

# දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :- .....

කාලය: 075 මි.

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) (2) (3) (4) හතර පිළිතුරු වලින් නිවරදි වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.
- ඔබට පැහැදිලි පිළිතුරු පහසුවෙන් එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන තවත් තුළ  $\times$  ලකුණ ගොදුරු කරන්න.

(01) පුරිණ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගත හැක්කේ කෙසේද යන පැහැදිලි පිටුපත් හතර දෙනෙකු ලබා දුන් පිළිතුරු පහත දැක්වේ.

- අනුර - කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන්
- දිනල් - ලෙඩ රෝග හා දැඩිලතා වලින් තොරවීම මගින්
- බමිත - කාමුකික ආර්ථික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම මගින්
- තදුන් - මානසික ආතතියෙන් තොරව පරපුර සමඟ වීම මගින්

ඉහත පිළිතුරු අතුරින් වඩාත් ගැළපෙන, නිවැරදි පිළිතුර ලබා දී ඇත්තේ,

- (1) දිනල් (2) බමිත
- (3) තදුන් (4) අනුර

(02) බහුතර සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන කාරක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- a - විවේකය හා ව්‍යායාම කිරීම වැඩි කිරීම.
- b - රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවට හේතුවන ජාන අවම වීම.
- c - අහාරාශීත ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකීම.
- d - ගැටුම් කාරී තත්වයක් අවම වීම.
- e - පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වාතය ලැබීම.

ඉහත සඳහන් කරුණු අතුරින් බහුතර සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන පුද්ගලයාගේ වර්ගයක් විය හැක්කේ,

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

(03) වයස අවුරුදු 18 වී ඇති දරුවන් සම්බන්ධයෙන් හත් පිරි වයසට පත්වීමට පවතින අර්ධ ජනගහන දර්ශකය සම්මත වාරි සටහන භාවිතයෙන් සඳහා ගත හැකි වේ. අර්ධ ජනගහන දර්ශක අගය ලබා ගැනීමට භාවිතා කරන ප්‍රමුඛ වන්නේ,

- (1)  $\frac{\text{වය}^3 (\text{කිලෝ ග්රෑම්})}{\text{උස}^3 (\text{මී.මී})}$  (2)  $\frac{\text{වය} (\text{කිලෝ ග්රෑම්})}{\text{උස}^3 (\text{මී.මී})}$
- (3)  $\frac{\text{වය} (\text{ග්රෑම්})}{\text{උස}^3 (\text{මී.මී})}$  (4)  $\frac{\text{උස}^3 (\text{මී.මී})}{\text{වය} (\text{කිලෝ ග්රෑම්})}$

(04) ඉහත මිමිත හා උස අතර අනුපාතය කිසි රෝගයක් තත්වය සඳහා ගත හැකි පවත් මිමිතය, කිසි රෝගයක් තත්වයක් යොමු කිරීමට ලැබෙන අගය,

- (1) 0.5 ට වැඩි විය යුතුය (2) 1.5 ට අඩු විය යුතුය
- (3) 1.5 ට වැඩි විය යුතුය (4) 0.5 ට අඩු විය යුතුය

(05) පුරුණ කොබ්‍ර නවත්වා ගැනීමට අතිශය කටයුතු වන්නේ, ඒ අතුරින්,

- වැරදි පනිවුඩ පැකිටම
- අනුකරණයන්ට වැඩි ඉඩක් ලැබීම
- අධිපාඨක සඳහා ගත කරන කාලය අඩු වීම වැනි දෑ සිදුවන්නේ.

