

වයඹ පළාත් අධනා දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීකෂණය 2018

11 ශේණය සෞඛ්යය හා ශාර්රික අධ්නපනය - I කාලය පැය 01 යි.

නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම පුශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් පුශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පතුයේ එක් එක් පුශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.
- 01. පුද්ගලයකු කායික, මානසික, සමාජීය හා අධාාත්මික යහපැවැත්ම සමබරව පවත්වා ගැනීම තුළින් පැහැදිලි වන්නේ ඔහු,
 - (1) නිරෝගිමත් බවයි.

(2) සෞඛ්‍යවත් බවයි.

(3) පූර්ණ සෞඛාවත් බවයි.

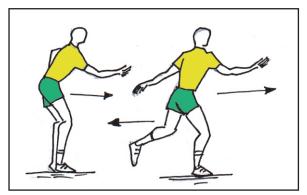
- (4) සෞඛා පුවර්ධනයයි.
- 02. පුද්ගලයකුගේ මානසික යහපැවැත්ම පමණක් දුර්වල බව පෙන්නුම් කරන ලකුණ ඇතුලත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,
 - (1) දුර්වල පෝෂණය, නිතර රෝගි වීම, මානසික පීඩනය
 - (2) විනය විරෝධී බව, නීතිගරුක නොවීම, අපුාණික බව
 - (3) ආතතිය, විනයගරුක නොවීම, හීන මානය
 - (4) හතුරු බව, පුතිශක්තිය දුර්වල වීම, මමත්වය
- 03. ගර්භනී මව්වරුන් දැනුවත් කිරීමේ සායනයක දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දෙන ලදී.
 - A දරුවාගේ බර 2.5 kg 3 kg අතර පුමාණයක් වැඩිවිය යුතුය.
 - B සැහැල්ලුවෙන් හා සතුටින් සිටිය යුතුය.
 - C ඵලදායි සමාජීය සබඳතා ගොඩ නගා ගත යුතුය.
 - ${f D}$ පුසූතියෙන් පැය 1/2 ක් ඇතුළත දරුවාට මව්කිරි ලබා දීම ඇරඹිය යුතුය.

ඉහත කරුණු අතුරින් පූර්ව පුසව අවධියේ දී ඉටුවිය යුතු කායික අවශාංතාවයක් වන්නේ,

(1) A

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

04.



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

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

- මෙම සංකේතය සහිත පුවරුවෙන් නිරූපණය වන්නේ, 05.
 - (1) මාර්ග නීති දක්වෙන සංඥාවකි.
 - (2) පාපන්දු කීඩාවේ හස්ත සංඥාවකි.
 - (3) සහාය දිවීම සම්බන්ධ නීතියකි.
 - (4) තරඟ ඇවිදීම සම්බන්ධ නීතියකි.
- 06. පහත දක්වෙන්නේ මළල කීුීඩා වලට අයත් ජවන ඉසව් කිහිපයකි.
 - A 100 m

 $B - 400 \,\mathrm{m} \,\mathrm{x} \,4$

 $800\,\mathrm{m}$ C -

5000 m

E - 110 m කඩුළු

ඉහත ජවන ඉසව් අතුරින් තරග ආරම්භය සඳහා කුදු ආරම්භය යොදා ගන්නා ඉසව් කාණ්ඩය ඇතුලත් පිළිතුර වන්නේ,

- (1) B, C, D
- (2) A.B.E
- (3) A.B.C
- (4) C, D, E
- මෙම රූපසටහනෙහි දක්වෙන යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පිය කුමය, 07.
 - (1) දෘෂා, ඇතුලත මාරු, උඩු අත් කුමයයි.
 - (2) අදෘෂා, ඇතුලත මාරු, යටි අත් කුමයයි.
 - (3) අදෘෂය, පිටත මාරු, උඩු අත් කුමයයි.
 - (4) අදෘශා, පිටත මාරු, යටි අත් කුමයයි.
- යගුලිය දමීම ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පිය කුමයකි. 08.
 - (1) පෙරිඕ බුයන් කුමය (2) පාවෙන කුමය
- ස්ටුැඩල් කුමය (3)
- (4) ෆ්ලොප් කුමය

09. ⋆ කිුීඩක ආරකෂාව විනිශ්චය කරුවන්ගේ සුරක්ෂිත බව

කීඩාවේ ගෞරවය ආරකෂා වීම

ඉහත අපේඎාවන් ඉටු කරගත හැකි වන්නේ,

(1) කීඩා තරඟ පැවැත්වීමෙනි.

ගැටළු විසදීම පහසු වීම

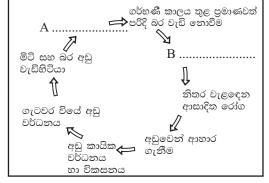
(2) කීඩා පුහුණුවීම් වල යෙදීමෙනි.

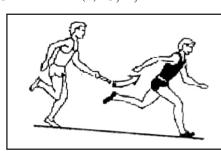
(3) කීඩා නීතිරීති මගිනි.

- (4) ශිල්පීය කුම භාවිතා කිරීමෙනි.
- 10. මහා පෝෂක නිසි පරිදි නොලැබීමෙන් ඇතිවිය හැකි පෝෂණ ගැටළුව,
 - (1) මන්ද පෝෂණයයි. (2) ගලගන්ඩයයි.
- (3) රිකට්සියාවයි.
- (4) අධිපෝෂණයයි.
- පුද්ගල යහපැවැත්මට අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරනු ලබන කරුණු කිහිපයක් පහත දුක්වේ. 11.
 - ඇස් පෙනීමේ දූර්වලතා පැවතීම
- සෙම්පුතිශහාව වැනි රෝග වලට නිතර ගොදුරුවීම
- ලෙඩ රෝග වලට දක්වන පුතිරෝධය 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.
- මෙම රූප සටහනෙහි සඳහන් වන්නේ පෝෂණ 12. ඌනතාවයේ විෂම චකුයයි. මෙහි A හා B අක්ෂරවලින් හැඳින්වෙන තත්වයන් වන්නේ,
 - (1) A මාතෘ මන්ද පෝෂණය B බර අඩු දරු උපත්
 - (2) A-බර අඩු දරු උපත්
- B යහපත් සෞඛා තත්වය
- (3) A-අඩු පුතිශක්තිය
- B අධි පෝෂණය
- (4) A-කියාශීලි බව අඩුවීම
- B දරු උපත් පුමාදවීම





13.	* අධික	n උණුසුම් හා සී	තල අා	ාහාර ගැනීමෙන් වැල	කීම			
	* තන්	- තු සහිත ආහාර	ගැනීම)				
	* කෘති	ම් ආහාර පාන	අවම සි	බ්රීම				
ඉහත සඳහන් කිුයාමාර්ග අනුගමනය කිරීම තුළින් අසිරිමත් බව රැකර						බව රැකගත හැකි පද්ධතිය		
	(1) ආහ	- ාර පීර්ණ පද්ධති	යි.		(2)	රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.		
	(3) බහිද	ඉාවීය පද්ධතියයි	3.		(4)	පේශි පද්ධතියයි.		
						_	සිදු කරයි.	
	(1) අවස	්ථිතිය හා සමබ <u></u>	රතාවර	ß	(2)	බලය හා බලයේ දිශාව		
	(3) ගමා	නොවය හා බලය	3		(4)	බලයේ දිශාව හා සමබරතාවය		
15.								
	(1) තුවා	ලයකි.	(2)	අස්ථි භග්නයකි	(3)	කෙණ්ඩා පෙරළීමකි (4) පිළිස්සීම)කි	
16.	• විභා	ග වලට මුහුණ 8	දීම					
	• කීඩා	තරඟ වලට සෘ	ාභාගි ව	වීම				
	• ඉදම	ාපියන් අතර අೕ	ඩ දබර	ඇතිවීම				
	• අළුද	ත් පාසලකට යා(9					
					ම මුහුණ	ි දීමට සිදුවීම නිසා ඇතැම් පාසල් දර	රුවන් හට	
	(1) හිංස	නයට ලක්වීම			(2)	අපයෝජනයට ගොදුරු වීම		
	(3) මත්	දුවා වලට යොදි	මු විම		(4)	මානසික ආතතියට ලක්වීම		
17.		මෑත කාලයේ අප රටේ විවිධ පුදේශවල ඇති වූ ජල ගැලීම්, අකුණු සැර වැදීම්, ලැව්ගිනි, නායයාම් වැනි ආපදා තත්වයන් නිසා ජීවිත හා දේපල හානි වාර්තා විය. මෙවැනි ආපදා තත්ත්වයන් හදුන්වනු ලබන්නේ,						
	 ★ කෘතිම ආහාර පාන අවම කිරීම ඉහත සඳහන් කියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම තුළින් අසිරිමත් බව ර (1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියයි. (2) රුධි (3) බහිසුාව්ය පද්ධතියයි. (4) පේ‍ මීටර් 100 ධාවකයකු ආරම්භක වෙඩි හඬ ඇසුණු ඎණයෙන් අ මෙම කියාකාරකම සඳහා බලපාන ලද ජීව යාන්තු විද්‍‍යාත්මක මූල (1) අවස්ථිතිය හා සමබරතාවය (2) බලය (3) ගමාතාවය හා බලය (4) බලය අනතුරකට පත් වූ පුද්ගලයකු හට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී මූලිද ස්ථානය වේදනාව තුනී වන තුරුම ගලායන ජලයට ඇල්ලීමයි. ශ (1) තුවාලයකි. (2) අස්ථි භග්නයකි (3) කෙය • විභාග වලට මුහුණ දීම • කිඩා තරඟ වලට සහභාගි වීම • දෙමාපියන් අතර අඬ දබර ඇතිවීම • අළුත් පාසලකට යාම මෙවැනි අභියෝගාත්මක අවස්ථාවන්ට දිගින් දිගටම මුහුණ දීමට ඇතිවිය හැකි තත්වයක් වන්නේ, (1) හිසෙනයට ලක්වීම (2) අපය (3) මත් දුවා වලට යොමු වීම (4) මාන මෑත කාලයේ අප රටේ විවිධ පුදේශවල ඇති වූ ජල ගැලීම්, අක ආපදා තත්වයන් නිසා ජීවිත හා දේපල හානි වාර්තා විය. මෙවැනි (1) ස්වාභාවික අනතුරු ලෙසය (2) වෘත් (3) කාර්මික අනතුරු ලෙසය (4) කාෂි පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල් අධායනය කර 18 හා 19 පුශ පළමුවැන්න A කිඩා නීතිරීති අනුගමනය කිරීම කිඩා අනන B අධිබර හා ස්ථුලතාවය බේඩා අනන 	වෘත්තිමය අනතුරු ලෙසය						
	(3) කාර්	මික අනතුරු (ෙ	<u> </u>		(4)	කෘෂි කාර්මික අනතුරු ලෙසය		
* පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල් අධායනය කර 18 හා 19 පුශ්න සඳහා පිළිතුරු සපය							1	
		3	<u> පළමුව</u>	(න්න		දෙවැන්න		
	A	A කීුඩා නීතිරීති අනුගමනය කිරීම		ඉගමනය කි රී ම	කුීඩා අනතුරු වලට ලක්වීම			
	B අධිබර හා ස්ථුලතාවය බෝ නොවන රෝග				නොවන රෝග			
C නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම කාර්යඤමෙතාවය				යකු මෙතාවය]			

(1) A හා B ය

D

(2) B හා C ය

සමාජ සබඳතා බිඳ වැටීම

(3) C හා D ය

අන් අයගේ ගෞරවය හා පිළිගැනිම

(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

- පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන අංක 20 හා 21 පුශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - සෟඛා පවර්ධන පතිපත්ති සැකසීම

⋆ නිපුනතා සංවර්ධනය

පුජා සබඳතා වර්ධනය

- හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
- 20. "නාමල් උයන" පාසල ඉහත කිුයා මාර්ග අනුගමනය කරයි. එසේ නම් එම පාසල,
 - (1) සෞඛාමත් පාසලකි.

(2) මිතුරු පාසලකි.

(3) සෞඛ්‍ය පුවර්ධන පාසලකි.

- (4) කීඩා පාසලකි.
- 21. ඉහත පාසල තුළ හිතකර භෞතික පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු කියාකාරකමකි,
 - (1) උපදේශන සේවා පවත්වාගෙන යාම

(2) විවාද තරඟ පැවැත්වීම

(3) වෛදා සායන පැවැත්වීම

- (4) ගෙවතු වගාවන් ඇතිකිරීම
- 22. යොවුන් වියේ මතුවන ගැටළු විසඳා ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු කිුයාමාර්ගයකි.
 - (1) රැකියා අවස්ථා සපයා ගැනීම

(2) කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම

(3) ආර්ථිකය ශක්තිමත් කර ගැනීම

- (4) ඎණික තීරණ වලට එළඹීම
- 23. මෙම රූපසටහනෙහි දක්වෙන ආකාරයට නිශ්චලව ඇති පන්දුව චලනය වීම සඳහා දක්වන උදාසීනතාවය,
 - (1) අවස්ථිතියයි.
 - (2) බලයයි.
 - (3) බලයේ දිශාවයි.
 - (4) ගමාතාවයයි.



• විනෝදය හා දුනුම

• මාර්ග සලකුණු භාවිතය

• සංකල්ප අවබෝධය

ඉහත දක්වෙන කුසලතාවයන් අත්පත් කර ගැනීම සඳහා පාසල තුලදී ඔබට නිරතවිය හැකි වඩාත් සුදුසු ශාරීරික අධාාපන වැඩසටහන වන්නේ,

(1) විෂය සම්මන්තුණ

(2) එළිමහන් කිුයාකාරකම්

(3) අන්තර් පාසල් තරඟ

- (4) නිවාසාන්තර කීඩා උත්සව
- 25. නිමල් $400\,\mathrm{m}\,\mathrm{x}\,4$ සහාය තරඟ ආරම්භය සඳහා හිටි ඇරඹුම යොදා ගනී
 - සමන් තරඟ ආරම්භයේ දී අනවශා ශබ්ද පිට කරයි
 - කපිල 110 m කඩුළු මතින් දිවීම තරඟ ආරම්භය සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිතා කරයි.

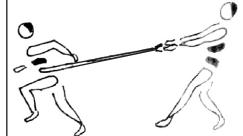
තරඟ ආරම්භයට අදාළව ඉහත අවස්ථාවලදී විනිශ්චය කරුවකු ලෙස ඔබගේ තීරණය කුමක් ද?

(1) නිමල් පමණක් නිවැරදි ය.

(2) නිමල් හා කපිල නිවැරදි ය.

(3) කපිල පමණක් නිවැරදි ය.

