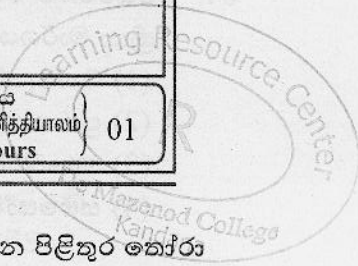


10-11-2016

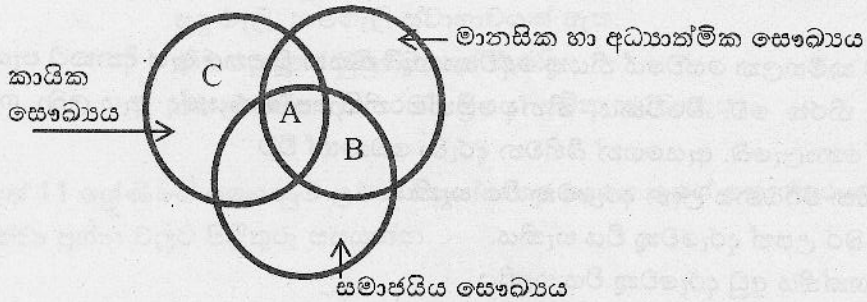
සමස්තම වගන් පාසාගත දෙපාර්තමේන්තුව සහස්තම වගන් සමස්තම වගන් කல்විත් තිணைக்களம் මොල් මාකාணක Western Province Education Department Western Province සමස්තම වගන් පාසාගත දෙපාර්තමේන්තුව සහස්තම වගන් සමස්තම වගන් කல்විත් තිணைக்களம் මොල් මාකාணක Western Province Education Department Western Province සමස්තම වගන් පාසාගත දෙපාර්තමේන්තුව සහස්තම වගන් සමස්තම වගන් කல்විත් තිணைக்களம் මොල් මාකාணක Western Province Education Department Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මොල් මාකාணක කல்විත් තිணைக்களம் Department of Education - Western Province	පළාත්-විද්‍යාල දෙපාර්තමේන්තුව සහස්තම වගන් දෙපාර්තමේන්තුව සමස්තම වගන් කல்විත් තිணைக்களம் මොල් මාකාணක Western Province Education Department Western Province පළාත්-විද්‍යාල දෙපාර්තමේන්තුව සහස්තම වගන් දෙපාර්තමේන්තුව සමස්තම වගන් කல்විත් තිணைக்களம் මොල් මාකාணක Western Province Education Department Western Province පළාත්-විද්‍යාල දෙපාර්තමේන්තුව සහස්තම වගන් දෙපාර්තමේන්තුව සමස්තම වගන් කல்විත් තිணைக்களம் මොල් මාකාணක Western Province Education Department Western Province	
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டுறுதி மதிப்பீடு - 2016 Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය } 11 தரம் }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } I வினாத்தாள் } Paper }	පැය } 01 மணித்தியாலம் } Hours }



සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න වල දී ඇති පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයේ සලකුණු කරන්න.

❖ ගණිතය විෂයේදී ඔබ ඉගෙන ගත් වෙන් රූප සටහනක් ඇසුරින් “සෞඛ්‍යය යන්න පිළිබඳව” දක්වා ඇත. ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වී අංක 01 සිට 03 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



01. ඉහත සටහනට අනුව A අක්ෂරය යොදා ඇති ස්ථානයෙන් කියවෙන්නේ

- (1) කායික සෞඛ්‍යය හා සමාජයීය සෞඛ්‍යය දියුණු පුද්ගලයින් බවය.
- (2) මානසික සෞඛ්‍යය හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය දියුණු පුද්ගලයින් බවය.
- (3) පුර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට ළඟා වූ පුද්ගලයින් බවය.
- (4) කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් දුර්වල පුද්ගලයින් බවය.

02. B ස්ථානයේ පසු වන්නන් පුර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට ළඟා වීම සඳහා දියුණු කර ගතයුත්තේ

- (1) කායික යෝග්‍යතාවයයි.
- (2) මානසික හා අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාවයයි.
- (3) සමාජයීය යෝග්‍යතාවයයි.
- (4) ගණිත දැනීම පිළිබඳ යෝග්‍යතාවයයි.

