



Royal College - Colombo 07
රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 11 – First Term Test – ජූනි - 2021
පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2021 - 11 වසර

Health & Physical Education – I

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය -I

86	S	I
----	---	---

කාලය : පැය 1
Time: 1 hour

Name: -class: -.....Index no: -

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලට දී ඇති 1,2,3,4. පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.

බාලිකා පාසලක ඉගෙනුම ලබන සිසුවියන් සිව්දෙනෙකු පිළිබඳව විස්තරයක් පහත දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් 1,2,3,4, යන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- නිපුනි - හොඳ මනක තබාගැනීමේ ශක්තියක් ඇත,විවිධාකාර වූ විනෝදාංශවල නිරත වේ. අසනීප වීමේ සම්භාවිතාව වැඩිය,උසට සර්ලත බරක් නොමැත,
- කසුනි - මිතුරු මිතුරියන් රාශියක් ඇත,ඉගෙනීමට දක්ෂය,පාසල තුළ ඉතා ජනප්‍රියය.එළවළු රොටි ,පැටිස් වැනි කෙටි ආහාර නිතර ආහාරයට ගනියි.ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා කටයුතු වල යෙදීමට අකමැතිය.
- නිසුලි - ඉක්මනින් කෝපයට පත් වේ.ක්‍රීඩා හා බාහිර කටයුතු වලට ඉතා දක්ෂය ,අසනීප වන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි, සෞඛ්‍යය පුරුදු හොදින් අනුගමනය කරයි.
- සදලි - ඉගෙනුමට දක්ෂය,සෑම දෙනා සමගම සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි,දිනපතා ව්‍යායාම වල යෙදෙයි.නිරෝගීමත්ව කටයුතු වල නියැලෙයි.මනා පෙනුමකින් යුක්තය

01. ශාරීරික සෞඛ්‍යය වඩාත්ම යහපත් යැයි සිතිය හැකි ශිෂ්‍යයාව හෝ ශිෂ්‍යාවන් වන්නේ

- I. නිපුනි පමණි
- II. කසුනි, නිසුලි
- III. කසුනි, නිසුලි, සදලි
- IV. නිසුලි සහ සදලි

02. මානසික සෞඛ්‍යයෙහි වර්ධනයක් අවශ්‍ය වේ යයි සිතිය හැකි ශිෂ්‍යයාව හෝ ශිෂ්‍යාවන් වන්නේ

- I. නිපුනි
- II. කසුනි හා සදලි
- III. නිසුලි
- IV. නිසුලි හා සදලි

03. වඩාත් හොඳ මට්ටමේ සාමාජීය සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යන්නේ

- I. කසුනි හා සදලි
- II. නිපුනි හා කසුනි
- III. කසුනි හා නිසුලි
- IV. නිපුනි හා නිසුලි

04. පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත ශිෂ්‍යයාව හෝ ශිෂ්‍යාවන් වන්නේ

- I. නිපුනි
- II. කසුනි හා නිසුලි
- III. සදලි
- IV. නිසුලි

05. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් විෂය මාලාවට ඇතුළත් කිරීමේ අරමුණ වනුයේ

- I. සිසුන් තුළ කායික හා මානසික වර්ධනය දියුණු කිරීමේ වැදගත්කම අවබෝධකරලීමටය.
- II. පාසල් ප්‍රජාව තුළ මානසික හා සාමාජීය වර්ධනය ඇතිකරලීම පිළිබඳ ආකල්ප දියුණු කිරීමටය.
- III. සිසුන් හට කායික හා මානසික වර්ධනය ඇතිකර ගැනීමේ වටිනාකම අවබෝධ කරලීමයි.
- IV. පාසල් ප්‍රජාව තුළ කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාල ගුණාංග සංවර්ධනයට අදාල ගුණාංග ඇති කරගැනීම තුලින් සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් බිහිකරලීමයි.

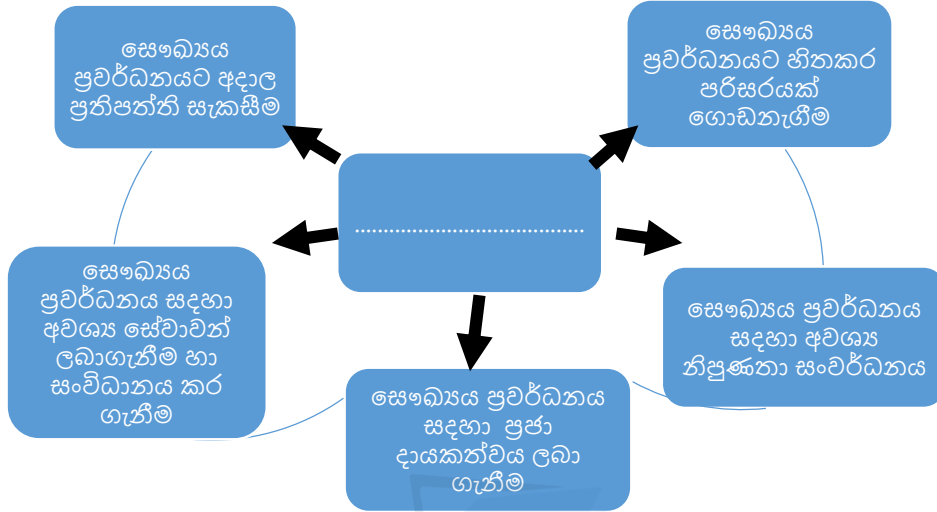
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

06. ඔබගේත්, ඔබ පවුලේත්, අවට සමාජයේත්, සෞඛ්‍යය තත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කරගැනීමට හා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම් ඔබ දායක වන්නේ

- I. ශරීරයේ පවිත්‍රතාවය පවත්වා ගැනීමටය
- II. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයටය
- III. රෝග පැතිරීම වලක්වා ගැනීමටය
- IV. හදිසි අනතුරු හා ආපදා වලක්වා ගැනීමටය

❖ මෙහි දක්වා ඇති රූප සටහන පර්යේෂණය කරමින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න



07. දක්වා ඇති රූප සටහනෙහි හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වන්නේ

- I. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදාගත හැකි උපාය මාර්ග
- II. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම
- III. ප්‍රජා සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය උපාය මාර්ග
- IV. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ මූලධර්ම

08. ලෙඩරෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කිරීම, ආයු කාලය වැඩිකර ගැනීම සහ සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කරගැනීම මගින් පුද්ගලයකුට වැඩිදියුණු කර ගත හැක්කේ

- I. පූර්ණ පෞරුෂයයි
- II. යහපත් කායික සෞඛ්‍යයයි
- III. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවයයි
- IV. යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයයි

09. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සම්බන්ධයෙන් පිළිගත නොහැකි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- I. පුද්ගලයන් මානසික ආතතියෙන් වැලකීමට මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතා කරයි
- II. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් ආර්ථික හා සාමාජීය හානි සිදුවිය හැකිය.
- III. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයට ඇබ්බැහිවීම සඳහා මාධ්‍යයන්හි බලපෑම් එතරම්ම වැදගත් නොවේ.
- IV. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි හෘදරෝග සහ පිළිකා සඳහා ඇති අවධානම වැඩි කරයි.

10. ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවකගේ දැකිය හැකි අපේක්ෂිත ආයු කාලය

- I. පිරිමි අවුරුදු 70 හා ගැහැණු අවුරුදු 79
- II. පිරිමි අවුරුදු 79 හා ගැහැණු අවුරුදු 70
- III. පිරිමි අවුරුදු 75 හා ගැහැණු අවුරුදු 80
- IV. පිරිමි අවුරුදු 80 හා ගැහැණු අවුරුදු 75

11. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව උස 1.60 m වන බර 60 kg වන පුද්ගලයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වන්නේ

- I. 25
- II. 30.5
- III. 23.4
- IV. 22.5

12. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ජීවන රටාවක් නොවන්නේ,

- I. ආතති කළමනාකරණයයි
- II. කාර්යශූර භාවයයි
- III. කාර්යබහුල දිවි පැවැත්මයි
- IV. ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබාගැනීමයි.



