



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

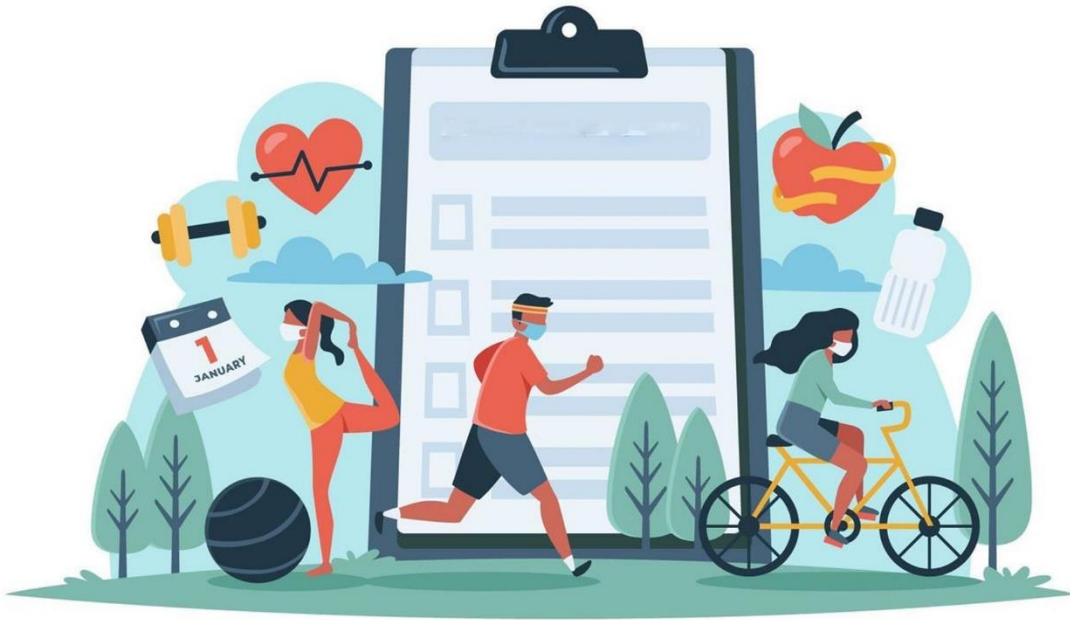
G. C. E. Ordinary Level | අ. සො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)
Student Seminar Series

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)



ප්‍රශ්න පත්‍ර 02
I පත්‍රය - පිළිතුරු

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

ලකුණු 01 x40 =40

II පත්‍රය

(1)

i.

- සන්නිවේදනය
- අනුවේදනය
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

ii.

- ගරීර සුවතා වැඩසටහන
- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම
- කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

iii.

- ආහාර හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
- ආහාර සකස් කරන භාජන පිරිසිදු කර ගැනීම
- ආහාර සකස් කිරීම සඳහා දේශීය කුළු බඩු භාවිතය

- ආහාර සකස් කිරීමෙන් පසු වසා තැබීම.....

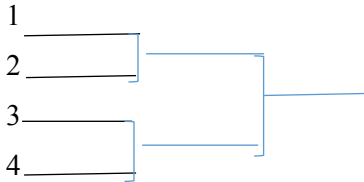
iv.

- මුං කිරිබත්
- නුඩිලස්
- එළවළු බත්
- එළවළු සලාද
- කලවම් මැල්ලුම
- හත් මාලුව.....

v.

- පංච දැමීම
- දාං අදීම
- කැරම් ගැසීම.....

vi.



vii.

- සහතිකපත් ලබා දීම
- ත්‍යාග පිරිනැමීම

viii.

- P - අනතුර සිදුවූ කොටස අරක්ෂා කිරීම
- R - විවේක ගැනීම
- I - අයිස් තැබීම
- C - පීඩනයක් යෙදීම
- E - එම කොටස ඔසවා තැබීම
- S - බාහිර අධාරකයක් ලබා දීම

ix.

- අභියෝගවලට මුහුණ දීමට හැකියාව ඇති වීම
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
- සතුට හා විනෝදය ලැබීම

x.

- කැළි කසළ ප්‍රතිවක්‍රීකරණය කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය
- පාසල් පරිසරයෙහි ශාක සිටුවීම

- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- සෑම විටම ප්‍රිය වචන කතා කිරීම

02)

i.

- ඩොංගු රෝගය - ඩොංගු වෛරසය, ආබෝ වෛරසය

ii.

- හොඳින් විවේක ගැනීම
- මදුරු දෂ්ටනයෙන් වැළකීම
- මදුරු දැල් භාවිතය
- නැවත රුධිර පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම

iii.

(අ)

- ඊඩ්ස් ඊජිජ්ටයි
- ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස්

(ආ)

- තම නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- වතුර එක්රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරීම
- වැහිපිලි පවිත්‍ර කිරීම
- කැලි කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම
- මදුරුවන්ගෙන් අරක්ෂාවන හිතකර ක්‍රම භාවිතය

03)

i.

- විටමින් A - තමස් අන්ධතාව
- අයඩින් - ගලගණ්ඩය
- යකඩ - නිරක්තිය අනිවීම
- කැල්සියම් - දත් හා අස්ථි දුර්වල වීම

ii.

- ප්‍රධාන ආහාර ගැනීමෙන් පසු ඒ ආසන්නයේ තේ කෝපි පානයෙන් වැළකීම
- පළා සකස් කිරීමේ දී දෙහි ඇඹුල් එකතු කිරීම

iii. (අ)

- උදෑසන ආහාර නොමිලේ ලබා දීම

- යකඩ පෙනි, ෆෝලික් ඇසිඩ් ලබා දීම
- වසරකට වරක් සෞඛ්‍ය කඳවුර පැවැත්වීම
- පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම

(ආ)

- අභාරවල පෝෂණ ගුණය
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- මිල
- අසුරුමේ ස්වභාවය
- කල්ගුකුත් වීමේ දිනය බැලීම
- නැවුම් බව
- ප්‍රමිති සහතිකය

04) දී අති අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා අති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න

05)

i.

- තරගකරු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම
- වෙඩි හඬට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර අරම්භක වලනය පටන් ගැනීම

ii.

- තමාට අයත් මංතීරුවේ ධාවනය නොකිරීම
- කඩුල්ල තරණය කිරීමේ දී කඩුල්ලට පිටතින් පාදය ගැනීම
- තරගකරු තම අතින් හෝ පාදයෙන් හිතා මතා කඩුල්ල පෙරළීම

iii.

කවපෙත්ත විසි කිරීමෙන් පසු එය බිම පතිත වන තුරු ක්‍රීඩකයාට කවයෙන් පිටවිය නොහැකිය. එසේ පිටවුවහොත් එම විසිකිරීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.

iv.

තිරස් පැනීම - දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම
සිරස් පැනීම - උස පැනීම, රිටි පැනීම

v.

පැනීම් ඉසව්වට අදාළව ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(06)

i.

- මීටර් 5000 -A
- හෙල්ල - B

ii.

- යුජුන් -FTF
- අමීල -FTF
- කරුණාරත්න -STF
- කාලික -FTF/STF

iii. (අ) කරුණාරත්න

(ආ)

