



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. තො. ස. කාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

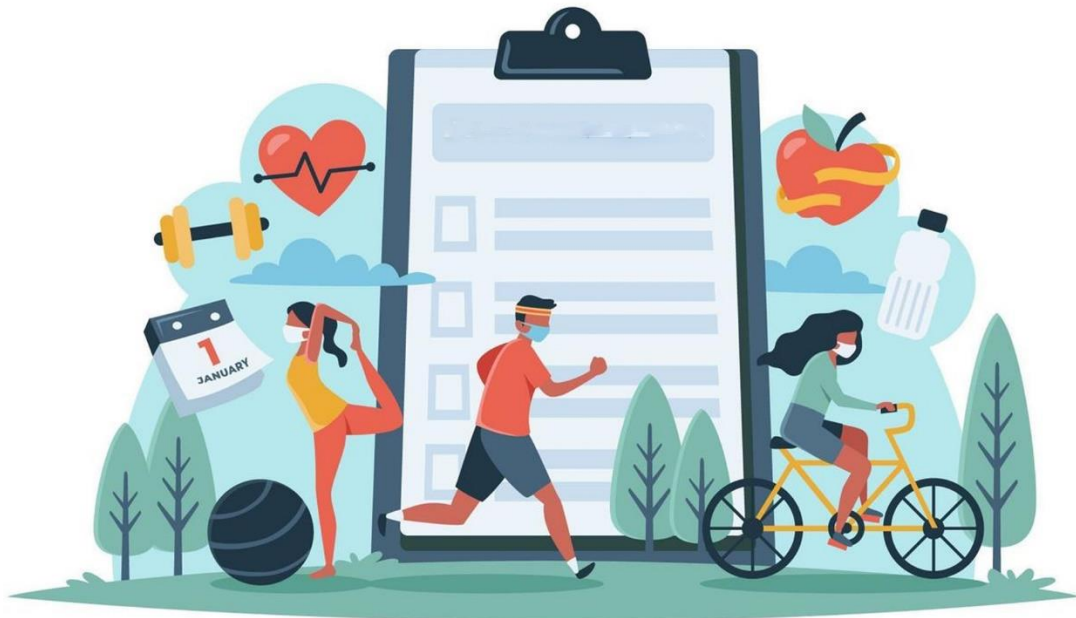
Student Seminar Series

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)



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 කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි.
 மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
 Additional Reading Time - 10 minutes

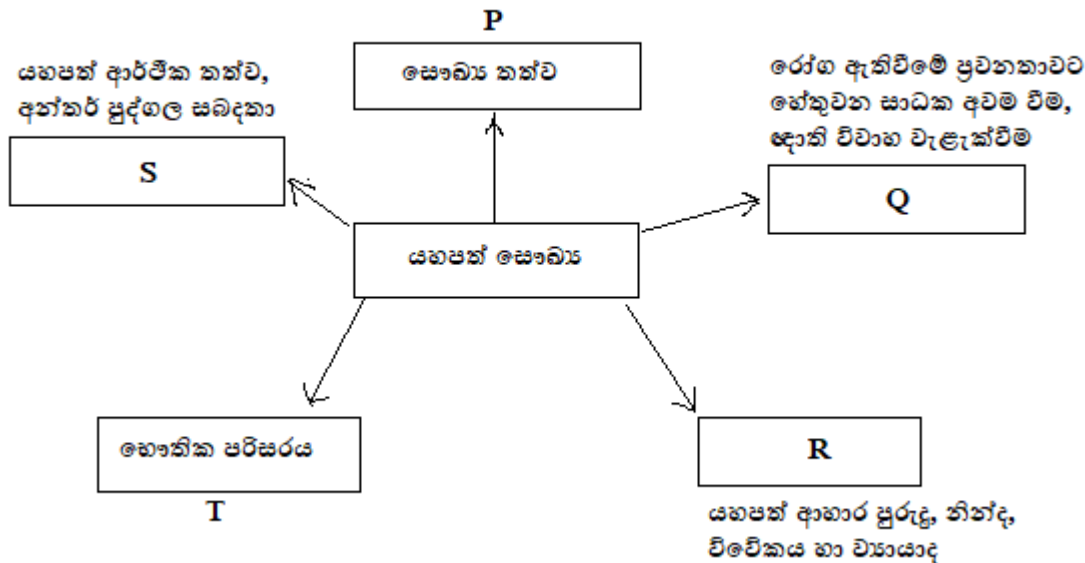
අමතර කියවීමේ කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි:

- * සියලු ම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- * අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් 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.

යහපත් සෞඛ්‍ය හැදින්වීම සඳහා පහත සටහන ඉදිරිපත් කර ඇත.



