



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. තො. ක. කාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

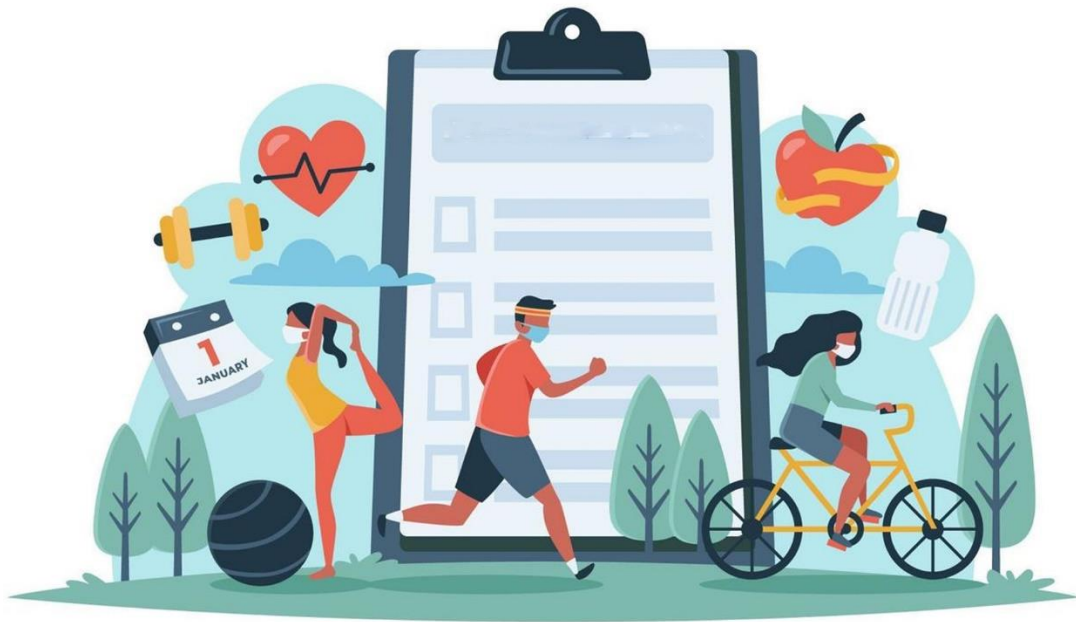
Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Question Paper - I, II | ප්‍රශ්න පත්‍රය - I, II (සිංහල මාධ්‍යය)



- පහත කරුණු උපයෝගී කර ගෙන ප්‍රශ්න අංක 6 හා 7 ට පිළිතුරු ලියන්න.

නම	උනතාව
කමල්	දත් දිරායාම
අනුර	ඇසේ බිටෝලප ඇති වීම
සුජානි	කුරු බව
රුවන්	ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම

07. විටමින් A උනතාවෙන් පෙළෙන්නේ යැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

- (1) කමල් ය (2) අනුර ය (3) සුජානි ය (4) රුවන් ය

08. සිය ආහාර වේල සඳහා වැඩිපුර කුඩා මාළු හා භාල්මැස්සන් එකතු කර ගත යුත්තේ,

- (1) කමල් ය (2) අනුර ය (3) සුජානි ය (4) රුවන් ය

09. වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ ගැහැණු දරුවන් "ජර්මන් සරම්ප" රෝගයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ලබා ගත යුතු එන්නත වන්නේ,

- (1) රුබෙල්ලා එන්නත ය (3) බී.සී.පී එන්නත ය
 (2) පිටගැස්ම එන්නත ය (4) සරම්ප එන්නත ය

- 10
- දරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩිදියුණු කිරීම
 - දරුවාගේ ආහාරජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීම

ඉහත සඳහන් ජීව ක්‍රියාවලි සඳහා උපකාරී වන මවුකිරිවල අඩංගු කහ පැහැති දියරය වන්නේ ,

- (1) කොලොස්ට්‍රම් ය (3) ටයලීන් ය
 (2) පෙප්සීන් ය (4) රෙනින් ය

11.



මෙම රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ, ක්‍රීඩකයෙකු යම්කිසි බරක් ඉහළට ඔසවන අවස්ථාවකි. ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ අන්තර්ගත ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,

- (1) බලය ය (3) ගමාතාව ය
 (2) බලයේ දිශාව ය (4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ය

12. ස්වභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි මදක් පිසින ලද ආහාර සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (1) පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ. (3) ආහාරයේ වර්ණය හා පෙනුම ආරක්ෂා වේ.
- (2) නැවුම් බව ආරක්ෂා වේ. (4) ඉහත සියල්ලම.

13. පොල්, ලූණු, ආදිය මුලින් මලවා කපන ලද පළා කොළ අවසානයේ එක් කිරීම

- ආහාර අවම කාලයකින් පිස ගැනීම
- කැපීමට පෙර ආහාර ද්‍රව්‍ය සෝදා ගැනීම

ඉහත දක්වා ඇත්තේ පෝෂණය පිළිබඳ පත්‍රිකාවකින් උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයකි මෙහි ඇත්තේ ,

- (1) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය විනාශ වන ආකාරය යි.
- (2) ආහාර බාල කිරීමට යොදා ගන්නා ක්‍රියා මාර්ගය යි.
- (3) පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගය යි.
- (4) ආහාර විෂවීම වළක්වා ගන්නා ක්‍රියා මාර්ගය යි.

14. අනතුරකට පත් වී සිහිසුන් ව සිටින පුද්ගලයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී ඒ පිළිබඳ පුහුණුවක් ලැබූ ඔබ, එම රෝගියා පරීක්ෂා කරන ආකාරයේ අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

- (1) ශ්‍රවණය, ශ්වසනය, ශ්වසන මාර්ගය යි
- (2) ශ්වසන මාර්ගය, ශ්වසනය, රුධිර සංසරණය යි
- (3) රුධිර සංසරණය, ශ්‍රවණය, දෘෂ්ටිය යි
- (4) දෘෂ්ටිය, ශ්වසනය, ශ්‍රවණය යි

• 11 ශ්‍රේණියේ ළමුන් සඳහා පැවැත් වූ සම්මන්ත්‍රණයක දී මතු කර ගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් 14 සිට 16 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

- මෙම වෛරසය මානව ප්‍රතිශක්ති උපානා වෛරසය යි
- ආසාදිත රුධිරය මගින් තවත් අයෙකුට බෝ වේ.
- සජීවී සෛල තුළ පමණක් ජීවත් වේ.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් රෝගය ව්‍යාප්ත වේ.

15. ඉහත දක්වා ඇති කරුණු මගින් පෙන්නුම් කරන රෝගය විය හැක්කේ,

- (1) සුදු බිත්දුම රෝගය යි.
- (2) හර්පිස් රෝගය යි.
- (3) ඒඩ්ස් රෝගය යි.
- (4) උපදංශ රෝගය යි.

16. ඉහතින් දක්වා ඇති කරුණුවලට අමතරව රෝගය බෝවීමේ වැඩි අවධානමක් ඇත්තේ,

- (1) මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම මගින් ය
- (2) රෝගියෙකු පරිහරණය කළ උපකරණ මගින් ය
- (3) ආසාදිත ගර්භණී මවකගෙන් දරුවාට ය
- (4) සිප වැළඳ ගැනීම මගින් ය.

17. ඉහත තොරතුරුවලට අනුව රෝගය වැළැක්වීම සඳහා යෝජනා කර ඇති පහත ක්‍රියාමාර්ග අතුරින් සාවද්‍ය තොරතුරක් වන්නේ,

- (1) HIV වැලඳී ඇති අය රුධිර පාරවිලයනයෙන් වැළකී සිටීම යි.
- (2) එන්නත් කටු භාවිතයේ දී එක් එක් පුද්ගලයාට වෙන වෙනම කටු භාවිතය යි.
- (3) අනාරක්ෂිත ව බහු ලිංගික සේවනයේ යෙදීම යි.
- (4) ලිංගික ක්‍රියා එක් සහකරුවෙකුට හෝ සහකාරියකට පමණක් සීමා කිරීම යි.

18. සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට වඩා, පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ දී සමබරතාව ආරක්ෂා වන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එසේ වීමට හේතු විය හැක්කේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ආධාරක පතුළට පහළින් පිහිටීම ය.
- (2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයත් පොළවත් අතර ඇති උස ප්‍රමාණය වැඩිවීම ය.
- (3) ආධාරක පතුළ පටු වීමය.
- (4) ආධාරක පතුළ විශාල වීම ය.

19. ජෛෂි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී අනුගමනය කරන “PRICES” ක්‍රමයේ දී "P" අකුරෙන් ප්‍රකාශ වන්නේ,

- (1) අයිස් යෙදීම යි. (3) ඔසවා තැබීම යි.
- (2) ආරක්ෂා කිරීම යි. (4) විවේක ගැන්වීම යි.

20. ගෝලීය වසංගතයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වූ කොවිඩ් 19 (Covid 19) රෝගයට පසුව අප්‍රිකානු රටවල් පුරා පැතිර ගිය ස්පර්ශය මගින් බෝවන වර්ම රෝගයක් වන්නේ,

- (1) ලාදුරු ය.
- (2) කුෂ්ඨ ය.
- (3) ඒඩ්ස් ය.
- (4) මන්කිපොක්ස් ය.

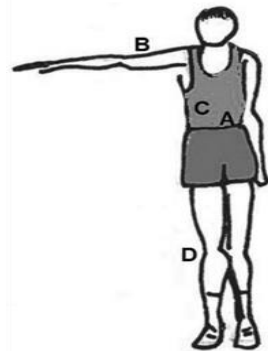
21. ලෝකයේ වඩාත් උත්කර්ෂවත් ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස ඔලිම්පික් තරගාවලිය හඳුන්වයි. ඔලිම්පික් ධජය තරග පුරා ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ප්‍රදර්ශනය කරයි. ධජයේ වලලු 05 හි වර්ණවලින් අදහස් කරනුයේ,
- (1) අන්තර්ජාතික අවබෝධය යි.
 - (2) ලෝක පුරවැසිභාවය යි.
 - (3) අන්තර්ජාතික සාමය යි.
 - (4) ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියෙහි මෙම වර්ණ 05න් එක් වර්ණයක් හෝ ඇතුළත් ව තිබීම යි.