- (1) මාධ්‍ය ඔලොම් සීමාය (2) සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අතිගතර ඔලොම් සීමාය  
 (3) අභ්‍යන්තර කා මාසික සංක්‍රමණ සීමාය (4) ප්‍රභූගත සහස්වය සීමාය

(06) මවක වීමට පෙර දැනගතයුතු කරුණු කිහිපයක් වේ. එයක අඩුපාඩු 15 සම්පූර්ණ වූ සියළුම ගැහැණු දරුවන් රැකවල්ලා එක්කල ලබාගත යුත්තේ,

- (1) පිටගැස්ම රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහාය (2) කර්මිත රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහාය  
 (3) ශාය රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහාය (4) ජීවමත් සර්මිත රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහාය

(07) ගේසට් මවක් කම පෝෂණ තත්වය පිළිබඳව කල්පනාකාරී විය යුත්තේ, එය දරුවාගේ වර්ධනයට සාප්‍රචලිත බලපාන බැවිනි. ප්‍රසූත කාලය වන විට කලලයේ බර ප්‍රමාණය විය යුත්තේ,

- (1) 2.00kg - 2.5kg අතර (2) 2.00kg - 3.00kg අතර  
 (3) 2.5kg - 3.5kg අතර (4) 3.00kg - 3.5kg අතර

(08) මවකගේ ඉතා පුරුණව සිටි නිලිඳු කුහුරු ආගන්තුක පරිසරයකට පුරුණව ප්‍රමාණවත් විවේකයක් අවශ්‍යවේ. මෙම විවේකය ලබා ගන්නේ,

- (1) පැය 10 - 18 ක් කින්දත් ලබා ගැනීමෙනි (2) පැය 18 - 20 ක් අතර කින්දත් ලබා ගැනීමෙනි  
 (3) පැය 10 - 20 ක් අතර කින්දත් ලබා ගැනීමෙනි (4) පැය 20 - 24 ක් අතර කින්දත් ලබා ගැනීමෙනි

(09) දෙදර අවධියේදී ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා දීම කායික අවශ්‍යතාවයකි, මෙහිදී ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලෙස සැලකෙන්නේ,

- (1) මුල් මාස 4 තුළ මව්කිරි, මාස 4 පෙත් පසු අමතර ආහාර ලබා දීමයි  
 (2) පෝෂකදායි ආහාර ලබා දීමයි  
 (3) මුල් මාස 6 තුළ මව්කිරි, මාස හයකට පසු අමතර ආහාර ලබා දීමයි  
 (4) මව්කිරි පහ පෝෂකදායි ආහාර ලබා දීමයි



(10) ඉහත සඳහන් අවස්ථා අතරින් වැඩිම සම්බරතාවයක් ලබාගත හැකි වන්නේ,

- (1) D මගිනි (2) A මගිනි  
 (3) B මගිනි (4) C මගිනි

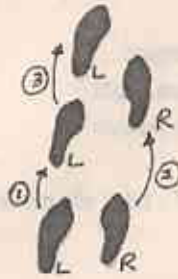
(11) රටී වෙතට පොළවට පමාත්තරව ඉදිරියට එවන ලද ලෙදර් පත්දුටු අල්ලා ගැනීමට යාමේදී බහුතර සම්බරතාවය හැකිවී වැදගත්කම ඇතිවන විය. සම්බරතාවය රැකගෙන පත්දුටු අල්ලා ගැනීමට කම, රටී කළ යුතුව සිටියේ,

- (1) සිරුර පිටුපසට නැංවූව කප පත්දුටු අල්ලා ගැනීමයි  
 (2) පැද එක ලක කවා සිරුර ඉදිරියට නැංවූව කප පත්දුටු අල්ලා ගැනීමයි  
 (3) පැද කරමක් ඇත්තර සිරුර ඉදිරියට නැංවූව කප පත්දුටු අල්ලා ගැනීමයි  
 (4) පැද කරමක් ඇත්තර සිරුර පිටුපසට නැංවූව කප පත්දුටු අල්ලා ගැනීමයි

(12) දෙඅත් සිරුර දෙපසින් පහසුව ගෙන සාප්‍රචලිත පිටතෙක සිටින විට පුද්ගලයෙකුගේ භාරයේ කේන්ද්‍රය පැදවල සිට පිහිටා ඇත්තේ,

- (1) 50% ක උසිනි (2) 36% ක උසිනි  
 (3) 63% ක උසිනි (4) 56% ක උසිනි

(13)



ඉහත සිත් පැත්තේ, වොට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී,

- (1) දකුණු අතින් ප්‍රහාරය එල්ල කරන ක්‍රීඩකයකු පියවර තබන ආකාරයයි
- (2) වම් අතින් ප්‍රහාරය එල්ල කරන ක්‍රීඩකයෙකු පියවර තබන ආකාරයයි
- (3) වැළැක්වීම සඳහා පියවර තබන ආකාරයයි
- (4) පන්දුව එසවීම සඳහා පියවර තබන ආකාරයයි

(14) වොට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව වෙත ප්‍රහාරයක් සඳහා,

- පැත්තට අතීත තබා ගමන් කිරීම (side step)
- හරස් පාද තබා ගමන් කිරීම (cross step)
- දීවීමේ ප්‍රමාණ (Dash)

යන ප්‍රමාණ උපයෝගී කරගන්නා උපක්‍රමයන් වන්නේ,

- (1) ප්‍රහාරය (2) පන්දුව එසවීම (3) පන්දුව පිරිසවීම (4) වැළැක්වීම

(15) a. එකිනෙකට සමාන නමට මැද පිරිසවීම (c) මැද යැවීම ලබාගෙන හෝල් පෙදෙස තුළදී හමු වීමේ ක්‍රීඩාවට ලබා ගත හැකි වන පෙණ පන්දුව යැවීම සිදු කරයි.

b. මැද යැවීමකදී මැද පිරිසවීම (c) පා පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කරමින් තත්පර තුනක් ඇතුළත යැවීම සිදු කළ යුතුය.

c. ආරම්භක නීතිය අනුව මැද පිරිසවීම (c) කපා අහසකුත් පියවීම ක්‍රීඩකයන් තමාට හා තැනි හෝල් පෙදෙස තුළ පිටිය යුතුය.

හෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ඉහත ප්‍රකාශයන් ගෙන්,

- (1) a හා b සත්‍ය වන අතර c අසත්‍ය වේ (2) a අසත්‍ය වන අතර b හා c සත්‍ය වේ
- (3) a, b, c සත්‍ය වේ (4) a, b, c අසත්‍ය වේ

(16) හෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාව පිටියේ වීදුම් කවර තුළදී හිල් පිලේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) ලබා ගත් පන්දුව වීදුම් කවර තුළදී රතු පිලේ වීදුම් රකින්නිය (GK) අවි තුනක පරපරයක් නොමැතිව පැත්ත එකිනෙකට එතට වාඩා කළ හැකිය. මෙහිදී වීදුම් රකින්නිය පියවර පියවරින්,

- (1) GA වීදුම් රකින්නිය ලබා දීමයි (2) දෙදෙනා අතර උඩ පැමිණීම (loss up) සිදු කිරීමයි
- (3) GA වීදුම් රකින්නිය හෝ වීදුම් රකින්නිය ලබා දීමයි (4) GA වීදුම් රකින්නිය ලබා දීමයි

(17) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රතිවාදීයා මුලා කරමින් පන්දුව පිටුපසට යැවීම සඳහා උපයෝගී කරගන්නා පා පහර වන්නේ,

- (1) පිටි පතුල් පා පහර (2) ඇතුළු පා පහර
- (3) වීදුම් පා පහර (4) පැහැසිලි කුඩු පා පහර

(18) එළිමහන් ක්‍රීඩාකාරයන් වන ගවේශණයේදී අප පැත්ත පිටිය යුත්තේ,

- (1) මැලීමට නොහැකි පිළිබඳවයි (2) මැලීම පිටියේ සිටින සෑම ක්‍රීඩකයෙකුටම මැලීමට නොහැකි පිළිබඳවයි
- (3) තරු පන්ති නොමැති පිළිබඳවයි (4) ඉහත පියවීම කරනු පිළිබඳවයි

(19) මලල ක්‍රීඩාව පිටියේ කරන වල හිරස් පැහීම වන්නේ,

- (1) දුර පැහීම හා කුණ පිහීමයි (2) උස පැහීම හා දුර පැහීමයි
- (3) කුණ පිහීම හා වට පැහීමයි (4) උස පැහීම හා කුණ පිහීමයි

(20) මලල ක්‍රීඩාව ප්‍රකාශ කරන වන පාට ප්‍රකාශ සම්බන්ධ වඩාත් නිවැරදි වන්නේ,

- (1) පිරිසවීම සඳහා පැවැත්වේ (2) කාන්තාවන් සඳහා පැවැත්වේ
- (3) පිරිසවීම සඳහා එක් දිනකදී ඉටු පැවැත්වේ (4) කාන්තාවන් සඳහා දින දෙකකදී ඉටු පැවැත්වේ



(21) නිවැරදි ඇඳීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වයේ නිවැරදි අනුපිටිවෙල වන්නේ, පාදයේ ගටිපතුණේ.

