

OL/2021(2022)/86-S-I, II

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights Reserved

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
 இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரීட்சைத் 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, 2021(2022)
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2021(2022)
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2021(2022)

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

පැය තුනයි
 மூன்று மணித்தியாலம்
 Three hours

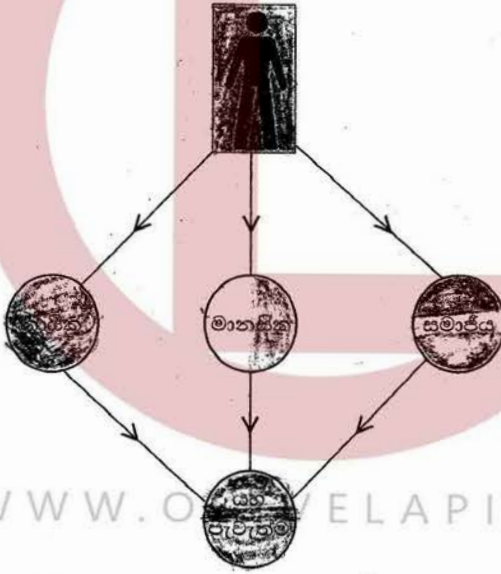
අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි
 மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
 Additional Reading Time - 10 minutes
 අමතර කියවීමේ කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

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

1. ශිෂ්‍යයෙක් විසින් කිසියම් සංකල්පයක් විස්තර කිරීම සඳහා පහත රූපසටහන ඉදිරිපත් කරන ලදී.



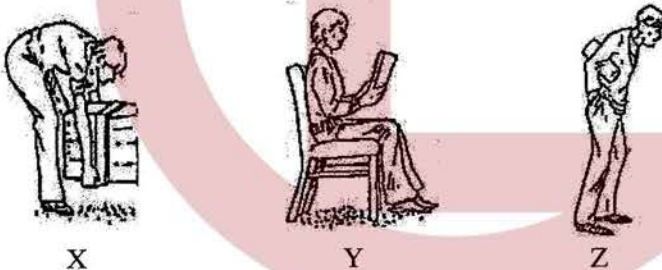
ඉහත රූප සටහන මගින් ඉදිරිපත් කරන සංකල්පය වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.
- (2) පූර්ණ පෞරුෂය වේ.
- (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ.
- (4) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම වේ.

- ප්‍රශ්න අංක 2 සහ 3 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.
 A, B සහ C යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත්තේ මල්යාය විදුහලේ විදුහල්පති සහ ගුරු මණ්ඩලය එක්ව, එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීම සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ වැඩසටහන් කිහිපයකි.
 A - දෙමාපියන් හා ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව, පාසල පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඉමදානයක් පැවැත්වීම
 B - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) සහ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI)ගේ සහායෙන් වයස අවුරුදු 12ත් ඉහළ සිසුන් COVID-19 රෝගයෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා එන්නත්කරණ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
 C - පාසලේ ආපනශාලාවේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර විකිණීම අනිවාර්ය කිරීම

[ඳවැනි පිටුව බලන්න.

2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග යටතේ 'A' අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති වැඩසටහන අයත් වන්නේ,
 (1) නිපුණතා සංවර්ධනයට ය.
 (2) ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීමට ය.
 (3) හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
 (4) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීම යටතේ ක්‍රියාත්මක කර ඇති වැඩසටහන/ වැඩසටහන් වන්නේ,
 (1) A ය. (2) B ය. (3) A සහ C ය. (4) B සහ C ය.
- ප්‍රශ්න අංක 4 සහ 5 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.
- විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාස දක්වන වර්ණ පහත පරිදි වේ.
- * තැඹිලි පාට * කොළ පාට * ලා දම් පාට * තද දම් පාට
4. උසට සරිලන බරකින් යුක්ත ශිෂ්‍යාවක් වන රාධා අයත්වන පරාසය දැක්වෙන වර්ණය කුමක් ද?
 (1) කොළ පාට (2) තැඹිලි පාට (3) ලා දම් පාට (4) තද දම් පාට
5. ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන නිරෝ නැමැති ශිෂ්‍යයා අයත්වන වර්ණ පරාසය,
 (1) තද දම් පාටින් දැක්වේ. (2) කොළ පාටින් දැක්වේ.
 (3) තැඹිලි පාටින් දැක්වේ. (4) ලා දම් පාටින් දැක්වේ.
6. ළමාවියේ ප්‍රභූත අවධි අනුපිළිවෙළින් දක්වා ඇති වරණය කුමක් ද?
 (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (prenatal stage), ළදරු අවධිය (infant stage), නවජ අවධිය (neonatal stage) සහ ළමා අවධිය (childhood)
 (2) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය, ළදරු අවධිය සහ ළමා අවධිය
 (3) නවජ අවධිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළමා අවධිය සහ ළදරු අවධිය
 (4) නවජ අවධිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, ළදරු අවධිය සහ ළමා අවධිය
7. පහත X, Y සහ Z යන අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත්තේ විවිධ ඉරියව් පිළිබඳ රූප කිහිපයකි.



X

Y

Z

ඉහත රූප අතුරෙන් වැරදි ඉරියව් දැක්වෙන රූප ඇතුළත් අක්ෂර වන්නේ,

- (1) X සහ Y ය. (2) X සහ Z ය. (3) Y සහ Z ය. (4) X, Y සහ Z ය.

- ප්‍රශ්න අංක 8 සහ 9 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් (SMI) අනාවරණය කරගත් තොරතුරු අනුව සිසුන් සිව්දෙනෙකුට පහත සඳහන් පරිදි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාර, තම ආහාරයට වැඩිපුර එකතු කළ යුතු බවට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබුණි.

කුමාරි - අයඩින් බහුල ආහාර
 නාදන් - විටමින් A බහුල ආහාර
 ජෙසිමා - කැල්සියම් බහුල ආහාර
 ක්‍රිස්ටි - යකඩ බහුල ආහාර

8. මෙම සිසුන් අතුරෙන් ගලගණ්ඩය (goitre) නැමැති රෝග තත්ත්වයට භාජනය වී ඇති බව අනුමාන කළ හැක්කේ,
 (1) කුමාරිට ය. (2) නාදන්ට ය. (3) ජෙසිමාට ය. (4) ක්‍රිස්ටිට ය.
9. ඇසේ බිටෝට්ස් (Bitot spots) නිබිය හැකි ශිෂ්‍යයා/ශිෂ්‍යාව වන්නේ කවුද?
 (1) ජෙසිමා (2) ක්‍රිස්ටි (3) කුමාරි (4) නාදන්

[ගුණවැනි පිටුව බලන්න.

10. සමහර ව්‍යාපාරිකයෝ කහ කුඩුවලට තිරිඟු පිටි ද, තිරිඟු පිටිවලට මඤ්ඤාක්කා පිටි ද එකතු කරති. එසේ කිරීමෙන් සිදුවන්නේ,

- (1) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (food safety) වැඩි වීම ය.
- (2) ආහාර විෂවීම (food poisoning) අවම වීම ය.
- (3) ආහාරවල ගුණාත්මක බව අඩු වී ආහාර බාල වීම (food adulteration) ය.
- (4) ආහාර ආසාත්මිකතා (food allergies) අවම වීම ය.

11. ප්‍රථමාධාරකරුවකු, රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර දුන් ආකාරය පහත දැක්වේ.

- රෝගී පුද්ගලයාට හාත්සි වීමට සලස්වා, රෝගියාගේ දෙපා මදක් ඔසවා තැබීම
- තද ඇඳුම් බුරුල් කොට, රෝගියා වටා රැස්ව සිටින්නන් ඉවත් කොට, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම
- සුවය ලැබූ පසු රෝගියාට වාඩිවීමට උදව් කිරීම

ඒ අනුව ඉහත සඳහන් රෝගියා කවර රෝගී තත්ත්වයකට භාජනය වූ අයෙක් විය හැකි ද?

- (1) කම්පනය (shock)
- (2) ක්ලාන්තය (fainting)
- (3) හෘදයාබාධයක් (heart disease)
- (4) අපස්මාරය/මීමැස්මොරය (epilepsy)

● පහත සඳහන් සිද්ධිය ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 12 සහ 13 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

අපි ක්‍රීඩා කිරීමේදී මල්ලිගේ සහ අක්කාගේ පාද පැටලීමෙන් ඇද වැටීම නිසා මල්ලිගේ පාදයේ වළලුකර සන්ධිය උලුක්කු වීමකට (sprain) ලක් වූ අතර, අක්කාගේ දණහිස ගලක වැදීම නිසා සිරිමකට (scretch) ලක්විය.

12. මෙම සිද්ධිය අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ,

- (1) අක්කාගේ දණහිස බාහිර අනතුරකට පත්ව ඇති අතර මල්ලිගේ වළලුකර අභ්‍යන්තර අනතුරකට පත්ව ඇති බව ය.
- (2) මල්ලිගේ වළලුකර බාහිර අනතුරකට පත්ව ඇති අතර අක්කාගේ දණහිස අභ්‍යන්තර අනතුරකට පත්ව ඇති බව ය.
- (3) අක්කා සහ මල්ලි අභ්‍යන්තර අනතුරුවලට පත්ව ඇති බව ය.
- (4) අක්කා සහ මල්ලි බාහිර අනතුරුවලට පත්ව ඇති බව ය.

13. මල්ලි මුහුණ දුන් හදිසි අනතුරට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ ක්‍රමයක අවස්ථා (අ), (ආ), (ඉ), (ඊ) ලෙස පහත දක්වා ඇත. මෙම ක්‍රමයේ අවස්ථා නිවැරදි අනුපිළිවෙළින් දක්වා ඇති වරණය තෝරන්න.

- (අ) - සුදුසු පරිදි විටින් විට වළලුකර අවට අයිස් තැබීම
- (ආ) - අනතුරට ලක් වූ පාදයේ වළලුකර පෙදෙස විවේකිව තැබීම
- (ඉ) - වළලුකර අවට පෙදෙස බැන්ඩේජයකින් සුදුසු පරිදි වෙලීම
- (ඊ) - වළලුකර පෙදෙස මදක් ඉහළින් සිටින ආකාරයට, පාදය හදවතට මදක් ඉහළින් තැබීම

- (1) (අ), (ආ), (ඉ) සහ (ඊ)
- (2) (ආ), (අ), (ඊ) සහ (ඉ)
- (3) (ආ), (අ), (ඉ) සහ (ඊ)
- (4) (ඊ), (අ), (ඉ) සහ (ආ)

14.



හදිසි අනතුරකට භාජනය වූ රෝගියෙකු ඔසවාගෙන යන ආකාරය රූපයෙන් දැක්වේ. මෙම රෝගියා,

- (1) කොඳු ඇට පෙළට හානියක් වූ රෝගියෙකි.
- (2) උරහිස විසන්ධි වූ පුද්ගලයෙකි.
- (3) ක්ලාන්ත වී සිහිනැති වූ රෝගියෙකි.
- (4) වළලුකර සන්ධිය උලුක්කු වූ රෝගියෙකි.

15. ආචාර පෙළපාලියක විධානවලට අනුව ගමනේ යාම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් දායකවන පද්ධති වන්නේ,

- (1) අස්ථි හා පේශි පද්ධතියයි.
- (2) පේශි හා ස්නායු පද්ධතියයි.
- (3) අස්ථි, පේශි හා ස්නායු පද්ධතියයි.
- (4) අස්ථි, පේශි හා බහිෂ්‍යාවි පද්ධතියයි.

16. රාජා සැමවිටම බියෙන් සහ තරහෙන් පසුවන ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු සතුවත් සිටින බවක් කිසිවිටෙකත් නොපෙන්. මේ අනුව ඔහු පිළිබඳ විස්තර කිරීමට වඩාත් යෝග්‍ය වාක්‍යය කුමක් ද?

