

දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු බෙදී යන ආකාරය

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු	ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
01.	i	02	05.	i (අ)	01
	ii	02		(ආ)	01
	iii	02		ii (අ)	01
	iv	02		(ආ)	02
	v	02		iii	05
	vi	02			ලකුණු 10 යි
	vii	02			
	viii	02			
	ix	02			
	x	02			
02.	i	02	06.	i	02
	ii	03		ii (අ)	01
	iii	05		(ආ)	02
03.	i (අ)	01	07 A.	iii (අ)	01
	(ආ)	01		(ආ)	04
	ii	03			ලකුණු 10 යි
	iii (අ)	03			
	(ආ)	02			
04.	i	02	07 B.	i (අ)	01
	ii	02		(ආ)	01
	iii	02		ii	03
	iv	02		iii (අ)	01
	v	02		(ආ)	04
			07 C.	i	02
				ii	03
				iii (අ)	01
				(ආ)	04
					ලකුණු 10 යි

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

(i)

- වත්ත කෙටීම.
- කාර්යක්ෂමතා ක්‍රියා කිරීම.
- ක්‍රීඩා ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.
- සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

(ii)

- සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේල් පරිභෝජනය.
- නැවුම් ආහාර වර්ග පරිභෝජනය.
- නිශ්චල, සෘණික ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

(iii)

- පළාචර්ග කැපීමට පෙර සෝදා ගැනීම.
- ගොටුකොළ සැකසීමේ දී අමුද්‍රව්‍ය සකසා ගැනීම.
(ගොටුකොළ සලාදය, සම්බෝලය)
- ගොටුකොළ වැනි පළාචර්ග සැකසීමේ දී පොල්, උම්බලකඩ අමුම්පිස්, ලුනු, එනු ආදිය එක් කිරීම.
- මැල්ලුම් වර්ග සැදීමේ දී කුරුඳු, රම්පා, කරපිංචා, සුදු එනු, ඉඟුරු වර්ග වැනි ස්වාභාවික රසකාරක එක් කිරීම.
- කලවම් පළා මැල්ලුම් සැදීම.
- පළාචර්ග සැකසීමේ දී අයහිත් සහිත ලුණු භාවිතා කිරීම.
- මැල්ලුම් පිළියල කර නිවුන පසු දෙහි යුෂ එක් කිරීම.
- මැල්ලුමක් පිළියල කිරීමේ දී කොළ පැහැය වෙනස් නොවන පරිදි අඩුවේලාවක් තුළ මද ගින්නෙන් පිස ගැනීම.
- කංකු වැනි පළාචර්ග සැකසීමේ දී තෙල් ස්වල්පයක් එක් කිරීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

(iv)

- ගොටුකොළ
- දඹල
- කෙසෙල්

- අඹ
- නිවිති
- මැකරල්

* නොඒ
* නැවැත්විය යුතු

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

සෞඛ්‍ය බරපත / වැළැක්විය යුතු නම් නිවැරදි

(x)

- කාර්මික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකිවීම.
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
- ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව විඳිරාගත හැකිවීම.
- මානසික ආතතිය අඩුකර හැකිවීම හැකියාව ලැබීම.
- නීතිරීති වලට අනුගතව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- වින්දනයන්, තෘප්තියක් ලැබීමට හැකිවීම.
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම.
- සැහැල්ලු බවක් ඇතිවීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු $2 \times 10 =$ ලකුණු 20 යි)

සංයෝග අකුණක් කිරීම සඳහා

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 02

අපේක්ෂා : බෝවන රෝගවලින් වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ කුසලතාව වර්ධනය කිරීම.

2. වර්තමානයේ ගෝලීය වසංගතයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වන කොවිඩ්-19 රෝගයෙන් ලොව පුරා මරණ සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වේ.

(i) ඉහත රෝගය සඳහා මූලික රෝග කාරකය හා එම රෝග කාරකය කළුවම් බලපාන පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) කොවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙම රෝගය වැළැක්වීම වළක්වාගැනීම සඳහා මම විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

02.

(i)

- කොරෝනා වෛරසය
- කොවිඩ් - 19 වෛරසය
- SARS - CoV - 2

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 යි)

- ස්වසන පද්ධතිය

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 යි)

(එකතුව $1 + 1 =$ ලකුණු 02 යි)

- ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී විවේචනය හා නිර්දේශනා හැකියාව.
- පෝෂණය, සෞඛ්‍යය, ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.
- පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්තිමය වැඩසටහන ආහාර අනුභව කිරීමට යොදාගැනීම. පැරණි කුලයේ පළතුරු (අඳුම්, අඳුම්, ලෙණි) අන්තරාසි, අලිගැටපේර, සිසි, පඳු, කහ.
- රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් හෝ ඇතිවුවහොත් එහා පුද්ගල වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම.
- කිසියම් රෝග ලක්ෂණයක් ඇත්නම් දිනකට නෙවරක් හුමාලය ඇල්ලීම.
- සෑම විටම උණු වතුර පානය කිරීම.
- කට, නාසය, ඇස්, තන්, මුහුණ ආදිය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම.
- මුහුණ ආවරණ පැලඳීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 5 =$ ලකුණු 05 යි)

(මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි)

සංකීර්ණ අනුග්‍රහ කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 03

අපේක්ෂා : නිවැරදි ආහාර පුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

3. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලට නොලැබීම හේතුවෙන් වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවාසීන් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ පා ඇත.

(i) (අ) මහා පෝෂක අඩුවීම හා වැඩිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් මුහුණ පා ඇති පෝෂණ ගැටලු දෙක සඳහන් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක (i)(අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ ගැටලු දෙක ඇතිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් තුළ ඇතිවන ලක්ෂණයන් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) සිසුන් කිහිපදෙනෙකු මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දු තත්ත්ව තුනක් පහත දැක්වේ. එම පෝෂණ උනන්දුවලට අදාළ රෝග ලක්ෂණයන් බැගින් සඳහන් කරන්න.

(අ) අධික උනන්දුව

(ආ) සකඩ උනන්දුව

(ඇ) විටමින් A උනන්දුව

(ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ උනන්දු අවම කරගැනීමට එම සිසුන්ට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන් බැගින් (උදාහරණ සහිතව) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(ආ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ උනන්දු අවම කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2020

86 - සෞඛ්‍යය හා ඖෂධික අධ්‍යාපනය

II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 01

අලේක්ෂණය : පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විවිධාකාර වැළඳීම.

- I. පසුගිය දිවිය වූ පාසල් නිවාඩුවේ දී ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් සියලුදෙනා උදය කාලය ගතකළේ ගෙවතු වගාවේ යෙදීමට ය. මැකරල්, දඹල, වම්බොටු වැනි ඵලවත් ද නිවිති, ගොවුකොළ වැනි පලා වර්ග හා මසුන්ගොන්නා සිවුහු වගා කළේ ය. ගෙවත්තෙන් පොල්, කොස්, අඹ, කෙසෙල් වැනි ගස් ද තිබුණි. සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේල් සකස් කිරීමට නිරතුරුව අවධානය යොමුකරන මවට, ගෙවත්තෙන් ලබාගත් නැවුම් ආහාර වර්ග ඒ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය. මෙම කාලසීමාව තුළ ඔවුහු නිශ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය සම්පූර්ණයෙන් තහර කළ අතර පරිසරයේ පව්‍යුතාව රැකගැනීමට ද කාර්යක්ෂමව ක්‍රියා කළහ. මෙහිදී පරිසරයේ ජලය එක්රැස්වන ස්ථාන පිරිසිදු කර, කැළිකපල එක් කොට කොළීතෝස්ට පොහොර සකස් කර ගත්හ.

විවේක කාලයේ දී පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව වෙස් ක්‍රීඩාව වැනි මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රීඩාවල නිරත වූ අතර, සවස් යාමයේ දී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ද නිරත වූහ. සමහර දිනවල, ළමයින් විසින් සකසාගත් නිතිරිති අනුගමනය කරමින් ඔවුහු 'මාළුල' වැනි සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වූහ.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) ජයශ්‍රී පවුලේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ඖෂධික යෝග්‍යතා වර්ධනයට හේතු වන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් අනුගමනය කළ යහපත් ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- (iii) ගෙවත්තෙන් ලබාගත් පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ජයශ්‍රී පවුලේ මවට යෝජනා කරන්න.
- (iv) මලබද්ධයෙන් පෙළෙන ජයශ්‍රී පවුලේ සීයාගේ, එම රෝග තත්ත්වය අවම කරගැනීම සඳහා ඔහුගේ ආහාරයට එක්කර ගැනීමට සුදුසු, ජයශ්‍රී පවුලේ ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (v) පරිසරයේ පව්‍යුතාව රැකගැනීමෙන් ජයශ්‍රී පවුලට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව ක්‍රියාකිරීම තුළින් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි සමාජ කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
- (vii) මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර ඔවුන්ට නිරත විය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.
- (viii) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව අයත් ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම ක්‍රීඩා වර්ගයට අයත් ඔවුන්ට නිරතවිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩාවක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලක්ෂණය හැර ඔවුන් නිර්මාණය කළ සුළු ක්‍රීඩාවේ තිබිය හැකි වෙනත් ලක්ෂණ දෙකක් දක්වන්න.
- (x) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

(ii)

- රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- සෞඛ්‍ය දුරකථන හා අනෙකුත් දුරකථන මගින් රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් (රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය, පුවත්පත්, මුහුණුපොත, දත්විම් පුවරු, අත්පත්‍රිකා පොස්ටර්) රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- ඇඳිරි නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- නොමිලයේ PCR පරීක්ෂණ කිරීම.
- නොමිලයේ සහ මුදල් ගෙවා නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යාම.
- පාසල්, රජයේ ආයතන, පෞද්ගලික ආයතන, වෙළඳ මධ්‍යස්ථාන, කඩසාල් ප්‍රදාන සියල්ල ම නැවත දත්වන කුරු කාවකාලිකව වසා තැබීමට කටයුතු කිරීම.
- අත්‍යාවශ්‍ය සේවාවන් හා අත්‍යාවශ්‍ය ආයතන පමණක් විවෘතව තබා ගැනීමට අවසර දීම.
- රජයේ මැදිහත් වීමෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය නිවෙස් වලට ලබාදීම.
- බැංකු සේවය නිවෙස් වලටම ලබාදීම.
- අඩු ආදායම් ලාභීන්ට ජීවන දීමනාවක් ලබාදීම.
- ලංකාවට පැමිණීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි ශ්‍රී ලාංකිකයින් විශේෂ ගුවන්යානා මගින් ගෙන්වා නිරෝධායනයට ලක් කිරීම.
- විදේශිකයින් හා විදේශිකයින් සිටින රෝගීන් මෙරටට ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සඳහා හා රෝගය ව්‍යාප්තවීමේ අවධානම අඩු කිරීම සඳහා ගුවන් තොටුපොල කාවකාලිකව වසා දැමීම.
- රෝගය බෝ වීම හා ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා විවිධ නීතිරීති පැනවීම.
- නීති කඩකරන්නන්ට දඬුවම් පැමිණවීම.
- රෝගීන්ට වෛද්‍ය පහසුකම් ලබාදීම.
- විවිධ පෙදෙස්වල රෝගීන් සඳහා ආරෝග්‍යශාලා ස්ථාපිත කිරීම.
- ආරෝග්‍යශාලා වල කොරෝනා රෝගීන් සඳහා විශේෂිත වාට්ටු පිහිටුවීම.
- කොවිඩ් එන්නත නොමිලයේ ලබාදීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි)

(iii)

- හොඳින් සබන් යොදා තත්පර 20 ක් පමණ අත් සේදීම නැතහොත් Hand Sanitizers භාවිතා කිරීම.
- මුඛය සහ නාසය හොඳින් වැසෙන සේ මුඛ ආවරණ පැලඳීම.
- අත් වැසුම් (Glouse) අවශ්‍ය පරිදි භාවිතය.
- සමාජ දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම. (දෙදෙනෙකු අතර මීටර 1.5 ක දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීම)
- කැස්ස හා කිවිසුම යන විට ලේන්සුවකින් හෝ වැලමිට භාවිතයෙන් මුඛ ආවරණය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික භාණ්ඩ හා ඇඳුම් හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකීම.
- පොදු ස්ථානවල එක්රැස් වීමෙන් වැළකීම.
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාමවල නිරත වීම.

03.

