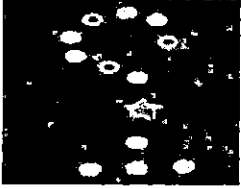


04. මන්දපෝෂණයේ විෂම වක්‍රයට ගොදුරු විය හැකි පුද්ගලයා / පුද්ගලයින් වන්නේ
- (1) සාමා සහ නිලා (2) නිලා සහ අමර (3) අමර සහ විසිනා (4) සාමා සහ විසිනා
03. ප්‍රධාන ආහාර වේලේ සමග ගන්නේ, කෝපි වැනි සාන වර්ග භාවිතා නොකරන්න. වෛද්‍යවරයා විසින් මෙවැනි උපදෙස් ලබා දෙන්නට ඇත්තේ
- (1) සාමා වය (2) විසිනාවය (3) නිලාවය (4) අමරාවය
02. මෙම පුද්ගලයින් අතරින් වැඩිපුර ව්‍යායාම වල යෙදීමටත් පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර පාලනය කිරීමටත් උපදෙස් ලබා දෙන්නට ඇත්තේ
- (1) සාමා වය (2) නිලාවය (3) අමරවය (4) විසිනාවය
- සාමා : මගේ නම් වයසට සරිලන උස හා බර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තියෙනවා.  
 නිලා : මගේ බර අනුව මා වාර්තා සටහනෙන් තද ලේ සාට කිරීමට අසන් බව කියනවා.  
 අමර : මගේ හරිට ස්නායු වර්ගය අගය 18.5 ටත් වඩා අඩුවෙනවා.  
 විසිනා : භෞතිකයේ පසුවන මට සනාථ අඩංගු ආහාර බඩුලේ ලබාගන්න ක්වා.
- ආදිනි මස ග්‍රාමයේ පැවැති වෛද්‍ය සායනයෙන් අනතුරුව පුද්ගලයින් කිහිපදෙනෙකු ඉදිරිපත් කළ ප්‍රකාශ කිහිපයක් සහ දැනුවත් 02 සිට 04 දක්වා පිළිගත වලට පිළිතුර සැපයීමේ දී
- සහන ප්‍රකාශ උපයෝගී කරගන්න.
01. සාපරිදි දී සෞඛ්‍ය හා භාරික අධ්‍යාපනය විෂය ඉගෙනීම තුළින් හිඟයා තුළ විවිධ කෙසෙල්වැනි සංවර්ධනයක් ඇතිවේ. මෙම ප්‍රකාශය සනාථ කිරීමට සිදුසු පිළිතුර වනුයේ
- (1) භාරික සංවර්ධනය හා කායික සංවර්ධනය  
 (2) මානසික සංවර්ධනය හා සමාජීය සංවර්ධනය  
 (3) භාරික සංවර්ධනය, කායික සංවර්ධනය හා මානසික සංවර්ධනය  
 (4) මානසික සංවර්ධනය, කායික සංවර්ධනය හා සමාජීය සංවර්ධනය

- පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.
- භිමට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් පිළිගත සඳහා දී ඇති කව අතරින් මව තෝරාගත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න
  - අංක 01 සිට 40 තෙක් පිළිගත වලට දී ඇති (1).(2).(3).(4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් සියලුම පිළිගත වලට පිළිතුරු සපයන්න.

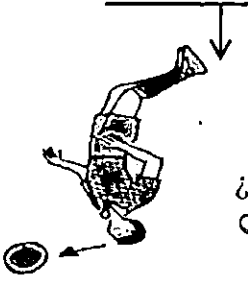
ලේඛන අංකය Grade 10	විෂය Subject	සෞඛ්‍ය හා භාරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය Paper	I	පරිමාණය Hours	1
වසරානිත පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province 2019 අග්නිමිඹ්‍රාණී ප්‍රාන්තය Year End Evaluation						






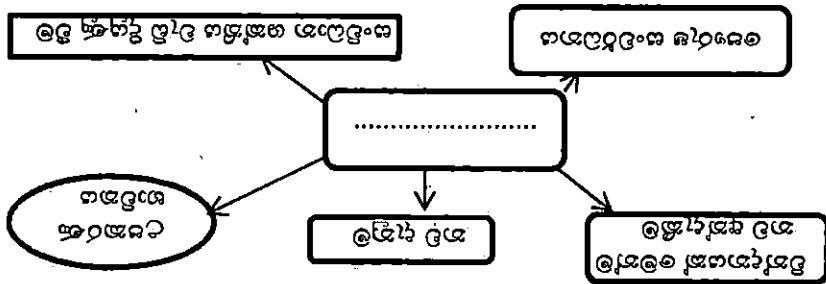
- [illegible]

- [illegible]



