WWW.OLEVELAPI.COM

OL/2017/86/S-I, II (NEW)

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2017 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

| | | |
|---|---|---|
| සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | I, II | පැය තුනයි |
| சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | I, II | மூன்று மணித்தியாலம் |
| Health and Physical Education | I, II | Three hours |

## සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :
- (i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.
- (iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
- (iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

**1.** ඔබගේත්, ඔබ පවුලේත්, අවට සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ දායක වන්නේ,
(1) රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ය. (2) පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැක ගැනීමට ය.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ය. (4) හදිසි අනතුරු හා ආපදා අවම කර ගැනීමට ය.

● ප්‍රශ්න අංක **2** සහ **3**ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

රවී,

A - පාසලේ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් කිහිපයක් නියෝජනය කරන දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි.
B - ගණිතය ඇතුළු අනෙකුත් විෂය සඳහා ඉහළ ලකුණු ලබා ගනියි.
C - ශිෂ්‍ය සංගම් කිහිපයකම නිලතල දරන ජනප්‍රිය ශිෂ්‍යයෙකි.
D - ආගමික කටයුතුවලදී කැපවී වැඩ කරන විනීත ශිෂ්‍යයෙකි.

**2.** රවී හැඳින්වීමට **වඩාත්** සුදුසු වන්නේ,
(1) කාර්යක්ෂම, නිහතමානී ශිෂ්‍යයකු ලෙස ය. (2) දක්ෂ, බුද්ධිමත් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ය.
(3) විනීත ගතිපැවතුම් ඇති ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය. (4) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් හෙබි ශිෂ්‍යයකු ලෙස ය.

**3.** ඉහත දක්වා ඇති තොරතුරු අනුව රවී කායික වශයෙන් දියුණු වී ඇති බව දැක්වෙන ප්‍රකාශය වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

**4.** ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කිරීම, ආයු කාලය වැඩි කර ගැනීම සහ සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීම මගින් පුද්ගලයකුට වැඩි දියුණු කර ගත හැක්කේ නම,
(1) පූර්ණ පෞරුෂයයි. (2) යහපත් කායික සෞඛ්‍යයයි.
(3) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය (Quality of life) යි. (4) යහපත් මානසික සෞඛ්‍යයයි.

● පුද්ගලයන් තිදෙනකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අයත් පරාස (ranges) පහත වගුවේ දැක්වේ. එම වගුව ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **5** සහ **6**ට පිළිතුරු සපයන්න.

| නම | ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය |
|---|---|
| රීටා | 18.5ට අඩු ය. |
| ශක්ති | 18.5 - 22.9 |
| වෙස්මි | 27ට වැඩි ය. |

**5.** උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ,
(1) රීටා සහ වෙස්මි ය. (2) රීටා සහ ශක්ති ය.
(3) ශක්ති සහ වෙස්මි ය. (4) රීටා, ශක්ති සහ වෙස්මි ය.

**6.** මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර අධිපරිභෝජනය හේතුවෙන් පෝෂණ ගැටලුවකට මුහුණ පා ඇත්තේ,
(1) රීටා ය. (2) වෙස්මි ය.
(3) ශක්ති ය. (4) ශක්ති සහ වෙස්මි ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

- පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **7** සහ **8**ට පිළිතුරු සපයන්න.

ගැබිණි මවක් වන ලතාට, රනා නැමැති වයස අවුරුදු 15ක පුතෙකු සිටී. ඇයගේ දූවරුන් වන ඇනාට සහ නීනාට වයස පිළිවෙළින් අවුරුදු 13ක් හා අවුරුදු 7ක් වේ.

**7.** මේ අයගෙන් ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන, ප්‍රජනක අවයව පරිණත වන අවධියේ පසුවන්නේ,
(1) රනා ය. (2) ඇනා ය. (3) රනා සහ ඇනා ය. (4) ඇනා සහ නීනා ය.

**8.** ලතාගේ සිව්වන දරුවා පසුවන්නේ,
(1) පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ (Prenatal period) ය. (2) නවජ අවධියේ (Neonatal period) ය.
(3) ළදරු අවධියේ (Infant stage) ය. (4) පෙර ළමා වියේ (Early childhood) ය.

- වෛද්‍යවරයා හමුවට ගිය රිහානාට ලැබුණු පහත දැක්වෙන උපදෙස් උපයෝගි කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **9** සහ **10**ට පිළිතුරු සපයන්න.

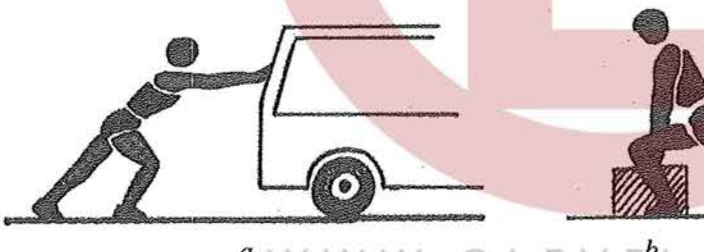
"ප්‍රමාණවත් තරම් කාබොහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම වැදගත්. එමෙන්ම යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, පොස්පරස් සහ විටමින් A ලබාගත යුතු වෙනවා. සායනයෙන් දෙන ෆෝලික් අම්ල පෙති ගන්න අමතක කරන්න එපා. පළමු මාස තුන ඇතුළත ඖෂධ ලබා ගැනීමේදී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න ඕනෑ. ආහාර අරුචියක් ඇති උණත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර කුඩා ප්‍රමාණවලින් හෝ දිනපතා විටින් විට ලබාගත යුතු වෙනවා."

**9.** ඉහත තොරතුරු අනුව රිහානා
(1) මල්වර වියට පැමිණි නව යෞවනියකි. (2) කිරි දෙන මවකි.
(3) ගර්භිණී මවකි. (4) රෝගී වූ කාන්තාවකි.

**10.** වෛද්‍යවරයා විසින් රිහානාට ලබා ගැනීම සඳහා නිර්දේශ කර ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන්නේ,
(1) කාබොහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, යකඩ හා අයඩීන් ය.
(2) යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, පොස්පරස් හා විටමින් A ය.
(3) විටමින් A, කැල්සියම්, පොස්පරස්, කාබොහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන් ය.
(4) මේදය, ප්‍රෝටීන්, අයඩීන්, කැල්සියම් හා ෆෝලික් අම්ලය ය.

**11.** වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇතිවිට, වැලැක්වීමේදී (blocking) අතේ මැණික් කටුවෙහි සන්ධි ක්‍රියා කරන්නේ,
(1) ගෝල කුහර සන්ධියක් (Ball and Socket joint) ලෙසිනි.
(2) අසව් සන්ධියක් (Hinge joint) ලෙසිනි.
(3) විවර්ති සන්ධියක් (Pivot joint) ලෙසිනි.
(4) ලිස්සන සන්ධියක් (Gliding joint) ලෙසිනි.

**12.** පහත දැක්වෙන *a* හා *b* යන ඉරියව් දෙක පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



*a* *b*

WWW.OLEVELAPI.COM

(1) *a* ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර *b* ඉරියව්ව වැරදි වේ. (2) *b* ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර *a* ඉරියව්ව වැරදි වේ.
(3) *a* සහ *b* යන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි වේ. (4) *a* සහ *b* යන ඉරියව් දෙකම වැරදි වේ.

- පහත දැක්වෙන සිද්ධිය උපයෝගි කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **13** සහ **14**ට පිළිතුරු සපයන්න.

"අද උෂ්ණත්වය අධික දවසක්. දිගටම සෙල්ලම් කරමින් සිටි විමල්ට අධික ලෙස දහදිය දැම්මා. ඔහුට හිසරදයක්, කරකැවිල්ලක් සහ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති වුණා. පාදයේ මස් පිඩු පෙරළී ඇති බව ඔහු පැවසුවා."

