

பலம் வார பரீக்ஷை - 2018

First Term Test - 2018

විභාග අංකය

සේෂඩ්බ්‍රය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය

କାଲୟ ପ୍ରୟୋ 01 ଟି.

- ප්‍රශ්න සියලුලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලට 1,2,3,4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුරු තේර්නන්න.
 - ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තේර්ගත් පිළිතරෙහි අංකයට සැසලෙන කවය තළ (x) ලක්ණ යොදන්න.

* පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගෙන පැණ්න යුතු 01 - 03 ක්ටවා පැණවලට පිළිතරු සඳහන්න.

- පාපන්දු කණ්ඩායමේ නායකත්වය දරණ මලින් කා අතරත් ජනප්‍රිය පුද්ගලයෙකු වන අතර වෙහෙසකින් තොරව ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැකි, අන් අය පිළිබඳව සංවේදිව කටයුතු කරන ගිණුයයෙකි.
 - ඉතා දක්ෂ අපුරුන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කරන හිරුඡ ක්‍රීඩා පිටියේදී අන් අයට බැඳු වදිමින් තම කණ්ඩායම කෙසේ හෝ ජයග්‍රහණ කරා ගෙන යයි.
 - වැඩි කාලයක් පොත්පත් කියවීමේ යෙදී සිටින ආකා තරඟාරු ගිණුවකි.
 - උදෑසනම පාසලට පැමිණෙන මිනා පන්තිය හා අවට පරිසරය ඉක්මණින්ම පිරිසිදු කර පන්ති කාමරයට වී තනිවම සිටියි.

- (01) ඉහත තොරතුරුවලට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යය ගොඩනගා ගෙන ඇති පුද්ගලයා වන්නේ,
1. මලින්ය. 2. හිරුෂය. 3. ආගාය. 4. මීනාය.

(02) මෙහිදී හිරුෂ තවදුරටත් වර්ධනය කරගත යුතු කෙළවු වන්නේ,
1. කායික සහ මානයික ය. 2. මානයික සහ සමාජීය.
3. සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික ය. 4. අධ්‍යාත්මික සහ කායික ය.

(03) මෙම පුද්ගලයින් අතරින් කායික කෙළවුය දියුණු කර ගැනීමට උපදෙස් ලබාදීමට සිදුවන්නේ,
1. මලින්වය. 2. හිරුෂවය. 3. ආගාවය. 4. මීනාවය.

(04) ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත් මට්ටමක පවතින බව නිර්ණය කළ හැකි දරුණකයක් නොවන්නේ,
1. ආය ප්‍රෝස්‍යාව. 2. මාතා මරණ අනුපාතය. 3. පුදරු මරණ අනුපාතය. 4. ගරීර හැඩිය.

* පුරුෂ අංක 05 - 08 දක්වා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සටහන උපයෝගී කර ගන්න.

දරුවන්ගේ වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂාවය අනුව ගිරිර ස්කන්ධ දැරුණක අගයන්ගේ පරාසයන් වෙනස් වූවත් වැඩිහිටියන්ගේ ඉහත තත්ත්ව අනුව වෙනස් නොවේ. වැඩිහිටියෙකුගේ ගිරිර ස්කන්ධ දැරුණක අගයන්ගේ ජාත්‍යන්තර මිනුම සටහනක් පහත දක්වේ.

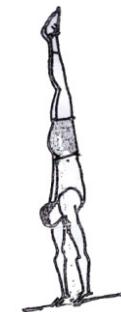
କ୍ରମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପତ୍ର	କ୍ରମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପତ୍ର	କ୍ରମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପତ୍ର
A	18.5	-
B	18.5	-
C	26	-
D	30	ଓ ସେବା

- (05) ඇන් මෙහි A කාණ්ඩයට අයත්වේ. එසේ නම් ඇයගේ පෝෂණ තත්ත්වය වන්නේ,

1. අධි බර සි. 2.සුදුසු බර සි. 3.ස්ථුලතාවය සි. 4.කෘෂිභාවය සි.

- (06) D කාණ්ඩයට අයත් සැමි ඔහුගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය අනුව අනුගමනය කළ යුතු පිළිබඳත් වන්නේ,
1. ගක්තිරහක ආහාර වැඩිපුර ලබාගැනීමයි.
 2. ව්‍යායාම් හා ක්‍රියාකාරකම්වල වැඩිපුර යෙදීමයි.
 3. තෙල් හා සිනි අංග ආහාර වැඩිපුර ලබාගැනීමයි.
 4. සූක්‍රික ආහාරවලට වැඩිපුර යොමු වීමයි.
- (07) වයසට සරිලන උස හා බර නිසි ආකාරයට පවත්වාගෙන යන සනත් අයත් වන්නේ සටහනේ කුමන කාණ්ඩයටද?
1. A කාණ්ඩයටයි.
 2. B කාණ්ඩයටයි.
 3. C කාණ්ඩයටයි.
 4. D කාණ්ඩයටයි.
- (08) මෙම සටහන අනුව බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම සම්බන්ධයෙන් අවදානම් සහිත කාණ්ඩ වන්නේ,
1. A හා B කාණ්ඩය.
 2. B හා C කාණ්ඩය.
 3. A හා C කාණ්ඩය.
 4. C හා D කාණ්ඩය.
- (09) * මත්ද්ව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවල මිල ඉහළ දුම්ම.
- * මත්ද්ව්‍ය හා දුම්වැට්ටි ප්‍රවාරණය තහනම් කිරීම.
- * මත්ද්ව්‍ය හා දුම්වැට්ටි අලෙවිය සිමා කිරීම.
- ඉහත වගන්ති වල අරමුණ විය හැක්කේ,
1. මත්ද්ව්‍ය හා දුම්වැට්ටි හා විතය වැළැක්වීමයි.
 2. මත්ද්ව්‍ය හා දුම්වැට්ටිය තුළින් ලාභ ලැබීමයි.
 3. මිල අධික මත්ද්ව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවලට ජනයා පෙළුණුවීමයි.
 4. ප්‍රවාරණය තහනම තුළින් අලෙවිය වැඩිකර ගැනීමයි.
- (10) සෞඛ්‍යයට අහියෝග එල්ල කරන එක් සාධකයක් වන්නේ සංවාරක ව්‍යාපාරයයි. ඒ නිසා ඇතිවන අයහපත් තත්ත්වයන් විය හැක්කේ,
1. රටවල ජාතින් අතර සුහදන්වය වර්ධනය වීමයි.
 2. සාරධර්ම වඩාත් දියුණු වීමයි.
 3. අහිතකර ලිංගික වර්යාවන් ඇතිවීමයි.
 4. රටෙහි අදායාම් තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමයි.
- (11) පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනගා ගන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායකවන ලදී.
- ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි පහසුකම් සැපයීම.
- පිරිසිදු පානීය ජලය සපයාදීම.
- ඉවත දමන කැලිකසල කළමණාකරන කුම හා විතා කිරීම.
- මිනා ආලේඛය හා වාතාගුරු රැබෙන පරිදි පන්ති කාමර සැකකීම.
- ඉහත ක්‍රියාමාර්ග තුළින් පාසල ගොඩනගා ගන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායකවන
1. සමාජීය පරිසරයකි.
 2. හොතික පරිසරයකි.
 3. මානසික පරිසරයකි.
 4. ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- (12) ලමා විය ලෙස සලකනු ලබන්නේ,
1. උපතේ සිට මාස 1 දක්වා කාලයයි.
 2. උපතේ සිට අවු 5 දක්වා කාලයයි.
 3. උපතේ සිට අවු 10 දක්වා කාලයයි.
 4. උපතේ සිට අවු 18 දක්වා කාලයයි.
- (13) මෙ දරු උපත් මත්ද බුද්ධික දරුවන් අඩුබර දරු උපත් හා අන්ද දරුවන් බිභිවීමට ප්‍රධානතම හේතුවක් විය හැක්කේ,
1. ගරහණී සමයේ මටට වැළැඳිය හැකි පැපොල සරම්ප වැනි රෝග තත්ත්වයන්.
 2. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග.
 3. මත්පැන් හා දුම්වැට්ටි හා විතය.
 4. ඉහත සියල්ලමය.
- (14) මාලාගේ අභිත උපන් බිභිධියගේ වර්ධන සටහනේ උපන් බර දක්වා තිබුණේ 2.00Kg ක් ලෙසයි.
- එසේ නම් එය,
1. අඩුබර දරු උපතකි.
 2. සාමාන්‍ය දරු උපතකි.
 3. අධිබර දරු උපතකි.
 4. කිසියක් කිව නොහැක.
- (15) ජර්මන් සරම්ප රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා වයස අවු :15 ඉක්මවු සියලුම ගැහැණු දරුවන්.....
- ලබාගත යුතුය.
- හිස්තැනට අදාළ පිළිතුර වන්නේ,
1. පෝලියෝ එන්නත
 2. නිත්ව එන්නත
 3. රැබෙල්ලා එන්නත
 4. HPV එන්නත

- (16) වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවහි පන්දුව වැළැක්වීම (Blocking) සඳහා පන්දුව වෙත ලගාවීමට හාවිතා කරන ප්‍රධාන ශිල්පීය ක්‍රම,
- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 02 කි. | 2. 03 කි. | 3. 04 කි. | 4. 05 කි. |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
- (17) පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර විරැදුද පිලට බොලය යැවීමට යොදා ගන්නා සෑම ක්‍රියාවක්ම
- | | | | |
|----------------|--------------------|-------------|-------------------|
| 1. ප්‍රහාරයකි. | 2. ප්‍රහාරක පහරකි. | 3. ආවරණයකි. | 4. දේවිත්ව වරදකි. |
|----------------|--------------------|-------------|-------------------|
- (18) මධ්‍යමික වල අන්තර්ගත විශේෂීත සංසටහයකි.
- | | | | |
|---------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. ග්ලයිකොජන් | 2. කොලෙස්ටේරෝල් | 3. කොලොස්ට්‍රම් | 4. රස්ට්‍රුජන් |
|---------------|-----------------|-----------------|----------------|
- (19) පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රිඩා තරගාවලදී මම දිවිම්, පැනීම් තරගවලට සහභාගි වුනෙම්. උත්සව දිනයේදී ජාතික ගිය ගයන විට අපි සිරුවෙන් සිටියෙමු. ඉහත අවස්ථා දෙක බලන විට,
1. මම ස්ථීතික ඉරියවිවල යෙදී සිටි අතර අපි ගතික ඉරියවිවක යෙදී සිටියෙමු.
 2. මම ගතික ඉරියවිවල යෙදී සිටි අතර අපි ස්ථීතික ඉරියවිවක යෙදී සිටියෙමු.
 3. මම ගතික ඉරියවිවල යෙදී සිටි අතර අපිද ගතික ඉරියවිවක යෙදී සිටියෙමු.
 4. මම ස්ථීතික ඉරියවිවල යෙදී සිටින අතර අපිද ස්ථීතික ඉරියවිවල යෙදී සිටියෙමු.
- (20) උරස් කසේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා කොළ ඇට පෙළ ආක්‍රිතව ඇතිවිය හැකි ආබාධිත තත්ත්වයන් වන්නේ,
- | | | | |
|--------------|--------------|-------------|------------------|
| 1. මටු කුදය. | 2. පැනි කුදය | 3. පසු කුදය | 4. පැනිලි පිටුපස |
|--------------|--------------|-------------|------------------|
- (21)
- කොන්ද සෘජුව තබා ගැනීම.
 - උකුල,දණහිස් හා වලලුකර 90° ක් පමණ නවා සිටීම.
 - පාද පතුල් සම්පූර්ණයෙන් පොලවේ ස්පර්ශ වීම.
- ඉහත සඳහන් උපදෙස් අදාළ වන්නේ,
- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. වැරදි සිටුනීමකටය. | 2. වැරදි වාචිවීමකටය. |
| 3. නිවැරදි වාචිවීමකය. | 4. නිවැරදි සිටුනීමකටය. |
- (22) පහත රුප සටහනෙන් දක්වෙන්නේ ජීම්නාස්ටික් ක්‍රිඩාවේ අත් හිටුම ක්‍රියාකාරකමයි.
මෙම ක්‍රිඩාව තම සම්බරතාව මනාව පවත්වා ගැනීමට නම් ගිරිරයේ ගුරුත්ව කේන්දුය,
1. අත් අතර පිහිටි ආධාරක පතුලට ඉහළින් තබාගත යුතුය.
 2. අත් අතර පිහිටි ආධාරක පතුලට පහලින් තබා ගත යුතුය.
 3. අත් අතර පිහිටි ආධාරක පතුලට වම් පසින් තබා ගත යුතුය.
 4. අත් අතර පිහිටි ආධාරක පතුට දකුණු පසින් තබාගත යුතුය.



- (23) සම්බරතාවය වැඩිවන පිළිවෙළින් සකස් කරන්න.



a



b



c



d

1. a b c d

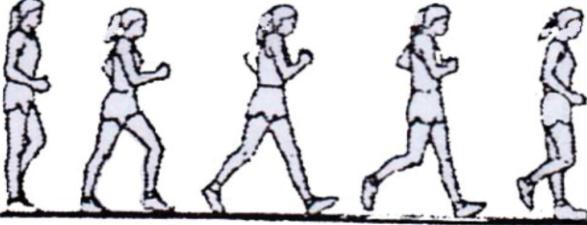
2. b c d a

3. d c b a

4. c b d a

- (24) තරග ඇවේදීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

1. පා ඇගිලි, පාද කොට්ට, විළුඩි ලෙස පතුල පොලවේ ස්පර්ශ විය යුතුය.
2. විළුඩි, පාද කොට්ට, පා ඇගිලි ලෙස පතුල පොලවේ ස්පර්ශ විය යුතුය.
3. උකුල් සන්ධියෙන් ඉහළට හා පහළට වලනයක් සිදු නොවිය යුතුය.
4. වැළමිට 45° කොණයක් සිටිනස් තබා ගත යුතුය.

- (25) තරග ඇවේදීමෙදී එයට සහභාගි වූ ක්‍රිඩකයෙකු හට තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවන්නේ,
1. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් රතු කාචිපතක් සහ කහ කාචිපතක් එකම තරග කරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
 2. විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාචිපත් තුනක් එකම තරගකරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
 3. විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාචිපතන් 02 ක් හා එක් කහ කාචිපතක් එකම තරගකරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරුවෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
 4. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් කහ කාචිපතන් 02 ක් එකම තරගකරුවෙකුට අදාලව ප්‍රධාන විනිසුරුවෙත යවා ඇති අවස්ථාවක.
- (26) මැරතක් ධාවන තරගයක ක්‍රිඩකයෙකු විසින් ධාවන කළ යුතු සම්පූර්ණ දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,
- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1. 42.195KM | 2. 42.197Km | 3. 42.395Km | 4.43.195KM |
|-------------|-------------|-------------|------------|
- (27) ශ්‍රී ලංකාවට මළල ක්‍රිඩාව හඳුන්වාදෙන ලද්දේ,
- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් විසිනි. | 2. වින ජාතිකයින් විසිනි. |
| 3. ඉන්දියානු ජාතිකයින් විසිනි. | 4. ජපන් ජාතිකයන් විසිනි. |
- (28) සහභාගි වන ඉසවි සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රයාම තරග ප්‍රධාන කොටස්
- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 1. 2 කි. | 2. 3කි. | 3. 4කි. | 4.5 කි. |
|----------|---------|---------|---------|
- (29)
- 
- ඉහත රුපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. ඇවේදීමේ අවස්ථාය. | 2. ධාරවන තරගයක අවස්ථාවයි. |
| 3. නිවැරදි තරග ඇවේදීමක අවස්ථාය. | 4. නිවැරදි ධාවන තරග අවස්ථාය. |
- * ප්‍රශ්න අංක 30 සිට 32 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමට පහත සටහන උපයෝගී කරගන්න.
- ```

 graph TD
 A[පිටිය ඉසවි] --> B(a)
 A --> C(c)
 B --> D(b)
 B --> E(d)

