



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය පැය 1 ඊ

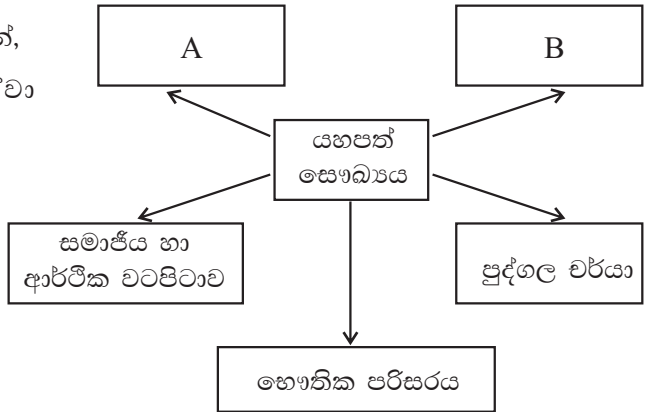
නම/ විභාග අංකය: _____

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 04 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන 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 10 ශ්‍රේණියේ දරුවන් යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් ගොඩනගා ගැනීම පිළිබඳව කරන ලද කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමකදී පෙන්වුම් කළ රූපසටහනක් පහත දැක්වේ.

සටහනේ A හා B ට සුදුසු පිළිතුරු යුගලය වන්නේ,

- ප්‍රජා සෞඛ්‍යය හා සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
- සෞඛ්‍යය සේවා හා ජාන සංයුතිය
- මානසික ආතතිය හා නාගරීකරණය
- ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්ම හා ව්‍යායාම



- 02 *
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
 - මිතුරු සබඳතා
 - නිවැරදි තීරණ
 - භාවනා ක්‍රම

ඉහත කරුණු

- පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් බව පෙන්වන සාධක වේ.
- යහපත් ජීව ගුණය පෙන්වන සාධක වේ.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පෙන්වන සාධක වේ.
- නිරෝගී බව පෙන්වන සාධක වේ.

- ප්‍රශ්න අංක 03 සිට 06 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු අදාළ කරගන්න.
 - පාසල තුළ ඉතා ජනප්‍රිය වර්තයක් වන රමණි, ඉගෙනීමට ද දක්ෂ වන අතර නිතර නිතර අසනිපවලට ලක්වන ඇය උසට සරිලන බරක් නොමැති දරුවෙකි.
 - ඉගෙනීමට මෙන්ම ක්‍රීඩා සඳහා ද ඉතා දක්ෂ කමනි, උසට සරිලන බරක් පවත්වාගෙන යන අතර පාසල තුළ ඉතා ජනප්‍රිය වර්තයකි.
 - ස්ථුලතාවයෙන් පෙළෙන අවලා ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂ වුවද ඉක්මණින් කෝපයට පත්වන නිසා හුදකලාව සිටීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

03 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන්ට අනුව කොළපාට වර්ණ තීරුව හිමිවන දරුවා හෝ දරුවන් වන්නේ,

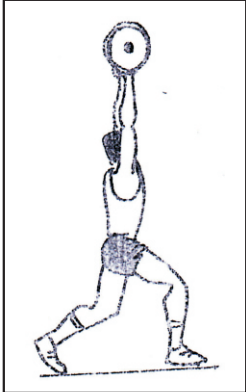
- රමණි හා කමනි ය.
- කමනි ය.
- අවලා හා කමනි ය.
- අවලා ය.

04 මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනයක් අවශ්‍ය යැයි සිතිය හැකි දරුවා හෝ දරුවන් වන්නේ,
 (1) රමණී ය. (2) අවලා හා රමණී ය.
 (3) අවලා ය. (4) කමනි හා රමණී ය.

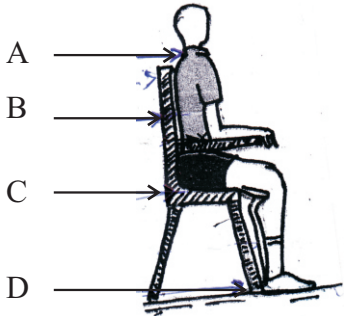
05 වඩාත් හොඳින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගාගෙන ඇත්තේ,
 (1) අවලා හා කමනි ය. (2) රමණී ය.
 (3) රමණී හා අවලා ය. (4) රමණී හා කමනි ය.

06 පෝෂණ ගැටලු ඇතිවීමට වැඩි ඉඩක් ඇතැයි සිතිය හැකි දරුවා හෝ දරුවන් වන්නේ,
 (1) රමණී ය. (2) රමණී හා අවලා ය.
 (3) කමනි හා අවලා ය. (4) අවලා ය.

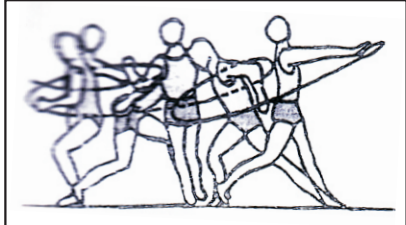
07 දකුණුපස රූප සටහනින් දක්වෙන බර ඉසලීමේ ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපා ඇති සාධක වනුයේ,
 (1) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළට ගෙනඒම ය.
 (2) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළට ගෙනඒම ය.
 (3) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම හා සිරුර බාහිර බලයක් දෙසට නැඹුරු කිරීමයි.
 (4) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම හා ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට වලනය කිරීමයි.



