WWW.OLEVELAPI.COM

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි] முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]All Rights Reserved]

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2017 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2017 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2017

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. "රත්මිණිතැන්න පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම සහ අප පාසල් කණ්ඩායම පළාත් තරගාවලියට සහභාගිවීම සඳහා එකම බසයෙන් පිටත් වූයේ හරිම සතුටින්. සමහරු බසය තුළ ඉඳගෙනද සමහරු හිටගෙනද තවත් සමහරු නටමින්ද සිටියා. රත්මිණිතැන්න පාසල් කණ්ඩායමට පළමු වටයෙන් ම තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වූ අතර, නායක රවී මෙහෙය වූ අපේ කණ්ඩායම අවසාන වටය තෙක් පැමිණ ජයග්‍රහණය කළා. අපි සාමකාමීව, සැවොම එක්ව ජයග්‍රහණය සැමරුවා. නමුත් රත්මිණිතැන්න කණ්ඩායමේ කුමාර පරාජයට හේතුව නුවන් බව පවසමින් නුවන්ට බැණ වැදුණා. එහිදී ක්‍රීඩකයන් සැමවිටම ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්විය යුතු බව රවී මතක් කර දුන්නා.

පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය මගින් සූදානම් කරන ලද සෞඛ්‍යවත් දිවා භෝජනය සියලු දෙනාම එක්ව අනුභව කරමින් භුක්ති වින්ද අතර, එහිදී රවීගේ නායකත්ව ගුණාංග, ගුරුතුමිය අගය කළා. ඔහු තැලසීමියා රෝගියෙකු බවත් මතක් කර දුන්නා. ආපසු එන ගමනේදී බසය මැදඹය ළඟ නැවැත්වූයේ සියලුදෙනාගේම ඉල්ලීම මත. කුමාර ක්ෂණයකින් ඔය පහළට දුවගෙන ගිය අතර එහිදී ලිස්සා වැටී කකුල උලුක් උණා. අපි එක්ව ඔහු ඔසවා ගෙනැවිත් සෙවනක තබා හාන්සි වීමට සලස්වා නිසි ප්‍රථමාධාර ලබා දුන්නා."

(i) පළාත් වොලිබෝල් තරග පැවැත්වූ තරගාවලි ක්‍රමය නම් කර, එම තරගාවලි ක්‍රමය එනමින් හැඳින්වීමට හේතුව සඳහන් කරන්න.

(ii) සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර එම කාණ්ඩයට අයත්, පළාත් පාසල් තරග සඳහා පැවැත්වෙන වෙනත් ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) රවී සඳහන් කළ පරිදි ක්‍රීඩකයකු තුළ තිබිය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) ගුරුතුමිය විසින් අගය කළ රවී තුළ තිබිය හැකි නායකත්ව ගුණාංග **දෙකක්** ලියන්න.

(v) එම ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් තුළ සමාජයීය කුසලතා වර්ධනය වී ඇති ආකාරය දැක්වීමට ඉහත සිද්ධියෙන් උදාහරණ **දෙකක්** දක්වන්න.

(vi) පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය මගින් සූදානම් කර තිබූ සෞඛ්‍යවත් දිවා භෝජනයෙහි අඩංගු වී තිබිය යුතු ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ නම් කරන්න.

(vii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති බෝනොවන රෝගය හැර වෙනත් බෝනොවන රෝගයක් දක්වා ඉන් වැළැකීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න.

(viii) පූර්ණ සෞඛ්‍යයේ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින්, කුමාරගේ හැසිරීම් රටාවේ ස්වභාවය පිළිබඳව කරුණු **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(ix) කුමාරගේ කකුලෙහි උලුක්කුව සඳහා සිසුන් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය ලියා දක්වන්න.