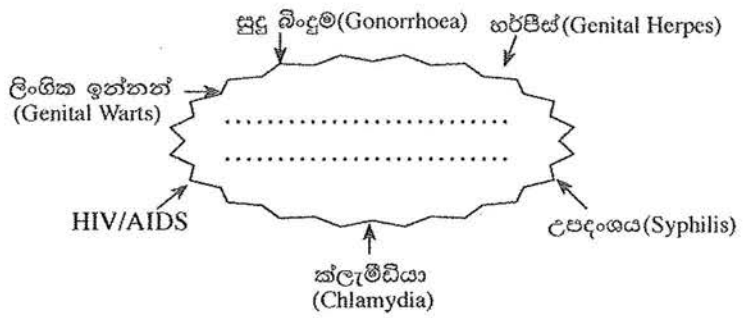
**13.** විමල් මුහුණ පා ඇත්තේ,
(1) සර්ප දෂ්ටනයකට ය. (2) පිලිස්සීමකට ය. (3) විදුලි සැර වැදීමකට ය. (4) විජලනය වීමකට ය.

**14.** ඉහත තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතුව විය හැක්කේ විමල්
(1) ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (warm-up exercises) වල නිරත නොවීම ය.
(2) ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (cool-down exercises) වල නිරත නොවීම ය.
(3) අධික ලෙස දහදිය දමමින් ක්‍රීඩා කිරීමේදී ජලය සහ ලවණ සිරුරෙන් බැහැර වීම ය.
(4) පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේලක් නොගැනීම ය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

**15.**




ඉහත සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට **වඩාත්** සුදුසු වචන වන්නේ,
(1) පෝෂණ ඌනතා රෝග (Nutritional Deficiencies) ය.
(2) බෝවන රෝග (Communicable Diseases) ය.
(3) බෝනොවන රෝග (Non-communicable Diseases) ය.
(4) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග (Sexually Transmitted Diseases) ය.

**16.** මෙම ප්‍රකාශවලින් **අසත්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කලක් ගතවන බැවින් HIV ආසාදිත පුද්ගලයෝ විශාල සංඛ්‍යාවක් ආසාදිත බව නොදැන සමාජයේ ජීවත් වෙති.
(2) ආසාදිත පිරිමියකුගේ ශුක්‍ර තරලය හා ආසාදිත කාන්තාවකගේ යෝනි ස්‍රාවය, මව්කිරි ආදිය තුළ HIV අඩංගු විය හැකි ය.
(3) ආසාදිතයකුගේ කෙළ, කඳුලු සහ දහදිය මගින් HIV සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි ය.
(4) HIV ආසාදිත බව හඳුනා ගැනීම සඳහා රජයේ සියලු ම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනවලින් නොමිලේ සහ රහසිගතව පරීක්ෂණ සිදුකර ගත හැකි ය.

● ප්‍රශ්න අංක **17** සහ **18**ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

සෞඛ්‍යයට අහිතකර ජීවන රටාවකට හුරු වී සිටින නිශාම් හිටි හැටියේ පපුවේ අමාරුවක් සෑදීම නිසා රෝහල් ගත කළ අතර, වෛද්‍ය මතය අනුව දැන ගැනීමට ලැබුණේ ඔහු හෘද රෝගයකින් පෙළෙන බවයි.

**17.** නිශාම්ගේ රෝග තත්ත්වයට සෘජුව ම සම්බන්ධ වන්නේ,
(1) ආහාර ජීරණ පද්ධතියයි.
(2) ශ්වසන පද්ධතියයි.
(3) බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියයි.
(4) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.

**18.** පහත කාර්ය සලකන්න.
P - ඔක්සිජන් වායුව පෙණහලුවල සිට සිරුරේ සෛලවලට ගෙන යාම හා සෛල තුළ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පෙණහලුවලට ගෙන යාම
Q - ජීරණය වූ ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සෛල වෙත ගෙන යෑම හා සෛල තුළ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය සෛලවලින් පිටතට ගෙන යාම
R - සිරුරට ඇතුළුවන රෝග බීජ විනාශ කරමින් සිරුර රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
ඉහත කාර්ය අතුරෙන් නිශාම්ගේ රෝග තත්ත්වයට සෘජුවම සම්බන්ධ වන අවයව පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්ය වන්නේ,
(1) P හා Q පමණි. (2) P හා R පමණි. (3) Q හා R පමණි. (4) P, Q හා R සියල්ල ම ය.

● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක **19** සහ **20**ට පිළිතුරු සපයන්න.

WWW.OLEVELAPI.COM

A – [ ණය යාමට හේතු වන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන පාලනය කිරීම
ණය යාම්වලින් සිදු වන අනතුරු වලක්වා ගැනීම
B – [ ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම
මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ ගැටලු ඇති වීම
C – [ නිසි පරිදි කැලිකසළ කළමනාකරණය කිරීම
ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම
D – [ ලිංගික සබඳතා එක් විශ්වාසවන්ත සහකරුවකුට හෝ සහකාරියකට පමණක් සීමා නොකිරීම
ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ඇති වීම

**19.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

**20.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

**21.** P, Q, R සහ S යන සිසුන් සිව්දෙනකු විසින් යෝජනා කරන ලද එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පහත දැක්වේ.
P – වන ශිල්පය
Q – කඳු තරණය
R – වන ගවේෂණය
S – පාගමනක්
ඒ අනුව, ජෛව විවිධත්වය (Biodiversity) පිළිබඳ අධ්‍යයනයකට වඩාත් යෝග්‍ය එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම යෝජනා කර ඇති සිසුවා
(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

**22.** ක්‍රියාකාරකම සඳහා අවශ්‍ය සියලු උපකරණ රැගෙන හිමිදිරියේ වන ගවේෂණයක යෙදුණු ඔබට උතුරු දිශාව සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඒ සඳහා වඩාත් පහසු හා නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,
  (1) ගුරුවරයාගෙන් අසා දැන ගැනීම ය.
  (2) මාලිමාව සමතලා පෘෂ්ඨයක් මත තබා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
  (3) මාලිමාව ඉහළට ඔසවා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
  (4) ඉර බසින දිශාව අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.

**23.** පහත කරුණු අධ්‍යයනය කරන්න.
  A - සාධාරණ තරග සංකල්පය තහවුරු කිරීම    B - ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම
  C - විනිශ්චයකරුවන්ගේ සුරක්ෂිතබව ඇති කිරීම
ඉහත කරුණු අතුරෙන් ක්‍රීඩා නීති රීති පැනවීමට හේතු වන කරුණ/කරුණු වන්නේ,
  (1) A පමණි.  (2) B පමණි.  (3) C පමණි.  (4) A, B හා C සියල්ල ම ය.

**24.** සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් ඔබට උගන්වන ලද ධාවන අභ්‍යාසයකට (Running Drill) අදාළ මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

  (1) Running - A අවස්ථාවයි.  (2) Running - B අවස්ථාවයි.
  (3) Running - C අවස්ථාවයි.  (4) Running - D අවස්ථාවයි.

● පහත දක්වා ඇති විධාන වර්ග තුන ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **25** සහ **26**ට පිළිතුරු සපයන්න.
  1 වර්ගය : 'සැරසෙන්', 'යා' / වෙඩි හඬ
  2 වර්ගය : 'සැරසෙන්', 'වෙන්', 'යා' / වෙඩි හඬ
  3 වර්ගය : 'යා' / වෙඩි හඬ

**25.** මීටර 400 × 4 සහාය දිවීමේ ඉසව්වේ ආරම්භක ක්‍රීඩක අංක 10ට ලැබෙන්නේ,
  (1) 1 වර්ගයේ විධානයයි. (2) 2 වර්ගයේ විධානයයි. (3) 3 වර්ගයේ විධානයයි. (4) 1 හෝ 2 වර්ගයේ විධානයි.

**26.** 2 වර්ගයේ විධානය ලැබෙන ඉසව් පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,
  (1) මීටර 10 000 දිවීම, මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම ආරම්භය සහ මීටර 800 දිවීම ය.
  (2) මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම ආරම්භය, මීටර 200 දිවීම සහ මීටර 400 දිවීම ය.
  (3) මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම සහ මීටර 800 දිවීම ය.
  (4) මීටර 5 000 දිවීම, මීටර 1 500 දිවීම සහ මැරතන් ධාවනය ය.

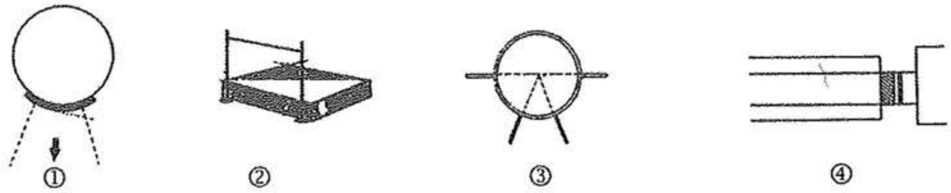
**27.** මීටර 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී ධාවකයන් සතරදෙනකු අතර යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු වූ ආකාරය පහත දැක්වේ.
  * පළමු ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය රැගෙන ගොස් දෙවන ධාවකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
  * දෙවන ධාවකයා වමතින් යෂ්ටිය රැගෙන ගොස් තෙවන ධාවකයාගේ දකුණු අතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
  * තෙවන ධාවකයා දකුණු අතින් යෂ්ටිය රැගෙන ගොස් සිව්වන ධාවකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
මෙම ධාවකයින් අතර යෂ්ටිය මාරු වී ඇත්තේ,
  (1) ඇතුළත මාරුව (Inside Pass) අනුව ය.  (2) පිටත මාරුව (Outside Pass) අනුව ය.
  (3) මිශ්‍ර මාරුව (Mixed Pass) අනුව ය.  (4) දෘශ්‍ය මාරුව (Visual Change) අනුව ය.

**28.** යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩක අංක 60 දරන ක්‍රීඩකයා අනෙක් සියලු ක්‍රීඩකයන්ට වඩා උසින් වැඩි ය. ක්‍රීඩක අංක 50 සහ 75 දරන ක්‍රීඩකයන්, ක්‍රීඩක අංක 80ට වඩා උසින් අඩු ය. අනෙකුත් සියලු සාධක සමාන නම්, යගුලිය මුදා හැරීමේදී සුළු වාසිදායක තත්ත්වයක් අත්වන ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,
  (1) 60 ය.  (2) 80 ය.  (3) 50 හා 75 ය.  (4) 60 සහ 80 ය.

**29.** තුන් පිම්ම (Triple Jump) ඉසව්වේදී ක්‍රීඩක අංක 92 දරන ක්‍රීඩකයා පැනීම සිදු කරන අතරේදී නිදහස් පාදය පොළොවෙහි ස්පර්ශ විය. විනිශ්චයකරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබ,
  (1) එම පැනීම අසාර්ථක පැනීමක් (No Jump) ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කරයි.
  (2) එම පැනීම සාර්ථක පැනීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කරයි.
  (3) එම පැනීමේ වාරය වෙනුවට ඔහුට තවත් පැනීමේ වාරයක් ලබා දෙයි.
  (4) එම තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කරයි.

WWW.OLEVELAPI.COM

● පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේදී ඔබට පවරා ඇති කාර්ය දෙකක් සහ ක්‍රීඩා පිටි හතරක දළ රූපසටහන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම තොරතුරු උපයෝගි කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **30** සහ **31**ට පිළිතුරු සපයන්න.
කාර්ය : I - දුර පැනීමේ ඉසව්වේ විනිශ්චය මණ්ඩලයට සහාය වීම
  II - කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන තරගකරුවන් අදාළ පිටිය වෙත යොමු කිරීම



① ② ③ ④

**30.** I කාර්යය සඳහා ඔබ වාර්තා කළ යුතු වන්නේ,
  (1) පිටිය අංක ① වෙත ය.  (2) පිටිය අංක ② වෙත ය.
  (3) පිටිය අංක ③ වෙත ය.  (4) පිටිය අංක ④ වෙත ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....

**31.** II කාර්යය සඳහා ඔබ තරගකරුවන් යොමු කළ යුතු පිටියෙහි අංකය වන්නේ,
(1) ① ය. (2) ② ය. (3) ③ ය. (4) ④ ය.

**32.** ක්‍රි. පූ. 776දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියා නගරයේදී මුල් ම වරට,
(1) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය. (2) දකුණු ආසියාතික ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය.
(3) ආසියාතික ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය. (4) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරග ආරම්භ විය.