14. ලොව පහසුම ක්‍රීඩාවෙන් පාසැන්දු ය. එම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් පහත රූප සටහනෙන් දැක්වේ. එය කුමක්ද?
- (1) පන්දුව නැවැත්වීම
  - (2) පන්දුවට ඇතුළු පහර දීම
  - (3) පන්දුවට හිසින් පහරදීම
  - (4) පන්දුව වැලැක්වීම
- 

- (1) ගුද්‍යාල අධ්‍යායනයෙන් සිදුකළ ලබා ගත හැකි පිටපත්ය
- (2) ස්භාව රහස්‍ය පිළිබඳ අධ්‍යායනයෙන් ලබාගත හැකි පිටප
- (3) මුද්‍රාණයෙන් ප්‍රකාශයෙන් ලබා ගත හැකි පිටපත්ය
- (4) පිළිමගත් ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිදුකළ ලබාගත හැකි පිටපත්ය



13. සහන දැක්වෙන සහයෝගීත්වයක් ලෙස සලකන්න.



- [illegible]

- [illegible]

17. උසස් මානසික පුහුණුවකින් යුතු ක්‍රීඩකයා,  
 (1) තම ජයග්‍රහණයෙන් උද්ඝාමයට පත්වෙයි  
 (2) කුමන ආකාරයෙන් හෝ ජයග්‍රහණය අපේක්ෂා කරයි.  
 (3) තරග බිමේදී විනය ගරුක ලෙස හැසිරෙයි  
 (4) අත්‍යයන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

18. • පලා මැල්ලුමට පොල් එකතු කිරීම  
 • කුඩා දරුවෙකුගේ ආහාර වේලකට බටර් ස්වල්පයක් එකතු කිරීම  
 • පලතුරු සලාදයකට දෙහි එකතු කිරීම වැනි කරුණු තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ  
 (1) රසය වැඩිකර ගැනීමය (2) වර්ණවත් බව වැඩි කර ගැනීමටය  
 (3) රුචිය වැඩිකර ගැනීමටය (4) පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමටය

• පහත වගුව භාවිතයෙන් අංක 19 හා 20 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න

සිසුන්	ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
K	30 ට වැඩිය
L	25-30
M	18.5 - 25
N	18.5 ට අඩුය

19. මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙක් ස්ප්‍ර්ශනාවයෙන් යුක්තය ඔහු

- (1) K (2) L  
 (3) M (4) N

20. උසට සරිලන බරකින් හා කාර්යක්ෂම සිසුවා විය හැක්කේ

- (1) K (2) L (3) M (4) N

21. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයෙහි එකට බැඳී ඇති වලලු පහෙන් නියෝජනය වන්නේ,  
 (1) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගි වන සියළු ක්‍රීඩකයන්ය.  
 (2) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි පැවැත්වෙන ප්‍රධාන ඉසව් පහකි.  
 (3) ජාතික සංකල්පයෙන් බැහැර වූ මහද්වීප පහය.  
 (4) ලෝකයේ සෑම රටකම ජාතික කොඩිවල වර්ණය.

22. - රතු රුධිරානු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය හෝමෝන නිපදවීම  
 - විටමින් D පරිවෘත්තියට දායක වීම  
 - රුධිර පීඩනය පාලනය මෙම ඉහත කෘත්‍යයන් සිදු කිරීමට දායක වන ප්‍රධානතම ඉන්ද්‍රිය වන්නේ,  
 (1) ගර්භාෂය (2) වකුගඩු (3) පෙනහළු (4) හෘදය

❖ පෝෂණ උනන්දු සම්බන්ධව දැක්වෙන පහත වගුව අනුසාරයෙන් ප්‍රශ්න අංක 23 සිට 25 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

රෝග තත්වය	රෝග ලක්ෂණ	උනා පෝෂකය	ආහාර වර්ග
A නිරක්තිය	A .....	යකඩ	නිවිති
B බිටෝ ලප	ඇස්පෙනීමේ දුර්වලතා	B .....	වට්ටක්කා
C ගලගන්ධය	තයිරොක්සින් නිපදවීම අඩුවීම.	අයඩින්	C .....

23. නිරක්තිය රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණයක් වනුයේ,  
 (1) කුරු බව ඇතිව (2) රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීම  
 (3) තයිරොක්සින් නිපදවීම අඩුවීම (4) අත් වල වියලි බව

24. B හි සඳහන් රෝගී තත්වය ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන උනා පෝෂකය වනුයේ  
 (1) කැල්සියම් (2) සින්ක් (3) විටමින් A (4) ප්‍රෝටීන්

25. ගලගන්ධය රෝගී තත්වය ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා බහුල වශයෙන් ලබාගත යුතු “C” හිස්තැනට සුදුසු ආහාර වර්ගය වනුයේ .  
 (1) කහ පැහැති පළතුරු (2) කිරි (3) කුඩා මාළු (4) නිවුඩු හාල්

26. මේ දිනවල පවතින වර්ෂාව නිසාවෙන් බොංගු රෝගය සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන තත්වයක් උදාවී තිබේ. ඒ සඳහා රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවරයන් රාශියක් රජය මගින් ලබා දී ඇත. බොංගු රෝගය වලක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් නොකළ යුතු වන්නේ  
 (1) වතුර එක් රැස් වන ස්ථාන විනාශ කිරීම (2) මදුරු කොයිල් භාවිතා කිරීම  
 (3) කැලි කසල වලලා දැමීම හෝ පුළුස්සා දැමීම (4) වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම

27. ක්‍රීඩකයෙකු නිවාසාන්තර තරගයේදී ඉසව් කිහිපයකට සහභාගී වේ. ඒවා නම් මීටර් 100, මීටර් 300 කඩුළු, මීටර් 400 යන ධාවන තරග වන අතර ඔහු තරග ආරම්භය ලබාගත යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,  
 (1) හිටි ඇරඹුමයි (2) කුඳු ඇරඹුමයි (3) දිගු ඇරඹුමයි (4) නිශ්චල ඇරඹුමයි

- ❖ අවුරුදු 14 න් පහල දුර පැනීම ඉසව්වක ප්‍රථිපල ලේඛනයක පිටපතක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 28 සහ 29 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා උපයෝගී කරගන්න.

තරග කරුගේ නම	1	2	3	4	5	6	උපරිම දුර
කවින්	5.68	5.60	5.50	5.44	5.85	5.30	5.85
දසුන්	5.33	5.62	5.70	5.85	5.35	5.58	5.85
හර්ෂන	5.45	5.85	5.56	5.69	5.47	5.65	5.85
ආදිත්‍ය	5.40	5.42	5.46	5.28	5.25	x	5.46

28. ප්‍රථම ස්ථානය හිමි තරගකරු වන්නේ  
 (1) කවින් (2) දසුන් (3) හර්ෂන (4) ආදිත්‍ය

29. තෙවන ස්ථානය හිමි තරගකරු වන්නේ  
 (1) හර්ෂන (2) කවින් (3) ආදිත්‍ය (4) දසුන්

30. වෙල්ගම කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය නිමිත්තෙන් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සිදුකළ අතර එහිදී සිදු නොවූ කාර්යයකි.

1. සෑම සිසුවෙකුගේම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම හා පෝෂණ තත්වය නගා සිටුවීමට වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
2. සුභද්‍ර තරග පරවැත්වීම
3. සුළු ක්‍රීඩා හෝ අනු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් යොමු නොකිරීම.
4. ක්‍රීඩාවන්ට අදාළව තරඟාවලියක් සංවිධානය කිරීම.

- ❖ පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක 31 හා 32 යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

පළමුවන සිද්ධිය

- A ගර්භනී කාලය තුළ මවගේ බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි නොවීම  
 B විවිධ සන්ධි රෝග හා අස්ථි රෝග ඇතිවීම  
 C දුම්පානයෙන් හා මත් වතුර භාවිතයෙන් වැළකීම  
 D නිවැරදි වර්ෂාවන් අනුගමනය කිරීම

දෙවන සිද්ධිය

- A මාතෘ මන්ද පෝෂණය  
 B අධිපෝෂණය  
 C අයහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් ඇතිවීම  
 D ලිංගික සම්ප්‍රේශනය රෝග ආසාදනය වීම

31. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ  
 (1) A, B ය (2) A, C ය (3) B, D ය (4) C, D ය

32. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ  
 (1) A, C ය (2) A, B ය (3) B, D ය (4) C, D ය

(1) ကျွဲအိမ်	(2) မိမိအိမ်	(3) အိမ်အိမ်	(4) အိမ်အိမ်
--------------	--------------	--------------	--------------

40. 2019 වර්ෂයේ අසුරිමක් ක්‍රීඩාව ත්‍රිමා තරගාවලියක් ලෝකයට තවත් වාර්තා හා මනාකයන් රැසක් ඉතිරි කරමින් සක්‍රීයයා නිමාවට පත්විය. එහි ඉරිතාලිය දින හයේ රට වෙන්වේ.