(x) මෙම සිද්ධියේදී සිසුන් ස්ථිතික ඉරියව් දක්වා ඇති අවස්ථා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. "දිවා භෝජනයෙන් ටික වේලාවකට පසු නංගීගේ ඇගේ පලු දැම්මා. කැසීමකුත් හට ගත්තා. මෙසේ වීමට හේතුව නංගි මගෙන් විමසුවා. එවේලේ මට මතක් වුණේ සෞඛ්‍යය පාඩමේදී අපි ඉගෙන ගත් 'ආහාර අසාත්මිකතාව' (Food Allergies) පිළිබඳව. සමහර පුද්ගලයන්ට, සමහර ආහාර වර්ග පරිභෝජනයෙන් අසාත්මිකතාව ඇතිවිය හැකි බව ගුරුතුමිය පවසා තිබුණා."

(i) 'ආහාර අසාත්මිකතාව' යන්න නංගිට පැහැදිලි කර දෙන ආකාරය සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර වර්ග **හයක්** ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

3. ශ්‍රී ලංකාව පුරා වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.

(i) ඩෙංගු රෝග කාරකය සහ ඩෙංගු රෝග වාහකයා *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) (අ) ඩෙංගු රෝග තත්ත්වයේ මුල් අවස්ථාවේදී ඇති වන රෝග ලක්ෂණ

(ආ) එම රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ වහාම අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය

(ආ) ඩෙංගු රෝගය සුව වීමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග *(ලකුණු 05 යි)*

4. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ගංවතුර ආපදාව නිසා ඔබේ ගමෙහි සමහර ගම්වාසීන් තම නිවෙස්වල කොටුවී සිටින බව ඔබට ආරංචි වෙයි.

(ii) ඔබ තනිව නිවසේ සිටින විට, නාඳුනන පුද්ගලයකු පැමිණ ආධාරයක් අවශ්‍ය බව පවසමින්, වසා ඇති දොර අරින ලෙස ඔබට පවසයි.

(iii) අධික තරබාරුවෙන් පෙළෙන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, එම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබෙන් විමසයි.

(iv) ඔබේ අසල්වැසි නිවසක සිටින පුද්ගලයකු, නිවසින් පිටවෙන ලෙස පවසමින් සිය වයෝවෘද්ධ අභිංසක මවට බැන වදිනු ඔබට ඇසෙයි.

(v) 5 වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට සූදානම් කරවීම සඳහා සතියේ සෑම දිනකම පාසල නිමවූ වහාම මෙන්ම සති අන්තයේ දී ද, ඔබේ කුඩා නැගණිය, අම්මා විසින් උපකාරක පන්ති (Tution Classes) කරා රැගෙන යනු ඔබ දකියි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) මීටර 100 ධාවන ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩක අංක 12, තරග ආරම්භයේදී ම, ආරම්භක නිලධාරී (Starter) විසින් තරගයෙන් ඉවත් කරන ලදී. ඔහු මෙසේ තරගයෙන් ඉවත් කිරීමට හේතු වන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වැරදි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය විවිධාකාරව සිදු කළ හැකි ය. පහත දක්වා ඇති ජවන ඉසව්/ඉසව් කාණ්ඩ උපයෝගී කොට ගෙන, මලල ක්‍රීඩාවේ ජවන ඉසව් වර්ගීකරණය සටහනක් මගින් දක්වන්න.

මීටර 100, මීටර 800, කෙටි දුර, මීටර 10 000, දිගු දුර, මීටර 1 500, මැදි දුර, මීටර 400 × 4 සහාය දිවීම, මීටර 400, මීටර 100 කඩුලු, මීටර 5 000, මැරතන් *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පහත සඳහන් අවස්ථාවේදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වී ප්‍රථම ස්ථානයට පැමිණි අංක 49 දරන තරගකරු, කඩුල්ල තරණය කිරීමේදී කඩුල්ලට පිටින් පාදය ගැනීම

(ආ) ඔබ පාසලේ නවක ක්‍රීඩකයන්ට, හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

6. (i) A සහ B යන පේශි තන්තු වර්ග දෙකෙහි ලක්ෂණයක් බැගින් පහත දැක්වේ.

A පේශි තන්තු - B තන්තුවලට සාපේක්ෂව සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) ප්‍රමාණය වැඩි ය.

B පේශි තන්තු - A තන්තුවලට සාපේක්ෂව දීර්ඝකාලීන ව්‍යායාමවලදී සහභාගිත්වය වැඩි ය.

