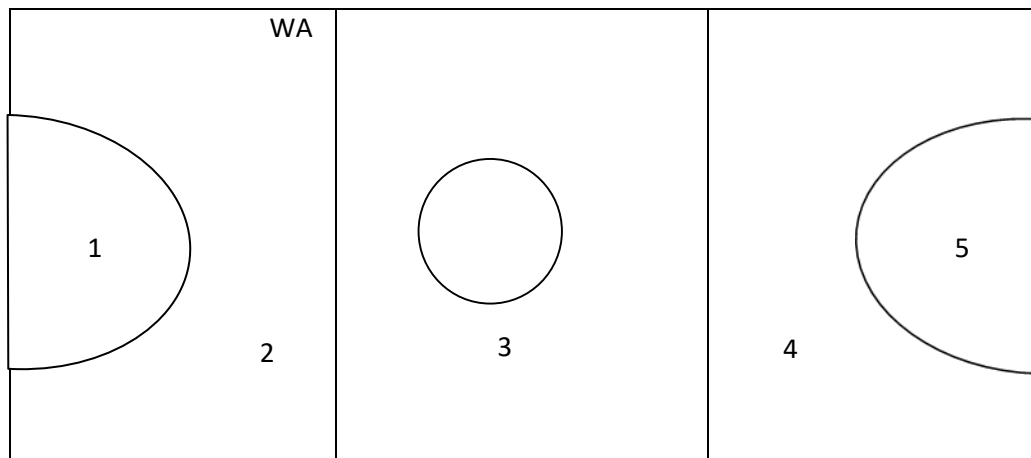
IV. අවුරුදු 12ට අඩු

II පත්‍රය

2 ප්‍රශ්නය - iv කොටස

වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන අය සඳහා අවශ්‍යතා සැපයීමේ දී ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර 4ක් දක්වන්න.

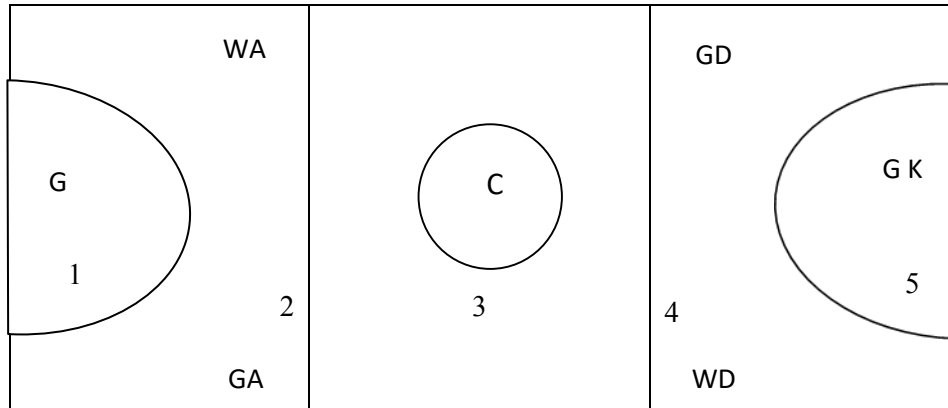
7 ප්‍රශ්නය - B



10 ශ්‍රේණිය

I - පත්‍රය

22 ප්‍රශ්නය



ඉහත ක්‍රීඩා පිටියේ G, A ක්‍රීඩකයාට යා හැකි ප්‍රදේශ පිළිබඳ නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ

- I. 1 හා 2 ප්‍රදේශ පමණි
- II. 2 හා 3 ප්‍රදේශ පමණි
- III. 1, 2, 3 ප්‍රදේශ පමණි
- IV. 2, 3, 4 ප්‍රදේශ පමණි

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන
11 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II - පත්‍රය - පිළිතුරු

