

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, 2022(2023)
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2022(2023)
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2022(2023)

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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

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

1. රිදීගම විදුහලේ ක්‍රීඩා සංගමය, සති අන්තයේදී ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරක් (coaching camp) සංවිධානය කරන ලදී. මෙම පුහුණු කඳවුරේදී උස පැනීම වැනි පිටියේ ඉසව්, සහාය දිවීම හා වෙනත් ජවන ඉසව් පිළිබඳ පුහුණුවක් මෙන්ම ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවද පුහුණුකරු විසින් පෙන්වා දුනි.

ක්‍රීඩකයෙකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා, පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම වැනි යහපුරුදු (good habits) සහ අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමට වැදගත්වන සහකම්පනය (empathy) ආදී නිපුණතා පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලද්දේ ක්‍රීඩා වෛද්‍යවරයා විසිනි.

පුහුණු කඳවුර නිම කරමින් එළිමහනේ පවත්වන ලද විනෝදාත්මක වැඩසටහනට සහභාගී වූ සියලුදෙනාම ගී ගයමින්, රංගන ඉදිරිපත් කරමින් විනෝද වී සතුටින් විසිර ගියහ.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) රිදීගම විදුහලේ සිසුන් එක්ව පුහුණු කඳවුර සංවිධානයෙන්, මවුන් තුළ සංවර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා (social skills) දෙකක් ලියන්න.
- (ii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති උස පැනීම ඇතුළත් පිටියේ ඉසව් (field events) කාණ්ඩයට හැර, අනෙක් පිටියේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) සහාය දිවීමට (relay) අමතරව, පුහුණුකරු විසින් පුහුණුකරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වෙනත් ජවන ඉසව් (track events) දෙකක් ලියන්න.
- (iv) ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල වැදගත්කම පෙන්වාදීම සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් කරුණට අමතරව වෙනත් කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- (v) ක්‍රීඩකයන් හැර විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු විසින් තම ආහාරවෙල් සකස්කර ගැනීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (vii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති යහපුරුදු හැර පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු වෙනත් යහපුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- (viii) පුද්ගලයෙකුට, අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත්වන, සහකම්පනය හැර වෙනත් නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.
- (ix) මෙවැනි විනෝදාත්මක වැඩසටහන්, පාසලේ එළිමහනේ සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (x) මෙවැනි විනෝදාත්මක වැඩසටහන්වලට සහභාගීවීමෙන් සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන පෞද්ගලික කුසලතා (personal skills) දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. පාසල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේදී (SMI) සිසුන් කිහිපදෙනෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ වෛද්‍යවරයා සහ පන්තිය භාර ගුරුවරයා අනාවරණය කරගත් කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- රිස්ට් - මතක ශක්තිය අඩු ය. කම්මැලිය. රක්තහීනතාවෙන් (anaemia) පෙළෙයි.
- තාදන් - ඇසේ බිටෝ ලප (Bitot's spots) ඇත. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවක් ඇත. නිතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවෙන් (common cold) පෙළෙයි.
- මැණිකේ - උගුර පිටතට තෙරා ඇත (වායුගෙඩි). ඉගෙනීමට මැලිකමක් දක්වයි. උස යෑමේ සීමාවීමක් පෙන්නුම් කරයි.
- ජේන් - දත් දිරා ගොස් ඇත. අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. වර්ධන උපායවේදයෙන් පෙන්වයි.

- (i) ඉහත සඳහන් සිසුන් සිව්දෙනාට එම රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට, උගත වූ පෝෂක (nutrients) වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ඉහත සඳහන් සිසුන් සිව්දෙනාගෙන් තිදෙනෙකු තෝරා ඔවුන් මුහුණ පා ඇති පෝෂණ ගැටළු අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ගය බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) ඔබ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට/වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් සංක්ෂිප්තව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. පහත දැක්වෙන සිද්ධිය ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

11 ශ්‍රේණියේ මිතුරන් එක්ව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේදී ලකුණු 100ක් ලබා සිටි සමන් ලබාදුන් උඩපන්දුව (catch) කුමාර් අතින් ගිලිහී ගිය බැවින් ඕනෑම, කුමාර්ට තදින් බැණ වැදීන්. එවිට ක්‍රීඩාව මැදිහත් වී එම තත්ත්වය සමථයකට පත් කළේ ය.

(i) මෙම සිද්ධියේදී පහත නම් සඳහන් සිසුන් තුළ ඉස්මතු වී යැයි අපේක්ෂා කළ හැකි චිත්තවේගයක් (emotion) බැගින් සඳහන් කරන්න.

- ඕනෑම ● කුමාර් ● සමන් (ලකුණු 02 යි)

(ii) ප්‍රශ්න අංක (i) හිදී ඔබ සඳහන් කළ චිත්තවේග ශිෂ්‍යයන් තිදෙනා තුළ ඇතිවීමට බලපෑ හේතුවක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙම සිද්ධියට අනුව ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ඔබේ නිගමනය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) වෙංගු මදුරු කීටයන් සිටිදැයි පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය බව පවසමින්, නිවසේ ගේට්ටුව සහ දොර අරින ලෙස, පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු පැමිණ, නිවසේ තනිව සිටින ඔබට පවසයි.
- (ii) 10 වන ශ්‍රේණියට සමන් වූ ඔබේ නැගණිය මල්ලි, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා අනිවාර්ය විෂයයන්ට අමතරව අනෙකුත් කාණ්ඩ විෂයයන් තෝරාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ ඔබෙන් උපදෙස් පතයි.
- (iii) ඔබේ මිතුරාගේ බර ක්‍රමයෙන් වැඩිවන බැවින්, ඉන් මිදීම සඳහා කළ යුත්තේ කුමක්දැයි මිතුරා ඔබෙන් විමසයි.
- (iv) බොහෝ රසවත් බව පවසමින්, විවිධ වර්ණවල ලොලිපොස් (lollipops) වර්ග සහ ලොසින්ජරවල (lozenges - සීනිබෝල) රස බලන ලෙස, පාසලේ ගේට්ටුව අසල සිටින පුද්ගලයෙකු සිසුන්ට බලකරනු ඔබ දකියි.
- (v) අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට සූදානම්වන බැවින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම එල රහිත බව මිතුරෙකු ඔබට පවසයි.

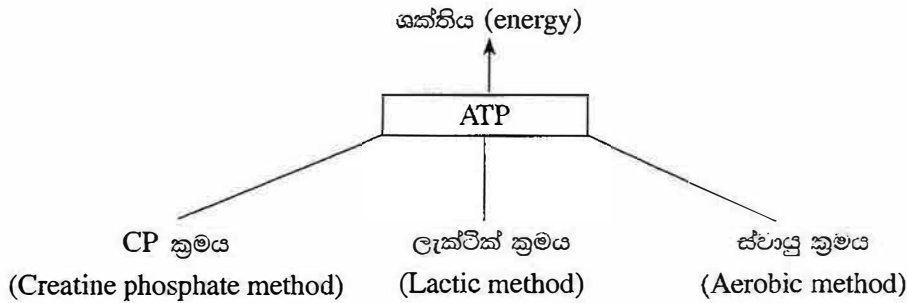
(ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

[දහමැති පිටුව බලන්න.

II කොටස

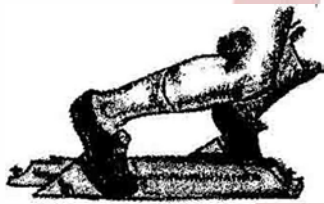
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. වාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන ATP නිෂ්පාදනය කෙරෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම තුනක් පහත සටහනේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් මතු දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



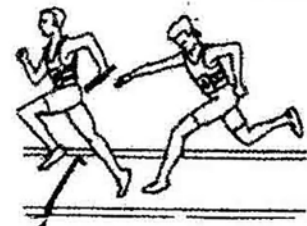
- (i) ATP නිෂ්පාදනය සඳහා ඔක්සිජන් භාවිතයෙන් තොරව ශක්තිය සපයන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) මෙම ක්‍රම තුන මගින් ශක්තිය ලබාගන්නා ජවන ඉසව් (track events) වලට උදාහරණ දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා ඔක්සිජන් භාවිතයෙන් ශක්තිය ලබාගැනීමේ යාන්ත්‍රණය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

6.



ක්‍රීඩකයෙක්, ධාවන ඉසව්වක් සඳහා භාවිත කරන ආරම්භක ක්‍රමයක (Starting method), විධානවලට අනුව ක්‍රියාත්මක කරන එක් ඉරියව්වක් රූපයේ දැක්වේ.

- (i) එම ආරම්භක ක්‍රමය හා එම ඉරියව්ව නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) (අ) රූපයේ දැක්වෙන්නේ සහාය දිවීමේ තරගයක යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකරන අවස්ථාවකි. මෙම තරගයේ විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න.



හුවමාරු කලාප අන්තය

WWW.OLEVELAP

- (ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ)



රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා, කඩුල්ල තරණය කරන ආකාරයෙහි වැරදි/නිවැරදි බව හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

- (ආ) මෙම ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ, වැඩිපුර ඇහැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශී තන්තු වර්ගය නම්කර, එහි ලක්ෂණයක් ලියන්න.
- (ඉ) කඩුල්ල මතින් දිවීමේ ඉසව්වකට සහභාගිවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට, ශිල්පීය දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

[එංකාලෝග්වැනි පිටුව වලින්.

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

- A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේ දක්ෂතාව නම් කර, එම දක්ෂතාව සිදුකළ හැකි එක් ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ගැමුණු හා පැරකුම් පිල් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී ගැමුණු පිලෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරක පහරක් (spiking) සුනාමය දණ්ඩෙහි වැදී, පැරකුම් පිලෙහි පිටියේ පතිත විය. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය, හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විවේක කාලය සඳහා ඉල්ලීම් කළ හැකි පුද්ගලයා/පුද්ගලයින් සඳහන් කරන්න.
(ආ) ප්‍රශ්න අංක 7 (A) (i) හි ඔබ සඳහන් කළ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේ දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමේදී, ගෝල් කඵය (goal circle) තුළ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකාවන්ගේ ස්ථාන නාම (place names) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) නෙට්බෝල් තරගයකදී දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු, පන්දුව ලබාගැනීම සඳහා එකවර අනිසි පෙදෙසට/අව පැත්තට (off-side) යති. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය, හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ලකුණක් ලබාගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
(ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (shooting) ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදු වූ වරදක් හේතුවෙන් ප්‍රතිවාදී පිලට ලබාදෙන නිදහස් පහර (free kick) වර්ග කළ හැකි ආකාර දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) පාපන්දු තරගයකදී, ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට (opponent) පාදයෙන් දරුණු ලෙස පහර දීමක් සිදුකරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ලකුණක් ලබාගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
(ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකා/ක්‍රීඩකාවන්ට 'ඇඟිලි කුඩු පා පහර' (kicking with the toe) ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM