



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

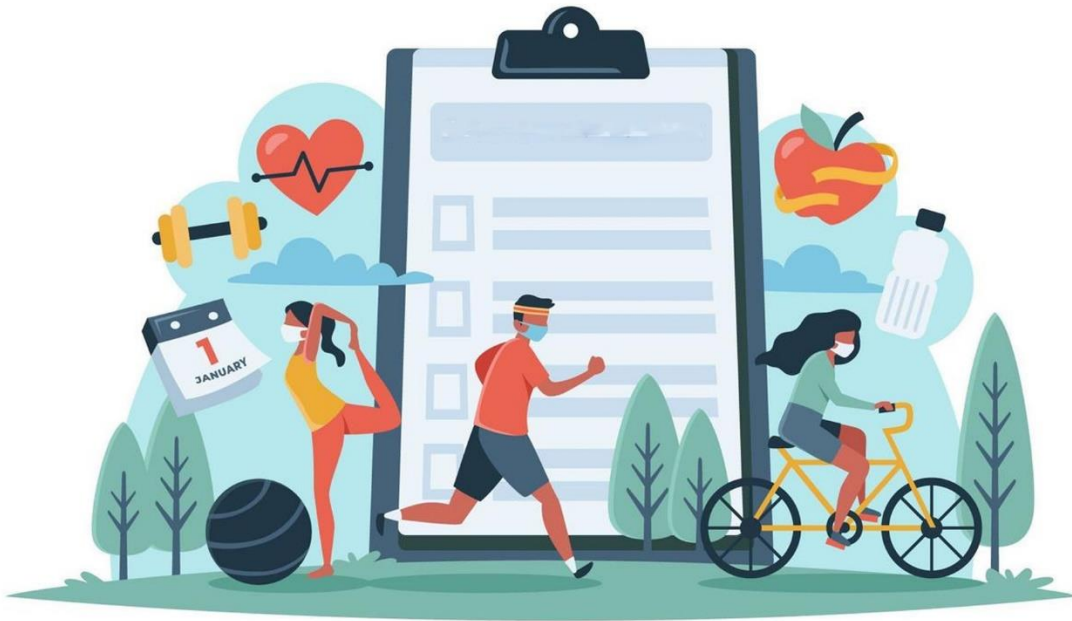
G. C. E. Ordinary Level | අ. සො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)
Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Answer Sheet - I, II | පිළිතුරු පත්‍රය - I, II (සිංහල මාධ්‍යය)



The National e-learning Portal for The General Education

මෙහෙයවීම: දුරස්ථ අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන ශාඛාව | අන්තර්ගතය: සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ශාඛාව

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - ප්‍රශ්න පත්‍ර 01

I පත්‍රය - පිළිතුරු

| ප්‍රශ්න අංකය | පිළිතුරු අංකය | ප්‍රශ්න අංකය | පිළිතුරු අංකය | ප්‍රශ්න අංකය | පිළිතුරු අංකය | ප්‍රශ්න අංකය | පිළිතුරු අංකය |
|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 01 | 02 | 11 | 04 | 21 | 01 | 31 | 03 |
| 02 | 04 | 12 | 02 | 22 | 03 | 32 | 03 |
| 03 | 02 | 13 | 02 | 23 | 03 | 33 | 04 |
| 04 | 03 | 14 | 03 | 24 | 01 | 34 | 03 |
| 05 | 04 | 15 | 01 | 25 | 03 | 35 | 02 |
| 06 | 01 | 16 | 02 | 26 | 03 | 36 | 04 |
| 07 | 03 | 17 | 04 | 27 | 01 | 37 | 03 |
| 08 | 01 | 18 | 04 | 28 | 02 | 38 | 01 |
| 09 | 01 | 19 | 03 | 29 | 01 | 39 | 02 |
| 10 | 04 | 20 | 03 | 30 | 02 | 40 | 02 |

ලකුණු 1x 40 = 40

II පත්‍රය

(1)

i.

- මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළු
- ලෝක ක්ෂය රෝග මර්දන දිනය

ii.

- මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
- වැහිපිලි, මල් බඳුන් වැනි ජලය රැඳෙන ස්ථාන නිතර පිරිසිදු කිරීම.
- තම නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කැලි කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
- මදුරුවන්ගෙන් අරක්ෂා වන හිතකර ක්‍රම භාවිතය

iii.

- පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- ගෙවතු වගාව සඳහා දරුවන් යොමු කිරීමට හැකිවීම.
- දරුවන් තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම.
- දේශීය ආහාරවලට පාසල් සිසුන් යොමු කළ හැකි වීම.

- සිසුන්ගේ කායික මානසික සංවර්ධනය ඇති වීම.

iv.

- බෝවන රෝග - ඩෙංගු, කොලරාව, පාවනය,කොරෝනා,.....
- බෝ නොවන රෝග - දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ,අධිරුධිර පීඩනය,පිළිකා.....

v.

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම.(අධික තෙල්, පිටි, සීනි සහිත ආහාර පාලනය)
- ව්‍යායාම වල නිරතවීම
- නින්ද හා විවේකය ප්‍රමාණවත් තරම් ලබා ගැනීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම.....

vi.

- ප්‍රධාන පෝෂක -කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ

vii.

- අවුරුදු උත්සව, පැවැත්වීම
- ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම
- භාවනා වැඩසටහන්
- සෞන්දර්යාත්මක වැඩසටහන්

viii.

- පැරදි පිළිමලුන් පිටලෑමේ ක්‍රමය (Knockout Tournament)
- සාකලා ක්‍රමය (League Tournament)

ix.

- නෙටබෝල්, ක්‍රිකට්,එල්ලේ,හොකී,පැසිපන්දු.....

x

- ශ්‍රමදාන, ක්‍රීඩා තරග, ශීල ව්‍යාපාර,

(2)

i.

- සෑම විටම ආහාරවල ලේබලයේ ඇති තොරතුරු පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම.
- තමාට අසාත්මික විය හැකි ආහාර පිළිබඳ අන් අය දැනුවත් කිරීම.
- වෛද්‍යවරයකු වෙත ගොස් බෙහෙත් ගැනීමේ දී අසාත්මික ආහාර ගැන වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම.

ii.

- ආහාර වර්ග මිශ්‍ර කර පිසීම (උදා: බත් සමග මුරුංඟා කොළ)
- කලවම් පලා මැල්ලුම
- බල ගැන්වූ ආහාර භාවිතය
- දේශීය කුළු බඩු භාවිතය
- කොළ වලට දෙහි පොල් එකතු කිරීම

iii. (අ)

- පලිබෝධ නාශක නියම ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වාභාවික පලිබෝධ මර්ධන ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම

(ආ)

- ගබඩාව තුළ අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය ලැබෙන පරිදි ගබඩා කිරීම
- සතුන්ගෙන් හානියක් නොවන අයුරින් ආහාර ගබඩා කිරීම
- හානිදායී වල කල් ඉකුත් වීමේ දිනයේ අනුපිළිවෙළ අනුව රාක්ක වල ඇසිරීම
- ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ නිසි පරිදි භාවිතය

(3)

i. වෛරසයේ නම - HIV වෛරසය

රෝග ලක්ෂණ-

- කෙටි කලක දී සිරුරේ බර අඩුවීම
- දිගුකල් පවතින පාචනය
- ක්ෂය රෝගය
- නියුමෝනියාව
- ආහාර අරුවිය
- රාත්‍රියේ අධික ලෙස දහඩිය දැමීම
- බෙල්ලේ හා කිහිලිවල වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම.

ii.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
- රුධිර පාරවිලයනය මගින්
- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ශරීරය සිදුරු කිරීමට ගන්නා ජීවානුභරණය නොකළ කටු තනිව හෝ හවුලේ භාවිතය

iii. (අ)

- එලයිසා පරීක්ෂණය Elisa Test
- රැපිඩ් පරීක්ෂණය Rapid test

(ආ)

- විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා පමා කිරීම
- විවාහයෙන් පසු ලිංගික සම්බන්ධතා තම සහකරු/සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
- පවුල් ඒකක ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග තිබේ නම් නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම
- රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

(4) දී අති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(5)

i.

- 1 - ජවන හා පිටිය
- 2 - රට හරහා දිවීම
- 3 - ජවන තරඟ
- 4 - පැනීම ඉසව්
- 5 - තිරස්
- 6 - හෙල්ල

ii. (අ) පොස්බෙරි ෆ්ලෝස් ක්‍රමය

(ආ)

- පැනීමක දී තරඟකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී වැටීම අසාර්ථක පැනීමකි
- හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හෝ ආධාරක කණු දෙපසින් පිහිටි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක පැනීමකි
- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි
- පිට පිට අසාර්ථක පැනීම් තුනකින් ක්‍රීඩකයා තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.

iii.

- මීටර් තුනක් පමණ පරතරය සිටින සේ කෝන්ස් කිහිපයක් තබා ඒ මතින් අක්වක් දිවීම.
- මීටර් අටක පමණ විෂ්කම්භය සිටින සේ අවට ඉලක්කමක් ඇඳ ගන්න. එහි එක් රවුමක් සෙමින් දුවන්න. අනෙක් රවුම වේගයෙන් දුවන්න.
- මෙවටයකට පිටුපා සිට ගන්න. පාද දෙකින් නික්මී උඩ පැන මෙවටය මත වැටෙන්න.

(6)

i. A - FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු

B - STF - සෙමින් ක්‍රියා කරන තන්තු

ii.

- කමල් - සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු
- බිමල් - වේගෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු

| විශේෂ ලක්ෂණ | FTF | STF |
|-------------------------------|-------|-------|
| වර්ණය | සුදු | රතු |
| සංචිත ආහාර | වැඩිය | අඩුයි |
| සංකෝචන වේගය | වැඩිය | අඩුයි |
| ස්වායු ස්වසනය | අඩුයි | වැඩිය |
| වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම | අඩුයි | වැඩිය |
| අධිවේගී ව්‍යායාමවල සහභාගිත්වය | වැඩිය | අඩුයි |

iii. කමල්

මෙම ක්‍රීඩකයා(කමල්) දිගු දුර ධාවන තරඟ සඳහා සහභාගි වන බැවින්(10000) ඔහුට වැඩි වේලාවක් තම ඉසව්ව වෙනුවෙන් ගතවේ. ඔහු දිගු කාලීනව වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් සපයා ගත යුතුව ඇත. ඉහත සමීකරණයෙන් දක්වා ඇති ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය භාවිතයෙන් දිගුවේලාවක් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලබා ගත හැකිය. එම නිසා ඔහු එම ක්‍රමය භාවිත කරයි.

(7)

i.

- උඩු අත් පිරිනැමීම
- යටි අත් පිරිනැමීම

ii.

- Side steps පැත්තට අඩිය තබා ගමන් කිරීම
- Cross step කතිර ක්‍රමය
- Dash දිවීමේ ක්‍රමය

iii.(අ)

ගැමුණු පිලට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම හිමි වේ

(ආ)

- තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහර දීම.
- නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අත්හරිමින් හුරු අතින් පහර දීම.
- එල්ලන ලද පන්දුවකට උඩ පැන පහර දීම

B) i.

- උරහිස් යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- උරහිසට ඉහළින් යැවුම
- අතට යටින් යැවුම

ii.

- පන්දුව උඩ දමා ඇල්ලීම
- පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම
- පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම හෝ දිවීම
- අහිමි පෙදෙසට යාම
- තත්පර තුනකට වඩා පන්දුව අතේ තබා ගෙන සිටීම
- සමාන්තර රේඛා දෙකකට ඉහළින් පන්දුව යැවීම.....

iii.(අ)

- වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දෙයි.

(ආ)

- ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීම
- වෙනත් ක්‍රීඩිකාවකගේ බාධා කිරීම් සමග ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දු විදීම
- වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් එවන පන්දුව ලබා ගෙන කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට පන්දු විදීම

C i.

- පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
- පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- පසුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

ii.

- විසිකරන්නාගේ පාද දෙකම පොළොවේ ස්පර්ශ විය යුතු ය
- විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතු ය
- හිස පිටුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතු ය
- වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කරන තෙක් විසිකරන්නා පන්දුව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය
- ප්‍රතිවාදීන් විසිකරන්නාගේ සිට මීටර් දෙකක් ඇතින් සිටිය යුතු ය
- එක තැන හෝ දුව විත් පන්දුව විසිකළ හැකිය

iii. (අ) විරුද්ධ පිලට දඬුවම් ලක්ෂයේ සිට දඬුවම් පහරක් ලබා දෙයි

(ආ)

- බිත්තියක් ආධාර කර ගනිමින් බිත්තියට පන්දුව එල්ල කර එහි වැදී එන පන්දුවට නැවත හිසින් පහර දීම
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා බැහින් එකතු වී මාරුවෙන් මාරුවට හිසින් පන්දුවට පහර දීම
- රවුමක සිට රවුම මැද සිටින්නා හිසින් පහර දෙන පන්දුවට අනෙක් ක්‍රීඩකයින් හිසින් පහර දීම
