

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා ප්‍රතිපාදන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் Department of Examinations, Sri Lanka இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம்
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம்

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2015 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2015 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2015

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

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

- “යහපත් සෞඛ්‍යය එලදායී ඉගෙනීමකට උදව් කරන අතර එලදායී ඉගෙනීම යහපත් සෞඛ්‍යයකට උදව් කරයි.” මෙම ප්‍රකාශය,
(1) සත්‍යයකි. (2) අසත්‍යයකි.
(3) තරමක් දුරට සත්‍යයකි. (4) සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය.
 - බොහෝ අවස්ථාවල දී කිපෙන සුළු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කළ ද ඔහු විනිතය, කඩවසම්ය, කාර්යක්ෂමය, ජනප්‍රියය, ඔහු,
(1) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුත් පුද්ගලයෙකි.
(2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුත් පුද්ගලයෙකි.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සහිමත් බවින් කටයුතු කරන පුද්ගලයෙකි.
(4) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්තවීම සඳහා මානසික ක්ෂේත්‍රය තවදුරටත් දියුණු කරගත යුතු පුද්ගලයෙකි.
 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පාඩමේ දී අපේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමේ දී සකස් කිරීමට ලැබුණු පහත සටහනේ D සහ E කොටුවල හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු වචන යුගල වන්නේ,
(1) කායික යෝග්‍යතාව හා මානසික යෝග්‍යතාව වේ.
(2) නිසි පෝෂණය හා ව්‍යායාමවල නිරතවීම වේ.
(3) ප්‍රජා සහභාගිත්වය හා සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය වේ.
(4) විවේකය හා නින්ද වේ.
 - වාරකන් කාලය පුරා භාවිත කිරීමට, මාළු වර්ග කල්තබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය ලෙස ධීවර කාර්මිකයකට ඔබ යෝජනා කරන්නේ මාළු වර්ග,
(1) ලුනු දමා වේලා ගැනීමට ය. (2) ඇඹුල් තියල් කිරීමට ය.
(3) අව්වාරු දැමීමට ය. (4) ශීතකරණයේ බහා තබා ගැනීමට ය.
- රෝග තත්ත්වයක් නිරෝගී පුද්ගලයකුට ආසාදනය විය හැකි ආකාර පහත සටහන මගින් දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 05 සහ 06 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



ආසාදනය විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම



[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

5. එම රෝග තත්ත්වය විය හැක්කේ,
 (1) ලිංගික හර්පිස් (Genital Herpes) ය. (2) HIV/AIDS ය.
 (3) උපදංශය (Syphilis) ය. (4) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය.
6. මෙම රෝගයේ හයානකම තත්ත්වය වන්නේ,
 (1) රෝග කාරකය සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත්වීම ය.
 (2) රෝග කාරකය රුධිර පාරවිලයනය මගින් සිරුරට ඇතුළු විය හැකි වීම ය.
 (3) ආසාදිතයාට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වමින් දිගු කාලයක් නිදාල්ලේ හැසිරීමට හැකිවීම ය.
 (4) රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීමට ප්‍රතිකර්ම නැතිවීම ය.
7. ගම්වාසීන් සියලුදෙනා එක්ව, සිංහල හා හින්දු අවුරුදු උත්සවයේ ප්‍රධාන සංවිධායක ලෙස පත් කළ රාජාට, උත්සවය සාර්ථකව පැවැත්වීමට හැකිවූයේ සියලු ජාති සහ ආගම් නියෝජනය කළ ගම්වාසීන්ගේ සහාය නොඅඩුව ලබා ගැනීමට හැකිවූ බැවිණි. ඉහත තොරතුරු අනුව පැවසිය හැක්කේ රාජා,
 (1) අනුවේදන ගුණයෙන් (Empathy) යුත් පුද්ගලයකු බව ය.
 (2) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා (Inter-personal Relationships) හොඳින් වර්ධනය වූ පුද්ගලයකු බව ය.
 (3) නිර්මාණශීලී චින්තනයෙන් යුත් (Creative Thinking) පුද්ගලයකු බව ය.
 (4) ආත්මාවබෝධයෙන් (Self-understanding) යුත් පුද්ගලයකු බව ය.
8. ● අපේ අම්මා මුං ඇට වැනි පියලි ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර පැය 24 ක් පමණ ජලයේ පොඟවා ගත්තිය.
 ● ඇය ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සියඹලා, තක්කාලි වැනි දෑ එක් කරන්නිය. ඉහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ආහාරවල අඩංගු,
 (1) යකඩ (Fe) අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ය. (2) විටමින් C අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ය.
 (3) විටමින් A අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමට ය. (4) අයඩින් (I) අවශෝෂණය වැඩිකර ගැනීමට ය.
9. සියලුදෙනාම දැන් ඉදිරියට ගෙන ගුරුතුමා ඉදිරිපිට අඩ කවයක සිට ගත්හ. ගුරුවරයා “ලොකු මාලු” කී විට දැන් ලං කිරීමට ද “පොඩි මාලු” කී විට දැන් ඇත් කිරීම ද වශයෙන් විරුද්ධ ආකාරයට කළ යුතු විය. ඔහු වේගයෙන් කියාගෙන යන විට ද සිසුන් නිවැරදිව කළ යුතු විය. වරදින අය හා ප්‍රමාද වී කරන අය පැරදුන අය සේ සලකා තරගයෙන් ඉවත් කෙරිණ. සිසුන් එම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීම තුළින් වඩාත්ම දියුණු වන්නේ ඔවුන්ගේ,
 (1) ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයි.
 (2) ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා සන්නිවේදන කුසලතාවයි.
 (3) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවයි.
 (4) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාවයි.
10. “ඉතා සියුම් පටකවලින් සෑදී ඇති මා වැනි සමූහයකින් පෙනහළු නිර්මාණය වී තිබේ. ස්වසනය සඳහා වායු හුවමාරුවට මා බෙහෙවින් දායක වේ”. මම
 (1) ස්වාසනාලය (Trachea) වෙමි. (2) නාසය (Nose) වෙමි.
 (3) කේශනාලිකාවක් (Capillary) වෙමි. (4) ගර්තයක් (Alveoly) වෙමි.
11. ක්‍රීඩකයෙක් ආරම්භක ‘වෙඩි හඬ’ ඇසූ ක්ෂණයෙන් දිවීම අරඹයි. මෙම ක්‍රියාකාරකමට ප්‍රථමයෙන් ම සහභාගිවන පද්ධතිය වන්නේ,
 (1) ජ්‍යෙෂ්ඨ පද්ධතියයි. (2) අස්ථි පද්ධතියයි. (3) ස්නායු පද්ධතියයි. (4) ස්වසන පද්ධතියයි.
12. ඉහත ප්‍රශ්න අංක 11 හි ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියෙහි කාර්යක්ෂමතාවට සෘජුව ම හානි පමුණුවන අහිතකර පුරුද්ද / පුරුදු වන්නේ,
 (1) නිදා ගැනීමේ කාලය වැඩි කිරීම ය.
 (2) අවශ්‍ය පමණට ව්‍යායාම නොකිරීම ය.
 (3) ලුණු, සීනි සහ මේද වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ගැනීම ය.
 (4) මත්වතුර භාවිතය හා දුම්පානය කිරීම ය.
13. ඔහු කඩයට ගොස් ගෙනෙන ලද අබවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කොට තිබුණි. ඔහු ගෙනෙන ලද්දේ,
 (1) මිශ්‍ර ආහාර වර්ගයකි. (2) තරක් වූ ආහාර වර්ගයකි.
 (3) බාලකරණයට ලක් වූ ආහාර වර්ගයකි. (4) විෂ වූ ආහාර වර්ගයකි.
14. නිලුකා ගැබ්නි මවකි. ශාන්තියේ දරුවාගේ වයස දින හයකි. ලලිතාගේ දරුවාගේ වයස අවුරුද්දකි. පද්මාට අවුරුදු දෙකක දරුවෙක් සිටියි. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවට පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ (Pre-natal Stage) සහ නවජ අවධියේ (Neonate Stage) පසුවන දරුවන්ගේ මව්වරුන්ට උපදෙස් දිය යුතුව ඇත. ඒ සඳහා ඇය හමුවිය යුත්තේ පිළිවෙළින්,
 (1) නිලුකා සහ ශාන්තිය ය. (2) ලලිතා සහ පද්මා ය.
 (3) ශාන්තිය සහ ලලිතා ය. (4) නිලුකා සහ පද්මා ය.
15. සැමවිට ම කාන්තා තත්ත්වයෙන් පසුවන ජෝන් දුම්පානය සහ මත්වතුර පානය කරයි. ඔහු අධික; අම්ල, තෙල් සහ මිරිස් සහිත ආහාර ගැනීමට ප්‍රියකරන අතර නියමිත වේලාවට ආහාර නොගනී. ඔහු කිසියම් රෝග තත්ත්වයකින් පෙළෙයි. ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්ත්වය විය හැක්කේ,
 (1) දියවැඩියාව ය. (2) මුඛ පිළිකාව ය. (3) මල බද්ධය ය. (4) ගැස්ට්‍රයිටිස් ය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න]

- වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක දී රෝගී ශිෂ්‍යාවන් හතරදෙනෙකු හැඳින්වීම සඳහා A, B, C සහ D යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර භාවිත කොට ඇති ආකාරය සහ රෝග පිළිබඳ විස්තර පහත වාර්තාවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 18 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- A - නිරක්ෂයෙන් (Anemia) පෙළෙයි
- B - ගලගන්ධයෙන් (Goiter) පෙළෙයි
- C - විටමින් A උණ්ණාවයෙන් (Vitamin A deficiency) පෙළෙයි
- D - දියවැඩියාවෙන් (Diabetes) පෙළෙයි
- ආශාගේ තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වී ඇත.
- නිශා සුදු මැලිය.
- ඊශාට රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ.
- උෂා නිතර පිපාසයෙන් පෙළෙයි.

16. මෙම ශිෂ්‍යාවන් ගෙන් A ලෙස හඳුන්වා ඇත්තේ,
 (1) ආශා ය. (2) නිශා ය. (3) ඊශා ය. (4) උෂා ය.
17. අයඩින් සහිත ලුණු භාවිතය වඩාත් අවශ්‍ය ශිෂ්‍යාව/ශිෂ්‍යාවන් හැඳින්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය/අක්ෂර වන්නේ,
 (1) A ය. (2) B ය. (3) A සහ D ය. (4) B සහ C ය.
18. පෝෂණ උපායවලින් නොවන රෝගයකින් පෙළෙන්නේ,
 (1) උෂා ය. (2) නිශා ය. (3) ආශා ය. (4) උෂා සහ ආශා ය.
- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක 19 සහ 20 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන සිද්ධිය	දෙවන සිද්ධිය
A - පරිසරයේ ජලය එක් රැස්වන ස්ථාන ඇතිවීම වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම	- ඩොංගු රෝග වාහකයා ව්‍යාප්ත වීම
B - ආහාර ගැනීමෙන් පසු සුදුසු දත් බුරුසුවකින් නිසි ලෙස දත් මැදීම	- දත්වල අසිරිය ආරක්ෂා වීම
C - මත්වතුර පානයෙන් හා දුම් පානයෙන් වැළකීම	- අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිවීම
D - නොකඩවා මාස හයක් බිළිඳාට මව්කිරි දීම	- බිළිඳාගේ සෞඛ්‍යවත් බව ඇතිවීම

19. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ,
 (1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, C ය. (4) B, D ය.
20. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
 (1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.
21. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ පරමාර්ථය වන්නේ පාසලේ සියලු ම ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාමය. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කළමනාකරු ලෙස වඩාත් සුදුසු පුද්ගලයා වන්නේ පාසලේ,
 (1) විදුහල්පති ය.
 (2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පති ය.
 (3) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව හෝ වෙනත් ක්‍රීඩාවක් භාර ගුරුභවතෙක් ය.
 (4) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතා ය.
22. වෙස්මී තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. නාදන් සිරුවෙන් සිටියි. සරත් පහසුවෙන් සිටියි. ජැක් අත් සිටුමෙන් (Hand Stand) සිටියි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ සමබරතාවකින් සිටින්නේ,
 (1) නාදන් ය. (2) වෙස්මී ය. (3) සරත් ය. (4) ජැක් ය.
23. මා ඒ ගමන ගියේ සර්පයන්, කුඩුල්ලන් වැනි සතුන්ගෙන් බේරීමට උචිත ඇඳුම් කට්ටලයක් ඇඳගෙනය. ඒ ගමනේ දී මම පෙප්ට විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත්තෙමි. මම මාලිමාව භාවිතය හා සිතියම් කියවීමේ දක්ෂතාව ද ලබා ගත්තෙමි. මා ගියේ,
 (1) කඳු තරණය සඳහා ය. (2) වන ගවේෂණය සඳහා ය.
 (3) පා ගමනක් සඳහා ය. (4) විනෝද වාර්තාවක් සඳහා ය.
24. පුද්ගලයකු බරක් ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රමය,
 (1) වැරදි ය.
 (2) නිවැරදි ය.
 (3) තරමක් දුරට නිවැරදි ය.
 (4) වැරදි හෝ නිවැරදි බව කිව නොහැකි ය.



25. ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානයේ දී විනයානුකූලව හා සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව ක්‍රීඩා කිරීම සිදු කළ යුත්තේ,
 (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය.
 (2) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර සහ ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයෙහි ය.
 (3) ක්‍රීඩා උත්සව දින සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය.
 (4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර, ක්‍රීඩා උත්සව දින සහ ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය.

[ගතරවැනි පිටුව බලන්න.

26. අපි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබා ගැනීමේ දක්ෂතාවක් (Receiving) වන 'ඩිග් පාස් (Dig Pass)' පුහුණු වීම. එය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අපට ඩිග් පාස් ක්‍රමය ඇතුළත් වෙනත් ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කොට සකසා ගත් නීති රීතිවලට අනුව එම ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවිය. අප නිරත වූයේ,

- | | |
|-------------------------------------|--|
| (1) සුළු ක්‍රීඩාවක ය. (Minor Game) | (2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ය. (Organized Game) |
| (3) අනු ක්‍රීඩාවක ය. (Lead up Game) | (4) විනෝද ක්‍රීඩාවක ය. (Recreational Game) |

27. ක්‍රීඩා පිටියේ කෙළවර සිසුන් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන ආකාරය මම දුටිමි.

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| ● කල් බැලීම (March) | ● පා පහර දීම (Kick) |
| ● හැල්මේ යාම (Jog) | ● ලන්ජ් (Lounge) |
| ● ස්කිප් (Skip) | ● ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) |
| ● දණිස එසවීම (Knee Lift) | |

ඔවුන් නිරතවූයේ,

- (1) පැනීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල ය.
- (2) දිවීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල ය.
- (3) පැනීම හා දිවීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල ය.
- (4) පා චලන (Basic Steps) වල ය.

● පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 28 හා 29 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මීටර 100 දිවීමේ දී අවසන් රේඛාව වෙත ශාන් ලඟා වෙන අයුරු ඉරේෂ සතුවත් බලා සිටියේ ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ අසුනක ඉදගෙන ය. ලාල් පසෙක සිටගෙන එදෙස බලා සිටියේ ය.

28. මේ අයගෙන් ස්ථිතික ඉරියව්වක (Static Posture) යෙදී ඇත්තේ,

- | | | | |
|-------------|-------------|---------------------|---------------------|
| (1) ලාල් ය. | (2) ඉරේෂ ය. | (3) ලාල් සහ ඉරේෂ ය. | (4) ශාන් සහ ලාල් ය. |
|-------------|-------------|---------------------|---------------------|

29. ශාන් දක්වා ඇත්තේ,

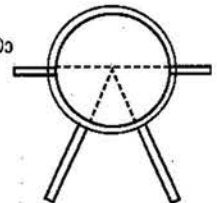
- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| (1) ගතික ඉරියව්වකි. (Dynamic Posture) | (2) ස්තිථික ඉරියව්වකි. |
| (3) ගතික හෝ ස්ථිතික ඉරියව්වකි. | (4) ගතික මෙන්ම ස්ථිතික ඉරියව්වකි. |

30. ආරම්භක නිලධාරියා විසින් ධාවන තරගයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා “සැරසෙන්න, වෙන්, යා.....(වෙඩි හඩ) ” යන විධාන දෙනු ලබන ඉසව් කාණ්ඩය අයත් වරණය තෝරන්න.

- (1) මීටර 100, මීටර 200, මීටර 1500 දිවීම
- (2) මීටර 100 x 4 සහාය දිවීම, මීටර 400 x 4 සහාය දිවීම, මීටර 1500 දිවීම
- (3) මීටර 200 දිවීම, මීටර 100 x 4 සහාය දිවීම, මැරතන් ධාවනය
- (4) මීටර 100 දිවීම, මීටර 100 x 4 සහාය දිවීම, මීටර 400 x 4 සහාය දිවීම

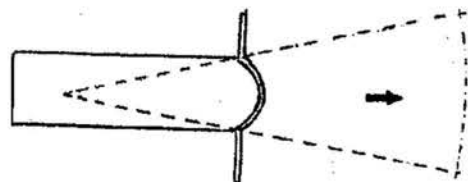
31. ඔබ නිවාසයේ තරගකරුවන් අදාළ ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යැවීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔබ රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත යවන්නේ,

- (1) යගුලිය දමන තරගකරුවන් ය.
- (2) කවපෙත්ත විසි කරන තරගකරුවන් ය.
- (3) යගුලිය දමන සහ කවපෙත්ත විසි කරන තරගකරුවන් ය.
- (4) හෙල්ල විසිකරන තරගකරුවන් ය.



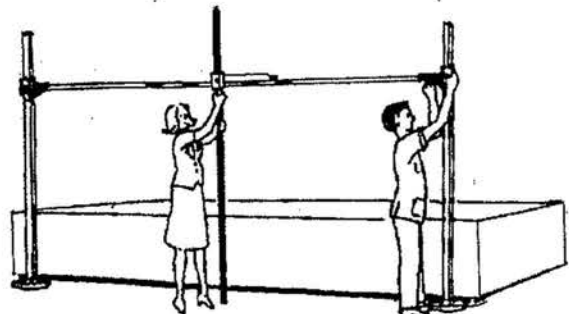
32. ක්‍රීඩා පිටි වෙත අදාළ උපකරණ භාර දීමට ඔබට පැවරී ඇත. මෙම රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටිය වෙත භාර දෙන උපකරණය

- (1) කවපෙත්ත වේ.
- (2) යගුලිය වේ.
- (3) හෙල්ල වේ.
- (4) මිටිය වේ.

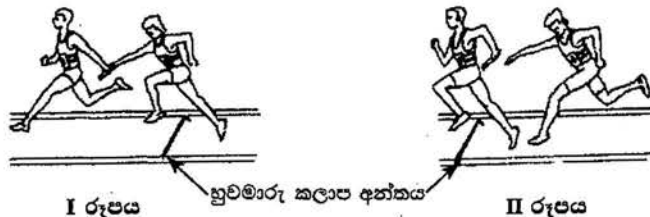


33. රූපයේ දැක්වෙන නිලධාරීන් දෙදෙන එම උපකරණ සකස් කරන්නේ,

- (1) උස පැනීමේ ඉසව්ව (High Jump Event) සඳහා ය.
- (2) රිටි පැනීමේ ඉසව්ව (Pole Vaulting Event) සඳහා ය.
- (3) උස හෝ රිටි පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය.
- (4) කඩුලු පැනීමේ ඉසව්ව (Hurdles Event) සඳහා ය.



34. සහාය දිවීමේ ඉසව්වක දී යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන අතර දෙකක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම රූප පිළිබඳව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



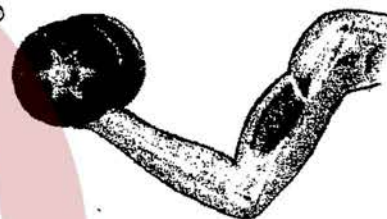
- (1) I වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව වැරදි වන අතර, II වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව නිවැරදි ය.
- (2) I වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව නිවැරදි වන අතර, II වන රූපයේ දැක්වෙන හුවමාරුව වැරදි ය.
- (3) I වන සහ II වන රූපවල දැක්වෙන හුවමාරු නිවැරදි ය.
- (4) I වන සහ II වන රූපවල දැක්වෙන හුවමාරු වැරදි ය.

35. මීටර 400 සම්මත ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරගයක් සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

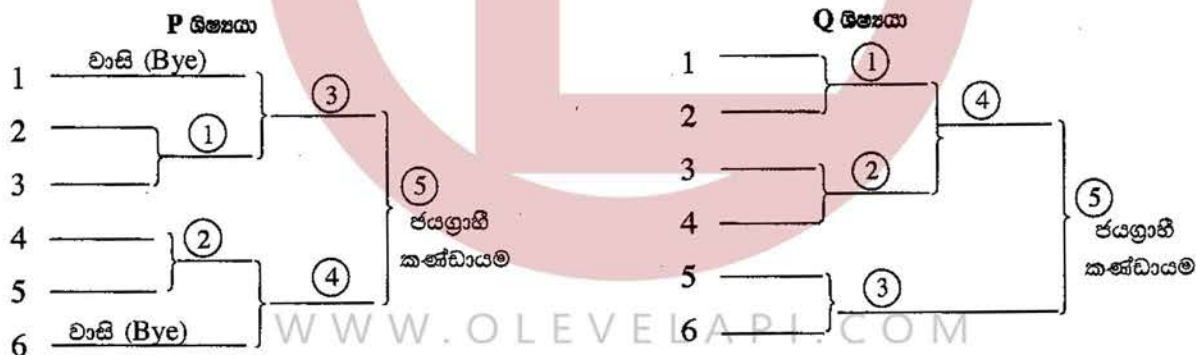
- (1) පළමු ධාවකයා කුදු ඇරඹුමකින් (Crouch Start) තරගය ආරම්භ කළ යුතුය.
- (2) දෙවන ධාවකයාට ධාවන පථයේ වක්‍ර කොටසේ දිවීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය.
- (3) පළමු ධාවකයාට වඩා වැඩි දුරක් තෙවන ධාවකයාට දිවීමට ඇත.
- (4) මීටර 20 ක් දිග හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුවිය යුතුය.

36. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ක්‍රීඩකයෙක් වැලමිට සන්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් කිසියම් බරක් ඔසවන අවස්ථාවක දී අත ක්‍රියා කරන්නේ,

- (1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
- (2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
- (3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
- (4) I වන සහ III වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.



37. කණ්ඩායම් හයක් (6) ක් සහභාගිවන බැඩ්මින්ටන් තරගාවලියක් පැවැත්වීම සඳහා P සහ Q නැමැති සිසුන් දෙදෙනා සකස් කළ තරග සටහන් දෙකක් පහත දැක්වේ.



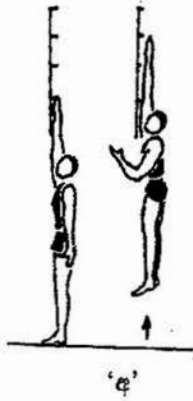
මෙහි ඉදිරිපත් කොට ඇති තරග සටහන් අතරින්,

- (1) P නිවැරදි ය.
- (2) Q නිවැරදි ය.
- (3) P හා Q නිවැරදි ය.
- (4) P හා Q වැරදි ය.

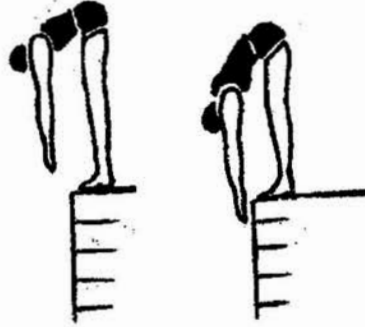
38. රතු සහ කහ කණ්ඩායම් අතර පා පන්දු තරගයේ දී දෙපිලේ ම ක්‍රීඩකයන් දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩා කළ ද කහ කණ්ඩායම එක් ලකුණකින් පරාජයට පත් විය. රතු කණ්ඩායම තම ජයග්‍රහණය සාධාරණ ලෙස භුක්ති විඳිමින් පිටියෙන් පිටවී ගිය අතර කහ කණ්ඩායම පිටියෙන් පිටවූයේ විනිසුරුවන්ට බැන වදිමිනි. මෙම සිද්ධිය අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ,

- (1) දෙපිලේ ම ක්‍රීඩකයන් අති දක්ෂයන් බව ය.
- (2) කහ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් තව දුරටත් පා පන්දු ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල නිරත කළ යුතු බව ය.
- (3) රතු සහ කහ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව ය.
- (4) රතු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව ය.

39. 'අ' සහ 'ආ' රූපවලින් දැක්වෙන පරීක්ෂණවලින් මැනෙන ප්‍රධාන යෝග්‍යතා ගුණාංග (Physical Fitness Qualities) නම්,



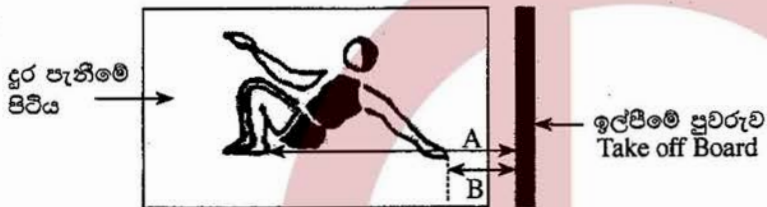
'අ'



'ආ'

- (1) 'අ' සමායෝජන හැකියාව (Coordination) සහ 'ආ' උද්ගතතාවයි. (Agility).
- (2) 'අ' උද්ගතතාව සහ 'ආ' සමායෝජන හැකියාවයි.
- (3) 'අ' පාද ශක්තිය (Strength of the leg) සහ 'ආ' නම්‍යතාවයි. (Flexibility)
- (4) 'අ' නම්‍යතාව සහ 'ආ' පාද ශක්තියයි.

40.



දුර පනින ලද ක්‍රීඩකයකු පහිත වූ පසු විනිසුරුවන් දෙදෙනකු විසින් මැනීම සිදු කළ ආකාර දෙකක් A සහ B වලින් දැක්වේ. මේ පිළිබඳ ඔබගේ නිගමනය වන්නේ,

- (1) A මිනුම නිවැරදි බව ය.
- (2) B මිනුම නිවැරදි බව ය.
- (3) A සහ B යන මිනුම් දෙකම නිවැරදි බව ය.
- (4) A සහ B යන මිනුම් දෙකම වැරදි බව ය.

WWW.OLEVELAPI.COM