



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය  
கல்வி அமைச்சு  
Ministry of Education

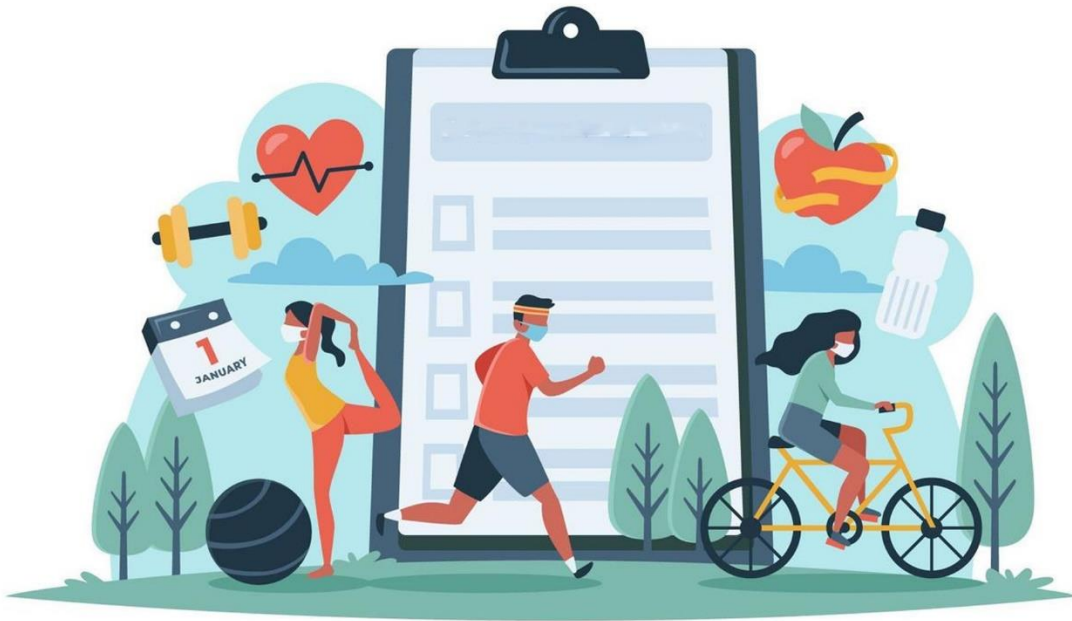
G. C. E. Ordinary Level | අ. සො. ස. සාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)  
Student Seminar Series

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)



එනසා  
The National e-learning Portal for The General Education

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

ප්‍රශ්න පත්‍රය - 04  
පිළිතුරු - i කොටස

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

(ලකුණු 01x 40 = 40)

ii කොටස

(01)

i. කායික, මානසික, සමාජීය

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

ii.

- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටියක් තිබීම
- සම්මත උපකරණ තිබීම.
- සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
- පිළිගත් නීති මාලාවක් තිබීම.

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

iii.

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| • බන්                       | • එළවළු සලාදයක්             |
| • එළවළු                     | • අතුරුපසට - පලතුරු, යෝගට්, |
| • පරිප්පු                   | කිරි වැනි දෙයක්             |
| • මාළු, මස්, කරවල හෝ බිත්තර |                             |
| • පළා මැල්ලුමක්             |                             |

( නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02යි)

iv.

- පෝෂණ ගැටලු ඇති නොවීම.
- බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩු වීම.
- එදිනෙදා කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබීම.

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

v.

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| • බාලදක්ෂ සංගමය   | • රතු කුරුස සංගමය  |
| • ප්‍රථමාධාර ඒකකය | • පරිසර සංගමය..... |

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

vi.

- කසල නිසි ලෙස බැහැර කරමු.
- පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගනිමු.
- අනතුරු වලින් තොර පාසලක්
- බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වෙමු.
- සෑමට එකසේ සලකමු.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

vii.