**33.** ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළකදී කෙටි දුර ධාවකයකු තම ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගත්ත ද, වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය වීමෙන් පසු ඔහු ලැබූ ජයග්‍රහණය අවලංගු කොට ක්‍රීඩා තහනමකට ද ලක් කරන ලදී. එමගින් ඔහුට මෙන් ම ඔහු නියෝජනය කළ රටට ද ඇඩි අපකීර්තියක් අත් විය. මෙයට හේතු විය හැක්කේ ඔහු,
(1) ධාවනයේදී අනෙකුත් ධාවකයින්ට බාධා කිරීම ය. (2) ධාවනයේදී වෙනත් මංතීරුවකට (lane) මාරුවීම ය.
(3) තහනම් උත්තේජක භාවිත කර තිබීම ය. (4) ප්‍රමාද වී තරගයට වාර්තා කිරීම ය.

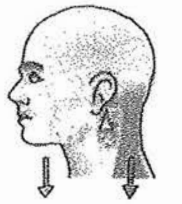
- ප්‍රශ්න අංක **34** හා **35**ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත රූපසටහන් උපයෝගි කරගන්න.

A B C

**34.** A, B සහ C යන ක්‍රීඩකයින් තිදෙනාගේ ඉරියව් තුනක දළ රූපසටහන් ඉහත දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් වඩා **වැඩි** සමබරතාවක් ඇති ඉරියව්ව සහිත ක්‍රීඩකයා /ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A සහ B ය.

**35.** A හා B ක්‍රීඩකයන්ට සාපේක්ෂව C ක්‍රීඩකයාගේ
(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Centre of Gravity) ආධාරක පතුලට පිටතින් පිහිටා ඇත.
(2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක පිහිටා ඇත.
(3) ආධාරක පතුල විශාල ය.
(4) සමබරතාව කුඩා බාහිර බලයක් හේතුවෙන් වුවද ගිලිහී යා හැකි ය.

**36.** මෙම රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි හිස කෙළින් තබාගෙන සිටින විට හිස සහ බෙල්ල ක්‍රියා කරන්නේ,
(1) පළමු ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) දෙවන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) දෙවන ගණයේ සහ තුන්වන ගණයේ ලීවර ලෙස ය.



**37.** ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයකු තමා වෙත එන උඩ පන්දුවක් රැක ගන්නා අවස්ථාවේදී තම දෑතම භාවිත කර පන්දුවේ චලිතය නවත්වා ගනියි. මෙහිදී පන්දුව පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) උඩ පන්දුව රැකගත් පසු පන්දුවේ ප්‍රවේගය (velocity) උපරිම අගයක් ගනියි.
(2) උඩ පන්දුව රැක ගැනීමේදී ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව මත යොදන බලය (force) ශුන්‍ය වේ.
(3) උඩ පන්දුව රැකගත් පසු පන්දුවේ ගම්‍යතාව (momentum) ශුන්‍ය වේ.
(4) පන්දුව නැවැත්වීමට අවශ්‍ය බලය කෙරෙහි පන්දුවේ ස්කන්ධයේ බලපෑමක් නැත.

WWW.OLEVELAPI.COM

**38.** කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන් ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් වශයෙන් ද හැඳින්වේ. පහත සඳහන් ඉසව් අතුරෙන් ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක **නොවන** ඉසව්ව වන්නේ,
(1) දුර පැනීම ය. (2) උස පැනීම ය. (3) කඩුලු මතින් දිවීම ය. (4) මීටර 100 දිවීම ය.

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **39** හා **40**ට පිළිතුරු සපයන්න.

A – [ නුසුදුසු ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
ක්‍රීඩාවේදී සිදු වන අනතුරු ඇති වීම

B – [ ක්‍රීඩකයකුගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed) හොඳින් පවත්වා ගැනීම
තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

C – [ යෝගී ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
මානසික ආතතිය ඇති වීම

D – [ ක්‍රීඩකයකුගේ නම්‍යතාව වර්ධනය වීම
සන්ධිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇති වීම

**39.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

**40.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

[ගයවැනි පිටුව බලන්න.

* *

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....