22. කැලෑ ගවේෂණයේ මූලික පරමාර්ථයක් වන්නේ,

- (1) ආත්මවිශ්වාසය ගොඩ නගා ගැනීම යි.
- (2) ස්වභාවධර්මය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීම යි.
- (3) සතුන්ගේ පා සලකුණු හඳුනා ගැනීම යි.
- (4) ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම යි.

23. රූපයට අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටි ස්ථානය වනුයේ,

- (1) A
- (2) B
- (3) C
- (4) D

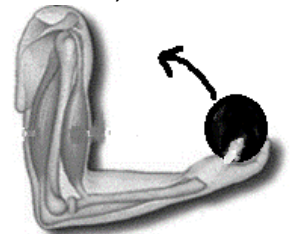


24. ක්‍රීඩා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ,

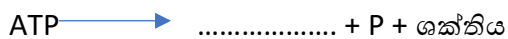
- (1) සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමට ය.
- (2) අනතුරු සහ ආපදා අවම කිරීමට ය.
- (3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට හා තරගකාරී බව පවත්වාගෙන යාමට ය.
- (4) ඉහත සියලු අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ය.

25. රූපයේ දැක්වෙන පරිදි යගුළිය ඉහළට එසවීමේ දී සංකෝචනය වන ජේශි වර්ගය වන්නේ,

- (1) කංකාල ජේශිය යි.
- (2) ද්විශීර්ෂ ජේශිය යි.
- (3) ත්‍රිශීර්ෂ ජේශිය යි.
- (4) ජේශි තන්තු ය.



26. ශක්තිය සැපයීමේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණ වීම සඳහා හිස්තැනට අදාළ වනුයේ,

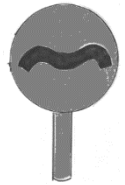


- (1) ADP.
- (2) ATP.
- (3) CP.
- (4) AMP.

27. සාකච්ඡා ක්‍රමයට පවත් වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් සඳහා කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගී වෙති.
මෙම තරගාවලියේ පවත්වන මුළු තරග ගණන වනුයේ,
(1) 5 කි. (2) 15 කි. (3) 20 කි. (4) 36 කි.
28. මීටර් 100x4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී ධාවනය කරන තරගකරුවන් සිවුදෙනා අතරින් තෙවන ධාවකයා සතු වැඩිවශයෙන් පැවතිය යුතු දක්ෂතාව වන්නේ,
(1) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම, වක්‍ර මාර්ගයේ ධාවනය හා යෂ්ටිය ලබා දීම.
(2) නිවැරදි ආරම්භය හා වක්‍ර මාර්ගයේ ධාවනය.
(3) සෘජු මාර්ගයේ ධාවනය හා යෂ්ටිය ලබා දීම.
(4) සෘජු මාර්ගයේ ධාවනය, යෂ්ටිය ලබා දීම හා ලබා ගැනීම.
29. ජාත්‍යන්තර හා ජාතික මට්ටමේ කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයට අදාළ ඉසව්වක් නොවන්නේ,
(1) මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම.
(2) මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම.
(3) මීටර් 200 කඩුලු මතින් දිවීම.
(4) මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම.
30. සම්මත ධාවන පථය සම්බන්ධයෙන් සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
(1) ධාවන මංකීරුවක පළල මී. 1.20 වේ.
(2) ධාවන පථයේ දුර මීටර් 400 කි
(3) ධාවන පථයක දක්ෂිණාවර්තව ධාවනය කළ යුතු ය.
(4) ධාවන පථයේ උපරිම මන්කීරු ගණන 06 කි.
31. මලල ක්‍රීඩාවේ කුදු ඇරඹුම භාවිත කරන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) මීටර් 400, මීටර් 800, මීටර් 400 X 4, මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම.
(2) මීටර් 400, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර් 200, මීටර් 100 X 4.
(3) මීටර් 400, මීටර් 1500, මීටර් 3000, මීටර් 5000.
(4) මීටර් 1500, මීටර් 400 X 4, මීටර් 200, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම.
32. මලල ක්‍රීඩාවට අයත් ප්‍රයාම තරග ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට වෙන් වෙන් වශයෙන් පවත්වයි. මේ අතරින් ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා පමණක් පවත්වන ප්‍රයාම තරග කාණ්ඩය / කාණ්ඩ වන්නේ,
(1) පංච ප්‍රයාමය (3) දස ප්‍රයාමය
(2) ස්පේන් ප්‍රයාමය (4) පංච ප්‍රයාම හා ස්පේන් ප්‍රයාමය

33. මෙම රූපසටහනේ දැක්වෙන්නේ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක නීති කඩකිරීමක් සිදු වූ අවස්ථාවක ක්‍රීඩකයින්ට පෙන්වන සංකේතයකි. මෙම සංකේතය යොදාගන්නේ කුමන ඉසව්වක් සඳහා ද?

