

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග 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 Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

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

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

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. රිදීගම විදුහලේ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය පාසල් සිසුන් සඳහා නිවාඩු නිකේතනයක් (Holiday Resort) සාදන ලදී. ඔවුන්ගේ අරමුණ වූයේ සිසුන් සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවකට හුරු කිරීම මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම ය. සිසුන්ගේ පෝෂණය සඳහා ක්ෂණික (Instant Food) හා නිශ්චල ආහාර (Junk Food) ලබාදීම සීමා කොට සැමවිටම තුළින ආහාර වේල (Balanced Diet) ලබා දුන්න. අවට පරිසරයේ ජලය රැස්වන ස්ථාන විනාශ කොට, පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගත්හ. දවස පුරා සියුම් සංගීත නාදයක් පසුබිමෙහි වාදනය වීමට ද සැලැස්වූහ. උදෑසන, සංගීතයට අනුව කෙරෙන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සිසු සහභාගිත්වය අනිවාර්ය කොට සවස් යාමය වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් වැනි ක්‍රීඩා හා සුළු ක්‍රීඩා සඳහා වෙන් කළහ. සිසුන්ට සතුව ලැබෙන පරිදි විවිධ තරගාවලි ක්‍රම අනුව තරග පැවැත් වූහ. ක්‍රියාකාරකම්වලදී සිදුවන සුළු අනතුරු සඳහා RICE ක්‍රමය ආදී ප්‍රථමාධාර ක්‍රම සියලු සිසුන්ට පුහුණු කළහ. රාත්‍රී නින්දට ප්‍රථම සැවොම තමන්ගේ ආගම සිහි කිරීමෙන් අනතුරුව භාවනා වැඩසටහනකින් දවස නිමා කිරීම අනිවාර්ය විය.

- සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම සඳහා ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය අවධානය යොමු කොට ඇති ක්ෂේත්‍ර හතර නම් කරන්න.
- ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය නිවාඩු නිකේතනයේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.
- බෝනොවන රෝග තත්ත්වවලින් සිසුන් වලක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන් අනුගමනය කොට ඇති ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් පැහැදිලි කරන්න.
- සිසුන්ට ලබාදුන් තුළින ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග නම් කරන්න.
- ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය, සිසුන් බෝවන රෝගවලින් වලක්වා ගැනීම සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ගයක් දක්වන්න.
- නිවාඩු නිකේතනයේ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගිවීමෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- නිවාඩු නිකේතනයේ දී සිසුන් සහභාගි වූ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හැර පන්දු භාවිතයෙන් ඔවුන්ට කළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.
- සිද්ධියේ සඳහන් පරිදි මෙම සිසුන් අතර තරග පැවැත්වීමට සුදුසු තරගාවලි ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
- සිසුන් පුහුණු වූ ප්‍රථමාධාර දීමේ RICE ක්‍රමයේ අවස්ථා හතර පිළිවෙළින් ලියන්න.
- සවස් යාමයේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීමෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය විය හැකි පෞද්ගලික (Personal) හා සමාජීය (Social) කුසලතාවක් බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සිසුන් නිදෙනකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index - BMI) සහ දහවල් ආහාර වේල දෙකක් පහත සටහන් දෙකෙන් දැක්වේ. පෝෂණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින්, ඒ ඇසුරෙන් පහත අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්ගේ නම්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
X	17
Y	23
Z	31

දහවල් ආහාර
① බිත්තර සැන්ඩ්විච් 3, පේස්ට්‍රි 2, චයිනීස් රෝල්ස් 2, කට්ලට් 1 - කෝලා බීම බෝතලයක්, - අයිස් ක්‍රීම් 1
② බත් අඬු කෝප්ප 1, පරිප්පු මේස හැඳි 2, - වතුර විදුරුවක්, - ටොෆියක්

- ① වන ආහාර වේල සහ ② වන ආහාර වේල, පරිභෝජනය කළ බවට අනුමාන කළ හැකි සිසුන්ගේ නම් වෙන වෙන ම සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

[අවමැනි පිටුව බලන්න.

- (ii) ① වන ආහාර වේල වැනි ආහාර වේල් පුරුද්දක් ලෙස පරිභෝජනය කරන සිසුන්ට වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) ② වන ආහාර වේල් වැනි ආහාර දීර්ඝ කාලීනව පරිභෝජනය කිරීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි පෝෂණ ගැටළුවක් ලියන්න.
- (ආ) පෝෂණ ගැටළු ඇති නොවීම සඳහා ② වන ආහාර වේලට තවදුරටත් ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර කාණ්ඩ හතරක් ලියා, එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජනය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. පහත A සහ B යනුවෙන් දක්වා ඇති පද්ධති දෙකෙහි විස්තර ඇසුරෙන් මතු දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - අවට වාතයෙන් ඔක්සිජන් (O_2) ලබාගෙන පෙනහළු වෙතටත්, පෙනහළුවලින් කාබන් ඩයොක්සයිඩ් (CO_2) ලබාගෙන ආපසු අවට වාතයටත් පිට කරයි.
- B - පෙනහළුවලින් ලබාගත් ඔක්සිජන් වායුව (O_2) පේශි සෛලවලටත්, පේශි සෛලවලින් පිටකරන කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායුව (CO_2) පෙනහළුවලටත් ගෙන යයි.
- (i) A සහ B යනුවෙන් හැඳින්වෙන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) A පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවට සෘජුව ම බාධා පමුණුවන රෝග තත්ත්වයක් සහ B පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවට සෘජුව ම බලපාන රෝග තත්ත්ව දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

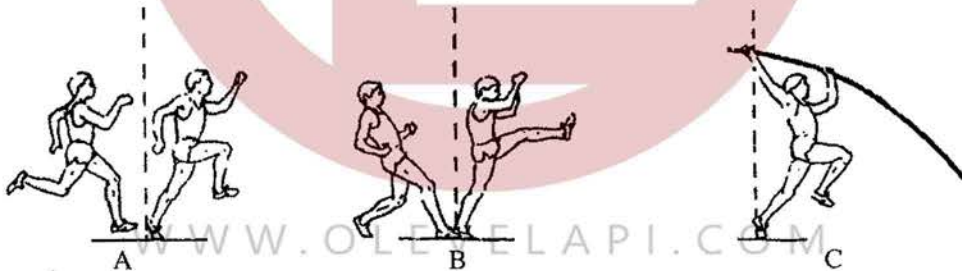
4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) ලබන අවුරුද්දේ අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටින ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, උදේ සිට මැදියම් රැය වන තෙක් කාමරයට වී පාඩම් කිරීම පමණක් සිදු කරන බව ඔහුගේ/ඇයගේ මව ඔබට පවසන්නීය.
- (ii) බසයට ගොඩ වූ ගැබිණි මවකට ඉදි ගැනීමට කිසිවකු අසුනක් ලබා නොදෙන බව සිටගෙන සිටින ඔබ දකියි.
- (iii) ඔබේ පන්තියට පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයකුට/ශිෂ්‍යාවකට, සිසුන් තිදෙනෙක් තර්ජනය කරමින් හිංසනයට භාජනය කොට ආපනශාලාවට යාම සඳහා ඔහුගෙන්/ඇයගෙන් මුදල් ඉල්ලන ආකාරය ඔබ දකියි.
- (iv) මහත් වී සිරුර අවලස්සන වන බව පවසමින් නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරිය ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ඉතා සුළු ආහාර ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන්නීය.
- (v) ළමා වියේ පසුවන ඔබේ අසල්වැසි නාමි/මල්ලි හුදකලාව, බොහෝවිට අසල පාළු වත්තෙහි සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකියි. (ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) නිවැරදි දිවීම පුහුණු වීම සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) පැනීමේ ඉසව් තුනක ඉල්පිම් (Take off) සිදුවන ආකාරය A, B, C ලෙස රූපවල දැක්වේ. මෙම ඉල්පිමේ අවස්ථා තුන දැක්වෙන ඉසව් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)



- (iii) (අ) කඩුලු පැන දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ කුමාර් ප්‍රථමයෙන් ඉසව්ව අවසන් කළ ද කඩුලු තුනක් පාදයේ වැදීමෙන් බිම හෙලන ලදී. මෙම ඉසව්වේ විනිසුරු ඔබ නම්, ඔබේ තීරණය ලියන්න.
- (ආ) කුමාර් නියම ක්‍රීඩකයෙක් බව තරගය නැරඹූ ප්‍රේක්ෂකයන්ගේ මතය වේ. ක්‍රීඩකත්වය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් කුමාර් තුළ තිබිය හැකි ලක්ෂණ හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

6. පහත වගුවේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක සහ පේශිවල ලක්ෂණ ඇසුරෙන් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංක 86	ක්‍රීඩක අංක 53
- තම ඉසව්ව සඳහා වැඩි වශයෙන් ස්වායු ස්වසනයෙන් (Aerobic System) ශක්තිය ලබා ගනියි. - පේශි සංකෝචන වේගය ක්‍රීඩක අංක 53 ට සාපේක්ෂව අඩුය.	- තම ඉසව්ව සඳහා වැඩි වශයෙන් නිර්වායු ස්වසනයෙන් (Anaerobic System) ශක්තිය ලබා ගනියි. - පේශි සංකෝචන වේගය ක්‍රීඩක අංක 86 ට සාපේක්ෂව වැඩිය.

- (i) මේ දෙදෙනාගෙන් කෙටි දුර ධාවකයා සහ දිගු දුර ධාවකයාගේ ක්‍රීඩක අංක වෙන් වශයෙන් ලියන්න.

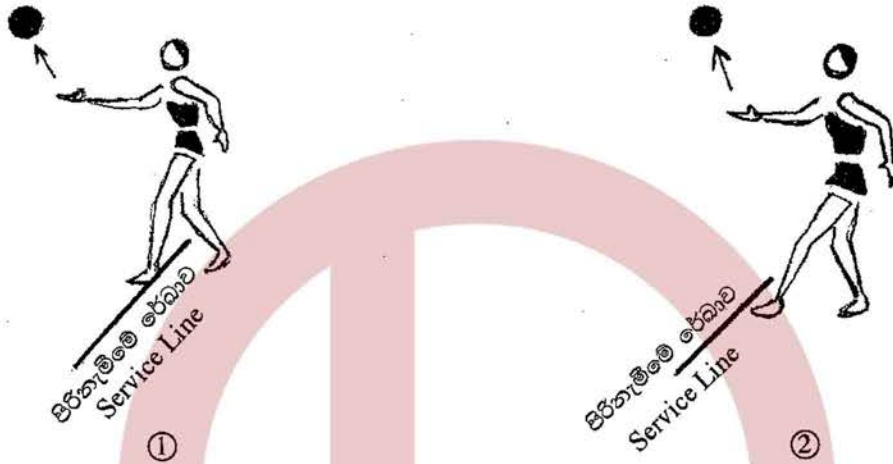
(ලකුණු 02 යි)

[නවවැනි පිටුව බලන්න.

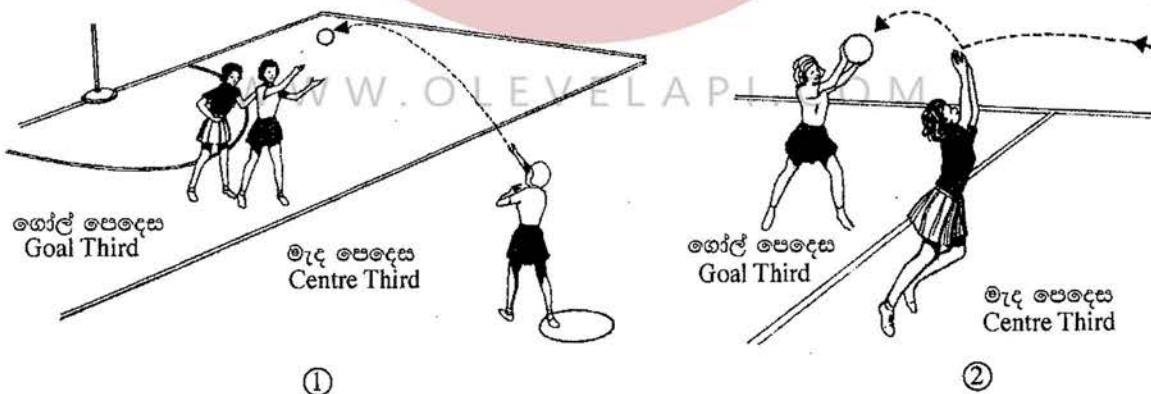
- (ii) උස පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩක අංකය සඳහන් කොට ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් එක් ක්‍රීඩකයකුගේ පේශිවල කේශනාලිකා ප්‍රමාණය හා මේද සංචිතය අනෙක් ක්‍රීඩකයාට සාපේක්ෂව වැඩිය. (අ) එම ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩක අංකය ලියන්න. (ආ) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩකයාගේ පේශිවල කේශනාලිකා ප්‍රමාණය හා මේද සංචිතය වැඩි වීමට හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (A) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පහත ① සහ ② රූපවලින් දක්වා ඇති වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ අවස්ථා දෙක පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