- සතුට හා විනෝදය
- නායකත්වය වර්ධනය
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය
- ආදේශක භාවිතයට හුරු වීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇතිවීම
- තීරණ ගැනීමට හැකිවීම.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

viii.

- සාමූහිකත්වය
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- අනුගාමිකත්වය
- කායකත්වය
- අනුගාමිකත්වය
- කණ්ඩායම් හැඟීම.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

ix.

- පොලිතින් භාවිතය තහනම් කිරීම
- අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය
- රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- පාසලේ කාණු පද්ධතිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- වතුර එක් රැස්වන තැන් පිළිබඳ ව සොයා බැලීම.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

x.

- පාසලේ පරිසරය සෑමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම.
- සියලු ආගමිකයන්ට ආගමික වැඩසටහන් පැවැත්වීම සඳහා අවස්ථා ලබා දීම.
- ක්‍රීඩා පහසුකම් ඇති කිරීම.
- විනෝදාත්මක වැඩසටහන් පැවැත්වීම
- සෑමට එකසේ සැලකීම.
- හිංසනයෙන් තොරවීම
- ශිෂ්‍ය උපදේශන සේවය .....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

(මුළු ලකුණු 02 x 10 = 20)

(02)

i.

- බෝවන රෝග - පාචනය, මත්කි පොක්ස්
- බෝ නොවන රෝග - අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව

(රෝග කාණ්ඩ දෙක නම් කිරීමට ලකුණු 01 යි )

(කාණ්ඩ දෙකට නිවැරදිව රෝග වෙන් කිරීමට ලකුණු ½ x 4 = 02 යි)

(මුළු ලකුණු 01+ 02 = 03)

ii.

- බෝවන රෝග - කොලරාව,ඩෙංගු, කොරෝනා, බරවා, මැලේරියා, පැපොල, සරම්ප.....
- බෝ නොවන රෝග - අංශ භාගය,පිළිකා, ගැස්ට්‍රයිටිස්, හෘද රෝග, කොලිෆෝරෝල් වැඩිවීම,.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

iii.(අ)

- පිටි, සීනි, තෙල් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීම.
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
- සරල දිවියකට හුරු වීම.
- සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.
- රස කාරක හා වර්ණ කාරක යෙදූ ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- ප්‍රමාණවත් ලෙස විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම.
- මානසික ආතතියෙන් තොර වීම.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x03 = 03 )

(ආ)

- උදෑසන ආහාර නොගැනීම.
- ආහාර වේලේ අතර පරතරය වැඩිවීම.
- රස කාරක හා වර්ණ කාරක යෙදූ ආහාර පරිභෝජනය.
- අධ්‍යාපනයේ ඇති දැඩි තරගකාරීත්වය.
- මානසික ආතතිය.
- විභාග වලට ඇති බය.
- විවේකය හා නින්ද අඩුකම.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

(03)

i.

- මස්, මාළු, බිත්තර, කරවල.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

ii.

- ගලගණ්ඩය
- ගලගණ්ඩය ඇතිවීම
- තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩුවීම
- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම
- උස යාම සීමා වීම
- ඉගෙනීමට මැළි බවක් දැක්වීම

(රෝගය නම් කිරීමට ලකුණු 01 යි)

(අහිතකර ප්‍රතිඵල 2ක් සඳහා එකකට ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 2 = 01$ )

(මුළු ලකුණු 01 + 01 = 02)

iii.(අ)

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිසීම.(මිශ්‍ර ආහාර)
- පලා වර්ග සකස් කිරීමේ දී පොල්, උම්බලකඩ සහ උම්බලකඩ එකතු කිරීම.
- දේශීය කුළු බඩු එකතු කිරීම.
- කලවම් පලා මැල්ලුම් සකස් කිරීම.
- ධාන්‍ය වර්ග හා මාග භෝග එක්කර පිසීම.....