03. C ප්‍රදේශයේ පසුවන්නන්ගේ යෝග්‍යතාවය අඩු කිරීමට සාප්‍රචම බලපෑමක් එල්ල කරනුයේ

- (1) ව්‍යායාමයේ යෙදීම.
- (2) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.
- (3) මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
- (4) අධික තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කිරීම.

❖ සෞඛ්‍යයට බාධා පමුණුවන අහිතකර සාධක මගින් ඇති කරන අභියෝගාත්මක තත්ත්ව අවම කර පුද්ගලයාගේ පරිපූර්ණත්වය හා සුරක්ෂිත භාවය වර්ධනය කිරීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය මගින් කළ හැකි බව විශ්වතාත් මහතා තම දේශනයේදී ප්‍රකාශ කළේය.

04. විශ්වතාත් මහතා ඉදිරිපත් කළ අභියෝගාත්මක තත්ත්ව අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයක් වන්නේ

- (1) මත්පැන් අලෙවියට ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා පුළුල් කිරීම.
- (2) ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම.
- (3) සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කෙරෙහි අවධානය අඩු කිරීම.
- (4) සහයෝගී පරිසරයක් ඇති කිරීමට ඇති ඉඩකඩ අසුරා තැබීම.

05. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේදී ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම ඉතා වැදගත් වන අතර ඒ සඳහා “SMART” මූලධර්මය අනුගමනය කරයි. මෙහි A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ

- (1) සුවිශේෂීභාවය. (2) මැනිය හැකි වීමය.
- (3) ළඟා කර ගත හැකිවීමය. (4) යථාර්ථවාදී වීමය.

06. ඇඟලුම් කම්හලක සේවයේ නියතු දේවිකා ගැබ්ණියක් වූ අතර ඇය දිනකට පැය 10 ක සේවා මුරයක නිරත වේ. විවේකය, නින්ද මෙන්ම නිසි පෝෂණයක්ද ඇය ලබා ගන්නා බවක් දක්නට නොලැබේ. ඇයගෙන් බිහිවන දරුවා බොහෝ විට

- (1) කායික වර්ධනය උණ දරුවෙකු විය හැකිය.
- (2) අඩු බර උපන් දරුවෙකු විය හැකිය.
- (3) ප්‍රතිශක්තිය අඩු දරුවෙකු විය හැකිය.
- (4) ඉහත සියලු ලක්ෂණ වලින් යුත් දරුවෙකු විය හැකිය.

07. අප කරණ ඕනෑම කාර්යයක් සඳහා රිද්මයක් පවත්වා ගැනීමෙන් වෙහෙස අවම කර ගත හැකි බව ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය උගන්වන තුෂාර ගුරුතුමා පැවසීය. පාසලේ සියලුම සිසුන්ට සහභාගී විය හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් වන්නේ

- (1) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම. (2) සරඹ සංදර්ශන.
- (3) ඇරොබික්ස් ව්‍යායාම. (4) ජිම්නාස්ටික් සංදර්ශන.

08. ඇසේ ශල්‍යකර්මයකට භාජනය වී නිවසට පැමිණි ආච්චි අම්මාගේ දුක සැප දෙකෙහිම ළඟ සිටි වේකා ඇයට ආවතේව කළේ එය තමාට සිදුවූවක් සේ සලකාය. මේ අනුව වේකා පිළිබඳව පැවසිය හැක්කේ.

- (1) ඇය ආත්මාවබෝධයෙන් කටයුතු කරන බවය.
- (2) ඇය නිර්මාණශීලිත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කරන බවය.
- (3) ඇය සංවේදී බවින් යුක්ත බවය.
- (4) ඇය අනුවේදන ගුණයෙන් යුක්ත බවය.

09. අධික වියදමක් දරා සහභාගි විය යුතු ගණකාධිකරණය පිළිබඳ විභාගයකට සහභාගි වන කුමාරි ඒ සඳහා කිසිදු සුදානමක්, පොත පත කියවීමක් සිදු කරනු දක්නට නොලැබිණි. විභාග දිනය ආසන්න වෙත්ම ඇය තුළින් බොහෝ කලබලකාරී ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කළාය. මෙවැනි අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන ඇය

- (1) මානසික ආතතියෙන් යුක්ත විය හැකිය.
- (2) මානසික සමබරතාවයෙන් යුක්ත විය හැකිය.
- (3) අධි මානසිකත්වයෙන් යුක්ත විය හැකිය.
- (4) අධික කේන්ද්‍රීයකින් යුක්ත විය හැකිය.

10. මෙවන් අවස්ථා වලදී කුමාරි තුළින් දැකිය හැකි ජීව විද්‍යාත්මක ශාරීරික ලක්ෂණයකි.

- (1) ඇඬුනලින් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වීම. (2) තනිවම කථා කිරීම.
- (3) මුත්‍රා පිටකිරීම ඇත හිටීම. (4) නිදා ගැනීම.

- ❖ නිමල් - ගෙල ඉදිරියට නෙරා ඇත.
- සුමාලි - සුදු මැලි, කම්මැලි ස්වාභාවයක් ඇත.
- අබ්දුල් - නිතර නිතර මුත්‍රා බැහැර කරයි.
- දේවෙන්ද්‍ර - තෙල් සහිත ආහාරයට ප්‍රියය. අධික තරබාරුය.

ඉහත දක්වා ඇත්තේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් හතර දෙනෙකුගේ තොරතුරුය. ඒ ඇසුරින් අංක 11 සිට 13 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

11. ඉහත සිසුන් අතරින් පෝෂණ ඌනතා රෝගී තත්වයන් දක්වන සිසුන් වනුයේ

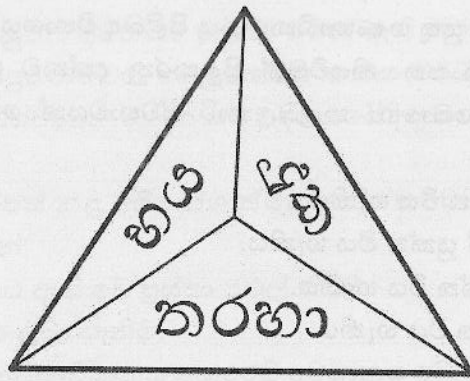
- (1) දේවෙන්ද්‍ර සහ අබ්දුල්ය. (2) අබ්දුල් සහ සුමාලිය.
- (3) සුමාලි සහ නිමල්ය. (4) නිමල් සහ දේවෙන්ද්‍රය.

12. අබ්දුල් මුහුණ දී ඇති තත්වය පාලනය කිරීම සඳහා නිපදවන හෝර්මෝනය වන්නේ.

- (1) ඇඬුනලින් හෝර්මෝනය යි. (2) ටෙස්ටෝස්ටරෝන් හෝර්මෝනය යි.
- (3) තයිරොක්සින් හෝර්මෝනය යි. (4) ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය යි.

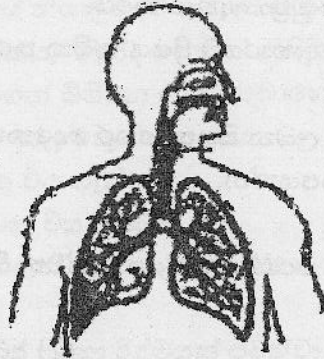
13. සුමාලි පත්වී ඇති තත්වයෙන් මිදීමට ඇය වැඩි වශයෙන් ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ.

- (1) මස්, මාලු, හල්මැස්සන්, කරවල (2) නිවිති, ගොටුකොළ, සාරන
- (3) වීස්, බටර්, ඌරු මස් (4) අඹ, කෙසෙල්, අන්නාසි



14. ඉහත සටහනින් දක්වා ඇත්තේ

- (1) සිතේ ඇති වන කාංසාවන්ය.
- (2) සිතේ ඇති වන සිතුවිලිය.
- (3) සිතේ ඇති වන වික්තවේගයන් ය.
- (4) සිතේ ඇති වන කලකිරීමය.



