

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
 86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

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 පහතට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. සඳහම විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සහ ක්‍රීඩා සංගමය එක්ව “යොවුන් වියේ අභියෝග ජයගනිමු” යන තේමාව යටතේ එක්ඳින වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. ඒ සඳහා අවට පාසල්වල නව යෞවන වියේ පසුවන සිසු, සිසුවියෝ ද සහභාගි වූහ. වැඩමුළුව ආරම්භ කළ විදුහල්පතිතුමා, පැමිණ සිටි සියලුදෙනා පිළිගැනීමෙන් පසු, නව යොවුන් විය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් ඔවුන් තුළ වෙනස්කම් රාශියක් සිදුවන බව පහදා දුන්.

අනතුරුව ආරාධිත දේශනය පැවැත්වූ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක සිසුන් නිරත කරවීය. මෙහි දී ඔවුන් ලද අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ඇති වූ වෙනස්කම් ද එම වෙනස්කම් නිසා ඔවුන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වූ අභියෝග සහ අභියෝග ජයගැනීමට ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡාකොට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුකළේ ය. ඉන්පසු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සිසු අනාවරණ ද ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නව යෞවනයන් තුළ ඇතිවන කායික, මානසික සහ සමාජීය වෙනස්කම්වලට උදාහරණ ලෙස පිළිවෙළින් ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා සම්මයසකයන්ගේ ඇසුර ප්‍රියකිරීම වැනි කරුණු පිළිබඳ තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ ය. තව ද වැඩිහිටියන් සමග ඇතිකරගන්නා ගැටලු, නුසුදුසු ලෙස සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කිරීමේ දී ඇතිවන ගැටලු වැනි ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටලු සහ ඒවා විසඳා ගැනීමට නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැනි නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතු ආකාරය ද පෙන්වා දුන්.

සවස් වරුවේ නව යෞවනයන්ගේ දක්ෂතා එළිදැක්වීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා රැසක් හා ගිනිමැල සංදර්ශනයක් සංවිධානය කරන ලද්දේ ක්‍රීඩා සංගමය මගිනි. අවසානයේ සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වී සතුටට පත් සිසු සිසුවියෝ ගීත ගායනා කොට වැඩමුළුව නිමා කොට විසිර ගියහ.

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

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සඳහන් කළ වෙනස්වීම හැර නව යෞවනයන් තුළ සිදුවිය හැකි වෙනත් කායික වෙනස්වීම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නිර්මාණශීලීත්වයට අමතරව, නව යෞවනයින් තුළ සිදුවන වෙනත් මානසික වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සිද්ධියේ දක්වා ඇති සමාජීය වෙනස්කම හැර නව යෞවනයන් තුළ දැකිය හැකි වෙනත් සමාජීය වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වීම නිසා නව යොවුන් වියේ පසුවන සිසුන් මුහුණපාන, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන අභියෝග/ගැටලු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නව යෞවනයන් මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීම සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීම හැර ඔවුන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු වෙනත් නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර නව යෞවනයන්ට ක්‍රීඩාකළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා (organized team games) දෙකක් ලියන්න.
- සිසුන් සහභාගි වූ විනෝද ක්‍රීඩාවක (recreation game) ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ක්‍රීඩා සංගමය මගින් ගිනිමැල සංදර්ශනය (campfire) සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- සිද්ධියේ දැක්වෙන කරුණු හැර ගිනිමැල සංදර්ශනයකට සහභාගිවීමෙන් නව යෞවනයන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නව යෞවනයන් තුළ සංවර්ධනය වන යහපත් පුද්ගල ගුණාංග (personal qualities) දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