08 පහත රූප සටහනින් පෙන්වුම් කරනුයේ දෛනික ජීවිතයේ දී බහුලව භාවිතා කරන ස්ථිතික ඉරියව්වකි. එම රූප සටහනට අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වනුයේ,
 (1) A හා B අතර ය.
 (2) B හා C අතර ය.
 (3) C හා D අතර ය.
 (4) D ට පහළින් ය.



09 කවපෙත්ත විසිකිරීමේ දී බලය නිවැරදි දිශාව ඔස්සේ යෙදවීම සඳහා ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ගමන් කළයුතු ආකාරය ඉහත රූප සටහනින් පෙන්වුම් කරයි. එයට අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ ගමන් මාර්ගය වනුයේ,
 (1) කවයේ පසු භාගයේ සිට ඉදිරියට අක්වක් ආකාරයට ය.
 (2) කවයේ පසු භාගයේ සිට පසුපසට රේඛීය අන්දමට ය.
 (3) කවයේ පසු භාගයේ සිට ඉහළ සිට පහළට රේඛීය අන්දමට ය.
 (4) කවයේ පසු භාගයේ සිට පසුපසට අක්වක් අන්දමට ය.



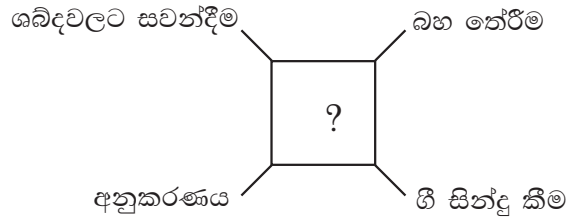
10 * හැඬීම * කතා නොකර සිටීම
 * මුළුගැන්වීම * භාණ්ඩ පොළවේ ගැසීම
 සාමාන්‍යයෙන් විත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරන්නේ,
 (1) නවජ අවධියේ දරුවෙකි. (2) ළදරු අවධියේ දරුවෙකි.
 (3) පෙර ළමාවියේ දරුවෙකි. (4) පසු ළමාවියේ දරුවෙකි.

- 11 * ප්‍රෝටීන හා ප්‍රතිදේහ ජනනයට ආධාර කරයි.
- * ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- * ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භ කිරීම හා වැඩි දියුණු කරයි.

ඉහත කාර්යයන් සඳහා සෘජුව දායක වන ආහාර කාණ්ඩයකි.

- (1) අතිරේක ආහාර
- (2) දියරමය ආහාර
- (3) කොලෙස්ට්‍රෝම සහිත මව්කිරි
- (4) පිටිකිරි

- 12 නවජ හා ළදරු අවධියේ දී දැකිය හැකි වර්ගයාමය අවස්ථා කිහිපයක් සටහනෙහි දක්වේ. මෙම අවස්ථා



- (1) වාලක ක්‍රියාවන්හි අවස්ථාවන් ය.
- (2) මනෝ සමාජීය අවස්ථාවන් ය.
- (3) මානසික අවස්ථාවන් ය.
- (4) සමාජීය අවස්ථාවන් ය.

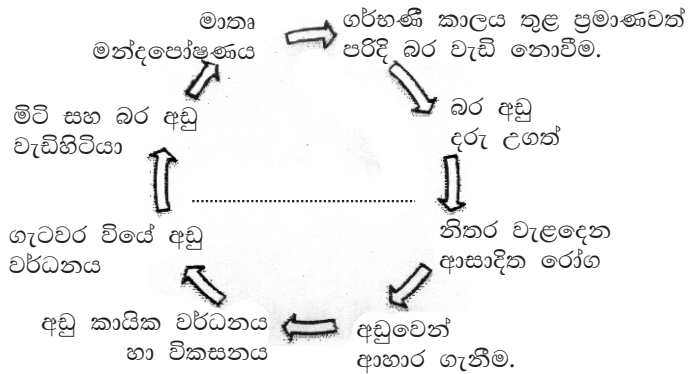
- 13 පහතින් දක්වා ඇත්තේ පෝෂණ උගුණතා නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන් කීපයකි.

නිරක්තිය / සිරොෆ්තැලමියාව / ඔස්ටියොපොරෝසිස් / ක්‍රොටිනතාවය

මෙම තත්ත්ව ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන පෝෂක අනුපිළිවෙලින් දක්වා ඇති පිළිතුර තෝරන්න.

- (1) යකඩ, අයඩින්, විටමින් A, කැල්සියම්
- (2) යකඩ, විටමින් A, අයඩින්, කැල්සියම්
- (3) යකඩ, කැල්සියම්, විටමින් A, අයඩින්
- (4) යකඩ, විටමින් A, කැල්සියම්, අයඩින්

- 14 දකුණුපස දක්වා ඇති චක්‍රයට සුදුසු මාතෘකාව තෝරන්න.



- (1) වර්ධනයේ විෂම චක්‍රය
- (2) ආහාර පරිභෝජනයේ විෂම චක්‍රය
- (3) අධිපෝෂණයේ විෂම චක්‍රය
- (4) පෝෂණ උගුණතාවයේ විෂම චක්‍රය

- 15 ඇක්රිලිමයිඩ් නැමති විෂරසායනිකය නිපදවීම සිදුවන්නේ,

- (1) බේකරි නිෂ්පාදනයේ දී හා අල පෙනි අධික උෂ්ණත්වයට ලක්කිරීම නිසාය.
- (2) අර්තාපල් හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසාය.
- (3) ආහාර මත පුස් බැඳීම නිසාය.
- (4) එකම තෙලෙන් නැවත නැවත ආහාර බැඳීම නිසාය.