- (1) චිලුඹ, හෝලය, පා ඇඟිලි
- (3) හෝලය, චිලුඹ, පා ඇඟිලි

- (2) පා ඇඟිලි, හෝලය, චිලුඹ
- (4) චිලුඹ, පා ඇඟිලි, හෝලය

(22) දණහිස් දෙකම ඉහළට එසවේ. ඉදිරි පාදයේ දණහිස  $90^\circ$  ක්ද පසු පාදයේ දණහිස  $110^\circ - 130^\circ$  ක්ද පමණ පිහිටයි.

- උරහිස් මට්ටමට වඩා උසුලු පුද්ගල ඉහළින් පිහිටයි.
- හිරිසේ මර දත් මත රඳා පවතියි.

ඉහත සඳහන් කරුණු වලට අදාළ අවස්ථාව වන කැස්සේ,

- (1) පිම්බාස්ටිස් ක්‍රියාකාරීවේ.
- (3) බාහිර කරාම වල සුදු ඇරඹුණේ සැරසත් අවස්ථාවයි

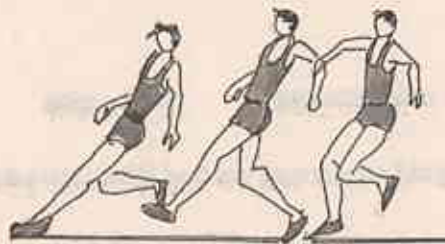
- (2) බාහිර කරාම වල හිරි ඇරඹුණි
- (4) බාහිර කරාම වල සුදු ඇරඹුණේ වෙන් අවස්ථාවයි

(23) මීටර් 400 බාහිර පටියක මීටර්  $100 \times 4$  සහාය කරාම වල යෙදෙන බාහිරයන් සඳහා වඩාත්ම සුදුසු යෂ්ඨි ක්‍රමාරූ ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) දාහන මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය
- (3) අදාහන ඇතුළත මාරු ක්‍රමය

- (2) අදාහන මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය
- (4) දාහන ඇතුළත මාරු ක්‍රමය

(24)



ඉහත රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට අවහිරණ බාහිරයක ලබා ගන්නා මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.

- (1) දුර පැනීම
- (3) උස පැනීම

- (2) කඩුලු පැනීම
- (4) තුන් පිම්ම

(25) බාහිර අනුකූලව නිරත වීම මගින් බාහිරයන්ගේ ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු වන අතර ඔහුගේ බාහිර වේගය ද වැඩි වේ. පහත දක්වා ඇති බාහිර අනුකූලය.



- (1) බාහිර A (Running A)
- (3) බාහිර C (Running C)

- (2) බාහිර B (Running B)
- (4) Ladder Skip

(26) 1943 දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු ක්‍රීඩාවට වානිජත්වය ඇතුළත්වීම පමණම සිදුවූ දෙයකි.

- (1) ක්‍රීඩා දාහන උපරිමයට පත්වීම
- (3) උත්සේරන කාර්යාලය කෙරේ හෝ පදනමකට කිරීම

- (2) ක්‍රීඩා උපක්‍රම (lack licks) කාර්යාලයට ගැනීම
- (4) රටවල් අතර කමය ඇතිවීම

(27) • පාදයේ සෑම පිපුණකටම ක්‍රීඩා සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම

- නායකත්ව වර්ධනය කිරීම
- පෞරුෂ සංවර්ධනය කිරීම
- අතිරේකවලට මුහුණ දීමේ කැපවීම වර්ධනය කිරීම
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න දීර්ඝ පැවැත්මට හුරු කිරීම

පාදයේ පිපුණකට ඉහත පිටවීම අරමුණු ලබාගත හැකි කැපවීමකි.