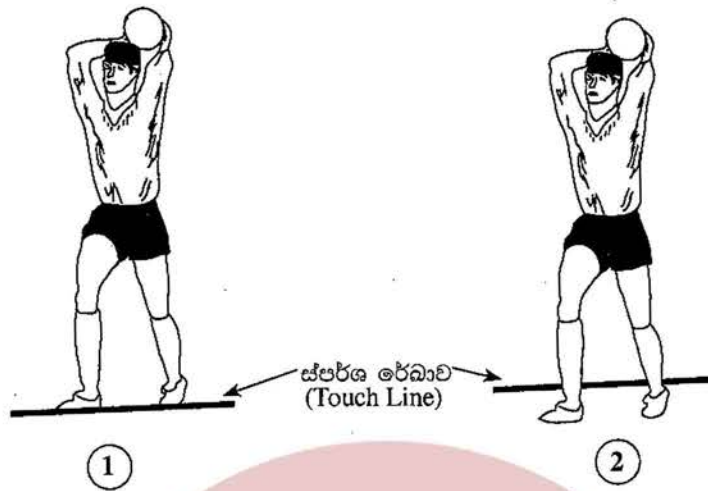
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගියා සේ සැලකෙන අවස්ථා තුනක් ඔවුන්ට පහදා දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) 'ගැමුණු' සහ 'තිස්ස' කණ්ඩායම් අතර නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගයේ දී 'ගැමුණු' කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනකු, ක්‍රීඩාවේ යෙදුනු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව තෙවැනි ක්‍රීඩකයකු විසින් පන්දුව ප්‍රතිවාදී 'තිස්ස' පිලට, දැලට ඉහළින් යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව පිරි නැමීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)
- (B) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පහත ① සහ ② රූපවලින් දක්වා ඇති නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මැද යැවීමේ (Centre Pass) අවස්ථා දෙක පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ක්‍රීඩිකාවන්ට පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී 'උඩ විසිකිරීමක්' (Toss up/ Throw up) ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් ඔවුන්ට පහදා දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) 'රතු' සහ 'නිල්' කණ්ඩායම් අතර නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගයේ දී 'රතු' කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Wing Attack-WA) මැද කොටසේ දී (Centre Third) නමා අතින් ගිලිහුනු පන්දුව නැවත ඇය විසින් ම අල්ලාගෙන 'රතු' කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack - GA) වෙත යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ආ) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව යැවීම සහ ඇල්ලීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

[දැනුවත් පිටුව බලන්න.

- (C) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක පා පන්දු කණ්ඩායම් පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. පහත ① සහ ② රූපවලින් දක්වා ඇති පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකරන (Throw-in) අවස්ථා දෙක පිළිබඳ ඔබේ අදහස් ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



- (ii) පා පන්දු ක්‍රීඩකයෙක් පිටියෙන් තොරවීම සිදු කරන අවස්ථා තුනක් ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) 'මධුර' හා 'හංස' කණ්ඩායම් අතර නිවාසාන්තර පා පන්දු තරගයේ දී 'හංස' කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ගෝලය තුළට පන්දුව යොමු කිරීම වලක්වමින්, 'මධුර' කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු දඬුවම් පෙදෙස තුළ දී සිතා මතා පන්දුව අතින් ස්පර්ශ කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
- (ආ) නවක පා පන්දු ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුවට පා පහර දීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM