ET/SSS/2022(2023)/OL/81/S/Q/S-3

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

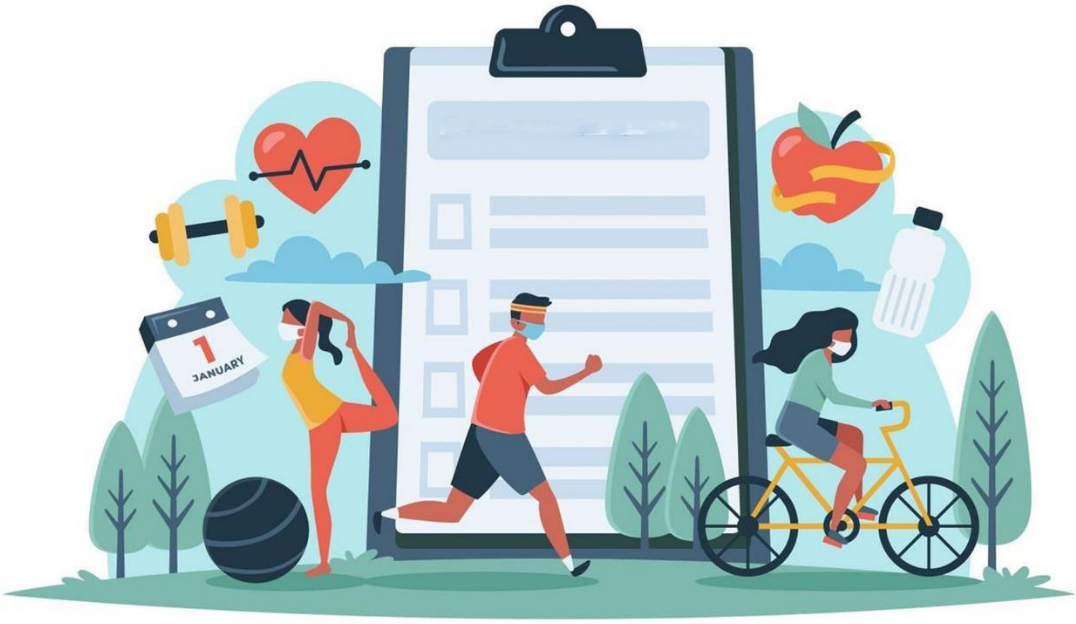
Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Question Paper - I, II | ප්‍රශ්න පත්‍රය - I, II (සිංහල මාධ්‍යය)

Nenasa

The National e-learning Portal for The General Education

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

දුරස්ථ අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන ශාඛාව ජාතික භාෂා සහ මානව ශාස්ත්‍ර ශාඛාව

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education, Sri Lanka

81	S	I, II

අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය - ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව - 2022 (2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை- மாணவர் கருத்தரங்கு தொடர் - 2022 (2023)
G. C. E. Ordinary Level Examination – Student Seminar Series

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	**I, II**
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	**I, II**
Health & Physical Education	**I, II**

පැය තුනයි.
மூன்று மணித்தியாலம்
Three Hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි.
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time – 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි:

* **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
* අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්න වල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි** හෝ **වඩාත් සුදුසු** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

01) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඉගැන්වූ ගුරුතුමා විසින් සමීර පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි පුද්ගලයෙකු ලෙස හඳුන්වා දෙන ලදි. ඒ අනුව සමීර යනු,

(1) කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් යහපත් අයෙකු වේ.
(2) කායික හා මානසික වශයෙන් පරිපූර්ණ අයෙකු වේ.
(3) කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පරිපූර්ණ අයෙකු වේ.
(4) ළමුන් අතර ජනප්‍රිය පුද්ගලයෙකු වේ.

02) පාසලක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා විවිධ උපාය මාර්ගයන් යොදාගැනේ. පහත කරුණු අතරින් එවැනි උපාය මාර්ගයක් නොවන්නේ,

(1) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමයි.
(2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුනතා සංවර්ධනයයි.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමයි.
(4) ළමුන් සඳහා පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා දීමයි.

03) සුපුනි පෙරපාසලක ඉගෙනුම ලබයි. ඇගේ මව , මිතුරන් හා නෑදෑයන් හමුවීමට යාමේ දී සහ උත්සවවලට සහභාගී වීමේ දී සුපුනි කැටුව යාමට අමතක නොකළාය. සමවයසේ දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීමට ද ඇයට අවස්ථාවක් ලබා දුන්නා ය. මවට අවශ්‍ය වන්නේ සුපුනිට ,

(1) සමාජ සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබා දීමට ය.
(2) කායික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබා දීමට ය.
(3) මානසික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබා දීමට ය.
(4) ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබා දීමට ය.

