

I – කොටස.

- | | |
|---------|---------|
| 1) IV | 11) II |
| 2) II | 12) IV |
| 3) III | 13) I |
| 4) I | 14) I |
| 5) III | 15) III |
| 6) IV | 16) II |
| 7) I | 17) II |
| 8) IV | 18) III |
| 9) IV | 19) IV |
| 10) III | 20) I |

II – කොටස

- 1)
- අ/ දිපානි ම.වි. , අ/ ශාන්ත ජෝශප් ම.වි.
 - 100m, 400m, 400× 4
 - 102
 - සම්පත් - 800m, 1500m
 - තුෂාර
 - කවපෙන්න, හෙල්ල, මිටිය

(ල. 2×6 = 12)

- 2)
- ★ ශක්තිය ලබාදීම.
 - ★ ශරීරය වර්ධනය කිරීම.
 - ★ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම.
 - නිෂ්පාදනයේ දී - රසායනික පොහොර පළිබෝධනාශක ආදිය ඵලදාව නෙළීමට ආසන්නව යෙදීම.
 - ප්‍රවාහනයේ දී - නිසිලෙස ආවරණය නොකිරීම නිසා විෂබීජ, අපද්‍රව්‍ය ආහාරයට එකතු වීම.
 - ගබඩා කිරීමේ දී - නියමිත උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම.
 - ආහාර සැකසීමේ දී - ආහාර බොහෝ වේලාවක් පිසීම.
 - ආහාර පරිභෝජනයේ දී - රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර භාවිතය.

- වියළීම - මාළු, දෙල්, මිරිස්
 - ශීත කිරීම - මස්, මාළු
 - ලුණු දැමීම - දෙහි, ජාඩ්
 - ටින් කිරීම - මාළු, පළතුරු
 - පැස්ටරීකරණය හා ජීවානුහරණය - දියර කිරි, කල් කිරි..... ආදිය.

(ල. 05)

- 3)
- අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ත්ව හෝ සිතුවිලිය.

(ල. 03)

- යහපත් චිත්තවේග - සතුට, වින්දනය, අනුකම්පාව, අනුවේදනය
අයහත් චිත්තවේග - දුක, තරඟව, ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය....ආදිය.

(ල. 04)

- ★ ආගමික වතාවත්වල යෙදීම/ භාවනා කිරීම.

- ★ සෞන්දර්යයාත්මකව ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම.
- ★ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම.
- ★ වාරිකා යාම.
- ★ ගුවන් විදුලියට සවන් දීම හා රූපවාහිනිය බැලීම...ආදිය.

(ල. 05)

4)

a. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඇති අප සතු හැකියාවයි.

(ල. 05)

- b.
- හෘදයාශ්‍රිත දූර්වමේ හැකියාව.
 - පේෂිමය ශක්තිය.
 - පේෂිමය දූර්වමේ හැකියාව.
 - පේෂිමය ශක්තිය.
 - නම්‍යතාවය.
 - ශාරීරික සංයුති

(ල. 04)

c. ★ ප්‍රයෝජන

- නිවැරදි ඉරියව් ඇතිවේ.
- සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අඩුවේ.
- සමබරතාව ඇතිවේ.
- සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකිය.
- ක්‍රීඩාවේ වැඩි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළ හැකිය.

★ ක්‍රියාකාරකම්

- ජිමනාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- යෝග ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
- නර්තනය.....ආදිය

(ල. 05)

5)

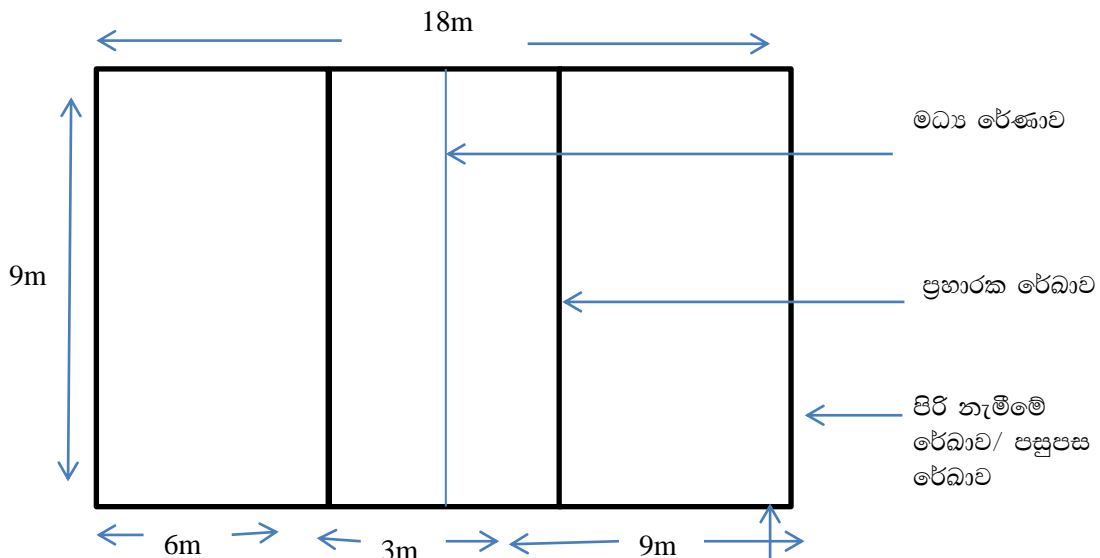
a. ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති රීති නම් වේ.

(ල. 03)

- b.
- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම.
 - තරඟ විනිශ්චය පහසු වීම.
 - සාමය ආරක්ෂා වීම.
 - ගැටළු නිරාකරණය පහසු වීම.
 - ජය පරාජය සමච විදීමට ශක්තිය ලැබීම.
 - මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම.
 - එකමුතු බව වර්ධනය වීම.

(ල. 04)

c.



(ල. 05)

6)

පැති රේඛාව

- a. ● ගංවතුර.
- නායයෑම්.
- සුළි සුළං.
- නියඟ.
- සුනාමි.
- භූ කම්පා....

(ල. 03)

- b. ● අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම.
- ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යන්ගේ උදව් හා උපදෙස්.
- පෙර සූදානම.
- අනවසර ඉදිකිරීම් වැළැක්වීම.
- පාරිසරික වෙනස්කම් වලට සංවේදී වීම...

(ල. 04)

- c. ● ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වය හීන වීම.
- ආර්ථික ගැටළු වැඩි වීම.
- පවුල් ආරවුල් ඇතිවීම.
- ස්නායු දුර්වලතා ඇති වීම.
- විවිධ රෝග වලට ගොදුරු වීම....ආදී.

(ල. 05)

7)

a. යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යභාර ලබාදෙන තෙක්, ලබාදෙන මූලික ආධාරය හෝ සහය ප්‍රථමාධාර ලෙස හඳුන්වයි.

- b. ● සුවය ලබා ගැනීමට උපකාරී වීම.
- රෝගී තත්ත්වය බරපතල නොවීමට උදව් වීම.
- රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකි වීම.

- c. ● ඉවසීම.
- ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාවය තිබීම.
- අවස්ථානුකූල නායකත්වය.
- පරීක්ෂාකාරී බව.
- බිය නැති බව.....ආදී.

(ල. 05)