WWW.OLEVELAPI.COM

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

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

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2022(2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

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

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

※ **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

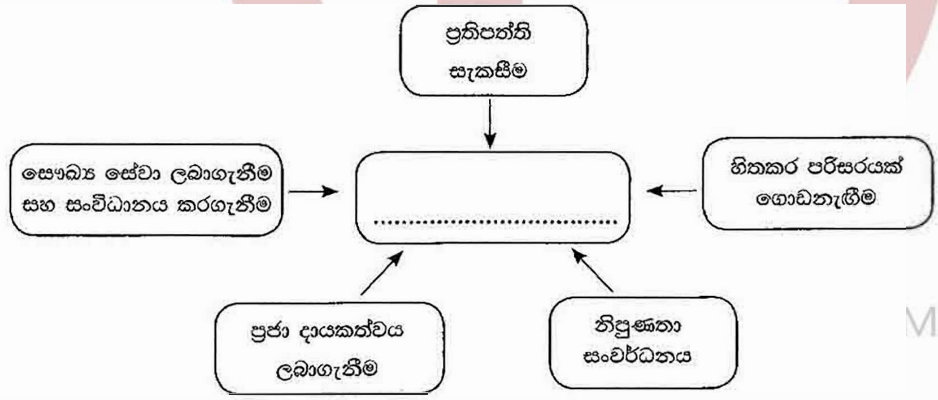
※ අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.

※ **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

※ එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මකින් යුත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් හැඳින්විය හැක්කේ,
(1) පූර්ණ පෞරුෂයකින් (total personality) යුතු දරුවන් ලෙස ය.
(2) යහගුණයෙන් (good qualities) යුතු දරුවන් ලෙස ය.
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් (total health) යුතු දරුවන් ලෙස ය.
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට (health promotion) දායකවන දරුවන් ලෙස ය.

2.



රූපසටහනේ හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වරණය තෝරන්න.
(1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය (quality of life) කෙරෙහි බලපාන සාධක
(2) යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා (interpersonal relations) වර්ධනයට හේතුවන සාධක
(3) නිරෝගී බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග

● පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **3** සිට **5** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තිසා, අධි බරකින් (over weight) යුක්ත වේ. රාධාගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI - Body Mass Index) අගය 20.5 kg m^{-2} කි. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ, තැඹිලි පාටින් දක්වන පරාසයට රිෂා අයත් වේ.

3. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ තිසා අයත් වන පරාසයේ වර්ණය වන්නේ,
(1) කොළ පාට ය.
(2) තැඹිලි/රතු පාට ය.
(3) තද දම් පාට ය.
(4) ලා දම් පාට 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 ....

4. රාධාගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ කිවහැක්කේ, ඇය
(1) කුපෝෂණ (malnutrition) තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.
(2) මන්දපෝෂණ (undernutrition) තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.
(3) අධිපෝෂණ (overnutrition) තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.
(4) නිසි පෝෂණ තත්ත්වයෙන් යුක්ත වන බව ය.

5. BMI ප්‍රස්තාරයට අනුව රිෆා පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ ඔහු
(1) කෘෂ භාවයෙන් (wasting) යුක්ත වන බව ය.
(2) නිසි බරකින් යුක්ත වන බව ය.
(3) අධි බරකින් යුක්ත වන බව ය.
(4) ස්ථූලතාවෙන් යුක්ත වන බව ය.

6. මනෝ සමාජීය (psycho-social) යහපැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට **නොලැබෙන** ලක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) සමාජයට යහපත් ලෙස දායකත්වය සැපයීම ය.
(2) මානසික ආතතියට (mental stress) මුහුණදීම අපහසුවීම ය.
(3) චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගැනීමේ හැකියාව තිබීම ය.
(4) සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව තිබීම ය.

7. පෙර ළමාවියේ (early childhood) පසුවන දරුවෙකුගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටුකිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා අතුරෙන්, වැඩිහිටියෙකු වශයෙන් කළ යුතු වන්නේ,
(1) දරුවාට නිසි පෝෂණය ලබාදීමයි.
(2) මාස තුනකට වරක් දරුවාගේ උස සහ බර මැන, වර්ධන සටහනේ ලකුණු කිරීමයි.
(3) දරුවා බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂා කරගැනීමයි.
(4) දරුවාට ආදරය සහ සෙනෙහස දැක්වීම හා තම අදහස් ප්‍රකාශයට ඉඩ ලබාදීමයි.

● ප්‍රශ්න අංක **8** සහ **9** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

වැඩ අවසන්කොට රෑ බෝ වී ගෙදර යන ජෝන් බොහෝවිට රාත්‍රී ආහාරය සඳහා චයිනීස් රෝල්ස් දෙකක්, කට්ලට් එකක් සහ බදින ලද අල පෙති (potato chips) සෝස් සමග කෑමෙන් පසු කෝලා (cola) බීම බෝතලයක් පානය කරයි. අතුරුපස ලෙස අයිස්ක්‍රීම් එකක් පරිභෝජනය කරයි.

8. ජෝන්ගේ රාත්‍රී ආහාරය පිළිබඳ වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) අධික ලුණු සහ මේද අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ
(2) අධික ලුණු සහ සීනි අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ
(3) අධික සීනි සහ මේද අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ
(4) අධික සීනි, ලුණු සහ මේද අඩංගු බැවින් පරිභෝජනය අවම කළ යුතු වේ

9. පුරුද්දක් ලෙස මෙවැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් ජෝන්ට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්ත්ව විය හැක්කේ,
(1) දියවැඩියාව (diabetes) සහ උපදංශය (syphilis) වේ.
(2) දියවැඩියාව (diabetes) සහ හෘදයාබාධ (heart diseases) වේ.
(3) පැපොල (chickenpox) සහ සරම්ප (measles) වේ.
(4) පිළිකා (cancer) සහ තැලසීමියාව (thalassaemia) වේ.

WWW.OLEVELAPI.COM

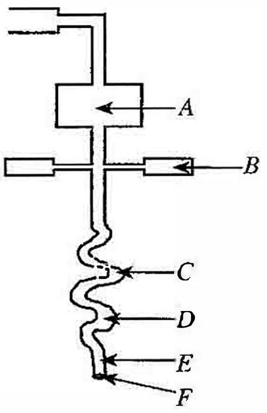
10. ආහාරවල රසවත් බව හා ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි දේශීය රසකාරක වර්ග වන්නේ
(1) ඉඟුරු, කුරුඳු, සුප්කැට, රම්පෙ සහ සෝයා සෝස් ය.
(2) කරපිංචා, කුරුඳු, රම්පෙ, ඉඟුරු සහ සුදු ලූණු ය.
(3) සුදු ලූණු, කහ, සුප් කැට, කරපිංචා සහ රම්පෙ ය.
(4) කහ, සුදු ලූණු, ඉඟුරු, කරපිංචා සහ සෝයා සෝස් ය.

11. මිනිස් සිරුරෙහි ඍජු බව පවත්වා ගැනීම සඳහා වඩාත්ම වැදගත් වන පද්ධතිය වන්නේ,
(1) පේශී පද්ධතියයි (muscular system).
(2) ස්නායු පද්ධතියයි (nervous system).
(3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි (blood circulatory system).
(4) අස්ථි පද්ධතියයි (skeletal system).

[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 ...

- පහත දක්වා ඇති ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ (digestive system) අවයව දැක්වෙන දළ රූපසටහන ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **12** සිට **15** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



12. රූපසටහනේ *A* අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති අවයවය
(1) ආමාශය (stomach) වේ. (2) අක්මාව (liver) වේ.
(3) අග්න්‍යාශය (pancreas) වේ. (4) අන්නස්‍රෝතය (oesophagus) වේ.

13. කුඩා අන්ත්‍රය (small intestine) දක්වා ඇති අක්ෂරය වන්නේ
(1) *C* ය. (2) *D* ය. (3) *E* ය. (4) *F* ය.

14. *B* අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති අවයවයෙන් ශ්‍රාවය වන්නේ
(1) ශ්ලේෂ්මල ශ්‍රාවය (mucus) ය.
(2) ආමාශයික යුෂය (gastric juice) ය.
(3) අග්න්‍යාශයික යුෂය (pancreatic juice) ය.
(4) ආන්ත්‍රික යුෂය (intestinal secretion) ය.

15. රූපයේ දක්වා ඇති පද්ධතියේ ඇතිවිය හැකි රෝගයක් වන්නේ,
(1) ක්ෂය රෝගය (tuberculosis) ය. (2) ගැස්ට්‍රයිටිස් (gastritis) ය.
(3) අංශභාගය (paralysis) ය. (4) උපදංශය (syphilis) ය.

16. මදුරුවන් ගහණ ප්‍රදේශයක වාසය කරන HIV ආසාදිතයෙක් වන *X* ගේ කාමරයේ, ඔහුගේ මිතුරන් දෙදෙනෙකු වන *Y* සහ *Z* ජීවත් වේ. මොවුන් තිදෙනා එකම වැසිකිළිය හා දුරකථනය භාවිත කරන අතර, ඇඳුම් පැළඳුම් ද හවුලේ භාවිත කරයි. *Z* පමණක් නිදාගන්නා විට මදුරු දැලක් භාවිත කරයි.
මෙම තොරතුරු අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ කුමක් ද?
(1) *Y* ට පමණක් HIV ආසාදනය විය හැකි ය.
(2) *Z* ට පමණක් HIV ආසාදනය විය හැකි ය.
(3) *Y* සහ *Z* යන දෙදෙනාටම HIV ආසාදනය විය හැකි ය.
(4) *Y* සහ *Z* යන දෙදෙනාටම HIV ආසාදනය විය නොහැකි ය.

- පහත දැක්වෙන්නේ මහාමාර්ගයේ සිදුවන අනතුරුවලට හේතුවන වැරදි ක්‍රියා කිහිපයකි. ඒවා ඇසුරෙන් **17** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.
  - ✳ මාර්ග සංඥා පිළිනොපැදීම
  - ✳ අඳුරේ ගමන් කිරීම
  - ✳ කණ්ඩායම් ලෙස පාරේ ගමන් කිරීම
  - ✳ පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම
  - ✳ මාර්ගයට නොයෙකුත් අපද්‍රව්‍ය දැමීම

17. මෙම වැරදි සියල්ල සිදුවිය හැක්කේ,
(1) පදිකයන්ගේ (pedestrians) නොසැලකිල්ල හේතුවෙනි.
(2) රියදුරන්ගේ (drivers) නොසැලකිල්ල හේතුවෙනි.
(3) මාර්ගයේ දුර්වලතා හේතුවෙනි.
(4) අදාළ දෙපාර්තමේන්තුවල අකාර්යක්ෂමතාව හේතුවෙනි.

[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 ....

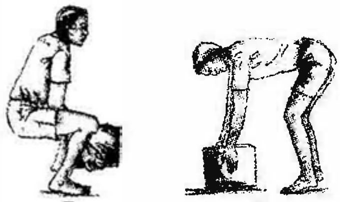
18. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය – නිසි දැනුමකින් හා පුහුණුවකින් තොරව වුව ද අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රථමාධාර ලබාදීම යෝග්‍ය වේ.

හේතුව – පුහුණුවක් නොමැතිව ප්‍රථමාධාර ලබාදීම අනතුර සිදුවූ පුද්ගලයාගේ තත්ත්වය තවත් අසාධ්‍ය වීමට හේතු විය හැකිය.

(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ.
(2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර, හේතුව අසත්‍ය වේ.
(4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර, හේතුව සත්‍ය වේ.

19. P සහ Q යන පුද්ගලයන් දෙදෙනා බරක් ඔසවන ආකාරයේ ඉරියව් රූපයේ දැක්වේ. එම ඉරියව් සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



P Q

(1) P ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර, Q ගේ ඉරියව්ව වැරදි ය.
(2) Q ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර, P ගේ ඉරියව්ව වැරදි ය.
(3) P සහ Q යන දෙදෙනාගේම ඉරියව් නිවැරදි ය.
(4) P සහ Q යන දෙදෙනාගේම ඉරියව් වැරදි ය.

● පහත සඳහන් A, B සහ C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර **20** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

A – [දරුවාට මාස හය සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබාදීම.
අවශ්‍ය සියලු පෝෂකාංග මව්කිරිවල අඩංගු බැවින් දරුවාගේ ශරීරය හා මොළයේ වර්ධනය සිදුවීම.

B – [යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම.
මානසික ආතතිය (mental stress) ඇතිවීම.

C – [සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක (health related fitness) සංවර්ධනය කරගැනීම.
සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක් ද?

(1) A පමණි (2) B පමණි (3) A සහ B පමණි (4) B සහ C පමණි

21. පහත සඳහන් A, B, C සහ D ලක්ෂණවලින් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග (sportsmanship) ඇති ක්‍රීඩකයෙකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?

A – කණ්ඩායමක් ලෙස සහයෝගයෙන්, උනන්දුවෙන් හා කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීම
B – ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී උදව් කිරීම
C – විනිශ්චය මණ්ඩලයේ තීරණවලට අවනත වීම
D – තරඟන්නෙකු ලෙස ක්‍රියාකිරීමේදී සංයමයකින් යුතුව ක්‍රියා කිරීම

(1) A සහ B පමණි (2) A, B සහ C පමණි
(3) A, C සහ D පමණි (4) A, B, C සහ D සියල්ලම ය

● නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහිදී විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගී වූ අංක 25, 34, 46 සහ 58 යන ක්‍රීඩකයන් තම උපකරණ විසිකළ ආකාරය පහත වගුවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **22** සිට **24** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංක	උපකරණය විසිකළ ආකාරය
25	හිසට ඉහළින් ඉදිරියට, ඈතට විසිකිරීම
34	සිරුර ඉදිරියෙන් ඈතට දැමීම
46	සිරුරට පැත්තෙන් ඈතට විසිකිරීම
58	හිසට ඉහළින් ඉදිරියට, ඈතට විසිකිරීම

22. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වී ඇති ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,

(1) 34 ය. (2) 46 ය. (3) 25 සහ 58 ය. (4) 25, 46 සහ 58 ය.

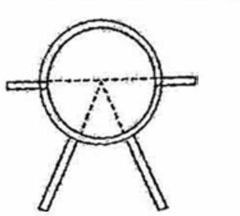
23 තම ඉසව්ව සඳහා යගුලිය අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,

(1) 34 ය. (2) 46 ය. (3) 25 සහ 58 ය. (4) 25, 34 සහ 58 ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

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

24. තම ඉසව්ව සඳහා රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩා පිටියට වාර්තා කළ යුතු, ක්‍රීඩකයාගේ/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,



(1) 34 ය. (2) 46 ය.
(3) 25 සහ 58 ය. (4) 34 සහ 46 ය.

- ප්‍රශ්න අංක **25** සහ **26** යන ප්‍රශ්නවල හිස්තැන් පිරවීම සඳහා ඒ ඒ ප්‍රශ්නයට සුදුසු වරණය තෝරන්න.

25. අවතීර්ණ ධාවනය ⟶ .... ⟶ හරස් දණ්ඩ තරණය ⟶ පතිතවීම
(approach run) (bar clearance) (landing)

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි ඇතුළත් ඉහත සටහන සම්පූර්ණ කිරීමට සුදුසු වචනය/වචන වන්නේ

(1) ජව ඉරියව්ව (power position) (2) ඉපිලීම/නික්මීම (take-off)
(3) පියාසරිය (flight) (4) භ්‍රමණ (rotation) අවස්ථාව

26. සංවිධානයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ළඟාකර ගැනීම සඳහා එම සංවිධානය සතු සියලුම සම්පත් සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වූ තැනැත්තා .... ලෙස හැඳින්වේ.

(1) කළමනාකරු (Manager)
(2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පති (Deputy Principal)
(3) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා (Physical Education teacher)
(4) සම්බන්ධීකාරක (Coordinator)

27. සැරසෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) මීටර 100 දිවීම, මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 400×4 සහාය දිවීම වේ.
(2) මීටර 1500 දිවීම, මීටර 3000 දිවීම, මීටර 5000 දිවීම වේ.
(3) මීටර 100 දිවීම, මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 1500 දිවීම වේ.
(4) මීටර 100 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මැරතන් ධාවනය වේ.

28. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 400×4 සහාය දිවීම හා ස්ටීපල්චේස් යන ඉසව් ඇතුළත් වන්නේ,

(1) ජවන ඉසව් කාණ්ඩයට ය. (2) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයට ය.
(3) මැදිදුර ධාවන ඉසව් කාණ්ඩයට ය. (4) පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට ය.

29. ක්‍රීඩකයෙකුට, එක් දිනකදී පැවැත්වෙන ප්‍රයාම තරගයකට (මිශ්‍ර තරගයකට) සහභාගි විය යුතුව ඇත. එම ප්‍රයාම තරගය විය හැක්කේ,

(1) දස ප්‍රයාම (decathlon) තරගයයි.
(2) සප්ත ප්‍රයාම (heptathlon) තරගයයි.
(3) පංච ප්‍රයාම (pentathlon) තරගයයි.
(4) පංච ප්‍රයාම තරගය හෝ දස ප්‍රයාම තරගයයි.

WWW.OLEVELAPI.COM

- *X*, *Y* සහ *Z* යන සිසුන් තිදෙනා සමබරතාව රැකගත් ආකාර රූපවලින් දක්වා ඇත. ඒවා ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **30** සහ **31** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

X *Y* *Z*

30. මෙම සිසුන්ගෙන් වඩාත් වැඩිම සමබරතාවකින් යුතු ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යයන් වන්නේ,

(1) *X* ය. (2) *Y* ය. (3) *Z* ය. (4) *Y* සහ *Z* ය.

[හයවැනි 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. X, Y සහ Z සිසුන්ගෙන් වැඩිම සමබරතාවක් පවත්වා ගන්නා සිසුවාගේ/සිසුන්ගේ සමබරතාව වැඩිවීමට හේතුව විය හැක්කේ ඔහුගේ
(1) ආධාරක පතුලේ (supporting base) විශාලත්වය වැඩිවීමයි.
(2) ගුරුත්ව රේඛාව (line of gravity) ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීමයි.
(3) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීමයි.
(4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (centre of gravity) පහළ මට්ටමක තිබීමයි.

32. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියාකරන ලක්ෂ්‍යය ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.
B – පුද්ගලයාගේ ශාරීරික ඉරියව්ව අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් නොවේ.
C – ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොවට ආසන්න මට්ටමක පැවතීමෙන් සමබරතාව පවත්වා ගැනීම පහසු වේ.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් **සාවද්‍ය** වන්නේ,
(1) A පමණි. (2) B පමණි.
(3) A සහ B පමණි. (4) B සහ C පමණි.

33. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ වේග පන්දු යවන්නෙකු (fast bowler) උරහිස් සන්ධියෙන් (shoulder joint) තම අත සම්පූර්ණයෙන් කරකවා, පිතිකරු (batsman) වෙත පහරදීම සඳහා පන්දුව යැවීමේදී එම පන්දු යවන්නාගේ අත ගෝල කුහර සන්ධියේදී (ball & socket joint) චලනය වන කෝණය අංශක
(1) 45 කි. (2) 90 කි. (3) 180 කි. (4) 360 කි.

34. සාකල්‍ය (league) ක්‍රමයට සකස් කරන ලද තරග සටහනකට අනුව තරගාවලිය පැවැත්වීමේදී 'සාධාරණ තරගය' (fair play) සංකල්පය ඉස්මතු වන්නේ
(1) තරග පැවැත්වීමට වැඩි කාලයක් ගත කරන බැවිනි.
(2) විනිශ්චයකරුවන් (umpires/referees) වැඩි සංඛ්‍යාවකගේ සහභාගිත්වයෙන් තරග විනිශ්චය සිදුවන බැවිනි.
(3) තරග පැවැත්වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටි බොහෝ සංඛ්‍යාවක් භාවිත කරන බැවිනි.
(4) සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරාගැනීමට හැකිවන බැවිනි.

35. කිසියම් තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමේදී පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව ගණනය කිරීම සඳහා සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් $n-1$ සමීකරණය භාවිත කරන ලදී (n = සහභාගිවන කණ්ඩායම් හෝ ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව). එම තරග ක්‍රමය
(1) පැරදී පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ/ඉවතලෑමේ ක්‍රමය (knockout method) වේ.
(2) සාකල්‍ය ක්‍රමය (league method) වේ.
(3) මිශ්‍ර ක්‍රමය (combination method) වේ.
(4) අභියෝග තරගාවලි ක්‍රමය (challenge method) වේ.

36. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව හා සබැඳි සත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) මුල්මවරට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද්දේ ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබෙර්ටින් (Pierre de Coubertin) විසිනි
(2) ආරම්භයේදී ඔලිම්පික් තරග සඳහා කාන්තා නියෝජනය තහනම් විය.
(3) ක්‍රි.පූ. 776 දී නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදී.
(4) නූතනයේ ඔලිම්පික් තරග ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග ලෙස ඔලිව් අත්තක් පිරිනමනු ලබයි.

● ප්‍රශ්න අංක **37** සහ **38** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

"අපි සංවිධානය කළ ගමනෙහි මූලික පරමාර්ථය ජෛව විවිධත්වය (bio diversity) අධ්‍යයනය කිරීමය. මේ ගමන සඳහා අපි මාලිමාව (compass) හා සිතියම් (maps) භාවිත කරන ආකාරය ද අධ්‍යයනය කළෙමු. අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවීමට සුදුසු ඇඳුම් කට්ටලයක් ද අවශ්‍ය ආහාර පාන ද සූදානම් කර ගතිමු."

37. ඔවුන් සංවිධානය කරන ලද්දේ,
(1) පා ගමනකි (walk). (2) කඳු තරණයකි (mountaineering trip).
(3) කැලෑ ගවේෂණයකි (jungle exploration). (4) පාපැදි සවාරියකි (cycle parade).

38. මෙම ගමනෙහිදී මාලිමාව භාවිත කරන්නේ
(1) ගමන සඳහා ගතවන කාලය ගණනය කිරීමට ය.
(2) ගමනෙහි යෙදීමේදී දිශාව සොයා ගැනීමට ය.
(3) පරිසරයෙහි උෂ්ණත්වය සොයා ගැනීමට ය.
(4) හදිසි අවස්ථාවකදී ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය දැනගැනීමට ය.

[හත්වැනි 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 ...

39. රූපයේ දැක්වෙන ධාවකයාගේ (runner) පොළොව මත ඇති පාදය ක්‍රියාකරනුයේ,

(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

(4) II වන සහ III වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

40. 2022 වසරේ කටාර් රාජ්‍යයෙහි පැවති ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියේ ජයග්‍රහණය හිමිකරගත් රට

(1) ආජන්ටිනාවයි. (2) ක්‍රොඒෂියාවයි.

(3) ප්‍රංශයයි. (4) මොරොක්කෝවයි.

* *

WWW.OLEVELAPI.COM

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