- (1) ඔහු චිත්තවේග අසමතුලිතතාවක් ඇති පුද්ගලයෙකි.
- (2) ඔහු ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයෙකි.
- (3) ඔහු කලහකාරී පුද්ගලයෙකි.
- (4) ඔහු අන්‍යයන් කුරුස්සන පුද්ගලයෙකි.

[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

17. අපේ පන්තිය පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයේදී නිරූපා සැවොම හා එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන්නී ය. ෆාතිමා ඇයගේ කණ්ඩායමේ අය සමග එක්ව කටයුතු කරන්නී ය. ශිවම් කටයුතු කරන්නේ ඔහුගේ යහළුවන් තිදෙනා සමග පමණි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ අන්තර්පුද්ගල සබඳතාවක් ඇත්තේ,

- (1) ෆාතිමාව ය. (2) නිරූපාව ය.
- (3) නිරූපාව සහ ෆාතිමාව ය. (4) ශිවම්, ෆාතිමා සහ නිරූපාව ය.

18. පහත සඳහන් ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය - අවම වශයෙන් දරුවාට මාස හයක් සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබාදීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

හේතුව - මාස හයක් දක්වා දරුවාගේ ශරීරයේ හා මොළයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක වර්ග මව්කිරිවල අඩංගු වේ.

- (1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය.
- (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
- (3) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර, හේතුව සත්‍ය ය.
- (4) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර, හේතුව අසත්‍ය ය.

19. 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මීනා තුළ දැකිය හැකි සමාජීය වෙනස්කමක් වන්නේ,

- (1) ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති වීමයි.
- (2) නිර්මාණශීලී වීමයි.
- (3) තරඟ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.
- (4) විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමග ඇසුරු කිරීමයි.

20. වෛද්‍යවරයෙකු විසින් රෝගියෙකු දැනුවත් කිරීම සඳහා දෙන ලද අත් පත්‍රිකාවක සඳහන්ව තිබූ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- * තොල්, දත්, නිය දුර්වර්ණ වීම හේතුවෙන් බාහිර පෙනුම අවලස්සන වේ.
- * ලිංගික බෙලහීනතාව ඇතිවීමට හේතු වේ.
- * මුඛයේ, ගලනාලයේ හා පෙනහලුවල පිළිකා ඇති වේ.
- * හෘදයාබාධ හේතුවෙන් මිය යෑමේ ප්‍රවණතා වැඩි වේ.

මෙම රෝගියාගේ වර්ගය විය හැක්කේ පුරුද්දක් ලෙස

- (1) බොහෝ දෙනෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමයි.
- (2) අධික සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමයි.
- (3) නිතිපතා ව්‍යායාම්වල නොයෙදීමයි.
- (4) මත්වතුර සහ දුම්පානය කිරීමයි.

● පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 21 සහ 22 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නංගී දුවගෙන විත් ටෙනිස් බෝලය ඇතට විසිකරයි. මල්ලී දුවගෙන විත් වතුර වළකින් එගොඩට පනිසි. වාඩි වී සිටින තාත්තා අසල සිටගෙන සිටින අම්මා ඒ දෙස බලා සිටියි. සීයා කාමරයේ ඇඳ මත වැතිර සිටියි.

21. මේ අයගෙන් ස්ථිතික ඉරියව් දක්වන්නේ,

- (1) මල්ලී සහ නංගී ය. (2) අම්මා සහ තාත්තා ය.
- (3) තාත්තා සහ සීයා ය. (4) අම්මා, තාත්තා සහ සීයා ය.

22. ගතික ඉරියව් දක්වන්නේ,

- (1) නංගී ය. (2) සීයා ය. (3) මල්ලී සහ නංගී ය. (4) අම්මා සහ තාත්තා ය.

23. ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික පාඩමකදී දක්ෂතාවක් ඉගැන්වීම සඳහා රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය සිදුකළ යුතු බවට ගුරුතුමා විසින් මගපෙන්වන ලදී. එම දක්ෂතාව වන්නේ,

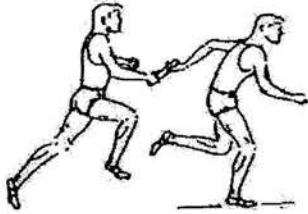
- (1) දිවීමේදී නිවැරදිව පාද ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.
- (2) පැනීමේ අවකීර්ණ ධාවනයේදී (approach run) පාද ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරයයි.
- (3) නිවැරදිව ඇවිදීමේදී පාද ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.
- (4) හෙල්ල විසිකිරීම සඳහා ධාවනයේදී පාද ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරයයි.



[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

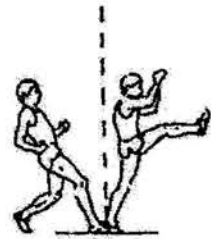
24. ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා භාවිත වන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ,
 (1) කුඳු ඇරඹුම (crouch start) සහ මැදුම් ඇරඹුම (medium start) ය.
 (2) හිටි ඇරඹුම (standing start) සහ දිගු ඇරඹුම (elongated start) ය.
 (3) කුඳු ඇරඹුම (crouch start) සහ දිගු ඇරඹුම (elongated start) ය.
 (4) හිටි ඇරඹුම (standing start) සහ කුඳු ඇරඹුම (crouch start) ය.

25.



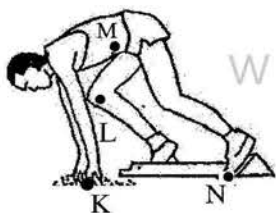
- මීටර 100x4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී කණ්ඩායමක පළමු සහ දෙවන ධාවකයන් අතර යථේය හුවමාරු කළ ආකාරය රූපයෙන් දැක්වේ. මෙම යථේ හුවමාරුව,
 (1) අදාෂ් ඇතුළත හුවමාරුවකි.
 (2) දාෂ් ඇතුළත හුවමාරුවකි.
 (3) අදාෂ් පිටත හුවමාරුවකි.
 (4) දාෂ් පිටත හුවමාරුවකි.

26. පැනීමේ ඉසව්වක යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙක් ඉල්පීම (take-off) සිදුකරන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. එම ක්‍රීඩකයා සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ,
 (1) දුර පැනීමයි.
 (2) උස පැනීමයි.
 (3) තුන් පිම්මයි.
 (4) රිටි පැනීමයි.



27. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භයේදී තරගවලින් ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයන්ට ක්‍රියා ලෙස පිරිනමන ලද්දේ,
 (1) රන් පදක්කම ය. (2) කුසලාන ය. (3) ඔලිම්පික් අත්තක් ය. (4) මල් කළඹක් ය.
28. පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් අනතුරුව ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගි වී රන් පදක්කමක් දිනාගත් ක්‍රීඩකයෙකුට පහත සඳහන් අවස්ථාවලට මුහුණ පෑමට සිදු විය.
 * ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීම
 * රන් පදක්කම අහිමි වීම
 * තමාගේ රටට දැඩි අපකීර්තියක් ඇති වීම
 මෙම ක්‍රීඩකයාට එසේ වීමට හේතුව විය හැක්කේ,
 (1) ක්‍රීඩා තරග නීතිරීති කඩ කළ නිසා විය හැකි ය.
 (2) විනිශ්චය මණ්ඩලයේ තීරණයට එකඟ නොවූ නිසා විය හැකි ය.
 (3) අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා කළ නිසා විය හැකි ය.
 (4) තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීම නිසා විය හැකි ය.

29.



- රූපයේ දැක්වෙන කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භක අවස්ථාවේ සිටින ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (centre of gravity) පිහිටා ඇති ලක්ෂ්‍යය වන්නේ,
 (1) K ය.
 (2) L ය.
 (3) M ය.
 (4) N ය.

30. රූපයේ දැක්වෙන බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයා සිරුරේ ස්ථායීතාව පවත්වාගෙන ඇත්තේ,
 (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළින් පිහිටා තිබීම මගිනි.
 (2) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීමෙනි.
 (3) ආධාරක පතුළ (supporting base) පුළුල් කරගැනීමෙනි.
 (4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම මගිනි.