```
- (30) මෙම සටහනට අනුව a අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ,
- |          |        |           |           |
|----------|--------|-----------|-----------|
| 1. සිරස් | 2. ජවන | 3. දුම්මි | 4. පැනීම් |
|----------|--------|-----------|-----------|
- (31) මාලා දුර පැනීමට සුදානම් විය. එසේ නම් ඇගේ ඉසවිවට අයත් කාණ්ඩයේ අක්ෂරය වන්නේ,
- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 1. a | 2. b | 3. c | 4. d |
|------|------|------|------|
- (32) අර්ථ c හා d අක්ෂර වලින් දක්වෙන කාණ්ඩ වල ඉසවි සඳහා වඩාත් දක්ෂතා දක්වන සිපුවෙකි. එසේ නම් බිජුට සහභාගි විය හැකි ඉසවි වන්නේ,
- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. හෙල්ල විසිකිරීම හා රිටි පැනීමය. | 2. කවපෙන්ත විසිකිරීම හා තුම්පීමය. |
| 3. උස පැනීම හා දුර පැනීමයි.        | 4. දුර පැනීම හා යගලිය දුම්මිය.    |

- (33) පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය රඳා පවතින සාධක වනුයේ,  
 1. පුද්ගල වයස.                  2. ස්ථීර පුරුෂ බව.                  3. ජීවිත අවශ්‍යතා.                  4. ඉහත සියල්ල.
- (34) ආගාගේ නංගිගේ වයස මාස 03 කි. ඇගේ වයසේ පසුවන දරුවෙකුට අවශ්‍ය ආහාර කාණ්ඩය / කාණ්ඩ වන්නේ,  
 1. මවිකිරිය.                  2. මවිකිරි හා සන ආහාරය.                  3. මවිකිරි හා පිරිකිරිය.                  4. පිරිකිරිය.
- (35) වැඩි වශයෙන් තන්තුමය ආහාර ලබාගත යුතුවන්නේ,  
 1. ලදරුවන් ය.                  2. ලමයින් ය.                  3. ක්‍රිඩකයන් ය.                  4. දියවැඩියා රෝගීන් ය.
- (36) පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර කාණ්ඩය තොරාගන්න.  
 1. තුවිල්ස්,කිතුල්තලය,රෝල්ස්                  2. කට්ටලවී, රෝටී, කොත්තු  
 3. මූංකිරින්,මණිපිටුව,කළවම් පලා මැලැලම                  4.රෝල්ස්,ඉදි ආප්ප, පොලොස් ඇමුල
- (37) අභ්‍යන්තර අනතුරු වලදී ප්‍රමුඛව හාවතාවන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි.  
 1. උණු අඟ පොටිවනියෙන් තැබීම.                  2. බාම් ආලේපකර මසාර් කිරීම.  
 3. PRICES ප්‍රතිකාරය.                  4. ABCDE ප්‍රතිකාරය.
- (38) සර්ප ද්‍ර්යිනයකුදී තොකළ යුතු ක්‍රියාවන් වන්නේ,  
 1. ද්‍ර්යිත කළ ස්ථානයට ඉහළින් තිරිංගයක් යෙදීම.                  2. සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදීම.  
 3. මුදු වළුල ආදිය ගලවා ඉවත් කිරීම.                  4. රෝගියා සන්සුන් කර බිජ අඩු කිරීම.
- (39) \* ගක්තිමත් ගොඩනැගිල්ලක් අවට තිබෙනම් එහි ඉහළ මාලයකට යාම.  
 \* රථයක් තුළ සිටි නම් වතා ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයක් කරා යාම.  
 \* සත්ව හැසිරීම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ඉහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුත්තේ කුමන ආපදාවකින් ආරක්ෂාවේම සඳහාද?
1. නායෝමි.                  2. හුමිකම්පා.                  3. සුලි සුලං.                  4. සුනාමි.
- (40) ක්‍රිඩා පුහුණුවේම කටයුතු අතර තුරුදී අමල්ගේ මිතුරා අභායකට ලක්වීය. අමල් වහා ඔහුට අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ඉදිරිපත්වීය. අමල් තුළින් දිස්වන ගුණාංගය වන්නේ,  
 1. අනුකම්පාවයි.                  2. අනුවේදනයයි.                  3. කරුණාවයි.                  4. අනුකරණයයි.

பல்லி வர பரிசுத்தம் - 2018

# First Term Test - 2018

විභාග අංකය .....

සෞඛ්‍ය පාඨ හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය II  
10 ගේණිය

ಕಾಲ್ಯಾ ಪ್ರಯ 02 ನಿ.

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) බැංකින් තේරුරුගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතරු සපයන්න.

(01) සරසිගම මහා විද්‍යාලය මෙවර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සතිය ක්‍රියාත්මක කළේ එහි ප්‍රාථමික අංශයද එකතුකර ගනීමිනි. ක්‍රිඩා දිනය සඳහා වෙන් සූ ද්‍රව්‍ය තුළ උදාය වරුවේ ක්‍රිඩාවන් සඳහා යොදාගත් අතර සටස්වරුව දේශන සඳහා වෙන්විය. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ මුළුක දැනුම පිළිබඳ ප්‍රායෝගික වැඩමුළුවක් ද්‍රව්‍යිතියික අංශයේ ප්‍රාථමික වෙනුවෙන් පැවැත්විය.