- 01) මෙම සටහනෙහි “ S “ හිමි කොටුව පිරවීමට සුදුසු වන්නේ,
- (1) සමාජීය වටපිටාව (2) මනෝ සමාජීය වටපිටාව (3) සමාජීය හා ආර්ථික වටපිටාව (4) ආධ්‍යාත්මික වටපිටාව
- 02) යහපත් ආහාර පුරුදු, නින්ද, විවේකය හා ව්‍යායාම ඇතුළත් “ R “ කොටුව පිරවීමට සුදුසු වන්නේ,
- (1) සමාජීය වර්ගය (2) පුද්ගලයාගේ වර්ගය (3) මනෝසමාජීය වර්ගය (4) ස්වස්ථතාව

- 03) “ ජාන සංයුතිය” මෙම වැකිය ඉහත සටහනෙහි ඇතුළත් කරන්නේ,
 (1) “S” කොටසට ය. (3) “T” කොටසට ය.
 (2) “R” කොටසට ය. (4) “Q” කොටසට ය.

- 04) * පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගත යුතු ය.
 * පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොරවිය යුතු ය.
 * අවුරුදු 12 ට අඩු සිසුන්ට පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දිය යුතු ය.

ඉහත දත්ත ඇතුළත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කරන උපාය මාර්ගය වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගීම.
 (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය.
 (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
 (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම.

- 05) පුද්ගලයෙක් උපතේ සිට තම ජීවිත කාලය තුළ විවිධ අවධි පසුකරයි. ඒවා අතරින් ළමාවිය සඳහා සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි පිළිවෙලින් ඇති වරණය වන්නේ,

- (1) නවජ අවධිය / පූර්ව ප්‍රසව අවධිය / පසු ළමා විය / පෙර ළමා විය / ළදරු විය
 (2) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය / නවජ අවධිය / ළදරු විය / පෙර ළමා විය / පසු ළමා විය
 (3) පෙර ළමා විය / පසු ළමා විය / පූර්ව ප්‍රසව අවධිය / නවජ අවධිය / ළදරු විය
 (4) ළදරු විය / පෙර ළමා විය / පසු ළමා විය / නවජ අවධිය / පූර්ව ප්‍රසව අවධිය

- 06) * බෝවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානමක් ඇත.
 * රැකියාවේ උසස් වීම් හා වැටුප් වර්ධන සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි.
 * මානසික විවේකය ද අවශ්‍යයි.

ඉහත සඳහන් අවශ්‍යතා ඇති ජීවන අවධිය වන්නේ,

- (1) නව යොවුන් විය (3) මැදි විය
 (2) තරුණ විය (4) වැඩිහිටි විය

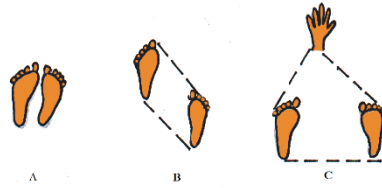
- 07) A - සමබරතාව ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මයකි.
 B - පුද්ගල ඉරියව් අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් නොවේ.
 C - වස්තුවක් මත ක්‍රියා කරන බලවල සම්ප්‍රයුක්තය ශුන්‍ය නම් එම වස්තුව නිශ්චල ව පවතී.
 D - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම වස්තුවේ සමබරතාව බිඳ වැටීමට හේතු වේ.

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින්,

- (1) A අසත්‍ය වන අතර B සත්‍ය වේ.
 (2) C අසත්‍ය වන අතර D සත්‍ය වේ.
 (3) A හා B අසත්‍ය වන අතර C හා D සත්‍ය වේ.
 (4) A හා C සත්‍ය වන අතර B හා D අසත්‍ය වේ.

08) පහත සඳහන් රූපයෙන් සමබරතාව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා වැදගත් වන සාධකයක් පෙන්වුම් කරයි. එම සාධකය වන්නේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම යි.
- (2) ආධාරක පතුල විශාල වීම යි.
- (3) බාහිර බලයක් දෙසට නැඹුරු වීම යි.
- (4) අවයව විරුද්ධ දිශාවලට චලනය වීම යි.



• පුද්ගලයන් තිදෙනෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පිළිබඳ තොරතුරු පහත වගුවේ දැක්වේ

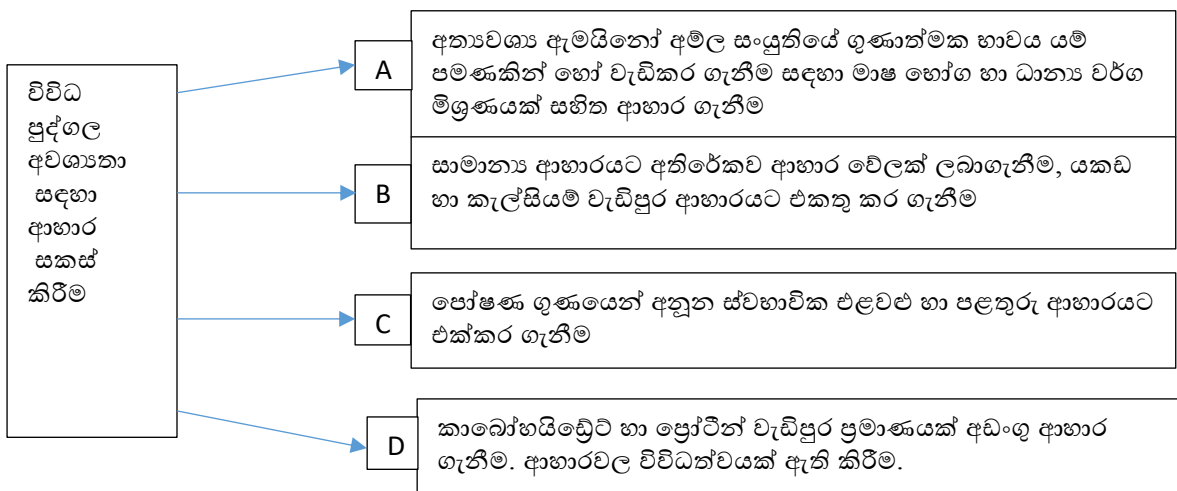
නම	BMI පරාසය
ඉනෝකා	18.5 ට අඩු
හිරුණිකා	18.5 – 22.9
රශානි	27 ට වැඩි

09) උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා උනන්දු විය යුත්තේ,

- (1) ඉනෝකා හා හිරුණිකා .
- (2) හිරුණිකා හා රශානි ය.
- (3) ඉනෝකා හා රශානි ය.
- (4) ඉනෝකා, හිරුණිකා හා රශානි ය.

10) ප්‍රෝටීන් හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර අධික ලෙස පරිභෝජනය හේතුවෙන් පෝෂණ ගැටලුවකට මුහුණපා ඇත්තේ,

- (1) ඉනෝකා ය.
- (2) හිරුණිකා ය.
- (3) රශානි ය.
- (4) ඉනෝකා හා රශානි ය.



11) ඉහත සටහනට අනුව කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා ආහාර සකස් කළ යුතු ආකාරය දැක්වෙන්නේ කුමන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරයෙන් ද?

(1) A

(2) B

(3) C

(4) D

12) C අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන ආහාර රටාව අයත් වන්නේ,

(1) කිරි දෙන මව්වරුන්ට ය.

(3) ගර්භිණී කාන්තාවන්ට ය.

(2) නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ට ය.

(4) රෝගීන්ට ය.

13) රූපසටහනට අනුව වැලිමිටෙන් අත දිගහැරීමේ දී සිදුවන පේශි ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී සංකෝචනය හා ඉහිල් වන පේශි වර්ග දෙක පිළිවෙලින් දක්වා ඇති වරණය තෝරන්න.

(1) ද්වි ශීර්ෂ පේශිය, ත්‍රි ශීර්ෂ පේශිය

(2) ත්‍රි ශීර්ෂ පේශිය, ද්වි ශීර්ෂ පේශිය

(3) ද්වි ශීර්ෂ පේශිය, සිනිඳු පේශිය

(4) සිනිඳු පේශිය, ත්‍රි ශීර්ෂ පේශිය



14) පුද්ගලයෙකුට HIV ආසාදනය වීම පවුල් ඒකකය තුළ මෙන් ම සමාජය තුළ ද ගැටලු ඇතිකිරීමට හේතු වේ. HIV වෛරසය හඳුනා ගැනීමට සිදුකරන රුධිර පරීක්ෂණවලින් ලැබෙන ප්‍රතිඵල තහවුරු කිරීමට සිදු කරන පරීක්ෂණය වන්නේ,

(1) එලයිසා පරීක්ෂණය (ELISA test).

(2) වෙස්ටර්න් බ්ලොට් පරීක්ෂණය (Western Blot test).

(3) රැපිඩ් පරීක්ෂණය (Rapid test).

(4) පැප් පරීක්ෂණය (Pap test).

15) පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මගින් නිපදවන FSH හා LH හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා බාලිකාවන්ගේ ඩිම්බකෝෂ මගින් ප්‍රාවය වන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමට හේතු වන හෝමෝනය වන්නේ,

(1) ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝමෝනය (Testosterone hormone)

(2) ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය (Estrogen hormone)

(3) ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝනය (Adrenaline hormone)

(4) තයිරොක්සින් හෝමෝනය (Thyroxin hormone)

16) ආහාරයක් වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු වඩාත් නිවැරදි පිළිවෙත කුමක් ද?

(1) ආහාරයක කල්පිරීමේ දිනය පිළිබඳ අවධානය යොමු නොකොට මිල දී ගැනීම.

(2) ආහාරවල මිල පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම.

(3) ආහාරයේ බර පිළිබඳ ව පමණක් සැලකිලිමත් වීම.

(4) එම ආහාරයට අදාළ ව ප්‍රමිති සහතිකය තිබේදැ යි බැලීම

17) වර්තමානයේ දී ඉතා ශීඝ්‍රලෙස තහනම් උත්තේජක භාවිතය වර්ධනය වෙමින් පවතී. එම නිසා ක්‍රීඩකයෙකුට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵලයක් නොවන්නේ,

- (1) ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කිරීම.
- (2) ක්‍රීඩකයින්ට මෙන්ම නියෝජනය කරන රටට ද කීර්තියක් ගෙන දීම.
- (3) පසු කාලීනව අතුරු ආබාධවලට ලක් නොවීම.
- (4) ක්‍රීඩා තහනමට ලක්වීම.

18) අස්ථියක් කැඩීම හෝ පිපිරීම අස්ථි හඟ්නයක් ලෙස හැඳින්වේ. අස්ථියක් බිදීමත් සමගම මාංශ පේශියකට හෝ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියකට හානි සිදු කරමින් සිදුවන හඟ්නය හඳුන්වන්නේ,

- (1) සංකීර්ණ හඟ්නයක් ලෙස ය.
- (2) සංවෘත හඟ්නයක් ලෙස ය.
- (3) විවෘත හඟ්නයක් ලෙස ය.
- (4) ජර්ජරිත හඟ්නයක් ලෙස ය.

19) මෙය ශරීරයේ බහුලව පවතින පේශි වර්ගයකි. හරස් විලේඛන දක්නට ලැබෙන අතර වේගයෙන් සංකෝචනය වේ. අත් පාද හා මහා ප්‍රාචීරයේ දක්නට ලැබෙන මෙම පේශි වර්ගය වන්නේ,

- (1) සිනිදු පේශි ය.
- (2) කංකාල පේශි ය.
- (3) නිර්විලිබ්‍ධ පේශි ය.
- (4) හෘද් පේශි ය.

20) පහත ප්‍රකාශවලින් සත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- A - පුස් බැඳුණු ආහාරවල ඇල්ලටොක්සිවන් නම් විෂ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු වී ඇත.
- B - ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාරවල අඩංගුවන ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ශරීරයට හිතකරය
- C - විනාකිරිවල ඇති ඇසිටික් අම්ලය ඇලුමිනියම් හා යකඩ දිය කරයි
- D - කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් පරිභෝජනයට සුදුසු වේ.

- (1) A සහ D සත්‍ය වේ
- (2) A සහ C සත්‍ය වේ
- (3) B සහ D සත්‍ය වේ
- (4) A සහ B සත්‍ය වේ

21) කඩිසරව ඇවිදීම, හැල්මේ දිවීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම යන ක්‍රියාකාරකම් මගින් පුද්ගලයෙකු සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය කර ගැනීමේ. මෙම යෝග්‍යතා සාධකය නම්,

- (1) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව.
- (2) පේශිමය ශක්තිය.
- (3) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව.
- (4) නම්‍යතාව.

22) පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් නම්,

- (1) කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය.
- (2) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග.
- (3) ශරීර සුවතා වැඩසටහන.
- (4) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම.

23) ක්‍රි.පු 776 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල ආරම්භ වුව ද එහි මිලේවිෂ බව කෙරෙහි කලකිරුණු නියඬෝසිස් අධිරාජ්‍යයා විසින් මෙම ක්‍රීඩා උළෙල තහනම් කරන ලදී. නැවත නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල ආරම්භ කළ වර්ෂය වන්නේ,

(1) ක්‍රි.ව 396

(3) ක්‍රි.ව 394

(2) ක්‍රි.ව 1896

(4) ක්‍රි.ව 1994

24) නිර්වායු ශ්වසනයෙන් තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබාගන්නේ,

(1) මීටර් 200 දුවන ක්‍රීඩකයා ය.

(3) මීටර් 10000 දුවන ක්‍රීඩකයා ය.

(2) මීටර් 5000 දුවන ක්‍රීඩකයා ය.

(4) මැරතන් ධාවකයා ය.

25) කෙටිදුර දිවීමේ ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයෙක් ආරම්භක පුවරුව මත නිශ්චලව සිටියි. මෙම නිශ්චලතාව වෙනස් කිරීමට කිසියම් බලපෑමක් අවශ්‍ය ය. එම නිශ්චලතාව වෙනස් කිරීමට බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ,

(1) ගම්‍යතාව යි

(2) බලය යි

(3) බලයේ දිශාව යි

(4) අවස්ථිතිය යි

- අංක 26 සහ 27 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන රූප සටහන උපයෝගී කර ගන්න.



26) රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ තුන්පිම්ම (Triple jump) තරගයේ අවස්ථාවකි. මෙම රූපයේ අංක 2න් දැක්වෙන්නේ,

(1) කුන්දුව (Hop)

(3) පැනීම (Jump)

(2) පියවර (Step)

(4) දිවීම (Run)

27) මෙහි පියවර (Step) අවස්ථාව නිරූපණය වන්නේ,

(1) අංක 1 නි.

(3) අංක 3 නි.

(2) අංක 2 නි.

(4) අංක 4 නි.

28) ධාවන ඉසව්වක අවසානය (Finish) තීරණය කරන්නේ තරගකරුගේ කොටස අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය ඔස්සේ වූ තලය කරා අවතීර්ණ වූ විට ය.