- 16 ආහාර සකස් කිරීමේ දී හෝ පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් ඇති නොවන බවට තහවුරු කරගැනීම

- (1) ආහාර පරිරක්ෂණයයි.
- (2) ආහාර බාලකරණයයි.
- (3) ආහාර සුරක්ෂිතතාවයයි.
- (4) ආහාර බලගැන්වීමයි.

- ප්‍රශ්න අංක 17 හා 18 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සිද්ධි යුගල උපයෝගී කරගන්න.

A

- (a) ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ගවලට උම්බලකඩ හා දෙහි එක්කිරීම
- (b) ගොයිට්‍රෝජන් අඩංගු ආහාර නිතර නිතර භාවිතය
- (c) කරවල පිසීමේ දී තක්කාලි එක්කිරීම
- (d) තද කොළ පැහැති, තැඹිලි පැහැති හා කහ පැහැති එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීම

- යකඩBඋණතාවය
- අයඩින් උණතාවය
- කැල්සියම් උණතාවය
- විටමින් A උණතාවය

17 ඉහත සිද්ධි යුගල අතරින් පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) a හා c (2) a හා b (3) b හා d (4) b හා c

18 පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

- (1) a හා c (2) a හා b (3) a හා d (4) b හා c

19 කොලෙස්ටරෝල් බහුල විටමිනයකි

- (1) විටමින් A (2) විටමින් B (3) විටමින් D (4) විටමින් K

20 ගර්භණී අවධියේ සිටම මුල්දින තුළදී දරුවාට ලැබෙන පෝෂණය ජීවිත කාලයට ම වැදගත් වේ.

- (1) 10 (2) 30 (3) 100 (4) 1000

21 සහාය දිවීමේ තරගයකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනා අතරින් නිත්‍යානුකූලව වැඩිම දුරක් (මීටර් 120) යෂ්ටිය අතැතිව ධාවනයේ යෙදිය හැකි ක්‍රීඩකයන් වන්නේ,

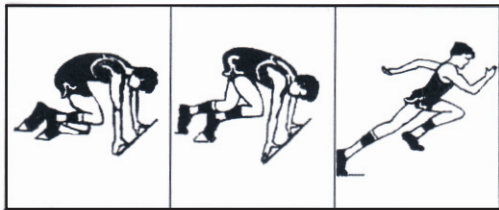
- (1) පළමු හෝ දෙවන ධාවකයා ය. (2) දෙවන හෝ තෙවන ධාවකයා ය.
 (3) තෙවන හෝ සිව්වන ධාවකයා ය. (4) පළමු හෝ සිව්වන ධාවකයා ය.

22 තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වට සහභාගි වීම සඳහා පුහුණුවීම්වල නිරතවන සුපුන්ට හා නිමාලිට එම තරගයේ දී ඇවිදීමට ඇති දුර ප්‍රමාණයන් පිළිවෙලින්,

- (1) 50 km, 20 km (2) 50 km, 50 km (3) 20 km, 50 km (4) 40 km, 20 km

23 පහත රූපයේ දැක්වෙනුයේ මීටර් 100 තරගයක ආරම්භක අවස්ථාවකි. මෙම අවස්ථාව සඳහා වඩාත්ම වැදගත් වනුයේ,

- (1) ශ්‍රවණ වේගයයි.
- (2) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි.
- (3) දරාගැනීමේ හැකියාවයි.
- (4) නම්‍යතාවයයි.



- ප්‍රශ්න අංක 24 සිට 27 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත වගුව උපයෝගී කරගන්න.

මෙවර සමස්ත ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සුදුසුකම් ලබා සිටින ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කිහිපදෙනෙකු සිය තරග ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම පහත පරිදි වේ.

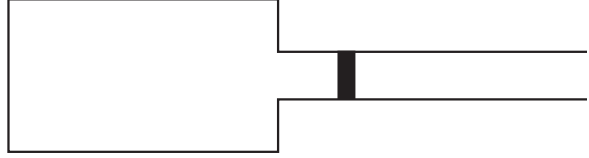
24 ඉහත තරගකරුවන් අතරින් උස පැනීමේ තරගය සඳහා සහභාගි වීමට නියමිත ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩිකාව වනුයේ,

- (1) සුරංග (2) ප්‍රභාවී
 (3) කාංචනා (4) අරුණ

ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකා නම	භාවිතාකරන ශිල්පීය ක්‍රමය
අරුණ	ස්ටැඩිල් ක්‍රමය
කාංචන	එල්ලීමේ ක්‍රමය
ප්‍රභාවී	පෙරිඩේ බ්‍රයන් (රේබ්‍රිය ක්‍රමය)
සුරංග	කුදු ඇරඹුම

I - ප්‍රශ්න - ඉතිරි කොටස

- 25 සුරංග සහභාගිවීමට නියමිත තරග ඉසව්ව විය හැක්කේ,
 (1) මීටර් 100 (2) මීටර් 800 (3) දුර පැනීම (4) තරග ඇවිදීම
- 26 සිය තරග ඉසව්ව සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත වාර්තා කළයුතු ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩිකාව වනුයේ,
 (1) අරුණ
 (2) ප්‍රභාවී
 (3) කාංචන
 (4) සුරංග



- 27 ප්‍රභාවී සහභාගිවීමට නියමිත තරග ඉසව්ව වනුයේ,
 (1) හෙල්ල විසිකිරීම (2) යගුලිය දැමීම (3) කවපෙන්ත විසිකිරීම (4) මටිය විසිකිරීම

- 28 මැදිදුර ධාවන (Middle Distance) ඉසව් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
 (1) මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 200 (2) මීටර් 800, මීටර් 400, මීටර් 200
 (3) මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 5000 (4) මීටර් 1500, මීටර් 5000, මැරතන්

- 29 සහාය දිවීමේ තරගයකදී ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබාගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම ගණන,
 (1) 2 කි. (2) 3 කි. (3) 4 කි. (4) 5 කි.

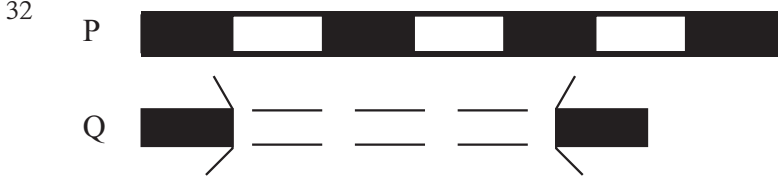
- 30 ධාවන ඉසව්වක අවසානය (Finish) තීරණය කරනු ලබන්නේ තරගකරුගේ කොටස අවසාන රේඛාව ඇතුළත දාරය හා එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ළඟාවීම අනුවය.
 (1) හිස (2) කවන්දය (3) ගෙල (4) පාද

● ප්‍රශ්න අංක 31 සිට 32 දක්වා පිළිතුරු සැපයීමට පහත ඡේදය උපයෝගී කරගන්න.
 කැටගම විදුහලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා හා 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් පසුගිය දින කිහිපය පුරාම සංවිධානය වූයේ පහත සඳහන් වගකීම් විවිධ කණ්ඩායම්වලට පවරමිනි.

- * යායුතු ගමන් මාර්ගය, සිතියම සකස් කිරීම
- * මාලිමාව, ප්‍රථමාධාර කටයුතු
- * අවසර ලබාගතයුතු ආයතන
- * හදිසි අවස්තාවකදී ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය

- 31 ඔවුන් සංවිධානය වී ඇත්තේ,
 (1) වන ගවේෂණයක් සඳහා ය. (2) විනෝද වාරිකාවක් සඳහා ය.
 (3) දැනුවත් කිරීමේ පා ගමනක් සඳහා ය. (4) අරමුදල් එකතු කිරීමේ පා ගමනක් සඳහා ය.

ඉහත තොරතුරුවලට අනුව ඔවුන් සකස් කළ සිතියමේ මෙසේ සම්මත සලකුණු යොදා තිබිණ. මෙම සලකුණු වලින් කියවෙන්නේ,



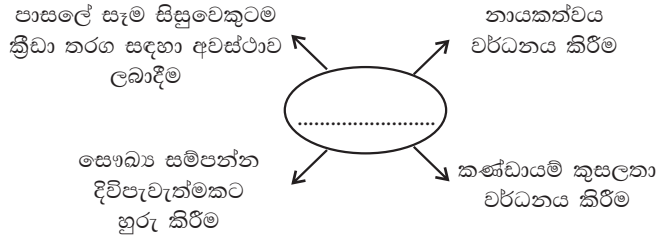
- (1) P ප්‍රධාන මාර්ගය හා Q වාරි මාර්ගයයි. (2) P ප්‍රධාන මාර්ගය හා Q බිම්ගෙයයි.
- (3) P ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ගය හා Q බිම්ගෙයයි. (4) P ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ගය හා Q වාරි මාර්ගයයි.

33 නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ක්‍රි.ව. 1896 දී ආරම්භ කළේ ය.

- (1) පියරේ ද කුබොටින් (2) තියඩෝසියස් (3) හර්කියුලීස් (4) පිලෝපස්

34 දකුණු පස සටහනෙහි අරමුණු වඩාත් හොඳින් ඉටු වන්නේ,

- (1) කොට්ඨාස ක්‍රීඩා තරගයකදී ය.
 (2) කලාප ක්‍රීඩා තරගයකදී ය.
 (3) ආරාධිත පාසල් ක්‍රීඩා තරගයකදී ය.
 (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයකදී ය.



35 පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි

- (1) ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන් (2) ශරීර සුවතා වැඩසටහන්
 (3) කොළ කැඳ වැඩසටහන (4) ප්‍රථමාධාර වැඩසටහන

අලුත්ගම මහා විද්‍යාලයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය වෙනුවෙන් පැවති වැඩසටහනේ දී ආරාධිත අමුත්තා විසින් සිදු කළ දේශනයේ දී ඉස්මතු වූ කරුණු කිහිපයක් පහත වේ.

- A ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය රැකගැනීම. B ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකගැනීම.
 C ක්‍රීඩක අයිතීන් රැකගැනීම. D පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීම.

36 ඉහත කරුණුවලින් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව දැක්වෙන කරුණු වන්නේ,

- (1) A, B හා C ය. (2) B, C හා D ය. (3) A, B හා D ය. (4) A, B, C හා D ය.

37 පහත රූපයේ දැක්වෙන ඔලිම්පික් ධජය වර්ණ පහක් සහිත වළලු පහකින් යුක්තය. එම වර්ණවලින් කියවෙන්නේ,

- (1) අවම වශයෙන් එක් වර්ණයක් හෝ ලෝකයේ ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියේ ඇති බවයි.
 (2) මෙහි ඇති වර්ණ වලින් ලෝකයේ පුරවැසිභාවය පෙන්වුම් කරයි.
 (3) මෙහි ඇති වර්ණවලින් ජාතිකත්ව සංකල්පය බැහැර වූ ඔලිම්පික් පරමාර්ථ සනාථ කරයි.
 (4) අන්තර්ජාතික සාමය හා ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගීත්වය අර්ථවත් බවයි.



38 වස විෂ ශරීරගතවීමකදී නොකළ යුතු දෑ වන්නේ,

- (1) රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම. (2) ශරීරගතවී ඇති විෂ ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
 (3) දියර වර්ග පානය කිරීමට දීම. (4) වහාම වෛද්‍යවරයා වෙත ගෙනයාම.

39 ලෝක සෞඛ්‍ය දිනය යෙදී ඇත්තේ,

- (1) අප්‍රේල් 07 (2) අප්‍රේල් 17 (3) අප්‍රේල් 27 (4) අප්‍රේල් 28

40 පසුගියදා පැවති පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා උළෙලේදී ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කළ අනුෂා කොඩිතුටුක ක්‍රීඩිකාව ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගත්තේ කුමන ක්‍රීඩාව සඳහා ද?

- (1) මල්ලවපොර ක්‍රීඩාව (2) ඉලක්කයට වෙඩි තැබීම ක්‍රීඩාව
 (3) බර ඉසලීම ක්‍රීඩාව (4) බොක්සිං ක්‍රීඩාව



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

කාලය පැය 2 යි

නම/ විභාග අංකය:

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

(01) යොවුන් ක්‍රීඩිකාවක් වූ යහනි හා ඇගේ පවුලේ අයගේ ජීවනෝපායමාර්ගය වූයේ ගොවිතැනයි. පසුගිය කාලයේ පැවති දැඩි නියගය හමුවේ ඔවුනට ආර්ථික වශයෙන් දැඩි බලපෑම් ඇතිවිය. එයට පිළියමක් ලෙස එක්තරා සංවිධානයක් මගින් ඇයගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් අත්වැල සපයන්නට විය.

යහනිට මුහුණ දීමට සිදුවූ සියලු බාධක බිඳදමා පසුගිය යොවුන් ක්‍රීඩා උළෙලේ මීටර් 800 ඉසව්ව ජයග්‍රහණය කළේ ඇය තුළ තිබූ අධිෂ්ඨානය හා දැඩි කැපවීම නිසාය. එනිසාම මෙවර ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙලේ සම්ප්‍රදායික ඔලිම්පික් පහන දල්වීමට ඇයව තෝරාගැනීම විශේෂත්වයකි.

- (i) ස්වභාවික ආපදා අපට එල්ලවන ප්‍රධාන අභියෝගයකි. ජේදයේ සඳහන් ස්වභාවික ආපදාවට අමතරව සිදුවිය හැකි තවත් ස්වභාවික ආපදාවන් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ක්‍රීඩිකාවක් ලෙසින් එම තරගය ජය ගැනීමට යහනි තුළ තිබූ ක්‍රීඩකයකු සතු ලක්ෂණ 2 ක් ජේදයෙන් තෝරා ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ඇය සහභාගි වූ මීටර් 800 ඉසව්ව අයත් වන්නේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ ජවන කාණ්ඩයේ කුමන කොටසට ද? (ලකුණු 02)
- (iv) මෙම ඉසව්ව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඇය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ධාවන අභ්‍යාස 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) යහනි සහභාගි වූ මීටර් 800 තරග ඉසව්ව ආරම්භය සඳහා ලබාදුන් විධාන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vi) යොවුන් වියේ පසුවන ක්‍රීඩිකාවක් වූ යහනි අයත්වන විශේෂ ජීවිත අවධියට අමතරව, එවැනි තවත් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති කාණ්ඩ 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (vii) පෝෂණයට අමතරව යහනි විසින් සපුරාගත යුතු වෙනත් අවශ්‍යතා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (viii) යහනිගේ ජයග්‍රහණයට අත්වැල වූයේ ඇයට උදව් කළ සංවිධානයයි. එසේ නම් ඕනෑම සංවිධානයක දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ix) සම්ප්‍රදායික ඔලිම්පික් ධජයේ වළලු පහ තුළින් ගමා වන අර්ථය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (x) ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල දී ශරීරයෙන් අධික ලෙස දහඩිය පිටවන අතර, ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය නොකිරීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්වයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

I කොටස

02 මහා පෝෂක වල දීර්ඝ කාලීන අඩුවැඩි භාවය පෝෂණ ගැටළු ඇතිවීමට හේතු වන බව ඔබ ඉගෙනගෙන ඇත.

(i) පෝෂණය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම භාවිතයෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ලකුණු 05)

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩුවීම/වැඩිවීම	තත්ත්වය	අවස්ථාවන්
මහා පෝෂක	අඩුවීම	(a)	(b) (c)
	වැඩිවීම	(d)	(e)

(ii) මාතෘ මන්දපෝෂණය නිසා උපදින දරුවන්ට ඇතිවන බලපෑම 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iii) මන්දපෝෂණ බලපෑම අවම කිරීමට ලබාදිය හැකි උපදෙස් 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

03 පසුගිය දින කිහිපය පුරා ඇඳ හැලුණු වර්ෂාවත් සමග බෝවන රෝග ව්‍යාප්ත වීම ඉහළ ගිය බව ලද තොරතුරු වලින් සනාථ විය. පරිසරයේ අපවිත්‍රතාවය, තැනින් තැන වතුර පිරී පැවතීම හා මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත් ක්‍රියාවන් නිසා මදුරුවකු මගින් බෝවිය හැකි රෝගයක් ද ඉස්මතු වීම ප්‍රධාන ගැටලුවක් වී තිබේ.