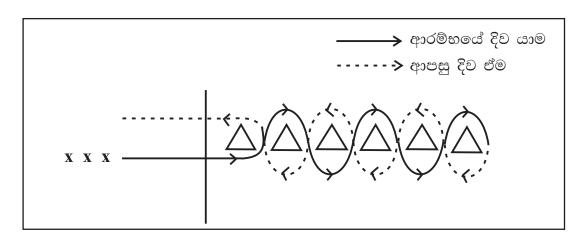
- (4) සියලු දෙනාම නිවැරදි ය.
- 26. මෙම රූප සටහනෙහි දක්වෙන කිුියාකාරකමෙහි නිරත කරවීමෙන් කි්ුඩකයකු තුල දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,
 - (1) අනු කීඩා හා සුළු කීඩා හැකියා
 - (2) පුතිකියා හැකියාව
 - (3) කෙටිදුර දිවීමේ ශිල්පිය කුමය
 - (4) යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය කුමය





27.	A - පියවර තැබීමේ සීඝු	තාවය	В	- ගුවනේ ගත	කරන කාලය			
	C - පියවර අතර දුර							
	ඉහත $A,B,$ හා C කරුණු අතුරින් ධාවකයකුගේ වේගය කෙරෙහි බලපානු ලබන පුධාන සාධක වන්							
	(1) A හා B ය (2)	B හා C ය	(3)	A,B හා C ය	(4) A හා C ය			
28.	පාසලක් තුල කිුයාත්මක වන අනිවාර්ය ශාරීරික අධාාපන වැඩ සටහනකි.							
	(1) ශරී්ර සුවතා වැඩ සටහන		(2)	නිවාසාන්තර කිුඩා	ා තරඟ			
	(3) ශාරීරික අධාහපන දින		(4)	බාලදඤ කඳවුරු				
29.	නිවාසාන්තර කීඩා උත්සවයක පසු සංවිධානයේ දී සිදුකළ යුතු කාර්යයකි,							
	(1) තරඟ පැවැත්වීම		(2)	අයවැය වාර්තාව ඉ	ඉදිරිපත් කිරීම			
	(3) අමුත්තන් පිළිගැනීම		(4)	සංගුහ කටයුතු				
30.	ඉවත ලෑමේ කුමයට සංවිධාෘ සඳහා ලබා දෙන වාසි ගණන	_	ායම්	10 ක් සහභාගි වන	වොලිබෝල් තරඟාවලියක්			
	(1) 2 කි. (2)	4 කි.	(3)	6 කි.	(4) 8 කි.			
31.	ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බ්වි	ව සඳහා බලපානු ලබන	භෞ	තික සාධකයකි.				
	(1) කුෂුදු ජිවින් සිටීම		(2)	පලිබෝධ නාශක ශ	ායදී ම			
	(3) තැලිම හා පොඩිවීම		(4)	කෘමින්ගෙන් හානි	සිදුවීම			
32.	ආහාර තිෂ්පාදනයේදී ආහාරවල සෞඛ්ෂාරක්ෂිත බවට සිදුවන හාති අවම කර ගැනිම සඳහා අනුගමනය කළයුතු කිුයාමාර්ගයකි.							
	(1) ගබඩාකරන පිළිවෙල පිළි	බඳ සැළකිලිමත් වීම.	(2)	ශීතකරණ නිසි පරි	දි පරිහරණය කිරීම			
	(3) ආලෝකය හා වාතාශුය ව	හිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම	(4)	ස්වාභාවික කුළුබඩු) භාවිතය			
33.	ඇතැම් කිරිපිටි නිෂ්පාදකයින් කිරි පිටි වලට මෙලමයින් එකතු කරන බව අනාවරණය වී ඇත. මෙම කිුයාව,							
	(1) ආහාර බාලකරණයයි		(2)	ආහාර ආසාත්මික	තාවයයි			
	(3) ආහාර පරිරකෂණයයි		(4)	ආහාර බලගැන්වීම්	මයි			
34.	• දේහ චලන වලට අාධාර	කිරීම	*	තාපය නිපදවීම				
	★ සංචිත කාර්යයන් ඉටු කිරීම							
	ඉහත කාර්යයන් සඳහා පුධාන වශයෙන් දායක වන පද්ධතිය වන්නේ,							
	(1) අස්ථි පද්ධතිය		(2)	රුධිර සංසරණ පද	ද්ධතිය			
	(3) පේශී පද්ධතිය		(4)	ආහාර ජීර්ණ පද්ධ	තිය			
35.	පහත දක්වා ඇත්තේ කීුඩා කිුයාකාරකම් සඳහා ශක්තිය නිපදවා ගනු ලබන එක් ශක්ති සැපයුම් කුමයකි.							
	ග්ලුකෝස් → කාබන්ඩයො	ක්සයිඩ් + ජලය + ශක	ත්තිය	†				
	ඉහත ශක්ති සැපයුම් කුමය උපයෝගී කර ගන්නා කීුඩා ඉසව්වක් වන්නේ,							
	(1) මීටර් 100 (2)	මැරතන්	(3)	යගුලිය	(4) දුර පැතිම			

36.



ඉහත කියාකාරකම යොදා ගැනීම තුලින් වර්ධනය කළ හැකි ශාරීරික යෝගානා සාධකය වන්නේ,

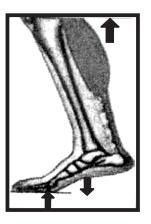
(1) වේගය

(2) පේශී දරීමේ හැකියාව

(3) පේශීමය ශක්තිය

- (4) උළැගීතාවය
- 37. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තුලින් දියුණුවන යහපත් ජීවන නිපුණතාවයක් වන්නේ,
 - (1) කල්ලි ගැසීම
- (2) විප්ලවකාරි බව
- (3) අනුවේදනය
- (4) ඎණික තීරණ ගැනීම
- 38. "එළයිසා රුධිර පරීකුණය" සිදුකරනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කුමන තත්වය හඳුනා ගැනීම සඳහා ද?
 - (1) රුධිර ග්ලුකෝස් පුමාණය
 - (2) රුධිරයේ HIV සඳහා වන පුතිදේහ
 - (3) රුධිර පට්ටිකා පුමාණය
 - (4) රුධිර කොලෙස්ටරෝල් පුමාණය

39.



