සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

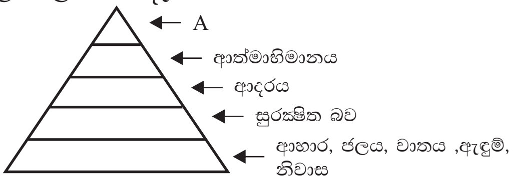
09 ශ්‍රේණිය | වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2019 | **21 S I**

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | **කාලය පැය දෙකයි**

නම හා විභාග අංකය :

උපදෙස් : ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

01. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ විසින් හඳුන්වා දී ඇති මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙල පහත දැක්වේ.
මෙහි A අක්ෂරය සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,



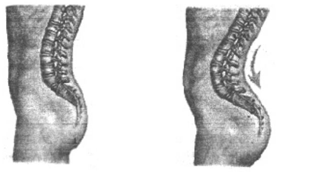
1. රැකවරණය 2. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය
3. ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව 4. මානසික ආතතිය

02. අප ගන්නා ආහාර වලින් කෙරෙන කාර්යයන් අතර ශරීරය ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ගත යුතු පෝෂකය වන්නේ,
1. විටමින් හා ප්‍රෝටීන් 2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය
3. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ 4. ප්‍රෝටීන් හා ඛනිජ ලවණ

03. ආහාර වල පෝෂණ ගුණය හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ උරා ගැනීම අඩු කිරීමට බලපාන සාධකය වන්නේ,
1. මුං ඇට, කව්පි, පැලවීමට හැර භාවිතය 3. ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක් කර පිසීම.
2. මාෂ බෝග පිළියෙල කිරීමට පෙර පෙඟවීම 4. ආහාර ගැනීමට පෙර හෝ පසු තේ, කෝපි පානය කිරීම.

04. පුද්ගලයින් මුහුණ දෙන විවිධ අවස්ථා අනුව පෝෂණය ද වෙනස් විය යුතුය. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයක් නොමැති පුද්ගල කාණ්ඩය වන්නේ,
1. කිරි දෙන මව්වරුන් 2. ලිපිකරුවන් 3. ක්‍රීඩකයින් 4. රෝගීන්

05. පහත රූපයෙන් දැක්වෙන ආබාධ තත්වය වන්නේ,


සාමාන්‍ය තත්වය ආබාධිත තත්වය

1. පසු කුදය
2. පැති කුදය
3. ඔටු කුදය
4. පැතලි පිටුපස

06. ශ්‍රී ලංකාවේ නීත්‍යානුකූලව විවාහ විය හැකි අඩුම වයස වන්නේ,
1. අවුරුදු 16 2. අවුරුදු 18 3. අවුරුදු 20 4. අවුරුදු 22

07. ප්‍රකාශය - කුඩා මාළු වෙනුවට ලොකු මාළු ආහාරයට ගැනීමෙන් වැඩි පෝෂණයක් ලැබේ.
හේතුව - කුඩා මාළු කටු සමඟ ආහාරයට ගන්නා බැවින්, කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක් වැනි ඛනිජ වර්ග වැඩිපුර ශරීරයට ලැබේ.
ඉහත ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව සත්‍ය වගන්තිය වන්නේ,
1. ප්‍රකාශය හා හේතුව යන දෙකම සත්‍ය වේ. 3. ප්‍රකාශය සත්‍ය වන නමුත් හේතුව අසත්‍ය වේ.
2. ප්‍රකාශය හා හේතුව යන දෙකම අසත්‍ය වේ. 4. ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.

08. ස්ථූලතාව a- මේදය බහුල ආහාර අඩු කරන්න
කොලෙස්ටරෝල් b- එළවලු හා පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට එක්කර ගන්න
අක්ෂි ආබාධ c- කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා මේදය වැනි ආහාර අඩුවෙන් ගන්න.

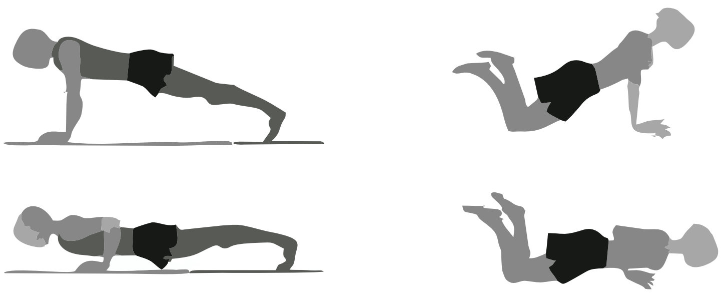
ඉහත රෝගවලට පිළිපැදිය යුතු හේතු පිළිවෙලට පෙලගැස් වූ විට නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
1. a, b හා c 2. b, a හා c 3. c, a හා b 4. c, b හා a

09. අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය මඟින් බෝවන රෝගයක් වන්නේ,
1. ඩෙංගු 2. මී උණ 3. ක්ෂය රෝගය 4. උණසන්නිපාතය

10. සංජානීය තත්ව යටතේ සිදු වන ශාරීරික ආබාධයක් වන්නේ,
1. ජානමය විකෘති හේතුවෙන් සිදු වන ආබාධ
2. පෝෂණ ඌනතා හේතුවෙන් ඇති වන ආබාධ
3. වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඇති වන ආබාධ
4. රෝගී තත්වයක් හේතුවෙන් ඇති වන ආබාධ

11. එළිමහනේ සැකසිය හැකි ආහාර වර්ගයක් නොවන්නේ,
1. වටලප්පන් 2. රොටී 3. පාන් / බිස්කට් 4. බත්

12.



බාලක ඉරියව්ව බාලිකා ඉරියව්ව

ඉහත දැක්වෙන පුෂ්- අප්ස් පරීක්ෂණය මඟින් මැනීමට අපේක්ෂිත යෝග්‍යතාව වන්නේ,
1. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව 2. පේෂිමය ශක්තිය 3. පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව 4. නම්‍යතාව

13. HIV ආසාදනය වීමෙන් ඇතිවන ඒඩ්ස් රෝගය බෝවන ආකාරයක් නොවන්නේ,
1. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මඟින්
2. ආසාදිතයකු සිප වැළඳ ගැනීමෙන්
3. ආසාදිතයකුගේ රුධිරය පාරවිලනයෙන්
4. ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට

14. මීටර 400 ධාවන පථයක මීටර් 100 x 4 සහය දිවීම සඳහා යොදාගත හැකි යෝග්‍යතම යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
1. ඇතුලත හුවමාරුව 2. පිටත හුවමාරුව 3. මිශ්‍ර හුවමාරුව 4. දෘෂ්‍ය හුවමාරුව

15. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී සාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථාව වන්නේ,
1. ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීම.
2. පැනීමේ දී කරණම් ගැසීම.
3. නික්මීම් රේඛාවට ඉදිරියෙන් ඇති භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසක් ස්පර්ශ කිරීම.
4. පාද දෙකෙන්ම ඉපිලීම ලබා ගැනිම.

16. උස පැනීමේ ඉසව්වේදී වැඩිම උසක් පැනීම සඳහා භාවිතා කිරීමට සුදුසුම උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
1. ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය 2. කතුරු පිම්ම 3. බටහිර පිම්ම 4. ෆොස්බරි ප්ලොප් ක්‍රමය

17. ටෙනිස් බෝලයක් බෙල්ල හා නිකට මුලට වන්නට කනට පහලින් තබා ගෙන රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්වට පැමිණ ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමඟම බෝලය විසි කිරීම.

මෙම ක්‍රියාකාරකම යොදා ගෙන පුහුණු වීමට බලාපොරොත්තු වන ඉසව්ව වන්නේ,
1. කවපෙත්ත විසි කිරීම. 2. යගුලිය දැමීම 3. හෙල්ල විසි කිරීම 4. මිටිය විසි කිරීම

18. මිනිස් සිරුරේ විශාලම ඉන්ද්‍රිය වන්නේ,
1. ආමාශය 2. මහාන්ත්‍රය 3. සම 4. හෘදය

19. පහත ආපදා තත්ව වලින් මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හා ඍජු සම්බන්ධතාවයක් ඇති ආපදා තත්වය වන්නේ,
1. පරිසර දූෂණය 2. අකුණු ගැසීම් 3. සුනාමි 4. සුළි සුළං

20. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව ලෙස නම්කර ඇත්තේ,
1. ක්‍රිකට් 2. පාපන්දු 3. රගර් 4. වොලිබෝල් (1x20 = 20)

● **පහත වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණද ඉදිරියේ ඇති හිස් කොටුව තුල යොදන්න.**

21. විසි කිරීම් ඉසව් වල වැදගත්ම අවස්ථාව ලෙස සැලකෙන විසි කිරීමේ උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවස්ථාව ජව ඉරියව්ව ලෙස හඳුන්වයි. ☐

22. ශරීරයේ මේදමය කොටස වැඩි වීම නිසා බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩුවේ. ☐

23. ජංගම දුරකතන, ශ්‍රවණ උපකරණ එක දිගට ම භාවිතා නොකිරීම කන් වල සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වීමට හේතු වේ.

24. ද්වි වාර දන්තී ලක්ෂණය මිනිසාගේ දත් හා සම්බන්ධ සුවිශේෂී ලක්‍ෂණයකි.

25. මිනිසාගේ අතෙහි ඇඟිලි වල සුවිශේෂ හැකියාවක් වන බල පරිග්‍රහණය නිසා ද්‍රව්‍යයක් ඇල්ලීම හෝ කාර්යක් කිරීමට හැකි වී තිබේ.

● **වරහන තුල දී ඇති වචන යොදා ගනිමින් හිස්තැන් පුරවන්න.**

26. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී .... මගින් සෘජුවම ලකුණක් ලබා ගත නොහැක.

27. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කරන විට ගෝල් කවය තුල විදීමකට සූදානම් ව සිටිද්දී විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් විදුම් කණුව සෙලවීමේ වැරැද්ද සඳහා .... ලබා දේ.

28. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පසු පෙළ ක්‍රීඩා කරන විට පිටිය රැකීම දක්ෂතාව හොඳින් ප්‍රගුණ කර ඇති විශේෂ ක්‍රීඩකයා .... ලෙස හඳුන්වයි.

29. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා යොදා ගන්නා පොදු පිළිගැනීම .... ලෙස හඳුන්වයි.

30. .... යනු අභියෝග අවස්ථා වලදී මානසිකව හා ශාරීරිකව අප තුල හටගන්නා ප්‍රතිචාර යයි.

(ආතතිය, ලිබරෝ, තුලට විසි කිරීම, දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදුමක්, ක්‍රීඩා රීති) (ලකුණු 20)

කොටස -II

● **පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් ඇතුළුව සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

(01) 6 ශ්‍රේණියේ සිට අපි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය යටතේ, අනාගතයේ රටට වැඩදායී යහපත් පුරවැසියෙකු ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය නිපුණතා පිළිබඳව දැනුවත් වන්නෙමු. එහිදී නිවැරදි ජීවන රටා, ක්‍රීඩා නීති රීති හා සාරධර්ම, පෝෂණය, ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම, නිවැරදි ඉරියව්, අභියෝග වලට මුහුණ දීම, ක්‍රීඩා වැනි දේ පිළිබඳව න්‍යායික මෙන් ම ප්‍රායෝගිකවද දැනුවත් වීම සිදුවේ. ඒ තුලින් පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකු බිහි වීමට හැකි වන අතරම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වීමට ද අවස්ථාව ලැබේ. ඒ තුලින් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට හැකිවීම අප සතුටු විය යුතු කරුණකි.

i. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර 02 ක් නම් කරන්න.
ii. මිනිසාට සෞඛ්‍යය ගැටලු වශයෙන් මුහුණ දීමට සිදුවන පරිසර දූෂණ අංග 02 ක් ලියන්න.
iii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන තේමා යටතේ ඔබ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට යෝජනා කරන සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති 2 ක් නම් කරන්න.
iv. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.
v. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 02 ක් නම්කරන්න.
vi. ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක සාමාජිකයකු වශයෙන් අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ සතු විය යුතු ගුණාංග 02 ක් ලියන්න.
vii. මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග 02 ක් ලියන්න.
viii. පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිතා කරමින් ගොඩබිම කරන ක්‍රීඩා 02 ක් නම් කරන්න.
ix. ගිණිමැල සංදර්ශන වල යොදා ගන්නා ගිණිමැල වර්ග 02 ක් ලියන්න.
x. ක්‍රීඩා වලට සහභාගී වීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) ස්වභාවික පරිසරය තුල ජීවත් වීමට අනුවර්තනය වී ඇති මිනිසා කාර්මිකකරණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්වභාවික පරිසරය අත් හරිමින් සිටී. නමුත් ස්වභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින්, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගිවීමෙන් ඔබට කායික, මනෝ සමාජීයිය හා ජීවන කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලබා ගත හැක.

i. ඔබ ඉගෙන ගත් එළිමහන් අධ්‍යාපන වලට අයත් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
ii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලදී යොදා ගන්නා ගැට හා බැමි වර්ග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)
iii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)
iv. ගිණිමැල දැල්වීමේ දි අප අවධානයට ලක් කල යුතු කරුණු 03 ක් දක්වන්න. (ල. 03)

(03) ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ලම නියමිත ප්‍රමාණ වලින් අඩංගු ආහාර වේලක් සමබර ආහාර වේලක් ලෙස හඳුන්වයි. නොදන්නා කම හා නොසැලකිලිමත් කම නිසාත්, නිවැරදි ජීවන පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම නිසාත් ඇති වන රෝග වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකා වාසීන්ට මහත් අභියෝගයක් වී ඇත.

i. අප ගන්නා ආහාර වල ඇති මහා පෝෂක 02 ක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක 02 ක් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල. 04)

ii. අනෙකුත් ජීවන අවධීන්ට වඩා නව යොවුන් වියේ දරුවන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි ද යන්න පහදන්න. (ල. 02)

iii. ශාරීරික සංයුතිය පිළිබඳ නිර්ණය කළ හැකි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සොයා ගන්නා ආකාරය ලියන්න. (ල. 02)

iv. නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම නිසා වැළඳිය හැකි රෝග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(04) වර්තමානයේ කාන්තාවන් මෙන්ම පිරිමින් ද තම බාහිර රූපය පිළිබඳව ඕනවටත් වඩා සැලකිලිමත් වීම නිසා බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග යටතට අයත් සම, නිය, දත්, කෙස්, ඇස් ආදියෙහි නිරෝගී බවට විවිධ අභියෝග එල්ල වෙමින් පවතී. විශේෂයෙන්ම නව යොවුන් වියේ පසු වන ඔබ වැනි දරුවන්ද විවිධ කෘතීම රූපලාවන්‍ය කාරක භාවිතා කිරීම නිසා ස්වභාවයෙන්ම අපට දායාද වී ඇති සම, කෙස් වැනි බාහිර අංග පසු කලෙක තමන්ගේ අනන්‍යතාවයට හානි වනසේ වෙනස් වීමට පුළුවන.

i. සමෙන් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

ii. හිස කෙස් නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට ඔබ පවත්වාගත යුතු යහපත් පුරුදු 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

iii. ඇස් වල හා කන් වල ඇතිවන රෝගය බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ල. 02)

iv. වැඩුණු මිනිසෙකුගේ ඇති දත් වර්ග 04 හඳුන්වන්න. (ල. 04)

(05) විශාල නරඹන්නන් සංඛ්‍යාවක් හා ඔවුන් දක්වූ ඉහළ ප්‍රතිචාර නිසා මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේ දී මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා සහභාගී වූ සිසුන් උපරිම දක්ෂතා දක්වමින් ඉතාමත් තරඟකාරී ලෙස තරඟ වලට සහභාගී විය. ඒ වගේම සහය දිවීම සඳහා එක් වූ සියලු කණ්ඩායම් යෂ්ඨි හුවමාරුව සිදුකල ආකාරය වෙන වසර වලට වඩා සාර්ථක වීම කාගේත් අවධානයට ලක් වූ කරුණකි.

