

පිළිතුරු

1 කොටස

1. I

2. IV

3. II

4. II

5. I

6. IV

7. I

8. III

9. I

10. II

11. III

12. I

13. IV

14. II

15. I

16. III

17. IV

18. I

19. I

20. III

II කොටස පිළිතුරු

1)

- I.
 - රෝග රැසකට මුහුණදීමට සිදුවීම.
 - ජල උල්පත් සිදියාම.
 - ජලාශවල ජලය පරිහරණයට නුසුදුසු වීම.
 - ස්වභාවික පරිසරය විනාශ වීම.
 - වන සතුන් විනාශයට ලක්වීම.
 - වගා කටයුතු විනාශවීම.

- II.
 - විධිමත් ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම.
 - නීති රීති පැනවීම.
 - ගස් කැපීම වැළැකීම.
 - රසායනික ද්‍රව්‍ය ජලයට එක්වීම අවම කිරීම.
 - විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතය විධිමත් කිරීම.
 - කසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම.

- III. මාතෘකාවට අදාළව ලකුණු ලබාදීම සිදු කරන්න. (ලකුණු 4 x 3 = 12)

2)

- I.
 - කායික බාධක
 - මානසික බාධක
 - සමාජීය බාධක
 - සදාචාරාත්මක බාධක

- II.
 - ස්වාධීන බවක් ඇතිකර ගැනීම.
 - අන් අයගේ පිළිගැනීම.
 - ස්වයං අත්දැකීම් ලැබීම.
 - සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර.
 - තම මතය උසස් කොට සැලකීම.
 - ප්‍රශංසාවට හා සම්මානයට ලක්වීම.
 - සන්නක කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය.

- III.
 - තීරණ ගැනීමේ නිපුණතාව.
 - ගැටළු නිරාකරණය කිරීමේ නිපුණතාව.
 - විවේචනාත්මක චින්තන නිපුණතාව.
 - නිර්මාණශීලී චින්තන නිපුණතාව.
 - සන්නිවේදන නිපුණතාව.
 - යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා නිපුණතාව.
 - ස්වයං අවබෝධය.
 - අනුවේදනය.
 - චිත්තවේගවලට මුහුණදීමේ නිපුණතාව.
 - මානසික ආතතිවලට මුහුණදීමේ නිපුණතාව.(ලකුණු 4 x 3 = 12)

3)

- I.
 - මාර්ච්
 - ජොග්
 - නී ලිෆ්ට්
 - කික්
 - පම්පින් පෑක්
 - ලෝන්ජ්
 - ස්කිප්

II. පා වලනයට අදාළ රූප සටහන සරලව ඇඳ ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

- III.
- නිවැරදි වලන දැක්වීමට හැකිවීම.
 - රෝගාබාධ අවම වීම.
 - ප්‍රියමනාප පෙනුමක් ලැබීම.
 - කාලය ඉතිරි වීම.
 - වෙහෙස අඩුවීම.
 - සමායෝජන හැකියාව වැඩිවීම.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

4)

- I.
- නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
 - නුසුදුසු ව්‍යායාම් උපකරණ
 - අධික බර සහිත පාසල් බෑග්
 - අධික සුව පහසුව ගෙන දෙන ගෘහ භාණ්ඩ
 - නොගැළපෙන පාවහන් භාවිතය
 - උරහිස් තදවන සේ ඇඳුම් ඇඳීම.
- II.
- ප්‍රියමනාප පෙනුමක් ලැබීම.
 - රෝගාබාධ අවම වීම.
 - ආයු කාලය වැඩිවීම.
 - කාර්යයන් ඉක්මණින් කරගත හැකිවීම.

III. නිවැරදි ඉරියව්ව ඇඳ ඇත්නම් ලකුණු ලබාදීම සිදු කරන්න.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

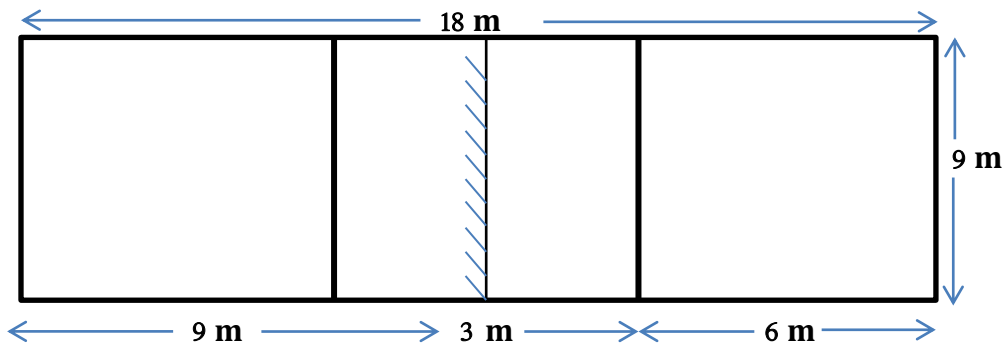
5)