- (1) විසි කිරීමේ ඉසව් සඳහා (3) පැනීමේ ඉසව් සඳහා
(2) ධාවන තරඟ සඳහා (4) තරඟ ඇවිදීම සඳහා



34. විසි කිරීමේ තරඟ ඉසව්වල දී දුර තීරණය කිරීම සඳහා බල නොපාන සාධකයක් වන්නේ

- (1) මුදා හැරීමේ උස
(2) ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය
(3) මුදා හැරීමේ කෝණය
(4) මුදා හැරීමේ වේගය

පහත සඳහන් X Y Z යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කිරීමෙන් පහත ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න

- X - මන්ද්‍රව්‍ය පානය කිරීමෙන් වැළකීම
- යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති වීම
Y - පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී මවගේ පෝෂණය
- දරුවා මන්දපෝෂණයෙන් පෙළීම
Z - දිනකට විනාඩි 30 ක් ව්‍යායාමයේ යෙදීම
- නිරෝගී සිරුරක් ඇති කර ගැනීමේ හැකියාව

35. පළමුවැන්නේ වැඩි වීම දෙවැන්නේ වැඩි වීම කෙරේ බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ

- (1) X හා Z ය (3) Y හා Z ය
(2) X හා Y ය (4) Y හා X ය

36. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් තරඟයක් සඳහා සහභාගි වූ පියල් එක් අංකයක් පමණක් පැළඳ සිටියේ ය. පියල් සහභාගි වූ තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

- (1) රිච් පැනීම ය (3) කවපෙත්ත විසිකිරීම ය
(2) හෙල්ල විසිකිරීම ය (4) දුර පැනීම ය

37. පෙරී ඕ බ්‍රයන් ශිල්පීය (Linear technique) ක්‍රමය භාවිත කරන තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

- (1) මිටිය විසි කිරීම ය (3) යගුළිය දැමීම ය
(2) කවපෙත්ත විසි කිරීම ය (4) හෙල්ල විසි කිරීම ය

- පහත සඳහන් **A,B,C,D** යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 38 සහ 39 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A { නිෂ්ඵල ආහාර හා කාබනිකෘත පැණිබීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම
ස්ථූලතාව ඇති වීම
- B { අධ්‍යාපනය තරගකාරී හා විභාග කේන්ද්‍රීය වීම
ශිෂ්‍යයන්ට මානසික ආතතිය ඇති වීම
- C { වගකීමෙන් හා විචාරශීලී චින්තනයෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම
සාර්ථක ලෙස අභියෝග ජය ගැනීමට හැකි වීම
- D { මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම
හෘද රෝගවලට භාජනය වීම හා ලිංගික බෙලහීනතාවට පත්වීමේ අවදානම ඇති වීම

38. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) A හා B ය. (3) B හා C ය.
- (2) A හා D ය. (4) C හා D ය.

39. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) A හා B ය. (3) A හා D ය.
- (2) A හා C ය. (4) B හා C ය.

40. 2022 දකුණු ආසියානු 20-20 ක්‍රිකට් තරගාවලියේ ශූරතාව දිනා ගත් කණ්ඩායම වනුයේ,

- (1) පකිස්තානය ය. (3) ශ්‍රී ලංකාව ය.
- (2) ඉන්දියාව ය. (4) නවසීලන්තය ය.

- viii. පාදය උලුක්කු වීමට ලක්වූ සිසුවාට තම යහලුවා දුන් ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- ix. පාසලක් තුළ මෙවැනි වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- x. ඔබ ශිෂ්‍යන්‍යායකයෙකු ලෙස ඔබට පාසලේ පරිසරය සුවදායී පරිසරයක් බවට පත් කිරීමට කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2x10= 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

02) දින කිහිපයක් උණ රෝගයෙන් පෙළුණු කමල්ගේ ශරීරය පුරා රතු පැහැති බිබිලි කිහිපයක් දක්නට ලැබුණි. එමෙන්ම ඔහුට අධික හිසරදය හා ඇගපත වේදනාවක් ද ඇති බව ඔහු පවසයි.

i. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් කමල්ට වැලඳී ඇතැයි සිතිය හැකි රෝගය හා එහි රෝග කාරකය නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

ii. කමල් වැඩිදුර ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට රෝහල් ගත වූ අතර ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් පසු රෝහලෙන් පිටත් වූ ඔහු විසින් අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. (අ) මෙහි සඳහන් රෝගයේ රෝග වාහකයින් දෙදෙනා නම් කරන්න.
(ආ) රෝගය පැතිර යාම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 5 යි)

03) පහත සටහන ඇසුරෙන් දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	උෂ්ණත්ව
විටමින් A	දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම
අයඩින්	නිරක්තිය ඇති වීම
යකඩ	තමස් අන්ධතාව
කැල්සියම්	ගලගණ්ඩය

i. ඉහත වගුවේ දී ඇති තොරතුරු ඇසුරෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයට අදාළ උෂ්ණත්ව නිවැරදි ව සටහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

ii. අප ගන්නා ආහාරවල ඇති යකඩ අවශෝෂණය පහසු කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. (අ) පාසල් දරුවන් තුළ පෝෂණ ගැටලු අවම කිරීම සඳහා රජය මගින් ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(ආ) වෙළඳපොළේ ඇති ආහාරයක් තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 5 යි)

04) පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- i. ඔබ පාසලේ 10 ශ්‍රේණියේ සිසුවකුගේ විනය විරෝධී කටයුත්තක් හේතුවෙන් එම සිසුවාට අවවාද කළ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමාට විරුද්ධව උද්ඝෝෂණයක් කිරීමට සිසුන් පිරිසක් සූදානම් වන බව ඔබට දැන ගන්නට ලැබුණි.
- ii. රාත්‍රී කාලයේ පාසල ඉදිරිපිට ප්‍රධාන මාර්ගයේ අනවසර යතුරුපැදි තරගයක් පැවැත්වෙන බවත් ඒ සඳහා සහභාගි වන ලෙස ඔබේ මිතුරා ඔබට බල කරයි.
- iii. නිවස ආශ්‍රිත ව සෙල්ලම් කරමින් සිටින ඔබේ නැගණිය, පාරේ ඇවිදීමින් සිටින බල්ලෙකු සමග එහා මෙහා දුවනු ඔබ දකියි.
- iv. ඔබ පාසලේ පොත් පුද්ගනයක දී පොත් කිහිපයක් සොරා ගැනීමට මිතුරන් කිහිප දෙනෙකු සූදානම් වන බව ඔබට දැන ගන්නට ලැබෙයි.
- v. මෙවර අ.පො.ස.(ස. පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට සූදානම් වන මිතුරන් කිහිපදෙනෙකු රාත්‍රී කාලයේ පාඩම් කරන බව පවසමින් පරිගණක ක්‍රීඩා කරන බව ඔබට දැන ගන්නට ලැබෙයි.

(ලකුණු 2x5= 10 යි)

II කොටස

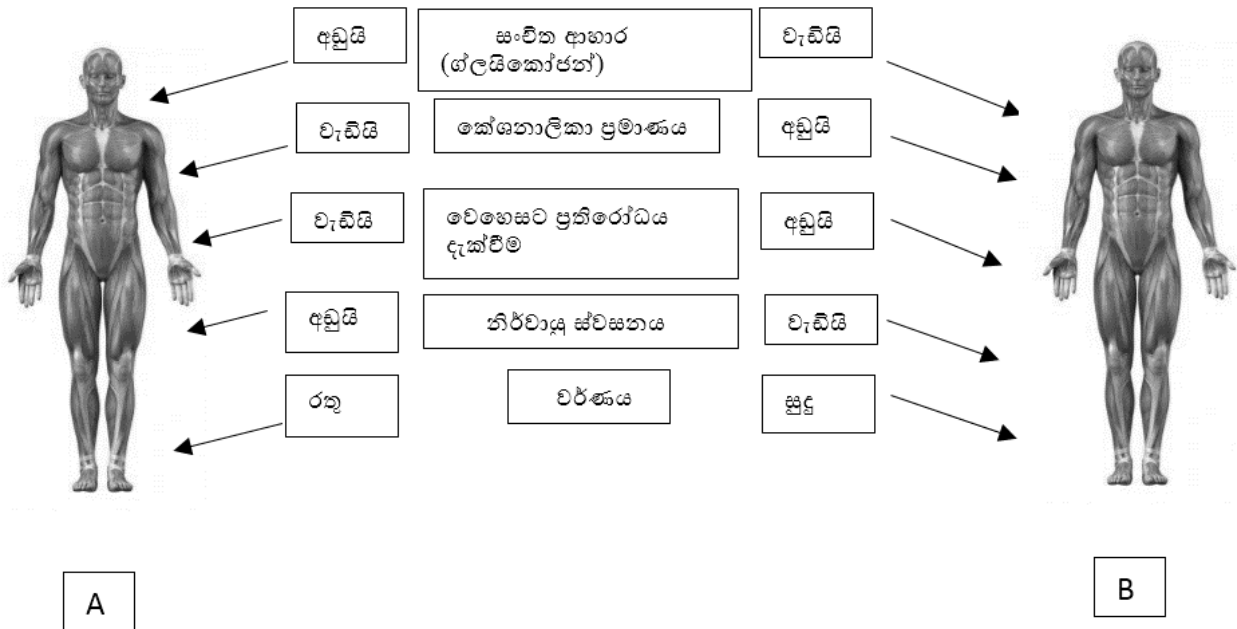
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

05) මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගය සඳහා සහභාගි වූ අංක 55 දරන ක්‍රීඩකයා ආරම්භයේ දී අන් ක්‍රීඩකයන්ට බාධාවක් වන අයුරින් තරග ආරම්භය ගැනීම හේතුවෙන් ආරම්භක නිලධාරියා විසින් තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී. ඔහු තරගයෙන් ඉවත් කර නැවත තරගය ආරම්භයේ දී අංක 60 දරන ක්‍රීඩකයා ද තරග ආරම්භයේ දී ඉවත් කෙරිණි.

- i. ආරම්භක නිලධාරියා විසින් තරග අංක 60 දරන ක්‍රීඩකයා ඉවත් කිරීමට බලපෑ සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. ඉහත තරගය අවසන් වීමෙන් පසු ප්‍රථම ස්ථානය ලබා ගත් ක්‍රීඩකයා තරග තීරකගේ (Referee) තීරණය මත තරගයෙන් ඉවත් කෙරිණි. එයට බලපාන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි හේතු දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2 යි)
- iii. කවපෙත්ත විසි කිරීම ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු එය දැමීමෙන් අනතුරු ව කවපෙත්ත පතිත වීමට ප්‍රථම කවයේ පසු භාගයෙන් පිටවිය. එම ඉසව්වේ තරග විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබ ගන්නා ක්‍රියා මාර්ගය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- iv. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ඔබ දන්නා තිරස් හා සිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

V. තරග ඉසව්වක් ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඉහතින් දැක්වූ පැනීමේ තරගවලට අදාළ ඉසව්වක් ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

(06).