- **පහත දත්ත උපයෝගි කර ගනිමින් 4 හා 5 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

A B C D යන පුද්ගලයින්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පහත දැක්වේ.

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය →

- 18.5 ට අඩු — A
- 18.5 – 25 — B
- 25 – 30 — C
- 30 ට වැඩි — D

04) ඉහත සටහනට අනුව තම උසට සරිලන බර පවත්වාගෙන යන පුද්ගලයා වන්නේ,

(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

05) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව තද දම් පැහැති වර්ණය නියෝජනය කරන පරාසයට අයත් පුද්ගලයා වන්නේ,

(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

06) ළදරු අවධියේ දී ඉටුකළ යුතු යුතුකම් මැනවින් ඉටුකිරීම මඟින් රටට පූර්ණ පුරවැසියෙකු බිහිකරයි. එම අවධියේ දී ඉටුකළ යුතු මනෝසමාජීය අවශ්‍යතාවක් වන්නේ,

(1) රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දීමයි.

(2) සෙනග රැස්වෙන ස්ථානවලට නිතර රැගෙන යාමෙන් වැළකීමයි.

(3) විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු සෙල්ලම් බඩු ලබා දීමයි.

(4) වර්ධනයේ අසාමාන්‍ය අඩුවීමක් හෝ වැඩිවීමක් සිදුවුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදීමයි.

07)

- ආර්ථිකතත්වය අයහපත් වීම
- අවිවේකීබව හා තරගකාරීබව
- නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම
- සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම

පුද්ගලයෙකුට තම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඉහත අභියෝගයන්ට මුහුණදීමට සිදුවන අවධිය ලෙස වඩාත් සැලකිය හැක්කේ,

(1) නව යොවුන් වියේදී ය.

(2) තරුණ වියේදී ය.

(3) මැදි වියේදී ය.

(4) වැඩිහිටි වියේදී ය.

08) බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයෙකු දැක්වෙන රූපයට අනුව ඔහු සමබරතාව පවත්වා ගන්නේ,

(1) ශරීරයේ බර ඉහළට යෙදීම මගින්.

(2) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුලේ සීමාවෙන් පිටතට ගෙන යාම මඟිනි.

(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළට ගෙන යාමෙනි.

(4) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම මගිනි.

09) ගම්‍යතාව, වස්තුවක ස්කන්ධය හා ප්‍රවේගය මත රඳා පවතියි. ගම්‍යතාවය සොයන සූත්‍රය වන්නේ,

(1) ගම්‍යතාවය = $\frac{\text{ස්කන්ධය}}{\text{ප්‍රවේගය}}$

(2) ගම්‍යතාවය = $\frac{\text{ප්‍රවේගය}}{\text{ස්කන්ධය}}$

(3) ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය x ප්‍රවේගය

(4) ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය + ප්‍රවේගය

10) ව්‍යාපාරිකයෙකු මිරිස් කුඩුවලට ගඩොල් කුඩු ද, ගම්මිරිස් ඇටවලට පැපොල් ඇට ද, අඹ ඇටවලට කුරක්කන් ඇට ද, කෝපිවලට රට කජු පොතු ද මිශ්‍ර කොට අලෙවි කරයි. ඔහු මෙසේ කරන ලද්දේ,

(1) ආහාරවල ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට ය

(2) එම ආහාර නරක්වීම වැලැක්වීමට ය

(3) එම ආහාර බාලකරණයට ලක් කිරීමට ය

(4) එම ආහාර ප්‍රමිතියට අනුකූල කිරීමට ය

- පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට සහභාගි වූ ඉසුරි, සිතුම්, නිහාල් හා පැතුම් යන සිසුන් හතර දෙනාගේ පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ දත්ත පහත සටහනේ දැක් වේ. එය උපයෝගී කර ගනිමින් 11 සිට 13 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුවා	ඌණ පෝෂණය
ඉසුරි	යකඩ
සිතුම්	විටමින් A
පැතුම්	අයඩින්
නිහාල්	කැල්සියම්

.11) මෙම සිසුන් අතරින් නීරක්තියෙන් පෙළෙන සිසුවා වන්නේ,

01) ඉසුරි ය. 02)සිතුම් ය. 03)පැතුම් ය. 04)නිහාල් ය.

12) රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් පෙනීම අඩු තත්වයක් ඇත්තේ,

01) ඉසුරි ය. 02) සිතුම් ය. 03) පැතුම් ය. 04) නිහාල් ය.

13) පැතුම්ට මුහුණදීමට සිදුවන රෝගී තත්වය වන්නේ,

01) රක්තහීනතාව යි.

02) ගලගණ්ඩය යි.

03) බැරිබැරියාව යි.

04) තමස්අන්ධතාව යි.

14) HIV/AIDS පිළිබඳ පහත ප්‍රකාශ අතුරින් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) HIV සිරුරට ඇතුළු වී පැය 24 ක් තුළ රෝග ලක්ෂණ මතු වේ.

(2) AIDS රෝගය සඳහා ඇති ඖෂධවලින් AIDS රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුව නොවන අතර එයින් ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය හා ආයු කාලය වැඩිකළ හැකිය.

(3) HIV ආසාදනය වළක්වා ගතහැකි තත්ත්වයකි.

(4) HIV ආසාදිතයෙකු සාමාන්‍ය පෙනුමෙන් පසු වුවත් තවත් පුද්ගලයෙකුට රෝගය බෝ කළ හැකි ය.

15) හත් මාළුව, මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම වැනි ආහාර සකස් කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) ආහාරයේ පවතින ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කිරීම යි.

(2) ආහාර අපතේ යාම වැළැක්වීම යි.

(3) ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීම යි.

(4) ඉක්මනින් සාදාගත හැකිවීම යි.

16) අනතුරකට පත් වූ සමන්ට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී නිලූකා ප්‍රථමයෙන්ම කරන ලද්දේ රෝගියාගේ අනතුර සිදු වූ ස්ථානය වේදනාව නැතිවන තුරුම ගලායන ජලයට ඇල්ලීමයි. නිලූකා ප්‍රථමාධාර ලබා දී ඇති රෝගියා,

(1) සර්පයෙකු දෂ්ටකළ කෙනෙකි.

(2) පිලිස්සුණු කෙනෙකි.

(3) හෘදයාභාදයකින් පෙළුණු කෙනෙකි.

(4) ලේ ගැලීමට භාජනය වූවෙකි.

17) සිරුරේ අසිරිය පිළිබඳව දේශනයක් පැවැත් වූ වෛද්‍ය සමීර මහතා පැවසුයේ මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වී ඇති පද්ධති බොහොමයක් කාන්තාවන් හා පුරුෂයන් තුළ සාමාන්‍ය ව්‍යුහයකින් නිර්මාණය වී තිබුණ ද එක් පද්ධතියක් පමණක් වෙනස් ආකාරයෙන් පිහිටා ඇති බවයි. එය,

(1) බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය.

(2) ශ්වසන පද්ධතිය.

(3) අස්ථි පද්ධතිය.

(4) ප්‍රජනක පද්ධතිය.

18) ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳෙන රෝගයකි,

(1) ක්ෂය රෝගය.

(2) සිරෝසිස්.

(3) හර්පිස්.

(4) සිපිලීස්.

19) සිසුන් කණ්ඩායමක් ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් යාම සඳහා සූදානම් වීමේ දී මාලිමාවක් භාවිතය, සිතියම් කියවීම, සතුන් හා ශාක පිළිබඳ අවබෝධය, සර්ප දෂ්ටනයෙන් වැලකී සිටීම පිළිබඳව අධ්‍යයනයක නිරත විය. ඔවුන් සූදානම් වන්නේ,

(1) කැලෑ ගවේෂණය කිරීමට ය.

(2) කඳු තරණය කිරීමට ය.

(3) පා ගමනක යෙදීමට ය.

(4) බයිසිකල් සවාරියකට ය.

20) පැරණි ඔලිම්පික් (Ancient Olympic) යුගය පිළිබඳ සත්‍ය වගන්තිය තෝරන්න.

(1) ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශ්වයම තරග සඳහා ඉදිරිපත් විය.

(2) තියඩෝසිස් නැමැති රෝම අධිරාජ්‍යයා විසින් ආරම්භ කරන ලදි.

(3) සියුස් දෙවියන්ට ගෞරව දැක්වීම පිණිස ආරම්භ විය.

(4) ජයග්‍රාහකයින් රන්, රිදී, ලෝකඩ පදක්කම්වලින් පිදුම් ලැබී ය.

21) සම්මත ධාවන පථයක දුර හා සම්මත ධාවන මංතීරුවක පළල අනුපිළිවෙළින් අඩංගු වන පිළිතුර වන්නේ,

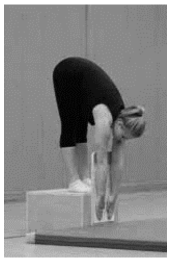
(1) මීටර් 200 හා මීටර් 1.24.

(2) මීටර් 400 හා මීටර් 1.22.

(3) මීටර් 200 හා මීටර් 1.28.

(4) මීටර් 400 හා මීටර් 1.20.

22) යෝග්‍යතා සාධකයක් මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණයක් රූපයේ දක්වා ඇත. මෙම පරීක්ෂණය වඩාත් සුදුසු වන්නේ කුමන යෝග්‍යතා සාධකය මැනීම සඳහා ද?



(1) ශක්තිය

(2) නම්‍යතාව

(3) සමායෝජන

(4) උලැගිතාව

23) උස පැනීම සිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත්වන ඉසව්වකි. මෙම ඉසව්ව සඳහා භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් තාක්ෂණයෙන් දියුණු යොදාගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

(1) පෙරදිග පිම්ම (Eastern cut-off).

(2) බටහිර පිම්ම (Western roll).

(3) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය (Straddle method).

(4) ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury flop).

24) කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරග කරුවෙකු පසු කළ අවධියක් රූපයේ දැක් වේ. මෙම අවධිය වන්නේ,

(1) කඩුල්ල තරණයයි.

(2) තරග ආරම්භයයි.

(3) නික්මීමයි.

(4) කඩුලු අතර දිවීමයි.

- **ප්‍රශ්න අංක 25 සහ 26 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.**

පහත දැක්වෙන්නේ පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානයේ දී සිසුන් සිවු දෙනෙකුට පැවරී ඇති කාර්යය කිහිපයකි.

- රිසලි - ජාතික ධජය, පාසල් ධජය හා නිවාස ධජ එසවීමට සහාය වීම සහ තරග ඉසව් පැවැත්වීම
- නාමල් - කොඩි කණු සිටුවීම, ප්‍රධාන අමුත්තා සහ අනෙකුත් අමුත්තන්ට ආරාධනා කිරීම
- ලංකා - සරඹ සංදර්ශනය හා ආචාර පෙළපාලිය පැවැත්වීම
- ධන්කන් - ස්තුති කිරීමේ ලිපි ලිවීම, අයවැය ලේඛනය සකස් කොට ඉදිරිපත් කිරීම

25) ඉහත සඳහන් සිසුන් අතරින් ක්‍රීඩා උත්සව දින පැවැත්වෙන කාර්යයන්හි වගකීම පැවරී ඇත්තේ,

(1) රිසලි සහ ලංකාට ය.
(2) නාමල් සහ රිසලිට ය.
(3) ලංකා සහ ධන්කන්ට ය.
(4) ධන්කන් සහ නාමල්ට ය.

26) නාමල්ට පැවරී ඇති කාර්යයන් කළ යුත්තේ,

(1) ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේ දී ය.
(2) ක්‍රීඩා උත්සවට පසු ය.
(3) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ය.
(4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර සහ ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේ දී ය.

27) මලල ක්‍රීඩාවේ පැනීම් ඉසව් අයත්වන්නේ,

(1) ජවන ඉසව් කාණ්ඩයට යි.
(2) විසිකිරීම් ඉසව් කාණ්ඩයට යි.
(3) තිරස් පැනීම් ඉසව් කාණ්ඩයට යි.
(4) පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට යි.

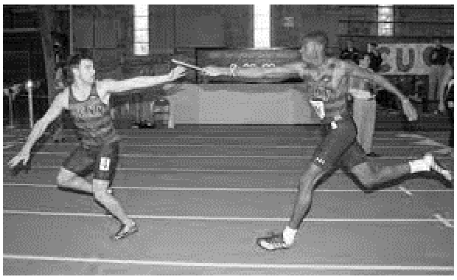
28) මෙම රූප සටහනෙන් පෙන්නුම් කරනනේ,

(1) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ජව ඉරියව්ව යි.
(2) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ භ්‍රමණ ඉරියව්ව යි.
(3) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ආරම්භක ඉරියව්ව යි.
(4) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ සූදානම් ඉරියව්ව යි.

29) ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිසුහු දුවති, පනිති. පන්ති කාමරයේ දී බොහෝ විට වාඩිවී සිටිති; සිටගෙන සිටිති. නින්දට යනවිට වැතිර සිටිති. මෙම ප්‍රකාශයට අනුව සිසුන් ස්ථිතික ඉරියව්වල නිරත වී ඇත්තේ,

(1) පන්ති කාමරය තුළදී ය.
(2) ක්‍රීඩා පිටියේදී ය.
(3) නින්දට යන විට සහ පන්ති කාමරය තුළදී ය.
(4) පන්ති කාමරය තුළ සහ ක්‍රීඩා පිටියේ දී ය.

30) රූපයේ දැක්වෙන්නේ සහාය දිවීමේ ඉසව්වක දී ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු යෂ්ටි මාරු කරන ආකාරය යි. මෙය,



(1) දෘෂ්‍ය මාරුව යි.
(2) අදෘෂ්‍ය මාරුව යි.
(3) උඩු අත් මාරුව යි.
(4) යටි අත් මාරුව යි.