(1) ගෞරවයාම වෙලෙහි	(2) වඩාත් වැඩි	(3) මන්දාන්තරය
(4) අවමය	(5) අධික	(6) අධික

[illegible]

(1)	රියවේරන් සිද්ධාන්ත වැරදි	(2)	මාර්ගගත සිද්ධාන්ත වැරදි
(2)	මාර්ගගත සිද්ධාන්ත වැරදි	(4)	සමස්ත සිද්ධාන්ත වැරදි

38. මාර්ග සංඥා පිළිපොත්පැදීම, දුම්රිය ගමන් කිරීම, කණ්ඩායම් ලෙස මාර්ගයේ ගමන් කිරීම,

37. ලොව අසරණයන් ක්‍රියා සැකසීමේදී ප්‍රධාන උපදෙස් මගින් සහතික කර ඇත්තේ

(1) පොළව හා සම්බන්ධතාවය නොමැති වීම  
(2) අභ්‍යන්තර උපකරණයන් ක්‍රියාත්මක වීම  
(3) සෑදී ඇති සරිදි නොමැති වීම  
(4) අභ්‍යන්තර උපකරණයන් ක්‍රියාත්මක වීම

[illegible]

- (1) A ප්‍රකාශය සමඟින් නිවැරදිය.
- (2) A හා B ප්‍රකාශ නිවැරදි අතර C හා D ප්‍රකාශ වැරදිය.
- (3) A හා B ප්‍රකාශ වැරදි අතර C හා D ප්‍රකාශ නිවැරදිය.
- (4) A, C, හා D ප්‍රකාශයන් නිවැරදි අතර B ප්‍රකාශය වැරදිය.

‘ලැයිස්ට්’ බලපත්‍ර හැරුණු අය  
‘අයි’ බලපත්‍ර හරහා සහතිකය ලබා ගත හැකි බවට තීරණය කළ බවට සහතිකය ලබා දීම - 0

1965-66  
 1966-67  
 1967-68  
 1968-69  
 1969-70  
 1970-71  
 1971-72  
 1972-73  
 1973-74  
 1974-75  
 1975-76  
 1976-77  
 1977-78  
 1978-79  
 1979-80  
 1980-81  
 1981-82  
 1982-83  
 1983-84  
 1984-85  
 1985-86  
 1986-87  
 1987-88  
 1988-89  
 1989-90  
 1990-91  
 1991-92  
 1992-93  
 1993-94  
 1994-95  
 1995-96  
 1996-97  
 1997-98  
 1998-99  
 1999-00  
 2000-01  
 2001-02  
 2002-03  
 2003-04  
 2004-05  
 2005-06  
 2006-07  
 2007-08  
 2008-09  
 2009-10  
 2010-11  
 2011-12  
 2012-13  
 2013-14  
 2014-15  
 2015-16  
 2016-17  
 2017-18  
 2018-19  
 2019-20  
 2020-21  
 2021-22  
 2022-23  
 2023-24  
 2024-25  
 2025-26  
 2026-27  
 2027-28  
 2028-29  
 2029-30  
 2030-31  
 2031-32  
 2032-33  
 2033-34  
 2034-35  
 2035-36  
 2036-37  
 2037-38  
 2038-39  
 2039-40  
 2040-41  
 2041-42  
 2042-43  
 2043-44  
 2044-45  
 2045-46  
 2046-47  
 2047-48  
 2048-49  
 2049-50  
 2050-51  
 2051-52  
 2052-53  
 2053-54  
 2054-55  
 2055-56  
 2056-57  
 2057-58  
 2058-59  
 2059-60  
 2060-61  
 2061-62  
 2062-63  
 2063-64  
 2064-65  
 2065-66  
 2066-67  
 2067-68  
 2068-69  
 2069-70  
 2070-71  
 2071-72  
 2072-73  
 2073-74  
 2074-75  
 2075-76  
 2076-77  
 2077-78  
 2078-79  
 2079-80  
 2080-81  
 2081-82  
 2082-83  
 2083-84  
 2084-85  
 2085-86  
 2086-87  
 2087-88  
 2088-89  
 2089-90  
 2090-91  
 2091-92  
 2092-93  
 2093-94  
 2094-95  
 2095-96  
 2096-97  
 2097-98  
 2098-99  
 2099-00  
 2100-01  
 2101-02  
 2102-03  
 2103-04  
 2104-05  
 2105-06  
 2106-07  
 2107-08  
 2108-09  
 2109-10  
 2110-11  
 2111-12  
 2112-13  
 2113-14  
 2114-15  
 2115-16  
 2116-17  
 2117-18  
 2118-19  
 2119-20  
 2120-21  
 2121-22  
 2122-23  
 2123-24  
 2124-25  
 2125-26  
 2126-27  
 2127-28  
 2128-29  
 2129-30  
 2130-31  
 2131-32  
 2132-33  
 2133-34  
 2134-35  
 2135-36  
 2136-37  
 2137-38  
 2138-39  
 2139-40  
 2140-41  
 2141-42  
 2142-43  
 2143-44  
 2144-45  
 2145-46  
 2146-47  
 2147-48  
 2148-49  
 2149-50  
 2150-51  
 2151-52  
 2152-53  
 2153-54  
 2154-55  
 2155-56  
 2156-57  
 2157-58  
 2158-59  
 2159-60  
 2160-61  
 2161-62  
 2162-63  
 2163-64  
 2164-65  
 2165-66  
 2166-67  
 2167-68  
 2168-69  
 2169-70  
 2170-71  
 2171-72  
 2172-73  
 2173-74  
 2174-75  
 2175-76  
 2176-77  
 2177-78  
 2178-79  
 2179-80  
 2180-81  
 2181-82  
 2182-83  
 2183-84  
 2184-85  
 2185-86  
 2186-87  
 2187-88  
 2188-89  
 2189-90  
 2190-91  
 2191-92  
 2192-93  
 2193-94  
 2194-95  
 2195-96  
 2196-97  
 2197-98  
 2198-99  
 2199-00  
 2200-01  
 2201-02  
 2202-03  
 2203-04  
 2204-05  
 2205-06  
 2206-07  
 2207-08  
 2208-09  
 2209-10  
 2210-11  
 2211-12  
 2212-13  
 2213-14  
 2214-15  
 2215-16  
 2216-17  
 2217-18  
 2218-19  
 2219-20  
 2220-21  
 2221-22  
 2222-23  
 2223-24  
 2224-25  
 2225-26  
 2226-27  
 2227-28  
 2228-29  
 2229-30  
 2230-31  
 2231-32  
 2232-33  
 2233-34  
 2234-35  
 2235-36  
 2236-37  
 2237-38  
 2238-39  
 2239-40  
 2240-41  
 2241-42  
 2242-43  
 2243-44  
 2244-45  
 2245-46  
 2246-47  
 2247-48  
 2248-49  
 2249-50  
 2250-51  
 2251-52  
 2252-53  
 2253-54  
 2254-55  
 2255-56  
 2256-57  
 2257-58  
 2258-59  
 2259-60  
 2260-61  
 2261-62  
 2262-63  
 2263-64  
 2264-65  
 2265-66  
 2266-67  
 2267-68  
 2268-69  
 2269-70  
 2270-71  
 2271-72  
 2272-73  
 2273-74  
 2274-75  
 2275-76  
 2276-77  
 2277-78  
 2278-79  
 2279-80  
 2280-81  
 2281-82  
 2282-83  
 2283-84  
 2284-85  
 2285-86  
 2286-87  
 2287-88  
 2288-89  
 2289-90  
 2290-91  
 2291-92  
 2292-93  
 2293-94  
 2294-95  
 2295-96  
 2296-97  
 2297-98  
 2298-99  
 2299-00  
 2300-01  
 2301-02  
 2302-03  
 2303-04  
 2304-05  
 2305-06