ඉහත රූප සටහනෙහි දක්වෙන ශාරීරික චලනය කිුයාකරනු ලබන්නේ,

- (1) පළමු වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- (2) දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- (3) තෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- (4) පළමු හා දෙවන වර්ග වලට අයත් ලීවරයක් ලෙසය.
- 40. 2018 වර්ෂයේ පවත්වනු ලැබූ ආසියානු නෙට්බෝල් තරගාවලියේ දී ශූරතාවය දිනාගනු ලැබූ රට වන්නේ,
 - (1) සිංගප්පූරුව
- (2) ඉන්දියාව
- (3) මැලේසියාව
- (4) ශී ලංකාව



වයඹ පළාත් අධනාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරිකෂණය 2018

11 ශේුණිය

සෞඛ්යය හා ශාර්රික අධ්යාපනය – II

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකයඃ

- පළමු පුශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් පුශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් පුශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන පුශ්න පහකට (05) පිලිතුරු සපයන්න.
- (01) මිහිඳුපුර විදාහලයේ 10 හා 11 ශේණීවල සිසුන් සඳහා විදාහලයීය ආදි ශිෂා 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. වෛදාවරයකුගේ සහාය ඇතිව බෝවන හා බෝනොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සිසුන් දනුවත් කරන ලදී. මළල කීඩා පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසව පිළිබඳව නාහයික හා පායෝගික වශයෙන් පුහුණුවක් ලබා දීම ශාරීරික අධාහපන ගුරු මහතාගේ පුධානත්වයෙන් සිදු කරන ලදී. "අනතුරු හා පුථමාධාර" පිළිබඳ පුහුණුවක් ද ලබාදුන් අතර " PRICES " කුමය පිළිබඳව මෙහිදී වැඩි අවධානයක් යොමු විය. දිනය අවසානයේ වොලිබෝල් තරඟාවලියක් සංවිධානය කළ අතර, වරක් පරාජයට පත් වන කණ්ඩායම් තරඟාවලියෙන් ඉවත් වීම මෙහිදී සිදු විය.
 - (i) මෙවැනි වැඩ සටහන් වලට සහභාගි වීමෙන් සිසුන් තුළ දියුණු වන කායික යහපැවැත්මට අදාල ගුණාංග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - (ii) මෙම කඳවුරට සහභාගි වූ සිසුන් පසු කරන ජීවිත අවධිය හා ඊට අදාල වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - (iii) දේශීය ආහාර ලබා ගැනිම තුළින් සිසුන්ට ලබා ගත හැකි වාසි 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
 - (iv) මෙම වැඩසටහන අතරතුර දී සිසුන් අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගතික ඉරියව් 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 02)
 - (v) විවිධ ශාරීරික චලන දක්වීම සඳහා සිසුන්ගේ ශරීර තුල පුධාන වශයෙන් කිුිිියාත්මක වන පද්ධති 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - (vi) ශරීර සුවතා වහායාම වල නිරතවීමෙන් සිසුන් තුළ දියුණු විය හැකි චාලක දඎතා ආශිුත යෝගෘතා සාධක 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
 - (vii) සිසුන්ට පුහුණුව ලබාදුන් පැනීම් ඉසව් අතුරින් මලල කුීඩා වර්ගීකරණයට අනුව උස පැනීම ඉසව්ව අයත්වන පැනීම් වර්ගය සඳහන් කර එයට අදාල තවත් ඉසව්වක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)
 - (viii) මෙහිදී දැනුවත් කළ ආකාරයට PRICES පුථමාධාර කුමයට අනුව " P " හා " S " අක්ෂර වලින් අර්ථවත් වන්නේ කුමක් දැයි වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (c. 02)
 - (ix) වොලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා යොදා ගත් තරඟාවලි කුමය නම් කර එම කුමය යොදා ගැනීම නිසා ලැබෙන වාසියක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
 - (x) අනාගතයේ දී මෙම සිසුන් බෝනොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් ජීවන රටා 02 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 02)