(i)

(අ)

- මහා පොදක අඩුවීම හේතුවෙන් - මන්දපෝෂණය
- මහා පොදක වැඩිවීම හේතුවෙන් - අධිපෝෂණය

(නිවැරදි පිළිතුරු දෙකම ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි)

(ආ)

මන්දපෝෂණයේ ලක්ෂණ

- මිටි බව
- කෘෂ්‍ය බව
- සුදුමැලි බව
- බර අඩුවීම.....

- නිකාලින
- 4 ලකුණු

අධිපෝෂණයේ ලක්ෂණ

- අධිබර
- ස්ප්‍ර්ශ්‍යාව.....

- 4 ලකුණු
- නිකාලින - 26 ලකුණු

(නිවැරදි පිළිතුරු දෙකම ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි)
(එකතුව 1 + 1 = ලකුණු 02 යි)

(ii)

(අ)

අයහිත් උෞෂ්කාර්‍යය - ගලගණ්ඩය

- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ඉදිමීම. (වායු ගෙඩි)
- තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩුවීම.
- ඉහෙතීමට මැලි බවක් දැක්වීම.
- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
- උස යාම සීමාවීම.

(ආ)

යකඩ උෞෂ්කාර්‍යය - නිරක්තිය

- රක්තගීතතාවය ඇතිවීම.
- සිරුර සුදුමැලි වීම.
- මතක ශක්තිය අඩුවීම.
- කම්මැලි බව දැක්වීම.
- ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම.
- අඩුබර දරා උපත් ඇතිවීම.
- ශරීර වර්ධනය අඩුවීම.

(ඉ)

විටමින් A උෞෂ්කාර්‍යය - තමස් අන්ධතාවය

- රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් නොපෙනීම.
- බිටෝෆ් උප ඇතිවීම.
- ඇසේ වියළි බාවය ඇතිවීම. (සිරොස් තැලමියාව)
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ස්වසන රෝගවලට නිතර ගොදුරුවීම.
- පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම.
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවය.

(නිවැරදි පිළිතුරුකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි)

(v)

- වඩාද වැඩි බෝවන රෝගවලින් වැළකීමට හැකිවීම.
- කසලවලින් කොමිටෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීම නිසා අඩු වියදමකින් වැඩි ඵලදාවක් ලබාගත හැකිවීම.
- මානසික සහනයක් ලැබීම.....

- පිළිබඳ තොරතුරු

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(vi)

- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම.
- අන්‍ය මත ඉවසීමට හැකිවීම.
- අන්‍යයන්ට ගරු කිරීමට පුරුදුවීම.
- සමගියෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.....

- සාමූහික ක්‍රියා

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(vii)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| • දාම ඇඳීම | • කැරම ක්‍රීඩා කිරීම |
| • ස්ත්‍රැබල් ක්‍රීඩාව | • පංච දූමීම |
| • කාඩ් සෙල්ලම් කිරීම | |

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(viii)

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා / **ඉඩාන ක්‍රීඩා**
 - වොලිබෝල්
 - පාපන්දු
 - එල්ලේ
 - නෙට්බෝල්
 - පැසි පන්දු
 - හොකි.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(ix) තමන්ට කැමති පරිදි

- ක්‍රීඩා පිටියේ සීමාව තීරණය කිරීම.
- ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තීරණය කිරීම.
- ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන කාලය තීරණය කිරීම.
- ක්‍රීඩා උපකරණ තීරණය කිරීම.
- විනිසුරු මණ්ඩලය තීරණය කිරීම.
- ලකුණු ලබාදෙන ආකාරය තීරණය කිරීම.

- **එක / 360** **විකල්ප 01**

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

පාලන අංශයේ සේවයේ

ප්‍රශ්න අංකය 04

අවස්ථා : එදිනෙදා මුහුණපාන විවිධ අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතා වර්ධනය පිළිබඳ විමසා බැලීම.

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- සාසල් නිවාඩු කාලය දීර්ඝ බැවින් කම්මැලිව ගෙදර වී සිටීම අපහසු බව 10 ප්‍රශ්නවලින් ඉහතුවම ලබන ඔබේ මල්ලි/කැමි ඔබට පවසයි.
 - නිරෝධායන නීති කඩවන පරිදි යහළුවන් එක්ව සාදාස් පැවැත්වීමට සැලසුම් කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - ඔබේ අසල්වැසි අඩු ආදායම්ලාභී පවුලක් ඇදිරිනිති සමයේ කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකිව අසරණව සිටින ආකාරය ඔබ දකියි.
 - දිගුකාලීන නිවාඩුවේ විවිධ ආහාර තුන්වි වැඩිමත් ගෙදරට කොටුවී සිටීම හේතුවෙන් සුපුරුදු පරිදි කම් පුහුණුවීම් කටයුතු හා භාරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීමට නොහැකි වූ බව පවසමින් ඒ සඳහා කළ යුත්තේ කුමක් දැයි ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබෙන් විමසයි.
 - කොවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා පනවන ලද ඇදිරි නීතිය ඉවත් කළ පසු, ආසන්නයේ පිහිටි වෙළඳසැල වෙත ගොස් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මිලදීගෙන එන ලෙස අම්මා ඔබට පවසන්නී ය.
- (ලකුණු 02 x 5 = 10 ය)

04.

(i)

- පළමුවෙන් ම ඔවුන්ට කම්මැලිකම අතහැර ගනිමින් මනස ඒකාග්‍ර කර ගැනීමට උදව් කිරීම.
- එන අවුරුද්දේ අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටිය යුතු බැවින් අතපසු වූ පාඩම් සියල්ල කාල සටහනකට අනුව අධ්‍යයනය කිරීමට උපදෙස් දීම.
- මාර්ගගත (Online) පහසුකම් ඇත්නම් පාසල් මගින් ක්‍රියාත්මක කරන වැඩ සටහන් වලට යොමු කිරීම.
- පාසල නොපැවැත්වෙන බැවින් තනිව ඉගෙනීමට හුරුවිය යුතු බව පහදා දීම.
- අවශ්‍ය පරිදි ගෙදර කාර්යයන් සඳහා සහභාගී විය යුතු බව පැහැදිලි කරදීම.
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට පෙළඹවීම.

(ii)

- රජය විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද නිරෝධායන නීති කඩ කිරීම කිසිසේත් නොකල යුතු බව පැවසීම.
- නිරෝධායන නීති පනවා ඇත්තේ තමන්ගේ ආරක්‍ෂාවට මෙන්ම රටේ සමස්ථ සමාජයේ ආරක්‍ෂාවට බව පහදා දෙමින් එසේ නොකල යුතු බව තරයේ අවධාරණය කිරීම.
- එසේ නොකල හොත් අදාල බලධාරීන්ට එනම් PHI ට සහ පොලිසියට වහා දැනුම්දෙන බව පැවසීම.

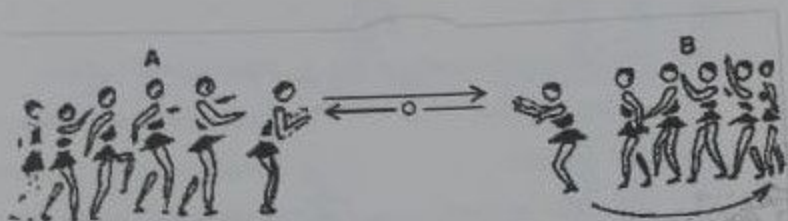
(iii)

(අ) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර ශාරීරික සම්බන්ධයක් (Personal Contact) දක්වීම සඳහා ය.

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රියාකාරකමට උදාහරණයක් - තෙට්ටෙල් ක්‍රීඩාවේ පටුවට කෙළින් පත්දුටු යැවීම. (Chest Pass)

- ක්‍රීඩකයන් හයදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා පේළියට සිටි ගැනීමට සලස්වන්න.
- පේළියේ ඉදිරි ක්‍රීඩකයා රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට නිවැරදිව පටුවට කෙළින් පත්දුටු යැවීමේ (Chest Pass) ක්‍රමයට පත්දුටු ඉදිරි පේළියේ පළමු ක්‍රීඩකාව වෙත යවා තම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිටි ගැනීමට යොමු කරන්න.
- මේ ආකාරයට නොකඩවා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කර වන්න.



(එක් සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු 02 බැගින් 2×2 - ලකුණු 04 යි)

(එකතුව $1 + 4$ - ලකුණු 05 යි)

(මුළු එකතුව $= 2 + 3 + 5$ - ලකුණු 10 යි)

සංයෝගිත ඇතුළත් කිරීම සඳහා

- විකට්ඨයන් නීතිරීති (20) පළමුවැනි කටුවේ කට්ටියේ අවසානයේදී සඳහන් වේ.
- කට්ටියෙන් හා පළමුවැනියේ සමස්ත කාණ්ඩය සඳහා අපට පැමිණි දැනට පළමුවැනි විද්වත්ව සඳහා අප ප්‍රකාශනය දුන් විද්වත්ව සඳහා දී.
- පළමුවැනි ප්‍රකාශනය හා පළමුවැනි විද්වත්ව සඳහා අප අප දැනට සඳහන් විද්වත්ව සඳහා අපට පැමිණි කටුවේ නීති.

- [illegible]

(v)

- අනිකුත සම්මත රීතියට අවශ්‍ය බඩු ලැබියත්ම සකස් කර ගැනීම.
- හෙදවරින් පිට වී යන වීට දැන් හොඳින් සෝදා මුළු ආවරණ පැළඳ යාමට සූදාසනා අවවාද කිරීම.
- වෙළඳසොලා තුළ නියෝජ්‍යයාගේ නීතිවලට අනුකූලව හැසිරෙමින් සමාජ දුරස්ථභාවය රැකගනිමින් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍ය බඩු සෝදාගෙන මුදල් ගෙවා ආපසු හෙදවරට පැමිණිම.
- හෙදවර තුළට යන වීට ද දැන් සෝදා පියවූ බඩු ද පිරිසිදු කර ගත් ඇතුළට ගැනීම.

(ඉහත අදහස ගම්පහ වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් එක් පිළිතුරකට)

පරිමිත පොත් 02 බැගින් ලබාදෙන්න.

(ဇယား ၂ x ၅ = ဇယား ၁၀ ဖြစ်)

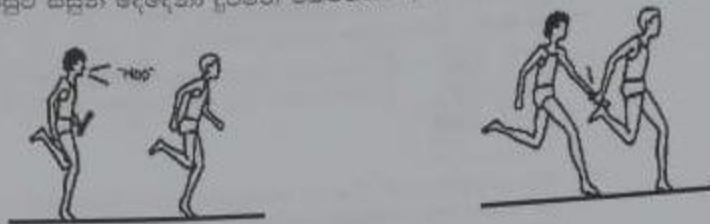
ಎಂಬುದು ಇದರ ಬಿಡಿ ಪುಟ

ක්‍රියාකාරකම් 02 - උදාහරණයකි

- සෙසෙත් ඇවිදීමේ කැල්මේ දුමින් ඉහත ආකාරයට යෑම් මාරුව සිදු කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම් 03 - උදාහරණයකි

- සිසුන් දෙදෙනෙකු ඉදිරියට ඇවිදීමේ එකිනෙකා අතර යෑමේ හුවමාරු කර ගැනීම.
- පසුව සිසුන් දෙදෙනා දුමින් එකිනෙකා අතර යෑමේ මාරුව කර ගැනීම.



ක්‍රියාකාරකම් 04 - උදාහරණයකි



- පිටුපසින් ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා කලින් සලකුණු කරගත් ආධාරක සලකුණක් වෙත අවතීර්ණ වීමත් සමගම ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට ධාවනය කරයි.
- මෙසේ දෙදෙනාම ඉදිරියට ධාවනය කරමින් යෑමේ හුවමාරු කරගනී.

(ඉහත දක්වා ඇති උදාහරණ ක්‍රියාකාරකම් හෝ සුදුසු පරිදි සකස් කරගත් යෑම් හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 02 බැගින් $2 \times 2 =$ ලකුණු 04 යි)

(එකතුව $1 + 4 =$ ලකුණු 05 යි)

(මුළු එකතුව $= 2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි)

සංකීර්ණ අකුණු කිරීම සඳහා

දැන් සකස් කළ යුතු වේ. නැතහොත් විදුහල් ප්‍රධානියා විසින්
සපුරා ඇති අයුරු.

දැන් සකස් කළ යුතු වේ. නැතහොත් විදුහල් ප්‍රධානියා විසින්
ලකුණු ලබා දිය යුතුය.