

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2017

i පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු

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

II පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු

1.

I. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය

II. විනාඩි 30

III. පෙනහළු පිළිකා, මුඛ පිළිකා, ස්වසන රෝග, රුධිර සීනි සාන්ද්‍රණය වැඩිවීම, ලිංගික බෙලහීනතාවය, කොලෙස්ටරෝල් වැඩිපුර තැන්පත් වීම, කපාට දුර්වල වීම

IV. ක්‍රීඩාවල යෙදීම, කියවීම, විනෝද චාරිකාවල යෙදීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම, මල් වැවීම, එළවළු වගා කිරීම.

V. ජනිත්

ඔහු ජනප්‍රියයි. නායකත්වය දැරිය හැකි, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගවලින් හෙබි, අන් අයට උපකාර කිරීම, ප්‍රථමාධාර දුන් ආකාරය, අන් අයගේ ප්‍රසංසාවට ලක් වීම ආදී කරුණු තුළින් ඔහුගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා මනාව පිළිඹිබු වේ.

VI. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමින් සිදු කිරීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු වැඩි දියුණු කර ගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයක එකතුවකි.

VII.

- ඔක්සිජන් පරිවහය දියුණු වීම.
- අවම මහන්සියකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් සිදුකර ගැනීමට උපකාර වීම.
- පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මණින් පිටවීම.
- මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩුවීම.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා සංවර්ධනය වීම.

VIII.

- සම්මත නිතිරිති තිබීම.
- සම්මත මිම් සහිත උපකරණ තිබීම.
- නියමිත මිනුම්වලින් යුතු ක්‍රීඩා පිටි තිබීම.
- නියමිත ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
- නියමිත විනිශ්චයකරුවන් සිටීම.
- බොහෝ ක්‍රීඩාවල නියමිත කාලසීමක් තිබීම.

IX.

- බාස්කට් බෝල්
- එල්ලේ
- කබඩ්
- හොකී
- රග්බි

X.

- ජය පරාජයට යථාර්තවාදීව මුහුණ දීම.
- අන්‍යමත ඉවසීම හා ඔවුන්ට ඇහුම්කම් දීම.
- නිසි වේලාවට වැඩ කිරීම.
- අන්‍යයන්ට උදවු කිරීම.
- නිවැරදි නායකත්ව ලක්ෂණ තිබීම.
- තම කාර්ය සාර්ථකව නිම කිරීම සඳහා කැපවීම. (2x10=20)

2.

I.

- A- අපර මහා ශිරාව
- B- අපර මහා ධමනිය
- C- වෘක්කිය ධමනිය
- D- වෘක්කිය ශිරාව
- E- දකුණු වකුගඩුව
- F- වම් වකුගඩුව
- G- මුත්‍රාචාහිනි නාල
- H- මුත්‍රාශය
- I- මුත්‍රා මාර්ගය ($\frac{1}{2} \times 8 = 20$)

II.

- ශරීරයේ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම.
- ජලය බැහැර කිරීම.
- සිරුරේ ජල සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම.
- සිරුරේ ලවණ සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීම. (ල. 02 යි)

III.

- වකුගඩුවල සහ මුත්‍රාශයේ ගල් සෑදීම.
- වකුගඩු අක්‍රීය වීම.
- පිළිකා සෑදීම.
- මුත්‍රා ආසාදන / වකුගඩු ආසාදන (ල. 02 යි)

IV.

- පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත්ව පානය කිරීම.
- වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් කොරව ඖෂධ භාවිතා නොකිරීම.
- වගා කටයුතු සඳහා කෘෂි රසායනාක ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීම.
- මත්පැන් , දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම.
- ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම.

3.

- I. තහනම් උත්තේජක ඖෂධ (ඉ. 02 යි)
- II. කෙටි කාලයක් තුළ රුධිර ගමනාගමනය වැඩි කිරීම. (ඉ. 02 යි)
- III. කෙටි කාලයක් තුළ වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් නිපදවා ගැනීමට. (ඉ. 02 යි)

- IV. ■ හොර්මෝන නිපදවීම වේගවත් වීම. (ඉ. 03 යි)
- සිරුරේ ජෛශී විශාල වීම.
 - දරා සිටීමේ ශක්තිය වැඩි වීම.
 - රතු රුධිරාණු ප්‍රමාණය වැඩි වීම.
 - වෙහෙස අඩු වීම.

- V. ■ වදනාවයට පත්වීම. (ඉ. 03 යි)
- අක්මා පිළිකා ඇතිවීම.
 - අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීම.
 - සන්ධිවල ආබාධ ඇතිවීම.
 - හෘදය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම.
 - පුරුෂ ශක්තිය හීන වීම.
 - කාන්තාවන් තුළ පුරුෂ ලක්ෂණ පහළ වීම.

4. අදාළ ප්‍රශ්නවලට ගැලපෙන ධනාත්මක පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (2x5=10)

5.