 $(0.02 \times 10 = 20)$

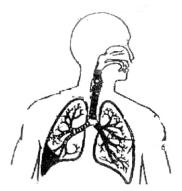
I කොටස

- (02) දිස්තුික් වෛදා නිලධාරිතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් රන්මිනිතැන්න මහා විදාහලයේ පැවති සෞඛාය දිනයේ දී මහජන සෞඛා පරීකෘක තුමා පහත කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමුකරමින් දේශනයක් ඉදිරිපත් කළේ ය.
 - * ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය,
 - * ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල අවශාතාවයන්,
 - * මෙම දිනවල බහුලව පැතිරෙන ඩෙංගු රෝගය ,
 - (i) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)
 - (ii) පෙර ළමා වියේ දුරුවන්ගේ කායික හා මනෝ සමාජයීය අවශාතා 2 බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)
 - (iii) A ඩෙංගු රෝගය පැතිරීමට හේතුවන මදුරු විශේෂයක් නම් කරන්න. (ල. 01)
 - B ඩෙංගු රක්තපාත තත්වයෙහි රෝග ලකුණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (03) ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශාතාවයකි. නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගැනීමත්, නිවැරදි පෝෂණයත් තුළින් ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව රැකගෙන සෞඛාවත් 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 කිුයාමාර්ග 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 සැළකිලි 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 හිස ඔසවන බව පෙනී යයි. (ල. 02)
 - (iv) බෝ නොවන රෝගයකින් පෙළෙන තම මව නියමිත වෛදා සායනවලට යාමට මැලිකමක් දක්වන බව ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබට පවසයි. (ල. 02)
 - (v) පාසැල් කී්ඩා තරඟ සඳහා සහභාගි වීමට දුර බැහැර පුදේශයකට ගොස් සිටින ඔබේ කණ්ඩායමට නවාතැන් ගෙන සිටින ස්ථානය අසලින් ගලා බසින ගංගාවක දියනෑමට එහි සිටින තවත් මිතුරු කණ්ඩායමක් යෝජනා කරයි. (ල. 02)

 $(0.2 \times 5 = 10)$

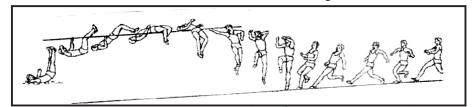
II කොටස

- (05) කාර්යසාම දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා පද්ධතිවල අසිරිමත් බව ආරකෂා කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.
 - (i) පරිසර දූෂණය මගින් පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන පද්ධතියට ඇතිවන බලපෑම් දෙකක් ලියන්න. (c.02)



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

- (iv) කංකාල පේශියක ඇති පේශි තන්තු කිුයාකාරිත්වය අනුව වර්ග දෙකකි.
 - (අ) සූදු පේෂී තන්තුවක (FTF) දකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)
 - (ආ) සුදුපේශී තන්තු (F T F) බහුල කීඩකයකු සඳහා වඩාත් සුදුසු මළල කීඩා ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)
- (06) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, හා විසිකිරීම යන ස්වාභාවික කුියාකාරකම් නීති රීති ඔස්සේ සංවිධානය වීමෙන් මලල කුීඩා 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 කුමය නම් කරන්න. (ල.02)

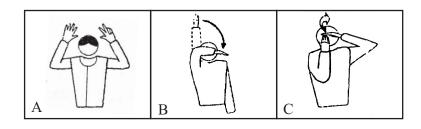


- (iii) 100 m x 4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමක පළමු ධාවකයා ලෙස තෝරා ගන්නා කීඩකයා තුළ තිබිය යුතු විශේෂ ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iv) මලල කුීඩා විනිශ්චය කරුවකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවලදි ඔබගේ තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
 - (a) කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වට සහභාගි වූ කීුඩකයකු අවසාන කඩුල්ල අතින් තල්ලු කරමින් තරඟය අවසන් කිරීම (ල. 02)
 - (b) යගුලිය දැමීම සඳහා සහභාගි වූ කීඩකයකු මුදා හරින ලද යගුලිය පතිත වීමේ පුදේශයේ 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 තරඟයේ එක් අවස්ථාවක දී ගැමුණු පිලේ ඉදිරිපෙළ කීඩකයකු විසින් එල්ලකළ පුහාරය පැරකුම් පිලේ ඉදිරිපෙළ වලක්වන කිුඩකයා වැළැක්වීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ අතේ ස්පර්ශ වූ පන්දුව කීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත විය.

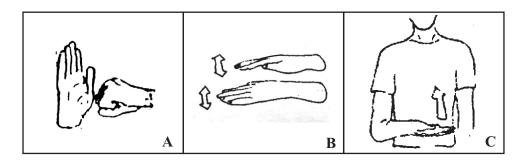
- (i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වරයකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) කීඩකයකු විසින් පුහාරයක් එල්ල කිරීමේ දි සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) වැළැක්වීමේ ශිල්පීය කුමය ආධුනික කීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු කිුිියාකාරකම් 2 ක් රූප සටහන් භාවිතා කරමින් විස්තර කරන්න. (ල. 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 ආකුමණය 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 තුලින් ගමන් කරන ලදී.

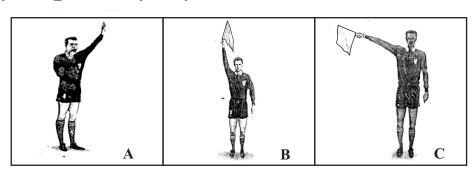
- (i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ආකුමණය කරන්නිය (GA) හෝ විදින්නිය (GS) විසින් විදීමකදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (c. 02)
- (iii) නවක නෙට්බෝල් කුීඩිකාවකට රැකීමේ දැෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු කුියාකාරකම් 2 ක් රූපසටහන් ඇසුරින් විස්තර කරන්න. (ල. 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 කීඩකයා ගෝල් සීමාව තුලදී ගෝලය තුලට එල්ල කළ පා පහර ගැමුණු පිලේ අංක 11 දරණ කීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේම ගෝල් රකින්නාගේ දැතෙහි ස්පර්ශ වූ පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසු කර කීඩාපිටියෙන් පිටතට යන ලදී.