[illegible]

ප්‍රඥාපිටක ප්‍රකාශන මණ්ඩලය විසින් ප්‍රකාශනය කළ ලිපි ලේඛන මෙයින් පමණක් නොවේ. 55

(1) පෙරළීමට දැරීමේ හැකියාව	(2) ආදායමින් දැරීමේ හැකියාව
(2) පෙරළීමට හැකිවිය	(4) හාරවැනි සංස්කරණය

୨୫  
 ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମାବଳୀର ଅନୁଯାୟୀ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମାବଳୀର ଅନୁଯାୟୀ ଉପରୋକ୍ତ ନିୟମାବଳୀର ଅନୁଯାୟୀ

34. • ଅସ୍ତରୋତ୍ଥାନ • ଶ୍ରେଣୀଗତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା • ଶ୍ରେଣୀଗତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା • ଶ୍ରେଣୀଗତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା

[illegible]

• ଯୁଗପ୍ରସ୍ତୁତ ମୁଦ୍ରା ଚଳାଣି ଓ ଖଜାଣା ଓଡ଼ିଆ ଖଜାଣା ଓଡ଼ିଆ (୧)

(2) ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ

[illegible]

<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>			
තෙවන වාර ඇගයීම ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு - 2019 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය Grade	10	විෂයය Subject	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Health and Physical Education
පත්‍රය Paper		11	පැය Hours
		2	

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර 1 කොටසින් ප්‍රශ්න 2 ක්ද ii කොටසින් ප්‍රශ්න 2 තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

ජයගල ජාතික පාසලේ ඉගෙනුම ලබන මලින් ඉතාහොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු වල නිරත වූ අතර ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද මීටර් 800, 1500 වැනි ඉසව් වලදී අත්අයට වඩා ඉදිරියෙන් සිටින ලදී. පාසලේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතා ඔහු පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දැක්වූ අතර පුහුණු වීම් සඳහා විකේන්ද්‍රික පටන් සහභාගී නොවන බව පෙනුණි.

තවදුරටත් සෞඛ්‍ය බැලීමේදී ඔහු පාසල් පැමිණීමද දිනෙන් දින අඩුවෙමින් පවතින බවත් මෙවර පවත්වන ලද මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණයේදී විෂයයන් සඳහා ලබා ගත් ලකුණු වලද අඩු බවක් දක්නට ලැබුණි. ඒ පිළිබඳව සෞඛ්‍ය බැලීමේදී ඔහුගේ මව පැවසුවේ නිතර නිතර ඇතිවන සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ගතිය නිසා පාසල් නොපැමිණෙන බවත්, පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේද උසුළු විසුළු වලට ලක්ව ඇති බවත්ය.

ඔහු පාසල් විවේක කාලයේදී ආහාරය පිණිස රැගෙන එන්නේ රෝල්ස්, කට්ටුව, බිස්කට්, හා බනිස් වැනි කෑම වර්ග වන අතර ඔහුට ඒවා කෑමෙන් පසු දිනපතාම අනිවාර්යයෙන්ම පැණි බීම බෝතලයක්ද අවශ්‍ය බව ඔහුගේ මිතුරන් පවසයි. එනිසාවෙන්ම ඔහු පාසලේදී නිතරම ක්ලාන්ත වීම වැනි තත්ත්වයන්ට මුහුණපාන බවත් එවැනි අවස්ථාවක ඔහුගේ අතක්ද බිදී ගියේය.

පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයේදී සියළු දෙනාගේම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පරීක්ෂාවට ලක්කළ අතර එහිදී ද මලින් ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරිදි නොතිබූ බව ගුරුතුමා පෙන්වා දෙන ලදී. එදින දේශනයට කැඳවා තිබූ වෛද්‍යතුමා දැනුවත් කර සිටියේ සමබල ආහාරයක අවශ්‍යතාවය ගැන ය. සියළු දෙනාම උදේ හා දවල් ආහාරය ලබාගතයුතු බවයි. අවුරුදු 15 වියේ පසුවන දරුවන් සියළු දෙනාටම මේ කාලයේදී ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතුවන බවත් ඒවා පිළිබඳව සැලකිල්ලින් විය යුතු අතර එය ගැටළුවක් කර නොගන්නා ලෙසත් වෛද්‍යවරයා තම දේශනයේදී සඳහන් කරන ලදී.

1. මලින්ගේ පිරිහී තිබූ සෞඛ්‍යය කේෂ්ත්‍ර 2 ක් ලියන්න.
2. වෛද්‍ය තුමා සඳහන් කරන ලද සමබල ආහාරයක අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 4 ක් සඳහන් කරන්න.
3. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.
4. මලින්ගේ ආහාර රටාව නිසා අනාගතයේදී ඇතිවන රෝගාබාධ 2ක් සඳහන් කරන්න.
5. පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් 2ක් සඳහන් කරන්න.
6. ඔහු විසින් සහභාගී වන තරග ඉසව් වලදී අනුගමනය කරන ආරම්භක විධික්‍රමය සඳහන් කර එහි විධානයන් ලියා දක්වන්න.
7. මලින්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නොමැති බව සඳහන් විය. එසේ නම් ඔහු අයිති කුමන පරාසයකට ද යන්න සඳහන් කර එම පරාසය සහ වර්ණය සඳහන් කරන්න.
8. මලින්ගේ අත අනතුරට පත්වූ අවස්ථාවේදී ඔබ විසින් ඔහුට ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාරය විස්තර කරන්න.
9. මලින්ට ඇතිවිය හැකි යැයි විශ්වාස කළහැකි ද්විතියික ලක්ෂණ 2 ක් සඳහන් කරන්න.
10. උදේ ආහාරය සඳහා මලින් ලබාගන්නා ආහාර වෙනුවට ඔහුට ලබාගත හැකි ආදේශන ආහාර වේලක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

[illegible]

1. 'ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය' යනු යම් රටක පවතින ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයේ මූලධර්මයන් සහ මූලික මූලධර්මයන් පිළිබඳව විස්තරයක් සහිතව සකස් කළ ලේඛනයකි.

සමස්ත ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් ප්‍රතිචාරය ලබාදීමේදී ප්‍රතිචාරය ලබාදීමේදී ප්‍රතිචාරය ලබාදීමේදී

4. එම රේගු ප්‍රකාශනයට අනුව, 04 ක් විස්තර කරන්න.

දෙවැනි ප්‍රශ්න තුළින්ම පැහැදිලි වන්නේ යුනික් ජනවාරි 2019 දී ප්‍රශ්න යුගල තුළින්

‘ପ୍ରଥମ ମହାବଳୀ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା

ପ୍ରତେକ ଶ୍ରମିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଚିନ୍ତା ଯୋଗ୍ୟର ଉପସ୍ଥାପନାକାରୀ

‘‘ପ୍ରତି ଯେ ଯେତେ ଯୁଗାଦି ନିରାକାର ପ୍ରକୃତ୍ୟୁପାଦାନେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ

2. B නිර්මාතෘය වූ දැනුම් ඉන්ජිනේරුන් සඳහාත් බැරන්හි.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

[illegible]

‘ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ නීති පිළිපැයීමට සූදානම්’

කතෘගේ අත්සන සහ අත්සන තැබූ දිනය සහ ස්ථානය සඳහා වෙන් කළ තැන

I. ଅବଦାନକାରୀଙ୍କୁ ଯୋଗ୍ୟତା ଦେବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଚଳାନ୍ତି ।

အထွေထွေစာတမ်းများကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပါသည်။

3. ସାମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା।

1. සමස්ත 2. සමස්ත 3. සමස්ත 4. සමස්ත 5. සමස්ත 6. සමස්ත 7. සමස්ත 8. සමස්ත 9. සමස්ත 10. සමස්ත 11. සමස්ත 12. සමස්ත 13. සමස්ත 14. සමස්ත 15. සමස්ත 16. සමස්ත 17. සමස්ත 18. සමස්ත 19. සමස්ත 20. සමස්ත 21. සමස්ත 22. සමස්ත 23. සමස්ත 24. සමස්ත 25. සමස්ත 26. සමස්ත 27. සමස්ත 28. සමස්ත 29. සමස්ත 30. සමස්ත 31. සමස්ත 32. සමස්ත 33. සමස්ත 34. සමස්ත 35. සමස්ත 36. සමස්ත 37. සමස්ත 38. සමස්ත 39. සමස්ත 40. සමස්ත 41. සමස්ත 42. සමස්ත 43. සමස්ත 44. සමස්ත 45. සමස්ත 46. සමස්ත 47. සමස්ත 48. සමස්ත 49. සමස්ත 50. සමස්ත 51. සමස්ත 52. සමස්ත 53. සමස්ත 54. සමස්ත 55. සමස්ත 56. සමස්ත 57. සමස්ත 58. සමස්ත 59. සමස්ත 60. සමස්ත 61. සමස්ත 62. සමස්ත 63. සමස්ත 64. සමස්ත 65. සමස්ත 66. සමස්ත 67. සමස්ත 68. සමස්ත 69. සමස්ත 70. සමස්ත 71. සමස්ත 72. සමස්ත 73. සමස්ත 74. සමස්ත 75. සමස්ත 76. සමස්ත 77. සමස්ත 78. සමස්ත 79. සමස්ත 80. සමස්ත 81. සමස්ත 82. සමස්ත 83. සමස්ත 84. සමස්ත 85. සමස්ත 86. සමස්ත 87. සමස්ත 88. සමස්ත 89. සමස්ත 90. සමස්ත 91. සමස්ත 92. සමස්ත 93. සමස්ත 94. සමස්ත 95. සමස්ත 96. සමස්ත 97. සමස්ත 98. සමස්ත 99. සමස්ත 100. සමස්ත

ପ୍ରଥମ ଘେରରେ ଚଳିତ ବର୍ଷରୁ ପ୍ରଥମ ଶହ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1	1	
---	---	--

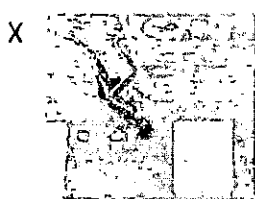


## II කොටස

ප්‍රශ්න 2 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

05. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගය වෙනුවෙන් වතුරේගම විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා සංවිධායක කමිටිවල සභා සඳහන් කරගනු ලැබූ ඉසව්ව පවත්වා ඇත. එහිදී සාසලේ සිටින දක්ෂතම ක්‍රීඩකයෙකු වූ දසුන් ක්‍රියාවේදී සිදුවන පිද්ගල සාධක වෙනුවෙන් අනතුරට ලක්විය.

තරග අංකය	සහභාගිවන ඉසව්
101	මීටර් 400, මීටර් 100*4 සහය දීම
205	මීටර් 110 කඩුළු, දුර පැනීම
403	මීටර් 1500, මීටර් 3000
507	විවිධ පැනීම



- ඉහත වගුව ඇසුරෙන් X හා Y වල ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරන ක්‍රීඩකයින්ගේ තරග අංක වෙනුවෙන් වගයෙන් ලියා දක්වන්න.
- සටහනෙන් දක්වා ඇති පැනීම ඉසව්ව වලට අමතරව සිටස් හා නිරස් පැනීම වලට ද දායකත්වය ලබා දෙන්න.
- නිශ්චිතව අදාළ වෙනස පිරවා දෙන්න.

වෙනා ඉසව්	දුර	දිගු	දුර
1. මීටර් 5000	1. ....	1. ....	1. ....
2. ....	2. ....	2. ....	2. ....

- දසුන් අනතුරට ලක්වූ ක්‍රීඩාවේදී අනතුරු සිදුවන පිද්ගල සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- මෙම ක්‍රීඩාව වර්ගීකරනය දීම සහ විසිකිරීම ඉසව් වෙනුවෙන් වගයෙන් සඳහන් කර ඇත. එම ඉසව් සඳහා බලපාන නීතිරීති 2 ක් සඳහන් කරන්න.