01. I. මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
 අපද්‍රව්‍ය නිසි අයුරින් බැහැරලීම.
 පොල් කටු, තැඹිලි කෝම්බ පලා දැමීම.
 පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් වැනි දෑ පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් වැළකීම ආදි සිසුන්
 ලියා ඇති ගැලපෙන පිළිතුරු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- II. නිතරම දෑත් සබන් යොදා සේදීම.
 මුඛ ආවරණ පැළඳීම.
 පුද්ගලයන් අතර 1m ක පමණ දුරස්ථභාවය තබා ගැනීම.
 වැඩිපුර ගමන් බිමන් යාමෙන් වැළකීම ආදී.....
- III. i. ශිෂ්‍ය කමිටු
 ii. උපදේශන කමිටු
- IV. රිද්මය ඇතුළු යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වේ.
 ආකල්ප සංවර්ධනය වේ.
 ආතතිය කළමනාකරණය කර ගත හැකි වීම.
 සක්‍රීයව දිනය ආරම්භ කර ගත හැකි වීම ආදී.....
 නිවැරදි කරුණු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- V. වැඩිහිටියන් අවම වශයෙන් විනාඩි 30 ක් සහ ළමුන් විනාඩි 60 ක් (පැය 1 ක්)
- VI. පරිසරය ආරක්ෂා වීම.
 පස ආරක්ෂා වීම.
 පරිසරය අලංකාරයට, පවිත්‍රතාවයට ගැලපෙන කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- VII. සිසුන් ලියා ඇති ගැලපෙන යෝජනා 2ක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- VIII. ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහන්
 සෞඛ්‍ය සායන
 ශ්‍රමදාන වැඩසටහන්
 දුම් වැටි මත්ද්‍රව්‍ය විරෝධී වැඩසටහන් ආදී.....
 ගැලපෙන කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
- IX. පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ
 දත්ත සායන
 ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම.
 යකඩ පෙති, පණු රෝග සඳහා ලබා දෙන පෙති ,ෆෝලික් අම්ලය ලබා දීම වැනි.....

X. දියවැඩියාව	කොලෙස්ටරෝල්
හෘද රෝග	චකුගඩු රෝග
පිළිකා

2. I. අවුරුදු 10 න් 19 න් අතර ළමයකු ද නොවන වැඩිහිටියකු ද නොවන එක්තරා සංක්‍රාන්ති සමයක පසුවන්නෙකි.

II. උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීම.

රැකියාවක අවශ්‍යතාව.

නිවාස / දේපල - තමාටම හිමි නිවසක්, වාහනයක් සමඟ පහසුවෙන් හා සමාජයේ වැදගත් ලෙස ජීවත්වීමේ අවශ්‍යතාව.

III. ආර්ථික කළමනාකරණය

කාලය කළමනාකරණය

වායායාමවල යෙදීම

හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කර ගැනීම

දරුවන් යහමගට යොමු කිරීම

(ආදි කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.)

IV. විවිධ ලෙඩ රෝගවලට ගැලපෙන ලෙස ආහාර ලබා දීම.

ගැලපෙන පරිදි ක්‍රියාකාරී කටයුතුවල යෙදවීම.

වැඩිපුර විවේකය ලබා දීම.

වැඩිපුර ආදරය,කරුණාව දැක්වීම.

ආගමික කටයුතු සඳහා නැඹුරු කරවීම ආදි ගැලපෙන කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

3. I. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී

ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී

ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී

ආහාර සැකසීමේ දී

ආහාර පරිභෝජනයේ දී

II. පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු ආහාර ලැබීම.

අධික තෙල්, ලුණු, සීනි අධික බැවින් බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම. (දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල්, හෘද රෝග, පිළිකා වැනි)

ගැලපෙන කරුණු 2 කට ලකුණු දෙන්න.

- III. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදු කිරීම ආහාර බාලකිරීමය.
- IV. පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක් ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවැත්ම ආහාර නරක් වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම ලෙස හැඳින්වේ.

ඊට බලපාන හේතු

- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා - උදා :- පුස් ඇතිවීම.
- වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා - උදා :- මියන් වැනි සතුන්ය.
- ආහාර හා පරිසරය අතර ඇතිවන අන්තර් ක්‍රියා - උදා :- කහට පිපීම, තෙල් මුඩුවීම

04. ලබා දී ඇති අභියෝග සඳහා සිසුන් ඉදිරිපත් කර ඇති ධනාත්මක කරුණු 2ක් සැලකිල්ලට ගෙන ලකුණු ලබා දෙන්න.