- (i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ආරක්ෂක කීඩකයකු විසින් පන්දුව ආරක්ෂා කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) ආධුනික පාපන්දු කීඩකයකුට 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)



11 ශුේණිය		සෞඛ්යය ව	තා ශාර්රික අධනාපනය				
පිළිතුරු පතුය - I කොටස							
2 - (3) 1 3 - (1) 1 4 - (2) 1 5 - (4) 1 6 - (2) 1 7 - (3) 1 8 - (1) 1 9 - (3) 1	1 - (4) 2 - (1) 3 - (1) 4 - (2) 5 - (4) 6 - (4) 7 - (1) 8 - (2) 9 - (1) 00 - (3)	21 - (4) 22 - (2) 23 - (1) 24 - (2) 25 - (3) 26 - (3) 27 - (4) 28 - (1) 29 - (2) 30 - (3)	31 - (3) 32 - (4) 33 - (1) 34 - (3) 35 - (2) 36 - (4) 37 - (3) 38 - (2) 39 - (2) 40 - (4) ළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)				
01 (i) කිුයාශීලි බව, නිසි ශාරී	11 0 රීරික යෝගාතාව, පුසන්න දෙ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	_				
(ii) යොවුන් විය - අවු. 10	_	වනුම, පස්සුප් ස්වලන නාස ශ -	၁၀ ယဿဘယ				
		ත් තොර වීම, ස්වාභාවික හ	නැවුම් ආහාර ලබා ගත හැකි				
(iv) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම,	කැරකීම ආදිය						
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	(v) (i) අස්ථි පද්ධතිය (ii) ජේෂී පද්ධතිය (iii) ස්තායු පද්ධතිය						
	ායෝජනය, සමබරතාව, වේග -	ාය, පුතිකිුයා වේගය					
(vii) සිරස් පැනීම්, - රිටි පැ		0.00-					
(viii) P-Protection - අනතුර සිදු වූ කොටස ආරක්ෂා කිරීම							
	ශරීරයේ අදාල කොටසට අා අතික / දවසට මේ සමය	ාධාරකයක දීම					
(ix) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දකීම / ඉවතලෑමේ කුමය ★ සංවිධානය පහසු වීම. ★ වියදම් අඩුවීම. ★ කාලය අඩුවීම ආදිය							
	, නින්ද හා විචේකය නිසි පරි	· - · · · ·	වැත්ම හා වහායාම, නිසි ශරීර (ල. 2 × 10 = 20)				
(02) (i)	ා ගැනීමට ඇති හැකියාව						
-	විතයක් ආදිය		(C. 03)				
(ii) කායික අවශාතා		වාජයීය අවශාතා රාජ්මය යම්මන්ධය හැම ප්	28.0				
⋆ මසෟඛා සත්කාර ⋆ එන්නත් ලබාදීම	9	රාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත් ණශීලිත්වය වර්ධනය කිරීමට					
⋆ රෝග සඳහා පුති ශකවරණය		ම දරීමට හා තෝරා ගැනීමට					
★ ලපා්ෂණය * ල ී	O P 0 O						
⋆ සෙල්ලම් කිරීමට ලබා දීම ආර			(c. 04)				
	_් ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස්		(C. 04)				
B - හම යට කුඩා රෑ ඇස් රතු වීම නාසයෙන් ලේ මුතුා සමග ලේ	තු ලේ පැල්ලම් මතු වීම ගැලීම		(c. 02)				
(03) (i) • පෝෂණ ගුණම		; අඩු නිසා වාසි දායකය	(). 02)				
* *	කාරක වර්ණකාරක අඩංගු පෙ		තකරය				
• පහසුවෙන් සප	යා ගත හැකිය ආදිය		(ල. 03)				

11 ශුේණිය

සෞඛ්යය හා ශාර්රික අධ්යාපනය

- (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:- පලාවලට දෙහි, උම්බලකඩ, එකතු කිරීම
 - බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය උදා :- අයඩීන් මිශු ලුණු ආදිය

(c. 03)

- (iii) a ★ බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි කුෂුදු ජීවින්
 - * ධූලක
 - ★ රසායනික දුවා ආදිය

(c. 02)

b - ආහාරයේ අඩංගු දුවා

නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය

පුමිතිය

බාහිර පෙනුම

ගඳ සුවඳ ආදිය

(c. 02)

(04) ධනාත්මකව පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් එක් පුශ්නයකට ලකුණු 02 බැගින් ලබා දෙන්න.