සවස්කාලයේ පාසල් ලමුන් හා ප්‍රජාව සම්බන්ධ කරගනීමින් පැවත්වූ දේශනයේදී මුලිකත්වය දී තිබුනේ සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අප අනුගමනය කළ යුතු ජ්‍යෙන රටා පිළිබඳවයි. නිවැරදි ආහාර පුරුදු සෞඛ්‍යයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ සිල්ලන්ම දුනුවන් කළ චෙවදාවරයා අවසානයේදී ලමුන් හා වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වයන් පිළිබඳ නිර්ණය කළේ ගිරිර ස්කන්ධ දරුණක අය මැන බැලීම තුළිනි. මුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය කළ ස්කන්ධ දරුණක පරාසයන්ට අනුව, ලමුන්ගෙන් 60% ක් පමණ තැකිලි වර්ණ තීරුවත්, 40% පමණ කොළ වර්ණ තීරුවත්, හිමි වූ අතර, වැඩිහිටියන්ගෙන් වැඩිධෙනෙකුට තබා දීමාට වර්ණ තීරුව හිමිවය.

- (I) සරසිගම මහා ව්‍යාලයේ ප්‍රාථමික අංශයේ සිටින දරුවන් අයත්වන වර්ධන අවධිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(ii) මබ ඉහතින් සඳහන් කළ වර්ධන අවධියේ දරුවන් විත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමේදී මවුන් ක්‍රියාකරන ආකාර 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ජේදයේ දැක්වෙන සංචාරකානාත්මක ක්‍රිඩාව හැර වෙනත් සංචාරකානාත්මක ක්‍රිඩා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iv) මෙදින ක්‍රියාත්මක වූ ප්‍රායෝගික වැඩමුළුවේදී මවුන් නිරතව සංචාරකානාත්මක ක්‍රිඩාවට අදාළ පිටියේ සම්මත දිග හා පළල පිළිවෙළින් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(v) යහපත් ජ්‍යවන රටාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ පිළිබඳව ජේදයේ දැක්වා ඇති කරුණට අමතරව දේශකයා විසින් ඉදිරිපත් කරන්නට ඇතැයි මබ සිතන කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(vi) මෙම වැඩමුළුවට සහභාගි වූ පිරිසගේ ගිරිර ස්කන්ධ දරුණක අයය සෙවීමට වෙදාදාරයා හාවිතා කළ සූත්‍රය එකක සහිතව ලියන්න. (ලකුණු 02)

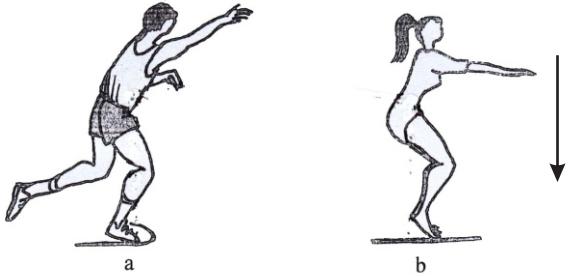
(vii) ගිරිර ස්කන්ධ දරුණකයට අමතරව පෝෂණ තත්ත්ව මැන බැලීමට හාවිතා කළ හැකි තවත් දරුණනයන් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(viii) පෝෂණ තත්ත්ව නිරණයන්ට අනුව කොළ හා තැකිලි වර්ණ තීරු හිමි වූ දරුවන්ගෙන් වෙදාදාරයාගේ විශේෂ අවධානය යොමු වන්නට ඇත්තේ කුමන වර්ණ තීරුව හිමි දරුවන්ද? එම වර්ණ තීරු හිමි දරුවන් තුළ දැකිය හැකි බාහිර ලක්ෂණයක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ix) මෙහි තද දම්පාට වර්ණ තීරුව හිමි වූ පුද්ගලයන්ට වැළඳීමට ඉඩ ඇති බොශනාවන රෝග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(x) උදෑසන ආභාර වේල නොගැනීමෙන් බොහෝ දෙනෙකුට ගොදුරුවන්නට සිදුවන රෝගි තත්ත්වය හඳුන්වන්නට ඇත්තේ කුමන නමකින්ද? (ලකුණු 02)

## I කොටස

- (02) මාත්‍රා හා ලමා සායනයක පැවති දේශනයක දී තෙවදාවරයා විසින් පැමිණ සිටින මධ්‍යවරුන් හට පහත උපදෙස් ලබාදෙන ලදී.
- \* සැමවිම දරුවාට දූනෙන ලෙස කරා කරන්න.
  - \* වර්ණවක් පින්තුර හා වර්ණවත් සෙල්ලම් බඩු ලබා දෙන්න.
  - \* මිහිර ගබඳ ඇසීමට සලස්වන්න.
- (i) තෙවදාවරයා මෙම උපදෙස් ලබාදී ඇත්තේ ලමා වියේ කිනම් අවධියක පසුවන දරුවන් ඉලක්ක කරගෙනද? එම අවධියේ වයස් පරාසය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ අවධියේ පසුවන්නෙකුගේ කායික අවශ්‍යතා 03 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) දේශනය අතුරතුදී රකියාවක තියුණ මවක් පැවසුවේ ඇය තම දරුවාට මධ්‍යකිරී ලබාදීම් වෙනුවට පිටිකිරී ලබාදෙන බවයි. මේ පිළිබඳ ඔබේ මතය මධ්‍යකිරී ලබාදීමේ වැශයෙන් මිස්සේ කරුණු යිකින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (03) එදිනෙදා ජ්‍යෙෂ්ඨ දෙනික කාර්යයන් සිදුකිරීමට විවිධ වූ ඉරියව් අනුමගමනය කිරීමට අපට සිදුවේ. මෙම ඉරියව් නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂමව සිදුකිරීම සෞඛ්‍යවත් ජ්‍යෙෂ්ඨයක් ගතකිරීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.
- (i) නිවැරදි ඉරියව් ක්‍රමක්ද?
  - (ii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමේ වාසි 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - (iii) විවිධ වූ ගාරීරික ඉරියව් වලදී සම්බරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - (iv)
- 
- මෙම රුපසටහනින් පෙන්නුම් කරන ක්‍රිඩකයින්ගේ සම්බරතාව පවත්වාගන්නා ආකාරය ජ්‍යෙෂ්ඨ යාන්ත්‍ර මුද්‍රණයට අනුව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
- (04) පහත සඳහන් අභියෝගවලදී ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
- (i) උදෑසන පාසල් ගේටුව අසලදී ඔබට හමුවන වැඩිහිටි දිෂ්‍යයෙකු මහු අත ඇති කුඩා පෙන් විශේෂයක් පාසල තුළ සිටින මහුගේ මිතුරෙකු හට රහස්‍ය ලබා දෙන මෙන් ඉල්ලා සිටියි.
  - (ii) ඇද හැඳුණු මහ වැසි සමග ඔබේ නිවස ආසන්නයේ ඇති කන්ද පාමුලින් බොර පැහැති වතුර පහරක් මතුවන බව ඔබ දැකියි.
  - (iii) අසල්වැසි නිවසේ බේංග රෝගීයෙකු සිටින බව ඔබට අසන්නට ලැබේ.
  - (iv) ඔබේ නිවසට ආහාර ලබාගන්නා ආපන ගාලාවක ආහාර පිසීමේදී කානිම රසකාරක හාවිතා කරයි.
  - (v) තම නිවසේ ගැටළුකාරී තත්ත්ව නිසා ඔබේ මිතුරා නිතර නිතර කළුපනාවෙන් පසුවෙයි.