[හඬවැනි පිටුව බලන්න.

31. ව්‍යායාමයේදී පේශි ක්‍රියා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයනු ලබන්නේ පහත සංයෝග අතුරෙන් කිනම් සංයෝගය බිඳ හෙළීමෙන් ද?

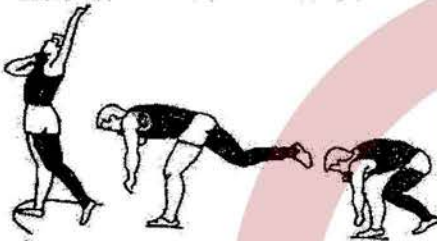
- (1) ATP (Adenosine Triphosphate) ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්පේට්
- (2) ADP (Adenosine Diphosphate) ඇඩිනොසින් ඩයිපොස්පේට්
- (3) CP (Creatine Phosphate) ක්‍රියැටීන් පොස්පේට්
- (4) ග්ලූකෝස් (Glucose)

32. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩකයෙක් විසින් උඩ තල්ලුවෙහි (push up) යෙදෙන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීමෙන් ඔහු තුළ වඩාත් හොඳින් සංවර්ධනය වන යෝග්‍යතා සාධකය නම්,



- (1) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (respiratory fitness)/හෘද පුප්පුසීය දැරීමේ හැකියාව (cardio vascular fitness) වේ.
- (2) පේශිමය දැරීමේ (muscular endurance) හැකියාව වේ.
- (3) පේශිමය ශක්තිය (muscular strength) වේ.
- (4) නම්‍යතාව (flexibility) වේ.

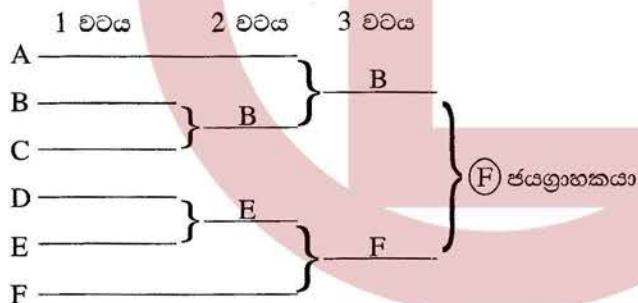
33.



යගුලිය දැරීමේ රේඛීය ශිල්ප ක්‍රමයේ එක් අවධියක අවස්ථා කිහිපයක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවධිය වන්නේ,

- (1) සුදානම් වීමේ අවධියයි.
- (2) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධියයි.
- (3) ජව ඉරියව් අවධියයි.
- (4) මුදා හැරීමේ අවධියයි.

● A, B, C, D, E සහ F යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් නම් කර ඇති කණ්ඩායම් හයක් සහභාගි වූ වොලිබෝල් තරගාවලියක තරග සටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 34 සහ 35 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



34. මෙම තරග සටහන අනුව පළමු වටයේදී වාසි ලබා දී ඇති කණ්ඩායම/කණ්ඩායම් වන්නේ,

- (1) A ය. (2) F ය. (3) B සහ E ය. (4) A සහ F ය.

35. මෙවැනි තරගාවලියක් සංවිධානයේදී ඇතිවන වාසියක් නොවන්නේ,

- (1) අඩු වියදමකින් තරග සංවිධානය කළ හැකි වීමයි.
- (2) සීමිත විනිසුරුවන් සංඛ්‍යාවක් මගින් තරග විනිශ්චය කළ හැකි වීමයි.
- (3) සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරාගත හැකි වීමයි.
- (4) අඩු කාලසීමාවක් තුළ තරග නිමාකර ගත හැකි වීමයි.

36. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා යුගල් අතුරෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇස් හා අත් අතර වැඩි වශයෙන් මනා සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ක්‍රීඩා යුගල තෝරන්න.

- (1) බැඩ්මින්ටන් සහ වෙස්
- (2) බැඩ්මින්ටන් සහ මේස පන්දු
- (3) ක්‍රිකට් සහ කැරම්
- (4) දෘම සහ හොකි

[ගත්වැනි පිටුව බලන්න.

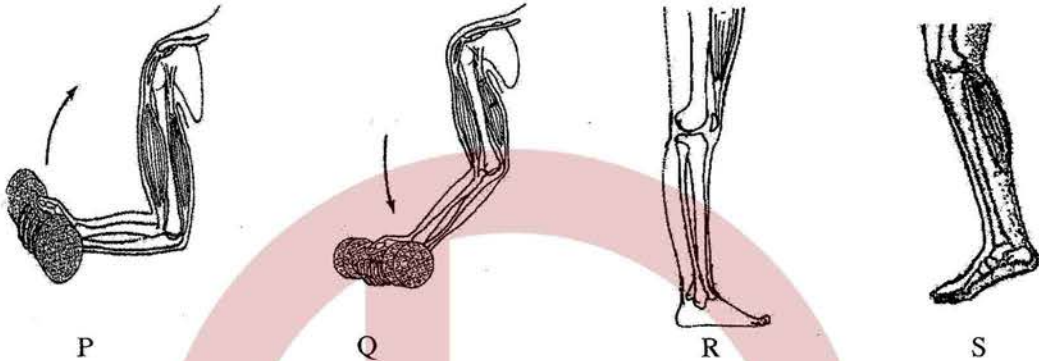
37. පහත a, b, c, d යන අක්ෂරවලින් හඳුන්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩාවේ විවිධ අවස්ථා කිහිපයකි.

- a - මීටර 100 දිවීම, මීටර 100x4 සහය දිවීම
- b - දුර පැනීමේ ඉසව්වේ අවතීර්ණ ධාවනය (approach run)
- c - වෙස් ක්‍රීඩාවේ අදාළ ස්ථානය වෙත ඉත්තන් ඇදීම
- d - ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම

ඉහත අවස්ථාවලින් ක්‍රීඩාවේදී වේගය වැදගත්වන අවස්ථා දක්වා ඇති වරණය වන්නේ,

- (1) a සහ d ය. (2) b සහ d ය.
- (3) a, b සහ d ය. (4) a, b, c සහ d ය.

38. පහත රූපසටහන්වල P, Q, R සහ S යන අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩාවේදී අත් සහ පාද ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වෙන අවස්ථා කිහිපයකි.



ඉහත රූපසටහන් අතුරෙන් තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන අවස්ථාව දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය කුමක් ද?

- (1) P (2) Q (3) R (4) S

● පහත සඳහන් A, B, C යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර, ප්‍රශ්න අංක 39 වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - [සොබාදහමින් සමග එක්වෙමින් එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම
සොබාදහමේ අභියෝග තේරුම්ගෙන ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම
- B - [පාසල තුළ විවිධ ක්‍රීඩාවල නියැලෙන සිසුන්ගේ දක්ෂතා ඇගයීමට ලක් කිරීම
පාසලේ සිසුන් විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමුවීම
- C - [ක්‍රීඩාවේදී නීතිරීතිවලට පටහැනිව ක්‍රියා කිරීම
සාධාරණ තරඟ සංකල්පයට (fair play) අනුව තරඟ කිරීම

39. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් දැක්වෙන අක්ෂරය/අක්ෂර-වන්නේ,

- (1) B පමණි. (2) C පමණි. (3) A හා B පමණි. (4) A හා C පමණි.

40. වසර 2020 දී ජපානයේ ටෝකියෝ හි දී පවත්වන ලද පැරා ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගි වී ලෝක වාර්තාවක් පිහිටුවමින් ශ්‍රී ලංකා නාමය ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා ඉතිහාසයට එක්කළ දිනේෂ් ප්‍රියන්ත හේරත් රන් පදක්කමක් දිනාගත් ඉසව්ව කුමක් ද?

- (1) කවපෙන්න විසි කිරීම (2) හෙල්ල විසි කිරීම
- (3) යගුලිය දැමීම (4) මිටිය විසි කිරීම

* *

[අවමාන පිටුව බලන්න.