

පිළිතුරු

I පත්‍රය

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

II පත්‍රය

01. (i). * උස ප්‍රමාණය මීටර් වලින්
 * එක් එක් සිසුවාගේ බර ප්‍රමාණය කිලෝග්‍රෑම් වලින්
- (ii). * 25 - 29.9 අතර විය යුතුය.
- (iii). * ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා කටයුතු වල නිරත වීම.
 * නින්ද හා විවේකය ප්‍රමාණවත් තරම් ලබා ගැනීම.
 * සමබල ආහාරවේලක් ලබා ගැනීම.
 * සැහැල්ලු සරල ජීවිතයක් ගත කිරීම.
 * රෝගාබාධ වලට ලක් නොවී සිටීම.
- (iv). ගතික ඉරියව්වකි.
 එම වර්ගයට අයත් වෙනත් ඉරියව්.
 * දිවීම * පැනීම * ලිස්සීම * නැටීම වැනි.
- (v). * සෑම පියවරකදීම පා ඇඟිලි පෙරට යොමුව තිබිය යුතුය.
 * සරල රේඛාවක දෙපස ඊට ආසන්නව දෙපතුල් තැබීම.
 * පාද සෘජුව තිබෙන සේ ඉනෙන් පෙරට හා පසුපසට පැද්දීම.
 * සෑම පියවරකදීම සිරුරේ බර පාදයේ පිටත ඇඟිලි තුඩු වලට මාරුවීම.
- (vi). විටමින් A පෝෂක උග්‍රණ වීම.
- (vii). * යකඩ උග්‍රණතාව
 * අයඩින් උග්‍රණතාවය
 * පෝලික් අම්ල උග්‍රණතාවය
 * කැල්සියම් උග්‍රණතාවය
 * සින්ක් උග්‍රණතාවය
- (viii). උදෑසන ආහාරය නොගැනීම.
 * විජලනයට පත්වීම.
 * කායික යෝග්‍යතාව දුර්වල වීම.
 * අධික වෙහෙසට පත්වීම.
 * රාත්‍රී නින්ද හා විවේකය ප්‍රමාණවත් තරම් ලබා නොතිබීම.

- (ix). * සෑම සිසුවෙකුටම උදෑසන ශරීර සුවතා අනිවාර්ය කිරීම.
- * සෑම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා දෙකක් අනිවාර්යෙන් කළ යුතු බව.
- * නිවසින් සාදාගත් සමබල ආහාරවේලක් ආහාරයට ගත යුතු බව.
- * අවම වශයෙන් පැය 6/8 කාලයක් නින්දක් ලබාගත යුතු බව.
- (x). * රෝගියා බිම හෝ සුදුසු තැනක දිගා කර තැබීම.
- * ඇඳුම් බුරුල් කිරීම.
- * මොළයට රුධිරය සැපයෙන සේ කකුල් ඉහළට එසවීම.
- * වෙනත් අනතුරු ඇත්දැයි සොයා බැලීම.

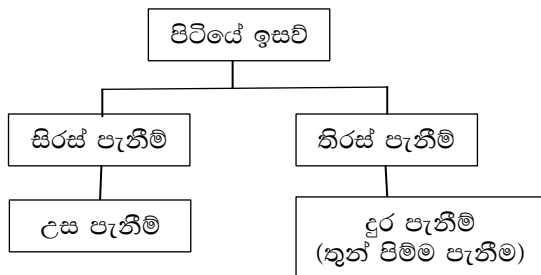
I කොටස

- 02. (i). 1. ඩෙංගු රෝගය
- 2. අධික උණ, ඇඟපත වේදනාව, ආහාර අරුවිය
- 3. අධික හිසරදය, අධික වමනය, පාවනය
- 4. නාසයෙන් රුධිරය ගැලීම/ සම යට කුඩු ලේ පැල්ලම් මතු වීම, විදුරු මස් වලින් ලේ ගැලීම
- 5. මලමුත්‍රා සමඟ රුධිරය පිටවීම, සිහිමුර්ජා ඇතිවීම.
- (ii). * ටින් කොම්බ, යෝගට් කෝප්ප යනාදිය වළලා දැමීම.
- * වැහි පිලි සුද්ද කිරීම.
- * ජල පොකුණු වල මාළු ඇති කිරීම.
- * මල් පෝච්චි වල ජලයට ලුණු දැමීම.
- (iii). ඩෙංගු මදුරුවෙක් ඩෙංගු රෝගියෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් පසු එම මදුරුවා නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කළ පසුව නිරෝගී පුද්ගලයාට ඩෙංගු බෝ වේ.
- 03. (i). * පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
- * ශාක් වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
- * පේශිමය ශක්තිය
- * ශාරීරික සංයුතිය
- (ii). * ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම.
- * අධික සීනි, ලුණු, තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
- * දිනකට මිනිත්තු 30 ක් පමණ ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම.
- * මන්දව්‍ය භාවිත නොකිරීම.
- * නිසි පමණට නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම.
- * හැකි සෑම විටම ඵ්දිනෙදා කටයුතු සාමාන්‍ය පරිදි සිදු කිරීම.
- * ඵ්දිනෙදා කටයුතු කඩිසරව ඉටු කිරීම.
- (iii). * විභාග වලට මුහුණ දීම.
- * අලුත් පාසලකට ඇතුලු වීම.
- * දෙමව්පියන් වෙන්වීම.
- * ක්‍රීඩා තරඟ වලට සහභාගී වීම.
- * හිතවත් මිතුරන් පාසල හැරයාම.
- * දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදුවීම.

- (iv). * අවශ්‍ය පමණට නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම.
- * ස්වභාවික සුන්දරත්වය අත් විඳීම.
- * මිතුරු මිතුරියන් ඇසුරු කිරීම.
- * විනෝදාංශ වල යෙදීම.
- * සංගීතයට සවන්දීම.
- * සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම.

04. (i). * කුමන ආගමක් නියෝජනය කළද ඔහුගේ ආගමට අගෞරව කිරීම නොකළ යුතු බව පැවසීම.
- * අන් අයගේ ආගම් වලටද ගරු කළ යුතු බව පැවසීම.
 - * සෑම ආගමකම ඇති ඉගැන්වීම් යහපත් ගුණධර්ම වලින් හෙබි පරිසරයක් නිර්මාණ කිරීමට හේතුවන බව පැවසීම.
 - * මිතුරා ඒ පිළිබඳව කටයුතු නොකරයි නම් පත්තිභාර ගුරුතුමියට පැවසීම.
- (ii). * ලේඛලයක් නොමැති පාන වර්ග පරිභෝජනය නොකළ යුතු බව මිතුරන්ට පැවසීම.
- * ලේඛලයක් නොමැති විය ඒවා නිෂ්පාදනය කළ දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය දැනගත නොහැකි බඳුම් මිතුරන්ට පැවසීම.
 - * පාසල අසල බීම මුඩාවෙන් මතභවය අලෙවි කරන බව මිතුරන්ට පැවසීම.
 - * මේ පිළිබඳව පාසලේ විදුහල්පතිතුමා දැනුවත් කිරීම.
- (iii). * එම ස්ථානයෙන් වහාම පාසල් ළමයි හා අසල්වාසීන්ට ඉවත් වන ලෙස පැවසීම.
- * මේ නිසා අනතුරක් විය හැකි බව පැවසීම.
 - * පාසලේ විදුහල්පතිතුමා, ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීම.
 - * ලගම පිහිටි පොලිසිය හෝ ආරක්ෂක අංශ නිලධාරීන් දැනුවත් කිරීම.
- (iv). * හිස් ආවරණ පැළඳීම නීතියක් බව සොහොයුරාට පැවසීම.
- * නීති කඩ කළහොත් දඬුවම් ලෙස දඩ ගෙවීමට පවා සිදුවන බව සොහොයුරාට පැවසීම.
 - * අනතුරකට පත් වූ විට මරණය පවා සිදුවන බව පැවසීම.
 - * මේ නිසා තම අනාගත බලාපොරොත්තු බිඳ වැටෙන බව පැවසීම.
- (v). * තුන්වන වාරයේ ඉගෙනීමේ කටයුතු ඉතා වැදගත් බව මිතුරන්ට පැවසීම.
- * පාසල් නොයාම නිසා තුන්වන වාරයට අදාල පාඩම් ඉගෙනීමට අවස්ථාවන් නොලැබෙන බව පැවසීම.
 - * පාසල මගින් සුදානම් කර ඇති විශේෂ ඉගෙනුම් කටයුතු, සම්මන්ත්‍රණ මෙමඟින් මගඇරෙන බව පැවසීම.

05. (i).



- (ii). ඉසව්ව - තුන් පිම්ම පැනීම.
- (iii). කුන්දුව (Hop) පියවර (Step) පැනීම (Jump)
- (iv). තුන් පිම්ම පැනීම පිළිවෙලින් කුන්දුව, පියවර, පැනීමකින් සමන්විත යුතුය.