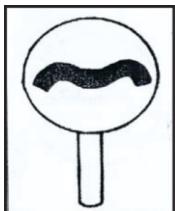
## II කොටස

- (05) ඇවේදීම හා දිව්‍යම ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව ද පැනීමේ ඉසව් ඉලිපිමේ ස්වාභාවය අනුව ද විසිකිරීමේ ඉසව් සිදුකරනු ලබන ආකාරය අනුව ද මලල ක්‍රිඩාවට අයත් සියලුම ඉසව් වර්ගීකරණයට ලක්කර ඇත.
- (I) මලල ක්‍රිඩා ඉසව් බෙදා වෙන්කර ඇති ප්‍රධාන ආකාර 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රිඩා සංගමයට අනුව ගැන්වා දී ඇති ජවන තරග වර්ගීකරණයක් පහත දක්වා ඇත. හිස් තැනට සුදුසු අන්දමට ලියන්න.

| ජවන තරග            | අදාල ඉසව්                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
| කෙටි දුර වේග ධාවන  | මි.100, මි200, මි100 කඩුලු ,මි.110 කඩුල් ,<br>මි100 x 4 , මි 200 x 4 |
| (a).....           | මි.400, මි400 කඩුලු , මි.400 x 4                                     |
| කෙටි මැදි දුර ධාවන | (b).....                                                             |
| මැදි දුර ධාවන      | ©.....                                                               |
| (d).....           | මි.3000 , මි. 5000 , ස්වීපල්වෙස්                                     |
| (e).....           | මි. 10000                                                            |

(ලකුණු 05)

(iii)



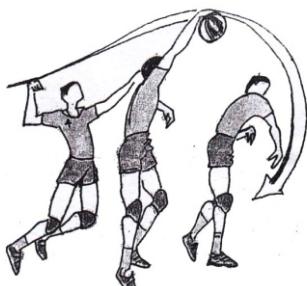
(අ) මෙම කහ පැහැති පුවරුව හාවිනා කරන්නේ මලල ක්‍රිඩාවට කිනම් තරග ඉසව් සඳහාද? (ලකුණු 01)

(ආ) මෙම පුවරුවෙන් ප්‍රකාශ වන නීතිය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

- (06) පසුගියදා පුවත්පතක පලල වූ ප්‍රවෘත්තියක කොටසක් පහත දැක්වේ.  
ධාවනය වෙමින් තිබු දුම්රියක පාපුවරුවේ ගෙන් කරමින් සිටි පාසල් සිදුන් හතරදෙනෙකු නතර කර තිබු ලොරි රථයක ගැටී මරණයට පත්විය.
- (i) සිද්ධියේ සඳහන් අනතුරට අමතරව ඔබට එදිනේදා ජ්‍යෙෂ්ඨ මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රධාන අනතුරු වර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් අනතුර හා අනෙකුත් අනතුරු සිදුවීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) මාර්ග අනතුරු අවම කර ගැනීමට ඕනෑම සිංහයෙකු ලෙස ඔබට ක්‍රියා කළ හැකි ආකාරය දැක්වීමට කරුණු 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.

- (07) A,B,C ප්‍රශ්න වලින් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (A) නිවාසන්තර ක්‍රිඩා උලෙලේ 16 න් පහළ බාලක අවසන් තරගයේ කාසියේ වාසිය දිනාගත්තේ ගැමුණු නිවාසය විසිනි. තියුණු තරගයින් පසු තරග වට 3:2 ලෙස තරගයේ ජය නිස්ස නිවාසය විසින් හිමි කර ගන්නා ලදී.
- (I) වොලිබෝල් තරගයකදී කාසිය වාසිය ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායමේ නායකයා හට තෙර්‍රා ගත හැකි ප්‍රධාන තේරීම් 2 ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) පහත රුප සටහනේ දක්වෙන ඩේල්පිය දක්ෂතාවය කුමක්ද?

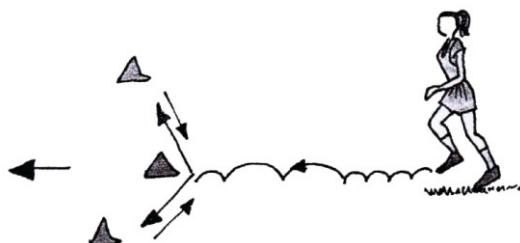


(ලකුණු 01)

- (iii) ඉහත සඳහන් කළ ගිල්පිය දක්ෂතාවය හැරුණු විට වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රගණ කළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න.
- (iv) ඉහත (ii) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ඔබ නිවාසයේ වයස අවු: 14 න් පහල ආධුනික ක්‍රිඩකයෙකු හට ප්‍රහුණු කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(B) නිවාසන්තර ක්‍රිඩා උපෙලේ වයස අවු: 16 න් පහල බාලිකා නෙවිබෝල් තරගයේ අවසාන වට සඳහා තේරී පත්වුයේ මහවැලි නිවාසය හා කැළණී නිවාසය යි.

- (I) නෙවිබෝල් තරගයකදී කාසියේ වාසිය ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායමේ නායිකාව හට තෝරා ගත හැකි ප්‍රධාන තේරීම් 02 ලියා දක්වන්න.
- (ii) පහත රුප සටහනේ දැක්වෙන ගිල්පිය දක්ෂතාවය කුමක්ද?



(ලකුණු 01)

- (iii) ඉහත සඳහන් කළ දක්ෂතාවය හැරුණු විට නෙවිබෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රගණ කළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න.
- (iv) ඉහත (ii) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ඔබ නිවාසයේ වයස අවු: 14 න් පහල ආධුනික ක්‍රිඩකයෙකු හට ප්‍රහුණු කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(C) ඔබ පාසලේ පැවති සුහද පාපන්දු තරගාවලින් පළමු වටයේ තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වූයේ අසල්වැසි පාසල් දෙකකි.

(i) පාපන්දු තරගාවලියකදී කාසිය වාසිය ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම් නායකයා හට තෝරා ගත හැකි ප්‍රධාන තේරීම ලියා දක්වන්න.

(ii) පහත රුප සටහනේ දැක්වෙන ගිල්පිය දක්ෂතාවය කුමක්ද?



(ලකුණු 01)

- (iii) ඉහත සඳහන් කළ දක්ෂතාවය හැරුණුවිට පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ ප්‍රගණකළ යුතු වෙනත් දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න.
- (iv) ඉහත (ii) හි සඳහන් කළ දක්ෂතාවය ඔබ නිවාසයේ ආධුනික ක්‍රිඩකයෙකට ප්‍රහුණු කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

පළමුවාර පරීක්ෂණය 2018  
10 ශේෂීය සෞඛ්‍යය පිළිතුරු පත්‍රය

|     |   |     |   |     |   |     |   |
|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 01. | 1 | 11. | 2 | 21. | 3 | 31. | 2 |
| 02. | 3 | 12. | 3 | 22. | 1 | 32. | 1 |
| 03. | 3 | 13. | 4 | 23. | 3 | 33. | 4 |
| 04. | 4 | 14. | 1 | 24. | 2 | 34. | 2 |
| 05. | 4 | 15. | 3 | 25. | 2 | 35. | 4 |
| 06. | 2 | 16. | 2 | 26. | 1 | 36. | 3 |
| 07. | 2 | 17. | 2 | 27. | 1 | 37. | 3 |
| 08. | 4 | 18. | 3 | 28. | 2 | 38. | 1 |
| 09. | 1 | 19. | 2 | 29. | 3 | 39. | 4 |
| 10. | 3 | 20. | 1 | 30. | 4 | 40. | 2 |

01. i. පසු ලමා විය. (C. 2)  
ii. හැඩිම, කේන්ති ගැනීම, කුරුවූ ගැම, මුරණ් ප්‍රාග්ධන, කියනදේට විරැද්ධ දේ කිරීම. (C. 2)  
iii. නෙව්බෝල්, පාපන්දු, හොකි, රගර, ත්‍රිකට්, එල්ලේල් (ල.2)  
iv. දිග මිටර 18 , පළල මිටර 09 (ල.2)  
v. නින්ද හා විවේකය, කියාකාරී පැවැත්ම, සරල දිවි පැවැත්ම, මත්ද්වන හා දුම්වැට්වලින් කොර්ට්‍රිම, ආතනියෙන් වැළකීම, සම්මත නිතිරිති පිළිපැදිම. (C.2)  
vi. බර (kg)  
 $\text{උස}^2 (\text{m}^2)$  (ල.2)  
vii. ඉනවට ප්‍රමාණය. (ල.2)  
viii. කොළ පාට.  
කියාකීලිබෙන් අඩුය. නිතර නිතර ඇැණුම් හරිය, කම්මුලිය, අවධානය අඩුය, ඉක්මණීන් බෝවන රෝගවලට ගොදුරුවේ, මතක ගක්තිය අඩුය, වයසට සරිලන උස හා බර නැත. (ල.1)  
ix. හඳුයාබාධ, පිළිකා, අධිරැයිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ආසාතය..... (C.2)  
x. ගැස්ට්‍රොයිජ් (අම්ලිකතාවය)
02. i. ලදුරු අවධිය (මාස 1 - 12) (C. 2)  
ii. පෝෂණය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව. (C. 3)  
iii. \* දරුවාට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂණ පදාර්ථ හා අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය මධ්‍යිකර වල අඩංගු වීම.  
\* පිරිසිදු බව හා අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයේ පැවතීම. \* දරුවා හා මව අතර බැඳීම වර්ධනය වීම.  
\* දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම. \* දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනය. (C .5)
03. i. නිශ්චල අවස්ථාවේ හෝ වංචල අවස්ථාවේ දී අස්ථී සහ පේඩි වලට අවම විඩාවක් දැනෙන පරිදි ගැරීරාග නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීම.  
ii. \* සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම. \* සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම.  
\* විවිධ කාර්යන් වලට එලදායී හා කාර්යක්ෂම ලෙස සිරුර යොදා ගත හැකි වීම.  
\* උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට හැකිවීම. \* වේදනා අවම වීම.  
\* ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ගක්තිය හා ආත්මකීමානය වර්ධනය වීම.
- iii. \* ආධාරක පත්‍රව ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්දු පිහිටීම.  
\* ගුරුත්ව කේන්දුයට පොලවේ සිට ඇති උස අවම වීම.  
\* ආධාරක පත්‍රව විශාල වීම.  
\* ගැරීරක අවයව විරැද්ධ දෙසට වලනය කිරීම.  
\* බාහිර බලයන් දෙසට සිරුර නැශුරු කිරීම. (C . 02)
- iv. A - ගැරීර ඉදිරියට හා පහළට නැශුරු කිරීම මගින් තම ගැරීරයේ සම්බරතාව රක ගනී.  
B - තම ගුරුත්ව කේන්දුය පහළ මධ්‍යමකට ගෙනයාම මගින් සම්බරතාවය රකගතී. (C.3)
- (04) එම අභියෝගයන්ට සාර්ථක මුහුණ දෙන ආකාරය ලියා ඇති අන්දමට ලක්ෂු ලබා දෙන්න.

- (05) i ජවන හා පිටය.  
 මාර්ග ධාවන.  
 තරග ඇවේදීම.  
 රට හරහා දිවීම.  
 කදු දිවීම. (ල.2)
- ii (a) දිගු දුර වේග ධාවන (b) මි.800 (c) මි.1500  
 (d) දිගු මැදි දුර ධාවන (e) දිගු දුර ධාවන. (ල.5)
- iii (අ) තරග ඇවේදීම. (ආ) පොලව හා සම්බන්ධය නැතිවීම. (ල.2)
- (06) I ගේ දොර අනතුර,ස්වාභාවික ආපදා, සතුන් මගින් සිදුවන අනතුර, වෘත්තීමය අනතුර, ලිංගික අතවර හා අපයෝගණය. කරුණ 1 x 3 (ල.3)
- ii \* අනවබෝධය \* රථයේ දේශ \* නොසැලකිල්ල. \* නීති රිති නොපිළිපැදීම.  
 \* මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍ය හාවිතය. \* අනාරක්ෂිත පරීසරය.  
 \* රියදුරන්ගෙන් සිදුවන පදිකයින්ගෙන් සිදුවන වැරදි. කරුණ 1 x 3 (ල.3)
- iii \* මහා මාර්ග තිති රිති පිළිපැදීම. \* පදිකයින් සඳහා වන ආරක්ෂක උපදෙස් පිළිපැදීම.  
 \* මහා මාර්ග ක්‍රිඩා සහ වෙනත් කටයුතු සඳහා හාවිතා නොකිරීම.  
 \* මාර්ගය හාවිත කරන්නන් මත්වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය හාවිතයෙන් තොර වීම.  
 ආදි සුදුසු පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. කරුණ 1 x 4 = (ල.4)
- (07) A i පිරිනැමීම හෝ ලබාගැනීම.  
 ක්‍රිඩා පිරියේ පැත්ත. (කරුණ එකකට ලකුණු 01 බැඟින්) (ල.2)  
 ii ප්‍රහාරය. (ල.1)  
 iii \* පිරිනැමීම. \* පිරිනැමීම ලබාගැනීම. \* පන්දුව එසවීම.  
 \* ප්‍රහාරය වැළැක්වීම. \* පිටය රැකිම. (ල.3)
- iv \* තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොලවට පහර දීම.  
 \* නුහුරු අත්ලමත තබාගත් පන්දුව අත් හරිමින් නුරු අතින් පහර දීම.  
 \* දැනින් උඩ දමන පන්දුවට එක තැන සිට පහර දීම.  
 \* නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල.4)
- B i මැද යැවුම ලබාගැනීම.  
 ගෝල් පෙදස ලබාගැනීම. (ල.2)  
 ii පාද නුරුව. (ල.1)  
 iii පන්දු පාලනය, ආකුමණය, වැළැක්වීම, විදීම. (ල.3)  
 iv අක්වක් කුමයට බාධක මැද දිවීම.  
 පැත්තෙනත් පැත්තට දිවීම.  
 සිවුපස හා ඉදිරිපසට දිවීම.  
 පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම.  
 දිගා මාරු කරමින් දිවීම. නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. කරුණ 2 x 2 = (ල.4)
- C I ගෝල්පෙදස ලබාගැනීම. (ල.2)  
 ii පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම. (ල.1)  
 iii \* පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. \* පන්දුව නැවැත්වීම. \* පන්දුවට හිසින් පහරදීම.  
 \* පන්දුව කුලට විසිකිරීම. \* ගෝල් රැකිම. \* දැල් රැකිම. (ල.3)  
 iv සුදුසු ක්‍රියාකාකරණ 2 ක් පැහැදිලි කිරීම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල.4)