(1) හිස (Head)

(3) පාද (Leg)

(2) ගෙල (Neck)

(4) කවන්ධය (Torso)

29) අවල ලක්ෂ්‍යක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යෂ්ටියක් හඳුන් වන්නේ,

(1) සන්ධියක් ලෙස ය.

(3) ලීවරයක් ලෙස ය.

(2) බලයක් ලෙස ය.

(4) අවස්ථිතිය ලෙස ය.

- 30) A, B හා C යනු එළිමහන් අධ්‍යාපනය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයකි.
 A - ස්වභාව ධර්මය ආශ්‍රිත අධ්‍යාපනය එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ අංගයකි
 B - කඳුතරණය එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමකට නිදසුනකි
 C - එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් සොබාදහමේ අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතාව වර්ධනය කරගත හැකි ය
- මෙම ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,
 (1) A,B පමණි. (3) B, C පමණි.
 (2) A, C පමණි. (4) A, B, C යන සියල්ලම ය.

- 31) ව්‍යායාමවල යෙදෙන අවස්ථාවේ දී ඔබ තුළ ඇතිවන වෙනස්කමක් නොවන්නේ,
 (1) මිනිත්තුවක දී හෘදයෙන් රුධිර සංසරණයට එක් කරන රුධිර ප්‍රමාණය වැඩිවීම යි.
 (2) එක් හෘද ස්පන්දන වාරයක දී පිටකරන රුධිර ප්‍රමාණය වැඩි වීම යි.
 (3) මිනිත්තුවක දී හෘද ස්පන්දනය වන වාර ගණන වැඩිවීම යි.
 (4) මිනිත්තුවක දී සිදුවන ශ්වසන වාර ගණන අඩුවීම යි.

• අංක 32 සහ 33 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

- * සුදත් - කිලෝග්‍රෑම් 2 ක් බර උපකරණයක් භාවිත කරයි
- * සඳුන් - ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය භාවිත කරයි
- * නයනා - ග්‍රෑම් 600 ක් බර උපකරණයක් භාවිත කරයි
- * කමනි - ෆෝස්ටර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය භාවිත කරයි

- 32) ඉහත ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අතරින් හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වන්නේ,
 (1) සුදත් ය (2) සඳුන් ය (3) නයනා ය (4) කමනි ය

- 33) සඳුන් සහභාගීවන ඉසව්ව වන්නේ,
 (1) රිටි පැනීම යි (2) දුර පැනීම යි (3) උස පැනීම යි (4) කඩුලු මතින් දිවීම යි

34) ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ රෝගියා පිළිබඳව මූලික ව සොයා බැලීම සහ සිදුවී ඇති ආබාධ තත්වය දළ වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම යි. ඒ සඳහා මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීමේ (Basic life Support) ක්‍රමය භාවිත කරයි. මෙම ක්‍රමය සිදුකරන අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

- (1) ශ්වසන මාර්ගය → ශ්වසනය → රුධිර සංසරණය → ආබාධ → නිරාවරණය / පරිසර තත්ත්වය
- (2) ශ්වසනය → ශ්වසන මාර්ගය → ආබාධ → රුධිර සංසරණය → නිරාවරණය / පරිසර තත්ත්වය
- (3) රුධිර සංසරණය → නිරාවරණය / පරිසර තත්ත්වය → ආබාධ → ශ්වසනය → ශ්වසන මාර්ගය
- (4) නිරාවරණය / පරිසර තත්ත්වය → ආබාධ → ශ්වසන මාර්ගය → ශ්වසනය → රුධිර සංසරණය

35) සිතා මීටර් 200, මීටර් 100 X 4, දුර පැනීම යන ඉසව් සඳහා සහභාගි වෙයි. හංසි සහභාගි වූයේ මීටර් 5000 තරග ඉසව්ව සඳහා ය. ඉහත සඳහන් කළ ඉසව් හැර සිතාට සහභාගි විය හැකි කෙටි දුර තරග ඉසව් විය හැක්කේ,

- (1) මීටර් 800, මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම යි.
- (2) මීටර් 100, මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීම යි.
- (3) මීටර් 800, මීටර් 1500 යි.
- (4) මීටර් 400, මීටර් 800 යි.

36) ජාත්‍යන්තර හා ජාතික මට්ටමේ තරගවල දී කාන්තාවන් සඳහා පැවැත්වෙන කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව් වන්නේ,

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| (1) මීටර් 110 කඩුලු , මීටර් 400 කඩුලු | (3) මීටර් 75 කඩුලු , මීටර් 400 කඩුලු |
| (2) මීටර් 100 කඩුලු , මීටර් 400 කඩුලු | (4) මීටර් 100 කඩුලු , මීටර් 200 කඩුලු |

37) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් සඳහා තරග ආරම්භය සාර්ථකව ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව කෙටි දුර ධාවන ආරම්භය සඳහා වඩාත් වැදගත් වන්නේ,

- | | |
|-----------------------|---|
| (1) වේගය (Speed) | (3) නම්‍යතාව (Flexibility) |
| (2) ශක්තිය (Strength) | (4) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction speed) |