* කුන්දුවේදී ඉපිලීම කළ පාදයෙන් පතිත විය යුතු අතර පියවරේදී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වී එම පාදයෙන්ම පැනීම සඳහා නික්මීම කළ යුතුය.

- ❖ නිකේතේ පුවරුවෙන් ඉදිරියට හෝ පැත්තට පාදය තබා නිකේත කළ නොහැකිය.
- ❖ නිකේත තනි පාදයෙන් ලබාගත යුතුය.
- ❖ පතිත වීමේ දී කරුණුමුණුම භාවිතා නොකළ යුතුය.
- ❖ අංකය කථා කළ මොහොතේ සිට මිනිත්තුවක් ගත වීමට පෙර ප්‍රයත්නය අරඹා තිබිය යුතුය.

(v) පතිත වීමේ අවධියයි.

06. (I) සෙමින් ක්‍රියා කරන ජේශි තන්තු (STF)

වේගයෙන් ක්‍රියා කරන ජේශි තන්තු (FTF)

(II) වේගයෙන් ක්‍රියාකරන ජේශි තන්තු සාපේක්ෂව වැඩි අය සඳහා

- 100 m, 200 m, 400 m, 100 කඩුලු දිවීම 400 කඩුලු දිවීම, 100 x 4, 400 x 4, උස පැනීම, දුර පැනීම
- යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම. තුන් පිම්ම පැනීම, රිටි පැනීම

සෙමින් ක්‍රියා කරන ජේශි තන්තු සාපේක්ෂව වැඩි අය සඳහා (STF)

- 800m, 1500m, 3000m, 5000m, මැරතන් තරග, කඳු දිවීම, රට හරහා දිවීම, ඇවිදීමේ තරග
- රට හරහා දිවීම ඇවිදීමේ තරග

(III) A - ධරය B - ආයාසය

(IV) අනතුරු, වැරදි ඉරියව්, පෝෂණ උග්‍රතා හා ස්ථුලභාවය, ජානමය වශයෙන් ඇතිවන අස්ථි රෝග, සන්ධි ප්‍රදානය නිසා ඇතිවන අස්ථිවල දුර්වලතා (ආතරයිටිස්)

(V) නිවැරදි පෝෂණය, යහපත් ජීවන රටා, නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම, අවශ්‍ය පමණට කැල්සියම් සහිත ආහාර ලබා ගැනීම.

07. A (I) P - තරග වටය හෝ තරගය අවසන් කිරීම

Q - ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම

(II) ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත, පන්දු පිරි නැමීම

(III) සුදානම් වීමේ අවස්ථාව, පන්දුව කරා ළඟා වීම, ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම

(IV) a. පැත්තට අඩිය තබා ඇවිදීම (දැලට සමාන්තර ක්‍රමය Side Steps)

b. හරස් පාද තබා ගමන් කිරීම (කතිර ක්‍රමය Cross Steps)

B. (I) e - කෙටි විරාමයක්

f - වාසිදායක නීතිය පිළි පැදීම

(II) දෙපිලේ දෙනෙකු එකවර පන්දුව සතුකර ගැනීම.

දෙපිලේ දෙදෙනෙකු එකවර ස්පර්ශ කර පන්දුව පිටියෙන් පිටත යැවීම

දෙපිලේ දෙදෙනෙකු එක් වරම ශාරීරික සට්ටනයක් ඇති කර ගැනීම

පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාමට පෙර එය පිටතට යැවූ කණ්ඩායම විනිශ්චය කර ගැනීමට විනිසුරුට අපහසු වී වීම.

(III) a - 1, 2

b - 2, 3, 4

c - 3, 4, 5

(IV) පැය 01 යි.

- C. (I) M - ගෝලී පහර දැක්වීම N - කෝණ පහර දැක්වීම
- (II) පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම
පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම
පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම
උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම
කලව මගින් පන්දුව නැවැත්වීම
- (III) ප්‍රහාරක ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහරදෙන ලද පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ගෝලී කණු දෙපසින් හා තිරස් දණහිසට ඉහළින්ද කෝණික කොඩි කණු අතරින්ද මුළුමනින්ම ගෝලී රේඛාව පසුකර ගමන් කළ විට ගෝලී පහරක් හිමිවේ.
- (IV) රූප සටහනට හා අදාළ පිළිතුරට ලකුණු දෙන්න.