

පිළිතුරු

1 කොටස

1. I

2. I

3. II

4. IV

5. I

6. IV

7. II

8. I

9. II

10. I

11. ✓

12. ✓

13. x

14. ✓

15. ✓

16. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන

17. ආධ්‍යාත්මික

18. භාහිර පුද්ගලයන්

19. එළිමහන්

20. නෙට්වෝර්ක්

II කොටස පිළිතුරු

1)

- I.
 - කසළ කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම.
 - පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම.
 - සීනි, ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට භාවිතා කිරීම.
 - පවුලේ සියළුදෙනා එක්ව එළිමහන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීම. (ආදී දේ)
- II.
 - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම.
 - විනෝද වාරිකා යෑම.
 - ආගමික කටයුතුවල නිරතවීම.
 - රූපවාහිනිය නැරඹීම.
 - නෑදෑ හිතමිතුරන් සමඟ ඇසුරු කිරීම. (ආදී දේ)
- III.
 - භෞතික පරිසරය.
 - මානසික පරිසරය.
 - සමාජීය පරිසරය.
 - ආධ්‍යාත්මික පරිසරය.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

2)

- I.
 - පංච දෑමීම.
 - නෙරංචි ඇඳීම.
 - ඔලිද කෙළිය.
 - රබන් ගැසීම.
 - වල කපු ගැසීම. (ආදිය)
- II.
 - උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා.
 - උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා.
 - යුගල ජන ක්‍රීඩා.
 - කාන්තා ජන ක්‍රීඩා.
 - ළමා ජන ක්‍රීඩා. (ආදිය)
- III. නිවැරදි ඕනෑම කවියක් ලියා දැක්විය හැකිය.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

3)

- I.
 - පිරිනැමීම.
 - ලබා ගැනීම.
 - එසවීම.
 - ප්‍රහාරය.
 - වැළැක්වීම.
 - පිටිය රැකීම.
- II.
 - යටි අත් ලබා ගැනීම.
 - උඩු අත් ලබා ගැනීම.
- III.
 - පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව.
 - ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව.
 - ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

4)

- I.
 - පුටුවේ ඉඳ ගැනීම.
 - පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම.
 - අකුස් ඉඳුම
 - දෙදණ මත ඉඳුම
 - විලුඹ මත ඉඳුම
 - ආසන ගත ඉඳුම
- II.
 - සිට ගැනීම.
 - ඇවිදීම.
 - දිවීම.
 - ඉඳ ගැනීම.
 - වැනිඊම.
 - බරක් එසවීම.
- III.
 - සිරුරට දැනෙන වෙහෙස අඩුවීම.
 - අඩු ශක්තියක් වැයවීම.
 - සමබරතාව පවත්වා ගත හැකි වීම.
 - අනතුරු අවම වීම.
 - කාර්යක්ෂමතාව ඇතිවීම. (ආදිය)

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

5)

- I.
 - තිරස් පැනීම. (ඇතට පැනීම)
 - සිරස් පැනීම. (ඉහළට පැනීම)
- II.
 - යගුලිය දැමීම.
 - කවපෙත්ත විසි කිරීම.
 - හෙල්ල විසි කිරීම.
 - මිටිය විසි කිරීම.
 - ක්‍රිකට් බෝලය විසිකිරීම.
 - නෙට්බෝලය විසි කිරීම. (ආදී දැ)
- III. රූප සටහනට අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

6)

- I.
 - පවුලේ සාමාජිකයන්
 - බාහිර පුද්ගලයන්
- II.
 - දෙමව්පියන්ට / වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම.
 - දෙමව්පියන්ට / වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීම හා අවනත වීම.
 - අන්‍ය මතවලට සවන්දීම.
 - පවුලේ සෞභාග්‍යයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම.
 - අන්‍යයන්ට උදව් උපකාර කිරීම. (ආදී දැ)
- III.
 - පවුලේ අසමගිය.
 - නිවස තුළ ජීවත්වීම අප්‍රියජනක වීම.
 - ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම.
 - වැරදි පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම (ආදී දැ)

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

7)

- I.
 - පන්දු පාලනය.
 - පාද හුරුව.
 - ආක්‍රමණය.
 - රැකීම.
 - විදීම.

- II.
 - සෙමෙන් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවැත්වීම.
 - පාද කොට්ටා මත එක තැන දිවීම හා සංඥාවට නැවැත්වීම.
 - වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම, විධානයට නැවැත්වීම (ආදී දැ රූපසටහන් මඟින් ද පිළිතුරු සැපයිය හැක.)

- III. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වේ.
ඉවසීම හුරුවීම.
ජය පරාජය සමච විද ගැනීමට හැකිවීම.
විනයගරුක බව ඇතිවීම.
දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
මානසික ආතතීන්ට සාර්ථකව මුහුණදීමට හැකියාව ලැබීම. (ආදිය)

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

(ලකුණු 12 x 5 = 60)