(i) ඉහත තොරතුරුවලට අනුව

(a) එම රෝගය (ලකුණු 01)

(b) රෝග කාරකය හා රෝගය පතුරුවන මදුරු විශේෂයක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(c) ඉහත (a) හි සඳහන් කළ රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(ii) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

04 පහත සඳහන් අභියෝගයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) රමණී ඉතා දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවකි. ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල නිරතවීමේ දී අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා බාධා පැමිණෙන බැවින් ක්‍රීඩා කිරීම නවත්වන ලෙස තම මව නිතරම බල කරන බව රමණී ඔබ සමග පවසයි.

(ii) හෙට දින පැවැත්වෙන තමන්ගේ උපන්දින සාදයට සහභාගි වන ලෙසට ඇරයුම් කිරීමේ දී මිතුරන් පවසා ඇත්තේ මත්පැන් හා දුම්වැටි ද අවශ්‍ය බවයි.

(iii) තම ජංගම දුරකථනයෙන් අසහ්‍ය විධියේ පටයක් නැරඹීම සම්බන්ධව තම මිතුරා දොස් පැවරීම නිසා තමන් දඩ කනස්සල්ලෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

(iv) පසුගියදා ඇඳහැලුණු වර්ෂාව නිසා පීඨාර ගලාගිය ඇල මාර්ගයේ දිය නැමට ඔබගේ යහළුවන් ඔබට යෝජනා කරයි.

(v) පාර හරහා මාරුවීමට නොහැකිව සිටි වයස්ගත පුද්ගලයෙකු සඳහා තමන් අද දින උදව් උපකාර කළ බව කමති ඔබ සමග පවසයි.

II කොටස

05 පසුගියදා නිමාවට පත්වූ පළාත් පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී ඉහළගම කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ මලල ක්‍රීඩා කණ්ඩායම කැපීපෙනෙන දක්ෂතා පෙන්වීම කාගේත් අගය කිරීමට ලක්වූ කරුණක් විය.

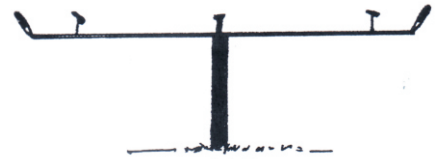
එහිදී වයස අවුරුදු 14 න් පහළ බාලක දුර පැනීමේ ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථානයත්, වයස අවුරුදු 16 න් පහළ බාලිකා යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වේ ප්‍රථම ස්ථානයත් ඇතුළුව පිටියේ ඉසව් රැසකම ජයග්‍රහණ තමන් සතු කර ගැනීමට විද්‍යාලීය ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට හැකි විය.

සහය දිවීමේ තරග ඉසව් කීපයකම ජයග්‍රහණය ලබාගත්තද වයස අවුරුදු 16 න් පහළ බාලිකා මීටර් 100 X 4 තරගය ජයග්‍රාහීව අවසන් කළ විද්‍යාලීය බාලිකා සහය දිවීමේ කණ්ඩායමට තරග නීතිරීති උල්ලංඝනය කිරීම හේතුවෙන් එම ජයග්‍රහණය අහිමිවීම කාගේත් කණගාටුවට හේතු විය.

- (i) සහාය ධාවන තරගයේ දී තරග ආරම්භය ලබාගත් ක්‍රීඩකයින් / ක්‍රීඩිකාවන් විසින් තරග ආරම්භය සඳහා යොදාගත් ධාවන තරග ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (ii) පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීමේ ඉසව්ව අයත්වන කාණ්ඩය නම්කර එම ඉසව්වට අයත් ප්‍රධාන අවධි ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) යගුලිය දැමීමේ තරග ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වූ ක්‍රීඩිකාව හට වැඩි දක්ෂතාවයක් පෙන්නුම් කිරීම සඳහා උපයෝගී කරගතහැකි ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) වයස අවුරුදු 16 න් පහළ බාලිකා සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතුවක් විය හැකි කරුණු 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

06 පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ ප්‍රාථමික අංශයක සෙල්ලම් මිදුලක සකස් කර තිබූ සීසෝවකි.