15. මිනිස් සිරුරේ ඇති ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම සඳහා සැකසී ඇති මෙම පද්ධතියේ ආශ්වාස වාතය පෙනහලු දක්වා ගෙන යන නිවැරදි ගමන් මාර්ගය වන්නේ

- (1) මුඛය හෝ නාසය → ස්වාස නාලය → ස්වාස නාලිකා → අනු ස්වාස නාලිකා → ගර්ත
- (2) ගර්ත → අනු ස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලය → මුඛය හෝ නාසය
- (3) ස්වාස නාලය → ස්වාස නාලිකා → අනු ස්වාස නාලිකා → ගර්ත → මුඛය හෝ නාසය
- (4) මුඛය හෝ නාසය → ස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලය → ගර්ත → අනු ස්වාස නාලිකා

16. එම පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළදිය හැකි රෝගයක් වන්නේ

- (1) බ්‍රොන්කයිටිස්
- (2) හිමෝපිලියාව
- (3) උපදංශය
- (4) ලියුකේමියා



17. ක්‍රීඩා කරමින් සිටින අතරතුර ක්ලාන්ත වූ මිනිරි දෙස බලා සියාතු සියා පැවසුවේ “දැන් කාලේ දරුවන්ට කන්න හරිමන් කැමක් තියෙනවායැයි” ලෙසය. මින් ගමාවන අදහස වන්නේ

- (1) සෑම ආහාරයකටම කෘතීම ද්‍රව්‍ය අඩංගු කොට ඇති බවය.
- (2) දෙමාපියන් හරියට තම දරුවන්ට ආහාර ලබා නොදෙන බවය.
- (3) නුතනයේ බොහෝ ආහාර සඳහා කෘතීම ද්‍රව්‍ය එක්කොට ඇති බවය.
- (4) කෘතීම ආහාර නිසා දරුවන් ලෙඩ වන බවය.

18. විද්‍යාගාර පරීක්ෂණයක් ඇසුරින් පේශී පටකයක කාර්යය පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කළ ගුරුතුමිය වෙතින් ප්‍රකාශ නොවනු ඇතැයි ඔබ සිතන ප්‍රකාශය කුමක්ද ?

- (1) පේශී පටකයක් කාර්යය හා නිර්මාණය අනුව කොටස් හයකට බෙදිය හැකිය.
- (2) තාපය නිපදවීම සඳහා පේශී පටකය ඉතා වැදගත් වේ.
- (3) පේශී පටකය සංකෝචනය හා ලිහිල් වීම මගින් දේහ චලන චලට ආධාර කරයි.
- (4) පේශී පටකය සංචිත කාර්යය ඉටු කිරීමට දායක වෙයි.

19. සිරුර දරා සිටීමට උපකාරී වන අස්ථි පද්ධතියේ ගෝල කුහර සන්ධි පිහිටා ඇත. මෙම ගෝල කුහර සන්ධියක මුළු චලනය

- (1) 90⁰ කි. (2) 180⁰ කි. (3) 270⁰ කි. (4) 360⁰කි

20. යෞවනයා තුළ සිදුවන මනෝ සමාජීය වෙනස් කම් අතර දැක ගත නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ

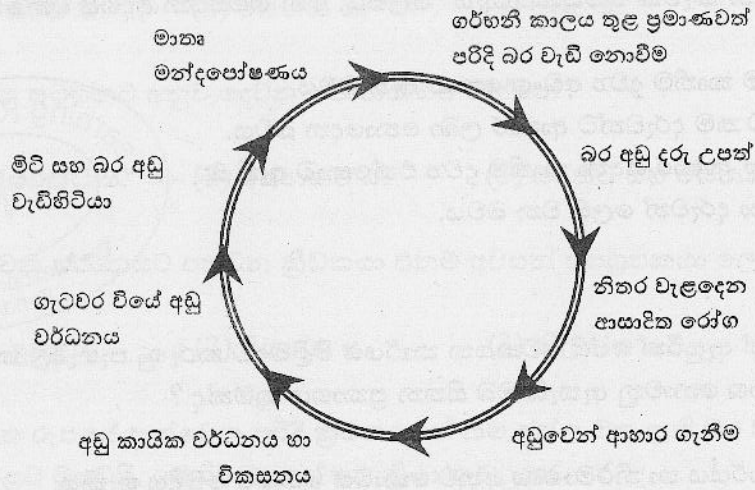
- (1) තමා ගැන හා සිරුර ගැන උනන්දුව ඇතිවීම (2) පරමාදර්ශී වීරයන් විශ්වාස කිරීම
- (3) විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි දක්වන අකමැත්ත (4) තනිව තිරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීමය.