1 රූපය



2 රූපය



3 රූපය

13. මිනිසාගේ ජීවන අවධි පිළිබඳ ඔබ උගත් පාඩම මතකයට නගා ගනිමින් පළමු රූප සටහනේ දැක්වා ඇති දරුවාගේ ශාරීරික ශාරීරික අවශ්‍යතාවයක් ලෙස සඳහන් කළ හැක්කේ

- I.හැකි සෑම විටකදීම ගැලපෙන ක්‍රීඩාවක් කිරීමේ අවශ්‍යතාවයයි
- II.තමා අසන දකින සෑම දෙයක්ම මොළයට ග්‍රහණය කර ගනිමින් කරුණු එකතු කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයයි
- III.දිනකට පැය 18 – 20 කනින්දක අවශ්‍යතාවයයි
- IV.වැඩිහිටි සමාජයට එක් වී කටයුතු කිරීමේ අවශ්‍යතාවයයි

14. ඉහත සඳහන් කළ කාණ්ඩයට අයත් මානවයාගේ නිවැරදි වයස් පරාසය වන්නේ

- I.මාස 0 - අවුරුදු 01
- II.පිරිමි අවුරුදු 79 හා ගැහැණු අවුරුදු 70
- III.පිරිමි අවුරුදු 75 හා ගැහැණු අවුරුදු 80
- IV.පිරිමි අවුරුදු 80 හා ගැහැණු අවුරුදු 75

15.දෙවන රූප සටහනේ දැක්වෙන ගැබිණි මාතාව දරුවා පුසුන කිරීමට ආසන්න කාලය වන විට කුසතුල සිටින නිරෝගී කළලයේ බර ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය දැක්වා ඇත්තේ

- I.කිලෝග්‍රෑම් 2.5-3.5 ත් අතර බරකි
- II. කිලෝග්‍රෑම් 2.0-3.0 ත් අතර බරකි
- III. කිලෝග්‍රෑම් 3.0-3.5 ත් අතර බරකි
- IV. කිලෝග්‍රෑම් 3.5-4.5 ත් අතර බරකි

16. තුන්වන රූප සටහනේ දැක්වෙන මහළු විශේෂ පසුවන යුවලගේ මානසික අවශ්‍යතාවයක් විය නොහැක්කේ

- I.තම දරු මුණුබුරන් සමග කාලය ගතකිරීමේ අවශ්‍යතාවයයි.
- II.තමන් කෙරෙහි අවට සිටින්නන්ගේ වැඩි අවධානය නිතර ලැබීමේ අවශ්‍යතාවයයි
- III.වැඩිපුරවිවේකයක් ලැබීමේ අවශ්‍යතාවයයි
- IV.පාළුව තනිකම නැතිකර ගැනීම සඳහා සෑම විටම සහ ආදරය කරුණාව නිරන්තරයෙන් ලැබීමේ අවශ්‍යතාවයයි

17. ප්‍රියන්ති ගැබිණි මාතාවකි,නිලන්තිගේ දරුවාගේ වයස දින 6 කි,කමනිගේ දරුවාගේ වයස අවුරුද්දකි,සදුනිට වසර දෙකක දරුවකු සිටියි.පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවට පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ (Pre-natal Stage) සහ නවජ අවධියේ (Neonatal Stage) පසුවන දරුවන්ගේ මව්වරුන්ට උපදෙස් දිය යුතුව ඇත.ඒ සඳහා ඇය යා යුත්තේ

- I.නිලන්ති හා සදුනි වෙනටය
- II. සදුනි හා කමනි වෙනටය
- III. කමනි හා නිලන්ති වෙනටය
- IV. ප්‍රියන්ති හා නිලන්ති වෙනටය

18. නිරෝගී බිළිඳකුට ආහාර ලබාදීමේදී මවක් විසින් නොකළ යුත්තේ

- I.පළමු මාස 6 ඇතුළත දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබාදීමය
- II.පළමු මාස 6 සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කිරීමයි.
- III.පළමු වසර තුල ලුණු සහ සීනි සහිත ආහාර දීම අවම කිරීමය
- IV.දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේලේ තුනට අමතරව කෙටි ආහාර වේලේ තුනක් ලබාදීමය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

19. මවක් වීමට පෙර දැනගත යුතු කරුණක් නොවන්නේ

I. දරුවකු හදාවඩා ගැනීම සඳහා පවුල ආර්ථික වශයෙන් ස්ථාවර විය යුතු බව

II. ලේ නැයින් අතර විවාහයේදී ප්‍රවේණිගත රෝග ඇතිවිය හැකි බව

III. විවාහයෙන් පසු දෙමාපියන් සමග ජීවත් විය යුතු බව

IV. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ සියළු ගැහැණු දරුවන් ජර්මන් සරම්ප රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා රුබෙල්ලා එන්නත ලබාගත යුතු බව

20. " නියවලතාවයේ පවතින වස්තුවක් වලනය කිරීමට හෝ වලනය වන වස්තුවක වලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හේතුවන බලපෑම" හඳුන්වන්නේ

I. "ගම්‍යතාවය" නමිනි

II. "ගුරුත්වජ ත්වරණය" නමිනි

III. "බලය" නමිනි

IV. "ප්‍රවේගය" නමිනි

21. නිසල්, විනුප් හා සමිත මේ වන විට ශ්‍රී ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ යගුලිය දැමීම ඉසව්වේ ඉහළම දක්ෂතාවය දක්වා ඇති ක්‍රීඩකයන් නිදෙනාය. නිසල් විනුප් හා සමිතට වඩා උසින් වැඩි ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර සමිත මේ දෙදෙනාටම වඩා ප්‍රතික්‍රියා වේගය අතින් ඉහළය. වේගය අතින් වඩාත්ම ඉහලින් සිටින්නේ විනුපය. අනෙකුත් හැකියාවන් සියල්ල අතින් මෙම ක්‍රීඩකයන් සියළු දෙනා සමානකම් දක්වන අතර තව පැය කිහිපයකින් පවත්වන අවසන් තරගයේදී යම් අමතර වාසියක් ඇති ක්‍රීඩකයා ලෙස ඔබට හැඟී යන්නේ මොවුන් අතුරින්

I. නිසල්

II. සමිත

III. විනුප්

IV. කිසිවකුට අමතර වාසියක් හිමි නොවේ

22. කිසියම් උපකරණයක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන්ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුව ප්‍රක්ෂේපනයක් වශයෙන් හැඳින්වේ. පහත සඳහන් ඉසව් අතුරින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂේපනයක් ලෙස ක්‍රියා නොකරණ ඉසව්ව වන්නේ

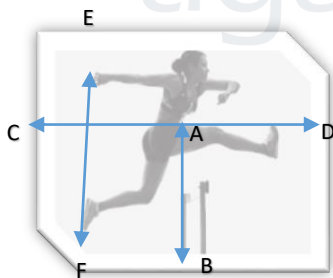
I. තුම්පිම්ම පැනීම

II. රිටි පැනීම

III. කඩුලු මතින් දිවීම

IV. මීටර් 400 දිවීම

23. කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයට සහභාගි වූ උපේඛාගේ පැනීමේ ඉරියව්ව ඉහත රූපයෙහි දැක්වේ. මෙහි ඇති පරිදි ඇයගේ ගුරුත්ව රේඛාව දක්වා දක්වා ඇත්තේ



I. AB රේඛාවෙනි

II. CA රේඛාවෙනි

III. CD රේඛාවෙනි

IV. EF රේඛාවෙනි

24. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශවලින් "සමබරතාවය" සම්බන්ධයෙන් පිළිගත නොහැකි ප්‍රකාශය වන්නේ

I. සමබරතාවය සඳහා ආධාරක පෘෂ්ඨයේ වර්ගඵලය බලපාන බව

II. යොදන බලය අසමතුලිත වූ විට සමබරතාවය බිඳී යන බව

III. ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පෘෂ්ඨයෙන් ඉවත් කළ විට සමබරතාවය අස්ථාවර වන බව

IV. වලනයන් සිදු කිරීම මගින් සමබරතාවයට බලපෑමක් ඇති කළ නොහැකි බව

25. ඇවිදීම හා වැනිරීම පිළිවෙලින්

I. ගතික ඉරියව්වකි, ගතික ඉරියව්වකි

II. ස්ථිතික ඉරියව්වකි, ගතික ඉරියව්වකි

III. ස්ථිතික ඉරියව්වකි, ස්ථිතික ඉරියව්වකි

agaram.lk ගතික ඉරියව්වකි, ස්ථිතික ඉරියව්වකි

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

26.වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයකදී දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ක්‍රීඩකයෙකු ලෙසට ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැඳින්විය හැක.පහත දක්වා ඇති කරුණු අතුරින් ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සම්බන්ධ වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

- I.ක්‍රීඩා පිටිය තුලට තම පෙදෙසේ ඕනෑම තැනකින් ඇතුළු විය හැක
- II.තම පිලේ ක්‍රීඩකයන්ට වෙනස් වර්ණයක ඇඳුමක් ඇඟලා ගත යුතුය
- III.අවශ්‍ය වූ විටකදී කණ්ඩායමේ නායකයා ලෙස ක්‍රියාකළ හැක
- IV.තම පිලේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින් වෙනුවෙන් පමණක් ආදේශ විය හැක

27.වොලිබෝල් තරගයක නව පිරිනැමීමකදී ක්‍රීඩක ස්ථානගතවීමේ නිවැරදි අනුපිලිවෙලට අදාළ ස්ථාන සලකුණු කර ඇති පිලිතුර තෝරන්න

I.