06. එරන්ද සහ අරුණ සෞඛ්‍යය වත් පිළිගනු ලබන නිර්මාණ සඳහා සැලකිල්ලක් දක්වන පිය ක්‍රියා දෙසලකු. මේ දෙදෙනාම දැනෙන අවස්ථාවක වල නිරත වන්නේ ඉතා කැමැත්තෙනි.

- අවර සුවනා ව්‍යායාම වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.
- මෙම දෙදෙනාගේ භෞතික දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
- ඔවුන්ට නම්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.
- පිය පුතු දෙදෙනාට භාරවන සංස්කෘතික සහ සමාජීය වගකීම් ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.

07. මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටසට හෝ B කොටසට C හෝ කොටසට හෝ පමණක් පිළිතුරු පවසන්න.

#### A කොටස

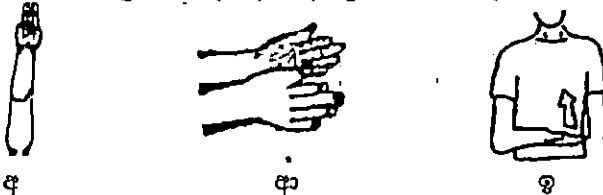
1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ලියා දක්වන්න. ලකුණු 02
2. මහින්ද හා ඕල්කට් විදුහල් දෙක අතර පැවැති වොලිබෝල් තරගයේදී මහින්ද පිලෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරය වැලැක්වීමට ගත් උත්සාහයේදී ඕල්කට් පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ අතේ ස්පර්ශ වී පන්දුව බිම පතිත වීමට පෙර ඔහු විසින්ම නැවත පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිලට යවන ලදී. පන්දුව විරුද්ධ පිලේ බිම පතිත විය. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ කටයුතු කරයි නම් ලබාදෙන තීරණය කුමක්ද? හේතු දක්වන්න. ලකුණු 03
3. වොලිබෝල් තරගයකදී වැලැක්වීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ලියන්න. ලකුණු 02



ඉහතින් සඳහන් කර ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ රේඛා විනිසුරුවන් විසින් ලබාදෙන සංකේත කිහිපයකි. ඒවා හදුනාගෙන නම් කරන්න. ලකුණු 03

#### B කොටස

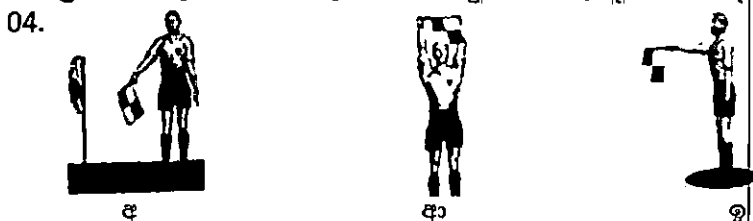
1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. ලකුණු 02
2. නිස්ස රිවීමන්ඩ් විදුහල් දෙක අතර පැවැති නෙට්බෝල් තරගයේදී නිස්ස පිලේ ආක්‍රමනය කරන්නිය (GA) විදුම් සීමාව තුළදී පන්දුව විදින විට රිවීමන්ඩ් පිලේ රකින්නිය (GD) අඩි තුනක් තබා රැකීමට ගත් උත්සාහයේදී ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කණුව තුළින් යන ලදී. මෙම අවස්ථාවේදී විනිසුරු වශයෙන් කටයුතු කරයි නම් ලබාදෙන තීරණය කුමක්ද? හේතු දක්වන්න. ලකුණු 03
3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විදීමේදී සිදු කරන වැරදි 2ක් ලියන්න. ලකුණු 02



ඉහත සඳහන් කර ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී විනිසුරුවන් විසින් ලබා දෙන සංකේත කිහිපයකි. හදුනා ගෙන නම් කරන්න. ලකුණු 03

#### C කොටස

01. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ලියා දක්වන්න. ලකුණු 02
02. සහිරා ඕල්සෙන්ටස් විදුහල් කණ්ඩායම දෙක අතර පැවැති පාපන්දු තරගයේදී ඕල්සෙන්ටස් විදුහලේ ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව තුළදී ගෝල් ය තුළට එල්ල කරන ලද පා පහර සහිරා පිලේ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට ගත් උත්සාහයේදී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේම ගෝල් රකින්නාගේ දෑතෙහි ස්පර්ශ වී ගෝල් රේඛාව ගෝල් ය තුළ පතිත විය. ඉහත අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ කටයුතු කරයි නම් ලබාදෙන තීරණය කුමක්ද? හේතු දක්වන්න. ලකුණු 03
03. ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ගෝල් සීමාවේ සිදු කරන වැරදි මොනවාද? ලකුණු 02



ඉහත සඳහන් කර ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විනිසුරු සංකේත කිහිපයකි. ඒවා හදුනාගෙන නම් කරන්න. ලකුණු 03