- (1) පාදයේ නිවාසත්තර ක්‍රීඩා කරාම මගිනි
- (3) නිර්වික ක්‍රීඩා වැඩි පටිපාටියකදී

- (2) ක්‍රීඩකයින් ඇඟවීමේ උත්සවයකදී
- (4) කමිස්ත ලාංචා ක්‍රීඩා කරාම මගිනි

- (28) අප ආහාර මඟින් ලබා ගන්නා පියවීම පෝෂණාංග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකිවේ, ඒ අනුව මනා පෝෂණ ලෙස සැලකෙන්නේ,  
 (1) පටමින්, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ (2) ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය  
 (3) මේදය, ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ (4) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය
- (29) වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් පසු රුමහිගේ තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩුවීම නිසමගම විය. රුමහි සිසියම් උණකා රෝගයකින් පෙළෙක බව වෛද්‍ය මතයයි. රුමහිගේ රෝගය විය හැක්කේ,  
 (1) හූලනෝවය (2) හිරක්තියයි (3) සුදුලතාවයයි (4) පිත්ත උණකාවයයි
- (30) මස්ටියෝලොරොයිස් හා පිතටිසිකාව වැළඳීම හේතුවෙන් ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ,  
 (1) දෙක මීටි වීම හා ශ්‍රෝණිතාවයි (2) අඩුවර උපත් ඇතිවීම හා ඉක්මනින් වඩාවට පත්වීමයි  
 (3) අස්ථි පහසුවෙන් නිඳීම හා දත් දිරා කැඩී යාමයි (4) කම්මැලි ගිලි ඇතිවීම හා අස්ථි ඇදවීමයි
- (31) ජීවිත පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර ලබා දීමෙන් පෝෂණ උපකාරවත් වන්නවා ගත හැකිවේ. සාමාන්‍ය ආහාරයට අඩුවෙන් ආහාර වේලක් සහ දෛනිකව පරිභෝජනය කරන රඳු ප්‍රමාණය ද වැඩි කළ යුත්තේ,  
 (1) ගර්භනී මව්වරුන්ට (2) කිරිදෙන මව්වරුන්ට  
 (3) කට කොටුක් දරුවන්ට (4) දරුවන්ට
- (32) ආහාරයේ අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් විරහය මුඩයේදීම ආරම්භ වේ. මේ සඳහා උපකාරී වන වීක්සයිමය,  
 (1) ආන්ත්‍රික සුෂ (2) අන්තනාශයීක සුෂ (3) ආම්ලයීක සුෂ (4) වයලින්
- (33) ගර්භයේ ලෙසල වලින් නිපදවෙන වීවිම අපද්‍රව්‍ය ගර්භයෙන් බැහැර කිරීම සඳහා උපකාරක වන ලබා දෙන්නේ,  
 (1) රුධිර පාපරණ පද්ධතිය (2) ප්‍රජනන පද්ධතිය  
 (3) ආහාර ජීවිත පද්ධතිය (4) බිහිකළ පද්ධතිය
- (34) පෙහෙතවී තුළදී වායු හුවමාරු සිදුවන්නේ,  
 (1) හ්වාස නාලිකා මගිනි (2) ගර්භ මඟිනි  
 (3) ස්වරාශ්‍රය මගිනි (4) අනු ස්වාස නාලිකා මගිනි
- (35) වැඩි සාලයක් ගත කර සිදු කරන ක්‍රියා වන දුර දවීම, කරන ඇවිදීම, පිහිනීම, පාපේද වැඩි ක්‍රියා වලදී වැඩි දැනපතාවයක් දැනීමට හැකිවන ලෙස බහුමය,  
 (1) පේශිමය දැවැන්ත කැබොනි යොවර්ධනය වීම හේතුවෙනි (2) පේශිමය ගන්තිය සංවර්ධනය වීම හේතුවෙනි  
 (3) සමස්තව වර්ධනය වීම හේතුවෙනි (4) නෘද් වැඩිනී ආශ්‍රිත පෝෂණය සංවර්ධනය වීම හේතුවෙනි
- (36) පේශිමය ගන්තිය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් වන්නේ,  
 (1) පෝෂි ව්‍යායාම හා පිහිනීම (2) පිහිනීම හා වැල්ලේ දවීම  
 (3) කවිසරම් ඇවිදීම හා වැල්ලේ ක්‍රියාකාරකම් (4) පුළු අපේ ක්‍රියාකාරකම් සහ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- (37) ක්‍රියාකාරකම් විරහය මඟින් හිරෝනී පෝෂණ සම්පන්න දීවියක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ඒ සඳහා පොදුවේ යුතු කාලය පිළිබඳ අදහසක් පවතියි. ඒ අනුව සහිතව වාර ගුණේ සිට පත දක්වා කළ යුතු වන්නේ,  
 (1) ඔපිහිකල් පැදීම, දවීම, පිහිනීම දැ (2) රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණක ක්‍රියාවලිය යෙදීම, පරිගණක ආශ්‍රිත වැඩ වල යෙදීම  
 (3) වේගවත් පිහිනීම, බර ඉසිලීම, යෝනා වැනි ව්‍යායාම වල යෙදීම (4) සිටිය සහ ගෙවත්ත පිරිසිදු කිරීම, ගෙවතු වගාවේ යෙදීම, ක්‍රියාශීලී වීම
- (38) ක්‍රියාශීලී සිදුවන අතරු පුද්ගල පාඩන සහ බාධිත සාධක මත රඳා පවතින හැකිය. බාධිත සාධක සඳහා උදාහරණ වන්නේ,  
 (1) ප්‍රභව හා ආහාර නිසි ලෙස නොගැනීම (2) ක්‍රියාවට අදාල නීතිරීති පිළිනොපැදීම  
 (3) පිසී ශාරීරික නිරෝගිතාවක් නොතිබීම (4) නිසි පුහුණුව ලබා නොතිබීම
- (39) ජීවනමාන සාමාන්‍ය ශ්‍රෝණික අතවර හා අපයෝජන පිළිබඳව සිතර අසන්නට ලැබේ. අපයෝජන අවස්ථාවක් වන්නේ,  
 (1) අතිශී ස්වර්ණය (2) ප්‍රමාද ශ්‍රෝණික සිරිතය  
 (3) ප්‍රමාදකාර ස්වර්ණය යෙදවීම (4) ස්ත්‍රී දුෂණය
- (40) 2016 වර්ෂයේ බලපැවැත්වූ ක්‍රියා උපදෙස පැවැත්වූ රට හා කතරය වන්නේ,  
 (1) පිස්ටෝලියාවේ පිහිනී කුටුර (2) මුසිලයේ විශේෂ ජනපියරෝහුවට  
 (3) ඇමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස් කුටුර (4) මුසිලයේ ඇන්ජලීස් කුටුර |ලකුණු 1x 40 = 40|





- (3) සඳුරු අවධියේ දී දරුවාගේ මානසික වර්ධනයට අවශ්‍ය උත්තේජන ලබා දීම සිදු කළ යුතු වේ. එසේ ලබා දෙන උත්තේජන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) 1. තෙර ළමා අවධිය ලෙස සැලකෙන කාල සීමාව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2. මෙම අවධියේදී ජනප්‍රිය ජාල ක්‍රීඩාවක් ගොඩ නැගී ඇති ප්‍රමාණයක් නොපමණ ද? (ලකුණු 02)
- (5) පසු ළමා අවධියේ දරුවන්ගේ කායික අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

- (03) (1) 1. දෙරුවන්ට මව්ගිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම, ආහාර හිඟ ලෙස ගබඩා නොකිරීම, ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි ආදී හේතූන් නිසා ඇතිවන හැඩ උසතා කල්පයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)
- 2. එම උසතා විෂය පුද්ගල පැවැත්ම වෙනස් කිරීමට වැඩි පොවන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) හරිත කාලය තුළ මව්ගිරි බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි පොවන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ජය පුපුරා පැවැත්මේ නිවැරදි ක්‍රමය , ගවුන්ගේ සහ ගැබ්ගෙලෙහි පිළිකා ඇතිවිය හැකිය. හැඩගල පිළිකා මුල් අවධියේ සඳහා හැකිම සඳහා වරප 350 වැඩි පැමිණි කාන්තාවන්ට සිදුකර ගතයුතු පරීක්ෂණය කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (4) වකුගහු වල ප්‍රධාන කාර්යය වනුයේ අර්ධයේ කිසිදු අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම මගින් අර්ධයේ අඩංගු ද්‍රව හා ලවණ වල සමතුලිතතාව රැඳවීම හැකිවීමයි. මෙයට අමතරව සිදු කරන තවත් කාර්යයක් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

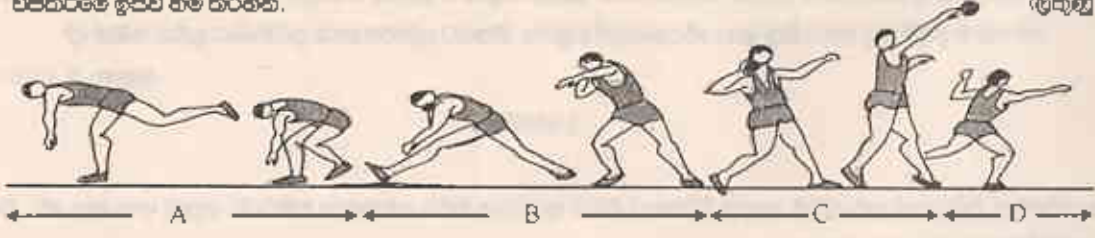
- (04) පහත සඳහන් අතිශෝක වලට පාර්ථකව මුහුණ දෙන ආහාරය පෙට්ටියක් සකස් කිරීම කරන්න.
- (1) අ.ටො.ස.(ස.ටො) විභාගය අතලහ නිකිසැදී පිටුල හේ පියා විය අතරුගින් රොහල් ගත කිරීම හේතුවෙන් පියාට උපස්ථාන කිරීම සඳහා විදුලුව පියා හඟ පිරිමට සිදුවීම. (ලකුණු 02)
- (2) තම සමීප පැවැත්ම දුටු තරුණයෙකුට සිත මුල්කි කාටත් නොපෙන් පත්තරේ වෙළඳ දැක්වීමක බිඳු සීමි වර්ගයක් නාභිතට ගැනීම. (ලකුණු 02)
- (3) කෙටි දුර ධාවන පුහුණුව වූ 10 ශ්‍රේණියේ ශුභකුම ලබන සඳහා වසරේ අ.ටො.ස (ස.ටො) විභාගයට මුහුණ දිය යුතු නිසා ඔහුගේ මව විසින් සීමා කිරීම නවත්වන ලෙස බලකර පිරීම. (ලකුණු 02)
- (4) පාසල් වයසේ පවතින සමස්තයේ මව සහ පියා සමඟ දිනකම අඩු දුරකර කර ගැනීම හේතුවෙන් සමස්ත ශ්‍රම සමත්කල්පට පත්ව පිරීම. (ලකුණු 02)
- (5) සියළු උපාය සහිත උපකරණ දුරකරනයක් ලබා දෙනවා නම් පමණක් දිනපතා පාසල් ගත වුව පෙදවරු කරුණක් හේතුවෙන් කෙලෙස තම පියාට දීමට බලකර පිරීම. (ලකුණු 02)

II පොවිත

(05)



- (1) ශුභක දැක්වෙන්නේ කෙසේ ක්‍රමවත්වීමේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකයි. එම A හා B හි දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (2) උස පැවැත්මේදී අපාර්ථක පැවැත්ම ලෙස සැලකෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (3) විසිකිරීමේ ශුභක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4)



- (4) ශුභක දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩාවේ විසි කිරීමේ ශුභකවිධ වක් ශිල්පීය ක්‍රමයකි. මෙහි A, B, C, D අවධි හතර නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (5) දුර පැවැත්ම සඳහා නාභිතා වන ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (06) (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)  
 (2) සිවරදී ඉරියව් අනුව වානිජිමට හම් සිවරදී ලෙස සකසන පුවුවක් භාවිත කළ යුතු වේ. සිවරදී ලෙස සකස් කළ පුවුවක දැඩියා පැති ඉහතරු දැනක් සැදුනත් කරන්න. (ලකුණු 03)  
 (3) පොඩ්ප ආශ්‍රිත රෝගයකට පාඩම හම් කරන්න. (ලකුණු 05)

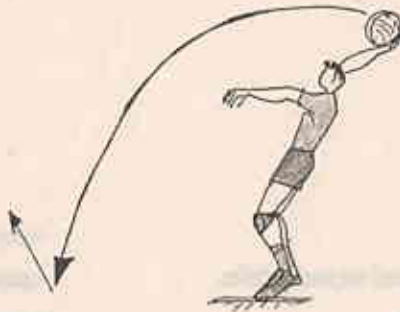


(07) A, B, C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A



- (1) රසායන දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කෙසේ දැක්වෙන්නේද? (ලකුණු 02)  
 (2) එම දැක්වීමට හේතු වන ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)  
 (3)



ඉහත ක්‍රියාකාරකම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කෙසේ දැක්වෙන්නේද? දැක්වීමට හේතු වන ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි සඳහා උදාහාර වේ. එම දැක්වීමට හේතු වන ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) ගැහැණු පිපු හා සිත්ත පිපු අතර පැවැති වෙනසක් මත වනිසුරුවනු නම් පහත අවස්ථා වල ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.

- ගැහැණු පිපු ලිව්වේ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇතිවූ වලික් ඔපවා දෙන පන්දුව දැනට උඩ පරිසර වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහලින් සිටිය දී ගැහැණු පිපු වෙතත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී සිත්ත පිපුට යවනු ලැබේ. (ලකුණු 02)
- ගැහැණු පිපුට ඉහුණක් සමඟ අවිත් පිරිනැමීමක් ලැබුණු විට පසු පෙළ මැද ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීමේ කලාපයට ගොස් පන්දුව පිරිනැමීම. (ලකුණු 02)

B



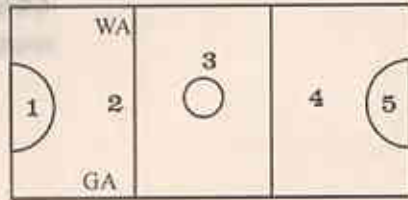
(1) මෙම ක්‍රියාකාරකම කෙටිවෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දැක්වීමක් දැක්වූ කිරීම සඳහා උදාහාර වේ. එම දැක්වීමට හේතු වන ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)



(2) තෙරිඩෝල් ක්‍රීඩාවේදී වළක්වන ක්‍රීඩකාරකයන් පැරවුණ වට ප්‍රත්තේ කුමක් ද?

(ලකුණු 02)

(3)



තෙරිඩෝල් ක්‍රීඩා පිරිස 1,2,3,4,5 ලෙස කොටස් නම් කර තිබේ. GA ක්‍රීඩකාර හා WA ක්‍රීඩකාරවරු කා හැකි පෙදෙස් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) නිල් පිල හා රතු පිල අතර පැවති තෙරිඩෝල් තරඟය මධ්‍ය පිතින්වලින් ගොදුරු නම් පහත අවස්ථා වල මනේ සිරිණය සඳහන් කරන්න.

1. රතුපිලේ මැද පිරික්සිය (c) වල පිලේම GA වෙත වර්ත ලද පන්දුව නිල් පිලේ GD උඩ පැන අල්ලා තෝල් කරන තුළට පවතින විට. (ලකුණු 02)
2. නිල් පිලේ GS පන්දුව වැදීමට කැරකෙද්දී රතු පිලේ GD වැදීම හේතුව නොවීම. (ලකුණු 02)

C (1)



1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ රූපයේ දක්වා ඇති පා පහර නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව හැරිනැත්වීමට කොළ ගත හැකි ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
3. පා පන්දු තරඟයකට ක්‍රීඩා කර හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව සිය ද? (ලකුණු 01)
4. ව්‍යායාන සිට පන්දුවට නිසිව පහර දීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙල සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)