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x03 = 03 )

(ආ)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| • ඉස්සො   | • හරක් මස්  |
| • දැල්ලො  | • නක්කාලි   |
| • කකුළුවො | • අන්නාසි   |
| • රට කජු  | • මාළු වර්ග |
| • උණු මස් |             |

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

(04) දී ඇති අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා අති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2 x 5 = 10)

(05)

i.

- කෙටි දුර -- මීටර් 100 ,මීටර් 200, මීටර් 100x4
- මැදි දුර -- මීටර් 800, මීටර් 1500
- දිගු දුර -- මීටර් 10000, මැර්තන්

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු ½ බැගින් ½ x 6 = 03)

ii.

- සුදානම් වීම.
- ජව ඉරියව්ව
- මුදා හැරීම
- පශ්චාත් ඉරියව්ව

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

iii.

- දුර පැනීම -පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය, ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය  
(පැනීම් ඉසව්වට ලකුණු 01 ශිල්පීය ක්‍රමයට ලකුණු 01යි)  
(මුළු ලකුණු 1 + 1= 02යි)

iv.

- දෘශ්‍ය මාරුව
- අදෘශ්‍ය මාරුව  
( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

v.

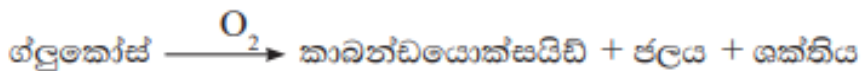
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා බැගින් /සිවු දෙනා බැගින් එක්ව එකිනෙකා පිටුපස හිට ගන්න.
- ඉහත යෂ්ටි මාරු ක්‍රම දෙකෙන් ඕනෑම ක්‍රමයකට
  - එකතැන සිටගෙන
  - එකතැන දුවන ගමන්
  - ඉදිරියට ඇවිදින ගමන්
  - ඉදිරියට දුවන ගමන්
- යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන්න  
(නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම සඳහා ලකුණු 02යි)

(06)

i. (අ)

- 65 - X පුහුණුකරුවා (නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01යි)

(ආ)



(සමීකරණය නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි)

ii.

- ඇඩිනෝසින් ට්‍රයිපොස්පේට්
- ග්ලූකෝස්
- ග්ලයිකොජන්
- මේද අම්ල
- ක්‍රියටින් පොස්පේට්  
( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

iii.

විශේෂ ලක්ෂණ	FTF - 95	STF -55
වර්ණය	සුදු	රතු
සංචිත ආහාර	වැඩිය	අඩුයි
සංකෝචන වේගය	වැඩිය	අඩුයි
ස්වායු ශ්වසනය	අඩුයි	වැඩිය
වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩිය
අධිවේගී ව්‍යායාම්වල සහභාගිත්වය	වැඩිය	අඩුයි

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

iv.

- P - ආයාසය
- Q - භාරය
- R - ධරය

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x03 = 03 )

(07)

i

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

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x03 = 03 )

ii.(අ)

- විනිසුරු විසින් නලාව ගබ්ද කර තරගය නැවැත්වීම
- ධීර කණ්ඩායම නිවැරදිව ස්ථානගත කිරීම
- වීර කණ්ඩායමට පිරිනැමීම සමග ලකුණක් ලබා දීම

(ආ)

- වීර කණ්ඩායමට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබා දීම

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )



iii.(අ)

- නලාවක්
- කාඩ් පත්
- පොතක් , පැනක්

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 02 = 02 )

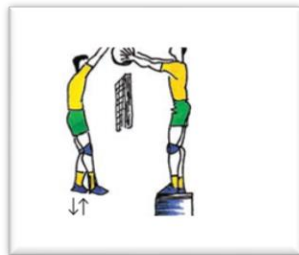
(ආ) ක්‍රීඩකයාගේ උසට වඩා පහතින් බඳින ලද දැල අසල පන්දුව නොමැතිව නිවැරදිව ඉපිලීම.



- දැල දෙපස දෙදෙනෙකු වලක්වන ආකාරයට ඔවුනොවුන් දෙ අත් ස්පර්ශ කිරීම.



- දැල අසල ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුව වලක්වන අයුරින් ස්පර්ශ කිරීම.



(නිවැරදිව ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1½ x 02 = 03)

B

i.

- තනි අතින් යැවීම
  - උරහිස් (shoulder pass)
  - හෙප්පා යැවීම (bounce pass)
  - අතට යටින් යැවීම (under arm pass)
  - ලොබ් යැවීම (lob pass)

(ක්‍රම දෙකට ලකුණු 01යි උදාහරණ 1ට ලකුණු ½ බැගින් ½ x 02 = 01 )

- දැනින් යැවීම
  - පපු යැවීම (chest pass)
  - හෙප්පා යැවීම (bounce pass)
  - හිසට ඉහළින් යැවීම (overhead pass)

- ii. (අ) ප්‍රති පිලට දඩුවම් යැවීමක් ලබා දේ.  
 (ආ) ප්‍රති පිලට නිදහස් යැවීමක් ලබා දේ.  
 (ඇ) පන්දුව උඩ දැමීමක් කිරීම.

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x03 = 03 )

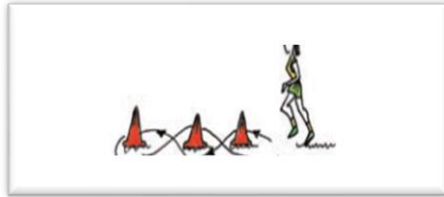
iii.(අ)

- ක්‍රීඩා පිටිය , විදුම් කණු, පන්දුව පරීක්ෂා කිරීම.
- ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන පැලඳීම,ආහරණ ගලවා තිබීම, නියපොතු කපා තිබීම පරීක්ෂා කිරීම
- ක්‍රීඩා පිටිය වටා මීටර් 3ක නිදහස් කලාපයක් සකසා ගැනීම.
- විනිසුරුවන් හඳුනා ගැනීම.
- නායිකාවන් ලවා කාසියේ වාසිය බලා එහි ප්‍රතිඵල විනිසුරුවන්ට හා ලකුණු සටහන්කරුව දැන්වීම.
- විනිසුරුවන් තමාට හිමි පැත්ත තෝරා ගැනීම.
- කාලගණක හා ලකුණු සටහන්කරුවන් සූදානම්දැයි බැලීම.

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x02 = 02 )

(ආ)

- අක් වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම



- පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම.



- පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම.



- ක්ෂණිකව දිශාව වෙනස් කරමින් දිවීම.



(නිවැරදිව ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු  $1\frac{1}{2} \times 02 = 03$ )

C

i.

- නරඟ ආරම්භයේ දී
- ගෝලී ලකුණක් ලබා ගත් පසු
- දෙවන භාගය ආරම්භයේ දී
- නරඟ සම වීමක් සිදුවුවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු  $01 \times 02 = 02$  )

ii. (අ) ප්‍රති පිලට තුළට විසි කිරීම ලබා දේ.

(ආ) ප්‍රති පිලට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දේ

( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02 )

iii.

(අ)

- නළාවක්
- පොතක් , පැනක්
- කාඩ් පත් ( නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02 )

(ආ)

- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු එක්ව ගෝල් කණුවක් ළඟට ගොස් දැල රකින්නා දැල අසල සිට,
- එක් ක්‍රීඩකයෙකු මීටර් 8-10 පමණ දුර සිට දැල රකින්නා වෙත පන්දුව බිම දිගේ එවීම.
- එසේම පන්දුව ඉහළින් එවීම
- පන්දුව විවිධ පැතිවලින් එවීම
- දුර ප්‍රමාණය වෙනස් කරමින් ඉහත ක්‍රමවලට පන්දුව එවීම

(නිවැරදිව ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු  $1\frac{1}{2} \times 02 = 03$ )

\*\*\*\*\*