1	2	3
4	5	6

 ↑

II.

3	2	1
6	5	4

 ↑

III.

4	3	2
5	6	1

 ↑

IV.

5	2	1
4	3	6

 ↑

28.වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී හස්ත සංඥා ඉතා වැදගත් වේ.ඒ අනුව පහත රූපයෙන් දක්වා ඇත්තේ



- I..පිරිනැමීමට පැත්ත දැක්වීම
- II.ක්‍රීඩක ආදේශන දැක්වීම
- III.බෝලය ඇතුලත වැදීම
- IV.වැරදි ස්ථානගතවීම

29.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී

- I.පන්දුව විරුද්ධ පිලට යොමු කිරීමේදී සහභාලිවිය හැකි උපරිම ක්‍රීඩකයන් ගණන දෙදෙනෙකි.
- II.පන්දුව විරුද්ධ පිලට යොමුවීමට ප්‍රථම දැළ ස්පර්ශ කළ හැක.
- III.පසුපස කළාපයේ ක්‍රීඩකයකුට ඉදිරිපස කළාපයේදීද දැලේ උඩ පටියට ඉහලින් ඇති පන්දුවට පහරදී ප්‍රතිවාදී පිලට යැවිය හැක.
- IV.පන්දුවට සිරුරේ කුමන ස්ථානයකින් වුවද පහරදී ප්‍රතිවාදී පිල වෙත යැවිය හැක.

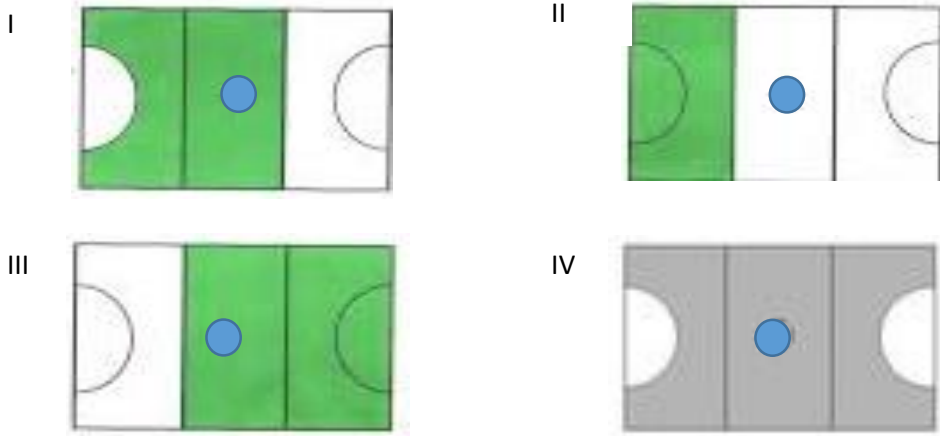
30.වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි

- I.පාද හුරුව
- II.පන්දු විදීම
- III.පන්දු පාලනය
- IV.වැලැක්වීම

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

31. නෙට්බෝල් තරඟයක 'WD' ක්‍රීඩිකාවට ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ නිවැරදිව පෙන්වන රූපය වන්නේ



32. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් පහතින් දී ඇති වගන්ති අතුරින්

- A. විදුමක් කරන ක්‍රීඩිකාවකට ගෝල් කවය තුළ නිදහස් යැවුමක් ලැබුණු විට ඉන් විදීමක් කළ හැකිය
- B. පන්දුව සතු ක්‍රීඩිකාවක් පාද දෙකෙන්ම උඩ පැන පන්දුව අතින් නොගිලිහී පාද දෙකෙන්ම පනිතවීම පා පිලිබදව සිදුවන වරදකි
- C. දඩුවම් යැවුමක් ලබාදෙන්නේ දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු හෝ වැඩි සංඛ්‍යාවක් ගෝල් කවයෙන් පිටතදී කරන වැරදි සදහාය
- D. පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු ඒකවර ශාරීරික ඝට්ටනයක් ඇති කිරීමකදී නැවත තරඟය අරඹන්නේ එම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමකිනි.

I, A, B, C, D නිවැරදිය

II, A, B, C නිවැරදි අතර D වැරදිය

III, A, C, D නිවැරදි අතර B වැරදිය

IV, B, C, D නිවැරදි අතර A වැරදිය

33. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතියක් නොවන්නේ

- I. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවකගේ ඇගේ හැපීම හා තල්ලු කිරීම වරදකි
- II. රැකීමේදී දැන් විහිදුවා රැකීම කළ නොහැක
- III. විදීමකදී අඩි 3 කට වඩා අඩු පරතරයකින් සිටගෙන දැන් විහිදුවා විදීමට බාධා කළ හැක
- IV. පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවට අඩි 3 තුනට වඩා අඩු පරතරයකින් සිට බාධා කිරීම නොකළ යුතුය.

34. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත වගන්ති පරිශීලනය කරමින් අසා ඇති ප්‍රශ්නයට පිලිතුරු සපයන්න

- A. සෘජු නිදහස් (Direct Free Kick) පහර එල්ල කිරීමෙන් කෙලින්ම ගෝලයක් ලබාගත හැකිය
- B. අනියම් නිදහස් පහරක් (Indirect Free Kick) මගින් කෙලින්ම ගෝලයක් ලබාගත නොහැකිය

මෙහි දක්වා ඇති තොරතුරු වලට අනුව

I, A, B, ප්‍රකාශ දෙකම නිවැරදිය

II, A ප්‍රකාශය නිවැරදි අතර B වැරදිය

III, B ප්‍රකාශය නිවැරදි අතර A ප්‍රකාශය වැරදිය

IV, A, B ප්‍රකාශ දෙකම වැරදිය

35. මෙහි සදහන් පාපන්දු තරඟ විනිශ්චයේදී යොදාගන්නා සංඥාවෙන් දැක්වෙන්නේ



I. ක්‍රීඩකයකු තෙරපා හැරීම දැක්වීම

II. ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම

III. විවේක කාලය දැක්වීම

IV. අනිසි ස්ථානගතවීම

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

පහත සඳහන් A,B,C,D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක 28 සහ 29 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

	පළමුවන සිද්ධිය	දෙවන සිද්ධිය
A	පරිසරයේ ජලය එක්රැස්වන ස්ථාන ඇතිවීම වැලැක්වීමට කටයුතු කිරීම	ඩොංගු රෝග වාහකයා ව්‍යාප්ත වීම
B	ආහාර ගැනීමෙන් පසු සුදුසු දත් බුරැසුවකින් නිසි ලෙස දන් මැදීම	දන්වල අසිරිය ආරක්ෂාවීම
C	මත්වතුර හා දුම්පානයෙන් වැලකීම	අයහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් ඇතිවීම
D	නොකඩවා මාස හයක් බිළිදාට මව්කිරිදීම	බිළිදාගේ සෞඛ්‍යවත් බව ඇතිවීම

36. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ

- I. A ,B ය
- II. A,C ය
- III. B,C ය
- IV. B,D ය

37. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ

- I. A ,B ය
- II. A,C ය
- III. B,D ය
- IV. C,D ය

38. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීම පිලිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ

- I. හිසින් නැවැත්විය හැක
- II. පපුවෙන් නැවැත්විය හැක
- III. බාහුවෙන් නැවැත්විය හැක
- IV. විලඹින් නැවැත්විය හැක

39. 2021 ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වෙන රට හා නගරය වන්නේ

- I. අමෙරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස්
- II. ස්පාඤ්ඤයේ බාසිලෝනා
- III. ජපානයේ ටෝකියෝ
- IV. ඩුබායි රියෝද ජනයිරෝ

40. 2022 ලෝක කුසලාන පාපන්දු ශූරතාවලිය පැවැත්වීමට සත්කාරකත්වය දැරීමට යෝජිත රට වන්නේ

- I. ඩුබායි
- II. ඇෆ්ගනිස්තානය
- III. රුසියාව
- IV. කවාරය

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!



agaram.lk