38) 2022 ලෝක කුසලාන පාපන්දු (FIFA) තරගය ජය ගත් රට වනුයේ,

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) ප්‍රංශය | (3) ක්‍රොඒෂියාව |
| (2) ආර්ජන්ටිනාව | (4) කොරියාව |

39) පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීමට විවිධ යෝග්‍යතා මැනීමේ පරීක්ෂණ සිදු කළ හැකිය. ඒ අනුව හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය (Standing long jump) තුළින් මනින්නේ,

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| (1) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යි | (3) ජේශිමය ශක්තිය යි |
| (2) ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව යි | (4) නම්‍යතාවය යි |

40) 2024 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත රට වනුයේ,

- | | | | |
|-------------|-----------|-------------|--------------|
| (1) ප්‍රංශය | (2) ජපානය | (3) ඇමරිකාව | (4) බ්‍රසීලය |
|-------------|-----------|-------------|--------------|

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education, Sri Lanka

81	S	I, II
-----------	----------	--------------

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

අ. පො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය - උපකාරක සම්මන්ත්‍රණ මාලාව - 2022 (2023)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தரப் 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) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා දී ඇති පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන පිළිබඳ වකුලේඛය 2007/21 නමින් පාසල්වලට ලබා දී ඇත.

ඉහත වකුලේඛය අනුව ක්‍රියාත්මක වන පාසලක් වන කහට්ටිටිය විද්‍යාලය, රන් සම්මානය ලබා ඇත. මෙම විද්‍යාලයේ ඉගෙන ගන්නා රුවීනා හා තරුදී පාසලෙහි කැපී පෙනෙන ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනෙකු වන අතර ඔවුහු පාසලෙහි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා ද සහභාගී වෙති. ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර යහපත් වන අතර ඔවුහු දිනපතාම උදෑසන ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට අමතක නොකරති. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් වෙනුවෙන් ඔවුහු මනා දායකත්වයක් ලබා දෙති. පාසල් පරිසරය තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති ඇතුළත් වැඩි ප්‍රදර්ශනය කර තිබෙනු දක්නට ලැබුණි. දේශීය ආහාර සහිත පාසලේ ආපන ශාලාව කාගේත් ඇගයීමට ලක් වී ඇත. දෙමාපියන් හා ප්‍රජාව සම්බන්ධ කරගනිමින් ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහන් හා වාර්ෂිකව ශිෂ්‍ය කඳවුරක් සංවිධානය කෙරුණි. මසකට වරක් පැවැත්වෙන විවිධ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසු දරුවන් ඉතා කැමැත්තෙන් සහභාගී වනු දක්නට ලැබුණි.

- i. රුවීනා හා තරුදීගේ දියුණු වී ඇති සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍ර දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii. ඔවුන්ට සහභාගී විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- iii. උදෑසන ආහාරය සඳහා ලබාගත හැකි සමබල ආහාර වේලක් ලියා දක්වන්න.
- iv. සමබල ආහාර වේලක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- v. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කම්චුව හැර පාසලේ තිබිය හැකි වෙනත් සමීති / සංගම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vi. පාසලේ ප්‍රදර්ශනය කර ඇතැයි සිතන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vii. ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය විය හැකි ගුණාංග දෙකක් දක්වන්න.

- viii. වාර්ෂිකව සංවිධානය වන ශිෂ්‍ය කඳවුරු තුළින් ඔබ තුළ වර්ධනය විය හැකි සමාජීය කුසලතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ix. ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
- x. මෙම පාසලේ දරුවන්ගේ මානසික යහ පැවැත්ම සඳහා පාසලේ මානසික පරිසරය කෙසේ සකස් විය යුතු ද යන්න දැක්වීමට කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 2x10 = 20)

I කොටස

(2) වෛද්‍ය සායනයක සිටි රෝගීන් පිළිබඳ ලබා ගත් තොරතුරුවලින් ඔවුන්ට වැළඳී තිබූ රෝග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පාචනය
 - අධිරුධිර පීඩනය
 - දියවැඩියාව
 - මන්ති පොක්ස්
- i. ඉහත දක්වා ඇති රෝග ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය. එම කොටස් දෙක නම් කර, මෙම රෝග අදාළ කාණ්ඩවලට වෙන් කරන්න. (ලකුණු 3 යි)
 - ii. ඉහත ඔබ නම් කළ රෝගවලට අමතරව එම කාණ්ඩවලට අයත් වෙනත් රෝගයක් බැගින් සඳහන් කරන්න (ලකුණු 2 යි)
 - iii. (අ) දියවැඩියාව රෝගය අයත් රෝග කාණ්ඩයේ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා, අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 යි)
 (ආ) පාසලේ දරුවන් අතර බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝග තත්වයක් ලෙස ගැසිට්‍රයිටිස් හඳුනා ගෙන ඇත. මෙම තත්වය ඇතිවීමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)

(3). පාසලේ වෛද්‍ය සායනයේ දී සිසුන් කිහිපදෙනෙකු සඳහා වෛද්‍යවරයා පහත උපදෙස් ලබා දුන්නේය.

