

I කොටස

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

II කොටස

- 01) i. කායික ක්ෂේත්‍රය , මානසික ක්ෂේත්‍රය  
 ii. 800m , 1500m , 3000m , 5000m , ස්ටිපල් වේස්  
 iii. පාපන්දු / වොලිබෝල් / නෙට්බෝල් / ක්‍රිකට් / එල්ලේ / වෙස් / මේස පන්දු / රගර් / පිහිනුම් මලල ක්‍රීඩා .....ආදිය  
 නම් කර ඇති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව අනුව එම ක්‍රීඩාවේ ලක්ෂණයක් සඳහා ලකුණක් ලබා දෙන්න.  
 iv. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක හෝ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

වේගය/ශක්තිය /නම්‍යතාවය /දුරා ගැනීමේ හැකියාව /උලඟිතාව /සමායෝජනය..... ආදිය

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක

හෘද්වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව / පේශිමය දැරීමේ හැකියාව / පේශිමය ශක්තිය / නම්‍යතාව / ශාරීරික සංයුතිය

v. විශාදය ඇතිවීම , වෙනත් මානසික රෝගී තත්වයන් ..... ආදිය

vi. පසු ළමා විය

මනෝ ළමා සාමාජීය අවශ්‍යතා

- ආදරය සහ සෙනෙහස ලබා දීම.
- හැකි සෑම විටම දරුවා සමග කතා කිරීම.
- මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම ..... ආදිය

vii. ලෙඩ රෝග අවම වීම / ආර්ථික වාසි ලැබීම / සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් වීම ..... ආදිය

viii. බෙංගු රෝගය

රෝග ලක්ෂණ

දින දෙකකට වඩා පවතින උණ / හිසරදය / ඇස් වල වේදනාව / මස් පිඩු හා සන්ධි වේදනාව ඔක්කාරය හා වමනය / සමේ රතු ලප ඇති වීම / රුධිර වහනය වීම.....ආදිය

ix.

- තාක්ෂණික දැනුම අඩු වීම.
- අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා ඇති අවස්ථා අඩු වීම.
- කාලය අපතේ යාම.
- ආර්ථික වශයෙන් අවාසි සිදුවීම. .... ආදිය

x. කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය (ලිපිඩ) / විටමින් / ඛනිජ ලවණ

ඉහත සඳහන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් නම් කර ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථයට අයත් ආහාරයක් ලියා ඇත්නම් ලකුණක් ලබා දෙන්න. (උ. 2x10 = 20)

02) i. ස්වසන පද්ධතිය / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (උ. 2)

ii.

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- ක්ෂය රෝගය
- ඇදුම රෝගය

- ජනසය
- පෙනහළු පිළිකා (උ. 3)

iii. A -

- ව්‍යායාම කිරීම.
- පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලබා ගැනීම.
- දුම් පානයෙන් වැළකීම.
- මුඛ වාඩමක් භාවිතා කිරීම.
- කල් පවතින කැස්ස ඇති විට වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම.

B -

- ව්‍යායාම වල යෙදීම.
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම.
- දුම් පානයෙන් වැළකීම.
- මත් පැන් පානයෙන් වැළකීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම. (උ. 5)

03) i. මන්දපෝෂණය (උ. 2)

ii. මාතෘ මන්දපෝෂණය

මවට වැළඳෙන විවිධ රෝග තත්ව (උදා: රක්තහීනතාවය, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය) ගර්භණී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂණයක් නොලැබීම. ළමා හා යෞවන කාලයේදී නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම. (උ. 3)

iii.

1. ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
2. වයස
3. සෞඛ්‍ය තත්වය
4. පරිසරය
5. ආහාර පිළිබඳව ඇති දුර්මත හා පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම. (උ. 5)

04) සිසුන්ගේ පිළිතුරු බලා සාධාරණ ලකුණක් ලබා දෙන්න. (උ. 2x5 = 10)

05) i.

- ජවන හා පිටිය
- තරඟ ඇවිදීම
- මාර්ග ධාවන
- රට හරහා දිවීම
- කඳු දිවීම (උ. 2)

ii.

- ඇතුළත මාරුව
- පිටත මාරුව
- මිශ්‍ර මාරුව (උ. 3)

iii. Running A B C ..... ආදිය (උ. 5)

06) i. ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුළ සීමාවේ පිහිටීම. (උ. 2)

ii.

- කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම.
- උකුල, දණහිස් හා වළලු කර 90<sup>0</sup> ක් පමණ නවා සිටීම.
- පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොළවේ ස්පර්ශ වීම. නිවැරදි ලෙස සැකසූ පුටුවක් භාවිත කිරීම. (උ. 3)

iii. සිසුන්ගේ රූප සටහනට අදාළව ලකුණු දෙන්න. (උ. 5)

07)A

i. පිරිණැමීම, ලබා ගැනීම හෝ ලබා දීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, ගොඩ ගැනීම. (උ. 2)

ii.06 හෝ 08

පළමුවන තීරක, දෙවන තීරක, ලකුණු සටහන්කරු, සහය ලකුණු සටහන්කරු, ටේබා විනිසුරුවරුන් දෙදෙනෙක් හෝ සතර දෙනෙක් (ඉ. 3)

iii. ශිෂ්‍යන්ගේ ගැලපෙන පිළිතුර බලා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඉ. 5)

**B**

i. පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, විදීම. (ඉ. 2)

ii. 6යි

- විනිශ්චය කරුවන් දෙදෙනයි.
- කාල ගණකවරු දෙදෙනයි.
- ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනයි. (ඉ. 3)

iii. පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු දෙන්න. ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනයි. (ඉ. 5)

**C**

i.

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම.
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම.
- පන්දුව නැවැත්වීම.
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම.
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම.
- ගෝල් රැකීම.
- දැල් රැකීම. ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනයි. (ඉ. 2)

ii. 3 - ප්‍රධාන විනිසුරු, පැති විනිසුරුවරුන් දෙදෙනෙකු දැල් රැකීම, ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනයි. (ඉ. 3)

iii. ලියා ඇති පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. දැල් රැකීම. ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනයි. (ඉ. 5)