



අලුත්
10

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මධ්‍ය පළාත.

මාකාණක කල්ඩිත් තිණිකකළම - බං මත්තිය මාකාණක

DEPARTMENT OF EDUCATION – NORTH CENTRAL PROVINCE

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019

සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

පාසල් නම :

ඡිය ජිවාවගේ නම / ඇතුළත්වීමේ අංකය :

.....

කාලය : ජූලි 03 ජි



I පත්‍රය

* සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සහයන්න. වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු කෝරන්න.

01. අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීම,

- i. ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයයි.
- iii. මානසික සෞඛ්‍යයයි.
- ii. සමාජීය සෞඛ්‍යයයි.
- iv. කායික සෞඛ්‍යයයි.

02. * යහපත් කාලගුණය

- * පිරිසිදු ජලය
- * පිරිසිදු වාතය
- * සැලසුම් සහගත නාගරිකරණය

ඉහත කරුණු යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කර ගැනීමට බලපාන කුමන සාධකයට ඇතුළත් වන්නේද?

- i. සෞඛ්‍යය සේවා
- iii. සමාජීය හා ආර්ථික වට්පිටාව
- ii. රෝගීක පරිසරය
- iv. පුද්ගලයන්ගේ වර්යාවන්

03. 'සුළු ක්‍රිඩාවක නිරත වීමේදී, පිටියේ සීමාව, නීතිඵති, කාලය, තීරණය කළ හැක්කේ ක්‍රිඩාවේ නිරත වන අයටමය. මෙම ප්‍රකාශය,

- i. සත්‍ය වේ.
- iii. සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය.
- ii. අසත්‍ය වේ.
- iv. කිසිවක් කිව නොහැකිය.

04. මෙම අවධියේදී ප්‍රූජාගාගේ සියලු අවශ්‍යකා ද ඉටුවන්නේ මව මගිනි. ඒ අනුව මෙහිදී මවගේ අවශ්‍යකා ඉටුවීම මගින් දුරුවාගේ අවශ්‍යකා ද ඉටුවේ. මෙම අවධිය හඳුන්වන්නේ,

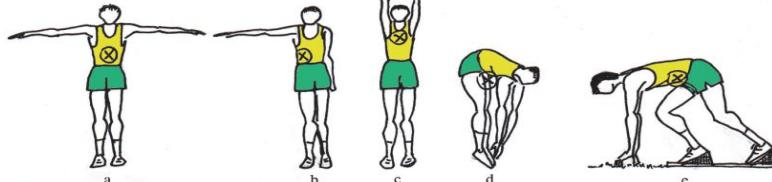
- i. පෙර ලමාවිය
- ii. නවජ අවධිය
- iii. පුරුව ප්‍රසව අවධිය
- iv. පසු ලමාවිය

05. රුපුත්‍රයේ දැක්වෙන්නේ,



- i. ස්ථිතික ඉරියවිවකි.
- ii. ගතික ඉරියවිවකි.
- iii. විවෘත ඉරියවිවකි.
- iv. සංචාත ඉරියවිවකි.

06. පහත රුප සටහනින් කියුවෙන්නේ,



- i. ගුරුත්ව කේත්දයේ පිහිටීම වෙනස් විමයි.
 iii. ආධාරක පතුල පිහිටන ආකාරයයි.

07. * ස්වසන මාරුගයේ අවහිරතා ඇති නොවන පරිදි,
 * සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා නොවන ලෙස,
 * මත්‍යපිට සිරස් , සමතලා , එතරම් මැදු නොවන ,
 කොඩු ඇට පෙළට හා ජේජි වලට ආබාධ නොවන සේ ක්‍රියා කළ යුත්තේ,

- i. වාචි වීමේදී ii. සිටගෙන සිටීමේදී iii. පහසුවෙන් සිටීමේදී iv. වැකිරීමේදී

08. B₁₂ විටමිනය සංස්ලේෂණය කරනු ලබන්නේ,

- i. සත්ව ආහාර මගිනි.
 iii. ගාක හා සත්ව යන ආහාර දෙකම මගිනි.

09. 'ගැමුණු කණ්ඩායමේ ලිබරෝ ක්‍රිඩකයා විසින් ඉදිරි කළාපයේ සිට ඇගිලි වලින ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දූලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිළේ වෙනත් ක්‍රිඩකයා විසින් පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිළට යවනු ලැබේය.' මෙහිදී විනිශ්චරු තීරණය,

- i. වැයද්දක් නොවන බැවින් තරගය ඉදිරියට කර ගෙන යාම.
 ii. වැයද්දක් බැවින් විරුද්ධ පිළට වැයද්ද පෙන්වා දීම.
 iii. වැයද්දක් බැවින් විරුද්ධ පිළට ලකුණක් සමග පන්දුව ලබාදීම.
 iv. ලිබරෝ ක්‍රිඩකයා ගැමුණු කණ්ඩායමෙන් ඉවත් කිරීම.

10. මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණයේ පිටිය ඉසව් වලට අයත් වන්නේ,

- i. පැනීම්, විසි කිරීම්, හා දැමීමිය.
 iii. දැවීම්, පැනීම් , හා විසි කිරීමිය.

- ii. දැවීම් , පැනීම් , විසි කිරීම හා දැමීමිය.
 iv. දැවීම්, පැනීම් හා දැමීමිය.

11. ක්‍රිකට ක්‍රිඩාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ගණය නම් වූ සුවිශ්ක්‍රීත් සම්මානය මහේල ජයවර්ධන විසින් ලබා ගත්තේ,

- i.2014 වර්ෂයේ අන්තර ජාතික ක්‍රිකට සම්මාන උළලේදීය.
 ii.2015 වර්ෂයේ අන්තර ජාතික ක්‍රිකට සම්මාන උළලේදීය.
 iii.2016 වර්ෂයේ අන්තර ජාතික ක්‍රිකට සම්මාන උළලේදීය.
 iv.2017 වර්ෂයේ අන්තර ජාතික ක්‍රිකට සම්මාන උළලේදීය.

12. අප සියලු දෙනාට පිවිතයේ විවිධ අනියෝග වලට මූහුණ දීමට සිදුවේ. මෙම අනියෝග තත්ත්වයන් ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් නොවන්නේ,

- i. අනවබෝධය ii. නොසැලකිල්ල
 iii. ආරක්ෂිත පරිසරය iv. මත් වතුර , මත්දුව්‍ය හාවිතය
 13. විව්‍යයකින් පසු දරුවකු බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ සිම කාන්තාවක් ගෝලික් අම්ලය ලබා ගත යුත්තේ,
 i. උපදින දරුවාගේ ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ අවම කිරීම සඳහාය.
 ii. උපදින දරුවා තැලසීමියා රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය.
 iii. උපදින දරුවා ජ්‍යෙෂ්ඨ සරම්ප රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය.
 iv. උපදින දරුවා ග්‍යුවසන රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය.

14. පහත රුපසටහනේ පෙන්නුම් කරනුයේ , වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ රේබා විනිශ්චරුවන්ගේ සංශ්‍යාවකි. ඒ කුමක්ද?



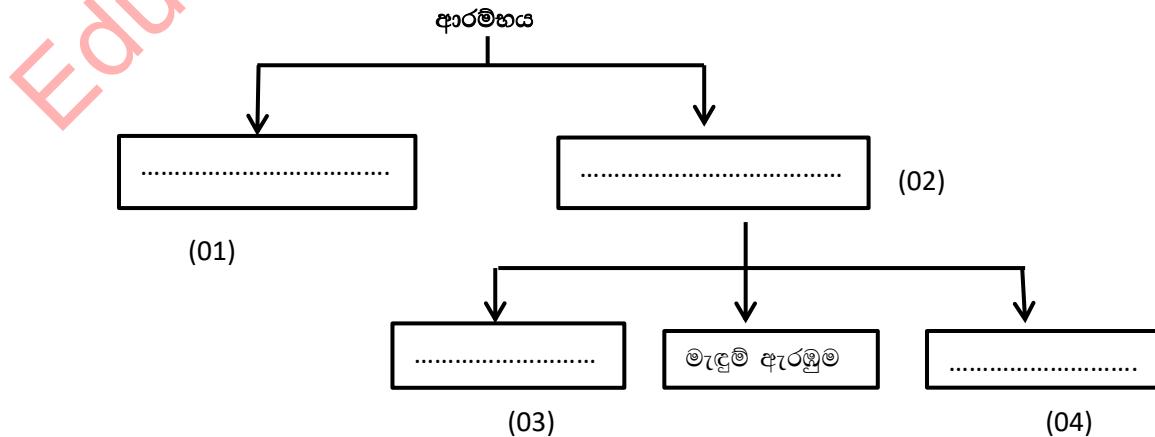
- i. බෝලය මාරු වන අවකාශයට පිටතින් යැමයි.
 iii. බෝලය පිටත වැදීමයි.
15. කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවක් වූ නෙට්බොල් ක්‍රිඩාව පවත්වාගෙන යාමට මූලික දක්ෂතා සංවර්ධනය කළ යුතුය. එම ක්‍රිඩාවට අදාළ දක්ෂතා පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,
 i. පන්දු පාලනය , ප්‍රහාරය , පාද පුරුව
 iii. විදීම , ප්‍රහාරය , පන්දුව එසවීම
 ii. පන්දු පාලනය , පාද පුරුව , ආක්‍රමණය
 iv. වැළැක්වීම , ආක්‍රමණය . ප්‍රහාරය
16. මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණ සටහනේ 'ස්ටීපල් වෙස් ' ඉසවිව,
 i. කෙටි දුර බාවන ඉසවිවකි.
 iii. දිග දුර බාවන ඉසවිවකි.
 ii. මැදි දුර බාවන ඉසවිවකි.
 iv. පැනීමේ ඉසවිවකි.
17. රුප සටහනින් පෙන්නුම් කරන්නේ, පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ
 i. පාදයේ විළුණීන් පන්දුවට පහර දීමය.
 ii. පාදයේ කළවා වලින් පන්දුව නැවැත්වීමය.
 iii. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීමය.
 iv. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීමය.
18. නිවැරදි පෝෂණයායි ආහාර ලබා ගැනීම තුළින් ගරහණී සමයේ මෙහේ බැංකි ,
 i. $2\frac{1}{2}$ Kg - $3\frac{1}{2}$ Kg අතර වැඩි විය යුතුය.
 ii. 10 Kg - 12 Kg අතර වැඩි විය යුතුය.
 iii. 15 Kg - 20 Kg අතර වැඩි විය යුතුය.
 iv. $2\frac{1}{2}$ Kg - 5 Kg අතර වැඩි විය යුතුය.

19.



- ඉහත දක්වා ඇත්තේ එම්මහන් අධ්‍යාපනයේදී භාවිතා කරන සිතියම් වලට යොදන සම්මත සලකුණුය. එහි a,b,c,d අනුපිළිවෙළින් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ ,
 i. ප්‍රධාන මාර්ගය , බ්‍රිමිගෙය , වාරි මාර්ගය , වැව / පාල අත්හරින ලද වැව
 ii. ප්‍රධාන මාර්ගය , සෙසු මාර්ගය , වාරි මාර්ග , ලඟ කැලේ
 iii. ප්‍රධාන මාර්ගය , බ්‍රිමිගෙය , අඩ් පාර , දියවිල
 iv. ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ගය , බ්‍රිමිගෙය , වාරි මාර්ගය , දියවිල

20.



ඉහත සටහනේ අංකවලට අදාළ විශිෂ්ට අනුපිළිවෙළින් සඳහන් වන්නේ,

- i. හිටි ඇරුම , දිගු ඇරුම , කුදු ඇරුම , කෙටි ඇරුම
- ii. හිටි ඇරුම , කෙටි ඇරුම , කුදු ඇරුම , දිගු ඇරුම
- iii. හිටි ඇරුම , කුදු ඇරුම , කෙටි ඇරුම , දිගු ඇරුම
- iv. කුදු ඇරුම , හිටි ඇරුම , කෙටි ඇරුම , දිගු ඇරුම

21. බාවන තරග වලදී බාවන අභ්‍යාස , ආරම්භය , තරග අවසානය වැදගත් වේ. මේ අනුව පහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිරවදා ප්‍රකාශය වන්නේ,

- i. Running B බාවන අභ්‍යාසයේදී දණහිස ඉහළට ඔසවා රිද්මයානුකූලව පාද මාරුවෙන් මාරුවට ඉදිරියට ගමන් කරයි.
- ii. තරග අවසාන එබාවට පෙර තබන අවසාන බාවන පියවරේදී සිරුරේ කවන්යය කොටස පසු පසට කිරීම නිවැරදි අවසානයකි.
- iii. සහය දිවීම සඳහා භාවිතා වන යෝමියේ දිග 58-60 cm අතර වේ.
- iv. හිටි ආරම්භයේදී විඛාන 03 ක් භාවිත කෙරේ

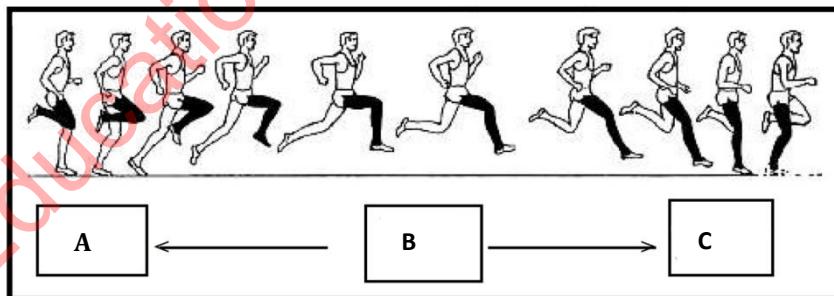
22.කොට්ඨාස මලල ක්‍රිඩා තරගාවලියකදී වයස අවුරුදු 15 න් පහළ 100 x 4 සඟාය දිවීමේ අවසන් තරගයක යෙදුනු දළුගම පාසලේ පළමු භා දෙවන ක්‍රිඩායින් යෝමිය ප්‍රුවමාරු කරන ලද්දේ ප්‍රුවමාරු කළාපය තුළදී නොවේ. එම කණ්ඩායම ප්‍රථම ස්ථානයද හිමි කරගන්නා ලදී. මෙහිදී විනිශ්චරු තීරණය වන්නේ,

- i. එම කණ්ඩායම තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී.
- ii. එම තරගය නැවත පවත්වන ලදී.
- iii. එම කණ්ඩායමට ලබා ගත් ස්ථානයේම රදී සිටීමට ඉඩ සළස්හ ලදී.
- iv. එම කණ්ඩායමට අවවාද කරන ලදී.

23. ලදරු අවධියේ අවශ්‍යක සපුරාලීමේ වැදගත්කම සම්බන්ධ සාවදා ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- i. දරුවාගේ ස්වභාවික වර්ධනය පවත්වා ගැනීමට මාස කුනෙන් පසු අමතර ආභාර ලබා දීම.
- ii. දරුවාගේ පළමු උපත් දිනය වන විට 75% ක් පමණ මොළය වර්ධනය වී පැවතීම.
- iii. සෙනෙනහස , ආදරය , සුරක්ෂිත බව නොගැනීම ලබා දීම මගින් අනාගතයේ යහපත් ප්‍රදේශයන් බවට පත් වීම.
- iv. ප්‍රතිවාරාත්මක සම්බන්ධතා කුළීන් දරුවාගේ ස්නායු සෙළ අතර සබඳතාව වර්ධනය වීම.

24.



ඉහත රුපයේ පෙන්වා ඇත්තේ කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි. එහි A,B,C අනුපිළිවෙළින්,

- i. ආධාරක අවධිය , පියාසරික අවධිය , පියාසරික අවධිය
- ii. පියාසරික අවධිය , ආධාරක අවධිය , පියාසරික අවධිය
- iii. පියාසරික අවධිය , ආධාරක අවධිය , ආධාරක අවධිය
- iv. ආධාරක අවධිය , පියාසරික අවධිය , ආධාරක අවධිය

25. නෙව්ලේල් ක්‍රිඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේ පන්දුව ක්‍රිඩා පිටියෙන් පිටව ගිය විට දෙනු ලබන දඩුවම වන්නේ,

- විරැද්ධ පිළට නිදහස් යැවුමක් (Free pass)
- විරැද්ධ පිළට තුළට විසිකිරීමක් (Throw in)
- දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීමක් (Toss up)
- විරැද්ධ පිළට දඩුවම් යැවුමක් (Penalty pass)

26. මලල ක්‍රිඩා වර්ගීකරණයේ ජවන හා පිටිය ක්‍රිඩා තරග යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරග වලදී කාන්තා හා පිටිම් යන පාර්ශව දෙකටම සහභාගි විය හැකි ප්‍රයාම තරග වන්නේ,

- පංච ප්‍රයාම
- සංඛ ප්‍රයාම
- දස ප්‍රයාම
- අඡ්‍ය ප්‍රයාම

27. නිවැරදිව තරග ඇවේදිමෙනි ,

- උරහිස් ලිහිල්ව තබාගත යුතුය.
- වැළම්ට සන්ධියෙන් අංගක 45 ක් පමණ නවා තිබිය යුතුය.
- පළමුව පා ඇගිලිද, දෙවනුව ගෝල කොටසද , තෙවනුව පාදයේ යටි පතුලේ විළුඩි වශයෙන් අනුමිලිවෙළින් පාද වල පතුල පොලොව හා ස්පර්ශ කළ යුතුය.
- ඉදිරි පාදයේ ඇගිලි හා දණහිස් සන්ධි දෙපසට යොමුවන සේ තැබිය යුතුය.

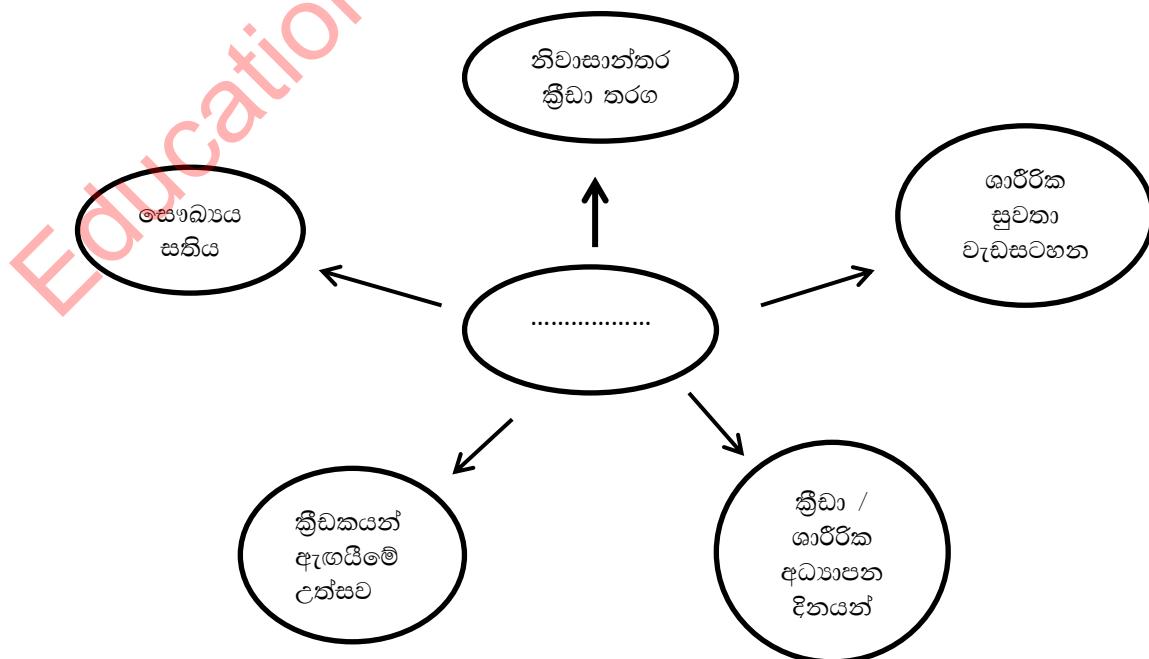
28.



ඉහත රුපයේ දක්වා ඇති සංකීතය දක්නට ඇත්තේ,

- දකුණු අසියාතික ක්‍රිඩා ධේතය තුළය.
- සාග්‍රහික ක්‍රිඩා ධේතය තුළය.
- ශ්‍රී ලංකික ක්‍රිඩා ධේතය තුළය.
- මිලමිලික් ක්‍රිඩා ධේතය තුළය.

29. පහත දක්වෙන සටහනේ හිස්තූන් පිරවීමට සූදුසු වරණය තෝරන්න.



- i. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
 - ii. සංවිධානයක ලක්ෂණ
 - iii. පාසල් සංවිධානයක ව්‍යුහය
 - iv. වෙනත් ගාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

*** පෝෂණය පිළිබඳ අධ්‍යායනයකදී ඕහිතවන් හතර දෙනොකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය දැක්වීම සඳහා A,B,C හා D යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර හාලිකා කර ඇති ආකාරය සහ රෝග පිළිබඳ වාර්තාවේ විස්තර පහත දැක්වේ. ඒ අනුසාරයෙන් ප්‍රශ්න අංක 30 සහ 31 ප්‍රශ්න වලට පිළිබූරු සපයන්න.

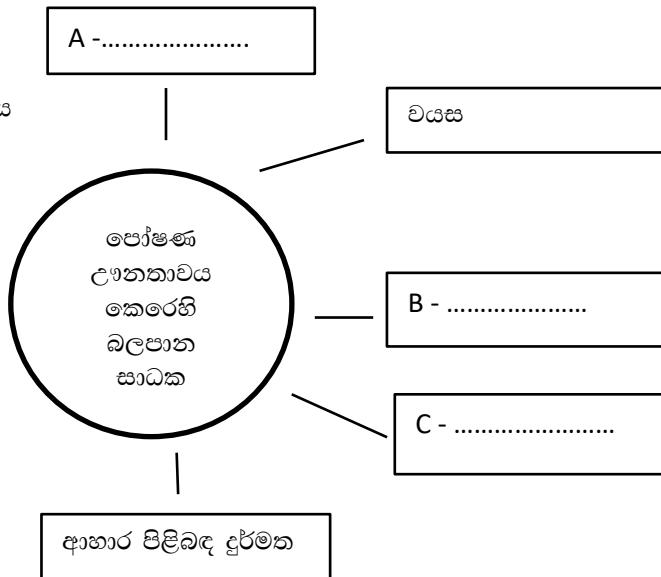
- A - යකඩ උනතාවය
 - B - අයිත් උනතාවය
 - C - විටමින් A උනතාවය
 - D - කැලුෂීයම් උනතාවය

- * පියුම් ගලුගණ්ධියෙන් පෙළේයි.
 - * නිශාලි රාජී අන්ධතාවයෙන් පෙළේයි.
 - * හංසලි තීරක්තියෙන් පෙළේයි.
 - * ගංගා ඔස්ට්‍රීයෝපොරෝයිඩ් වලින් පෙළේයි.

30. මෙම ශිෂ්‍යාචන් අතරින් C අක්ෂරයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ,
i. පියුම් ය. ii. නීගාලි ය. iii. හංසලි ය. iv. ගංගා ය.

32. පෝෂණ උගතාවය කෙරෙහි බලපෑන සාධක පහත සටහනින් දක්වේ. එහිදී A,B,හා C කොටුවල හිස්තැන් පිරවීමට සූදාසු වවන බාණ්ඩය වන්නේ,

- i. සෞඛ්‍යය තත්ත්වය , මානස මත්දේපීෂණය , පරිසරය
 - ii. බර අඩු දරු උපත් , ආහාර සුරක්ෂිතතාවය , වයස
 - iii. ආහාර සුරක්ෂිතතාවය , සෞඛ්‍යය තත්ත්වය , පරිසරය
 - iv. පරිසරය , නිතර වැළඳෙන රෝග , වයස



33. පාපන්ද කීඩකයෙකු විසින් භාවිතා කළ යතු අනිවාර්ය උපකරණයක් තොටන්නේ,

- | | |
|--------------------|------------------|
| i. අංක සහිත ජර්සිය | ii. දිග කුලීසම |
| iii. දිග මේස් | iv. එණ නාල ආවරණය |

34. 'ਆහಾರ ಸಕಟ್ ಕಿರಿಮೆಡಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರಣೆಯ್ದಿ ಈ ಆಹಾರ ಮತಿನ್ ಹಾನಿಯಕ್ಕೆ ನ್ಯಾತಗೊತ್ತಿ ಅನ್ತರೂಪಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ ನೊವನ ಬಿಂದು ತಿಳಿಲ್ಲವ್ಯಾ ಕರ ಗೈತಿಂ ಆಹಾರ ಸ್ವಿರಕ್ಷಿತತಾವ ವೇ'. ಮೊಮ್ಮೆ ನಿರ್ವಿಷಯ,

- i. ನಿವೈರಾದಿ ವೇ.
- ii. ವೈರಾದಿ ವೇ.
- iii. ನಿವೈರಾದಿ ಹೇಗೆ ವೈರಾದಿ ಬಿಂದು ನೊಂದಿಯ.
- iv. ತವ್ಯಾರಿತನ ಸಕಟ್ ವಿಯ ಸ್ವಿತ್ಯಯ.

35. ಲೋಲಿಬೋಲ್ ಕ್ರಿಬಾವೆ ವೈಲೆಕೆವಿಮೆ ಡಿಲ್‌ಪೈಯ ಕ್ರಿತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಅವಧಿ ಹತರಕ್ಕೆ ಯಾವೆನ್ನು ದ್ಯಾಕ್ರಿಸಿ. ರೈಪಯೆ ದ್ಯಾಕ್ರಿಸಿ ನೊವನ ಅವಷ್ಟಾವ,



- i. ಪನ್ಡ್ಯಾವ ಕರು ಅಗಾವಿತಯ.
- ii. ಸ್ವಿತ್ಯಾನಾತಿ ವಿತಯ.
- iii. ಪತಿತ ವಿತಯ.
- iv. ಉಪಿಲ್ಲಿತ ಹಾ ಪನ್ಡ್ಯಾವ ಸೆಪರ್ಟ ಕಿರಿತಯ.

36. * ಸತ್ಯವ ಹಾ ವಿನೆಯ್ದಯ ಲಬಾ ಗೈತಿಂತ ಹೈಕಿವಿತ.

- * ಗವೆಷಣ ಹೈಕಿಯಾವ ವರ್ಧಿತಯ ವಿತ.
- * ಆದ್ಯಾತ್ಮಕ ಹಾವಿತಯ ಶ್ವರ್ಯ ವಿತ.
- * ಕೀರಣ ಗೈತಿಂತ ಹೈಕಿವಿತ.

ಮೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಲಬಾ ಗತ ಹೈಕಿಕೆ,

- i. ಲೆಲಿಂಹನ್ ಅದಿಯಾಪನದೆ ಯೆಡೆತ ತ್ವಲಿತಿ.
- ii. ಪೆರ್ಶಿಯಾದಿ ಆಹಾರ ಲಬಾ ಗೈತಿಂತ ತ್ವಲಿತಿ.
- iii. ಸಿಮಿತ ನೆತಿರಿತಿ ತಿಲಿಪ್ರಾದೆತ ತ್ವಲಿತಿ.
- iv. ನಿವೈರಾದಿ ಉರಿಯವಿ ಹಾವಿತಯ ತ್ವಲಿತಿ.

37. ಸೆಂಬಿಸಯವನ ಶೆವಿನ ರೂಪವನ್ ಪವನ್ತಿಲ್ಲ ನೊಗೈತಿಂ, ಕ್ರಿತಿಕ ಆಹಾರ ಹಾವಿತಯ ವೈನಿ ತನ್ವಯನ್ ನಿಸ್ಯಾ ಪ್ರದ್ಯತಿಯೆತ್ತುವ ಸ್ವರ್ದಿಯ ಹೈಕಿ ರೇಗ ಬಾಂಚಿಯ ವನ್ನನೆ,

- i. ಹಾಂಡಿಯಾಬಾದ , ಡಿಯವೈಚಿಯಾವ , ಅಂಗಾಗಯ
- ii. ಹಾಂಡಿಯಾಬಾದ , ಡಿಯವೈಚಿಯಾವ , ಪಾವನಯ
- iii. ಡಿಯವೈಚಿಯಾವ , ಸೆಮಿಪ್ರತಿಖ್ಯಾವ , ಪಾವನಯ
- iv. ಬೆಂಂಗ , ಡಿಯವೈಚಿಯಾವ , ಅಂಗಾಗಯ

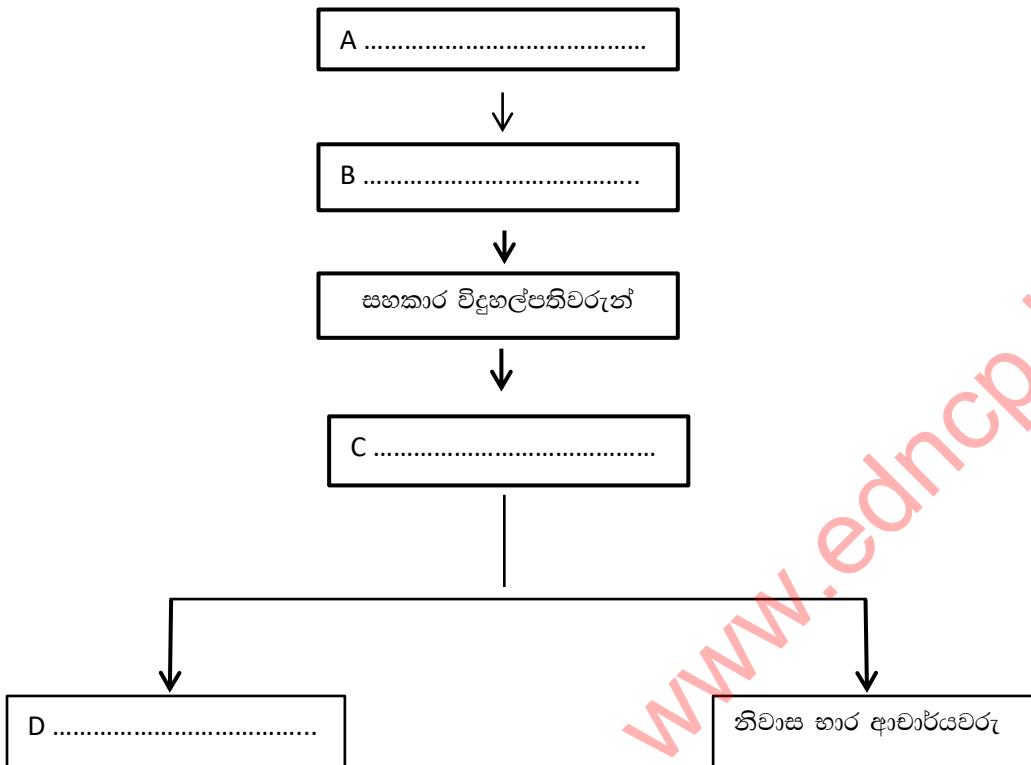
38. * ರತ್ನ - ವೀರಿ ಅಲ , ಪೊಕ್ಕರ್ ವಿದ್

- * ನೀಲ್ - ನೀಲ್ಕಾರ್ಪಾಲ
- * ಕೊಲ್ - ಕೊಲ್ಮಿ ಪೊತ್ತು
- * ಕಿಳಿ - ಅಣ , ದ್ಯಾಹಿತಿ

ಉಹತ ದ್ಯಾಹಿಯ ಆಹಾರ ಹಾವಿತಯೆನೆ,

- i. ಆಹಾರ ರಸವನ್ ಕಲ ಹೈಕ.
- ii. ಆಹಾರ ಸೆವಾಹಾವಿತವ ವರ್ಣವನ್ ಕಲ ಹೈಕ.
- iii. ಆಹಾರಯ ವಿವಿಧತ್ವಯಕ್ ಅತಿ ಕಲ ಹೈಕ.
- iv. ಆಹಾರದೆ ಪೆರ್ಶಿಯ ವೈಚಿ ಕಲ ಹೈಕ.

39. පහත දුක්වෙන්නේ පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංචිතයයි.



ඉහත ගැලීම් සටහනේ A,B,C හා D පිළිවෙළින් සැකසු විට,

- i. අනුකම්වූ , ක්‍රීඩා හාර ආවාර්ය , නියෝජ්‍ය විදුහල්පති , විදුහල්පති
- ii. නියෝජ්‍ය විදුහල්පති , විදුහල්පති , ක්‍රීඩා හාර ආවාර්ය , අනුකම්වූ
- iii. විදුහල්පති , නියෝජ්‍ය විදුහල්පති , ක්‍රීඩා හාර ආවාර්ය , අනුකම්වූ
- iv. ක්‍රීඩා හාර ආවාර්ය , අනුකම්වූ , විදුහල්පති , නියෝජ්‍ය විදුහල්පති

40. පදිකයන් විසින් සිදු කරන වැයද්දක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

- i. පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.
- ii. තිරිංග ක්‍රියා විරහිත විම.
- iii. ඩීමන්ව රිය පැදිලීම.
- iv. ගෙවී ගිය වයර හාවිතය.

(ලක්ණු $1 \times 40 = 40$)

II පත්‍රය

* පලමු ප්‍රශ්නය අතිවාර්ය වන අතර, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද , බැහින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. රටේ ඉදිරි අනාගතය වන පාසල් සිපුන් බොහෝමයකගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉතා පහල මට්ටමක බැවින් එට හේතු සෞයා බැලීම සඳහා එක් නියැදියක් ලෙස සඳහිරු පාසල් සිපුන් තෝරා ගන්නා ලදී. මෙම සිපුන් සඳහා වෙබුදු පරික්ෂණයක් පැවැතිවේ. මෙහිදී වයසට නියමිත උස නොමැති වීම, උසට නොගැලපෙන පරිදි බර අඩු වීම , වයසට සරිලන බර නොමැතිවීම යන ලක්ෂණ දක්නට ලැබුවේ.

මෙහිදී සිපුන් සඳහා උදේ තේ පැන් සංග්‍රහයක්ද පිරිනැමුවේ. ඒ සඳහා මූං ඇට කිරීබත් මෙන්ම හැලප හා කොසල් ගෙඩි ලබා දුන්වේ.

වෙබුදු පරික්ෂණය අවසානයේ වෙබුදුවරුන් පවසා සිටියේ ක්‍රිඩා වල නිරත වීම වැදගත් බවත් , සියලු දෙනා එකට සාමූහිකව කටයුතුවල නියැලිය යුතු බවත්ය.

- i. සිපුන්ට සිදු කළ වෙබුදු පරික්ෂණය මගින් හඳුනා ගත හැකි ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටළුව කුමක්ද?
- ii. මෙම පෝෂණ ගැටළුව නිසා පුද්ගල පැවැත්ම කොරේහි බලපැමි ඇති කරයි. එවැනි බලපැමි (ප්‍රතිච්චිතාක) 02 ක් ලියන්න.
- iii. එම ප්‍රතිච්චිතාක අවම කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- iv. සමඟල ආභාර වේලක අඩංගු වය යුතු පෝෂකාංග (පෝෂණ පදාර්ථ) මොනවාදී?
- v. දේශීය ආභාර වල වැදගත්කම පිළිබඳ දක්වීම සඳහා වෙබුදු පරික්ෂණ අවස්ථාවේදී ගෙන ඇති පියවර කුමක්ද?
- vi. ක්‍රිඩා වල නිරත වීම වැදගත් බැවින් සිපුන්ට නිරතවිය හැකි කණ්ඩායම් ක්‍රිඩා 02 ක් ලියන්න.
- vii. ක්‍රිඩා වල නිරත වීමෙන් ලැබේය හැකි ප්‍රයෝගන් 02 ක් දක්වන්න.
- viii. පෝෂණය මෙන්ම තම ස්වස්ථාවය පිළිබඳ අවධානය යොමු නොකිරීමෙන් වැළඳිය හැකි බොවන රෝග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- ix. පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්මත 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- x. පෝෂණ ගැටුපු අවම කර ගැනීම සඳහා සිජායෙකු ලෙස ඔබට දායක වය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු $2 \times 10 = 20$)

I කොටස

02. i. ක්‍රිඩා නීතිමත් යන්න කොටසෙන් හඳුන්වන්න. (ල. 02)
- ii. ක්‍රිඩා නීතිමත් පිළිපැදිමේ අවශ්‍යතාවය කරුණු 03 ක් මගින් විදහා දක්වන්න. (ල. 03)
- iii. (අ) ක්‍රිඩාවේදී තහනම් උත්තේෂක හාවිතා කිරීමේ ඇති අභිතකර ප්‍රතිච්චිතාක 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
(ආ) පාසල්වල නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරග පැවැත්වීමේ අරමුණු 03 ක් ලියා කොටසෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 03)

03. 'මිනැම වස්තුවක් මෙන්ම මිනිස් සිරුර ද, අංගු රාඩියකින් සකස් වී ඇත. මේ සැම අංගුවකටම බරක් ඇත.' එම සියලු අංගුවල බර කිසියම් ලක්ෂයක් වටා ජ්‍යෙකුණු වී කියාත්මක වේ.

i. ඉහත පේදයෙන් කියැවෙන්නේ කුමක් පිළිබඳවද? (උ. 02)

ii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ස. 03)



iii. (අ) ඉහත රුපයේ දැක්වෙන්නේ නිවැරදිව වාඩි වීමේ ඉරියවිවයි. එහිදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න. (උ. 03)

(ආ) එදිනෙදා ප්‍රිතියෙදී නිවැරදිව වාඩි වීමේ ඉරියව් බහුලව භාවිතා වන අවස්ථා 02 ක් ලිය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (උ. 02)

04. පහත සඳහන් අහියෝග වලට සාර්ථකව මූහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. ඔබේ යහළවෙක් පහළ ග්‍රේණිවල ත්‍යාගා , මල්ලාගෙන් මුදල් ඉල්ලා ආපනගාලාවට යන ආකාරය නිරන්තරයෙන් ඔබ දකිනි.

ii. ඔබේ පාසල් බාල ඕෂ්පාවක් / ඕෂ්පායක් සැම දිනකම සවසට බස් තැවතුම්පලේ අනවශ්‍ය පුද්ගලයින් සමඟ කඩා බස් කරමින් වැඩි වේලාවක් රැදි සිටියි.

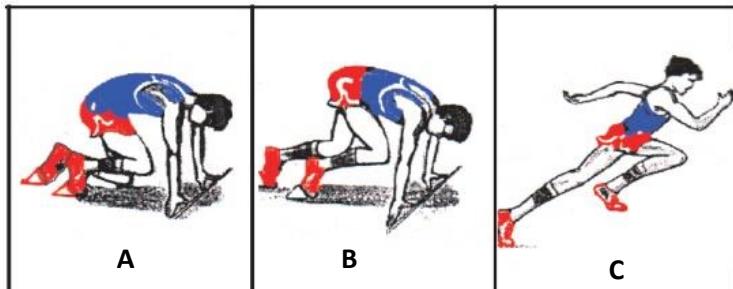
iii. පාසල් සීනු නාදයට නියමිත පරිදි කියාත්මක තොවුණු බැවින් විදුහල්පති තුමාගෙන් ඔබට දැඩිවම් විදිමට සිදුවෙයි.

iv. ක්‍රිඩකයෙකු වන ඔබට දක්නට ලැබුණේ ඔබේ පන්තියේ සිසුන්ගෙන් හරි අඩක්ම ස්පූලකාවයෙන් යුතුක් වන අතර , ක්‍රියාකාලී බවින්ද අඩු බවයි.

v. පාසල අවසන්වන වේලාවට සැමදාම නාඛනන තරුණ පිරිසක් පාසල ඉදිරිපිටදී ඔබට මූණ ගැසෙයි. (උ. 10)

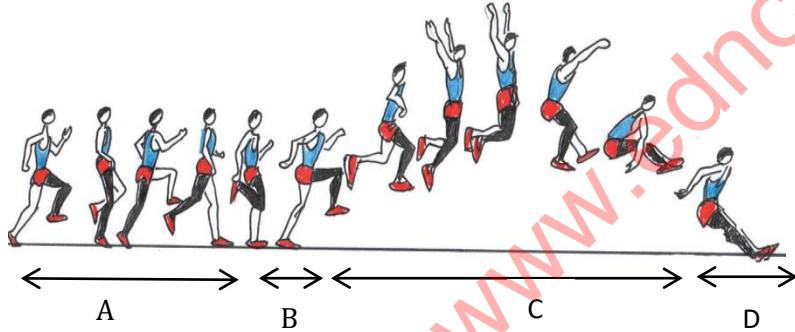
II කොටස

05. කෙටිදුර දාවන තරග සඳහා ආරම්භය ඉතා වැදගත් වේ. ආරම්භයේ සුළු ප්‍රමාදය පවා තරගය පරාජය වීමටද, හේතුවක් විය හැක.



- i. රුප සටහනේ A,B,C හැඳුන්වන්න. (C. 03)
- ii. ඉහත රුප සටහනේ පෙන්වා ඇති ධාවන තරග ආරම්භක ක්‍රමය යොදා ගන්නා තරග ඉසවි 04 ක් නම් කරන්න. (C. 02)
- iii. (අ) යෑයි ඩුවමාරු කිරීමේදී භාවිතා කරනු ලබන උඩු අත් භා යටි අත් දිල්පිය ක්‍රම දෙක කෙටියෙන් හැඳුන්වන්න. (C. 03)
- (ආ) යෑයි ඩුවමාරුවේදී පළමු ධාවකයා සහ දෙවන ධාවකයා සතු විය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ 02 බැංශින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (C. 02)

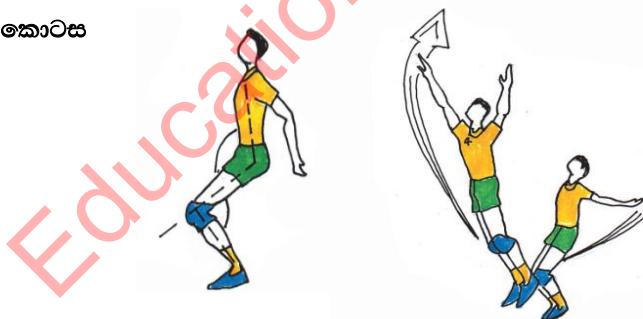
06. පහත රුපයේ දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ දිල්පිය ක්‍රමයයි.



- i. මෙහි A,B,C,D වශයෙන් හැඳුන්වා ඇති අවධි 04 නම් කරන්න. (C. 02)
- ii. දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන දිල්පිය ක්‍රම 03 ක් සඳහන් කරන්න. (C. 03)
- iii. (අ) දුර පැනීමේ ඉසවිවට අදාළ නීති 02 ක් ලියා දක්වන්න. (C. 02)
- (ආ) දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රිඩා පිටියේ දළ රුප සටහනක් ඇද පෙන්වන්න. (C. 03)

07. A,B,C යන ප්‍රශ්න විලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස



- i. ඉහත රුප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ක්‍රමන්තාවයද? (C. 02)
- ii. (අ) A කණ්ඩායම සහ B කණ්ඩායම අතර පැවති තරගයකදී B කණ්ඩායම කළ ප්‍රහාරයකට A කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රිඩකයින් ක්‍රිත්ව වැළැක්වීම සිදුකළ අතර , පන්දුව A කණ්ඩායමේ පතිත විය. මෙහිදී විනිශ්චරුවරයු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය ලියන්න. (C. 01)
- (ආ) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චරුවය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චරුවය මණ්ඩලය ලියන්න. (C. 02)

- iii. නිවාසාන්තර කීඩා උලලේ ඔබ නිවාසයේ තැවක වොලිබෝල් ක්‍රිඩකයින්ට වැළැක්වීම (Bloking) දක්ෂතාවය පූහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතුයි සිතා , ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 05)

B කොටස



- i. ඉහත රුප සටහනින් දැක්වෙන්නේ නෙවිබෝල් කීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයද? (ල. 02)
- ii. (අ) X කණ්ඩායම සහ Y කණ්ඩායම අතර පැවති තරගයකදී X කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය විසින් (Center) Y කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය මැද පෙදෙසේදී තල්පු කර පන්දුව අන්පත් කර ගන්නා ලදී. මෙහිදී විනිශ්චරුවරයක ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල. 01)
- (ආ) නෙවිබෝල් තරගය විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියන්න.
- (ල. 02)
- iii. ඔබ නිවාසයේ තැවක නෙවිබෝල් ක්‍රිඩකාවන්ට ආක්‍රමණය (Attacking) දක්ෂතාවය පූහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්තම් ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 05)

C කොටස



- i. ඉහත රුප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ පාපන්දු කීඩාවේ කුමන දක්ෂතාවයද? (ල. 02)
- ii. (අ) A සහ Z කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී කීඩා පිටියේ මැද පෙදෙසේදී, A කණ්ඩායමේ ක්‍රිඩකයෙකුගේ සිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම , මෙහිදී විනිශ්චරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය ලියන්න.
- (ල. 01)
- (ආ) පාසල් පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චය මණ්ඩලය ලියන්න. (ල. 02)
- iii. පාපන්දු කීඩාවේ ඉහත රුපයේ දක්වා ඇති දක්ෂතාවය පූහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්තම් , ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් පැහැදිලි කරන්න.
- (ල. 05)

සෞඛ්‍යය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය - 2019
දෙවන වාරය
පිළිතුරු පත්‍රය
10 ග්‍රේණීය

I කොටස

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

(ලකුණු $1 \times 40 = 40$)

II කොටස

01. i. මන්දපෝෂණය

ii. ආයු කාලය අඩු වීම , අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩුවීම , කායික වර්ධනය අඩුවීම , ක්‍රියාකාලීන බව අඩු වීම , විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොඳුරු වීම

iii. දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම (ආහාර වේල් 4 - 5) , ගක්ති ජනක ආහාර හා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමඟාල ආහාර දිනපතා ගැනීම , නිසි වෙළාවට ආහාර ගැනීම , බර හා උස පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම

iv. කාබෝහයිඩේව් , ප්‍රෝටීන් , බනිජ ලවණ , විටමින් , ලිපිඩ

v. තේ පැන් සංග්‍රහයේදී මූල්‍ය ඇට කිරීතන් , හැලප සමග කෙසෙල් ගෙඩි ලබා දීම

vi. වොලිබෝල් . නෙවොල් , බේස්බෝල් , එල්ලේ.....

vii. ක්‍රියාකාලීන බව , ආන්ම අභිමානය වැඩි වීම , නායකත්වය වර්ධනය වීම , ලෙඩ රෝග අවම වීම.....

viii. කොළරාව , පාවනය , බේංගු , මේ උණ

ix. සිතල කැම හා ගිනියම් කැම ගිරියට අහිතකර බව , වඩා මිල අධික ආහාරයේ වැඩි පෝෂණයක් පවතින බව , පිපාසයකදී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැනී බීම වර්ග පානය කිරීම සුදුසු බව , කිරීම සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම.

x. 01. පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය -

* සමඟාල ආහාර වේලක් ගැනීමට කටයුතු කිරීම හා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන මග තොගැරීම , පාසල් ප්‍රවත්තන විවිධ උත්සව වලදී සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පාන වර්ග විශ්වාස වැඩිහිටි සංග්‍රහයින් සඳහා උත්ත්සු විය යුතුය.

02. ආහාර පරිභෝෂණයට අදාළව ගෙවන්න සැකකීම -

* බෝග වර්ග වගා කිරීම , පීට් වායුකරණයක් තිරිමාණය කිරීම , සන්ව පාලනය සිදු කිරීම

03. දේශීය ස්වභාවික ආහාර හාවිතය -

(අ. $2 \times 10 = 20$)

02. i. කිසියම් ක්‍රිඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන්ය. (ල. 02)

ii. ක්‍රිඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදිම , ක්‍රිඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම , ක්‍රිඩාවේ ගෞරවය රක ගැනීම , පෙළුද්‍යෙක ගණාංග සාම්බන්ධය , අනතුරු අවම වන සේ ක්‍රිඩාව පාලනය කිරීම , ක්‍රිඩා අයිතින් ආරක්ෂා කිරීම , ආශ්වාදය ඇති කිරීම . ගැටපු නිරාකරණය කිරීම.....ආදිය (ල. 1 x 3 = 03)

iii. (අ) දීර්ස කාලීන වශයෙන් විවිධ ලෙඛ රෝග වලට හාජනය වීම , දීර්ස කාලීන වශයෙන් පිවිත හාත් සිදු වීම , ක්‍රිඩා තහනමට ලක් වීම , ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු වීම , පාසලට / රටට / ක්‍රිඩිකයන්ට දැඩි අපකිර්තියක් ඇති වීම (ල. $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)

(ආ) ක්‍රිඩාවලට සහභාගී වීමට අවස්ථා සැලැසීම , නායකත්වය වර්ධනය , පෙළුරුණ වර්ධනය , ක්‍රිඩා දක්ෂතා ඇශැයීම , කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය , සාමුහිකත්වය වර්ධනය , සංවිධාන හා සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය , ජය පරාජයට මුහුණ දීම..... ආදිය (ල. 03)

(කෙටියෙන් විස්තර කර ඇත්තම් පමණක් මුළු ලකුණු ලබා දෙන්න.)

03. i. ගුරුත්ව කේත්දුය (ල. 02)

ii. අබාධ අඩුවීම්/ අනවශ්‍ය ගක්තිය වැය නොවීම/ අනවශ්‍ය වේදනා ඇති නොවීම/ ගැරිරය නිරෝගී වීම----- ආදිය (ල. 1 x 3 = 03)

iii. (අ) කොන්ද සංජුව තබා ගත යුතුය , උකුල / දණහිස් හා වලුලුකර අංගක 90 ක් පමණ නවා සිටීම , තිවැරදි ලෙස සැකසු පුවුවක් හාවිතා කිරීම / පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොලොවේ ස්පර්ශ වීම. (ල. 1 x 3 = 03)

(ආ) රිය පැදුවීමේදී / පරිගණක හාවිතයේදී / පාඨම් කිරීමේදී / දේශනයකට සවන් දීමේදී ආදිය (ල. 02)

04. එක් එක් අනියෝගය ජය ගැනීමට ක්‍රියා කර ඇති ආකාරයට පිළිතුරු ලියා ඇත්තම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

එක් පිළිතුරකට කරුණු දෙකක් ඇතුළත් වේ තම් ලකුණු දෙකම ලබාදෙන්න. (ල. 2 x 5 = 10)

05. i. A - සැරසේන්

B - වෙන්

C - යා

(ල. 03)

ii. 100m , 200m , 400m , 100mx4 , 100m කඩුල් , 110m කඩුල් , 400m x4 කඩුල් , 400m කඩුල් ,

(ල. $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)

iii. (අ) උඩු අත් ක්‍රමය - යෝගීය පහළ සිට ඉහළට යොමුවන සේ ලබාදීම.

යට අත් ක්‍රමය - යෝගීය ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ ලබාදීම. (ල. $1\frac{1}{2} \times 2 = 03$)

(ආ) පළමු බාවකයා - හොඳ වතු බාවකයෙකු විය යුතුයි , හොඳ තරග ආරම්භකයෙකු විය යුතුයි, යෝගීය ලබාදීමේ හැකියාව පැවතිය යුතුයි.

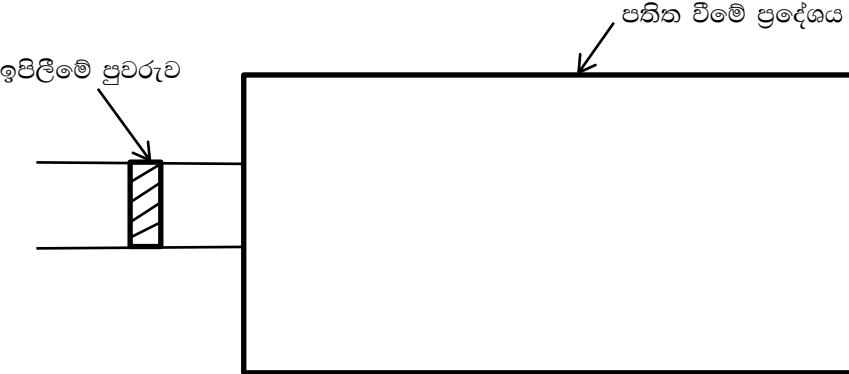
දෙවන බාවකයා - හොඳ සාප්‍ර බාවකයෙකු විය යුතුයි , වේගවත් බාවකයෙකු විය යුතුයි. යෝගීය ලබාදීමේ හැකියාව

(ල. $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)

- i. A - අවත්තිරූණ බාවනය
 B - නික්මීම
 C - පියාසරිය
 D - පතිත වීම
- (උ. $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)
- ii. එල්ලෙන කුමය , පාවත්ත කුමය , ගුවනත පා මාරු කිරීමේ කුමය
- (උ. 03)

iii. (අ) කරණම් කුම භාවිත තොකීම් , ක්‍රිඩක අංකය කරා කරන කුරු අසල රුදී සිටීම , නික්මීමේ පුවරුව දෙපසින් පාද තැබීම වැරදි පැනීමකි , ක්‍රිඩක අංකය කරා කර විනාඩියක් ඇතුළත ආරම්භක වලන දැක්විය යුතුය.

(ආ)



(උ. 03)

07.

A කොටස

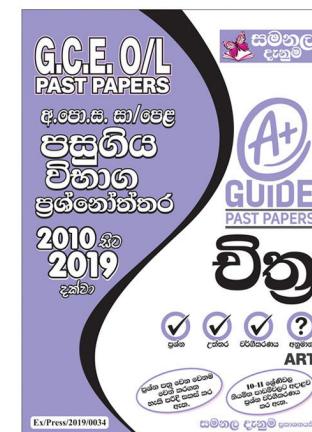
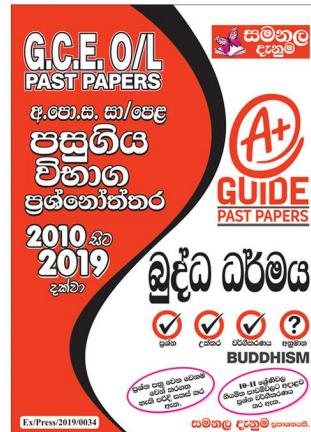
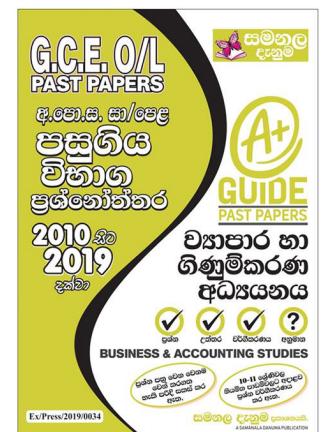
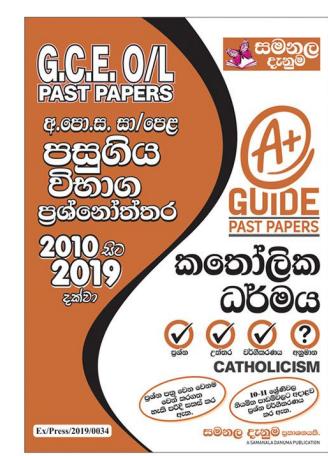
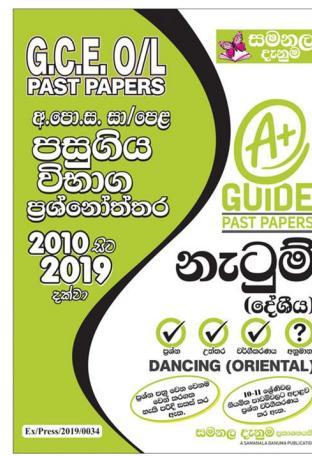
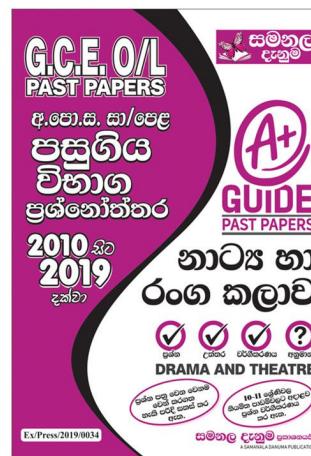
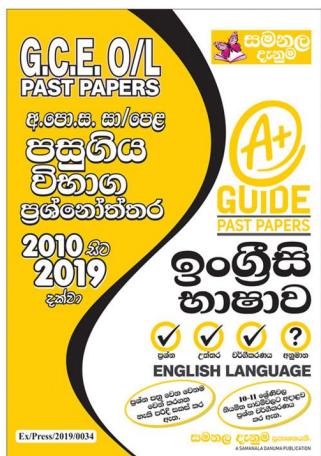
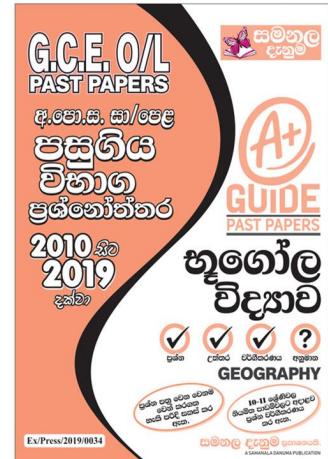
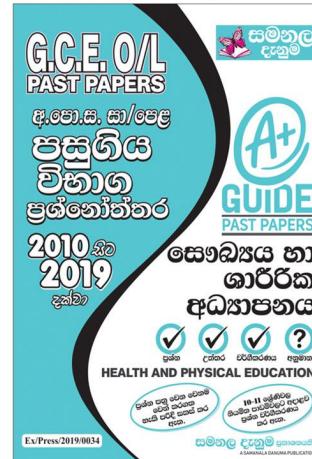
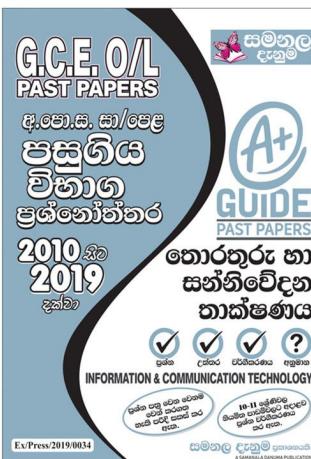
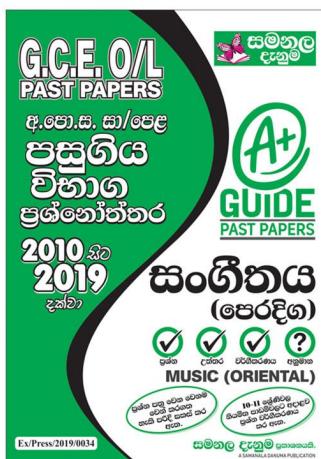
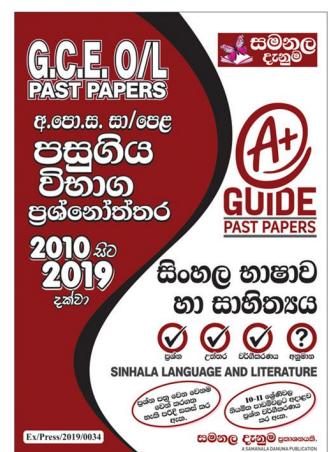
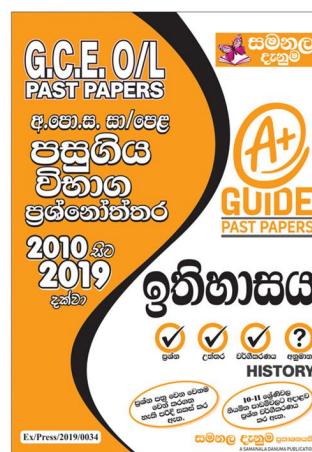
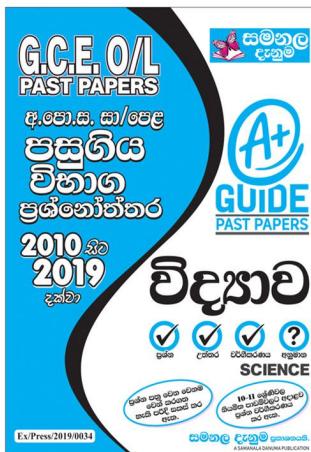
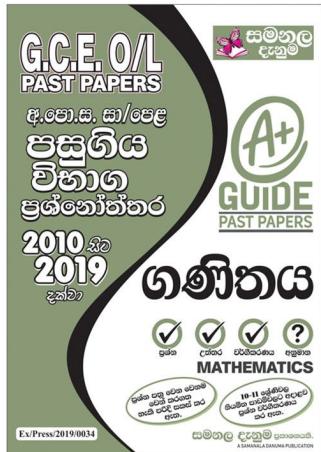
- i. ප්‍රහාරය (Spiking)
- (උ. 02)
- ii. (අ) B කණ්ඩායමට පන්දුව පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දීම.
- (උ. 01)
- (ආ) පළමු තීරක , දෙවන තීරක , ලකුණු සටහන්කරු , සහාය ලකුණු සටහන්කරු , රේඛා විනිශ්චරුවන් දෙදෙනෙකු හෝ භතර දෙනෙකු
- (උ. $\frac{1}{2} \times 4 = 02$)
- iii. දුල දෙපස ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනෙකු නිවැරදිව වැළැක්වීම කරන අයුරින් ඔවුනොවුන් දෙඅත් ස්පර්ශ කිරීම , දුල අසල සිට වළක්වන ආකාරය දැක්වම් පැත්තට ගමන් කිරීම , දුල දෙපස ක්‍රිඩකයින් දෙදෙනෙකු සිට උඩ පතිමින් පන්දුව දුලට ඉහළින් මාරු කිරීම
- (රුප සටහන් වලට ලකුණු ලබා දෙන්න.)
- (උ. $2\frac{1}{2} \times 2 = 05$)

B කොටස

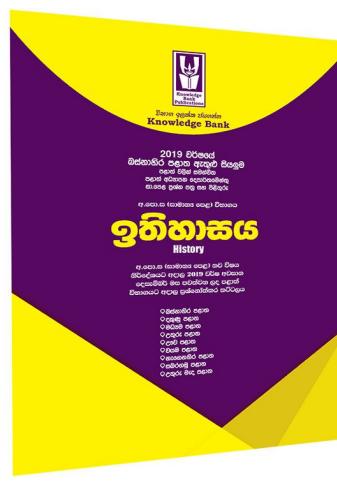
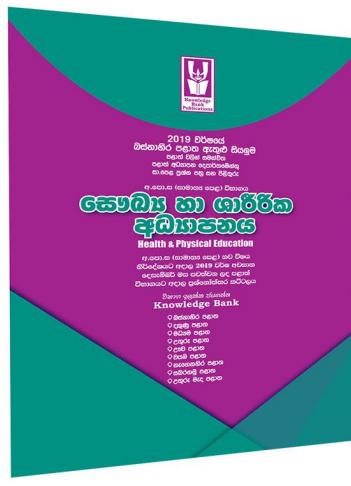
- i. විදිමේ දක්ෂතාවය
- (උ. 02)
- ii. (අ) y කණ්ඩායමට ද්‍රිවම් යැවුමක් ලබා දීම.
- (උ. 01)
- (ආ) විනිශ්චරු කරුවන් දෙදෙනෙකු , කාලසනකවරු දෙදෙනෙකු , ලකුණු සටහන් කරුවන් දෙදෙනෙකු
- (උ. 02)
- iii. අක්වක් කුමයට බාධක වටා දිවීම , පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම , පිටු පසට හා ඉදිරියට දිවීම , වෙශය හා දිගාව වෙනස් කරමින් දිවීම , ක්ෂේකිව දිගාව වෙනස් කරමින් දිවීම
- (රුප සටහන් වලටද ලකුණු ලබා දෙන්න.)
- (උ. $2\frac{1}{2} \times 2 = 05$)

C කොටස

- i. හිසින් පන්දුවට පහර දීම . (C. 02)
- ii. (අ) ය කණ්ඩායමට නිදහස් පහරක් ලබා දීම . (C. 01)
- (ආ) ප්‍රධාන විනිසුරු , පැති විනිසුරු දෙදෙනෙක (C. 02)
- iii. එක් අයෙකු පන්දුව යොමු කරන විට පැනිමක් රහිතව හිසින් පහර දීම , තියෙනෙකු සමග පන්දුවට හිසින් පහරදීම
(රුප සටහන් වලටද ලකුණු ලබා දෙන්න.) (C. $2\frac{1}{2} \times 2 = 05$)



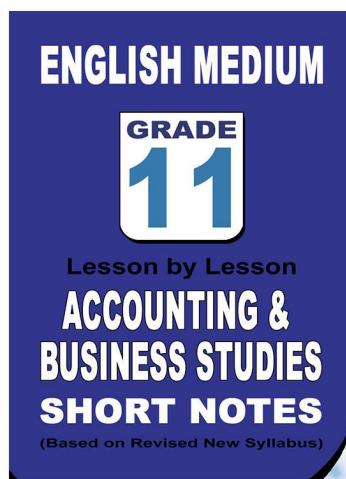
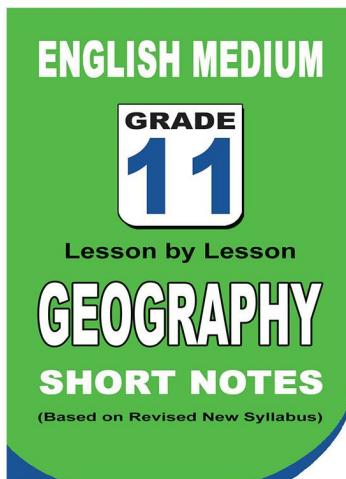
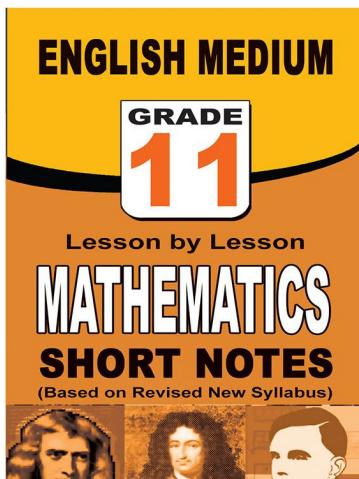
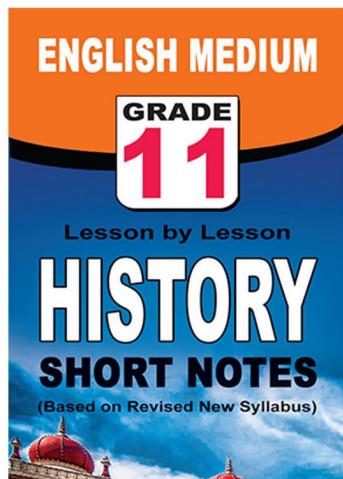
බලාත් පුස්න තනු සහ පිළිතුරු තනු ගොන්



අදාළ පුස්න තනු සහ පිළිතුරු තනු ගොන්



කේටි සවභන් ගොන්



එවිව් සභ්‍නව ගෙදරුම ගෙන්ඩාංශීමුව

www.lol.lk

Learn Ordinary Level

අභ්‍යන්තර - 071 777 4440/0756999990/071 8540371



PAST PAPERS WIKI

ප්‍රශ්නපත්‍ර පොත්
ගෙදරවම ගෙන්ව ගන්න
ඩිලැයින් ඔබර් කරන්න
www.loL.lk
වෙත යන්න



ONLINE BOOK STORE

An evening of fun for young readers

