

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

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

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. අපි මෙවර පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානය කිරීමේදී සිසුන්ගේ, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් සහ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළෙමු. එහි ප්‍රතිඵල අනුව පන්තිහාර ගුරුතුමියගේ අදහස වූයේ අපේ පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය හොඳ මට්ටමක පවතින බව ය. එදින, කොළ කැඳ, මුං කිරිබත් සහ කෙසෙල් ගෙඩි වලින් ප්‍රජාව අපට සංග්‍රහ කළහ. මෙම වැඩසටහනේදී සිසුන් විසින් පහත බැනරය ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී.

හිස්ඵල ආහාර වැඩිපුර ගැනීම බෝ නොවන රෝගවලට මග පාදයි !

අප පාසලේ ඇති සීමිත සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සිසු කණ්ඩායම් හයක් අතර සුභද වොලිබෝල් තරගාවලියක් සවස් යාමයේ පවත්වන ලදී. එහිදී ක්‍රීඩකයින් නීති රීතිවලට අනුකූලව තරග කළ අතර ප්‍රේක්ෂක සිසුන් සාමකාමීව තරග නැරඹූහ. එහිදී එක් සිසුවෙක් ක්ලාන්ත විය. අපි සැලවොම එක්ව ඔහුට නිසි ප්‍රථමාධාර දුනිමු. වැඩසටහන අවසන් කරන ලද්දේ ගිණිමැල සංදර්ශනයකිනි. අපි ප්‍රීතියෙන් සංදර්ශනයට සහභාගි වීමු.

- ගුරුතුමියගේ අදහස අනුව අප පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය තිබිය යුතු පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.
- බැනරයේ සඳහන් පුරුද්ද හැර වෙනත් වැරදි ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා වැළඳිය හැකි, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා සෘජුවම සම්බන්ධ බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ප්‍රජාව විසින් සිසුන්ට සපයා දුන් ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී ගුණය පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න.
- ක්ලාන්ත වූ සිසුවාට අනෙක් සිසුන් විසින් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
- ඉහත සඳහන් වැඩසටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardio-Vascular Fitness) වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සවස් යාමයේ සිසු කණ්ඩායම් හය සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද වොලිබෝල් තරගාවලියේ තරග සටහන අඳින්න.
- මෙම තරගාවලිය සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව සිදු වූ බව දැක්වීමට සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණ දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- මෙවැනි වැඩසටහනක ගිණිමැලය සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- මෙම වැඩසටහනේදී ධනාත්මක ලෙස, සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වූ අවස්ථා දෙකක් සඳහා උදාහරණ දෙන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

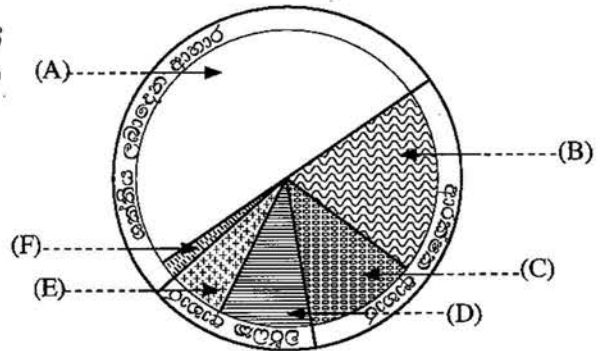
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට දුන් අවවාද දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණය පිළිබඳව ඔබේ දැනුම භාවිත කර පහත සඳහන් ක්‍රියාවලට හේතු දක්වන්න.
(අ) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමට ආසන්නව හා ආහාර ගත් වීගස තේ, කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකීම
(ආ) සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර හා පැණි බීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම (ලකුණු 02 යි)
 - උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පහත රූපයේ (A) සිට (F) තෙක් දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාරචේල්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි.

(අ) පහත දී ඇති ආහාර වර්ගවලින් (A) සිට (F) තෙක් අක්ෂරවලට අදාළ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් වන ආහාර වර්ග වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

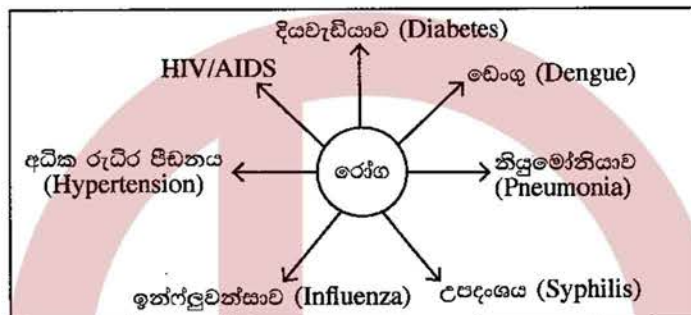
- ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර
- එළවලු සහ පලා වර්ග
- සත්ත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර
- කිරි සහ කිරි ආහාර
- පලතුරු
- තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

(ආ) (B) සහ (E) යන ආහාර කාණ්ඩවල කාර්යය බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.



(ලකුණු 05 යි)

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



(i) ඉහත සටහනේ දැක්වෙන රෝග තත්ත්ව අතුරෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සෘජුවම බලපාන රෝග දෙකක් නම් කර, එම රෝග ව්‍යාප්ත වන ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (sexually-transmitted diseases) දෙකෙහි ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(ආ) එවැනි රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.

(iii) සටහනේ දක්වා ඇති රෝගවලින්, පසුගිය කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා, මදුරුවන් මගින් වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වූ රෝගය, තව දුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු පහක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(i) ලිංගික අතවරවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබ පාසලේ 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් සටහනක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත.

(ii) ඔබේ මල්ලි ඔබ වෙත පැමිණ බල්ලෙක් සපා කෑ බව පවසයි.

(iii) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් A නවයක් නොලැබුණහොත් අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගය සමත්වීම සැක සහිත බව මිතුරන් පවසනු ඔබට ඇසෙයි.

(iv) කිසිම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකට හෝ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගී නොවන ඔබේ නාම/මල්ලි උපකාරක පන්ති (Tuition Classes) සඳහා යාම පමණක් සිදු කරන බව ඔබ දකියි.

(v) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ මල්ලි/නාමී සැමවිටම දෙමාපියන් සමග ගැටුම් ඇති කරගන්නා බව ඔබට පෙනෙයි. (ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා අංක 12 ක්‍රීඩක තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහා සහභාගී වන අතර අංක 24 ක්‍රීඩක සහභාගී වන්නේ සිරස් පැනීමේ ඉසව්වකට ය.

අංක 12 සහ අංක 24 දරන ක්‍රීඩකයින් සහභාගී වෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පැනීමේ ඉසව් දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

[අවමාන පිටුව බලන්න]

- (ii) තරග ඇවිදීමට සහභාගි වූ තරගකරුවන් තිදෙනෙකුගේ අවස්ථා තුනක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවස්ථා තුන පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න.



අ



ආ



ඇ

(ලකුණු 03 යි)

- (iii) ඔබගේ නිවාසයේ, කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන නවක තරගකරුවෙකුට/තරගකාරියකට, කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

6. බයොප්සි පරීක්ෂණයකින් (biopsy test) අනාවරණය කර ගත් පරිදි තරගකරුවන් සිව්දෙනෙකුගේ අත් සහ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තන්තු වර්ගය පහත වගුවේ දැක්වේ.

තරගකරුවන්ගේ අංකය	පේශි තන්තු වර්ගය
74	රතු පේශි තන්තු
86	සුදු පේශි තන්තු
63	රතු පේශි තන්තු
92	සුදු පේශි තන්තු

- (i) මෙම තරගකරුවන්ගෙන් මීටර් 10, 000 දිවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු තරගකරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සඳහන් කරන්න.
- (ii) උස පැනීම සඳහා සුදුසු තරගකරුවෙකුගේ අංකයක් සඳහන් කර ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න.
- (iii) මීටර් 10, 000 ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශපේශි තුළ ශක්තිය නිපදවීම සඳහා සිදුවන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

(ලකුණු 03 යි)

(ලකුණු 05 යි)

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

- A. (i) ඔබ පාසලේ ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක්, පුහුණු තරගයකදී ස්ථානගතවීමේ වරදක් සිදු කළ විට විනිසුරු ලෙස ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය ලියන්න.
- (ii) මධ්‍යම සහ දකුණු පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේදී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පන්දුව හා යම්කන්ඩව සිදු කළ වරදකට, දඬුවමක් වශයෙන් විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සහ පිරිනැමීමේ චාරය ලබාදෙන ලදී. මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින් සිදු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් ලියන්න.
- (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශල්පීය ක්‍රමය (under arm service technique), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
- B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස නිදහස් යැවුමක් (free-pass) ලබාදීමේදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නවක ක්‍රීඩකාවන්ට ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් ලියන්න.
- (ii) බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේදී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre-C) විසින් පන්දුව හැරීමේදී කළ වරදකට, දඬුවම වශයෙන් විනිසුරු විසින් වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නියට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන ලදී. බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැදසිටින්නිය විසින් කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව (foot work), නවක ක්‍රීඩකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
- C. (i) ඔබ, පාසලේ ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් පුහුණු කිරීමේදී, ක්‍රීඩකයෙක් කළ වරදකට දඬුවම් පහරක් (penalty kick) ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලියන්න.
- (ii) උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී විනිසුරු විසින් උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දඬුවම් පෙදෙස තුළ (penalty area) කරන ලද වරදකට දඬුවම වශයෙන් දඬුවම් පහරක් නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුට ලබා දෙන ලදී. උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී, ඇතුල් පා පහර (kicking with the inside of the foot), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