21. සහාය දිවීමේ තරඟයට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනා අතරින් නිපුණ වේගවත් ධාවනයක යෙදුනද යෂ්ටිය පිරිනැමීමේ දුර්වලතා දිගින් දිගටම පෙන්වයි පුහුණුකරු ගේ අදහස ඔහු කෙසේ හෝ කණ්ඩායමට ඇතුළත් කළ යුතු බවයි. ඔබ පුහුණුකරු නම් මෙම තරඟයේදී නිපුණ ධාවනය කරවන ස්ථානය වන්නේ

- (1) පළමු ධාවකයා ලෙසය. (2) දෙවන ධාවකයා ලෙසය.
- (3) තෙවන ධාවකයා ලෙසය. (4) සිව්වන ධාවකයා ලෙසය.

22. “ජ්ලොස්බරි ජ්ලොප්” ක්‍රමයට පැනීම සිදුකරන ඔබට මෙම උපදෙස ලැබෙනුයේ

- (1) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය. (2) උස පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය.
- (3) රිටි පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය. (4) තුන්පිම්ම ඉසව්ව සඳහා ය.



23. ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ

- (1) පෝෂණ උණකාවය තුරන් කිරීමය. (2) පෝෂණ උණකාවයේ සංවර්ධන අවධීන්ය.
 (3) පෝෂණ උණකාවයේ විෂම වක්‍රය ය. (4) පෝෂණ උණකාවයේ පරිපූර්ණත්වය ය.

24. මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයේ කඩුලු ස්ථාන ගත කොට රැඳවීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න. ආරම්භක රේඛාවේ සිට පළමු කඩුල්ල, කඩුලු අතර දුර, අවසන් කඩුල්ලේ සිට අවසන් රේඛාවට ඇති දුර අනුව ඔබ කඩුලු රැඳවිය යුතු පිළිවෙල වන්නේ

- (1) මීටර් 13.72, මීටර් 9.14, මීටර් 14.02 (2) මීටර් 13.00, මීටර් 8.50, මීටර් 10.50
 (3) මීටර් 14.02, මීටර් 9.14, මීටර් 13.72 (4) මීටර් 14.00, මීටර් 9.14, මීටර් 13.74

25. බස්නාහිර පළාත් එල්ලේ තරඟ සඳහා තෙරි ඇති ඔබගේ පාසලට ලැබුණු තරඟ සටහන දුටු ක්‍රීඩා භාර ගුරුතුමා පැවසුවේ තරඟ සටහන අර්ධ දෙකක් ලෙස සලකා සකස් කර ඇති බවත් වාසි ලබා දීම කිවී සටහනට (Cue Chart) අනුව සිදුකර ඇති බවත්ය. ඒ අනුව කණ්ඩායම් වලට වාසි ලබා දීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ

- (1) පහල අර්ධයේ පහළ → ඉහල අර්ධයේ ඉහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ → ඉහල අර්ධයේ පහළ
 (2) ඉහල අර්ධයේ පහළ → ඉහල අර්ධයේ ඉහළ → පහල අර්ධයේ පහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ
 (3) පහල අර්ධයේ පහළ → ඉහල අර්ධයේ පහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ → ඉහල අර්ධයේ ඉහළ
 (4) ඉහල අර්ධයේ ඉහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ → ඉහල අර්ධයේ පහළ → පහල අර්ධයේ පහළ

26. සිසුන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩි කිරීම සඳහා කරනු ලැබූ අභ්‍යාසයේදී ගුරුවරයාගේ නලා හඬට බිම වාඩිවී සිටින සිසුන් එකවර නැගීමට ඉදිරියට දිවීම සිදු කරනු ලැබීය. ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්ම වලට අනුව මෙම සිසුන් ක්‍රියාකර ඇත්තේ

- (1) ගතික ඉරියව්වක සිට ස්ථිතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.
 (2) ස්ථිතික ඉරියව්වක සිට ගතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.
 (3) ගතික ඉරියව්වක සිට ගතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.
 (4) ස්ථිතික ඉරියව්වක සිට ස්ථිතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.

