

## I කොටස

1. 3	8. 2	14. X
2. 4	9. 1	15. ✓
3. 4	10. 3	16. අභියෝග
4. 1	11. ✓	17. විවේකය
5. 1	12. ✓	18. අනු ක්‍රීඩා
6. 3	13. ✓	19. ටෙස් ටොස්ටෙරොන්
7. 3		20. හිටි ඇරඹුම

## II කොටස

01. i. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පුර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි.
- ii. සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම  
සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම  
ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම  
පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම  
සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම
- ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටු පත්ති මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම  
පාසලේ පවතින නීතිරීති හා ප්‍රතිපත්ති ආරක්ෂා කිරීම  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම  
දුම්වැටි මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වලකී තම ශිෂ්‍ය සහෝදර සහෝදරියන් එයින් මුදවා ගැනීම  
සෞඛ්‍යය පණිවුඩ නිවසට හා සමාජය වෙත ගෙන යාම
02. i. නීතිරීති සරලය  
උපකරණ රහිතව හෝ සහිතව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකිය  
පවතින ඉඩ පහසුකම් අනුව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකිය  
විනෝදය සමඟම තරඟකාරී අත්දැකීම් ලැබීම  
අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ
- ii. කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය වීම  
සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම  
වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම  
නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම  
අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීමට හැකිවීම  
අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම

- iii. තෝරාගත් ක්‍රීඩාවක එක් දක්ෂතාවකට අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර ඇති නිවැරදි අදාළ පිළිතුරුට ලකුණු දෙන්න.
  
- 03. i. පාපන්දු ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක ගණන - 15  
 පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයකදී ක්‍රීඩා පිටියේ තරඟ කළ හැකි ක්‍රීඩක ගණන - 11  
 අවම සංඛ්‍යාව - 07  
 11 දෙනාගෙන් එක් අයෙකු දැල් රකින් වේ.  
 ඉතිරි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව 03 කි
  
- ii. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම  
 පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම
  
- iii. දෙපා, කලවා පෙදෙස, පපුව, පහළ පා දණ්ඩ, පාදයේ යටිපතුල
  
- 04. i. කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර
  
- ii. මී. 100, මී . 200, මී. 400, මී 100 x 4, මී 400 x 4, මී. 110 කඩුළු, මී. 300 කඩුළු, මී 400 කඩුළු
  
- iii. සැරසෙන්න  
 වෙන්  
 යා (සංඥාවක්, වෙඩිහඬ)
  
- 5. i.
 

නිරස් පැනීම	සිරස් පැනීම
දුර	උස
තුන්පිම්ම	රිටි
  
- ii. අවතිරණ ධාවනය  
 නික්මීම/ ඉපලීම  
 පියාසරය/ ගුවම්ගත වීම  
 පතිතවීම
  
- iii. එක තැන සිට පා දෙකෙන්ම දුර පතිත පිටියට පැනීම  
 වම් පාදය යොදා ගෙන කුන්දුවෙයන් ඉදිරියට පතිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පැනීම  
 මේ ආකාරයට දකුණු පාදයෙන් ද දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පැනීම  
 පාද දෙකේම ඉපිලි ඉදිරියට පතිමින් ගොස් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පැනීම  
 පියවර පහක් හෝ හතක් ඡාවනය කර ඉදිරියේ ඇති 15cm පමණ අසල පෙට්ටිය මතට එක් පාදයක් තබා දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියට පැනීම

06. i. මාතෘ සෛලය - ඩිම්බ  
පිතෘ සෛලය - ශක්‍රාණුව

ii. ඩිම්බ කෝෂය                      පැලෝපිය නාලය                      ගර්භාෂය  
ගැඹිගෙල                              යෝනි මාර්ගය

ඩිම්බ කෝෂ - ඩිම්බ නිපදවීම, ලිංගික හෝර්මෝන නිපදවීම  
පැලෝපිය නාලය - ඩිම්බ ගමන් කිරීම, ඩිම්බ හා ශුක්‍රාණු සංසේචනය  
ගර්භාෂය - සංසේචිත ඩිම්බ කලල වශයෙන් තැන්පත් කිරීම, කලලයට ආරක්ෂාව සැපයීම  
යෝනි මාර්ගය - ශුක්‍රාණු ඇතුළු කිරීමේ මාර්ගය, වැඩුණු කලලය බිහි කිරීම

- iii. a – මුත්‍රාශය
- b – වෘෂණය
- c – ශුක්‍ර නාලය
- d – පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය
- e – මුත්‍ර මාර්ගය

07. i. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම  
විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා වලට යොමු නොවීම  
අපට රටට ගැලපෙන කපු රෙදි වලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය  
ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම  
අපවාර, අපයෝජන හා අහිතකර ලිංගික වර්යාවලින් වැළකීමට අවශ්‍ය කුසලතා ඇති කර ගැනීම  
ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලදී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

ii. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීම  
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීම  
මානසික බිඳ වැටීම්  
අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා ඇති වීම  
සමාජ අවමානයට ලක් වීම

iii. නව යොවුන් වියේදී සිරුර වර්ධනය අවස්ථාව පසුවීම  
දරුවකු පෝෂණය කිරීමට ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය උපරිම සුදානමක් නොමැති වීම  
මාතෘත්වයේ වගකීම දරා ගැනීමට මානසික සුදානමක් නොමැති වීම  
සමාජ අපවාද වලට ලක්වීම  
අධ්‍යාපනය හදාරණ අවධියක නම් අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම  
දරුවකු හදා වඩා ගැනීමට අවශ්‍ය ආර්ථික තත්ත්වයක් නොමැති වීම.