- (i) විවේක කාලයේ දී එකම බරකින් යුත් සීසුන් දෙදෙනෙකු එයට නැගිටීමට එහි ආධාරකය මත සීසෝව නිශ්චලව පවතිනු දක්නට ලැබුණි. එහිදී ක්‍රියාත්මක වූ ජීව්‍යාන්ත්‍ර මූලධර්මය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) හදිසියේ ම වඩා බරින් වැඩි සීසුවෙකු එයට නැගීමත් සමග සීසෝවේ අනෙක් පස ඉහළට එසවීම නිසා එහි සිටි නීලා සීසෝවෙන් බිමට වැටීම හේතුවෙන් ඇගේ පාදය තුවාලවීමට ලක්විය. මෙවැනි බාහිර තුවාලවලදී ඔබ විසින් ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)



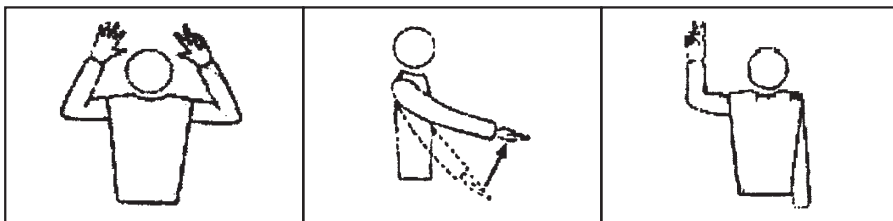
- (iii) සෙල්ලම් මිදුලකදී ළමුන් මුහුණපෑ හැකි වෙනත් අනතුරු 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) එවැනි අනතුරු අවම කර ගැනීමට ඔබ ඉදිරිපත් කරන යෝජනා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

07 A, B, C ප්‍රශ්නවලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A - කොටස

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අවම පහසුකම් යොදාගනිමින් ක්‍රීඩා කළ හැකි ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

- (i) වොලිබෝල් කණ්ඩායමක කණ්ඩායම් සංයුතිය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පාසල් නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරග අතරතුරදී විනිසුරු විසින් දක්වන ලද හස්ත සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ. එම හස්ත සංඥාවලට අදාළ වරදේ ස්වභාවය කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 03)



(a)

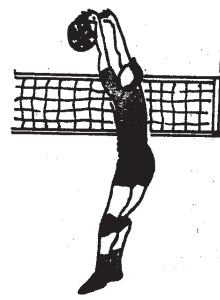
(b)

(c)

(iii) පහත දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවයක රූප සටහනකි.

(අ) රූපයේ දක්වා ඇති වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(ආ) ඉහත සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු/ක්‍රීඩිකාවක හට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

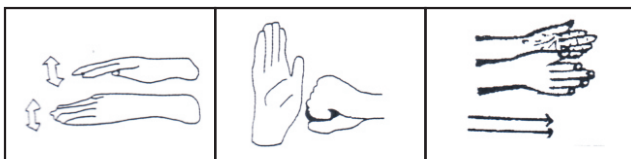


B - කොටස

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ බාලිකා පාසල් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

(i) නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සිටිය යුතු නිලධාරීන් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පාසල් නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරග අතරතුරදී විනිසුරු විසින් දක්වන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම හස්ත සංඥාවලට අදාළ වරදේ ස්වභාවය කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 03)



(a) (b) (c)

(iii) දකුණුපස දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවයක රූප සටහනකි.

(අ) රූපයේ දක්වා ඇති නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(ආ) ඉහත සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)



C - කොටස

ලෝකයේ වැඩිම පිරිසක් ඉතා උද්යෝගයෙන් යුතුව නරඹන ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව වශයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාව නම් දරා ඇත.

(i) පාපන්දු කණ්ඩායමක කණ්ඩායම් සංයුතිය දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(ii) පාසල් නිවාසාන්තර පාපන්දු තරග අතරතුරදී විනිසුරු හා සහාය විනිසුරු විසින් දක්වන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම හස්ත සංඥාවලට අදාළ වරදේ ස්වභාවය කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 03)



(a) (b) (c)

(iii) පහත දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවයක රූප සටහනකි.

(අ) රූපයේ දක්වා ඇති පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(ආ) ඉහත සඳහන් කරන ලද දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකු / ක්‍රීඩිකාවක හට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)



පිළිතුරු පත්‍රය - I පත්‍රය

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

(ලකුණු 40)

පිළිතුරු පත්‍රය - II පත්‍රය

- 01 (i) ගංවතුර, නාය යෑම්, සුළි සුළං
- (ii) අධිෂ්ඨානය, දඩි කැපවීම
- (iii) කෙටි මැදි දුර ධාවන
- (iv) ධාවන අධ්‍යාස A (Running A)
ධාවන අධ්‍යාස B (Running B)
ධාවන අධ්‍යාස C (Running C)
- (v) හිටි ඇරඹුම
- (vi) ළදරුවිය, ගර්භණී මව්වරුන්, කිරිදෙන මව්වරුන්, පෙර පාසල් විය
- (vii) නින්ද, විවේකය, ව්‍යායාම, විධිමත් පුහුණුව
- (viii) පරමාර්ථ හා අරමුණු තිබීම / එම අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට උපාය මාර්ග තිබීම / උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමට පුද්ගලයන් සිටීම / කරන ලද වැඩ ඇගයීම් සිදුකිරීම
- (ix) මහාද්වීප පහ
- (x) විජලනය / මස්පිඬු පෙරළීම

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

- 02 (i) (a) මන්දපෝෂණය
- (b) මිටිබව / කෘෂබව
- (c) කෘෂබව / මිටිබව
- (d) අධිපෝෂණය
- (e) අධිබර/ස්ඵුලතාවය (ලකුණු 05)
- (ii) දරුවාගේ කායික වර්ධනය උගණවීම / අඩුබර දරු උපක් ඇතිවීම / දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වීම / මන්දබුද්ධික බව ඇතිවීම (ලකුණු 03)
- (iii) * මාස 6 ක් යනතෙක් මව්කිරි පමණක් ද, පසුව අනෙකුත් ආහාර සමග අවුරුදු 2 ක් යනතෙක් මව්කිරි ද ලබාදීම.
- * දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම (ආහාර වේල 4-5)
- * ශක්ති ජනක ආහාර හා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර දිනපතා ගැනීම
- * නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම
- * උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම
- * බර හා උස පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම (ලකුණු 02)
- 03 (i) (a) ඩොංගු රෝගය (ලකුණු 02)
- (b) ඩොංගු වෛරසය / ඊඩ්ස් ඊජ්ජ්ටයි / ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් (ලකුණු 02)
- (c) හිසරදය, ඇඟපහ වේදනාව, කල්පවතින උණ, වමනය, කෑම අරුවිය (ඩොංගු රක්තපාන අවස්ථාවේ ලක්ෂණ ලියා ඇත්නම් ද ලකුණු ලබාදෙන්න.) (ලකුණු 03)
- (ii) * ඉවතලන ප්ලාස්ටික් බඳුන්, පොල්කටු, තැඹිලි කෝමබ, ටයර් වතුර එක්රැස් නොවන අයුරින් බැහැර කිරීම.
- * සතියකට වරක්වත් වැහිපිලි ජලය රැඳෙන ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම.
- * කැලි කසල නිවැරදිව බැහැර කිරීම.
- * ජලය එක්රැස් වන විසිතුරු ශාකවල ජලය රැඳී ඇත්දැයි නිරතුරුව පරීක්ෂා කිරීම. (ලකුණු 03)
- 04 ධනාත්මක පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

පිළිතුරු ඉතිරි කොටස

II කොටස

- 05 (i) කුඳු ඇරඹීම (ලකුණු 02)
- (ii) දුර පැනීම - තරස් පැනීම (ලකුණු 01)
අවතීර්ණය / නික්මීම / පියාසැරිය / පතිතවීම (ලකුණු 1/2 x 4 = 02)
- (iii) රේඛීය ක්‍රමය / භ්‍රමණ ක්‍රමය (ලකුණු 02)
- (iv) 1. යෂ්ටිය තරගය පුරාම අතින් රැගෙන නොයෑම
2. යෂ්ටිය අතහැරුණ අවස්ථාවකදී එය අත්හල තරගකරු විසින් නැවත අනුලාදීමට පෙර අනෙක් ක්‍රීඩකයා විසින් එය අනුලාගෙන ධාවනයේ යෙදීම
3. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටිය හුවමාරුව සිදුනොකිරීම
4. තමන්ට හිමි ධාවන පථයේ ධාවනය නොකිරීම (ලකුණු 03)
- 06 (i) සමබරතාවය (ලකුණු 02)
- (ii) PRICES ක්‍රමය
* රුධිරය ගලායන බාහිර කුවාලයේ රුධිරවහනය වැළැක්වීම සඳහා අයිස් තැබීම.
* කුවාලය ආවරණය කිරීම.
* මද පීඩනයක් සඳහා වෙළුම් යෙදීම.
* කුවාලය සහිත ස්නානය මදක් උසකින් තැබීම
* වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදීම (PRICES ක්‍රමය පමණක් සඳහන් කර ඇත්නම් ලකුණු 01 යි. PRICES සඳහන් කර විස්තර කිරීමට ලකුණු 1/2 බැගින් ලකුණු 03)
- (iii) බාහිර සිරිම / කැපීම / උලුක්කුවීම / සිදුරුවීම (ලකුණු 03)
- (iv) සුරක්ෂිත බව ඇතිකිරීම / අවධානයෙන් සිටීම / සැලකිලිමත් භාවයෙන් සිටීම (ලකුණු 02)

A කොටස

- 07 (i) (i) ක්‍රීඩකයන් 12 / පුහුණුකරුවන් 01 / සහය පුහුණුකරුවන් 02 / වෛද්‍යවරයෙක් 01 / සම්භාහකයකු 01 (ලකුණු 1/2 x 6 = 03)
- (ii) (a) පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම
(b) පිරිනැමීමේ දී බෝලය ගිලිහී නොතිබී තිබීම
(c) දෙවරක් පන්දුව ස්පර්ශ වීම (ලකුණු 03)
- (iii) (අ) වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවය (ලකුණු 01)
(ආ) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)

B කොටස

- (i) (i) විනිසුරුකරුවන් 02 / කාලසනකවරු 02 / ලකුණු සටහන් කරුවන් 02 (සංඛ්‍යාව සඳහන් නොකළ ද ලකුණු දෙන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) (a) පාද වලනය
(b) ශාරීරික සට්ටන
(c) බාධා කිරීම (ලකුණු 03)
- (iii) (අ) විදීම (ලකුණු 01)
(ආ) සුදුසු පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)

C කොටස

- (i) (i) ක්‍රීඩකයන් 11 (දූල් රකින්නදා ද ඇතුළුව) / අතිරේක ක්‍රීඩකයන් 3-7 අතර සංඛ්‍යාවක් / පුහුණුකරු 01 / සහය පුහුණුකරු 01 / වෛද්‍යවරයෙක් 01 / භෞතික විකිත්සකයෙකු 01 (ලකුණු 1/2 x 6 = 03)
- (ii) (a) වාසිදායකත්වය
(b) අවවාදය / තෙරපීම
(c) නිසි නොවන ස්ථානගත වීම (ලකුණු 03)
- (iii) (අ) පන්දුවට හිසින් පහර දීම (ලකුණු 01)
(ආ) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)