(c. 2 ×5 = 10)

(05) (i) පක්ෂ්ම විනාශවීම

පිළිකා ඇතිවීම ආදිය

(c. 02)

(ii) පුමාණවත් පරිදි ජලය පාලනය කිරීම

අවශා වීටදී මුතුා කිරීම

කී්ඩා කරන විට වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම ආදිය

(c. 02)

(iii) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / ශ්වසන පද්ධතිය ආදිය

(c. 02)

(iv) (අ) නිර්වායු ස්වසනය වැඩිය

සංකෝචන වේගය වැඩිය ආදිය

(c. 02)

(අා) 100 m දිවීම, 200 m දිවීම

දුරපැනීම

උස පැනීම ආදිය

(c. 02)

(06) (i) පිටිය තරඟ ඉසව්



(c. 02)

(ii) ෆ්ලොප් කුමය

(c. 02)

(iii) සාර්ථක ආරම්භයක් ලබා ගැනීම

යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දීමේ හැකියාව වකු මාර්ගයේ හොඳින් ධාවන හැකියාව

පුතිකිුයා වේගය ආදිය

(c. 02)

(v) a - තරඟයෙන් ඉවත් කරයි

සිතාමතා කඩුල්ල පෙරලිම නිසා

(c. 02)

b - අසාර්ථක දුමීමකි

පතිතවීම් පුදේශයෙන් බාහිරව පතිත වීම

(c. 02)

(07) A - කොටස

(i) ගැමුණු පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිතැමීමේ අවස්ථාව ලබාදිම

- (c. 01)
- (ii) පුහාරයෙන් පසු පන්දුව විරුද්ධ පිලේ කීඩකයකුගේ ශරීරයේ ස්පර්ශ නොවී පිටියෙන් පිටතට යාම
 - පුහාරයේදී දුල ස්පර්ශ කිරීම
 - පුහාරයේ දී හෝ පතිත වීමේ දී පාදයක් හෝ පාද දෙකම මධා රේඛාව පසුකර පිරුද්ධ පිළේ කීඩාපිටිය තුළ පතිත වීම

11 ශුේණිය

සෞඛ්යය හා ශාර්රික අධ්යාපනය

- පන්දුව සුනමා දණ්ඩේ වැදීම හෝ සුනමා දඩුවලට පිටතින් යාම
- විරුද්ධ පිලේ පන්දුවට පහර දීම ආදිය

(C.02)

- (iii) ★ බිත්තියක ඉහළින් සලකුණු කරන ලද ස්ථාන කිහිපයක් වැළැක්වීම සිදු කරන ආකාරයට ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස් වීම
 - 🖈 දල අසල සිට ගෙන වැළැක්වීම සිදු කරන ආකාරයට උඩපැන පතිත වීම සිදු කරවීම
 - ★ දල දෙපස යුගල් වශයෙන් සකස් වී එක් අයකුගේ විධානයට අනුව දලේ ඉහළ දී දත් එකට වැදීමට සැළැස්වීම.
 - * දල අසල දලට ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුවක් නිවැරදි ශිල්පීය කුම අනුගමනය කරමින් ඉපිලි ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස්වීම...... ආදිය (ල. 04)
- (iv) a. පිරිතැමීම පුමාද කිරීම
 - b. පුහාරක පහරේ වැරදි
 - c. බෝලය ස්පර්ශ වීම

(c. 03)

B - කොටස

(i) වරදක් නැත. ගැමුණු පිලට ලකුණක් හිමිවේ

(c. 01)

- (ii) පා පිළිබඳ නීතිය කඩ කිරීම, තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනිම, පන්දුව උඩ විසිකර යලි අල්ලා ගැනීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම.... ආදිය (ල. 02)
- (iii) ආකුමණය කරන කීඩිකාවගේ පැත්තෙන් සිට / ඉදිරියෙන් සිට / පසු පසින් සිට / මුහුණට මුහණලා රැකීම...... ආදී ලෙස සුදුසු කිුයාකාරකම් (ල. 04)
- (iv) a ශාරීරික සට්ටන (Personal contact)

b - පාද චලනය (Stepping)

c - උඩ දමීමක් (Toss up)

(c. 03)

C - කොටස

(i) විජය පිලට කොන් පහරක් ලබා දේ.

(c. 01)

- (ii) ★ පුතිවාදියකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ තැත් කිරීම
 - පාද පටලවා බිම දුමීම හෝ තැත් කිරීම
 - පුතිවාදියකු වෙත පැනීම
 - අාකුමණිකව පහර දිම
 - \star පන්දුවට අතින් පහර දිම, අතින් ඇල්ලීම ආදිය

(c. 02)

- (iii) මදක් දණහිසින් නවන ලද පාදය පන්දුවට සෙ.මී. 8 10 ක් පමණ ඈතින් පන්දුවට සමාන්තරව තබන්න.
 - අත් සිරුරේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි සිරුරට දෙපසින් තබා ගන්න.
 - කීඩා පාදය උකුලෙන් පැත්තට හරවා නිදහස් පාදය සමඟ 90° ක කෝණයක් සෑදෙන සේ තබාගන්න. පහරදීමේ දී පාදය පසුපසට දණහිසින් ගෙන පාදයේ ඇතුලත පෙදෙසින් පන්දුවේ මැදට පහර දෙන්න.අාදී (ල. 04)

(අදහස ගමා වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න)

- (iv) a. අනියම් නිදහස් පහර
 - b. නිසිනොවන ස්ථාන ගත වීම
 - c. තුලට විසි කිරීම

(c. 03)