- අමීල - වර්ධක ආහාර දිනපතා ආහාරවේලට එකතු කර ගත යුතු ය
 - සුනිල් - පලාවර්ග, පළතුරු වැඩි වශයෙන් ආහාරයට එක්කරගත යුතු ය
 - කපිල - මේදය අඩංගු ආහාර අඩුවෙන් එක්කරගත යුතු ය
 - රමලී - කුඩා මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක්කරගත යුතු ය
- i. අමීලට ආහාරයට එක්කර ගත යුතු ආහාර වර්ගයක් සඳහා උදාහරණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
 - ii. රමලී කුඩා මාළු සහ මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක්කර නොගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝග තත්වය සහ එම රෝගය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 යි)

iii. (අ) නිවසේ දී ආහාර සකස් කරන තම මවට, ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ඔබට දිය හැකි උපදෙස් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3 යි)

(ආ) ඔබේ නැගණිය ඇගේ ඇඟ කසන බවත්, ඇඟෙහි පලු දමා ඇති බවත් මවට පැවසී ය. ඇය තම ආහාරයට එක්කර ගෙන ඇතැයි සිතිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 යි)

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

- i. පාසල අවසන් වී පාරේ තනිව යමින් සිටිය දී නාදුන්න පුද්ගලයෙක් පැමිණ යම්කිසි පාර්සලයක් ඔබට දිගු කර එය ලබා ගන්නා ලෙස පෙරැත්ත කරයි.
- ii. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබගේ මිතුරා හෝ මිතුරිය නව පාසල් වාරයේ තමාට අවශ්‍ය පොත් හා අනෙකුත් ලිපිද්‍රව්‍ය නොමැති බව පවසමින් පාසල් පැමිණීමට නොහැකි බව ඔබට පවසයි.
- iii. පාසලේ ඔබගේ හොඳම මිතුරා හෝ මිතුරිය මිල අධික ජංගම දුරකථනයක් අවශ්‍ය බව පවසමින් කෙසේ හෝ එම දුරකථනය ලබා ගන්නා බව ඔබට පවසයි.
- iv. පාසල් ගේට්ටුව අසල විකුණන ටොරි වර්ගයක් දිනපතා මිලදී ගන්නා ඔබගේ මිතුරන් විවේකයෙන්පසු කාලච්ඡේදවල දී ළමා මේසය මත හිස තබා දිනපතා නිදා ගන්නා බව ඔබට දැක ගන්නට ලැබෙයි.
- v. ඔබගේ පන්තියේ සෞන්දර්ය කාලච්ඡේදය සඳහා සහභාගී වී සිසුන් නැවත පන්තියට පැමිණෙන විට, ඇතැම් සිසුන්ගේ පාසල් බැග් තුළ ඇති මුදල් අස්ථානගත වන බව ඔබට දැන ගන්නට ලැබෙයි.

(ලකුණු 2x5 = 10)

II කොටස

(5)

- පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සැපයීමේ දී දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගන්න.

තරග අංකය	සහභාගී වන තරග ඉසව්
75	මීටර් 100 , මීටර් 400 x 4 සහය
85	මීටර් 800 , මීටර් 1500
95	මැරතන් ධාවන තරගය, මීටර් 10,000
65	තුන්පිම්ම , මීටර් 200
55	යගුළිය , කවපෙත්ත

- i. ඉහත සටහනේ සඳහන් ධාවන තරඟ ඉසව් උපයෝගී කොට ගෙන, ජවන ඉසව් වර්ගීකරණය කර දක්වන්න. (ල. 03)
- ii. ක්‍රීඩක අංක 55 දරන ක්‍රීඩකයා සහභාගි වන තරඟ ඉසව් දෙකෙහි, ශිල්පීය ක්‍රමයන්හි අවධිවල (Stages) පොදු අවධි දෙකක් දක්වන්න. (ල. 02)
- iii. අංක 65 දරන ක්‍රීඩකයා සහභාගි වන තිරස් පැනීමට අමතර ව ඔහුට සහභාගි විය හැකි වෙනත් තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහන් කර එහි ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලියා දක්වන්න. (ල. 01)
- iv. ඉහත සටහනේ ඇති අංක 75 දරන ක්‍රීඩකයාට යොදා ගත හැකි යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම 02 සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- v. ප්‍රශ්න අංක (iv) හි ඔබ සඳහන් කළ යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමයක් ඔබ පාසලේ ආධුනික ක්‍රීඩයන් සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකමක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(6)

- i. ඔබගේ පාසලේ සිටින X, Y, Z යන පුහුණු කරුවන් තිදෙනා අංක 65 දරන ක්‍රීඩකයාට සුදුසු යැයි යෝජනා කළ තරඟ ඉසව් 03 ක් දක්වා ඇත.