- a. ■ A - හිටි ඇරඹුම - 800m, 1500m, 5000m, 10000m, ගම හරහා දිවීම, මාර්ග ධාවන කරග, මැරතන් ධාවන කරග, රට හරහා දිවීම, ස්ටීපල් වෙස් (ඉ. 02 යි)
- B - කුඳු ඇරඹුම- 100m, 200m, 400m, 100m×4, 400m×4, 100m කඩුළු , 110m කඩුළු , 400m කඩුළු (ඉ. 02 යි)
- b. ■ A- සැරසෙන්න, වෙඩිහඩ / යා / සංඥාව
- B- සැරසෙන්න, වෙන්, වෙඩිහඩ / යා / සංඥා (ඉ. 03 යි)
- c. (අ) ■ ඉදිරි පාදය- 90⁰
 ■ පසුපස පාදය- 110⁰-130⁰
- (ආ) ■ තරගකරුවෙකුට සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම.
 ■ ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධාවන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.
 ■ වෙඩිහඩට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භක චලනය පටන් ගැනීම.(ඉ. 03 යි)

6.

- I. ■ නොකඩවා විනාඩි 30ක් පමණ සෙමින් දිවීම. (ඉ. 02 යි)
- පිහිනීම.
- බයිසිකල් පැදීම
- II. ■ නිරෝගිමත් වීම.
- කාර්යක්ෂම වීම.
- ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වීම.
- මනා ශරීරික පෙනුමක් ලැබීම.

(ල. 02 යි)

III.

- a. ■ A- වායු මාර්ගය විවෘත වීම.
- B - ස්වසනය අවශ්‍ය නම් ලබා දීම.
- C- රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් දැයි බැලීම.
- D-ආබාධ තත්ත්වය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.
- E-රෝගියා පරීක්ෂාව සඳහා නිරාවරණය කිරීම.

(ල. 02 යි)

- b. ■ ජලාස්පර්
- බැන්ඩේජ්
- ගොස්
- කතුරු
- පතුරු
- සේලයින් වතුර
- ජලේවින්
- වින්ට්පිනෝ
- සිද්ධාලේප

(ල. 04 යි)

7.

I.

- a. සමනල පිලට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමේ අවස්ථාවක් ලබාදීම. (ල. 02 යි)
- b. වැළැක්වීමේ දී පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව නැවත පහරක් ලබා දීමට හැකියාව ඇත. වැළැක්වීමේ දී සිදුවන ස්පර්ශය පහර දීමක් ලෙස නොසැලකේ. (ල. 02 යි)
- c. ■ වැළැක්වීමෙන් පසු පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම.
- වැළැක්වීමේ දී දූලේ උඩ සුදු පටිය ස්පර්ශ වීම.
- සුඛනමය දණ්ඩට පිටතින් විරුද්ධ පිලේ පන්දුව වැළැක්වීම.
- වැළැක්වීමේ දී හෝ පතිත වීමේ දී පාදයක් හෝ පාද දෙක ම මධ්‍ය රේඛාව පසු කර විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා පිටිය තුළ පතිත වීම.

(ල. 03 යි)

- d. (අ)- පිරිනැමීමට අවසර දීම.
- (ආ)- වැරදි හැසිරීමට අවවාද ලබාදීම.
- (ඇ)- පිරිනැමීමේ දී අතින් බෝලය ගිලිහී යාම.

(ල. 03 යි)

II.

- a. මානෙල් පිලට ලකුණක් ලබා දීම. (ල. 02 යි)
- b. එම අවස්ථාවේ දී නෙළුම් කණ්ඩායමේ රකින්නිය (GD) අඩි 3ක් දුරින් සිට බාධා කිරීම වරදක් නොවේ. එසේ ම ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය තුළින් ගමන් කිරීම වරදක් නොවන බැවින් මානෙල් වී විදුම් කවය තුළින් ගමන් කිරීම වරදක් නොවන බැවින් මානෙල් කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ. (ල. 02 යි)
- c. ■ අත් දෙපසට දිගු කර ගමන වළකාලීම.
- අඩි 3කට වඩා අඩු පරතරයක් රැකීම.
- ශරීරික සට්ටනය.
- තල්ලු කිරීම අල්ලා ගැනීම හා ඇදීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකිව සතු පන්දුවට ගැසීම.

(ල. 03 යි)

- d. (අ) - ශරීරික සට්ටනයක් සිදුවීම.
- (ආ)- කෙටි දුර දැක්වීම.
- (ඇ)- බාධා කිරීමක්.

III.

- a. ගැමුණු පිලට ලකුණක් ලබා දීම. (ල. 02 යි)
- b. පන්දුව ගෝල රකින්නාගේ දැනේ ස්පර්ශ වී ගෝලය තුළට ගමන් කිරීම හේතුවෙනි. (ල. 02 යි)
- c. ■ පන්දුව අතින් ඇල්ලීම (ල. 02 යි)
- ක්‍රීඩකයා වෙත කඩා පැනීම.
- ක්‍රීඩකයෙකුට පා පහර දීම.
- ක්‍රීඩකයෙකුට පහරදීම හෝ කෙළ ගැසීම.
- පාද පටලවා ක්‍රීඩකයෙකු බිම දැමීම.
- තල්ලු කිරීම.

(ල. 03 යි)

- d. (අ)- නෙරපා දැමීම. (නෙරපීම දැක්වීම)
- (ආ)- සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම.
- (ඇ)- අනියම් සෘජු පහරක් දැක්වීම.

(ල. 03 යි)