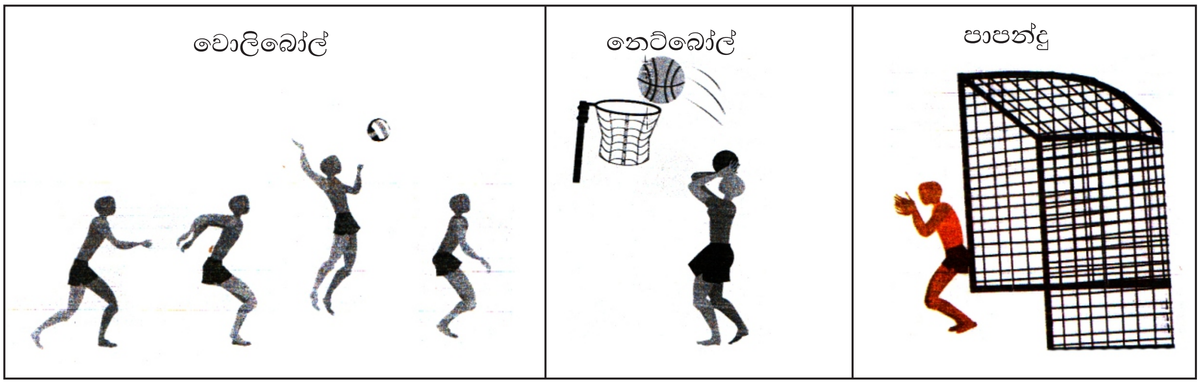
i. ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ පැවති සහය දිවීම් තරඟ 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

ii. මලල ක්‍රීඩා වර්ග කිරීම් යටතේ තිරස් පැනීමක් හා සිරස් පැනීමක් වෙන වෙනම නම් කරන්න. (ල. 02)

iii. දුර පැනීම පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 03)

iv. විසි කිරීමේ ඉසව්වලට අදාළ පොදු නීතිරීති 03 ක් හඳුන්වන්න. (ල. 03)

(06)



i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය හැර දක්ෂතා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

ii. එම දක්ෂතාව පුහුණු වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 02)

iii. විදීම හැර නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

iv. දැල රැකීම හැර පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

v. දැල රැකීම පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 02)

* * * * *

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන

09 ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01 - 2	11 - 1	21 - ✓
02 - 3	12 - 3	22 - ✗
03 - 4	13 - 2	23 - ✓
04 - 2	14 - 3	24 - ✓
05 - 1	15 - 1	25 - ✗
06 - 2	16 - 4	26 - තුලට විසි කිරීමත්
07 - 4	17 - 2	27 - දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදුමක්
08 - 3	18 - 3	28 - ලිබරෝ
09 - 4	19 - 1	29 - ක්‍රීඩා රීති
10 - 1	20 - 4	30 - ආතතිය

(1 x 20 = 20) (2x10 = 20)

II කොටස

(01) i. ▪ කායික ▪ මානසික ▪ සමාජයීය ▪ අධ්‍යාත්මික (1x2 = 2)

ii. ▪ වායු දූෂණය ▪ ජල දූෂණය ▪ භූමි දූෂණය ▪ ශබ්ද දූෂණය (1x2 = 2)

iii. ▪ දිනපතා ශරීර සුවතා ව්‍යායාම කිරීම ▪ පිරිසිදු පානීය ජලය පරිහරණය (1x2 = 2)
▪ පොලිතින් භාවිතය තහනම් කිරීම.

iv. ▪ ශාරීරික වේදනාව අඩුවීම ▪ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම.
▪ අවම ශක්තියක් වැයවීම ▪ ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම .... (1x2 = 2)

v. ▪ පේශිමය ශක්තිය ▪ නම්‍යතාවය,
▪ පේශිමය දූරීමේ හැකියාව ▪ හෘදයාශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව
▪ ශාරීරික සංයුතිය (1x2 = 2)

vi. ▪ නම්‍යශීලී බව ▪ අන්‍යමත ඉවසීම
▪ නායකත්වයට ගරු කිරීම ▪ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම (1x2 = 2)

vii. ▪ ඩෙංගු ▪ මැලේරියාව ▪ බරවා (1x2 = 2)

viii. ▪ ක්‍රිකට් ▪ හොකී ▪ එල්ලේ ▪ ටෙනිස් (1x2 = 2)

ix. ▪ A හැඩැති ගිනිමැළය ▪ පිරමීඩ ගිනිමැළය
▪ පරාවර්තන ගිනිමැළය ▪ සෘජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැළය (1x2 = 2)

x. ▪ සතුට විනෝදය ලැබීම ▪ නිරෝගී වීම
▪ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඇතිවීම (1x2 = 2)

(02) i. ▪ එළිමහනේ ආහාර පිසීම ▪ ගිනිමැළ සංදර්ශන
▪ කඳවුරු බැඳීම ▪ කැලෑ හා වන ගවේෂණ (1x2 = 2)

ii. ▪ පිරිමි ගැටය ▪ රුවල් ගැටය
▪ නොලිස්සන තොන්ඩු ගැටය ▪ කොස් පට්ටා ගැටය
▪ හතරැස් බැම්ම ▪ කතුරු බැම්ම (1x2 = 2)

iii. ▪ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ▪ මිත්‍රශීලී බව
▪ නායකත්ව කුසලතා ▪ අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම
▪ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය (1x3 = 3)

iv. ▪ අවට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම
▪ කාලගුණය පිළිබඳව සැළකිලිමත්වීම
▪ අවශ්‍ය දර එක් රැස් කර තබාගැනීම
▪ හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට තෙත ගෝනියක්

- ජල බඳුනක්
- අමු කොළ අතු සූදානම් කර තබාගැනීම
- තමාගේ හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව සැලසීම (1x3 = 3)

(03) i.
- මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය. (1/2x 2 = 1)
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ (1/2x 2 = 1)

ii. මෙම කාලයේ දී උස හා බර සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ.
එසේම ක්‍රියාකාරී බවද වැඩිය. මේ නිසා යොවුන් වියේ දී ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය වැඩි විය යුතුය.
නිවැරදි විස්තර කිරීමක් සඳහා (ල. 03)

iii. $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස(cm)xඋස(m)}}$ (ල. 03)

iv.
- දියවැඩියාව
- කොලෙස්ටරෝල්
- අධික රුධිර පීඩනය
- හෘදයාබාධ (1x2 = 2)

(04) i.
- පරිවෘත්තිය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් වීම.
- අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.
- ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම. (1/2x 2 = 1)

ii.
- කෘතීමව හිසකෙස් සැකසීම අවම කිරීම.
- හිස කෙස් පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- විටමින් හා ඛනිජලවණ අඩංගු ආහාර එකතු කර ගැනීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර හිස කෙස් ආලේපන වර්ග භාවිත නොකිරීම. (1/2x 2 = 1)

iii. ▪ කෘන්තක ▪ රදනක ▪ පුරශ්චාර්වක ▪ චාර්වක (1/2x 4 = 2)

iv.
- ප්‍රමිතියෙන් යුත් දන්තා ලේප භාවිතය
- අධික සීතල හෝ අධික උණුසුම් ආහාර ගැනීමෙන් වැලකීම. (1/2x 2 = 1)
- කැල්සියම් ඇතුළුව ඛනිජ ලවණ බහුල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.

v. ඇස් - වර්ණ අන්ධතාව / රාත්‍රී අන්ධතාව / බිටෝ ලප/ සුද ඇතිවීම ග්ලූකෝමා
කන් - බාහිර කන / මැදකන හෝ ඇතුළු කන ආසාදනය වීම. (ල. 01)

(05) i. 100 x 4, 400 x4 (1x2 = 2)

ii. තිරස් - දුර, තුන් පිම්ම (ල. 01)
සිරස් - උස, රිටි (ල. 01)

iii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිවැරදි විස්තර කිරීමකට (ල. 03)

iv.
- අත් ආවරණ පැළඳිය නොහැක.
- තරඟ අංකය නිවේදනය කර විනාඩියක් ඇතුලත තම ප්‍රයත්නය ලබාගත යුතුය.
- ඉසව්වට අදාල ක්‍රීඩා පිටියේ සීමා රේඛා ඇතුලත උපකරණය පතිත විය යුතුය.
- තරඟය ආරම්භ කළ පසු පුහුණුවීම් සඳහා අදාල ක්‍රීඩාපිටිය භාවිතා කළ නොහැක.
- අදාළ කවයෙන් හෝ ධාවන පථයෙන් පිට විය නොහැක. (1x3= 3)

(06) i.
- පන්දු පිරි නැමීම
- ලබාගැනීම
- එස වීම
- වැළැක්වීම
- පිටිය රැකීම.

ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමක් සඳහා (ල. 02)

iii.
- පන්දු විසිකිරීම හා ඇල්ලීම
- පාද හුරුව
- ආක්‍රමණය
- රැකීම (1x2= 2)

iv. පන්දුවන පාදයෙන් පහරදීම, හිසින් පහරදීම, පන්දු පාලනය, පන්දුව තුලට විසිකිරීම (1x2= 2)

v. සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීමට (ල. 02)