

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
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 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

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)

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

සෞඛ්‍ය 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. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක විදුහල්පතිතුමා නිවාඩුවෙන් පසු පාසල පටන්ගැනීම, අර්ථවත් වැඩසටහනකින් ආරම්භ කළේ ය. දෙමාපියන් සහ ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව ඉමදානයක් මගින් පාසල පවිත්‍ර කළේ ය. උදයවැරුවේ කොළ කැඳන්, රතු කැකුළු බත් සහ ගොටුකොළ සලාදය වැනි දේශීය ආහාරවලින් පිළියෙළ කළ දිවා ආහාරයක් සහභාගිවුවන්ට සපයන ලද්දේ ගම්වාසීන් විසිනි.

විදුහල්පතිතුමා, බටහිර වෛද්‍යවරයෙකු මගින් වර්තමානයේ ශීඝ්‍රයෙන් පැතිරෙන COVID-19 නව ප්‍රභේදයෙන් වැළකීම සඳහා මුඛ ආවරණය (mask) තිබී පරිදි පළදින ආකාරය වැනි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කළේ ය. කොත්තමල්ලි පානය වැනි පාන වර්ග උචිත පරිදි භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයෙක් මගින් දැනුවත් කළේ ය.

නැවත ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් වූ පසු ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන ලද්දේ ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගැනුමා විසිනි. මේ සඳහා ක්‍රීඩාව වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල යෙදීම ද, දාම ඇදීම වැනි මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය කරන ක්‍රීඩාවල නිරතවීම ද අත්‍යවශ්‍ය බව ඔහු පෙන්වා දුනි. ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් වූ අවස්ථාවක, වන ගවේෂණය වැනි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ වැදගත්කම ද ඔහු පැහැදිලි කළේ ය.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- ගම්වාසීන් විසින් ඉමදානය සඳහා සහභාගිවුවන්ට ලබාදෙන ලද, සිද්ධියේ සඳහන් මිශ්‍ර ආහාර නම් කොට, එහි පෝෂණමය වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.
- ගම්වාසීන් දිවා ආහාරය සඳහා ලබාදුන් ගොටුකොළ සලාදය අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය යැයි ඔබ නිර්දේශ කරන්නේ ඇයි?
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සිසුන්ගේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමට විදුහල්පතිතුමා විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- බටහිර වෛද්‍යවරයා සඳහන් කළ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදය හැර COVID-19 රෝග තත්ත්වයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු වෙනත් ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- COVID-19 රෝග තත්ත්වය හේතුවෙන් නිවසෙහි සිටින ඔබට ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- COVID-19 තත්ත්වයෙන් වැළකීම සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රමය හැර දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව අනුගමනය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- දාම ඇදීම අමතරව මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා නිවසේදී කළ හැකි ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- මෙවැනි අවස්ථාවල කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේදී ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරගත හැකි සමාජ කුසලතාවක් (social skill) හා පෞද්ගලික කුසලතාවක් (personal skill) සඳහන් කරන්න.
- සිද්ධියේ සඳහන් 'වන ගවේෂණය' හැර, ජන ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත් වූ පසු නිරතවිය හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- එවැනි අවස්ථාවක එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.

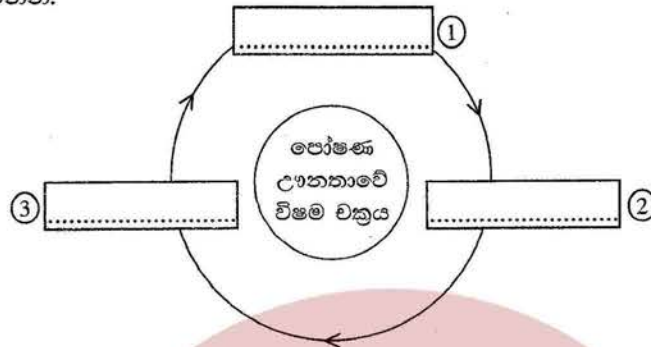
(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

[ඔබවැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

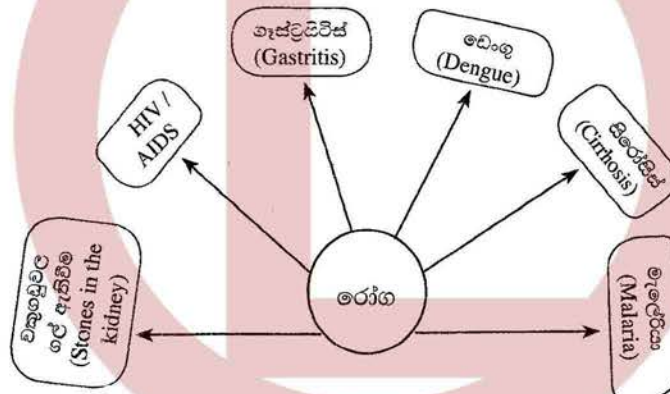
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. (i) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ (පෝෂණ සංඝටක) බෙදා වෙන් කළ හැකි කොටස් දෙක උදාහරණ සහිතව ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) පෝෂණ උග්‍රතාවේ විෂම චක්‍රය පහත දැක්වේ. ①, ② සහ ③ යන අංකවලින් දැක්වෙන අවධි පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)



- (iii) ආහාර වර්ග විෂ විමෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. රෝග වර්ග දක්වා ඇති පහත සටහන ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (i) මෙම රෝග අතුරෙන් පහත සඳහන් පද්ධතිවලට සෘජුවම බලපෑමක් ඇති කරන රෝගයක් බැගින් ලියන්න.
(අ) ආහාර මාර්ග පද්ධතිය
(ආ) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය (ලකුණු 02 යි)
- (ii) (අ) ස්ටහනේ දැක්වෙන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගය හැර වෙනත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගයක් නම් කරන්න.
(ආ) ස්ටහනේ දැක්වෙන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගය ආසාදනයවන ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) ඊඩ්ස් ඊජිප්ටයි (*Aedes aegypti*) හා ඊඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් (*Aedes albopictus*) යන මදුරු විශේෂ මගින් ව්‍යාප්තවන ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන රෝගයේ, රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න.
(ආ) එම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

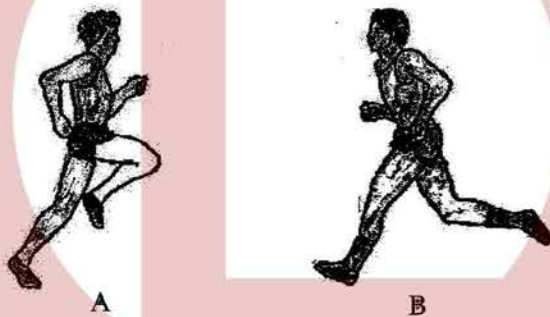
[දහවැනි පිටුව බලන්න.

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- නාය යෑමක් හේතුවෙන් විපතට පත් පවුලක් උන්හිටි තැන් අහිමිව සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුණි.
 - ඔබේ මිතුරෙකු/මිතුරියකු අගහිඟකම් හේතුවෙන් COVID-19 සමයේ මාර්ගගත පාඩම් සඳහා සහභාගිවීමට නොහැකි වූ බැවින් අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට නොහැකි බව ඔබට පවසයි.
 - වාහන තදබදය හේතුවෙන් පාර මාරුවීමට නොහැකිව, පාසල් යන කුඩා ළමයින් දෙදෙනෙකු පදික මාරුව ආසන්නයේ බොහෝ වේලාවක් රැඳී සිටිනු ඔබ දකියි.
 - 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නැගණිය උපකාරක පන්ති නිමා වී, කළුබර වැටෙන සවස් යාමයේ, පාලු පාරෙහි තනිවම නිවසට පැමිණෙන බව ඔබ දකියි.
 - COVID-19 මර්දන එන්නත පිළිබඳ සමාජයේ පවතින විවිධ මත හේතුවෙන් බියට පත් වූ ඔබේ අසල්වැසි වැඩිහිටියෙකු එම ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නතෙහි තුන්වෙනි මාත්‍රාව ලබාගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බව ඔබට දැනගැනීමට ලැබෙයි.
- (ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. A සහ B යන ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගිවන ජවන ඉසව් දෙකක් පහත රූපවලින් දක්වා ඇත. එම රූප අධ්‍යයනය කර, පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

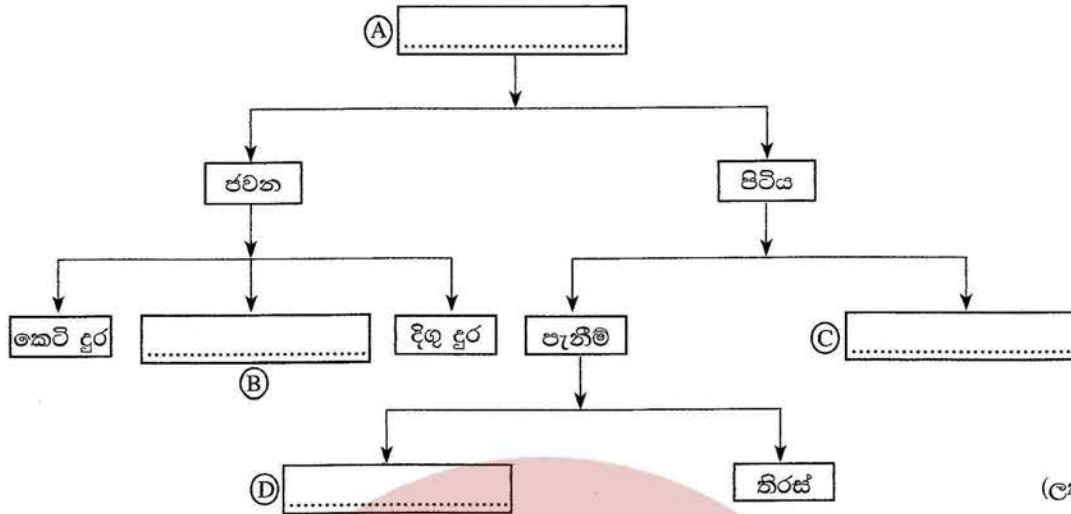


- මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් කෙටිපුර ධාවකයා හඳුනාගෙන ඊට අදාළ අක්ෂරය ලියා, ඔබේ හඳුනාගැනීමට පාදක වූ සාධකයක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- B නමැති ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමට වැඩි වශයෙන් භාවිත කරන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (අ) A සහ B යන ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ග දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ආ) ඉහත ප්‍රශ්න අංක (iii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් එක් පේශි වර්ගයෙහි ලක්ෂණ දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

[එකොළොස්වැනි පිටුව බලන්න.

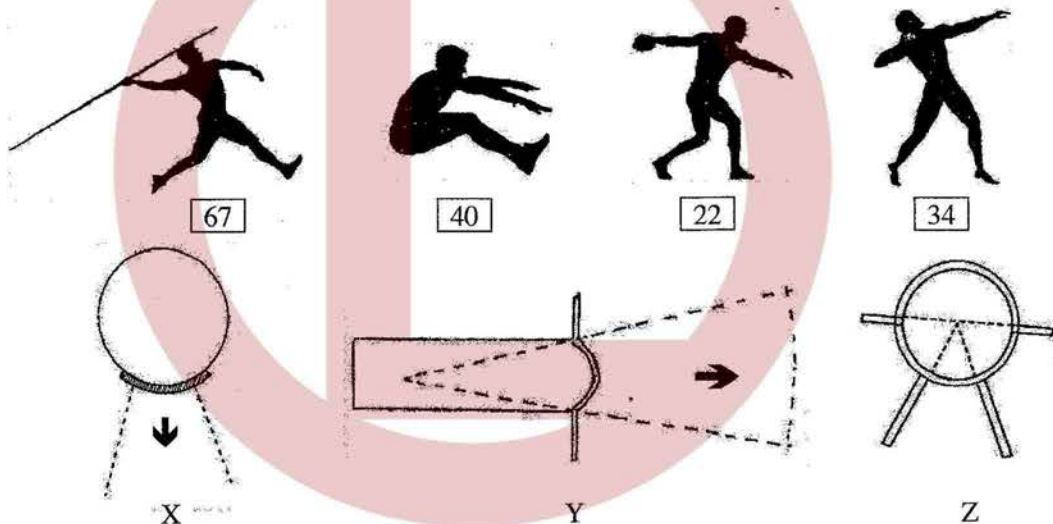
6. (i) පහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව් කාණ්ඩයක් වර්ගීකරණය කරන ලද දළ සටහනකි. දී ඇති වචන භාවිතයෙන් සටහනේ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇති හිස්තැන් පුරවන්න.