X - මැරතන් ධාවනය

Y - දුර පැනීම

Z - වොලිබෝල්

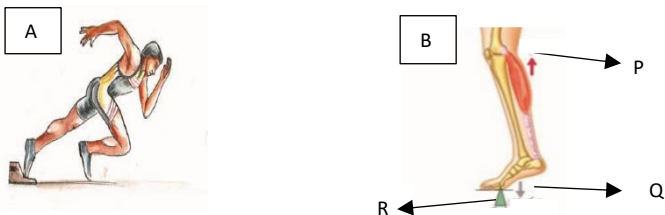
(අ). අංක 65 සඳහා වඩාත්ම ගැලපෙන තරඟ ඉසව්ව යෝජනා කළ පුහුණුකරුවා නම් කරන්න. (ල. 01)

(ආ). අංක 65 ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා යොදා ගන්නා ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය සමීකරණයකින් දක්වන්න. (ල. 02)

- ii. X, Y, Z යන පුහුණු කරුවන් විසින් යෝජනා කළ තරඟ ඉසව් සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින්ගේ ජෛශී ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ඔවුන් භාවිත කරන ඉන්ධන වර්ග 02 නම් කරන්න. (ල. 02)

- iii. ක්‍රීඩක අංක 95 සහ ක්‍රීඩක අංක 55 යන ක්‍රීඩකයින්ගේ පාදවල දක්නට ලැබෙන ජෛශී තන්තු වල ලක්ෂණය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

- iv පහත A රූපයේ දැක්වෙන්නේ මලල ක්‍රීඩා ධාවන තරඟ ඉසව්වක ආරම්භය ලබා ගන්නා අවස්ථාවකි. B රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ එහි ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වය විස්තර කර ඇති ආකාරය යි.



මෙහි දී ක්‍රියාත්මක වන ලීවර සනය දක්වා B රූපයේ ඇති P, Q, R නම් කරන්න. (ල. 03)

07) **A, B සහ C** යන ප්‍රශ්නවලින් එකක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු සපයන්න

A

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමේ දී එම ක්‍රීඩකයාට වැළැක්වීම සඳහා පන්දුව වෙත ගමන් කළ යුතු ක්‍රම තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- ii. වොලිබෝල් විනිසුරුවරියක ලෙස පහත අවස්ථාවල දී ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න
 (අ) වීර සහ ධීර නිවාසවල කණ්ඩායම් අතර වොලිබෝල් තරගයේ දී, වීර නිවාස කණ්ඩායමේ පන්දු පිරිනැමීම සිදුවන අවස්ථාවේ ධීර කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් විසින් ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවීම නිවැරදි අනුපිළිවෙලට සිදු නොකරන ලදී.
 (ආ) ධීර කණ්ඩායමේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඉදිරි කලාපයේ සිට උඩු අත් ක්‍රමයට ඔසවා දුන් පන්දුවට ප්‍රහාරයක් එල්ල කර විරුද්ධ පිලට යැවීම (ලකුණු 2යි)
- iii. (අ) වොලිබෝල් විනිසුරුවරයකු විසින් තරගයක් ආරම්භ කිරීමට යාමේ දී රැගෙන යායුතු ද්‍රව්‍ය දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 (ආ).වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට එම ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම (Blocking) පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත්නම්, ඔවුන්ට එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 5යි)

B

- i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙක සඳහන් කර එම ක්‍රම දෙකට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- ii. නෙට්බෝල් විනිසුරුවරියක ලෙස පහත අවස්ථාවල දී ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න
 (අ) පන්දුව අතැතිව සිටින ක්‍රීඩිකාව සතු පන්දුවට විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක විසින් අත තැබීම හෝ පන්දුවට පහර දීම
 (ආ) පන්දුව සමාන්තර රේඛා දෙකකට ඉහළින් යැවීම
 (ඇ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසට (Off side)ගොස් එක් ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම. (ලකුණු 3 යි)
- iii. (අ) නෙට්බෝල් විනිසුරුවරියක විසින් තරගයක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ඉටුකළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න.
 (ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය දක්ෂතාව දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 5යි)

C

- i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා ඇරඹුමක් ලබා ගන්නා අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3යි)
- ii. පාපන්දු විනිසුරුවරයකු ලෙස පහත අවස්ථාවල දී ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න
 (අ) සමගි පිලේ පන්දුව තුළට විසිකිරීම සිදු කරන ක්‍රීඩකයෙකු විසින් එක් පාදයක් පමණක් පොළොවේ තබා දැලට විසි කිරීම සිදුකරනලදී.
 (ආ) සමගි පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව වෙත දුව යද්දී, විකුම් පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් දුවවිත් සමගි පිලේ ක්‍රීඩකයාගේ අතින් අල්ලා රඳවා ගනියි. (ලකුණු 2යි)
- iii. (අ) වොලිබෝල් විනිසුරුවරයකු විසින් තරගයක් ආරම්භ කිරීමට යාමේ දී රැගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 (ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල රැකීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කරන්න. (ලකුණු 5යි)
