සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

Provincial Department of Education - NWP

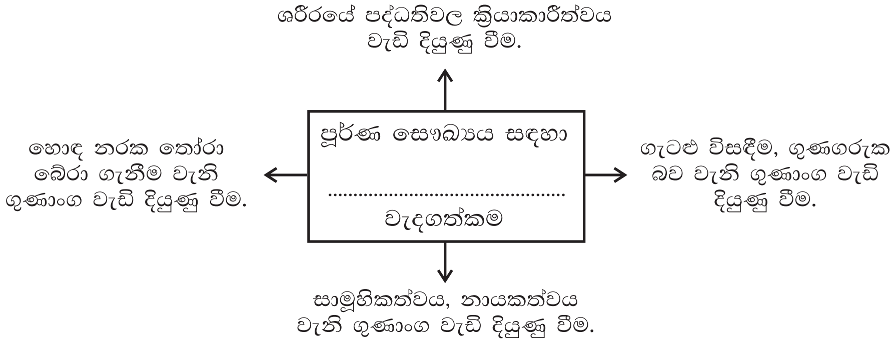
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

11 ශ්‍රේණිය | **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය-I** | **කාලය පැය 01 යි**

නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :
- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

01.



ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු වරණය තෝරන්න,

(1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයෙහි. (2) ශාරීරික අධ්‍යාපනයෙහි.
(3) නිවැරදි පෝෂණයෙහි. (4) නිවැරදි ඉරියව්වල

02. 11 ශ්‍රේණියෙහි ඉගෙනුම ලබන අමර නම් සිසුවා තුළින් පෙන්නුම් කරන පුද්ගල ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - ශිෂ්‍ය සමිතිවල නිලතල දරයි.
B - ආගමික කටයුතුවලදී කැප වී වැඩ කරයි.
C - ක්‍රීඩා කටයුතුවලට දක්ෂතාවයක් දක්වයි.
D - සියලු විෂයන් සඳහා ඉහල ලකුණු ලබා ගනියි.

ඉහත A, B, C, D, අතරින් අමරගේ සමාජයීය තත්ත්වය හා කායික තත්ත්වය යහපත් බව පෙන්නුම් කරන ගුණාංග පිළිවෙලින්,

(1) A, C (2) A, B (3) C, D (4) B, D

- ගොඩගමුව විද්‍යාලය තුළ දක්නට ලැබෙන යහපත් ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් 03 හා 04 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගෙන යාම.
B - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් තිබීම.
C - නියමිත කාල සීමාවක් තුළදී පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පැවැත්වීම.
D - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබාදීම.

03. ඉහත ලක්ෂණ අතුරින් ගොඩගමුව විද්‍යාලය තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ,

(1) A (2) B (3) C (4) D

04. ගොඩිගමුව විද්‍යාලයේ විදුහල්පතිතුමා විසින් උත්සාහ දරණු ලබන්නේ,
(1) සිසුන්ගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කිරීමට ය.
(2) පාසලේ භෞතික පරිසරය දියුණු කිරීමට ය.
(3) පාසලට බාහිර ප්‍රජාවගේ සහයෝගය ලබා ගැනීමට ය.
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට ය.

05. පෙර ළමා වියේ පසුවන දරුවකුගේ මනෝ සාමාජයීය අවශ්‍යතා ඉටුවීම සඳහා වැඩිහිටියන් විසින් වඩාත් අවධානයට යොමු කළ යුතු කරුණක් වන්නේ,
(1) බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම. (2) යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කිරීම.
(3) ආදරය සහ සෙනෙහස දැක්වීම. (4) නිසි පෝෂණයක් ලබාදීම.

- වේගයෙන් ශරීර වර්ධනය සිදුවන මෙම අවධියේදී රවීට හොඳ පෝෂණයක් ලැබිය යුතුය. එසේම සමවයස් කාණ්ඩවල ඇසුරට බොහෝ ප්‍රිය කරයි. තමාගේ හැකියාවන් පෙන්නුම් කිරීමට මෙන්ම තමා අගය කරනු දැකීමට ඔහු දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

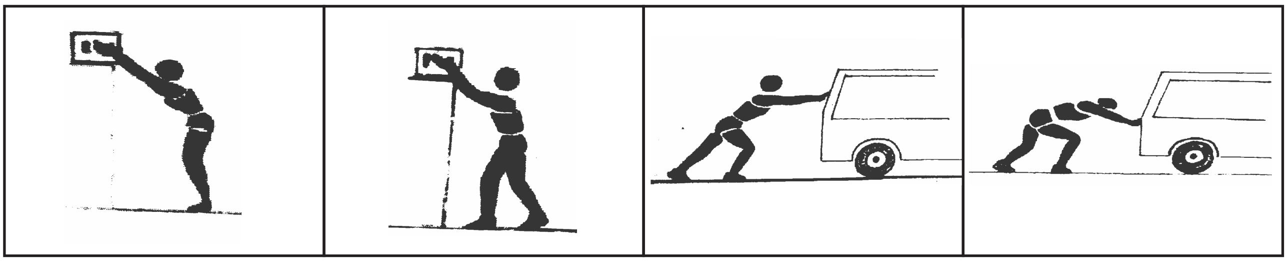
06. ඉහත තොරතුරු අනුව රවී පසු කරන ජීවිත අවධිය වන්නේ,
(1) පසු ළමා විය (2) නව යොවුන් විය (3) තරුණ විය (4) මැදි විය

07. පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා ජීවන අවධියක ගැටළු හා අභියෝග කිහිපයකි.

* නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම. * සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම.
* අවිවේකී බව හා තරඟකාරීත්වය

ඉහත ගැටළු සහ අභියෝගවලට දැඩි ලෙස මුහුණ දීමට සිදුවන ජීවන අවධිය වන්නේ,
(1) නව යොවුන් විය (2) තරුණ විය (3) මැදි විය (4) වැඩිහිටි විය

08. ක්‍රීඩාවේදී භාවිතා වන ස්ථිතික ඉරියව් අවස්ථාවකි.
(1) උස පැනීමේ නික්මීමේ අවස්ථාව (2) දුර පැනීමේ පියාසරිය අවස්ථාව
(3) ධාවන ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාව (4) කව පෙත්ත විසි කිරීමේ භ්‍රමණ අවස්ථාව



A B C D

09. ඉහත A, B, C, D, ඉරියව් අතුරින් නිවැරදි ඉරියව් වන්නේ,
(1) A සහ C (2) A සහ D (3) B සහ D (4) B සහ C

10. ක්‍රීඩකයෙකු යගුලිය දමන අවස්ථාවකදී යගුලිය චලනය කරලීම සඳහා (විසි කිරීම සඳහා) යගුලිය මත යොදවනු ලබන බලපෑම හඳුන්වනු ලබන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මය වන්නේ,
(1) බලය (2) නම්‍යතාවය (3) අවස්ථිතිය (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය

11. ගෘහණියන් තම ආහාර පිසීමේදී ආහාරයේ ඇති යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ගෙන ඇති පියවරකි,
(1) හාල්මැස්සන් ව්‍යාංජනයට තක්කාලි එකතු කිරීම.
(2) පලා මැල්ලුමට පොල් එකතු කිරීම.
(3) මඤ්ඤොක්කා තම්බන විට පියන වසා තැම්බීම.
(4) ආහාර පිසගත් පසු දෙහි ඇඹුල් එකතු කර ගැනීම.

12. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි,
(1) සෑම විටම මිලෙන් ඉහළ ආහාර තෝරා ගැනීම.
(2) රසකාරක යෙදූ ආහාර තෝරා ගැනීම.
(3) දිනපතා ආහාර වේලට කෙඳි සහිත ආහාර එකතු කර ගැනීම.
(4) තෙල්, මිරිස්, ලුණු වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගැනීම.

13. රසකාරක, වර්ණකාරක හා සුවඳකාරක යොදා කල්තබා ගත හැකි හා භාවිතය පහසුවන ආකාරයට සකස් කරන ලද ආහාර හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) පිරියම් කරන ලද ආහාර (2) ස්වාභාවික ආහාර
(3) නිසරු ආහාර (4) ක්ෂණික ආහාර

14. 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිර්මලා තුලින් පහත රෝග තත්ත්වයන් පෙන්නුම් කරන්නට විය.
* ඇස්පෙනීමේ දුර්වලතා ඇතිවිය.
* පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
* ලෙඩ රෝගවලට දක්වන ප්‍රතිරෝධය අඩුවීම.
ඉහත රෝග ලක්ෂණ වලක්වා ගැනීමට නිර්මලාට ලබාදිය හැකි උපදේශයකි,

(1) රජයෙන් ලබාදෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගන්නා ලෙස
(2) රජයෙන් ලබාදෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම.
(3) අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු ආහාරයට ගන්නා ලෙස
(4) ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසු තේ කෝප්පයක් පානය කරන ලෙස

15. දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ඇතුළු ආහාරවලට එරෙහිව දක්වනු ලබන සංවේදී ප්‍රතිචාරය හඳුන්වන්නේ,

(1) අසාත්මිකතාව (2) පෝෂණ ඌණතාවය
(3) ගැස්ට්‍රයිටීස් (4) විජලනය

16. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුවන ආකාරයට සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාමාර්ග හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(1) ආහාර දූෂණය (2) ආහාර පරිරක්ෂණය
(3) ආහාර බලගැන්වීම (4) ආහාර බාල කිරීම

17. මල බද්ධය, අතීසාරය, ඇපෙන්ඩිසයිටිස් වැනි රෝග තත්ත්වයන් මඟින් වැඩි බලපෑමක් ඇති කරනු ලබන පද්ධතිය වන්නේ,

(1) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
(3) ස්වසන පද්ධතිය (4) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

18. ආමාශික යුෂයෙහි ඇති ආම්ලිකතාවය මඟින් ආමාශික බිත්තියට ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන් වළක්වනු ලබන්නේ,

(1) ශ්ලේෂ්මල මගිනි. (2) එන්සයිම මගිනි. (3) පිත් යුෂ මගිනි. (4) කේටය මගිනි.

19. විවිධ දක්ෂතා වලින් සමන්විත කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගීවන වොලිබෝල් තරගාවලියක සත්‍යමය ජයග්‍රහකයා තේරීම සඳහා,වඩාත් සුදුසුම තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,

(1) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය - (Knockout Tournament)
(2) සාකල්‍ය ක්‍රමය - (League Tournament)
(3) මිශ්‍ර ක්‍රමය - (Combination Tournament)
(4) අභියෝග ක්‍රමය - (Challenge Tournament)

20. කණ්ඩායම් 10 ක් සහභාගීවන ක්‍රිකට් තරගාවලියක පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහන සකස් කිරීමේදී කණ්ඩායම් කීයකට වාසි ලබාදිය යුතුද?

(1) 02 යි. (2) 04 යි. (3) 06 යි. (4) 08 යි.

21. පහත දැක්වෙන රූප සටහනේ ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීම තුලින් ක්‍රීඩකයෙකු තුළ දියුණු කරගත හැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය වන්නේ,

(1) පේශිමය ශක්තිය
(2) පේශිමය දැරීමේ හැකියාවයි.
(3) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාවයි.
(4) නම්‍යතාවයයි.

22. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයකි,

(1) වේගය (2) ශරීරික ශක්තිය (3) සමායෝජනය (4) උලැගිතාවය

23. අද සමාජය තුල මානසික ආතතියට ලක් වූ පුද්ගලයින් විශාල ලෙස දක්නට ඇත. ඔවුන්ට සමාජීය වශයෙන් මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි බලපෑමකි,

(1) මතකය අඩුවීම. (2) පිළිගැනීම අඩුවීම.

(3) අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම (4) රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව අඩුවීම.

24. * මනා පෙනුමක් ලැබීම

* මාංශපේශී හා රුධිරනාල මනා ලෙස වර්ධනය වීම.

* ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වීම.

* මාංශපේශී සංකෝචනය වර්ධනය වීම.

ඉහත සඳහන් යහපත් ලක්ෂණ අත්පත් කරගත හැකි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත යෝග්‍යතා ගුණාංගය වන්නේ,

(1) සංකෝචන හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීමයි. (2) උලැගිතාවය දියුණු කර ගැනීමයි.

(3) පේෂිමය ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමයි. (4) නම්‍යතාවය දියුණු කර ගැනීමයි.

25. * ශක්තිමත් වහල සහිත නිවෙස් ඉදිකිරීම.

* ගොඩනැගිලි ආශ්‍රිත අනතුරු දායක ගහකොල ඉවත් කිරීම.

* උස්ගස්වල අතු කපා දැමීම.

ආපදා පාලනය කරගත හැකි ක්‍රියාවන් කිහිපයක් ඉහත දැක්වේ. මෙවැනි ක්‍රියාවන් මගින් අපිට පාලනය කරගත හැකි ආපදා තත්ත්වය වන්නේ,

(1) සුනාමි (2) නායයාම (3) ගංවතුර (4) සුළිසුලං

26. රූප සටහනේ සඳහන් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය (හෙම්ලිච් Heimlich) අනුගමනය කරනුයේ,

(1) උගුරේ යමක් සිරවූ විට ය.

(2) සන්ධියේ ආබාධයක් වූ විට ය.

(3) නාසයේ යමක් සිර වූ විට ය.

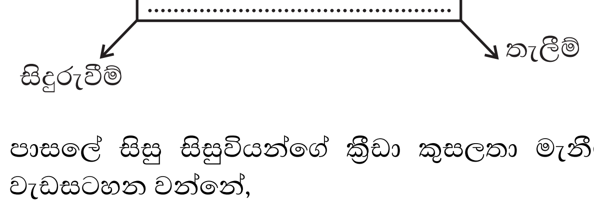
(4) උදරයේ යමක් සිර වූ විට ය.

27. ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයක් වන PRICES ප්‍රතිකාරයට අයිති E අක්ෂරයෙන් හැඳින්වෙන්නේ,

(1) පීඩනයක් යෙදීම (2) ආධාරකයක් ලබාදීම

(3) විවේකීව තැබීම (4) එම කොටස ඔසවා තැබීම.

28. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතව සිටින විට සිදුවිය හැකි අනතුරු පහත සටහනේ දැක්වේ. එහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,



(1) බාහිරව සිදුවන අනතුරුය

(2) පේශී සම්බන්ධ සිදුවන අනතුරුය

(3) අභ්‍යන්තරව සිදුවන අනතුරුය

(4) සන්ධී ආශ්‍රිතව සිදුවන අනතුරුය

29. පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වඩාත් සුදුසුම වැඩසටහන වන්නේ,

(1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන (2) ක්‍රීඩා වර්ණ ප්‍රධාන උත්සවය

(3) ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගය

30. ජාත්‍යන්තර තරගාවලියකට සහභාගි වී රන් පදක්කමක් හිමිකරගත් ක්‍රීඩකයෙකුට තරගයෙන් පසු පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් අනතුරුව පහත සඳහන් අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය.
   * රන් පදක්කම අහිමි වීම.
   * ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම.
   * තමාගේ රටට දැඩි අපකීර්තියක් ඇතිවීම.

   මෙම ක්‍රීඩකයාට එසේ වීමට හේතුව විය හැක්කේ,
   (1) විනිශ්චය මණ්ඩලයේ තීරණයට එකඟ නොවූ නිසා විය හැක.
   (2) අනිකුත් ක්‍රීඩකයකුට බාධා කල නිසා විය හැක.
   (3) තහනම් උත්තේජක භාවිතා කිරීම නිසා විය හැක.
   (4) ක්‍රීඩා නීතිරීති කඩකල නිසා විය හැක.

31. ජගත් විසින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රශ්නයකට සපයන ලද පිළිතුරක් පහත දැක්වේ.
   * විෂ්කම්භය මීටර් 2.135 කි. වෘත්තය හා ඊට සම්බන්ධ කෝණය 34.92^0 ක් බවත්, නැවතුම් පුවරුවක් සවිකර ඇති බවත්ය, ජගත් මෙහි ලියා ඇත්තේ,

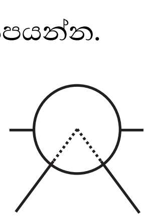
   (1) හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය සම්බන්ධවය.
   (2) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ක්‍රීඩා පිටිය සම්බන්ධවය.
   (3) යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩා පිටිය සම්බන්ධවය.
   (4) දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටිය සම්බන්ධවය.

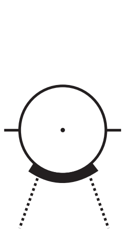
32. උස පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ ක්‍රීඩකයෙකු ඔහුගේ පළමු ප්‍රයත්නයේදීම පැනීම සඳහා දුවවිත් පසුව තීරණය වෙනස් කොට හරස් දණ්ඩ යටින් පතිත වීමේ මෙට්ටයට අත තබා දිව යයි. ඔහු පැනීමේ වාරය නැවත ඉල්ලා සිටී. මෙහි විනිශ්චයකරු වශයෙන් ඔබ කළ යුත්තේ,
   (1) එම තරගකරුගේ ඉල්ලීමට ඉඩ දීම.
   (2) සියලු තරගකරුවන් පැනීමෙන් පසු ඔහුට අවස්ථාව ලබාදීම.
   (3) එම පැනීම වැරදි පැනීමක් ලෙස පවසා ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කිරීම.
   (4) තරගකරු එම ඉසව්වෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීම.

33. මීටර් 400 සම්මත ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයක් සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   (1) පළමු ධාවකයා කුදු ඇරඹුමකින් තරගය ආරම්භ කල යුතුය.
   (2) දෙවන ධාවකයාට ධාවන පථයේ වක්‍ර කොටසේ දිවීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය.
   (3) යෂ්ටිය තරගය පුරාම අතින් අත ගෙන යා යුතුය.
   (4) පළමු ධාවකයාට වඩා වැඩි දුරක් තෙවන ධාවකයාට දිවීමට සිදුවීම.

• පහත වගුව හා රූප ඇසුරෙන් 34 හා 35 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
19	කවපෙත්ත, රිටි පැනීම, මීටර් 1500
25	දුර පැනීම, මීටර් 100, යගුලිය
27	උස පැනීම, මී. 110 කඩුළු, මී. 100
45	මී. 400 කඩුළු, හෙල්ල විසි කිරීම


A

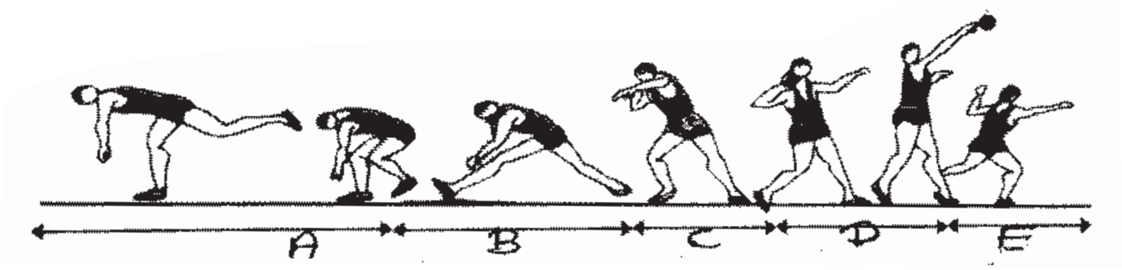

B

34. ඉහත A හා B ක්‍රීඩා පිටිය තරග වැදීම සඳහා සහභාගී විය යුතු ක්‍රීඩක අංක පිළිවෙලින්
   (1) 19 සහ 25 (2) 25 සහ 27 (3) 27 සහ 45 (4) 45 සහ 19

35. ෆොස්බරි ප්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයාට හිමි අංකය වනුයේ,

(1) 25 (2) 19 (3) 45 (4) 27

36.



ඉහතින් දැක්වෙන්නේ යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරගකරුවෙක් පසුකල අවධි කීපයකි. මෙහි C අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන අවධිය වන්නේ,

(1) සූදානම (2) ජව ඉරියව්ව (3) මුදා හැරීම (4) පශ්චාත් ඉරියව්ව

37. A - බිම වාඩි වී සිට සංඥාවකට දිවීම.

B - පිටුපස බලා බිම වාඩි වී සිට සංඥාවකට දිවීම.

C - බෝලයක් උඩ දමා බිම වැටෙන ශබ්දයට දිවීම.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් කිරීම තුළින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භය හුරු කිරීම. (2) කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කිරීම.

(3) මැදි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කිරීම. (4) කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්ව හුරු කිරීම.

38. මෙවර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේ මීටර් 400×4 සහාය දිවීමේ ඉසව්වේ ආරම්භ ධාවක ලෙස නීල් ද, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයට කමල් ද, මීටර් 1500 ඉසව්වට ඉන්දු ද සූදානම් විය. මෙම තිදෙනා විසින් පුහුණු විය යුතු ඇරඹුම් ක්‍රම වන්නේ,

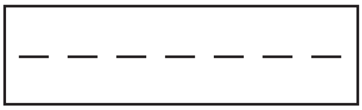
(1) නීල් කුදු ඇරඹුම, කමල් සහ ඉන්දු හිටි ඇරඹුම

(2) කමල් හිටි ඇරඹුම, නීල් සහ ඉන්දු කුදු ඇරඹුම

(3) නීල් හිටි ඇරඹුම, කමල් සහ ඉන්දු කුදු ඇරඹුම

(4) ඉන්දු හිටි ඇරඹුම, නීල් සහ කමල් කුදු ඇරඹුම

39. වන ගවේෂණයක් සඳහා යොදා ගන්නා සිතියමක දක්නට ලැබුණු සංකේතයක් පහත කොටුව තුළ දැක්වේ,



ඉහත සංකේතයෙන් නිරූපණය වන්නේ,

(1) බිම්ගෙය (2) අඩි පාර (3) සෙසු මාර්ග (4) වනාන්තරය

40. 2028 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත රට වනුයේ,

(1) ඉන්දියාව (2) කැනඩාව (3) ඇමරිකාව (4) චීනය

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025
Second Term Test - 2025

11 ශ්‍රේණිය | **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය-II** | **කාලය පැය 02 යි**

නම/ විභාග අංකයː

- **පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.**

---

(01) පසුගිය වාර අවසාන දිනයේදී අප පාසලේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් එක්ව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයක් සංවිධානය කරන ලදී. මෙයට අමතරව දෙමාපියන් හා ආදි සිසුන් විසින් පාසල තුල ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා පාසල පවිත්‍ර කිරීමේ ශ්‍රමදානයක් ද ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

වැඩසටහන ආරම්භයේදී සියලු සිසුන් ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරතවීමෙන් අනතුරුව දෙමාපියන් විසින් කොළකැඳ වීදුරුවක් ලබා දෙන ලදී. ඉන්පසුව සිසුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය (BMI අගය) මැනීම සිදුකළ අතර ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමාගේ අදහස වූයේ වැඩි දෙනෙකුගේ BMI අගය යහපත් මට්ටක පවතින බවයි. පාසලේ ඇති සීමිත සම්පත් උපයෝගී කරගෙන, අඩු කාලයක් තුළදී වොලිබෝල් තරගාවලියක් ද සිසුන් විසින් සංවිධානය කරන ලදී. මෙහිදී එක් ක්‍රීඩකයකු ක්ලාන්ත වූ අතර සිසුන් එක්ව ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන ලදී.

(i) ඡේදයේ සඳහන් වැඩ සටහනට අමතරව පාසලක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 02ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වෙනුවෙන් ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගෙන ඇති අවස්ථා 2ක්ඡේදය ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

(iii) මෙම පාසලේ සිසුන්හට ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල යෙදීම තුළින් ලබාගත හැකි වාසි 02 ක් ලියා දක්වන්න.

(iv) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ප්‍රස්ථාරයකට අනුව BMI අගය යහපත් මට්ටක පවතින බව පෙන්නුම් කරන පරාසයෙහි වර්ණය කුමක්ද?

(v) කොළකැඳ පානය කිරීමෙන් සිසුන්ගේ ශරීරයට ලැබෙන මහා පෝෂක වර්ග 02 ක් නම් කරන්න.

(vi) සිසුන් විසින් ව්‍යායාම්වල යෙදීමේදී හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේදී අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගතික ඉරියව් 2ක් සඳහන් කරන්න.

(vii) මෙවැනි වැඩසටහන් වලට සහභාගී වීමෙන් සිසුන් තුල සංවර්ධනය විය හැකි පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(viii) සිසුන් විසින් සංවිධානය කළ වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා අනුගමනය කර ඇති තරගාවලි ක්‍රමය කුමක් විය හැකිද?

(ix) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ තරගාවලි ක්‍රමයට අනුව කණ්ඩායම් 05 ක් සහභාගී වන තරගාවලියක් සඳහා තරග සටහන ඇඳ දක්වන්න.

(x) මෙම වැඩසටහන තුළදී ධනාත්මක ලෙස සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වූ අවස්ථා 2 ක් සඳහා උදාහරණ දෙන්න. (ලකුණු $2 \times 10 = 20$)

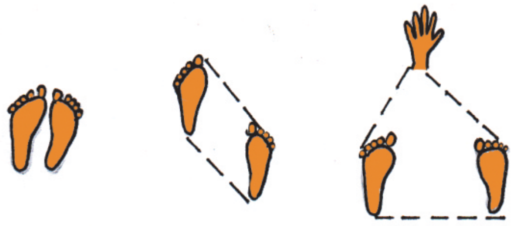
I - කොටස

(02) (i) රෝග සහ දුබලතා ඇතිවීම, නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම, යන කරුණු පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීමට හේතු වී ඇත. මීට අමතරව පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට තර්ජනයක් වන වෙනත් අභියෝග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි දෙකක් වන පෙර ළමා විය හා පසු ළමාවියට අයත් වයස් සීමාවන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඔබ පසු කරන ජීවන අවධිය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iv) පහත රූප සටහන්වල දැක්වෙන ශාරීරික ඉරියව්වලදී C රූප සටහනේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වී ඇති සාධකය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)



a b c

(03) ආහාර යනු සෑම ජීවියෙකුගේම යහපැවැත්මට අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි. බෝවන රෝග මෙන්ම බෝනොවන රෝග වලින් වැලකී සෞඛ්‍යය සම්පන්න ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ආහාර පිසීමේදී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතුවන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) පුද්ගලයකුට පෝෂණයට අදාල නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත හැකි ආකාර 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(v) බල ගැන්වූ අහාරයකට උදාහරණයක් .සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)

(04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) මෙවර අ.පො.ස. (සා.පෙ) විභාගයට පෙනී සිටින ඔබේ මිතුරා මෙවර ක්‍රීඩා තරග වාරයේ උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීමේ අපේක්ෂාවෙන් අධ්‍යාපන කටයුතු වලට වැඩි නැඹුරුවක් නොදක්වා ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වල යෙදෙයි. (ලකුණු 02)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩා කරන අතරතුර ඔබේ මිතුරා ඇද වැටීම නිසා අත අල්ලා ගෙන වේදනාවෙන් සිටිනු ඔබ දකියි. (ලකුණු 02)

(iii) ඩෙංගු අවදානමක්, ප්‍රදේශයේ ඇතැයි පවසා, මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂක ඔබේ නිවසටත් පැමිණේ. (ලකුණු 02)

(iv) අධ්‍යාපන චාරිකාවකට සූදානම්වන ඔබේ මිතුරන් කිසියම් මත්ද්‍රව්‍යයක් රැගෙන යාමට සූදානම් වන බව ඔබට දැන ගන්නට ලැබුණි. (ලකුණු 02)

(v) ඔබේ මිතුරු සිසුගේ යතුරු පැදිය ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් නොමැතිව ප්‍රධාන මාර්ගයේ තනි රෝදයෙන් පදවාගෙන යනු ඔබ දකියි. (ලකුණු 02)

II - කොටස

(05) ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීමත්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව බැහැර කිරීමත් ස්වසන පද්ධතියේ අසිරිමත් බව පෙන්විය හැකි එක් සාධකයකි.

(i) ස්වසන පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇති කරන රෝගාබාධ 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ස්වසන පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට සුදුසු ජීවන පුරුදු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරගත හැකි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් 03ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(iv) නිවැරදි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(06) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා පොදු නීති පද්ධතියක් හා දක්ෂතා දැක්වීමට ශිල්පීය ක්‍රම උපයෝගී කරගත යුතුය.

ක්‍රීඩකයන්	සහභාගිවන ඉසව්
අතුල	මීටර් 100, උස, දුර
නිකිල	මීටර් 110 කඩුළු, මීටර් 400
සුසීමා	මී 800, මීටර් 1500 යගුලිය දැමීම

(I) අතුල සහභාගී වූ සිරස් පැනීම් ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි 04 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඉහත ක්‍රීඩකයින් අතරින් ආරම්භක පුවරු භාවිතා කළයුතු ක්‍රීඩකයින් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ධාවකයෙකුගේ ධාවන වේගය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iv) (අ) අතුල සහභාගී වූ තිරස් පැනීම් ඉසව්වට අදාල නීති දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(ආ) ඔබ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩකයින්ට යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිර්මාණය කොට සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

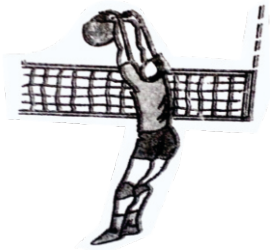
(අවශ්‍ය නම් රූප සටහන් යොදා ගන්න.)

(07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A - කොටස

(I) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරක දක්ෂතාවයේ අවධි 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) වොලිබෝල් තරගාවලියකදී ක්‍රීඩකයෙකුගේ තරග අවස්ථාවක් රූප සටහනේ දක්වා ඇත.



අ) මෙම අවස්ථාව හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) මේ අවස්ථාව නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩිකාව විසින් අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය දක්ෂතාව ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රිඩක/ක්‍රීඩිකාවන් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 03)

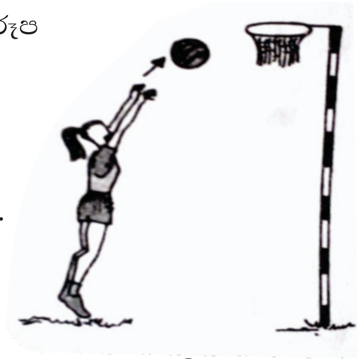
(ආ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේදී වොලිබෝල් තරගයකදී ඔබ විනිසුරු වශයෙන් කටයුතු කරන විටදි පහත අවස්ථාවේදී දෙනු ලබන තීරණය සඳහන් කරන්න.

පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයේදී දැලේ උඩ පටියට වඩා පහළදී පහරක් එල්ල කර පන්දුව විරුද්ධ පිලට යවයි. (ලකුණු 02)

B - කොටස

(i) පරවි හා ළිහිණි කණ්ඩායම් දෙක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට පරවි කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව අතැතිව පියවර කීපයක් දිවීම වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි ද බොහෝ අවස්ථාවලදී සිදුකිරීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් විය. මෙම වරදට අමතරව පරවි කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් සිදුවිය හැකි පා සම්බන්ධ වරදක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ii) නෙට්බෝල් තරගාවලියකදී ක්‍රීඩිකාවකගේ තරග අවස්ථාවක් රූප සටහනේ දක්වා ඇත.



(අ) මෙම අවස්ථාව හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) මේ අවස්ථාව නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩිකාව විසින් අවධානය යොමු කල යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) (අ) ඔබේ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව දැතට හුරු කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ආ) නෙට්බෝල් තරගයකදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ කටයුතු කරන විටදී පහත සඳහන් අවස්ථාවේදී දෙනු ලබන තීරණය සඳහන් කරන්න.

ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවූ විට. (ලකුණු 02)

C - කොටස

(i) තිසර හා මයුර කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරගයේ දී මයුර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් පන්දුව යැවීම (පාස් කිරීම) සඳහා වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරන ලද්දේ පාදයේ ඇතුළත පැත්තය. තිසර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කර ගනිමින් පාස් කිරීම සිදුකරන ලදී. පාදයේ ඇතුළත පැත්ත හැර පන්දුව පාස් කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි වෙනත් පා පහර දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) ඉහත තරගාවලියකදී ක්‍රීඩකයෙකුගේ තරග අවස්ථාවක් රූප සටහනේ දක්වා ඇත.

(අ) මෙම අවස්ථාව හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)

(ආ) මෙම අවස්ථාව සිදු කිරීමේදී ක්‍රීඩකයා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) (අ) ඔබේ නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හුරුකිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ආ) ඉහත පාපන්දු තරගයේදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ කටයුතු කරන විට පහත සඳහන් අවස්ථාවේදී දෙනු ලබන තීරණය සඳහන් කරන්න.

තිසර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු නිදහස් පා පහරක් ලබා ගන්නා අවස්ථාවේදී මයුර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් පන්දුව ආසන්නයේම රැඳී සිටීම. (ලකුණු 02)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

1 - (2)	11 - (4)	21 - (3)	31 - (3)
2 - (1)	12 - (3)	22 - (2)	32 - (3)
3 - (1)	13 - (1)	23 - (2)	33 - (2)
4 - (4)	14 - (2)	24 - (3)	34 - (1)
5 - (3)	15 - (1)	25 - (4)	35 - (4)
6 - (2)	16 - (4)	26 - (1)	36 - (2)
7 - (2)	17 - (4)	27 - (4)	37 - (1)
8 - (3)	18 - (1)	28 - (1)	38 - (4)
9 - (4)	19 - (2)	29 - (4)	39 - (2)
10 - (1)	20 - (3)	30 - (3)	40 - (3)

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

(I) (I) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ. ii ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ණ ප්‍රදාන උත්සව)
(iii) සෞඛ්‍ය සතිය iv මලල ක්‍රීඩා/කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා/පුහුණු කඳවුරු ආදිය

(II) (i) දෙමාපියන් හා ආදි සිසුන් විසින් ශ්‍රමදානයක් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
(ii) සිසුන් සඳහා කොළකැඳ පානය දෙමාපියන් විසින් ලබාදීම.

(III) (i) සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් ලබාගත හැකිවීම.
(ii) ක්‍රීඩා කුසලතාවයන් සංවර්ධනය කරගත හැකිවීම.
(iii) සතුට හා විනෝදය ලබාගත හැකි වීම ආදිය.......

(IV) • කොළ වර්ණය

(V) (I) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ii) ප්‍රෝටීන් (iii) මේදය

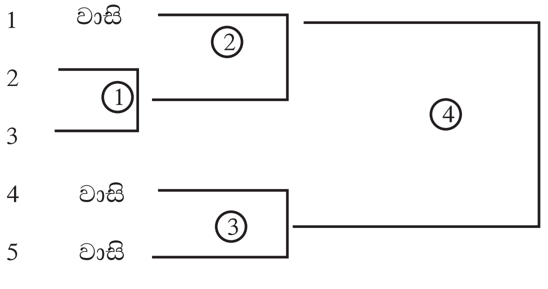
(VI) (i) ඇවිදීම. (ii) දිවීම (iii) පැනීම
(iv) විසි කිරීම (v) කැරකීම

(VII) (i) කායික. (ii) මානසික (iii) සමාජයීය (iv) අධ්‍යාත්මික

(VIII) පැරදි පිළිවලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය / ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය

(IX) වාසි ගණන = 8 - 5 = 3
තරඟ ගණන = 5 - 1 = 4

1 වටය 2 වන වටය අවසාන වටය



(X) (i) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීමෙන්
(ii) මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කිරීමෙන්
(iii) මෙම වැඩසටහන සහභාගී වීමෙන්
(iv) ක්‍රීඩා තරගාවලිය සංවිධානය කිරීමෙන්
(v) ක්‍රීඩා තරගවලට සම්බන්ධ වීමෙන් (ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) (i)
- ජනගහන ඝනත්වය වැඩිවීම.
- ආර්ථික හා අධ්‍යාපන මට්ටම පහළ වැටීම.
- සංචාරක ව්‍යාපාරය නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව
- මාධ්‍යයේ අහිතකර බලපෑම
- තාක්ෂණයේ දියුණුව නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව
- ස්වභාවික ආපදා
- අවතැන්වීම. (ලකුණු . 03)

(ii)
- පෙර ළමාවිය (අවු: 01 ත් අවු:05 ත් අවධිය)
- පසු ළමාවිය (අවු: 06 ත් අවු:10 ත් අවධිය) (ලකුණු. 02)

(iii)
- හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම.
- සමබරව ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම.
- කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම.
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම.
- ඵලදායී සන්නිවේදනය (ලකුණු . 03)

(iv)
- ආධාරක පතුල විශාල වීම. (ලකුණු . 02)

(03) (i) 1. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක 2. රසායනික සාධක 3. භෞතික සාධක
(ලකුණු 02)

(ii)
1. ආහාර පිසීමේදී නියමිත උෂ්ණත්වයක් පමණක් තිබීම.
   උදා:- පලා අඩු ගින්දරින් පිසීම, බත් වැඩි ගින්දරින් පිස පසුව අඩු කිරීම.
2. පෙෂර් කුකර් භාවිත කර අඩු කාලයකින් පිසීම.
3. මයික්‍රොවේව් උඳුන් මගින් ආහාරයේ වර්ණය රැක ගැනීමට හැකිවීම.
4. අත්‍යවශ්‍ය ලෙස කුඩාවට නොකැපීම.
5. එක්ව නොපිසිය යුතු ආහාර එක්ව පිසීමෙන් වැලකීම.
6. නිසි භාජන තෝරා ගැනීම. (ලකුණු 02)

(iii)
1. ස්වාභාවිකව
2. පාරිසරික සාධක
3. ආහාරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම
4. වගාවට යෙදන කෘමිනාශක හා පලිබෝධනාෂක
5. ආහාර පිසීමේදී. (ලකුණු 02)

(iv)
1. පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ලැබීම.
2. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සමබර ආහාරවේලක් තෝරා ගැනීමට උනන්දුවීම.
3. ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන මඟ නොහැරීම.
4. ආහාර වේල් සඳහා විවිධ ආහාර තෝරා ගැනීමේ හැකියාව.
5. පෝෂණය සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති ගැන දැනුවත් වීම.
6. සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර වලින් සංග්‍රහ කිරීමේ පුරුද්දක් ඇතිකර ගැනීම. (ලකුණු 03)

(v) 1. අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු 2. විටමින් A අඩංගු තෙල් (ලකුණු 01)

(04) නිවැරදි අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් හෝ පිළිතුරකට (ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

(06) (i)
1. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
2. පීනස
3. ගලපටලය
4. ඇදුම
5. නිව්මෝනියාව
6. ක්ෂය රෝගය (ලකුණු 03)

(ii) 1. දුම්පානයෙන් වැළකීම
2. දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
3. බෝවන ස්වසන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට පියවර ගැනීම. (මුඛ ආවරණ පැලඳීම)
4. නිසි කලට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම.
5. මුඛයෙන් ස්වසනය නොකිරීම (ලකුණු 02)

(iii) 1. වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා කාලයක් ඇවිදීම.
2. පිහිනීම.
3. බයිසිකල් පැදීම
4. නොකඩවා විනාඩි 30 කට වඩා සෙමෙන් දිවීම.
5. ස්නායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම. (ලකුණු 03)

(iv) 1. නිරෝගිමත් වීම. 2. කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිවීම.
3. ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වීම. 4. බෝනොවන රෝග වැළඳීමේ අවධානය අඩුවීම.
5. මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම. (ලකුණු 02)

(06) (i) 1. අවතීර්ණ ධාවනය. 2. නික්මීම.
3. හරස් දණ්ඩ තරණය 4. පතිත වීම. (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 04 = 02$)

(ii) අතුල සහ නිකිල (ලකුණු 02)

(iii) 1. ධාවකයාගේ පියවරක දුර.
2. පියවර තබන සීඝ්‍රතාව (තප්පරයකදී තබන) පියවර ප්‍රමාණය (ලකුණු 02)

(iv) (අ) 1. නික්මීමේදී හික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.
2. නික්මීමේදී හික්මීමේ පුවරුවට පිටත දෙපසින් පතුල තැබීම.
3. ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී කරනම් ගැසීම.
4. පතිත වීමේ සලකුනට වඩා තබන භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.
(නිවැරදි පිළිතුර බලා ලකුණු ලබා දෙන්න). (ලකුණු 02)

(iv) (අ) 1. එකතැන සිටිමින් නිවැරදි යෂ්ටි මාරුකවයට ක්‍රීඩකයින් 04 දෙනෙකු යෂ්ටිය මාරු කිරීම.
2. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රමයෙන් ඇවිදිමින් කිරීම.
3. සෙමෙන් දුවමින් ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකුට නොවැඩි දෙදෙනෙකු යෂ්ටිය මාරු කිරීම.
4. සලකුණු කරන ලද ප්‍රදේශය තුල යෂ්ටිය මාරු කිරීම.
(නිවැරදි පිළිතුර සලකා ලකුණු ලබා දෙන්න). (ලකුණු 02)

(07) **A** කොටස

(i) • ප්‍රහාරය සඳහා ලගාවීම. • ඉසිලීම.
• පන්දුවට පහර දීම • පතිත වීම. (ලකුණු 02)

(ii) (අ) වැලැක්වීම. (ලකුණු 01)

(iv) (ආ) • වැලැක්වීමෙන් පසු පන්දුව ක්‍රීඩාපිටිය තුල පතිත කරවීම.
• වැළැක්වීමේදී දැලේ උඩ සුදු පටිය තෙක් දැලේ කොටසක් ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැලකීමට.
• සුනම්‍ය දණ්ඩට පිටතින් විරුද්ධ පිලේ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැලකීමට.
• විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ ඇති පන්දුව ස්පර්ශ නොකිරීම.
• වැලැක්වීමේදී හෝ පතිත වීමේදී පාදයක් හෝ පාද දෙකම මධ්‍ය රේඛාව පසුකර විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාපිටිය තුල පතිත නොවීමට (ලකුණු 02)

(iii)(අ)
- තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහලින් ගෙන වේගයෙන් පොලවටම පහරදීම.
- නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.
- දෑතින් උඩ දමන ලද පන්දුවට එකතැන සිට ඉගිලෙමින් පහර දීම.
- පන්දුව අතින් ගෙන.සිරුරඳුන්නක්සේ තබා වේගයෙන් ඉදිරියට යනවත් සමග පන්දුවෙන් පොලවටම පහරදීම.
- උසකින් එල්ලන ලද පන්දුවට නිවැරදිව ලගා වී උඩපැන පහර දීම. (ලකුණු 03)

(iv)(ආ)
- වරදක් නොවේ ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වා ගෙන යනු ලබයි. (ලකුණු 02)

B කොටස

(i)
- පන්දුව අතැතිව ක්‍රීඩිකාව කුමන පාදයක් හෝ මත පැනීම.
- පන්දුව අතැතිව ක්‍රීඩිකාව පතිත වූ පාදය බිම දිගේ ඇදීම.
- පන්දුව අතැතිව දෙපසින් උඩපැන පතිත වීම. (ලකුණු 02)

(ii)(අ) විදීම (ලකුණු 01)

(I(ආ)
- පා පිළිබඳ නීතිය පිලිපැදීම.
- හිසට ඉහලින් පන්දුව තබා ගැනීම.
- මැණික් කටුවෙන් පන්දුව මුදා හැරීම.
- තත් 03 පිළිබඳ නීතිය පිලිපැදීම. (ලකුණු 02)

(iii)(අ)
- පන්දුව උඩදමා ඇල්ලීම.
- පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම.
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලීම.
- පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම. (ලකුණු 03)

(I(ආ)
- වරද සිදුවූ ස්ථානයට ආසන්නයේ සිටම ඉරෙන් පිටත සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළහැකි ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව තුලට විසි කරමින් (Throw in) ලබාදීම. (ලකුණු 02)

C කොටස

(i)
- පාපිටි පතුල් පා පහර
- දණහිස් පා පහර
- ඇඟිලිතුඩු පා පහර
- විලුඹ පහර
- පිටි පතුල් අතුල් පහර. (ලකුණු 02)

(ii)(අ) තුලට විසි කිරීම. (ලකුණු 01)

(ආ)
- ක්‍රීඩාපිටියට මුහුණ ලා සිටීම.
- පන්දුව විසි කිරීමේදී අත භාවිතා කිරීම
- හිස පසුපස සිට ඉහලින් පන්දුව මුදා හැරීම.
- වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කරන තෙක් තුලට විසි කරනා පන්දුව ස්පර්ශ නොකිරීම. (ලකුණු 02)

(iii)(අ)
- පන්දුව එකතැන තබා පාදයෙන් පහරදීම.
- පන්දුවට පාදයෙන් පහරදී ඉදිරියට ඇදගෙන යාම.
- ඇවිදගෙන විත් නිශ්චලව තබා ඇති පන්දුව ඇඟිලිතුඩු, විලුඹ, පිටිපතුල් ..... වැනි පා පහර භාවිතා කරමින් පහරදීම.
- දුවගෙන විත් නිශ්චලව තබා ඇති පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන පාරවල් උපයෝගී කරගෙන පහර දීම. (ලකුණු 03)

(ආ)
- නිදහස් පා පහරක් ලබා ගන්නා අවස්ථාවේදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා (මීටර් 9.15) යාර 10 ක් පන්දුවට ඈතින් ස්ථාන ගත විය යුතුය. එබැවින් මයුර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් එම අවම දුර දක්වා පසුපසට යැවීම. (ලකුණු 02)