31) මීටර් 100 ධාවන තරගයක දී ආරම්භය සඳහා වූ වෙඩි හඬට ප්‍රථම අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට පනින ලදි. ආරම්භක නිලධාරී වශයෙන් ඔබේ තීරණය වන්නේ,

(1) ඔහු තරගයෙන් ඉවත් කිරීම ය.
(2) එම සිදුවීම නොසලකා හරිමින් තරගය ආරම්භ කිරීම ය.
(3) මිනිත්තු 05 ක් ප්‍රමාද කිරීමෙන් පසු තරගය ආරම්භ කිරීම ය.
(4) ඔහුට අවවාද කොට නැවත තරගය ආරම්භ කිරීම ය.

32)

- සහන් යගුළිය දම යි
- හර්ෂ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී වේගයෙන් පන්දුව යව යි
- නුවනි නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පපුව ඉදිරියට ගෙන පන්දුව යව යි
- දර්ශන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුලට විසිකිරීමක් සිදුකර යි

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ගෝල කුහර සන්ධිය (Ball and socket joint) වඩාත් හොඳින් ක්‍රියාකරන්නේ,

(1) සහන්ගේ ය. (2) නුවනිගේ ය. (3) දර්ශනගේ ය. (4) හර්ෂගේ ය.

- **ප්‍රශ්න අංක 33 හා 34 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත විස්තරය උපයෝගී කර ගන්න.**

ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා පුහුණු වීමේ කටයුතුවල නිරත වන කමල්ගේ සාධනය ප්‍රශස්ත මට්ටමට ගෙන ඒම සඳහා පහත සඳහන් සාධක කෙරෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානය යොමුකරන ලෙස ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා සැම විටම උපදෙස් දුන්නේ ය.

- නික්මීමේ වේගය
- නික්මීමේ උස
- නික්මීමේ කෝණය

33) කමල් සහභාගී වීමට අපේක්ෂා කරන ඉසව්ව වන්නේ,

(1) හෙල්ල විසිකිරීම ය.
(2) යගුලිය දැමීම ය.
(3) කවපෙත්ත විසිකිරීම ය.
(4) දුර පැනීම ය.

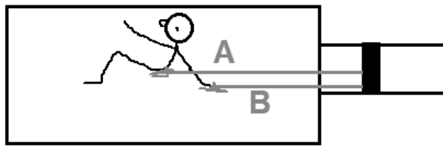
34) ඉහත දක්වා ඇති ප්‍රධාන සාධකවලට අමතරව කමල්ගේ ඉසව්වේ කාර්යඵල සාධනය කෙරෙහි බලපාන තවත් සාධකයක් වන්නේ,

(1) නම්‍යතාවයි (3) උලැඟිතාවයි
(2) වායු ප්‍රතිරෝධයි (4) දැරීමේ හැකියාවයි

35) ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී බොහෝවිට PRICES ක්‍රමය අනුගමනය කරන අවස්ථාවක් වන්නේ,

(1) පේශි අනතුරක දී ය. (3) ජලයේ ගිලීමකදී ය.
(2) පිලිස්සීමකදී ය. (4) විදුලි සැර වැදීමකදී ය.

36) දුර පනින ලද ක්‍රීඩකයෙකුගේ රූප සටහනක් පහතින් දැක්වේ. මෙහි නිවැරදි පැනීම ලෙස සැලකෙන්නේ,



(1) A මිනුම නිවැරදි බව ය.
(2) B මිනුම නිවැරදි බව ය.
(3) A සහ B මිනුම් දෙකම නිවැරදි බව ය.
(4) A සහ B මිනුම් දෙකම වැරදි බව ය.

- උතුරු පළාත් ක්‍රිකට් තරගාවලිය සංවිධානය කර ඇත්තේ පහත තරග සටහනට අනුව පැවැත් වීමට ය. මෙම තරග සටහන උපයෝගී කර ගනිමින් 37 සහ 38 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමු වටය	දෙවන වටය	තෙවන වටය
(1) - 2	(1) - 4	(1) - 3
4 - 3	3 - 2	2 - 4

37) ඉහත තරගාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,

(1) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය (3) මිශ්‍ර ක්‍රමය
(2) සාකල්‍ය ක්‍රමය (4) අභියෝග ක්‍රමය

38) උතුරු පළාත් ක්‍රිකට් තරගාවලිය සංවිධානය කරන සංවිධායක මණ්ඩලය මෙම තරගාවලි ක්‍රමය තෝරා ගැනීමට එක් හේතුවක් වනුයේ,

(1) කාලය ඉතිරි කර ගැනීම ය.
(2) අඩු පිරිවැයකින් පැවැත්වීමට ය.
(3) සැබෑ ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තෝරා ගැනීමට ය.
(4) සංවිධාන කාර්යය පහසු කර ගැනීමට ය.

39) රූප සටහනෙන් පෙන්නුම් කරනුයේ ධාවන අභ්‍යාසයකි. එම ධාවන අභ්‍යාසය වන්නේ,

(1) ධාවන අභ්‍යාස A (Running A)
(2) ධාවන අභ්‍යාස B (Running B)
(3) ධාවන අභ්‍යාස C (Running C)
(4) බවුන්ඩින් (Bounding)

40) 2022 ආසියාතික නෙට්බෝල් තරගාවලිය පැවැත්වූ රට වනුයේ,

(1) ශ්‍රී ලංකාව යි (2) මැලේසියාව යි (3) තායිලන්තය යි (4) සිංගප්පූරුව යි

*****

දුරස්ථ අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන ශාඛාව ජාතික භාෂා සහ මානව ශාස්ත්‍ර ශාඛාව

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education, Sri Lanka

81	S	I, II

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health & Physical Education	I, II

අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය - උපකාරක සම්මන්ත්‍රණ මාලාව - 2022 (2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை- ஆதரவு கருத்தரங்கு தொடர்- 2022 (2023)
G. C. E. Ordinary Level Examination - Support Seminar Series - 2022 (2023)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

- **පළමු වන** ප්‍රශ්නය හා තෝරා ගත් තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න
- පළමු වන ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20ක් හිමි වන අතර අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු 10 බැගින් හිමි වේ.

1) නයනි සහ පමලි එකම පාසලේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකි. නයනිගේ පියාගේ තම ගෙවත්තේ බොහෝ එළවළු වගා කර ආහාරයට ගනියි. සති අන්තයේ නයනිගේ පවුලේ සියලුදෙනා එක් ව වගාකටයුතුවලට සහාය දෙන අයුරු දක්නට ලැබුණි. තම ගෙවත්තේ එලදාව අසල්වැසියන් සමග බෙදාගැනීම නයනිගේ පියාගේ පුරුද්දක් විය. ගෙවත්තේ වැඩ අවසන් වූ පසු නයනිගේ පවුලේ අය අසල්වැසි මිතුරන් එක්ව ක්‍රිකට් හෝ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවල නිරත විය.

පමලිගේ දෙමාපියෝ ඉතා කාර්ය බහුල අය වූහ. ඔවුහු නිතර සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වූ අය වෙති. අවුරුදු 9ක් වයසැති පමලිගේ සොයුරා ස්ථුලතාවෙන් පෙළෙන බව පාසල් සෞඛ්‍ය සායනයේ දී වෛද්‍යවරු පවසා ඇත. ඔහුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නියමිත පරාසයක පවත්වා ගැනීමට වෛද්‍යවරයා විසින් උපදෙස් දී තිබුණි.

i. ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් නයනිගේ පවුලේ අයගේ කායික යහපැවැත්ම සඳහා හේතු වන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

ii. නයනිගේ දෙමාපියන් ගෙවතු වගාවේ යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

iii. පමලිගේ සොයුරාට ඇති පෝෂණ ගැටලුව ඔහුගේ එදිනෙදා ජීවන කටයුතු කෙරෙහි බලපාන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

iv. ඉහත පෝෂණ ගැටලුව මගහරවා ගැනීමට පමලිගේ සොයුරාට වෛද්‍යවරයා දෙන්නට ඇතැයි සිතන උපදෙස් දෙකක් ලියන්න.

v. පමලිගේ දෙමාපියන්ගේ කාර්යබහුලත්වය හා ආතතිය මගහරවා ගැනීමට දිය හැකි උපදෙස් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

vi. පමලිගේ පවුලේ අයට ඉදිරියේදී වැළඳිය හැකියයි ඔබට සිතෙන බෝනොවන රෝග දෙකක් ලියන්න.

vii. නයනිට සහ තම මිතුරු මතුරියන්ට තම විවේකය ගත කිරීම සඳහා කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

viii. පාසල් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වය නගා සිටුවීම සඳහා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

ix. ගෙවතු වගාවේ හා ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට අමතරව තම කායික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

x. ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනැගුණු අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2x10= 20)

02) නන්දාවතී වයස අවුරුදු 52ක් වයසැති කාන්තාවකි. ඇය වෛද්‍යවරයා වෙත ගොස් තමාට උගුරේ වේදනාව , වියළි කැස්ස, සහ අධික හිස කැක්කුමක් පවතින බව පැවසී ය. වෛද්‍යවරයා රෝගය තහවුරු කරගැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් සඳහා ඇයව යොමු කෙරිණි. පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල අනුව හොඳින් හුමාලය අල්ලන ලෙසත් පවුලේ අයගෙන් ඈත්ව සිටින සිටින ලෙසත් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක දැනුවත් කරන ලෙස ද වැඩිදුරටත් පැවසී ය. ඇයට අවශ්‍ය ඖෂධ වර්ග කිහිපයක්ද ලබා දුන්නේ ය.

i. ඇයට වැළඳී ඇතැයි ඔබ අනුමාන කරන රෝගය හා එහි රෝග කාරකය නම් කරන්න.

ii. ඇය පත්ව ඇති රෝග තත්වය අන් අයට පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.

iii. මෙම කාලයේ දී ඇය වැඩියෙන් පරිභෝජනය කළ යුතු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

iv. මෙම රෝගී තත්වය පාලනය සඳහා රජය ක්‍රියාත්මක ව ඇති අයුරු දැක්වීමට කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

v. මෙම රෝගී තත්වය රටේ සංවර්ධනය කෙරෙහි ඇති කළ බලපෑම කෙසේද යන්න දැක්වීමට කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2x 5 = 10 යි)

03) පහත දැක්වෙන්නේ සති අන්ත පුවත් පතක පළවූ දැන්වීමකි.

ආහාර විෂ වීමකින් 60 කට අධික පිරිසක් රෝහල් ගත කෙරේ.
කුඩා ඔය ප්‍රදේශයේ ඇඟලුම් කර්මාන්ත ශාලාවක සේවය කරන සේවිකාවන් පිරිසක් එම ආයතනය තුළ පවත්වා ගෙන යන ආපන ශාලාවේ ලබා ගත් ආහාර විෂවීම නිසා රෝහල් ගත කර ඇත.

i. ආහාර විෂවීමක් සිදුවිය හැකි අවස්ථා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

ii. මෙම කම්හලේ සේවිකාවන් උදෑසන තේ පානය කරන අවස්ථාවේ දී ක්ෂණික ආහාරයක් ලබා ගැනීමට පුරුදු වී සිටිති. ඔවුන්ගේ මෙම ආහාර පුරුද්ද පිළිබඳ ඔබට කුමක් කිව හැකිද? පහදන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. (අ) ආහාර විෂ වීමක දී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
(ආ) ආහාර විෂ වීම වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 5 යි)

04) පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ වාර්ෂික අධ්‍යාපන චාරිකාව සඳහා සහභාගි වන සිසුන් කිහිපදෙනෙකු මත්පැන් රැගෙන යාමට සූදානම් වන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුණි.

ii. දුම්රිය හරස් මාර්ගයක ආරක්ෂිත ගේට්ටුව වසා තිබෙන අවස්ථාවක කුඩා දරුවන් පිරිසක් දුම්රිය මාර්ගය හරහා යාමට සූදානම් වන බව ඔබ දකියි.

iii. ඔබේ නංගී/ මල්ලී අධික ලෙස සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හා කැස්ස ආසාදනය වී ඇති විට පාසල් යාමට අවශ්‍ය බව පවසමින් පාසල් යාමට සූදානම් වනු ඔබ දකියි.

iv. අධික වැස්ස හා අකුණු සහිත කාලගුණික තත්වයක් ඇති දිනක ඔබේ සහෝදරයා /සහෝදරිය රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටිනු ඔබ දකියි.

v. පාසලේ ආපන ශාලාවේ ආහාර පාන මත අධික ලෙස මැස්සන් වසා සිටිනු ඔබ දකියි.

(ලකුණු 2x5= 10යි)

II කොටස

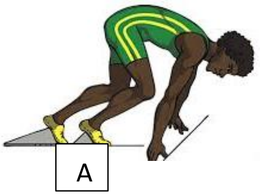
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

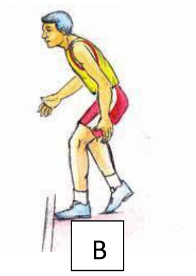
05.

i. ඉහත දැක්වෙන පින්තූරයට අදාළ තරග ඉසව්ව නම් කර එහි අවධි අනුපිළිවෙළින් දක්වන්න. (ල. 02)

ii. පුහුණුකරුවෙකු ලෙස ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට ඉහත දැක්වෙන තරග ඉසව්ව පුහුණු කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

iii. ඉහත තරග ඉසව්ව ඇතුළත්ව තිරස් පැනීමේ ඉසව් වලට අදාළ නීති දෙකක් ලියන්න.





iv. (අ). ඉහත රූපවලින් දැක්වෙන්නේ A හා B ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා ධාවන තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා අවස්ථා වේ. මෙම A හා B ඉරියව් දෙකෙන් වඩා සමබරතාවක් දක්වන ක්‍රීඩකයා දක්වන්න. (ල. 02)

(ආ). ඉහතින් ඔබ වඩාත් වැඩි සමබරතාවක් දැක්වූ ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාවය අනෙක් ක්‍රීඩකයාට සාපේක්ෂව වැඩි වන්නේ කුමන හේතු නිසාදැයි කරුණු දෙකකින් දක්වන්න.

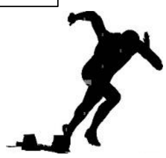
(ල. 02)

06.

- සමස්ත ලංකා පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී ජයග්‍රහණය කළ ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනෙකු සහ ඔවුන්ගේ පාදවල ඇති පේශි තන්තු පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.

	පේශි වර්ගය	
ලක්ෂණ	A	B
සංචිත ආහාර (ග්ලයිකෝජන්)	වැඩියි	අඩුයි
ඔක්සිජන් භවිතය	අඩුයි	වැඩියි
සංකෝචන වේගය	වැඩියි	අඩුයි
වර්ණය	සුදුයි	රතුයි

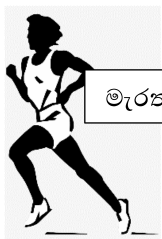
56



මීටර් 100

63

58



මැරතන්

72

i. ක්‍රීඩක අංක 56 සහ 58 යන ක්‍රීඩකයින්ගේ අත් හා පාදවල වැඩි ප්‍රතිශතයකින් ඇතැයි සිතිය හැකි පේශි තන්තු වර්ගය ඉහත වගුව අනුව තෝරා ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

ii. ඉහත සටහනේ දක්වා ඇති A හා Bතන්තු වර්ග වැඩි ප්‍රතිශතයකින් යුතු ක්‍රීඩකයින්ට ගැළපෙන තරග ඉසව් දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

iii. අංක 56 ක්‍රීඩකයාට සිය ආරම්භයේ දී වෙඩිහඬට සවන් දීමෙන් අනතුරුව ස්නායු පද්ධතිය හරහා ආවේග ගමන් කරන ආකාරය පිළිවෙළින් දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

iv. (අ). අංක 63 දරන ක්‍රීඩකයා ඔහුගෙ තරග ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය සපයා ගන්නා ආකාරය සමීකරණයකින් දක්වන්න.

(ආ). අංක 63 ක්‍රීඩකයා එම ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය භාවිත කරන්නේ ඇයි දැයි කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 04 යි)

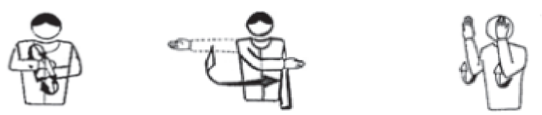
07)) A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

A)

i. පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා වොලිබෝල් කණ්ඩායම් පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

ii. උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේ දී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව සම්බන්ධව සිදුකළ වරදකට දඬුවමක් වශයෙන් විනිසුරු විසින් නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සහ පිරිනැමීමේ වාරය ලබාදෙන ලදි. උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින් සිදුකරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. (අ) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයේ දී විනිශ්චයකරු විසින් භාවිත කළ හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



A B C

(ආ) මධ්‍යම හා වයඹ පළාත් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ දී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ අංක 10 දරණ ක්‍රීඩකයා පන්දුව වැළැක්වීමෙන් පසු නැවත පන්දුවට පහරදී දැලට ඉහළින් වයඹ පළාත් කණ්ඩායම වෙත යොමුකළ අතර එය එම පිලේ බිම පතිත විය. මෙහි දී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 5 යි)

B)

i. ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන නෙට්බොල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)

ii. සබරගමුව සහ බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේ දී සබරගමුව පළාත් කණ්ඩායමේ අංශ රකින්නිය විසින් පන්දුව හැසිරවීමේ දී කළ වරදකට දඬුවම වශයෙන් විනිසුරු විසින් බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නියට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන ලදි. සබරගමුව පළාත් කණ්ඩායමේ අංශ රකින්නිය විසින් කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

iii.(අ) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගයේ දී විනිශ්චයකරු විසින් කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතුවන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.

A

B

C

(ආ) දකුණු සහ වයඹ පළාත් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේ මැදකොටසේ දී දකුණු පළාතේ ආක්‍රමණය කරන්නිය වයඹ පළාතේ ගෝල් රකින්නියගේ ඇගේ හැපුණි. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 5යි)

C)

i. පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරග සඳහා 15 න් පහළ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම් එම කණ්ඩායමට ඔබ උගන්වන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා පහර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)

ii.ගැමුණු හා පැරකුම් පාපන්දු තරගයේ දී ගැමුණු කණ්ඩාමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් සිදුකළ වරදකට පැරකුම් පිලට දඬුවම් පහරක් හිමිවිය. එම අවස්ථාවේ ගැමුණු පිලේ ක්‍රීඩකයා සිදු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)

iii.(අ) පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරගයේ දී විනිසුරු භාවිතා කළ සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම සංඥා නම් කරන්න.

A

B

C

(ආ) ගැමුණු හා පැරකුම් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේ දී ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ වැදීමෙන් ස්පර්ශ රේඛාව හරහා පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 3යි)

*****