WWW.OLEVELAPI.COM

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

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

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

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. නාමල්ගම විදුහල හා අප විදුහල අතර සුහද නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු තරගාවලියක් විදුහල් ක්‍රීඩා පිටියේදී පසුගිය සෙනසුරාදා පැවැත්විණි. විදුහල් ක්‍රීඩා සංගමය හා පාසල් ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව තරගාවලිය සංවිධානය කරන ලදී.

තරගාවලියේ සංවිධාන වගකීම් විවිධ කමිටුවලට පවරන ලද අතර ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යවන ලද්දේ ලිපිලේඛන කමිටුව විසිනි.

ආරාධිත අමුත්තන්, විදුහල්පති, ආචාර්ය මණ්ඩලය, තරඟකරුවන් ආදී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආරම්භය උත්සවශ්‍රීයෙන් සිදුකළ අතර මුලින්ම පවත්වන ලද්දේ නෙට්බෝල් තරගාවලියයි. ආරාධිතයින් පුටුවල වාඩිවී තරඟය නැරඹූ අතර ඇතැම් සිසුනූ සමහරක් ක්‍රීඩාගාරයේ පඩි මත වාඩිවී මෙන්ම ක්‍රීඩාපිටියේ අවට සිටගෙන තරඟ නැරඹූහ.

පාපන්දු තරඟ දිවා ආහාරයෙන් පසුව පවත්වන ලදී. සිසුන් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය සඳහා හුරුකිරීමේ අරමුණ ඇතිව සංග්‍රහ කමිටුව හා ප්‍රදේශවාසීන් එක්ව දිවා ආහාරය ලෙස රතු සහල් බත්, මාළු, කලවම් පලා මැල්ලුමක්, ව්‍යාංජන තුනක්, එළවළු සලාදයක් සහ අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් සකස් කොට ආරාධිතයින්ට සහ සිසුන්ට පිළිගන්වන ලදී. එමෙන්ම තරඟය අතරතුර පැපොල්, දිවුල් වැනි ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ පානය සඳහා ද අවස්ථාව සලසා තිබුණි.

තරඟ අවසානයේ උත්සව සභාව ඇමතූ විදුහල්පති සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව ඇතුළු කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ජයසංකේත ප්‍රදානයෙන් අනතුරුව සියලුදෙනාට ස්තුති කර තරඟාවලිය නිමා කරන ලදී.

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

(i) සිද්ධියේ දක්වා ඇති කමිටුවලට අමතරව තරඟ සංවිධානයේ පහසුව සඳහා පත්කළ හැකි වෙනත් කමිටු **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යැවීමට අමතරව ලිපිලේඛන කමිටුවට පැවරිය හැකි වෙනත් කාර්යන් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අනුව ක්‍රීඩා සංගමය ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන ඇති, සිද්ධියේ සඳහන් අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) තරඟ නැරඹීමේදී ස්ථිතික ඉරියව් දක්වා ඇති පුද්ගල කණ්ඩායම් **දෙකක්** නම් කරන්න.

(v) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) ප්‍රදේශවාසීන් සකස් කළ දිවා ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂක **දෙකක්** නම් කරන්න.

(vii) දේශීය ආහාර පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(viii) සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන්, සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මනෝසමාජීය කුසලතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(x) විදුහල්පති සඳහන් කළ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වලට අමතරව සෞඛ්‍යවත්බව ඉහළනැඟීමට අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

[අටවැනි 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. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා වැදගත්වන අතර ඒ සඳහා ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය අවශ්‍ය වේ.

(i) ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාර නරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ආහාර බාලකිරීම (food adulteration) යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ආහාර බාලකිරීම සිදු කරන ආකාරය දැක්වීම සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය විනාශ වීම අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

3. එක් පද්ධතියක ජීව විද්‍යාත්මක පිහිටීම අනුව මිනිසාගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂබව තීරණය වන අතර රෝගවලින් වැළකීම සඳහා එම පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත්බව රැකගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ස්ත්‍රී-පුරුෂ වශයෙන් කැපී පෙනෙන ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇති පද්ධතිය නම් කර, එහි ප්‍රධාන කාර්යය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග **දෙකක්** සඳහන් කර, එම රෝග ආසාදනය විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රමය ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව වැළඳීම සඳහා වැඩි අවධානමක් ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ආසාදනයෙන් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

4. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට විවිධ අභියෝග සඳහා මුහුණදීමට සිදුවේ. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට අප තුළ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුවේ. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) මෙතෙක් කරගෙන ආ සියලු ක්‍රීඩාවලින් ඉවත් වී පාඩම් කිරීම පමණක් කළ යුතු බව, 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට මව පවසනු ඔබට ඇසෙයි.

(ii) 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට, ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ආරම්භ කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය මගින් ආරාධනාවක් ලැබී ඇති බව, ඔබ දැනගනියි.

(iii) ඔබගේ හොඳම යහළුවා/යෙහෙළිය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන, වැඩිමහල් යහළුවන් පිරිසක් ඇසුරු කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබේ.

(iv) තම මව සහ පියා නිතර නිවසේදී අඩදබර කරගන්නා නිසා තමාට අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා සූදානම්වීමට නොහැකි බව ඔබගේ මිතුරකු/මිතුරියක ඔබට පවසයි.

(v) ඔබගේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ නිවසට ගියවිට අනාවරණය වූයේ, ඔවුන්ගේ මිත්තණියට ඔවුන් කිසිදු උදව්වක් උපකාරයක් සිදු නොකරන බවයි. (ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

WWW.OLEVELAPI.COM

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී දක්ෂතා දැක්වීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම, නීතිරීති අවබෝධය හා පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ.

- ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකුගේ තරග අංක සහ ඔවුන් පුහුණු වූ ශිල්පීය ක්‍රම (techniques) පහත සඳහන් වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	ශිල්පීය ක්‍රමය
46	ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (hitch-kick technique)
78	පෙරි'ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය (Parry O' Brien technique)

(i) මෙම තරඟකරුවන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව්, ඔවුන්ගේ තරග අංක ඉදිරියෙන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ඉහත (i) හි සඳහන් තරඟකරුවන්ගේ ගාත්‍රාවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඉහත (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

[නවවැනි 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 ...

(iii) (අ) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට යගුලිය හුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබට ආදර්ශනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරඟකරුවකු යගුලිය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිතවීමට පෙර කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටව යයි. මෙම අවස්ථාවේ තරඟයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

6. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එය පුද්ගල හැකියා දියුණු වන ලෙස නිවැරදිව කළමනාකරණය කළ යුතු ය.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට අමතරව කළමනාකරණයට ඔබට දායක විය හැකි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය ඔබ කණ්ඩායමට පැවරී ඇති නම්, උත්සවය සංවිධානයේදී ඔබගේ අවධානය යොමුවිය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා **තුන** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

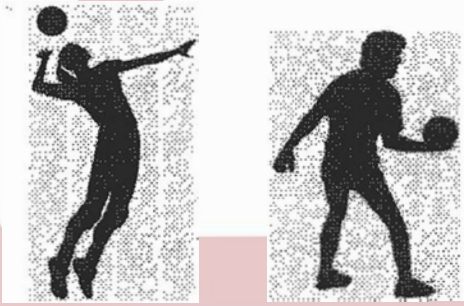
(iii) (අ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ඇතුළු පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් කායික වශයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වෝලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගිවන්නේ නම්, ඒ සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමයට (league method) අනුව තරඟ සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 03 යි)

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

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේදී එම ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා මෙන්ම නීතීරීති පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ.

A. (i) (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

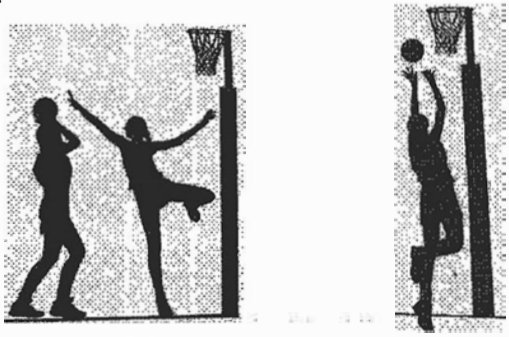


(P) (Q) (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරඟයේදී දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුව (P) රූපයෙන් දක්වා ඇති දක්ෂතාව උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රතිවාදී පිලට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) පහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(S) (T) (ලකුණු 02 යි)

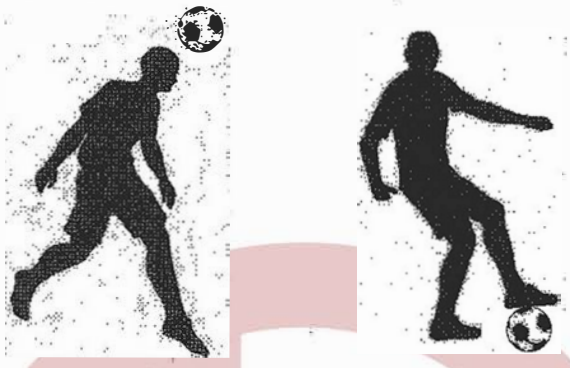
[දිගුවැති පිටුව බලන්න.

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

(ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරඟයේදී රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (goal shooter) පන්දුව විදීමේදී නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (goal keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් ඇතිව බාධා කරමින් විදින්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහුනවිට, උඩ පැන පන්දුව ලබාගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා ප්‍රහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි ප්‍රහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

C. (i) පහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ (football) දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(M) (N)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් පාපන්දු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැති පාපන්දු තරඟය අතරතුර මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට කෙළ ගසන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ, විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා ප්‍රහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි ප්‍රහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

* * *

WWW.OLEVELAPI.COM

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