

(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, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

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. අප පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ක්‍රීඩා සංගම්, ප්‍රජාව හා එක්ව 10, 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය සඳහා දිනක වැඩමුළුවක් (Workshop) සංවිධානය කරන ලදී. උදය වරුවේ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහාය ඇති වූ බෝවන, බෝනොවන හා HIV/AIDS වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආදිය වැළඳෙන ආකාරයත්, වැළඳීමෙන් වළකින ආකාරයත් පිළිබඳ දේශන සාකච්ඡාවක් පැවැත්විය. අනතුරුව ප්‍රවීණ සුප්‍රවේදියකු විසින් දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම අවධාරණය කරමින් මිශ්‍ර ආහාර සකස් කිරීම හා පරිභෝජනය, පැයින්තන් ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදාගත් වේලීම වැනි ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කර දෙන ලදී.

සවස් යාමය ක්‍රීඩා හා වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් විය. සහභාගි වූ සියලු සිසුන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදී පොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා සඳහා පැරදි පිළිමයෙන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට (Knockout Method) සහඳුන්වන පැවැත්වූහ. සිසුහු තරග විනිශ්චය කළහ. තරග පවත්වන ලද්දේ පාසල් ක්‍රීඩා පිටියෙනි. අවසානයේ සියල්ලෝ ම එක්ව ගීත ගායනා කරමින් නවමින් ප්‍රීති වූහ. මෙවැනි වැඩමුළු සංවිධානයෙන් තව යොවුන්‍යන්ගේ විභවයන් ශුභවාදී වූ යොදා ගැනීමටත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනයටත් ආතති කළමනාකරණයටත් අවස්ථාව සැලසෙන බව සැමගේ ම මතය වූහ.

- (i) මෙම වැඩමුළුවේ දී නව යොවුන්‍යන්ගේ විභවයන් ශුභවාදී වූ යොදා ගැනීමට හැකිවන අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.
- (ii) පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා මෙම වැඩමුළුව සංවිධානයේ දී භාවිත කර ඇති උපාය මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග තත්ත්වය (Sexually Transmitted Disease) පාසාදනය වීමට හේතු වන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- (iv) සුප්‍රවේදියා සඳහන් කළ ආකාරයට මිශ්‍ර ආහාරයට උදාහරණයක් දක්වා, මිශ්‍ර ආහාර පරිභෝජනයේ වැදගත්කම කෙටියෙන් දක්වන්න.
- (v) සුප්‍රවේදියා දැක්වූ පරිදි පැයින්තන් ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා උපයෝගී කරගත් 'වේලීමේ ක්‍රමය' හැර වෙනත් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිසුන් සහභාගි වූ ක්‍රීඩා අයත් වන ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම වර්ගයේ ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණයක් ලියන්න.
- (vii) සිද්ධියේ සඳහන් ආකාරයට කණ්ඩායම් පහක් තරග වදින පැරදි පිළිමයෙන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සකස් කරන්න.
- (viii) සිසුන් පැරදි පිළිමයෙන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරගාවලි පැවැත්වීමට හේතු වන්නට ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (ix) මෙම වැඩමුළුවට සහභාගි වීමේ දී යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවන අවස්ථා දෙකක් සඳහා උදාහරණ දක්වන්න.
- (x) මෙම වැඩමුළුව, සිසුන්ගේ ආතති කළමනාකරණයට (Stress Management) දායක වන අවස්ථා දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සයිමන් මත්වතුර පානයට හා දුම්පානයට ඇබ්බැහි වූ කෙනෙකි. පුරුද්දක් ලෙස ඔහු ප්‍රධාන ආහාර චේල් සඳහා ගන්නේ ක්ෂණික ආහාර (Instant Foods) හා කාබනීකරණය කරන ලද (Carbonated) පැණි බීමය. එමෙන් ම ඔහු නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම සිදු නොකරයි.
 - (i) පෝෂණ විද්‍යාවට අනුව, මෙවැනි ජීවන රටාවක් අනුගමනය කරන සයිමන්ට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි බෝනෝවන රෝග තත්ත්ව දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා සයිමන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) පෝෂණය ගැන අවධානය යොමු කරමින් සයිමන්ගේ ආහාර ගැනීමේ රටාව පිළිබඳ ඔබේ අදහස පැහැදිලි කරන්න. (ආ) සයිමන්ට සුදුසු දිවා ආහාර වේලක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
3. පන්තරයක පළ වූ ලිපියකින් ලබාගත් කොටසක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

“ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්තවෙමින් පවතින මෙම රෝගය රිඛිස් රිජිප්ටයි හා රිඛිස් ඇල්බෝපික්ටස් නම් මදුරු දෙවර්ගයක් මගින් බෝවේ. මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ දී හමු යට කුඩා රතු (ලේ) පැල්ලම් මතු වීම ආදී විවිධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වනු ලබයි. රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීමට අප සැලකිය යුතු කරුණක් වන්නේ කටයුතු කළ යුතු වේ.”