[ගත්වැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. රෝග සහ දුබලතා ඇතිවීම සහ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම ආදිය හේතුවෙන් ලොව දිළිඳු රටවල මෙන්ම යුද්ධය පවතින රටවල ද පුද්ගලයන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහෙමින් පවතී.
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව 'පූර්ණ සෞඛ්‍යය' යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - ඉහත දක්වා ඇති අභියෝග හැර, පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීමට කර්ජනයක් වන වෙනත් අභියෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන එක් ජීවන රටාවකි. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන වෙනත් ජීවන රටා පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)
3. "සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු" යන මාතෘකාව යටතේ සකස් කරන ලද ලිපියක ඇතුළත් වූ උපදෙස් දෙකක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- එලදාව නෙළීමට සති දෙකකට පෙර කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නතර කරන්න.
 - තරක් වූ ආහාර පරිභෝජනයෙන් වළකින්න.
- ආහාර නිෂ්පාදනයේදී හැර ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳව අවධානය යොමුකළ යුතු වෙනත් අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - ආහාර මිල දී ගැනීම සඳහා වෙළෙඳපොළට යන ඔබ, තරක් වූ ආහාර හඳුනාගන්නා ආකාර තුනක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (අ) ආහාර තරක්වීමට බලපාන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(ආ) තරක් වූ ආහාරයක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- ඔබේ නංගි/මල්ලි, දවසේ වැඩි කාලයක් ජංගම දුරකථනය (mobile phone) බැලීමේ නිරතවෙමින් සිටිනු ඔබ දකියි.
 - ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය හොඳින් පාඩම් කළ ද, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට බියෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.
 - නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරා/සොයුරිය සැමවිටම වැඩිහිටියන් සමඟ මතභේද ඇති කරගන්නා අයුරු ඔබ දකියි.
 - ඔබේ නිවසට යාබද නිවසේ ඩොංගු රෝගියෙකු සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - විශ්‍රාම සුවයේ පසුවන, පළවෙනි ශ්‍රේණියේ ඉගැන්වූ ගුරු මව/පියා ගේ සුවදුක් විමසීමට, ඇයගේ/ඔහුගේ නිවසට යාමට, ඔබේ මිතුරන්/මිතුරියන් ඔබට ඇරයුම් කරයි. (ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) තරග සටහන් සකස් කිරීමේදී පහත දැක්වෙන සූත්‍ර භාවිත කරමින් තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරනු ලබන තරගාවලි වර්ග දෙක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.
- $$(a) n - 1 \quad (b) \frac{n(n-1)}{2}$$
- n = තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් ගණන (ලකුණු 02 යි)
- ප්‍රශ්න අංක 5. (i) (b) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය අනුව තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි වර්ගයේ වාසියක් සහ අවාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - මෙවර පළාත් වොලිබෝල් තරග සඳහා කණ්ඩායම් හතක් ඉදිරිපත් වී තිබුණි. සංවිධායක මණ්ඩලය, එම තරග පවත්වන ලද්දේ ප්‍රශ්න අංක 5. (i) (a) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය භාවිත කොට තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි ක්‍රමය අනුව ය. මෙම ක්‍රමය තෝරාගැනීමට හේතුවිය හැකි කරුණු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

[අවමය පිටුව බලන්න.

6. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා වයස අවු. 18 න් පහළ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයක් සහ ඔවුන්ගේ තරග අංක පහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) අංක 34 සහ 67 දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළහැකි ජෙෂ්ඨ තත්ත්ව වර්ණය වෙන් වෙන් ව ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)

(ii) මෙහි දක්වා ඇති ඉසව් අතුරෙන් ක්‍රීඩකයන්, නිර්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා පිටිය ඉසව් දෙකක් සහ ස්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා ජවන ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට දුර පැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

තරග අංක	සහභාගි වූ ඉසව්ව
34	මීටර 100 දිවීම
45	යතුලිය දැමීම
56	උස පැනීම
67	මීටර 1500 දිවීම
78	හෙල්ල විසිකිරීම
89	දුර පැනීම

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

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



(a)



(b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් පන්දුව පිරිනැමීමේ වාරය සහ ලකුණක් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව එසවීම (setting) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



(a)



(b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩිකාවන් විසින් සිදු කරනු ලබන වරදකට දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් දඬුවම් යැවීමක් හෝ විදීමක් (penalty pass or shoot) ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට, පන්දුව හෙප්පා යැවීම (bounce pass) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM

C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



(a)



(b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන් විසින් සිදු කරනු ලබන වරදකට දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් රතු කාඩ්පත (red card) පෙන්වන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට, පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (dribbling) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)