A සහ B පේශි තන්තු වර්ග දෙකෙහි වෙනත් ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන් වෙන් ව ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) (අ) අත් සහ පාදවල වැඩිපුර A වර්ගයේ පේශි තන්තු අඩංගු ක්‍රීඩකයකු සඳහා ඔබ නිර්දේශ කරන පිටියේ ඉසව් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ආ) පුහුණු වූ පාපන්දු ක්‍රීඩකයකුගේ පාදවල ඉහත (i)හි සඳහන් පේශි තන්තු වර්ග **දෙක** පිහිටා ඇති ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා හේතු වන, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකවලින් එක් සාධකයක් ලෙස 'පේශිමය ශක්තිය' (Muscular strength) හැඳින්විය හැකි ය. මේ සඳහා දායකවන වෙනත් සාධක **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) ඔබ ඉහත (අ)හි සඳහන් කළ එක් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

[අවවැනි පිටුව බලන්න.

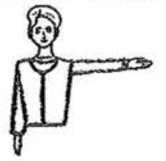
අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ...

7. A, B සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) ඔබ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ (service) ප්‍රධාන ක්‍රම **දෙක** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට 'වැළැක්වීමේ' (blocking) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයේදී විනිශ්චයකරු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



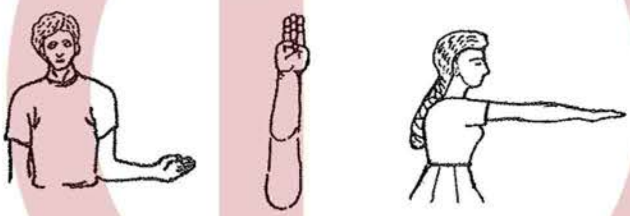
a b c

(ආ) උතුරු හා දකුණු පළාත් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අංක 5 දරන ක්‍රීඩකයා පන්දුව වැළැක්වීමෙන් පසු, නැවත පන්දුවට පහර දී දැලට ඉහළින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායම වෙත යොමු කරන ලද අතර එය එම පිලේ බිම පතිත විය. මෙහිදී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

B. (i) ඔබ නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට 'ආක්‍රමණය' (attacking) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) (අ) පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගයේදී විනිශ්චයකරු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



a b c

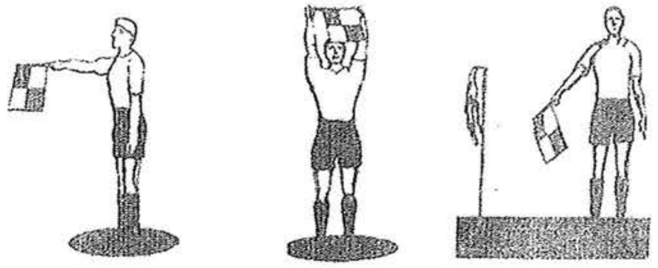
(ආ) වයඹ සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී, මැද කොටසේදී (Centre Third) වයඹ පළාතේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) මධ්‍යම පළාතේ අංශ රකින්නිය (WD)ගේ ඇගේ හැපුණි. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

C. (i) ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔවුන්ට ඔබ උගන්වන, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව 'නැවැත්වීමේ' (stopping the ball) ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට පාපන්දුව 'නැවැත්වීමේ' දක්ෂතාව පුහුණු කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

WWW.OLEVELAPI.COM

(iii) (අ) පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරගයේදී සහාය විනිශ්චයකරු (Assistant Referee) විසින් භාවිත කරන ලද සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම එක් එක් සංඥාව ලබා දීමට හේතු වන අවස්ථාව පැහැදිලි කරන්න.



a b c

(ආ) නැගෙනහිර හා උතුරුමැද පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී උතුරුමැද පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු නිසි නොවන ස්ථානයේ (අවපැත්ත - off-side) සිටිනු දක්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේදී විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

* * *

අ.පො.ස සාමාන්‍ය පෙළ සියලුම විෂය ධාරාවන්ට අදාල ප්‍රශ්න පත්‍ර/පිළිතුරු පත්‍ර/සටහන් හා තවත් බොහෝ දෑ ලබාගැනීමට පිවිසෙන්න www.olevelapi.com වෙත ....