මැදි දුර සිරස් ජවන හා පිටිය විසිකිරීම



(ලකුණු 02 යි)

- (ii) X, Y සහ Z යනුවෙන් හැඳින්වෙන ක්‍රීඩා පිටි තුනක් සහ ක්‍රීඩක අංක 67, 40, 22 හා 34 යන අංක හිමි ක්‍රීඩකයන් සිටි දෙතෙක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් තම ඉසව්ව සඳහා X, Y සහ Z යන ක්‍රීඩා පිටි වෙන වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න.



(ලකුණු 03 යි)

- (iii) පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ, පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(අ) ක්‍රීඩකයන් තිදෙනෙක් මීටර 100 ධාවන තරගයකදී එකම කාලයක් තුළ, අවසන් රේඛාවේ ඇතුළත දාරය ඔස්සේ වූ තලය ස්පර්ශ කළ ආකාරය පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කළ සිරුරේ කොටස
63	හිස
84	ගෙල කොටස
90	කවන්ධය (ටෝර්සෝ - Torso)

ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගෙන් ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අංකය සඳහන් කරන්න.

(ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් තම ප්‍රයත්නය අවසන් කිරීමෙන් පසු, කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය.

(ඇ) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් ඔහුගේ ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු, ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට මිනිත්තුවකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කළේ ය.

(ලකුණු 05 යි)

[උදාහරණවලට පිටුව බලන්න.

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

- A. (i) පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා ඔබේ නිවාසයේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න.
 (a) අතිරේක ක්‍රීඩකයන් ද ඇතුළත්ව කණ්ඩායමක ලියාපදිංචි කළ හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?
 (b) එම තරගාවලියේ එක් තරගයකදී කණ්ඩායමක, වරකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සහභාගී කරවිය හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02 යි)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ 'පිරිනැමීම' (service) සිදුකරන අවස්ථාවේදී සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ 'එකාබද්ධ වැළැක්වීම' යන්න පැහැදිලි කරන්න.
 (ආ) 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ 'වැළැක්වීම' දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)
- B. (i) පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරගාවලිය සඳහා ඔබේ නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. එම තරගාවලියේ එක් තරගයකදී කණ්ඩායමක, වරකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සහභාගී කරවිය හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02 යි)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකාවන් විසින් සිදුකරන වැරදි සඳහා දඬුවමක් ලෙස 'නිදහස් යැවීමක්' (free-pass) ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) චිද්‍රම් සීමාව/ගෝල් කවය (goal circle) තුළ දී රකින ක්‍රීඩකාවන් අතින් පිළිමල්/ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාවන්ට සිදුකරන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.
 (ආ) 10 වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යාවන්ට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ 'හිසට ඉහළින් යැවීම' දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)
- C. (i) පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු තරගාවලිය සඳහා ඔබේ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. එම තරගාවලියේ එක් තරගයකදී කණ්ඩායමක, වරකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා සහභාගී කරවිය හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 02 යි)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩයන්ගෙන් සිදුවිය හැකි බරපතල වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පිටියේ දිග පැති රේඛාවෙන් පාපන්දුව පිටතට ගියවිට දෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.
 (ආ) 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ 'පිටි පතුල් පා පහර' (kicking with the outside of the instep) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM ***