සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

10 ශ්‍රේණිය වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2018 **86 S I**

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

කාලය පැය 01 යි

සැලකිය යුතුයි.

* සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
* ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ ලකුණ (X) යොදන්න.

(01) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුලින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,
1. තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීම හා වැඩිදියුණු කරගැනීම.
2. තම පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීම හා වැඩිදියුණු කරගැනීම.
3. අවට සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීම හා වැඩිදියුණු කරගැනීම.
4. තමාගේත්, තම පවුලේත් අවට සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කරගැනීම හා වැඩි දියුණු කර ගැනීම.

(02) සරත් බොහෝ අවස්ථාවලදී කිපෙන සුළු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කළද ඔහු ක්‍රියාශීලීය, විනීතය, ජනප්‍රියය, කඩවසම්ය. සරත් පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වීම සඳහා තවදුරටත් දියුණු කර ගත යුත්තේ,
1. කායික ක්ෂේත්‍රය 2. මානසික ක්ෂේත්‍රය 3. සමාජීය ක්ෂේත්‍රය 4. අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය

*** වගුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 3 හා 4ට පිළිතුරු සපයන්න.**

නම	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය (BMI)
ගීතා	18.5 ට අඩු
නීතා	18.5 - 22.9
රාමා	23 - 26.9
සිත්ති	27 ට වැඩි

(03) මෙම අයගෙන් ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත වන්නේ,
1. රාමා ය. 2. ගීතා ය. 3. සිත්ති ය. 4. නීතා ය.

(04) උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වන්නේ,
1. ගීතා හා නීතාය 2. නීතා හා රාමා ය. 3. රාමා හා සිත්ති ය. 4. ගීතා , රාමා හා සිත්ති ය.

(05) අධි බර හා ස්ථූලතාවය නිසා ඇති විය හැකි බෝ නොවන රෝගයක් වන්නේ,
1. ගලගණ්ඩය 2. දියවැඩියාව 3. උණසන්නිපාතය 4. නීරක්තිය

(06) නිසි පරිදි නින්ද හා විවේකය ලබා නොගැනීමෙන් පුද්ගලයෙකුගේ
1. සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් වේ. 2. චිත්තවේග පාලනය කරගැනීම අපහසු වේ.
3. මතක ශක්තිය හොඳින් වර්ධනය වේ. 4. ශරීර වර්ධනය හොඳින් සිදුවේ.

(07) මානසික ආතතිය යනු,
1. යම්කිසි අභියෝගයකට අප දක්වන ප්‍රතිචාරයයි. 2. යම් කිසි ප්‍රතිචාරයකට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවයි.
3. යම්කිසි අයෙකු හැගීම් ප්‍රකාශ කිරීමයි. 4. යම්කිසි ප්‍රතිචාරයකට අප දක්වන අනුකූලතාවයයි.

(08) ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි කිහිපයක් ඇත. එම අවධි අතරින් පෙර ළමා වියට අයත් කාලය වන්නේ,
1. මව්කුස තුළ සිටින අවධිය 2. උපතේ සිට දින 28 දක්වා අවධිය
3. වයස අවුරුදු 1ත් අවුරුදු 5ත් අතර අවධිය 4. වයස අවුරුදු 5ත් අවුරුදු 10ත් අතර අවධිය

(09) වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ ගැහැණු දරුවන් ජර්මන් සරම්ප රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ලබා ගත යුතු එන්නත වන්නේ,
1. රුබෙල්ලා හෝ MMR එන්නත 2. B.C.G. එන්නත
3. ත්‍රිත්ව එන්නත 4. TOXOID එන්නත

(10) ඕනෑම වස්තුවක් සැකසී ඇති අංශු වල බර ඒකරාශී වී ක්‍රියාත්මකවන ලක්ෂය හඳුන්වනු ලබන්නේ,
1. ගම්‍යතාවය 2. බලයේ කේන්ද්‍රය 3. සමබරතාවය 4. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

(11) පුද්ගලයෙකුගේ ආධාරක පතුලෙහි වර්ග ප්‍රමාණය විශාල වන විට ඔහුගේ,
1. සමබරතාව අඩුවේ. 2. සමබරතාව වැඩිවේ.
3. සමබරතාව ස්ථායි නොවේ. 4. සමබරතාව පිළිබඳ කිසිවක් කිව නොහැක.

(12) පහත සඳහන් ඉරියව් අතරින් ගතික ඉරියව්වක් වන්නේ,
1. වැතිරීම 2. සිට ගැනීම 3. ඇවිදීම 4. නිදා ගැනීම

(13) දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මවගෙන් ලබාදෙන මව්කිරි වල ඇති කොලෙස්ට්‍රම්වල අඩංගු විටමීනය වන්නේ,
1. විටමින් A 2. විටමින් D 3. විටමින් C 4. විටමින් E

(14) නිරෝගී පුද්ගලයෙකු දිනකට පානය කළ යුතු පිරිසිදු ජල ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,
1. ලීටර් 3 - 3 $^{1}/_{2}$ අතර 2. ලීටර් 3 $^{1}/_{2}$ - 4 අතර 3. ලීටර් 4 - 4 $^{1}/_{2}$ අතර 4. ලීටර් 1 $^{1}/_{2}$ - 2 අතර

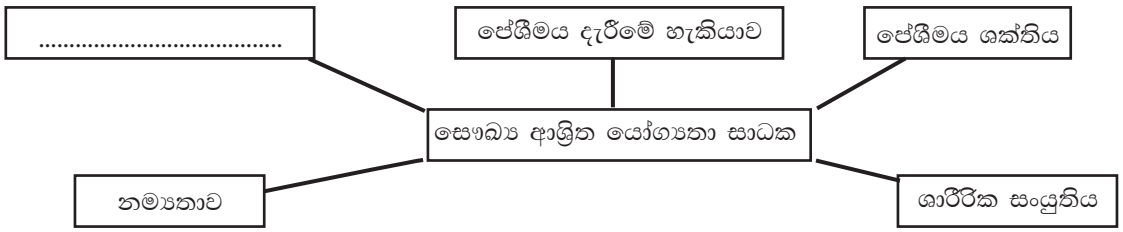
(15) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට අයත් මා J හැඩයෙන් යුක්ත අවයවයක් වන අතර පැය 2ත් 6ත් අතර කාලයක් ආහාර මාතුළ රැඳී පවතී. මා කව්ද?
1. අන්නස්‍රෝතය 2. ග්‍රසනිකාව 3. ආමාශය 4. අක්මාව

(16) පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - සිරෝසිස් විෂබීජ හා රසායනික ද්‍රව්‍යවල බලපෑම නිසා අක්මාවේ ඇතිවන රෝගී තත්වයකි.
හේතුව - මෙයට බහුලවම බලපාන සාධකය වන්නේ මධ්‍යසාර පානයයි.

1. ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය. 2. ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍යය.
3. ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍යය. 4. ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍යය.

(17) සාමාන්‍ය පිරිමි පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර බරෙන් මේදය තිබිය යුතු ප්‍රතිශතය වන්නේ,
1. 20% - 25% අතර 2. 15% - 16% අතර 3. 12% - 15% අතර 4. 30% - 35% අතර

(18) පහත දැක්වෙන සටහනේ හිස්ව ඇති කොටසෙහි ලිවීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.



1. ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව 2. හෘද්වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
3. ස්නායු ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව 4. ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය

*** පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන 19 සහ 20 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**
A බයිසිකල් පදින්න.
B යෝගා වැනි ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.
C දිගු වේලාවක් පරිගණක ක්‍රීඩා වල යෙදීම.

(19) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩයට අනුව සතියකට වාර තුනේ සිට පහ දක්වා කළ යුත්තේ,
1. A පමණි 2. B පමණි 3. C පමණි 4. ඉහත සියල්ලම

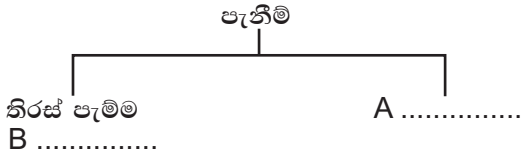
(20) ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩයට අනුව යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට සීමා කළ යුතුවන්නේ,
1. A පමණි 2. B පමණි 3. C පමණි 4. A හා B පමණි

(21) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ,
1. ඒඩ්ස් 2. සිපිලිස් 3. හර්පීස් 4. තැලිසීමියාව

(22) ඔබට වන ගවේෂණයේදී වැදගත් වන සිතියම් වල යොදන එක්තරා සම්මත සළකුණක් පහත දක්වේ. එම සළකුණ වන්නේ,

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

1. ප්‍රධාන මාර්ගය A 2. ප්‍රධාන මාර්ගය B 3. අඩිපාර 4. සෙසු මාර්ග



(23) ඉහත සටහනේ A හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.
1. සිරස් පැනීම 2. දුර පැනීම 3. කවපෙත්ත විසිකිරීම 4. යගුලිය දැමීම

(24) ඉහත සටහනේ B හිස්තැන සම්පූර්ණ කිරීමට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
1. කතුරු පිම්ම 2. තුන්පිම්ම 3. පෙරදිග පිම්ම 4. බටහිර පිම්ම

(25) සප්ත ප්‍රයාම තරඟ සඳහා අයත් ඉසව්වක් නොවන්නේ,
1. මී. 100 කඩුලු 2. මීටර් 100 3. දුර පැනීම 4. යගුලිය දැමීම

(26) පංච ප්‍රයාම තරඟ පැවැත්වෙන දින ගණන අඩංගු පිළිතුර තෝරන්න.
1. දින 02යි 2. දින 03යි 3. දින 01යි 4. දින 04යි

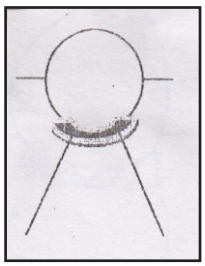
*** පහත සඳහන් විධාන උයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 27 හා 28ට පිළිතුරු සපයන්න.**

A - සැරසේන් , වේන්, යා/ වෙඩි හඬ
B - සැරසේන් , යා/ වෙඩි හඬ
C - යා/ වෙඩි හඬ

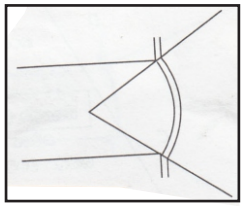
(27) දිගු දුර ධාවන ඉසව්වලදී ලැබෙන විධානය වන්නේ,
1. A විධානය යි. 2. B විධානය යි. 3. C විධානය යි. 4. B හෝ A විධානය යි.

(28) A වර්ගයේ විධානය ලැබෙන ඉසව්ව වන්නේ,
1. මී. 400 2. මී. 800 3. මී. 1500 4. මී. 5000

(29) ඔබ නිවාසයේ තරඟකරුවන් අදාළ ක්‍රීඩාපිටි වෙත යොමු කිරීමේ කාර්යය ඔබට පැවරී ඇත. රූපසටහනේ දක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යවනු ලබන්නේ,
1. කවපෙත්ත විසිකරණ තරඟකරුවන්ය.
2. හෙල්ල විසිකරණ තරඟකරුවන්ය.
3. යගුලිය දමන සහ කවපෙත්ත විසිකරණ තරඟකරුවන්ය.
4. යගුලිය දමන තරඟකරුවන්ය.



(30) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟාවලියේදී ක්‍රීඩා පිටි වෙත අදාළ උපකරණ භාරදීමට ඔබට පැවරී ඇත. රූප සටහනේ දක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත ඔබ භාර දිය යුතු උපකරණ වන්නේ,
1. යගුලිය හා මිණුම් පටිය
2. කවපෙත්ත
3. හෙල්ල හා මිණුම් පටිය
4. කවපෙත්ත හා මිණුම් පටිය



(31) මීටර් 400 සම්මත ධාවන පථයක මීටර් 100 x 4 සහය දිවීමේදී යොදා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
1. පිටත මාරුව 2. ඇතුළත මාරුව 3. උඩු අත් මාරුව 4. මිශ්‍ර මාරුව

(32) සහාය දිවීම සඳහා භාවිතා කරන යෂ්ඨියේ සම්මත දිග ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,
1. සෙ.මී. 28 - 30 2. සෙ.මී. 15 - 20 3. සෙ.මී. 20 - 30 4. සෙ.මී. 30 - 35

(33) දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරණ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
1. එල්ලෙන ක්‍රමය 2. ස්ටැඩල් ක්‍රමය
3. පාවෙන ක්‍රමය 4. ගුවණත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය

(34) ඕනෑම ශිල්පීය ක්‍රමයක් යටතේ උස පැනීමේ අවධි
1. එකකි 2. දෙකකි 3. තුනකි 4. හතරකි

(35) ක්‍රීඩා තරඟ සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා නීති රීති පනවා ඇත. ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ,
1. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම වේ.
2. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩා සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් වේ.
3. කිසියම් කණ්ඩායම් කීපයක් එක්වී අභිමත පරිදි තරඟ පැවැත්වීම වේ.
4. කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩා සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් වේ.

(36) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වලදී තරුපන්ති රටා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා සිටීම අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව රාත්‍රී අහසේ ගෝනුස්සා තරු පන්තිය දැකගත හැකි කාල වකවානුව වන්නේ,
1. මැයි - ජූනි මාස වල 2. අගෝස්තු - සැප්තැම්බර් මාස වල
3. ජනවාරි - පෙබරවාරි මාස වල 4. පෙබරවාරි - මාර්තු මාස වල

*** වංචාකාරී ලෙස තරඟ ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා සමහර ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් තහනම් උත්තේජක භාවිතයට පෙළඹී සිටිති.**

(37) තහනම් උත්තේජක භාවිතා කළ බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේ අදාළ ක්‍රීඩකයාගෙන් හෝ ක්‍රීඩිකාවගෙන් ලබා ගත්
1. රුධිර සාම්පල වේ. 2. බෙඨය සාම්පල වේ. 3. මල සාම්පල වේ. 4. මූත්‍රා සාම්පල වේ.

(38) වර්තමානයේ ලොව විශිෂ්ඨතම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස සැළකෙන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල මුලින්ම පවත්වන ලද වර්ෂය වන්නේ,
1. ක්‍රි.පූ. 770 2. ක්‍රි.පූ. 771 3. ක්‍රි.පූ. 776 4. ක්‍රි.පූ. 775

(39) මීලඟ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීමට නියමිත රට හා නගරය වන්නේ,
1. ජපානය - ටෝකියෝ 2. බ්‍රසීලය - රියෝද් ජැනයිරෝ
3. එංගලන්තය - ලන්ඩන් 4. චීනය - බීජිං

(40) 2018 සැප්තැම්බර් මාසයේ සිංගප්පූරුවේදී පවත්වන ලද ආසියානු නෙට්බෝල් ශූරතා තරඟාවලියේ ශූරතාවය හිමිකරගනු ලැබුයේ,
1. ඉන්දියාව 2. සිංගප්පූරුව 3. ශ්‍රී ලංකාව 4. හොංකොං

* * * * *

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

10 ශ්‍රේණිය | වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2018 | 86 S II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

කාලය පැය 02 යි

සැලකිය යුතුයි.

* පළමු ප්‍රශ්නය හා I කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මහවැව මහ විදුහලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය නිමිත්තෙන් විවිධ වැඩසටහන් කිහිපයක් පාසලේ ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. ඒ අතර වර්තමානයේ පාසල් දරුවන් ඉලක්ක කරගෙන ක්‍රියාත්මක වන මත්ද්‍රව්‍ය උවදුරෙන් දරුවන් බේරා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ප්‍රදේශයේ පොලිස් ස්ථානයේ පොලිස් මත් ද්‍රව්‍ය නාශක අංශය විසින් සිදු කරන ලදී.

ඉන් අනතුරුව දිනෙන් දින ඉහළ යන රථ වාහන අනතුරු හා ඒවායින් ආරක්ෂාවීම පිළිබඳව දරුවන් දෙමාපියන් හා ගුරු භවතුන් දැනුවත් කිරීම රථවාහන පොලිස් අංශය විසින් සිදු කරණ ලදී.

ඉන් පසුව පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණය හා බෝනොවන රෝග වලින් දරුවන් ආරක්ෂා කර ගැනීම පිළිබඳව පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ප්‍රදේශය භාර සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිවරයා විසින් සිදු කරන ලදී.

වැඩ සටහන අවසානයේ සුහද වොලිබෝල් තරඟාවලියක් පවත්වා ජයග්‍රහකයින්ට ජය සංකේත ප්‍රදානය කිරීමෙන් පසු සියළු දෙනා සතුටින් විසිර ගියහ.

(i) පාසල් දරුවන් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීමෙන් ඇතිවන හානිකර බලපෑම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඔබගේ මිතුරු කණ්ඩායම මත් උවදුරෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා මාර්ග 02ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(iii) රථවාහන අනතුරු ඇතිවීමට බලපාන හේතු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) මාර්ග අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(v) දරුවන්ගේ පෝෂණයේදී වැදගත්වන මහා පෝෂකාංග 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(vi) වර්මානයේ ඇතිවෙමින් පවතින නව පෝෂණ ගැටළුවක් වන අධිපෝෂණ තත්වය ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු 02ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(vii) අධි පෝෂණ නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(viii) ශ්‍රී ලංකාවේ දරුවන් අතර ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතාවය නිසා ඇතිවන ඌණතා රෝග 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ix) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කරඟ විනිශ්චයට සහභාගී වන විනිශ්චය මණ්ඩලයට අයත් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(x) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කරඟාවලියට සහභාගි වීමෙන් පාසල් දරුවන්ට අත්වන වාසි 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

I කොටස

• ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) අප ගන්නා ආහාර ජීර්ණයකර සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණ කොටස් අවශෝෂණය කර ගැනීමටත් ඉතිරිවන මල ද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීමටත් සුදුසු පරිදි ආහාර මාර්ග පද්ධතිය සකස් වී ඇත.

(i) ආහාර මාර්ග පද්ධතියට අයත් කොටස් 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ අසිරිමත් භාවයට හානි පමුණුවන රෝගී තත්ව 03ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) ආහාර මාර්ග පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳෙන රෝග වළක්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග 05ක් දක්වන්න. (ලකුණු 05)

(03) වර්තමාන සමාජයේ ජීවත්වන බොහෝ පුද්ගලයන් විවිධ හේතු නිසා මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන බව දක්නට ලැබේ. මෙම තත්වය නිසා මිනිසාට විවිධ රෝගාබාධ වැළඳෙන අතර විවිධ සමාජ ගැටළු වලට මුහුණ දීමටද සිදු වී ඇත.

(i) පාසල් දරුවන්ට ආතතිය ඇතිවිය හැකි අවස්ථා 02ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) යම් පුද්ගලයෙකු දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ව 03ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) මානසික ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඔබගේ මිතුරු / මිතුරිය විවිධ කොණ්ඩා මෝස්තර සකස් කර ගනිමින් පාසල් ඒමට උත්සාහ දරයි. (ලකුණු 02)

(ii) නියඟය පවතින ප්‍රදේශයක ජීවත් වන ඔබේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක එම තත්වය නිසා තම අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට අපහසු බව ඔබට දන්වයි. (ලකුණු 02)

(iii) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ගයාන් වාර විභාගය අවසන් වී මිතුරු කණ්ඩායම සමඟ මහවැලි ගඟේ දිය නෑමට යාම සඳහා සූදානම් වෙයි. (ලකුණු 02)

(iv) ඔබේ සමීපතම මිතුරෙකු /මිතුරියක HIV ආසාදිතයෙකු බව දැනගන්නට ලැබුන විට ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය. (ලකුණු 02)

(v) වයෝවෘද්ධ අම්මා කෙනෙකු බස් නැවතුම් පොළක අතරමං වී සිටිනු ඔබට දක්නට ලැබුණු විට (ලකුණු 02)

II කොටස

• ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(05) (i) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙක් කවපෙත්ත විසිකිරීමෙන් අනතුරුව කවපෙත්ත බිම පතිතවීමට පෙර කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය. එම ඉසව්වේ විනිසුරු ලෙස ඔබ කටයුතු කළේ නම් ඔබගේ තීරණය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ii) පහත සඳහන් මලල ක්‍රීඩා තරඟ ඉසව් උපයෝගී කරගෙන මලල ක්‍රීඩා ජවන ඉසව් වර්ගීකරණ සටහනක් මගින් දක්වන්න.
කෙටි දුර, මීටර් 800, දිගු දුර, මීටර් 100, මීටර් 10,000, මැදි දුර (ලකුණු 03)

(iii) (අ) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ පිටිය ඉසව් යටතේ ගැනෙන කඩපෙත්ත විසිකිරීම හැර විසිකිරීමේ ඉසව් 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) මීටර් 200 ධාවන ඉසව්වට සහභාගී වූ තරඟ අංක 50 දරණ ක්‍රීඩකයා තරඟ ආරම්භක නිලධාරි විසින් තරඟයෙන් ඉවත් කරන ලදී. එසේ ඉවත් කරන්නට හේතුවන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වැරදි 03ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(06) පරිසරය සමග එකතුවෙමින් ගහකොළට ආදරය කරමින් ස්භාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින්, ක්‍රියාකාරීවීම සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් වේ.

(i) පාසල් වල ක්‍රියාත්මක කරන එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි වීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

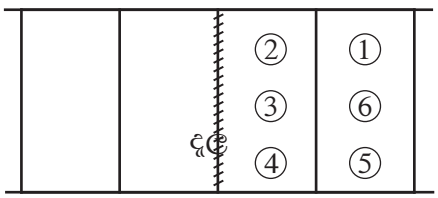
(iii) (අ) පාසලක ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගවලට ප්‍රමුඛ ස්ථානය හිමිවේ. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ අරමුණු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) ඔබ පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය කිරීමේදී එම කාර්යය වඩාත් පහසුවෙන් කිරීම සඳහා පත් කරනු ලබන අනු කමිටු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(07) A, B සහ C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) (i) මයුර නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. එම නවක ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ පුහුණු කරන වැලැක්වීම හැර වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

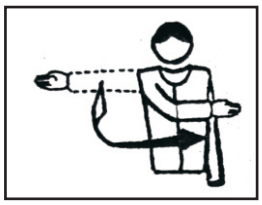
* පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූප සටහනකි. එම තොරතුරු ඇසුරෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

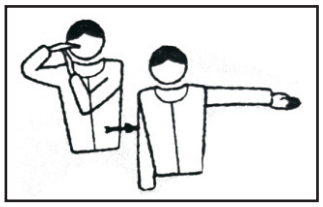


(ii) මෙම රූප සටහනේ දැකවෙන ක්‍රීඩක ස්ථාන වල ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයින්ගෙන් වැළැක්වීමට සහභාගි විය හැකි ස්ථාන අංක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) (අ) මයුර නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයින්ට වැළැක්වීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් සහිතව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

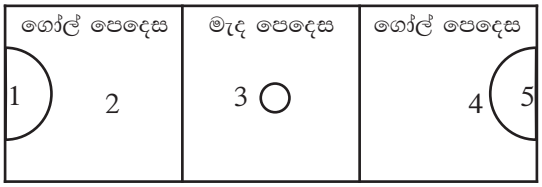
(ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී යොදා ගන්නා විනිසුරු හස්ත සංඥා පහතින් දැක්වේ. එම හස්ත සංඥා ලබා දීමට හේතුවන අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

A 

B 

(B) (i) ළිහිණි නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරී ඇත. එම ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ දක්ෂතාව හැර ඔබ පුහුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ අනෙකුත් දක්ෂතා 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

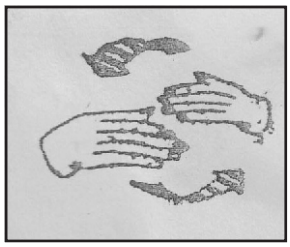
* පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූප සටහනකි. එම රූප සටහන උපයෝගී කරගෙන පිළිතුරු සපයන්න.



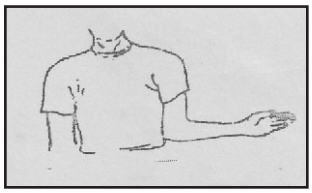
(ii) මෙම රූප සටහනේ අංක 02 ප්‍රදේශයේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) (අ) ළිහිණි නිවාසයේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් රූප සටහන් සහිතව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

(ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී යොදා ගන්නා විනිසුරු හස්ත සංඥා දෙකක් පහතින් දැක්වේ. එම සංඥා යොදා ගන්නා අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)



A



B

(C) (i) හංස නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරී ඇත. එම ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය හැර ඔබ පුහුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන අනෙකුත් දක්ෂතාවයන් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිතයට ගන්නා හිසින් පන්දුවට පහරදීමේ ක්‍රම 03ක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iii) (අ) හංස නිවාසයේ ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයින්ට හිසින් පන්දුවට පහරදීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් රූප සටහන් සහිතව කෙටියෙන් විස්තර කරන්න (ලකුණු 03)

(ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී යොදා ගන්නා විනිසුරු සංඥා දෙකක් පහතින් දැක්වේ. එම සංඥා යොදා ගන්නා අවස්ථා සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)



A



B

වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2018
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01.	4	11.	2	21.	4	31.	4
02.	2	12.	3	22.	3	32.	1
03.	3	13.	1	23.	1	33.	2
04.	4	14.	4	24.	2	34.	4
05.	2	15.	3	25.	2	35.	2
06.	2	16.	4	26.	3	36.	2
07.	1	17.	1	27.	2	37.	4
08.	3	18.	2	28.	1	38.	3
09.	1	19.	1	29.	4	39.	1
10.	4	20.	3	30.	3	40.	3

ලකුණු 1x40 ලකුණු 40යි.

II කොටස

(1) (i) අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම, පිළිකා රෝගයට ගොදුරු වීම, මුදල් නාස්ති වීම ..... වැනි නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(ii) * මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ හානිකර බලපෑම් සුහදශීලීව මිතුරු කණ්ඩායමට පෙන්වා දීම.
* විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා මිතුරු කණ්ඩායම සමඟ ක්‍රීඩා කිරීම.
* විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට සෞන්දර්යාත්මක වැඩ සටහන් වලට සහභාගී වීම.... වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(iii) * අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම * බීමතින් රිය පැදවීම * රියදුරු බලපත් නොමැති අය රිය පැදවීම
* රථවාහන වල පවතින කාර්මික දෝෂ * රියදුරන් මාර්ග නීති රීති පිළි නොපැදීම.
වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(iv) * රියදුරන් මාර්ග නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම.
* රියදුරන් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
* ආරක්ෂක බඳ පටි පැළඳීම.
* යතුරු පැදි වල ගමන් කරන අය ආරක්ෂක හිස් වැසුම් පැළඳීම.
..... වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(v) * කාබෝහයිඩ්‍රේට් , ප්‍රෝටීන් , මේදය
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(vi) * තෙල් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම.
* සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම. ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(vii) හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශභාගය වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(viii) නීරක්තිය, ගලගණ්ඩය, තමස් අන්ධතාවය වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(ix) පළමු තීරක, දෙවන තීරක, ලකුණු සටහන් කරු, සහය ලකුණු සටහන් කරු, රේඛා විනිසුරුකරුවන් දෙදෙනෙකු හෝ සතර දෙනෙකු නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(x) * නීති රීති වලට ගරු කිරීම, ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීමට හැකිවීම,
* විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට හැකිවීම.
* නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම.
* නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.....
වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(2) (i) මුඛය , ග්‍රසනිකාව, අන්නස්‍රෝතය, ආමාශය, කුඩා බඩවැල් , මහ බඩවැල්, ගුද මාර්ගය, ගුදය
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(ii) ගැස්ට්‍රයිටීස්, ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ පිළිකා, සිරෝසීස්, ඇපෙන්ඩිසයිටිස්, අර්ශස්, පාචනය, උණ සන්නිපාතය, සෙංගමාලය නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 3 = ලකුණු 3යි

(iii) දිනකට දෙවරක් ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම, දුම්බීමෙන් වැළකීම, බුලත් විට කෑමෙන් වැළකීම, මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම, හැම විටම ස්වභාවික කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීම, නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම, මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම, පාන් පිටි වලින් සෑදූ ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම. වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින්
ලකුණු 1 x 5 = ලකුණු 5යි

(3) (i) විභාග වලට මුහුණ දීම, ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගි වීම, අළුත් පාසලකට ඇතුළු වීම, හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම, දෙමාපියන් අතර අඩ දබර ඇතිවීම, දෙමාපියන්ගෙන් වෙන්වීම, ... වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින්
ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 2යි

(ii) දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩකය, හෘද රෝග , මානසික රෝග, විශාදය.... වැනි
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 3 = ලකුණු 3යි

(iii) * අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද හා විවේකයලබා ගැනීම. * දිනකට විනාඩි 30ක් පමණ ඇවිදීම
* වොලිබෝල්, පාපන්දු, දිවීම, පිහිනීම, වැනි ඇඟ වෙහෙසෙන ක්‍රීඩාවක නිරත වීම.
* ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම, භාවනා කිරීම, සිත එකඟ කරන අභ්‍යාස වල නිරත වීම.
* ස්වභාවික සුන්දරත්වය අත් විඳීම. * මිතුරන් ඇසුරු කිරීම. * සංගීතයට සවන් දීම.
* විනෝදාංශ වල යෙදීම. * සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම....
වැනි නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 5 = ලකුණු 5යි