27. සිසු වර්ධනයක් පෙන්වුම් කරන මෙම අවධියේදී ඔබගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නංවා ගත යුතු අතර ව්‍යායාමයේ නිරත වීම, පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය කෙරෙහිදී වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වීම කළ යුතු බව පෝෂණවේදියාගේ අදහස විය. මේ අනුව ඔබ පසුවන අවධිය හා වයස් කාණ්ඩය වන්නේ

- (1) නව යොවුන් විය (අවු : 10 – 19)
- (2) නව යොවුන් විය (අවු : 10 – 28)
- (2) තරුණ විය (අවු : 20 – 29)
- (4) තරුණ විය (අවු : 18 – 35)

❖ කරවිල කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා දක්ෂතා දක්වන සිසුන් හතර දෙනෙකු පිළිබඳව පහත දැක්වේ. ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වී ප්‍රශ්න අංක 28 සිට 30 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

- කපිල - දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩයෙකු මෙන්ම පිහිණුම් ශූරයෙකි.
- නයන - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අති දක්ෂයෙකි.
- සුමිත්‍රා - මීයර 100, මීටර 200, කෙටිදුර ධාවකයෙකි.
- හසලිකා - උස පැනීමේ හා රිටි පැනීමේ ශූරයෙකි.

28. තම ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉතා වැදගත් වන්නේ

- (1) කපිලට ය. (2) නයනට ය. (3) සුමිත්‍රාට ය. (4) හසලිකාට ය.

29. ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් අතරින් කපිල වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ

- (1) වේගය කෙරෙහිය. (2) ශක්තිය කෙරෙහි ය.
- (3) දරාගැනීමේ හැකියාව කෙරෙහි ය. (4) නම්‍යතාව කෙරෙහි ය.

30. සුමිත්‍රා සහභාගිවන ඉසව් ආරම්භ කිරීමේදී ඇයට වඩාත් වැදගත් වන්නේ

- (1) ශක්තිය යි. (2) වේගය යි. (3) ප්‍රතික්‍රියා වේගය යි. (4) නම්‍යතාවය යි.

නම	තරග වට					දක්ෂතා අනු පිළිවෙල				ස්ථානය
	1 වටය	2 වටය	3 වටය	උපරිම දක්ෂතාව	4 වටය	4	3	2	1	
සරත්	6.30	6.70	6.65	6.70	6.20					
සේනක	6.60	6.40	6.10	6.60	6.70					
පුබුදු	6.00	5.90	6.40	6.40	6.30					
නිලන්ත	7.10	7.10	6.95	7.40	7.15					
ප්‍රියන්ත	6.30	5.85	6.00	6.30	6.20					

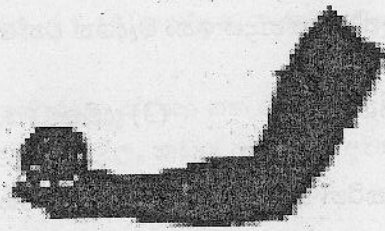
❖ ඉහත දක්වා ඇත්තේ දුර පැනීමේ තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් 5 දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු ය. ඒ ඇසුරින් පහත අංක 31 සිට 33 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

31. මෙහි ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගන්නා ක්‍රීඩකයා වන්නේ
(1) සරත් ය. (2) සේනක ය. (3) පුබුදු ය. (4) නිලන්ත ය.

32. ඉහත සටහනට අනුව දෙවන ස්ථානය හිමි වන්නේ
(1) සරත්ට ය. (2) සේනකට ය. (3) සරත්ට සහ සේනකට ය. (4) පුබුදුට ය.

33. පස්වන ස්ථානයට පත්වන ක්‍රීඩකයා එනම් අවසන් ජයග්‍රහණයා ලෙස ඔබ නම් කරන්නේ
(1) පුබුදු ය. (2) ප්‍රියන්ත ය. (3) නිලන්ත ය. (4) සේනක ය.

34. පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ක්‍රීඩකයෙක් තම අත්ල මත ඇති බර වස්තුවක් අත වැලඹීමෙන් නවා ඉහළට ඔසවයි. මෙහිදී ඔහුගේ අත ක්‍රියා කරනුයේ,



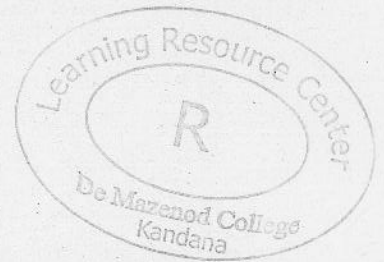
- (1) iවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
- (2) ii වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
- (3) iii වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
- (4) ii සහ iii වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

35. ප්‍රංශ පාපැදි සචාරිය හත්වරක් ජයග්‍රහණය කළ ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝන් ක්‍රීඩකයා පසුගිය දිනෙක පුවත්පත් සාකච්ඡාවකදී ඔහු තහනම් උත්තේජක ඖෂධ ලබා ගත් බව පාපොච්චාරණය කරන ලදී. එසැනින් අප කීර්තියට පත් ඔහු විසින් තරගයට පෙර මෙම ඖෂධ ලබා ගන්නට ඇත්තේ.

- (1) ඉක්මනින් ශක්තිය නිපදවා ගැනීමට ය.
- (2) හෝර්මෝන නිපදවීම වේගවත් කිරීම මගින් සිරුරේ පේශි විශාල කර ගැනීමට ය.
- (3) වෙහෙස අඩුකර ගැනීමට ය.
- (4) ඉහත සඳහන් සියලු කරුණු ඉටුකර ගැනීමට ය.

36. පොදුජය හා ජනජය විදුහල් අතර පැවති වාර්ෂික විද්‍යාලාන්තර රගර් තරඟාවලියේදී ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කළ විලාසය ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයට හානි ගෙන දෙන බවත්, අනතුරු හා ආපදා බොහෝ තිබූ බවත්, එම නිසා තරඟාවලියේ උද්යෝගය බොහෝ පහළ මට්ටමක තිබූ බවත් විදුහල්පති තුමා පැවසීය. එය එසේ නොවී සධාරන තරඟයක් පැවත්වීම සඳහා වඩාත් අවශ්‍ය යැයි ඔහු සිතනුයේ

- (1) ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අපේක්ෂා වැඩි කිරීමටය.
- (2) තරඟ සඳහා සහභාගිත්වය වැඩි කිරීමය.
- (3) ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමය.
- (4) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනුම වැඩි කිරීමය.



❖ වාර්ෂික ක්‍රීඩා ප්‍රදාන උත්සවයේ වැඩ බෙදීම පසුගිය දා විදුහල්පතිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කෙරෙනි.

ඒ අනුව පහත පරිදි වැඩ පැවරීය.

- මුදිතා - උත්සවයේ පෙර සංවිධාන කටයුතු
- චම්පා - උත්සව දින සංවිධාන කටයුතු
- දිස්නා - උත්සව පසු සංවිධාන කටයුතු

37. උත්සව සංවිධානයේදී චම්පාට පැවරී ඇති කාර්යයන් අතර තිබිය හැක්කේ

- (1) ආරාධනාපත් මුද්‍රණය සඳහා මිල ගණන් කැඳවීම.
- (2) ආරාධිත අමුත්තන්ට ස්තූති ලිපි යැවීම.
- (3) ආරාධිතයින් කැඳවාගෙන විත් ආසන පැනවීම.
- (4) ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනා කිරීම.

38. සහතික පත් මුද්‍රණය පැවරෙන්නේ

- (1) මුදිතාට ය. (2) චම්පාට ය. (3) දිස්නාට ය. (4) මුදිතා හා චම්පාට ය.

39. දිස්නාගේ කාර්යයක් වන්නේ

- (1) අයවැය වාර්තා සකස් කිරීම. (2) ඇස්තමේන්තුවක් සකස් කිරීම.
- (3) මුදල් ප්‍රතිපාදන සපයා ගැනීම. (4) උත්සවය පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම.

40. 2012 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරඟ පවත්වා ඇත්තේ එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නගරයේය. ඉන් අනතුරුව 2016 හා 2020 දී ඔලිම්පික් තරඟ පැවැත්වීමට නියමිත රට හා නගරය පිලිවෙලින්

- (1) බ්‍රසීලයේ රියෝද ජැනයිරෝ හා ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස්.
- (2) බ්‍රසීලයේ රියෝද ජැනයිරෝ හා ජපානයේ ටෝකියෝ.
- (3) බ්‍රසීලයේ රියෝද ජැනයිරෝ හා කැනඩාවේ මොස්කව්.
- (4) ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා බ්‍රසීලයේ රියෝද ජැනයිරෝ.