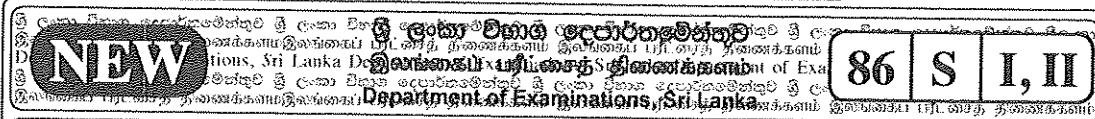


නව තිරේකය/තුතිය පාට්‍රතිට්‍රම/New Syllabus



86 S I, II

අධ්‍යායන පොදු සහතික පාත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර් කළම්පි පොතුත් තුරාතුරු පත්තිර (සාමාන්‍ය තුරා) පරිශ්‍රා, 2017 ඉසේම්පරු
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
ස්‍කාතාරාමුම් මුදුස් පතිපූරී මෙයුම්	I, II
Health and Physical Education	I, II

පැය තුනකි
මුත්‍රු මණිත්තියාලම
Three hours

සෞඛ්‍ය හා ගාරීරික අධ්‍යාපනය I

යැල්ය ප්‍රතිඵලි :

- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක 1 සිට 40 නෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් තිබුණු හෝ පිළිතුරු තෝර්න්න.
- (iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පුරුෂයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති විභාගය අනුරූප හෝ පිළිතුරු අංකය සයදෙන කිවය තුළ (X) ලක්ෂ යොදුන්න.
- (iv) එම පිළිතුරු පුරුෂයේ පිළිපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිලුලෙන් තිබා, එවා ද පිළිපැදින්න.

1. ඔබගේ, ඔබ ප්‍රශ්නවලේ, අවට සාමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ දායක වන්නේ,
 - (1) රෝග ව්‍යාපෘති වීම වැළැක්වීමට ය.
 - (2) පරිසරයේ පවිත්‍රතාව යක ගැනීමට ය.
 - (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ය.
 - (4) හදිසි අනුතුරු හා ආපදා අවම කර ගැනීමට ය.
- ප්‍රශ්න අංක 2 සහ 3 පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

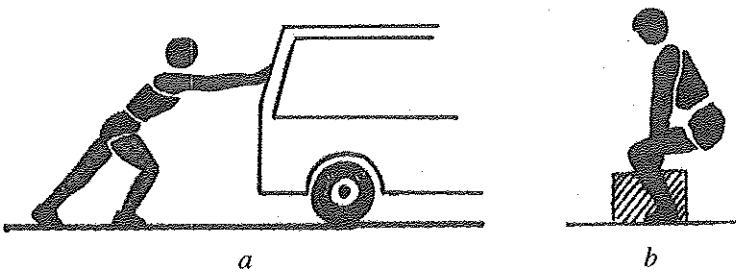
රටි,

A - පාසලේ ශ්‍රීචා කණ්ඩායම් තිහිපයක් නියෝගනය කරන දක්ෂ ව්‍යිධිකාලයකි.
B - ගණනය ඇතුළු අනෙකුත් විෂය සඳහා ඉහළ ලකුණු ලබා ගනිසි.
C - ඕනෑ සංගම් තිහිපයකම තිබුනු දරන ජනප්‍රිය ඕනෑයෙකි.
D - ආගමික කටයුතුවලදී කැපවී වැඩි කරන විනිත ඕනෑයෙකි.
2. රටි හැදින්වීමට හිත් සුදුසු වන්නේ,
 - (1) කාර්යක්ම, නිහතමානී ඕනෑයකු ලෙස ය.
 - (2) දක්ෂ, බුද්ධීමත් ඕනෑයකු ලෙස ය.
 - (3) විනිත ගතිපැවතුම් ඇති ව්‍යිධිකාලයකු ලෙස ය.
 - (4) පුරුණ සෞඛ්‍යයකින් හෙවි ඕනෑයකු ලෙස ය.
3. ඉහත දක්වා ඇති තොරතුරු අනුව රටි කායික වශයෙන් දියුණු වී ඇති බව දැක්වෙන ප්‍රකාශය වන්නේ,
 - (1) A ය.
 - (2) B ය.
 - (3) C ය.
 - (4) D ය.
4. ලෙඛ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කිරීම, ආයු කාලය වැඩි කර ගැනීම සහ සතුවින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීම මගින් පුද්ගලයකට වැඩි දියුණු කර ගත භාක්නේ තම,
 - (1) පුරුණ පොරුණයයි.
 - (2) යහපත් කායික සෞඛ්‍යයයි.
 - (3) ඒවින්ද ගුණාත්මකභාවය (Quality of life) සි.
 - (4) යහපත් මානයික සෞඛ්‍යයයි.
- පුද්ගලයන් තිබුනු ඇති ගිරි ස්කන්ද දර්ශක (BMI) අයන් පරාය (ranges) පහත වගුවේ දැක්වේ. එම වගුව අසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 5 සහ 6 පිළිතුරු සපයන්න.

නම	ගිරි ස්කන්ද දර්ශක පරාය
රිටා	18.5 ට අමු ය.
යක්නි	18.5 - 22.9
වෙස්ම්	27 ට වැඩි ය.

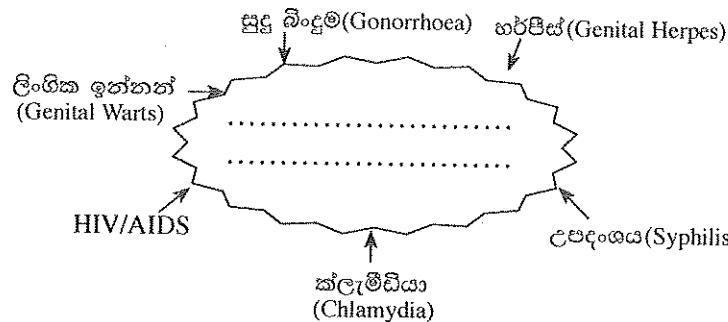
5. උසට සර්ලන බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ,
 - (1) රිටා සහ වෙස්ම් ය.
 - (2) රිටා සහ යක්නි ය.
 - (3) යක්නි සහ වෙස්ම් ය.
 - (4) රිටා, යක්නි සහ වෙස්ම් ය.
6. මණා පෝෂක අඩංගු ආහාර අධ්‍යාපනයේ පෝෂක ගැටුපුවකට මූළු පා ඇත්තේ,
 - (1) රිටා ය.
 - (2) වෙස්ම් ය.
 - (3) යක්නි ය.
 - (4) යක්නි සහ වෙස්ම් ය.

- පහත දැක්වෙන තොරතුරු අසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 7 සහ 8 එහිත පිළිතුරු සපයන්න.
- ගැටින් මවක් වන ලතාට, රනා නැමැති වයස අවුරුදු 15ක ප්‍රමාණ සිල්. ඇයගේ ද්‍රව්‍යෙන් වන ඇනාට සහ නීනාට වයස පිළිවෙළින් අවුරුදු 13ක් හා අවුරුදු 7ක් වේ.
7. මේ අයගෙන් ද්‍රව්‍යීකික උග්‍රික උක්ෂණ පෙන්වුම් කරන, ප්‍රථමක අවයව් පරිණාම වන ඇවිධියේ පසුවන්නේ,
- (1) රනා ය. (2) ඇනා ය. (3) රනා සහ ඇනා ය. (4) ඇනා සහ නීනා ය.
8. ලතාගේ සිව්වන දැරුවා පසුවන්නේ,
- (1) පූර්ව ප්‍රසාද අවධියේ (Prenatal period) ය. (2) නවීත අවධියේ (Neonatal period) ය. (3) ලදරු අවධියේ (Infant stage) ය. (4) පෙර ලමා වියේ (Early childhood) ය.
- වෛද්‍යවරයා හමුවට හිය රිහානාට ලැබුණු පහත දැක්වෙන උපදෙස් උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 9 සහ 10 එහිත පිළිතුරු සපයන්න.
- “ප්‍රමාණවත් තරම් කාබොහයිලේටි, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම වැදගත්, එමෙන්ම යකඩ, අයඩින්, කුල්සියම්, පොස්පරස් සහ විටමින් A ලබාගත යුතු වෙනවා. සායනයෙන් දෙන ගෝලික් අම්ල පෙනී ගන්න අමතක කරන්න එපා. පළමු මාස තුන ඇතුළත ඔපැද ලබා ගැනීමේදී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න ඕනෑ. ආහාර අරුවියක් ඇති උණ් පෝෂණදායී ආහාර කුඩා ප්‍රමාණවලින් හෝ දිනපතා විටින් විට ලබාගත යුතු වෙනවා.”
9. ඉහත තොරතුරු අනුව රිහානා
- (1) මල්වර වියට පැමිණින නව යොවනියකි. (2) කිරී දෙන මවකි. (3) ගරහිණි මවකි. (4) රෝගී වූ කාන්තාවකි.
10. වෛද්‍යවරයා විසින් රිහානාට ලබා ගැනීම සඳහා නිරදේශ කර ඇති ක්ෂේත්‍ර පෝෂක වන්නේ,
- (1) කාබොහයිලේටි, ප්‍රෝටීන්, මේදය, යකඩ හා අයඩින් ය. (2) යකඩ, අයඩින්, කුල්සියම්, පොස්පරස් හා විටමින් A ය. (3) විටමින් A, කුල්සියම්, පොස්පරස්, කාබොහයිලේටි හා ප්‍රෝටීන් ය. (4) මේදය, ප්‍රෝටීන්, අයඩින්, කුල්සියම් හා ගෝලික් අම්ලය ය.
11. වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේදී ප්‍රතිචාර පිලේ සිට යොමු කරන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇතිවිට, වැලැක්වීමේදී (blocking) අතේ මැණික් කුටුවෙහි සන්දේ ක්‍රියා කරන්නේ,
- (1) ගෝල කුර සන්ධියක් (Ball and Socket joint) ලෙසිනි. (2) අසව් සන්ධියක් (Hinge joint) ලෙසිනි. (3) විවරකි සන්ධියක් (Pivot joint) ලෙසිනි. (4) උෂ්සෙන සන්ධියක් (Gliding joint) ලෙසිනි.
12. පහත දැක්වෙන a හා b යන ඉරියව් දෙක පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තොරන්න.



- (1) a ඉරියව් නිවැරදි වන අතර b ඉරියව් වැරදි වේ. (2) b ඉරියව් නිවැරදි වන අතර a ඉරියව් වැරදි වේ. (3) a සහ b යන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි වේ. (4) a සහ b යන ඉරියව් දෙකම වැරදි වේ.
- පහත දැක්වෙන සිද්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 13 සහ 14 එහිත පිළිතුරු සපයන්න.
- “අද උණ් තේරු අධික ද්‍රව්‍යක් දිගටම සෙල්ලේ කරන්න සිටි විමල්ට අධික ලොස දහැය දැම්මා. මුළු හිසරදයක්, කරකැවිල්ලක් සහ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති වුණා. පාදයේ මස් පිළි පෙරලි ඇති බව මුළු පැවුණුවා.”
13. විමල් මුහුණ පා ඇත්තේ,
- (1) සරප ද්‍රේනයකට ය. (2) පිළිසිමකට ය. (3) විදුලි සැර වැදීමකට ය. (4) විජ්‍රනය වීමකට ය.
14. ඉහත තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතුව විය ගැක්කේ විමල්
- (1) ඇය උණ්සුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (warm-up exercises) වල නිරත තොවීම ය. (2) ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (cool-down exercises) වල නිරත තොවීම ය. (3) අධික ලොස දහැය දැම්මා හිරිමේදී ජලය සහ ලවණ සිරුරෙන් බැහැර වීම ය. (4) පෝෂණදායී උණ් ආහාර වේලක් තොගැනීම ය.

15.



ඉහත සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුශ්‍රාමීය විවිධ වන්නේ,

- (1) පෝෂණ උෂ්‍ණතා රෝග (Nutritional Deficiencies) ය.
- (2) බොවන රෝග (Communicable Diseases) ය.
- (3) බොතොවන රෝග (Non-communicable Diseases) ය.
- (4) ලිංගිකව සම්පූෂ්ණය වන රෝග (Sexually Transmitted Diseases) ය.

16. මෙම ප්‍රකාශවලින් අසඟුත් ප්‍රකාශය තොරත්තා.

- (1) රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කළක් ගතවන බැවින් HIV ආසාදිත පුද්ගලයේ විශාල සංඛ්‍යාවක් ආසාදිත බව තොරතුතා සමාජයේ ජ්‍යෙන් වෙති.
- (2) ආසාදිත පිරිමියකුගේ ඇතු තරලය හා ආසාදිත කාන්තාවකගේ යෝජි ප්‍රාථමික, මධ්‍යමික ආදිය තුළ HIV අඩංගු විය හැකි ය.
- (3) ආසාදිතයකුගේ තෙල, කුසුපු සහ දහදිය මගින් HIV සම්පූෂ්ණය එය හැකි ය.
- (4) HIV ආසාදිත බව හඳුනා ගැනීම යදානා රෝගයේ සියලු ම ලිංගාක්‍රිත රෝග සායනවලින් නොමිලේ සහ රහස්‍යගතව පරින්ශාණ සිදුකර ගත හැකි ය.

● ප්‍රශ්න අංක 17 සහ 18ට පිළිතුරු සැපයීම යදානා පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගත්තා.

සෞඛ්‍යයට අහිතකර ජ්‍යෙන රටාවකට පුරු වී සිටින නියාම හිටි හැරියේ පුදුවේ අමාරුවක් සැදීම තිසා රෝගල් ගත කළ අතර, වෙවිදා මතය අනුව දැන ගැනීමට ලැබුණේ මිශ්‍ර භාදු රෝගයකින් පෙළෙන බවයි.

17. නියාමිගේ රෝග තත්ත්වයට සැපුව ම සම්බන්ධ වන්නේ,

- (1) ආහාර ණරණ පද්ධතියයි.
- (2) ඡ්වෘහ පද්ධතියයි.
- (3) බිජිස්ප්‍රායිය පද්ධතියයි.
- (4) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි.

18. පහත කාර්ය සළකන්න.

- P - ඔක්සිජන් වායුව පෙනෙහෙවුවල සිට සිරුරේ සෙලවලට ගෙන යාම හා සෙල තුළ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයයි වායුව පෙනෙහෙවුවලට ගෙන යාම
- Q - ඩරණය වූ ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂණ පදාර්ථ සෙල වෙත ගෙන යාම හා සෙල තුළ නිපදවන අපද්‍රව්‍ය සෙලවලින් පිටතට ගෙන යාම
- R - සිරුරට ඇතුළුවන රෝග ඩිජ විනාය කරමින් සිරුර රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
ඉහත කාර්ය අනුරූප නියාමිගේ රෝග තත්ත්වයට සැපුවම සම්බන්ධ වන අවයව පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්ය වන්නේ;
- (1) P හා Q පමණි.
 - (2) P හා R පමණි.
 - (3) Q හා R පමණි.
 - (4) P, Q හා R සියලුල ම ය.

● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යායනය කර ප්‍රශ්න අංක 19 සහ 20ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - [නාය යාම්ට සේනු වන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් ගැනුනාගෙන පාලනය කිරීම
නාය යාම්විලින් සිදු වන අනතුරු විශාලක්වා ගැනීම
- B - [දිනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සංඛ්‍යා විරිතිය වීම
මානයික ආත්මිය හා සම්බන්ධ ගැටුපු ඇති වීම
- C - [නියි පරිදි කැලුළකාල කළමනාකරණය කිරීම
බෙංග රෝගය ව්‍යාප්ත වීම
- D - [ලිංගික සංඛ්‍යා එක් විශ්වාස්‍යන්ත සහකරුවකුට හෝ සහකාරියකට පමණක් සීමා නොකිරීම
ප්‍රශ්නක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ඇති වීම

19. පළමුවැන්නේ වැඩිවිම දෙවැන්නේ වැඩිවිම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) A හා B ය.
- (2) A හා D ය.
- (3) B හා C ය.
- (4) C හා D ය.

20. පළමුවැන්නේ වැඩිවිම දෙවැන්නේ අඩුවිම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) A හා B ය.
- (2) A හා D ය.
- (3) B හා C ය.
- (4) C හා D ය.

21. P, Q, R සහ S යන සිපුත් සිවිලේතකු විසින් යෝජනා කරන ලද එම්මුහන් ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පහත දැක්වේ.

- | | |
|-----------------|---------------|
| P - වන ඕලුපය | Q - කුදා තරණය |
| R - වන ගලවීමෙනය | S - පාහමනක් |

එම්නුව, ජෙව්ව විවිධත්වය (Biodiversity) පිළිබඳ අධ්‍යායනයකට වඩාත් යෝජා එම්මුහන් ක්‍රියාකාරකම යෝජනා කර ඇති සිපුවා

- (1) P ය.
- (2) Q ය.
- (3) R ය.
- (4) S ය.

22. සියාකාරකම සඳහා අවශ්‍ය සියලු උපකරණ රැගෙන හිමිදිරියේ වන ගෙවීමෙන්යක යෝජු ඔබට උතුරු දියාව සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඒ සඳහා වඩාත් පහසු හා තිබුණු කුමය වන්නේ,

- (1) ගුරුවරයාගෙන් අසා දැන ගැනීම ය.
- (2) මාලිමාව සම්කලා පැංචයක් මත තබා ඒ අනුව දියාව සොයා ගැනීම ය.
- (3) මාලිමාව ඉහළට ඔසවා ඒ අනුව දියාව සොයා ගැනීම ය.
- (4) ඉර බහින දියාව අනුව දියාව සොයා ගැනීම ය.

23. පහත කරුණු අධ්‍යාපනය කරන්න.

- A - සායනීරණ තරග සංක්‍රෑපය තහවුරු කිරීම B - හිමික අයිතින් ආරක්ෂා කිරීම
C - විනිශ්චයකරුවන්ගේ දුරක්ෂිතබල ඇති කිරීම

ඉහත කරුණු අතුරන් ස්ථිබා තිබා රිති පැනවීමට හේතු වන කරුණ/කරුණු වන්නේ,

- (1) A පමණි.
- (2) B පමණි.
- (3) C පමණි.
- (4) A, B හා C සියල්ල ම ය.

24. සෞඛ්‍යය හා ගාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් ඔබට උගෙන්වන ලද ධාවන අභ්‍යාසයකට (Running Drill) අදාළ මෙම රුපයෙන් දැක්වෙන්නේ,

- (1) Running - A අවස්ථාවයි.
- (2) Running - B අවස්ථාවයි.
- (3) Running - C අවස්ථාවයි.
- (4) Running - D අවස්ථාවයි.



● පහත දක්වා ඇති විධාන වර්ග තුන ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 25 සහ 26ට පිළිතුරු සපයන්න.

- 1 වර්ගය : 'සැරසෙන', 'යා' / වෙති හඩ
- 2 වර්ගය : 'සැරසෙන', 'වෙන්', 'යා' / වෙති හඩ
- 3 වර්ගය : 'යා' / වෙති හඩ

25. මිටර 400×4 සහාය දිවීමේ ඉසවිවේ ආරම්භක හිමික අංක 10ට ලැබෙන්නේ.

- (1) 1 වර්ගයේ විධානයයි.
- (2) 2 වර්ගයේ විධානයයි.
- (3) 3 වර්ගයේ විධානයයි.
- (4) 1 හේ 2 වර්ගයේ විධානයයි.

26. 2 වර්ගයේ විධානය ලැබෙන ඉසවි පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) මිටර 10 000 දිවීම, මිටර 100×4 සහාය දිවීම ආරම්භය සහ මිටර 800 දිවීම ය.
- (2) මිටර 100×4 සහාය දිවීම ආරම්භය, මිටර 200 දිවීම සහ මිටර 400 දිවීම ය.
- (3) මිටර 100 දිවීම, මිටර 200 දිවීම සහ මිටර 800 දිවීම ය.
- (4) මිටර 5 000 දිවීම, මිටර 1 500 දිවීම සහ මැරතන් ධාවනය ය.

27. මිටර 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී ධාවකයන් සතරදෙනකු අතර යැං්‍ර පුවමාරුව සිදු වූ ආකාරය පහත දැක්වේ.

- * පළමු ධාවකය දකුණු අතින් යැං්‍රය රැගෙන ගොස් දෙවන ධාවකයාගේ වමකට යැං්‍රය ලබා දෙයි.
- * දෙවන ධාවකය වමනින් යැං්‍රය රැගෙන ගොස් තෙවන ධාවකයාගේ දකුණු අනට යැං්‍රය ලබා දෙයි.
- * තෙවන ධාවකය දකුණු අතින් යැං්‍රය රැගෙන ගොස් සිවිවන ධාවකයාගේ වමකට යැං්‍රය ලබා දෙයි.

මෙම ධාවකයින් අතර යැං්‍රය මාරු වී ඇත්තේ,

- (1) ඇතුළත මාරුව (Inside Pass) අනුව ය.
- (2) පිටත මාරුව (Outside Pass) අනුව ය.
- (3) මිශ්‍ර මාරුව (Mixed Pass) අනුව ය.
- (4) දායා මාරුව (Visual Change) අනුව ය.

28. යුග්‍ලය දැක්වීමේ ඉසවිවාට සහභාගි වන හිමික අංක 60 දරන හිමිකයා අනෙක් සියලු හිමිකයාගේ වැඩි ය. හිමික අංක 50 සහ 75 දරන හිමිකයාන්, හිමික අංක 80ට වඩා උසින් අඩු ය. අනෙකුත් සියලු සාක්‍ර සමාන නම්, යුග්‍ලය මුදා හැරීමේදී පුළු වාසිදායක තත්ත්වයක් අන්තර් හිමිකයාගේ/හිමිකයාගේ අංකය/අංක වන්නේ,

- (1) 60 ය.
- (2) 80 ය.
- (3) 50 හා 75 ය.
- (4) 60 සහ 80 ය.

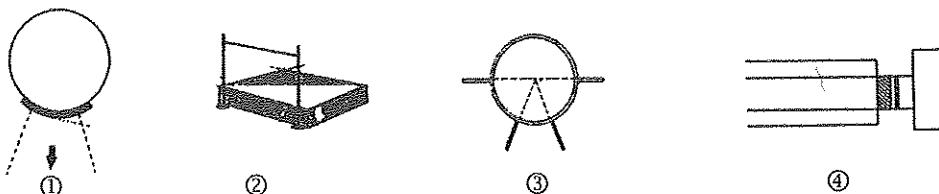
29. තුන් ප්‍රමුණ (Triple Jump) ඉසවිවේදී හිමික අංක 92 දරන හිමිකයා පැනීම සිදු කරන අතරදී තියුණු පාදය පොලොවෙහි ස්ථාපන විය. විනිශ්චයකරු වෘයයෙන් ස්ථා කරන ඔබ,

- (1) එම පැනීම අසාර්ථක පැනීමක් (No Jump) ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කරයි.
- (2) එම පැනීම අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කරයි.
- (3) එම පැනීමේ වාරය වෙනුවට ඔහුට තවත් පැනීමේ වාරයක් ලබා දෙයි.
- (4) එම තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කරයි.

● පායලේ තිවාසාන්තර ස්ථිබා තරගයේදී ඔබට පවතා ඇති කාර්ය දෙකක් සහ ස්ථිබා පිටි හතරක දළ රුපසටහන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම තොරතුරු රුපයෙකිනී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 30 සහ 31ට පිළිතුරු සපයන්න.

කාර්ය :

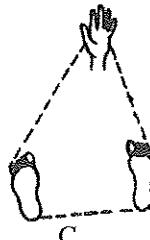
- I - ගුර පැනීමේ ඉසවිවේදී විනිශ්චය මණ්ඩිලයට සහාය වීම
- II - කව්පනයේ විසි තිරිමේ ඉසවිවාට සහභාගි වන තරගකරුවන් අදාළ පිටිය වෙත යොමු කිරීම



30. I කාර්ය සඳහා ඔබ වාරකා කළ යුතු වන්නේ,

- (1) පිටිය අංක ① වෙත ය.
- (2) පිටිය අංක ② වෙත ය.
- (3) පිටිය අංක ③ වෙත ය.
- (4) පිටිය අංක ④ වෙත ය.

31. II කාර්යය සඳහා ඔබ තරගකරුවන් යොමු කළ පුතු පිටියෙහි අංකය වන්නේ,
 (1) ① ය. (2) ② ය. (3) ③ ය. (4) ④ ය.
32. ශ්‍රී ලං. 776දී ග්‍රියෙයි මලිමිපියා නගරයේදී මූල් ම වරට,
 (1) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලයි හීඩා තරග ආරම්භ විය. (2) දැකුණු ආසියාතික හීඩා තරග ආරම්භ විය.
 (3) ආසියාතික හීඩා තරග ආරම්භ විය. (4) මලිමිපියි හීඩා තරග ආරම්භ විය.
33. මලිමිපියි හීඩා උලෙලක්දී කොට දුර ධාවකයකු තම ඉසවිවෙන් ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගන්න ද, ටෙවෙනු පරික්ෂණයකට හාජනය විමෙන් පසු මූල් ලැබූ ජයග්‍රහණය අවලංගු කොට හීඩා තහනමකට ද ලක් කරන ලදී. එමගින් මූල්ට මෙන් ම මූල් නියෝජනය කළ රටට ද ඇති අපතිරිතියන් අත් විය. මෙයට හැකු විය හැකියෙක් මූල්,
 (1) ධාවනයේදී අනෙකුත් ධාවකයින්ට බාධා කිරීම ය. (2) ධාවනයේදී වෙනත් මංතිරුවකට (lane) මාරුවීම ය.
 (3) තහනම් උස්සෙන්ටක හාවිත කර තිබීම ය. (4) ප්‍රමාද වී තරගයට වාර්තා කිරීම ය.
- ප්‍රශ්න අංක 34 හා 35ට පිළිනුරු සැපයීම සඳහා පහත රුපසටහන් උපයෝගි කරගන්න.



34. A, B හා C යන හීඩිකයින් නිලධානයේ ඉරියට තුනක දළ රුපසටහන් ඉහත දැක්වේ. මෙම හීඩිකයාන් අනුරෙන් වඩා වැඩා සමබරතාවක් ඇති ඉරියට සහිත හීඩිකයා / හීඩිකයින් වන්නේ,

(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) C පමණි. (4) A හා B ය.

35. A හා B හීඩිකයාන්ට සාපේක්ෂව C හීඩිකයාගේ

(1) ගුරුත්ව කේත්දුය (Centre of Gravity) ආධාරක පතුලට පිටතින් පිහිටා ඇත.
 (2) ගුරුත්ව කේත්දුය ඉහළ මට්ටමක පිහිටා ඇත.
 (3) ආධාරක පතුල විශාල ය.
 (4) සමබරතාව කුඩා බාහිර බලයක් හේතුවෙන් වූවද ගිලිනි යා හැකි ය.

36. මෙම රුපයේ දක්වා ඇති පරිදි හිස කොළඹින් තබාගෙන සිටින විට හිස සහ බෙල්ල හීයා කරන්නේ,

(1) පළමු ගණයේ ලිවිරයක් ලෙස ය.
 (2) දෙවන ගණයේ ලිවිරයක් ලෙස ය.
 (3) තුන්වන ගණයේ ලිවිරයක් ලෙස ය.
 (4) දෙවන ගණයේ සහ තුන්වන ගණයේ ලිවිර ලෙස ය.



37. හීඩිකයානු තමා වෙත එන උඩ පන්දුවක් රෙක ගන්නා අවස්ථාවේදී තම දැනම හාවිත කර පන්දුවේ වලිනය නවත්වා ගෙනියි. මෙහිදී පන්දුව පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තොරන්න.

(1) උඩ පන්දුව රෙකගත පසු පන්දුවේ ප්‍රවේශය (velocity) උපරිම අයයක් ගෙනියි.
 (2) උඩ පන්දුව රෙක ගැනීමේදී හීඩිකයා විසින් පන්දුව මත යොදන බලය (force) ඉනා වේ.
 (3) උඩ පන්දුව රෙකගත පසු පන්දුවේ ගම්මතාව (momentum) ඉනා වේ.
 (4) පන්දුව නැවැන්වීමට අවශ්‍ය බලය කොරහි පන්දුවේ ස්ක්‍රෑන්ඩයේ බලපෑමක් නැත.

38. හීඩිකයානු ව්‍යුත්වක් ගුවනට මූදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන් ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද ව්‍යුත්ව ප්‍රක්ෂේපයක් වශයෙන් ද හැඳින්වේ. පහත සඳහන් ඉසවි අනුරෙන් හීඩිකයානුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂේපයක් ලෙස හීයාත්මක ගොවන ඉසවිව වන්නේ,

(1) යුර පැනීම ය. (2) උස පැනීම ය. (3) කඩුද මතින් ද්‍රීම ය. (4) මිටර 100 ද්‍රීම ය.

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුතු යුතු ප්‍රගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 39 හා 40ට පිළිනුරු සපයන්න.

A - [නුපුරුසු හීඩා උපකරණ හාවිත කිරීම
 හීඩාවේදී සිදු වන අනුරුදු ඇති විම

B - [හීඩිකයානුගේ ප්‍රතිතියා වෙශය (Reaction speed) භාඳින් පවත්වා ගැනීම
 තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති විම

C - [යෝමි ව්‍යායාම්වල නිරත විම
 මානසික ආත්මිය ඇති විම

D - [හීඩිකයානුගේ නම්මතාව වර්ධනය විම
 සන්ධිවල හීයාකාරිත්වයට බාධා ඇති විම

39. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවන්නේ වැඩිවීම කොරහි බලපාන සිද්ධි යුතු වන්නේ,

(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

40. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවන්නේ ඇඩිවීම කොරහි බලපාන සිද්ධි යුතු වන්නේ,

(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

கல திரட்டுவதும் பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

**ශ්‍රී ලංකා විශාල පොදුවරුවෙන්
Examination Board of Sri Lanka**

86 S I, II

අධ්‍යාපන පොදු සහකික පත්‍ර (සමානය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර් කළවිප් පොතුත් තුරාතුරුප් පත්තිර (සාතාරණ තරු)ප් පරීතිසේ, 2017 දිශේම්ප්‍ර General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

ஸ்ரோவ்யம் மற்றும் அன்றைக் கலை	I, II
காலாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සොබනය හා ගාරුරික ද්ධනාපනය II

- “රන්මිණිතැන්න පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම සහ අප පාසල් කණ්ඩායම පලුත් තරගවලියට සහභාගීවීම සඳහා එකම බසයෙන් පිටත් වූයේ හරිම සකුරීන්. සමහරු බසය තුළ ඉදෙනැද සමහරු හිටෙනැද තවත් සමහරු නටුමින්ද සිටියා. රන්මිණිතැන්න පාසල් කණ්ඩායමට පළමු වටයෙන් ම තරගයෙන් ඉවත් වීමත සිදු වූ ඇතර, තායක රැවී මෙහෙය වූ අපේ කණ්ඩායම අවසාන වටය තෙක් පැමිණ ජයග්‍රහණය කළා. අපී සාම්කාම්පි, සැවොම් එක්ව ජයග්‍රහණය සැමුරුවා. නමුත් රන්මිණිතැන්න කණ්ඩායමේ ක්‍රමාර පරාජයට හේතුව තුවත් බව පවසමින් තුවත්ට බැංක වුදුණා. එහිදී ශ්‍රීඹකයන් සැමුවිටම ශ්‍රීඹකත්ව ලක්ෂණ පෙන්විය යුතු බව රැවී මතක් කර දුන්නා.

පාසල් සොයවා සංගමය මගින් පුදානම් කරන ලද සොයවාවක් දිවා හෝරනය සියලු දෙනාම එක්ව අපුත්‍රයෙන ඩක්ති වින්දා අතර, එහිදී රැවිගේ නායකත්ව ගුණාත්මක, ගුරුතුමිය අගය කළා. ඔහු තැලැසීමියා රෝගීයෙකු බවත් මතක් කර දුන්නා. ආපසු එන ගමනේදී පිසය මැදමය ලිඟ තැවත්වූයේ සියලුදෙනාගේම ඉල්ලීම මත. කුමාර ක්ෂේකයින් මය පහළට ද්‍රව්‍යගෙන සිය අතර එහිදී ලිස්සා වැටී කකුල උපුක් උණා. අපි එක්ව ඔහු ඔසවා ගෙනැවින් සොවනක තබා හාන්සි වීමට සලස්වා තිසි ප්‍රථමාධාර ලබා දුන්නා.”

- (i) පළාත් වෙළුලිගේල් තරග පැවැත්තූ තරගාවලි ක්‍රමය නම් කර, එම තරගාවලි ක්‍රමය එනම්න් හැඳින්වීමට හේතුව සඳහන් කරන්න.
 - (ii) සිද්ධියේ සඳහන් ශ්‍රීඩාල හැර එම කාණ්ඩයට අයත්, පළාත් පාසල් තරග සඳහා පැවැත්වෙන වෙනත් ශ්‍රීඩාල දෙකෙක් ලියන්න.
 - (iii) රඩි සඳහන් කළ පරිදී ශ්‍රීඩිකයකු තුළ තිබිය යුතු ශ්‍රීඩිකත්ව ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (iv) ගුරුතුමිය විසින් අයය කළ රඩි තුළ තිබිය හැකි නායකත්ව ගුණාග දෙකක් ලියන්න.
 - (v) එම ශ්‍රීඩා කාණ්ඩායම් තුළ සමාජයේ කුසලතා විරුද්ධිය වි ඇති ආකාරය දැක්වීමට ඉහත සිද්ධියෙන් උදාහරණ දෙකක් දක්වන්න.
 - (vi) පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය මගින් සුදානම් කර තිබූ සෞඛ්‍යවත් දීවා හේත්තනයෙහි අඩිංගු වි තිබිය යුතු ප්‍රධාන ආභාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.
 - (vii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති බෝනොවින රෝගය හැර වෙනත් බෝනොවින රෝගයක් දක්වා ඉන් වැළැකීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න.
 - (viii) පුරුණ සෞඛ්‍යයේ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින්, කුමාරගේ හැඳිරිම් රටාවේ ස්වභාවය පිළිබඳව කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - (ix) කුමාරගේ කකුලෙහි උපදෙශක්ව සඳහා සියුන් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය ලියා දක්වන්න.
 - (x) මෙම සිද්ධියේදී දිසුන් ස්ථිරික ඉරියට දක්වා ඇති අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

$$(C_{\text{क्षेत्र}} 02 \times 10 = 20 \text{ अ})$$

కెరింది క్లోరు రిహాబు.

I තොටික

ප්‍රයෝග දෙකකට පමණක් පිළිතරු සපයන්න

2. “දිවා හෝපනයෙන් වික වේලාවකට පසු නැගේ ඇගේ පළු දැමීමා. කැසිම්කුත් හට ගන්නා. මෙසේ වීමට හේතුව නාංගි මගෙන් විමසුවා. එවිලේ මට මතක් වූනේ සෞඛ්‍ය පාඨමේදී අපි ඉගෙන ගත් ‘ආහාර අසාත්මිකතාව’ (Food Allergies) පිළිබඳව. සමහර පුද්ගලයන්ට, සමහර ආහාර වර්ග පරිභෝරණයෙන් අසාත්මිකතාව අතිච්ච හැකි බව ගුරුතුමිය පවතා තිබුණු.”
 (i) ‘ආහාර අසාත්මිකතාව’ යන්න නැගීට පැහැදිලි කර දෙන ආකාරය සඳහන් කරන්න.
 (ii) බහුලව අසාත්මික විය තැකි ආහාර වර්ග සකස් ලියා දක්වන්න.
 (iii) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ දූන්ය රක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
 (ලකුණු 02 ඩී)
 (ලකුණු 03 ඩී)
 (ලකුණු 05 ඩී)

3. ශ්‍රී ලංකාව පුරා වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වේමින් පවතින බේංගු රෝගය පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා පහක සඳහන් මාත්‍රකා යටතේ කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.
 (i) බේංගු රෝග කාරකය සහ බේංගු රෝග වාහකය
 (ii) (අ) බේංගු රෝග තත්ත්වයේ මුල් අවස්ථාවේදී ඇති වන රෝග ලක්ෂණ
 (ආ) එම රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ වහාම අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
 (iii) (අ) බේංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රියාත්මික විය යුතු ආකාරය
 (ආ) බේංගු රෝගය පුව විමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
 (ලකුණු 02 ඩී)
 (ලකුණු 03 ඩී)
 (ලකුණු 05 ඩී)

4. පහක සඳහන් අඩියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 (i) ගව්තුර ආපදාව නිසා ඔබේ ගමෙහි සමහර ගම්චාසින් තම නිවෙස්වල කොටුවී සිටින බව ඔබට ආර්ථි වෙයි.
 (ii) ඔබ තත්ත්ව තිවසේ සිටින විට, නාදුනන පුද්ගලයකු පැමින ආධාරයක් අවශ්‍ය බව පවසම්න්, වසා ඇති දොර අරින ලෙස ඔබට පවසයි.
 (iii) අධික තරඟාවේන් පෙළෙන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, එම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබෙන් විසයයි.
 (iv) ඔබට අසල්වැයි තිවයක සිටින පුද්ගලයකු, තිවසින් පිටවෙන ලෙස පවසම්න් සිය වියෝවස්ද අහිංසක මටට බැඳු වැඩුණ ඔබට ඇසෙයි.
 (v) 5 වන උග්‍රණයේ ඕළුවත්ව විභාගයට පුදානම් කරවීම සඳහා සහියේ සැම දිනකම පාසල නිමවූ වහාම මෙන්ම සහි අන්තරේ දී ද, ඔබේ කුඩා නැගණිය, අම්මා විසින් උපකාරක පන්ති (Tuition Classes) කර යාගෙන යනු ඔබ දැකියි.
 (ලකුණු 02 × 5 = 10 ඩී)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකතට පමණක් මිලිතරු සපයන්න.

5. (i) මේර 100 ධවන ඉසවිට සහයාගි වූ හීඩික අංක 12, තරග ආරම්භයේදී ම, ආරම්භක නිලධාරී (Starter) විසින් තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී. ඔහු මෙසේ තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතු වන්නට ඇතුළු අනුමාන කළ හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ii) මලල හීඩි ඉසවි වර්ගිකරණය විවිධාකාරව සිදු කළ හැකි ය. පහත දක්වා ඇති ජවන ඉසවි/ඉසවි කාණ්ඩ උපයෝගි කොට ගෙන, මලල හීඩිවේ ජවන ඉසවි වර්ගිකරණය සටහනක් මින් දක්වන්න.

මේර 100, මේර 800, කෙටි දුර, මේර 10 000, දිගු දුර, මේර 1 500, මැදි දුර, මේර 400×4 සහාය දීවීම, මේර 400, මේර 100 කඩුලු, මේර 5 000, මැරතන් (ලොඛ 02 ඩී)

(iii) (a) පහත සඳහන් අවස්ථාවේදී විනිශ්චරි වශයෙන් ඔබ හීයාත්මක වන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

කඩුලු මතින් දීවීමේ ඉසවිවට සහයාගි වී ප්‍රථම ස්ථානයට පැමිණි අංක 49 දරන තරගකරු, කඩුල්ල තරණය කිරීමේදී කඩුල්ලට පිටින් පාදය ගැනීම

(b) ඔබ පාසල් තවත් හීඩිකයන්ට, හේල්ල විසි කිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු හීයාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලොඛ 03 ඩී)

6. (i) A සහ B යන පේෂි තන්තු වර්ග දෙකකි ලක්ෂණයක් බැඳීන් පහත දැක්වේ.

A පේෂි තන්තු - B තන්තුවලට සාරේක්ෂණ සංවිත ආහාර (අලදිකොඩන්) ප්‍රමාණය වැඩි ය.

B පේෂි තන්තු - A තන්තුවලට සාරේක්ෂණ දීර්ශකාලීන ව්‍යායාමවලදී සහභාගින්වය වැඩි ය.

A සහ B පේෂි තන්තු වර්ග දෙකකි වෙනත් ලක්ෂණයක් බැඳීන් වෙත් වෙත් ව උය දක්වන්න. (ලොඛ 02 ඩී)

(ii) (a) අත් සහ පාදවල වැඩිපුර A වර්ගයේ පේෂි තන්තු අව්‍ය හීඩිකයනු සඳහා ඔබ නිර්දේශ කරන පිටියේ ඉසවි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(b) පුහුණු වූ පාපන්‍ය හීඩිකයකුගේ පාදවල ඉහත (i)හි සඳහන් පේෂි තන්තු වර්ග දෙක පිහිටා ඇති ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න.

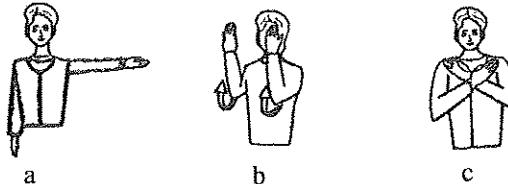
(c) පුහුණුගේ සෞඛ්‍ය තන්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා හේතු වන, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගාරීරික යෝගතා සාධකවලින් එක් සාධකයක් ලෙස ‘පේෂිමය ගක්තිය’ (Muscular strength) හැඳින්වී හැකි ය. මේ සඳහා දායකවන වෙනත් සාධක දෙකක් ලියන්න.

(d) ඔහන (a)හි සඳහන් කළ එක් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝගතා සාධකයක් සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි හීයාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලොඛ 03 ඩී)

(iii) (a) ඔහන (a)හි සඳහන් කළ එක් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝගතා සාධකයක් සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි හීයාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලොඛ 05 ඩී)

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

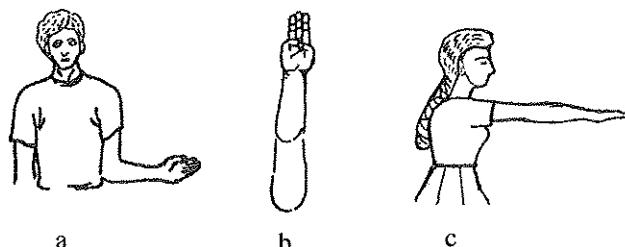
- A. (i) ඔබ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබ පැවර් ඇත්තම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, වොලිබෝල් හීඩාවේ පිරිනැමීමේ (service) ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න.
- (ii) ඔබ නිවාසයේ ත්‍රිවක වොලිබෝල් හීඩාකයන්ට 'වැලැක්වීමේ' (blocking) දක්ෂකාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු හීයාකාරකම් දෙකක් රුපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- (iii) (a) පාසල් නිවාසාන්තර වොලිබෝල් හීඩා තරගයේදී විනිශ්චයකරු විසින් හාවත කරන ලද හස්ත සංයුත් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංයුත් ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



- (a) උතුරු හා දකුණු පළාත් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අංක 5 දරන හීඩාකයා පන්දුව වැලැක්වීමෙන් පසු, නැවත පන්දුවට පහර දී දැලට ඉහළින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායම වෙත යොමු කරන ලද අතර එය එම පිළි බිම පහිත විය. මෙහිදී විනිශ්චරු ලෙස ඔබ හීයාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 05 ඩි)

- B. (i) ඔබ නිවාසයේ නෙවිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවර් ඇත්තම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, නෙවිබෝල් හීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ඔබ නිවාසයේ ත්‍රිවක නෙවිබෝල් හීඩාකාවන්ට 'ආක්‍රමණය' (attacking) දක්ෂකාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු හීයාකාරකම් දෙකක් රුපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- (iii) (a) පාසල් නිවාසාන්තර නෙවිබෝල් තරගයේදී විනිශ්චයකරු විසින් හාවත කරන ලද හස්ත සංයුත් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංයුත් ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

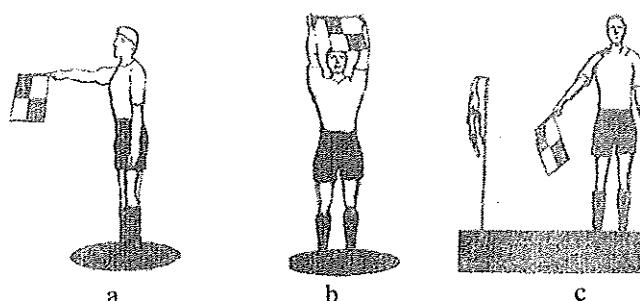


a b c

- (a) වයඹ සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පැවති නෙවිබෝල් තරගයේදී, මැද කොටසේදී (Centre Third) වයඹ පළාතෙන් අංග ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) මධ්‍යම පළාතේ අංග රකින්නිය (WD) ගේ ඇශේ හැඳුණි. මෙම අවස්ථාවේ විනිශ්චරු ලෙස ඔබ හීයාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 05 ඩි)

- C. (i) ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවර් ඇත්තම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, පාපන්දු හීඩාවේ පන්දුව 'නැවැත්වීමේ' (stopping the ball) ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ඔබ නිවාසයේ ත්‍රිවක පාපන්දු හීඩාකයන්ට පාපන්දුව 'නැවැත්වීමේ' දක්ෂකාව පුහුණු කර ගැනීම සඳහා සුදුසු හීයාකාරකම් දෙකක් රුපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.
- (iii) (a) පාසල් නිවාසාන්තර පාපන්දු තරගයේදී සහාය විනිශ්චයකරු (Assistant Referee) විසින් හාවත කරන ලද සංයුත් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංයුත් ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



a b c

- (a) නැගෙනහිර හා උතුරුමැදු පළාත් කණ්ඩායම අතර පාපන්දු තරගයේදී උතුරුමැදු පළාත් කණ්ඩායමේ හීඩාකයු තීසි නොවන ස්ථානයේ (අවපැත්ත - off-side) සිටිනු දක්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේදී විනිශ්චරු ලෙස ඔබ හීයා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 05 ඩි)

* * *