- එම ක්‍රීඩකයා දුර ධාවකයෙක් වන බැවින් තම ඉසව්වට දිගු වේලාවක් ගතවේ ඒ සඳහා වැඩිපුර ශක්ති ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එසේම ඔහු ශක්තිය නිපදවීම සඳහා ස්වායු ක්‍රමය භාවිත කරයි. එහි දී ග්ලූකෝස් බිඳහෙළීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් පිටත වායුගෝලයෙන් ලබා ගෙන රුධිරය හරහා පේශී සෛල තුළට යැවිය යුතුව ඇත. මේ සඳහා ඔහුගේ පේශීවල වැඩිපුර කේෂනාලිකා ප්‍රමාණයක් තිබීම ඉතා වාසිදායක වන අතර එය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක ද වේ.
- තවද දුර ධාවකයින්ට කාබෝහයිට්‍රේට් ඔක්සිකරණයෙන් ලබා ගන්නා ශක්තිය ප්‍රමාණවත් නොවන බැවින් මේදය දහනයෙන්ද ශක්තිය ලබාගත යුතුය. මේ සඳහා ඔක්සිජන් ලබා ගැනීමේ හැකියාව කේෂනාලිකා වැඩිවීමෙන්ද පුහුණුව මගින් ඇතිවන වෙනස්කම් නිසාත් අන්අයට වඩා දුර ධාවකයින්ට මේදය දහනය කිරීමේ හැකියාව වැඩි වී ඇත. එය තම ඉසව්වේ ජයග්‍රහණයට ඉතා වැදගත්වේ.

07)A

i.

- බෝලය අතින් මාරු කිරීම
- බෝලය බිම දිගේ පෙරළාගෙන යාම
- බෝලය බිම ගසා ඇල්ලීම
- බෝලය ඉන වටා කරකැවීම
- බෝලය උඩ දමා ඇල්ලීම

ii.

- පිරිනමන ලද පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත වීම
- ප්‍රහාරය එල්ල කරන ලද පන්දුව පිටියෙන් පිටත පතිත වීම
- වලක්වන ලද පන්දුව පිටියෙන් පිටත පතිත වීම

iii.(අ) (a) විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දේ.

(b) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට වැළැක්වීම සඳහා සහභාගි විය නොහැකි නිසා A පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දේ.

(c) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින්ට ඉදිරි කලාපයට පැමිණ දැලේ උඩ පටියට ඉහළින් ඇති බෝලයට ප්‍රහාර එල්ල කළ නොහැකි නිසා ප්‍රති පිලට පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දේ.

(ආ) A - පිරිනැමීම හිමි පැත්ත පෙන්වීම

B - බෝලය ඇතුළත වැදීම

B

i.

- සෙමින් එකතූන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
- පාද කොට්ටා මත එකතූන දිවීම හා විධානයට නැවතීම
- වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම හා විධානයට උඩපැන පතිත වී නැවතීම

ii.

- පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි තුනක පරතරයක් නොමැතිව බාධා කිරීම
- රැකීමේදී හෝ ආක්‍රමණය කිරීමේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩකාවගේ ඇඟේ හැපීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම, තල්ලු කිරීම, පහර දීම, වැට්ටවීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟවෙත කඩා පැනීම, පන්දුවට ගැසීම.

iii.(අ)

- (a) විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම
- (b) පන්දුව උඩ දැමීම
- (c) විරුද්ධ පිලට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දීම

(ආ) A – ශාරීරික සට්ටන

B _ රඳවාගත් පන්දුව

C i.

- තනිවම පන්දුව වම් සහ දකුණු පාදවලින් මාරුවෙන් මාරුවට පාද අතර මාරු කරමින් ඉදිරියට යාම
- කෝන්ස් කිහිපයක් පරතරය සිටින සේ තබා ඒ අතරින් පන්දුව පාදයෙන් ගෙන යාම
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු එක්ව පන්දුව පාදයෙන් මාරු කිරීම

ii.

- ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ එයට තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම
- සිතා මතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම
- ප්‍රතිවාදියෙකුට කෙළ ගැසීම

- ආක්‍රමණික පහර දීම

iii. (අ)

- a ප්‍රතිපිලට දඬුවම් ලක්ෂයේ සිට දඬුවම් පහරක් ලබා දේ
- B කොන් පහරක් ලබා දෙයි
- c ප්‍රතිපිලට තුළට විසිකිරීමක් ලබා දෙයි.

(ආ)

- A - සෘජු නිදහස් පහරක්
- B - ගෝලී පහරක්