- I.
- මලල ක්‍රීඩා
 - වොලිබෝල්
 - නෙට්බෝල්
 - රගර්
 - ක්‍රිකට්

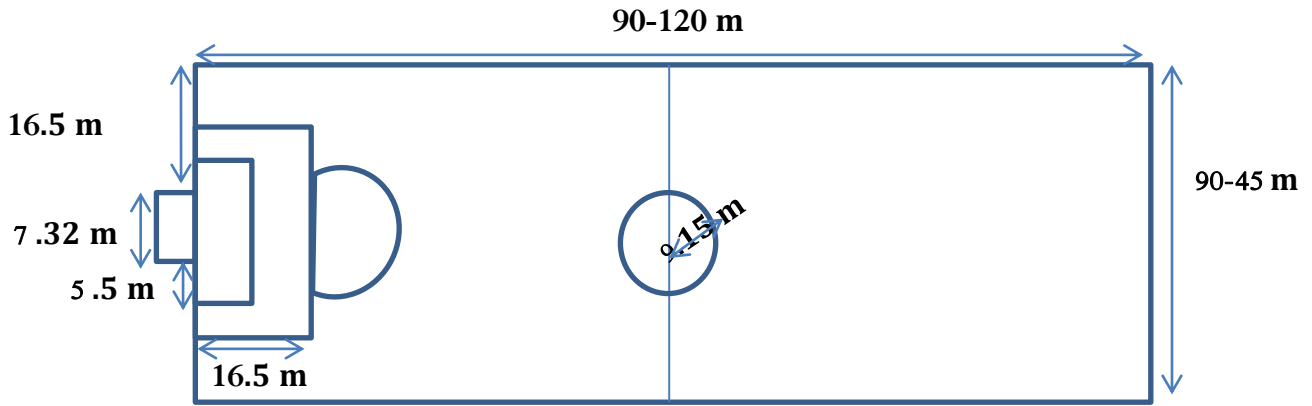
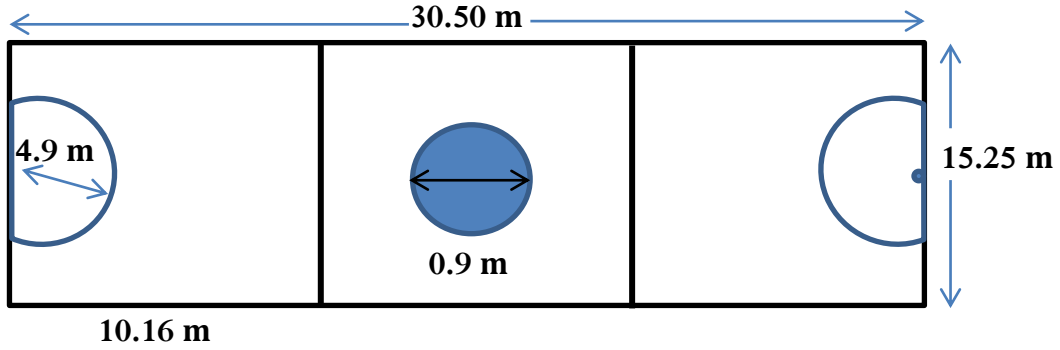
II.

වොලිබෝල්	නෙට්බෝල්
• පිරිනැමීම	• පන්දු විසි කිරීම හා ඇල්ලීම
• ලබාගැනීම	• පාද හුරුව
• එසවීම	• ආක්‍රමණය
• ප්‍රහාරය	• රැකීම
• වැළැක්වීම	• විදීම
• පිටිය රැකීම	

III. වොලිබෝල්



නෙට්‍රෝල්



(ලකුණු 4 x 3 = 12)

6)

- I.
 - කතුරු පිම්ම
 - පෙරදිග පිම්ම
 - බටහිර පිම්ම
 - ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය
 - පොස්බර් ජලෝප් ක්‍රමය

- II.
 - අවතීර්ණය (ධාවනය)
 - කුන්දුව
 - පියවර
 - පැනීම
 - පතිත වීම

III. පළමු ක්‍රීඩකයා -

- හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් සහිත නිවැරදි ආරම්භයක් ලබා ගත යුතුයි.
- වක්‍ර ධාවන මාර්ගයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැකි වීම.
- යෂ්ටිය හොඳින් ලබා දිය හැකිවීම.

දෙවන ක්‍රීඩකයා -

- සෘජු ධාවන මාර්ගයක හොඳින් දිවිය හැකි වීම.
- යෂ්ටිය හොඳින් ලබා ගැනීමේ හා ලබා දීමේ හැකියාව තිබිය යුතුයි.
- යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයද සමඟ වැඩිදුරක් ධාවනයට ඇති බැවින් වේග දරා ගැනීමට හැකි විය යුතුය.

තෙවන ක්‍රීඩකයා -

- වක්‍ර ධාවන මාර්ගයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැකි වීම.
- යෂ්ටිය හොඳින් ලබා ගැනීමට හා ලබාදීමට හැකිවීම.
- යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය සමඟ වැඩිදුරක් ධාවනයට ඇති බැවින් වේග දරා ගැනීමට හැකි විය යුතුය.

සිව්වන ක්‍රීඩකයා -

- හොඳ තරගකාරිත්වයක් ඇති / ආත්ම ශක්තියක් ඇති පුද්ගලයෙකි.
- වේගවත් විය යුතුය.
- යෂ්ටිය ලබා ගැනීම සඳහා දක්ෂ විය යුතුය.
- සෘජු ධාවන මාර්ගයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැකි වීම.

(ලකුණු 4 x 3 = 12)

7)

- I.
 - මේදය
 - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
 - බණිජලවණ
 - විටමින්
 - ප්‍රෝටීන්
- II.
 - ගැබ්ණි මව්වරු
 - කිරිදෙන මව්වරු
 - ක්‍රීඩකයන්
 - දියවැඩියා රෝගීන්
 - හෘද රෝග සහ අධි රුධිර පීඩනය ඇති අය
- III.
 - පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩිවීම
 - ලෙඩරෝග වැළඳීමේ අවධානම අඩුවීම
 - වයස් හේදයකින් තොරව භාවිතා කළ හැකි වීම
 - අවශ්‍ය කාල වලදී පරිහරණය කළ හැකි වීම
 - රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවීම

(ලකුණු 4 x 3 = 12)