05. I. තමා නිරතවන කාර්යයේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම.

අවම ජෛශී ශක්තියක් වැයවීම.

මනා පෞරුෂයක් ඇතිවීම.

ශරීරයේ අවයවවලට හානියක් සිදු නොවීම.

අවම වෙනසක් දැනීම. ආදී

II. 1. ආරම්භයේ දී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පිටුපසට ආනතව සිටින අතර කඳ සහ හිස සෘජුව පැවතිය යුතු ය.

2. පාද ඇතිත් තබා ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගත යුතු ය.

III. 1. හිස, කඳ, සෘජුව පවත්වා ගැනීම.

2. පාදයක් පිටුපසට තබා ගෙන පුළුල් ආධාරක පතුලක් පවත්වා ගැනීම.

3. බර සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීම

IV. හිස, කඳ, සෘජුව පවතින පරිදි එක් පාදයක් පිටුපසට ගෙන සිරුර මදක් ඉදිරියට ආනතව තබා ගත යුතුය. මෙහි දී හිස, කඳ හා පිටුපස පාදය සරල රේඛාවක පිහිටයි.

එවිට පාදවලින් ලබා ගන්නා බලය එක එල්ලේම වස්තුව වෙත යොමුවේ.

6. I. 1. ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර

2. පියවර තබන සීඝ්‍රතාව (තත්පරයක දී තබන පියවර ප්‍රමාණය)

II. දුර 400m ක් විය යුතුය.

සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතුය.

ධාවන මං තීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි.

ධාවන පථයක අවම මංතීරු 8ක් විය යුතු ය.

මීටර් 400 දක්වා තරග සඳහා කුඩු ඇරඹුමත් , 800 m ට වැඩි තරග සඳහා හිටි ඇරඹුමක් ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

ධාවන පථය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිශාව වාමාවර්තව විය යුතුය.

- III. 1. කුදු ඇරඹුම - 100m, 200m, 400m, 100 x 4, 400 x 4, 100 කඩුළු, 110 කඩුළු, 400 කඩුළු
2. හිටි ඇරඹුම - 800m, 1500m, 5000m, 10 000m

IV. 1. කඩුල්ල තරණය කිරීම.

2. කඩුළු අතර දිවීම.

පිරිමි - මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු

කාන්තා - මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු

7. A. I. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙක් වශයෙන් සම්බන්ධ වීම.

පන්දුව ඔසවා දීම.

ආදේශන ක්‍රීඩකයෙක් ලෙස ක්‍රියා නොකිරීම.

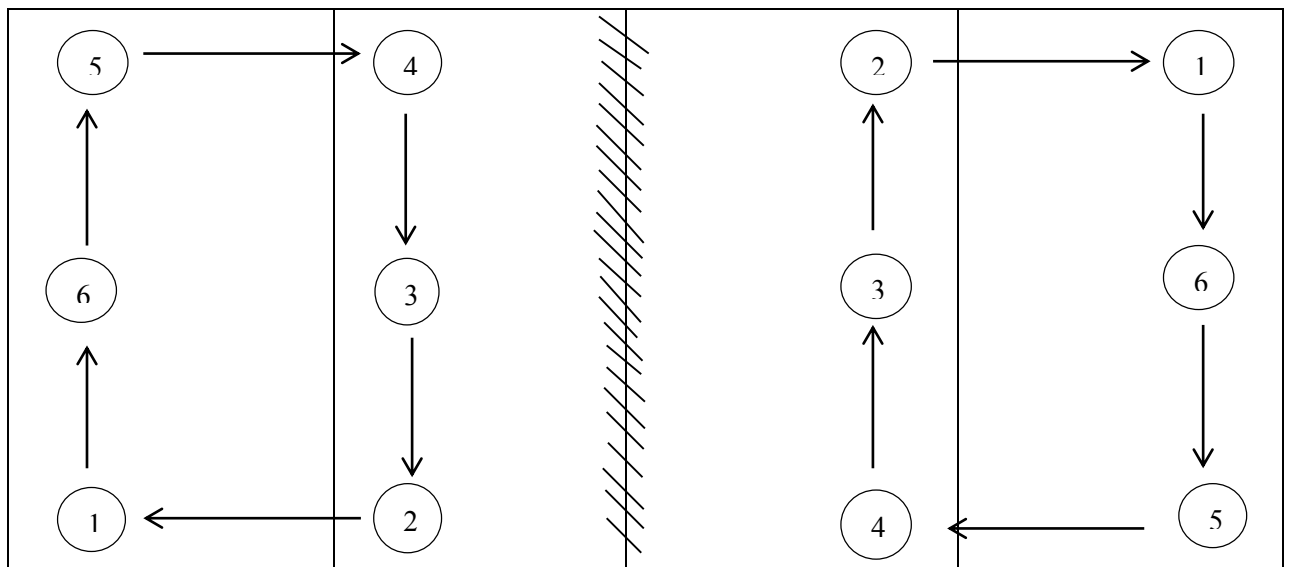
II. විරුද්ධ පිලේ පන්දුවකට පහරදීම.

පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහරදීම.

පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දීම.

ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දැලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිලට යවනු ලැබීම.

III.

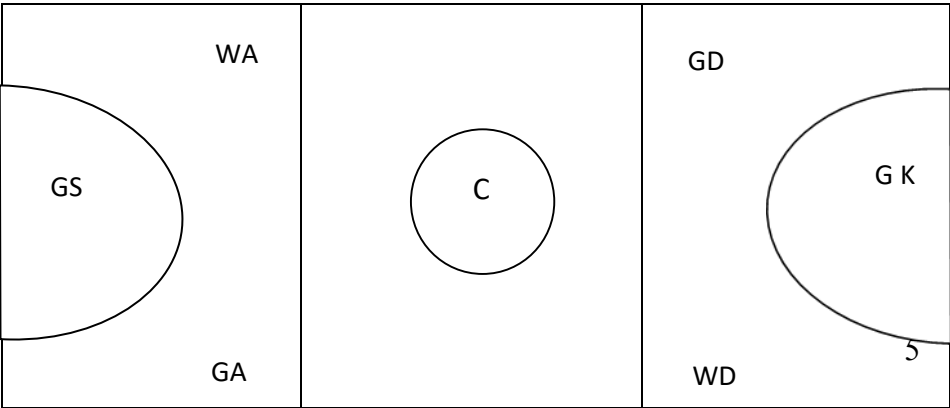


එක් කණ්ඩායමක හයදෙනා පේළි දෙකකට තුන් දෙනා බැගින් දැල අසල ක්‍රීඩකයන් ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස ද ඉතිරි තිදෙනා පසුපෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස ද හැඳින්වේ.

7. B. I. 2, 3 ප්‍රදේශ

- II. පන්දුව සතු ක්‍රීඩකාවගේ පතිත වන පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම.
 පන්දුව අතැතිව පාදය මත පැනීම.
 පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම.
 ද දෙකෙන්ම උඩ පැන පන්දුව අතින් නොගිලිහී පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම

III.



7. C. I. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
 පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
 පසුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
 උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- II. ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම හෝ තැන් කිරීම.
 පාද පටලවා බිම දැමීමට තැන් කිරීම හෝ බිම දැමීම.
 ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම.
 ආක්‍රමණිකව පහරදීම.
 අතින් පහරදීම හෝ පහරදීමට තැන් කිරීම.
 ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම.
 ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම.
 කෙළ ගැසීම.
 හිතාමතාම පන්දුව අතින් ඇල්ලීම, අතින් පහරදීම හෝ දරාගෙන යාම.
- III. ක්‍රීඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයක රැඳී සිටීමක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිවාදියා යන දෙකටම වඩා ප්‍රතිවාදීන්ගේ ගෝල් රේඛාව ආසන්නව සිටීමය.
- රූපය

11 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාර පරීක්ෂණය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

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