- i. ඉහත A සහ B ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් මීටර් 5000 සහ හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- ii. පහතින් දැක්වෙන්නේ මෙවර ආසියාතික තරගාවලිය සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකි. ඔවුන්ගේ අත් හා පාදවල වැඩි ප්‍රතිශතයක් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වන්නේ කුමන ජේශි තන්තු වර්ගය දැ යි ලියා දක්වන්න. (ල. 03)
 - යුපුන් - මීටර් 200
 - අමීල - දුර පැනීම
 - කරුණාරත්න - මීටර් 10,000
 - කාලික - වොලිබෝල්
- ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනා අතරින් එක් අයකුගේ රුධිර කේශනාලිකා ප්‍රමාණය සහ මේද දහනය කිරීමේ හැකියාව අන් ක්‍රීඩකයන්ට වඩා වැඩි වේ.
 - (අ). එම ක්‍රීඩකයා කවුරුන්දැ යි නම් කරන්න.
 - (ආ). එම ක්‍රීඩකයාගේ රුධිර කේශනාලිකා ප්‍රමාණය සහ මේද දහනය වැඩි වීම ඔහුගේ ඉසව්වට බලපාන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ල. 05)

07) A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

A)

- i. ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැනට හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සිදු කරන අයුරු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිටියෙන් පිටත ස්පර්ශ වීමේ අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
- iii. (අ) වොලිබෝල් තරගයක විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත අවස්ථාවල ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
 - a. පිරිනැමීමේ දී පන්දුව උඩ නොදැමීම.
 - b. A පිලේ ප්‍රහාරය වැළැක්වීමට B පිලේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ද එක්වීම.
 - c. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට පැමිණ දැලේ උඩ පටියට ඉහළින් ඇති බෝලයට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම.

(ආ) පහත හස්ත සංඥා නම් කරන්න. .



A



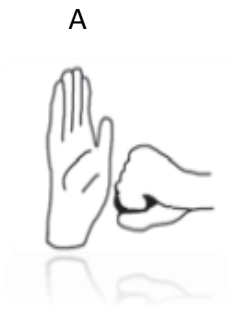
B

(ලකුණු 5 යි)

B)

- i. ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට පාද හුරුව දක්ෂතාව හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දඬුවම් යැවීමක් ලබා දෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
- iii. (අ) නෙට්බෝල් තරගයක විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත අවස්ථාවල ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
 - a. රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය පන්දුව අතැති ව පියවර කිහිපයක් දිවීම.
 - b. කණ්ඩායම් දෙකෙහි ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පන්දුව එකවර අල්ලා ගැනීම.
 - c. ගෝල් කවය තුළ දී විදින්නිය විදීමට සැරසෙන විට ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින්නිය අඩි තුනක පරතරයක් නොතබා රැකීම.

(ආ) පහත හස්ත සංඥා නම් කරන්න.



A



B

(ලකුණු 5 යි)

c)

- i. ඔබේ නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව පාදයට හුරු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සිදු කරන අයුරු ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2 යි)
 - ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
 - iii. (අ) පාපන්දු තරඟයක විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත අවස්ථාවල ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
 - a. දඬුවම් පෙදෙස තුළ දී ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පසුපසින් පැමිණ සිතා මතා ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකයෙකු තල්ලු කිරීම.
 - b. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ඵල්ල කළ පහරක් ආරක්ෂිත ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරේ වැදී ගෝල් රේඛාව පසු කර පිටතට යෑම .
 - c. පන්දුව තුළට විසිකිරීමක් සිදුකිරීමේ දී එම ක්‍රීඩකයා පසු පස පාදය ඔසවා තුළට විසි කිරීම.
- (ආ) පහත භස්ත සංඥා නම් කරන්න. .



(ලකුණු 5 යි)



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

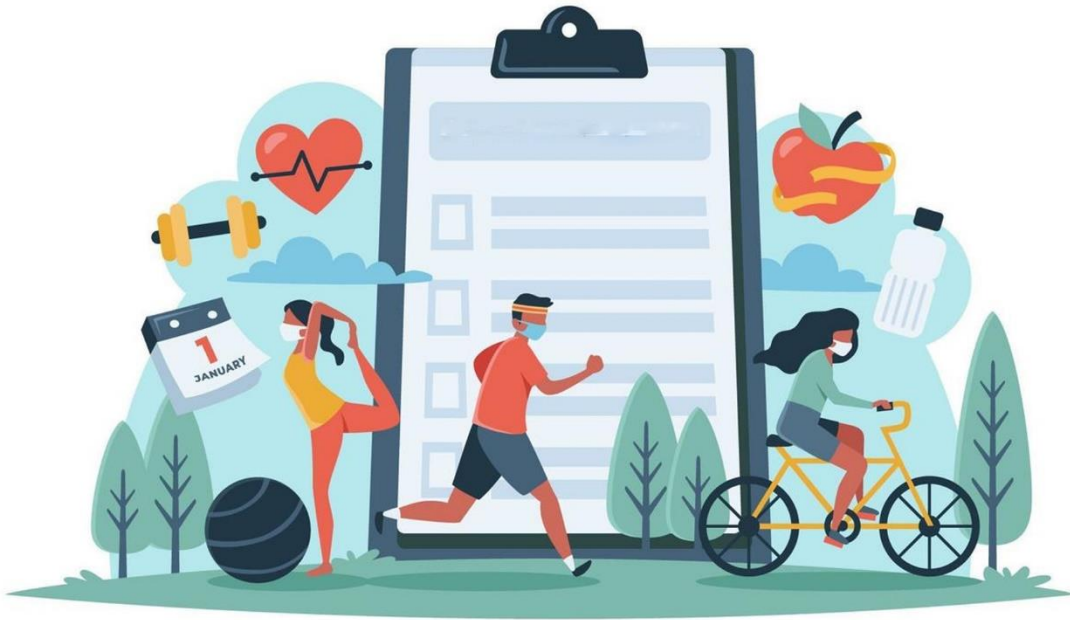
G. C. E. Ordinary Level | අ. සො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)
Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Answer Sheet - I, II | පිළිතුරු පත්‍රය - I, II (සිංහල මාධ්‍යය)



එනෙසා
සිංහල
The National e-learning Portal for The General Education

ප්‍රශ්න පත්‍ර 02
I පත්‍රය - පිළිතුරු

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

ලකුණු 01 x40 =40

II පත්‍රය

(1)

i.

- සන්නිවේදනය
- අනුවේදනය
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

ii.

- ගරීර සුවතා වැඩසටහන
- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම
- කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

iii.

- ආහාර හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
- ආහාර සකස් කරන භාජන පිරිසිදු කර ගැනීම
- ආහාර සකස් කිරීම සඳහා දේශීය කුළු බඩු භාවිතය

- ආහාර සකස් කිරීමෙන් පසු වසා තැබීම.....

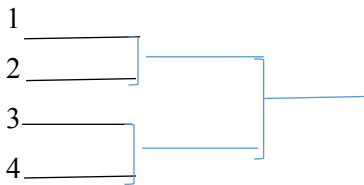
iv.

- මුං කිරිබත්
- නුඩිලස්
- එළවළු බත්
- එළවළු සලාද
- කලවම් මැල්ලුම
- හත් මාලුව.....

v.

- පංච දැමීම
- දාං අදීම
- කැරම් ගැසීම.....

vi.



vii.

- සහතිකපත් ලබා දීම
- ත්‍යාග පිරිනැමීම

viii.

- P - අනතුර සිදුවූ කොටස අරක්ෂා කිරීම
- R - විවේක ගැනීම
- I - අයිස් තැබීම
- C - පීඩනයක් යෙදීම
- E - එම කොටස ඔසවා තැබීම
- S - බාහිර අධාරකයක් ලබා දීම

ix.

- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට හැකියාව ඇති වීම
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- සතුට හා විනෝදය ලැබීම

x.

- කැළි කසළ ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය
- පාසල් පරිසරයෙහි ශාක සිටුවීම

- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- සෑම විටම ප්‍රිය වචන කතා කිරීම

02)

i.

- ඩොංගු රෝගය - ඩොංගු වෛරසය, ආබෝ වෛරසය

ii.

- හොඳින් විවේක ගැනීම
- මදුරු දෂ්ටනයෙන් වැළකීම
- මදුරු දැල් භාවිතය
- නැවත රුධිර පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම

iii.

(අ)

- ඊඩ්ස් ඊජිජ්ටයි
- ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස්

(ආ)

- තම නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- වතුර එක්රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරීම
- වැහිපිලි පවිත්‍ර කිරීම
- කැලි කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
- මදුරුවන්ගෙන් අරක්ෂාවන හිතකර ක්‍රම භාවිතය

03)

i.

- විටමින් A - තමස් අන්ධතාව
- අයඩින් - ගලගණ්ඩය
- යකඩ - නිරක්තිය අතිවීම
- කැල්සියම් - දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම

ii.

- ප්‍රධාන ආහාර ගැනීමෙන් පසු ඒ ආසන්නයේ තේ කෝපි පානයෙන් වැළකීම
- පළා සකස් කිරීමේ දී දෙහි ඇඹුල් එකතු කිරීම

iii. (අ)

- උදෑසන ආහාර නොමිලේ ලබා දීම

- යකඩ පෙති, ෆෝලික් ඇසිඩ් ලබා දීම
- වසරකට වරක් සෞඛ්‍ය කඳවුර පැවැත්වීම
- පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

(ආ)

- අභාරවල පෝෂණ ගුණය
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- මිල
- අසුරුමේ ස්වභාවය
- කල්ඉකුත් වීමේ දිනය බැලීම
- නැවුම් බව
- ප්‍රමිති සහතිකය

04) දී අති අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා අති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න

05)

i.

- තරගකරු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම
- වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර අරම්භක වලනය පටන් ගැනීම

ii.

- තමාට අයත් මංතීරුවේ ධාවනය නොකිරීම
- කඩුල්ල තරණය කිරීමේ දී කඩුල්ලට පිටතින් පාදය ගැනීම
- තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හිතා මතා කඩුල්ල පෙරළීම

iii.

කවපෙත්ත විසි කිරීමෙන් පසු එය බිම පතිත වන තුරු ක්‍රීඩකයාට කවයෙන් පිටවිය නොහැකිය. එසේ පිටවුවහොත් එම විසිකිරීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.

iv.

තිරස් පැනීම - දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම
සිරස් පැනීම - උස පැනීම, රිටි පැනීම

v.

පැනීම් ඉසව්වට අදාළව ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(06)

i.

- මීටර් 5000 -A
- හෙල්ල - B

ii.

- යුජුන් -FTF
- අමීල -FTF
- කරුණාරත්න -STF
- කාලික -FTF/STF

iii. (අ) කරුණාරත්න

(ආ)

- එම ක්‍රීඩකයා දුර ධාවකයෙක් වන බැවින් තම ඉසව්වට දිගු වේලාවක් ගතවේ ඒ සඳහා වැඩිපුර ශක්ති ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එසේම ඔහු ශක්තිය නිපදවීම සඳහා ස්වායු ක්‍රමය භාවිත කරයි. එහි දී ග්ලූකෝස් බිඳහෙළීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් පිටත වායුගෝලයෙන් ලබා ගෙන රුධිරය හරහා පේශී සෛල තුළට යැවිය යුතුව ඇත. මේ සඳහා ඔහුගේ පේශීවල වැඩිපුර කේෂනාලිකා ප්‍රමාණයක් තිබීම ඉතා වාසිදායක වන අතර එය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක ද වේ.
- තවද දුර ධාවකයින්ට කාබෝහයිට්‍රේට් ඔක්සිකරණයෙන් ලබා ගන්නා ශක්තිය ප්‍රමාණවත් නොවන බැවින් මේදය දහනයෙන්ද ශක්තිය ලබාගත යුතුය. මේ සඳහා ඔක්සිජන් ලබා ගැනීමේ හැකියාව කේෂනාලිකා වැඩිවීමෙන්ද පුහුණුව මගින් ඇතිවන වෙනස්කම් නිසාත් අන්අයට වඩා දුර ධාවකයින්ට මේදය දහනය කිරීමේ හැකියාව වැඩි වී ඇත. එය තම ඉසව්වේ ජයග්‍රහණයට ඉතා වැදගත්වේ.

07)A

i.

- බෝලය අතින් මාරු කිරීම
- බෝලය බිම දිගේ පෙරළාගෙන යාම
- බෝලය බිම ගසා ඇල්ලීම
- බෝලය ඉන වටා කරකැවීම
- බෝලය උඩ දමා ඇල්ලීම

ii.

- පිරිනමන ලද පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත වීම
- ප්‍රහාරය එල්ල කරන ලද පන්දුව පිටියෙන් පිටත පතිත වීම
- වලක්වන ලද පන්දුව පිටියෙන් පිටත පතිත වීම

iii.(අ) (a) විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දේ.

(b) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට වැළැක්වීම සඳහා සහභාගි විය නොහැකි නිසා A පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දේ.

(c) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින්ට ඉදිරි කලාපයට පැමිණ දැලේ උඩ පටියට ඉහළින් ඇති බෝලයට ප්‍රහාර එල්ල කළ නොහැකි නිසා ප්‍රති පිලට පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දේ.

(ආ) A - පිරිනැමීම හිමි පැත්ත පෙන්වීම

B - බෝලය ඇතුළත වැදීම

B

i.

- සෙමින් එකතූන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
- පාද කොට්ටා මත එකතූන දිවීම හා විධානයට නැවතීම
- වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම හා විධානයට උඩපැන පතිත වී නැවතීම

ii.

- පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි තුනක පරතරයක් නොමැතිව බාධා කිරීම
- රැකීමේදී හෝ ආක්‍රමණය කිරීමේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩකාවගේ ඇඟේ හැපීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම, තල්ලු කිරීම, පහර දීම, වැට්ටවීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟවෙත කඩා පැනීම, පන්දුවට ගැසීම.

iii.(අ)

- (a) විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම
- (b) පන්දුව උඩ දැමීම
- (c) විරුද්ධ පිලට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දීම

(ආ) A – ශාරීරික සට්ටන

B _ රඳවාගත් පන්දුව

C i.

- තනිවම පන්දුව වම් සහ දකුණු පාදවලින් මාරුවෙන් මාරුවට පාද අතර මාරු කරමින් ඉදිරියට යාම
- කෝන්ස් කිහිපයක් පරතරය සිටින සේ තබා ඒ අතරින් පන්දුව පාදයෙන් ගෙන යාම
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු එක්ව පන්දුව පාදයෙන් මාරු කිරීම

ii.

- ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ එයට තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම
- සිතා මතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම
- ප්‍රතිවාදියෙකුට කෙළ ගැසීම

- ආක්‍රමණික පහර දීම

iii. (අ)

- a ප්‍රතිපිලට දඬුවම් ලක්ෂයේ සිට දඬුවම් පහරක් ලබා දේ
- B කොන් පහරක් ලබා දෙයි
- c ප්‍රතිපිලට තුළට විසිකිරීමක් ලබා දෙයි.

(ආ)

- A - සෘජු නිදහස් පහරක්
- B - ගෝලී පහරක්