(4) (i) නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන් වශයෙන් විවිධ ආකාරයෙන් කැපී පෙනීමට උත්සාහ දරන නමුත් පාසලේ විනය නීති රීති වලට එකඟව එසේ නොකර අධ්‍යාපන කටයුතු වලට යෙමු වීමේ වැදගත්කම මිතුරාට / මිතුරියට සුහදව පැහැදිලි කර දීම හා පාසල් අධ්‍යාපනය ලැබීමෙන් පසු අවශ්‍ය විලාසිතාවලට යොමුවිය හැකි බව මිතුරාට / මිතුරියට පැහැදිලි කර දීම. (මෙම අදහසට ගම්‍ය වන පිළිතුරකට ලකුණු 02)

(ii) ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග එල්ල වන බව මිතුරාට / මිතුරුයට පැහැදිලි කර දීම. එම මිතුරාට මිතුරියට අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමට හැකි අයුරින් උදව් ලබා දීම. ඔහුට / ඇයට නියං ආධාර ලබා ගැනීමට උදව් කිරීම. (මෙම අදහස ගම්‍ය වන පිළිතුරකට ලකුණු 02)

(iii) ගයාන් හා මිතුරු කණ්ඩායමට මහවැලි ගඟේ දිය නෑමට යාමෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරුදායක තත්වය පහදා දී ඔවුන් එයින් මුදවා ගැනීම, වාර විභාගය අවසන් වී සුහද වොලිබෝල් තරඟයක් පැවැත්වීමට යෝජනා කිරීම. (මෙම අදහස ගම්‍ය වන පිළිතුරකට ලකුණු 02)

(iv) * HIV / AIDS ඇසුරු කිරීමෙන් බෝ නොවන නිසා ඇය / ඔහු කොන් නොකර ඇසුරු කිරීම.
* ඔහුට / ඇයට වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමට උදව් කිරීම.
* තමන් ආරක්ෂාකාරීව හැසිරීම.
* ඔහුට අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් කිරීමට උදව් ලබා දීම..... වැනි (මෙම අදහස ගම්‍ය වන පිළිතුරකට ලකුණු 02)

(v) * එම මව ලඟට ගොස් ආදරයෙන් තොරතුරු විමසීම. * ඇයට කෑමට බීමට යමක් ලබා දීම.
* ලඟම ඇති පොලීසියට දැනුම්දීමට එම මව ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යොමු කිරීම.
වැනි (මෙම අදහස ගම්‍ය වන පිළිතුරකට ලකුණු 02)

(5) (i) එම විසි කිරීම ක්‍රීඩා විශේෂී විසි කිරීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛණයේ සටහන් කිරීම.(ලකුණු 02)

(ii)

කෙටි දුර	මැදි දුර	දිගු දුර
මී. 100	මී. 800	මී. 10,000

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2x6 = ලකුණු 03)

(iii) (අ) * හෙල්ල විසි කිරීම.
* මිටිය විසි කිරීම. නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(ආ) * තරඟ අංක 50 දරණ ක්‍රීඩකයා " සැරසීමට" හෝ "වේන්" ඉරියව් සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම.
* ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අනික් ක්‍රීඩකයින්ට බාධාවන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.
* වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භක චලනය පටන් ගැනීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x3 = ලකුණු 03)

(6) (i) කඳවුරු බැඳීම, ගිණිමැල ක්‍රීඩා, එළමහනේ ආහාර පිසීම, පරිසර නිරීක්ෂණය, පාගමන්, වන ගවේෂණ, ඔරු පැදීම, කඳු තරණය , පා පැදි සවාරි.... වැනි (ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(ii) * සතුට හෝ විනෝදය ලැබීම, පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම.
* ස්භාව ධර්මයේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම.
* අභියෝග වලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
* ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනය වීම, ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම.
* නායකත්වය වර්ධනය වීම.... වැනි (ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x3 = ලකුණු 03)

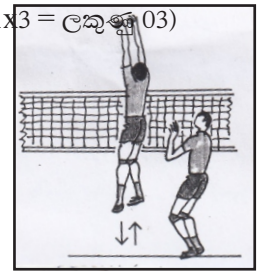
(iii) (අ) පාසලේ සෑම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබා දීම, නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය, පෞරුෂ වර්ධනය, ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම, සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම... වැනි (ගැලපෙන පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(ආ) මූල්‍ය කමිටුව, සංග්‍රහ කමිටුව, සැරසිලි කමිටුව, සංදර්ශන භාර කමිටුව, ආරාධනාපත් හා පිළිගැනීමේ කමිටුව, ලිපි ලේඛණ හා සහතිකපත් භාර කමිටුව, ජය සංකේත හා තිළිණ පත් භාර කමිටුව, උපකරණ භාර කමිටුව, ප්‍රවාහන කටයුතු භාර කමිටුව ... වැනි
(ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x3 = ලකුණු 03)

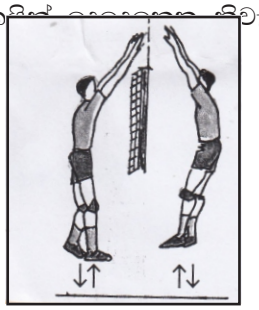
(7) (A) (i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, පිටිය රැකීම.
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(ii) 2 ස්ථානයේ ක්‍රීඩාකරණ ක්‍රීඩකයා
3 ස්ථානයේ ක්‍රීඩාකරණ ක්‍රීඩකයා
4 ස්ථානයේ ක්‍රීඩාකරණ ක්‍රීඩකයා (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x3 = ලකුණු 03)

(iii) (අ) * පහතින් බඳින ලද දැළ අසල පන්දුව නොමැතිව නිවැරදි ඉපිලීම ලබා ගෙන ආවරණය කිරීම.



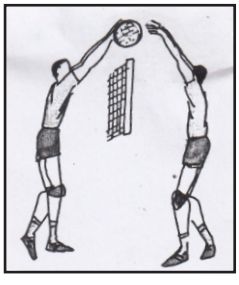
* දැළ දෙපස ක්‍රීඩකයින් [illegible] නිවැරදිව වැළැක්වීම කරන අයුරින් ඔවුනොවුන් දෙඅත් ස්පර්ශ කිරීම.



* දැළ අසල සිට වළක්වන ආකාරය දක්වමින් පැත්තට ගමන් කිරීම.



* දැළ දෙපස ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු සිට උඩ පනිමින් දැලට ඉහළින් පන්දුව මාරු කිරීම.



* ඇල අසල ඉහලින් අල්ලා සිටින පන්දුව වළක්වන අයුරින් ස්පර්ශ කිරීම.



නිවැරදි පිළිතුරකට රූප සටහන් සහිතව විස්තර කිරීම ලකුණු $1^{1}/_{2}$x 2 = ලකුණු 03
රූප සටහන් නොමැතිව විස්තර කිරීම පමණක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1x 2 = ලකුණු 02
රූප සටහන් පමණක් නිවැරදිව දැක්වීම ලකුණු 1x 2 = ලකුණු 02

(ආ) A පන්දුව පිරිනැමීමට අවසර දීම.
B කෙටි විවේකය. (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(B) (i) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(ii) ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) / අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) / මැද සිටින්නිය (C) / විදින්නිය (GS)
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x3 = ලකුණු 03)

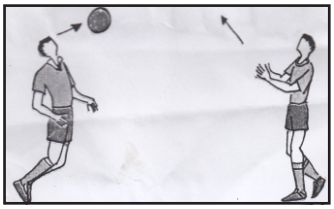
(iii) (අ) * ගොල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට විදීම පුහුණු වීම.
* වළක්වන ක්‍රීඩිකාවකගේ බාධා කිරීම් සමඟ විදීම පුහුණු වීම.
* වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් එවන පන්දුව ගෝල් කවයට විවිධ ස්ථාන වලින් පිවිසී ලබා ගෙන විදීම.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කිරීම ලකුණු $1^{1}/_{2}$x 2 = ලකුණු 03
රූප සටහන් රහිතව ඉහත ක්‍රියාකාරකම විස්තර කිරීම පමණක් නම් ලකුණු 1x 2 = ලකුණු 02
ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා රූප සටහන් පමණක් නම් ලකුණු 1x 2 = ලකුණු 02

(ආ) A - පාද චලනය B - යැවුම යායුතු දිශාව
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

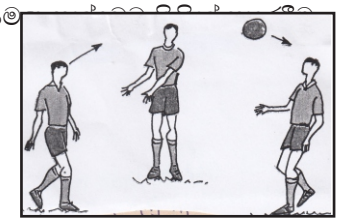
(C) (i) * පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. * පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම. * පන්දුව නැවැත්වීම.
* පන්දුව තුළට විසි කිරීම. * ගෝල් රැකීම. * දූල් රැකීම.
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x2 = ලකුණු 02)

(ii) * පැනීමක් රහිතව හිසින් පහරදීම. * පැනීමක් සහිතව හිසින් පහරදීම.
* පැනීමක් සහිතව පැත්තෙන් එන පන්දුවකට හිසින් පහර දීම.
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1x3 = ලකුණු 03 යි)



(iii) (අ) * එක් අයෙකු පන්දුව යොමු කරන විට පැනීමක් රහිතව හා සහිතව හිසින් පන්දුවට පහරදීම.

* තිදෙනෙකු සම[illegible]



වැනි ගැලපෙන නිවැරදි රූප සටහන් සහිතව කෙටි විස්තරයකට ලකුණු $1^{1}/_{2}$x 2 = ලකුණු 03
රූප සටහන් රහිතව විස්තර කිරීම පමණක් ලකුණු 1x 2 = ලකුණු 02 යි
රූප සටහන් පමණක් නම් ලකුණු 1x 2 = ලකුණු 02 යි.

(ආ) A - වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම. B - ගෝල පහර දැක්වීම.