

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

1.	3	11.	✓
2.	2	12.	x
3.	4	13.	✓
4.	2	14.	✓
5.	1	15.	x
6.	3	16.	ගාරීරික යෝග්‍යතාව
7.	4	17.	කංඡ බව
8.	3	18.	පාපන්දි
9.	1	19.	සාකච්ඡා කිරීම
10.	4	20.	ජාතික ශේෂ ගායනය

(C 1x 40)

ii කොටස

01. i. සුළු ක්‍රිඩා
අනු ක්‍රිඩා
ප්‍රධාන ක්‍රිඩා
- ii. ටොලිබෝල්
නෙට්බෝල්
ඒල්ලෝ
ක්‍රිකට්
පාපන්දි
- iii. මාංග පේෂි ගක්තිමත් වීම, ගරීරයට මතා පෙනුමක් ලැබීම
අස්ථි ගක්තිමත් වීම
සතුව හා විනෝදය ලැබීම
ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම..... ආදි
- iv. නෙට්බෝල්
2. i. ගක්තිය ලැබීම, වර්ධනය වීම, ආරක්ෂා වීම
ii. මහා පෝෂක, ක්ෂේත්‍ර පෝෂක
iii. තිශ්පාදිත දිනය, කළු ඉකුත් වන දිනය, අඩංගු දුව්‍ය, මිල, ආවරණය
iv. කලවම් පලා/මුං ඇට කිරීත්/ එළවල් බත්/ කොළ කැඳ

3. i. සෙමප්‍රතිඵාව, නියුමෝනියාව, බේංගු. කොරෝනා, පාචනය
ii. දියවැඩියාව, හාදාබාධ, වකුගැඩු අකරණීය පිළිකා
iii. මුව ආවරණ පැලදීම
පුද්ගල දුරස්ථාවය තබා ගැනීම
නිතර දැන් සේදීම
iv. සෘය රෝගය

4. i. යම් කිසි අවස්ථාවක ගැරිය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි.
ii. සිරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම, සින් සේ සිටීම
iii. හිස, උරහිස, උකුල සිරස් සරල රේඛාවක පැහැවිම, කඳ සාපුව පුවුවේ ඇන්දට හේත්තු වී තිබීම, ගෙල හා කොඳුඇට පෙළ සාපුව තිබීම ආදී ඔනැම සුදුසු පිළිතුරකට
iv. සිට ගැනීමේ දී එක් පාදයකට වැඩි බරක් යෙදීම
සිට ගැනීමේ දී හා ඇවිධීමේ දී කුදාව සිටීම
පුවුවේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය තබා වාඩි වීම
වාඩි වී සිටින පුවුව පැද්දීම

5. i. ඇස, කණ, දිව, නාසය, සම
ii. සම
ගැරියට ආවරණයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම
ගැරිර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
විෂ්වීජ ගැරිර ගත වීම වැළැක්වීම (මිනැම ඉන්දියයන් 03 ක වාසි)
iii. 4, කංන්තක, රදනක, පුරස්ථාර්වක, වාර්වක
iv. ද්‍රව්‍ය දෙවරක් දත් මැදීම, පැණිරස ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම, කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම

6. i. A. ගාරික යෝග්‍යතා B. මානසික යෝග්‍යතා
C. සමාජීය යෝග්‍යතා

ii. නිරෝගී හා ගක්තිමත් සිරුරක් ලැබේ.
අධික තරඟාව අඩු කර ගත හැක
බෝනොවන රෝග ඇතිවේමේ අවධානම අඩු වීම
ත්‍රියාධිලි බව, ක්‍රිඩා ජයග්‍රහණ ලැබේම ආදී

iii. ගැරිර සුවතා ව්‍යායාම
ස්කිපින් රෝග් පැනීම
සංගිත රිද්මයට ව්‍යායාම කිරීම
රිද්මයානුකුල පැනීම/කැරකීම ආදීය

iv. ගක්තිය, වේගය, දරා ගැනීමේ තැකියාව, නම්‍යතාව, සමායෝගය, ඒවායින් ඔනැම 03 ක්