 - (i) ඉහත ලිපියෙන් විස්තර කෙරෙන රෝගය නම් කර, එම රෝගයට සේවාවන රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ලිපියේ සඳහන් පරිදි මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය රෝග තත්ත්වයේ නම් සඳහන් කොට, එහි දක්වා ඇති රෝග ලක්ෂණය හැර වෙනත් රෝග ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) එම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
4. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.
 - (i) ඔබේ පන්තියේ යහළුවෙක් / යෙහෙලියක් HIV ආසාදනයකු බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුනහොත් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය.
 - (ii) ඔබේ සොහොයුරකු / මිතුරකු සැමවිට ම වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.
 - (iii) රෙදි බැඟයක් සමග බස් නැවතුම් පොලෙහි ඇය අතරමං කොට, පුතා ගොස් ඇති බව පවසමින් කළු පලන වයෝවෘද්ධ අම්මා කෙනෙකු ඔබ දකියි.
 - (iv) ඔබ, නිවසේ රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටින අතර ඔබේ මල්ලි ජංගම දුරකථනය භාවිත කරමින් සිටියි. හදිසියේ ම විදුලි කොටමින් ගොරවමින් මහා වැස්සක් ඇද හැලෙයි.
 - (v) හදිසියේ ඇතිවන මිශ්‍රම හේතුවෙන් කැලෑ ගවේෂණයක නිරත වන ඔබ කණ්ඩායමට, පරිසරය නොපෙනෙන තත්ත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවෙයි.

(ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. අංක 16 දරන ක්‍රීඩකයාගේ පාදවල වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fiber - FTF) වැඩි ප්‍රතිභාවක් පිහිටා ඇති අතර අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාගේ සෙමෙන් ක්‍රියාකරන ජෙයි තන්තු (Slow Twitch Fiber - STF) වැඩි ප්‍රතිභාවක් පිහිටා ඇත. ඉහත දත්ත ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - (i) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහ මැරතන් ධාවන තරගයට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගේ ජෙයි සංකෝචනය සඳහා ශක්තිය ලබාදෙන, ජෙයි තන්තු තුළ ඇති සංයෝග / ඉන්ධන තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) මැරතන් ධාවකයා සහ දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබා ගැනීමට ප්‍රමුඛ වන ශක්ති පද්ධති දෙක සමීකරණ සහිත ව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
6.
 - (i) ඔබේ නිවාසයේ මීටර 100 x 4 සහ මීටර 400 x 4 සහය දිවීමේ (Relay) කණ්ඩායම්වල යථේ භූවමාරුව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. එබැවින් දෘශ්‍ය හුවමාරුව (Visual change) සහ අදෘශ්‍ය භූවමාරුව (Non-visual change) පුහුණු කිරීමට සුදුසු කණ්ඩායම වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කර ගනිමින් පැනීමේ ඉසව් වර්ගීකරණය සඳහා සුදුසු සටහනක් නිර්මාණය කරන්න.

පැනීම, රිටි පැනීම, සිරස් පැනීම, දුර පැනීම, උස පැනීම, තුන් පිම්ම, තිරස් පැනීම (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) මීටර 100 x 4 සහය දිවීමේ තරගයක දී භූවමාරු කලාපය (Changing zone) තුළ යථේ හුවමාරු කිරීමේ දී තෙවන ධාවකයා අතින් ගිලිහුණු යථේ එම කණ්ඩායමේ සිව්වන ධාවකයා විසින් අනුලාගෙන දිව ගොස් ප්‍රථමයෙන් තරගය නිම කරන ලදී. මෙහි විනිසුරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් 0 යථේ භූවමාරුව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

[අවමාන පිටුව බලන්න.

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

- (A) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය දක්වනාට පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ආකාරයට අවධි තරාස් යටතේ ප්‍රහාරය ඉගැන්වීම පහසු වේ. ඉන් පලමු අවධි දෙක ප්‍රහාරය සඳහා ලගාවීම (Hitting approach) හා ඉපිලීම (Take-off) වේ. ඉතිරි අවධි දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ දී ඉපිලීමෙන් පසු ගුවනේ දී ශරීරය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) 'මයුර' සහ 'පරෙවි' යන පිල් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දී 'මයුර' පිලේ ක්‍රීඩකයකු පිරිනැමීමේ දී 'පරෙවි' පිලේ ක්‍රීඩකයකු තම පිලට එන පන්දුව, ඉදිරි කලාපයේ දී සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ උඩ පටියට එවා ඉහළින් ඇති වීට් දී ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි. විනිශ්චයකරු ලෙස ක්‍රියා කරන ඔබ මෙහි දී ගන්නා තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
- (ආ) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05 යි)
- (B) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක තෙට්ටුවේ කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මෙහි දී ඔබ හඳුන්වාදෙන, විදීමේ දක්ෂතාව සිදු කළ හැකි ක්‍රම දෙක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ඔබ නිවාසයේ නවක තෙට්ටුවේ ක්‍රීඩකවරුන්ට විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සිදු කරන ආකාරය පියවරෙන් පියවර දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) 'රතු' සහ 'නිල්' කණ්ඩායම් අතර තෙට්ටුවේ ක්‍රීඩාවේ දී 'රතු' කණ්ඩායමේ විදින්නිය (Goal Shooter - GS) පන්දුව විදීමට සැරසෙද්දී 'නිල්' කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (Goal Keeper - GK) අඩි 3 (මීටර 0.9) කට වඩා අඩු පරතරයක සිට දෙ අත් දෙපසට විහිදා විදීමට අවහිර කරයි. මෙහි දී විනිසුරුවරිය / විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.
- (ආ) ඔබේ නවක තෙට්ටුවේ ක්‍රීඩකවරුන්ට විදීමේ දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05 යි)
- (C) (i) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, පාදයෙන් පන්දුවට පහරදීමේ (kicking the ball) ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ප්‍රශ්න අංක (C) (i) හි ඔබ සඳහන් කළ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාවක් නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) 'ගැමුණු' හා 'විජය' යන පාපන්දු කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී 'ගැමුණු' පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් තම පිලට ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ සතුට පල කිරීම උදෙසා තම උඩ කම්පය (ජර්සිය) ගලවා කෑ ගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය පුරා දිව යයි. මෙහි දී විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.
- (ආ) ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩකයන්ට ඔබ උගන්වන ලද පා පහරක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූප සටහන් අදින්න.) (ලකුණු 05 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM