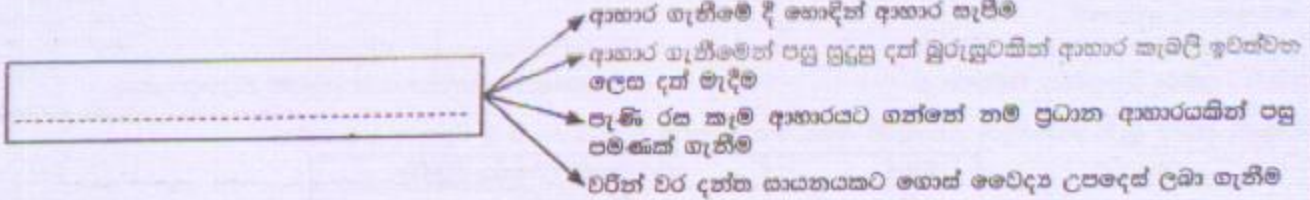




8. රෝගී සිසුවකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්වෙහි ඔහු සිටීමට සලස්වා ගැනුණිත් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කිරීමට මම උපදෙස් දුනිමි. මා ප්‍රථමාධාර දී ඇත්තේ
- (1) ක්ලාන්ත ගතියකින් සිටින සිසුවකුට ය. (2) ක්ලාන්තය සෑදී ඇති සිසුවකුට ය.
 (3) සිහි නැති සිසුවකුට ය. (4) නාසයෙන් ලේ ගලන සිසුවකුට ය.
9. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහි මීටර් 200 අවසන් තරගයට සහභාගී වීමට සුදානම් වූ සෑම තම ධාවන පාවහන් (Spikes) යුගල නැති වී ඇති බව දැන කලබලයට හා කණගාටුවට පත් විය. මේ බව දුටු
- නිශාගේ දෙනෙතට කදුළු ඉහුවේ දුක ඉවසා ගත නොහැකිව ය.
 - ඔහුගේ හොඳ ම මිතුරා සමත්ව තම ධාවන පාවහන් යුගල, සෑමට දීමට සිතුවේ.
 - රවි කණගාටුවට පත් වී වහා එතැනට දුවමින්, ඔහු දිරිමත්කොට, තම ධාවන පාවහන් යුගල සෑමට ලබා දුන්නේ ය.
 - ජාත් වහා එතැනට පැමිණ සෑමගේ ධාවන පාවහන් යුගල පෙවීමට ක්‍රියාත්මක විය.
- මේ අය අතුරෙන් අනුචේදන (Empathy) ගුණය ඇත්තේ
- (1) ජාත්ට, නිශාට, සමත්ට සහ රවිට ය. (2) සමත්ට, නිශාට සහ ජාත්ට ය.
 (3) නිශාට සහ ජාත්ට ය. (4) රවිට ය.
10. උසස් පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ අවධි මොනවා ද? යන ප්‍රශ්නයට සිසුන් සිව් දෙනෙකුගෙන් ලැබුණු පිළිතුරු පහත දැක්වේ.
- A - ගර්භිණී අවධිය සහ පෙර යොවුන් වියේ දී ය.
 B - උපතේ සිට අවුරුදු තුන දක්වා අවධිය සහ මුල් ළමා වියේ දී ය.
 C - ගර්භිණී අවධිය, උපතේ සිට අවුරුදු තුන දක්වා අවධිය සහ මුල් ළමා වියේ දී ය.
 D - ගර්භිණී අවධිය, උපතේ සිට අවුරුදු තුන දක්වා අවධිය, මුල් ළමා විය සහ තව යොවුන් වියේ දී ය.
- මින් නිවැරදි පිළිතුර ලබා දී ඇති සිසුවා වන්නේ
- (1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

II.



ඉහත දැක්වෙන අත් පත්‍රිකාවේ හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වාක්‍යය තෝරන්න.

(1) ආහාර පිරිසිදු පහසු කරවන ක්‍රියා (2) ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට කළ යුතු දේ
 (3) නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු (4) දත්වල අසුරුවත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ

12. සෛලවලට අත්‍යවශ්‍ය දේ, සිරුරෙන් බැහැර කිරීම සඳහා නිර්මාණය වී ඇති අවයව සමූහයකින් සමන්විත වන ඔහු, තයිට්‍රජනීය ද්‍රව්‍ය වැඩි වශයෙන් සිරුරෙන් බැහැර කිරීමට දායක වේ. ඔහු
- (1) ස්වසන පද්ධතිය වේ. (2) ප්‍රජනක පද්ධතිය වේ.
 (3) ආහාර පිරිසිදු පද්ධතිය වේ. (4) බහිසුරුවිය පද්ධතිය වේ.
13. බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි ගීතාට විඩාව මෙන්ම අධික ලෙස දහදිය දැමීම ද පිපාසය හා අධික හිසරදය ද ඇති විය. නාඩි වේගය ද වැඩි විය. ගීතා පත්ව ඇති තත්ත්වය විය හැක්කේ
- (1) විචලනයයි. (Dehydration) (2) ක්ලාන්තයයි. (3) සිහි නැති වීමයි. (4) හෘදයාබාධයයි.
14. පෝෂ් අධික හිසරදයකින්, ඇඟපහ වේදනාවෙන් හා උණ ගතියකින් පෙළෙයි. ඔහුගේ වමනය කඳු දුඹුරු පාට ය. ඔහුගේ සම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් ද ඇත. මුත්‍රා සහ මල සමග ලේ පිට වේ. මදුරුවකු මගින් මෙම රෝග තත්ත්වය වැළඳී ඇති බව වෛද්‍ය මතයයි. මෙම රෝග තත්ත්වය
- (1) වඩංගු විය හැකි ය. (2) වඩංගු රක්තපාතය විය හැකි ය.
 (3) මැලේරියාව විය හැකි ය. (4) බර්වා විය හැකි ය.
- ප්‍රශ්න අංක 15 සහ 16 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.
- අම් යහළුවන් වන ඩැනී සහ රෝයි එකම කාමරයේ ජීවත් වේ. මේ දෙදෙනා දුරකථනය භාවිත කිරීම, පිහත් කේළප පරීක්ෂණය, ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය ආදිය එකට සිදු කරයි. එකම වැසිකිළිය ද භාවිත කරයි. රෝයි HIV ආසාදනයකු බව වෛද්‍ය වාර්තාවකින් අනාවරණය විය. ඔහුට පත් ඩැනී වහා HIV/AIDS සඳහා වූ රුධිර පරීක්ෂාවලට භාජනය විය.
15. ඉහත දී ඇති තොරතුරු අනුව එම පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල විය හැක්කේ
- (1) ඩැනී HIV ආසාදනයකු බව ය.
 (2) ඩැනී HIV ආසාදනයකු නොවන බව ය.
 (3) ඩැනීට HIV ආසාදනය විය හැකි බව ය.
 (4) ඩැනී HIV ආසාදනයකු බව හෝ නොවන බව කිව නොහැකි ය.
16. රෝයි HIV ආසාදනයෙන් බව සැල වූ වහාම ඩැනී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය වන්නේ
- (1) වහා ම එම කාමරයෙන් ඉවත් වී යාම ය.
 (2) රෝයි සමග ආශ්‍රය කිරීම සම්පූර්ණයෙන් නතර කිරීම ය.
 (3) රෝයිගේ, රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ ව සියලු යහළුවන් දැනුවත්කොට කාමරයෙන් ඉවත් වී යාම ය.
 (4) ඔහු කොන් කිරීම සිදු නොකොට, ඔහුට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පහසුකම් නොඅඩුව ම ලබා දීමට දායක වීම ය.

17. ● බිමත් ව රිය පැදවීමෙන් වළකින්න.
 ● යතුරු පැදි භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත හිඳ වැසුම් පළඳින්න.
 ● කහ ඉරිවලින් පාර මාරුවන්න.
 ● බස්වල ගමන් කරන විට පා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න.

මෙම මවදන්

- (1) රියදුරන් සඳහා ය. (2) පදිකයින් සඳහා ය.
 (3) යතුරු පැදි භාවිත කරන්නන් සඳහා ය. (4) මාර්ග අනතුරුවලින් වැළකීම් සඳහා ය.

18. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ ව දෙන ලද වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - ඕනෑම තෙතකුට කුමන වයසක දී හෝ ඕනෑම විටෙක දියවැසියාව වැළඳීමේ අවදානමට ලක්විය හැකි ය.
හේතුව - නියෝගිමත් ජීවිත රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් දියවැසියාව වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකි ය.
 (1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
 (3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක 19 සහ 20 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පළමුවන සිද්ධිය

දෙවන සිද්ධිය

- A - ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය - අඩු බර දරු උපන් ඇති වීම
 B - යකඩ අඩංගු ආහාර හැනීම - නිරක්තිය
 C - දුම් පානය - ඇදුම් රෝගය
 D - නිවැරදි වර්ෂා අනුගමනය කිරීම - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආසාදනය වීම

19. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
 (1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.
 20. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
 (1) B, D ය. (2) B, C ය. (3) A, D ය. (4) A, C ය.

- මීටර 100 දිවීම 15 ක් පහළ (කාර්යක්ෂම) ඉසව්වේ දී ක්‍රීඩකාවන් සිව් දෙනෙකු අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් ඉසව්ව නිම කළ ආකාරය සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 21 ට පිළිතුරු සපයන්න.

| ක්‍රීඩකාවන් තරඟ අංකය | අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කළ සිරුරේ කොටස |
|----------------------|-----------------------------------|
| 10 | හිස |
| 20 | අත |
| 32 | මෙල්ල |
| 46 | කවන්ධය - ටෝර්සෝ (Torso) |

21. මීටර 100 දිවීමේ ඉසව්ව නිවැරදි ව අවසන් කළ ක්‍රීඩකාවන් තරඟ අංකය
 (1) 10 වේ. (2) 20 වේ. (3) 32 වේ. (4) 46 වේ.
 22. රූපයේ දැක්වෙන යලලිය දමන කරගකරුගේ දැමීම
 (1) වැරදි ය.
 (2) නිවැරදි ය.
 (3) කරමක් දුරට නිවැරදි ය.
 (4) වැරදි හෝ නිවැරදි බව කිව නොහැකි ය.



- 17 ක් පහළ (පිරිමි) උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රවීර්ල ලේඛනයක පිටපතක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 23 සහ 24 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එය උපයෝගී කර ගන්න.

| කරගකරුගේ අංකය | පහිත ලද උස මීටර | | | | | | | | උපරිම දක්ෂණව | අඟර්ථක වාර ගණන | ස්ථානය |
|---------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|--------------|----------------|--------|
| | 1.80 | 1.85 | 1.90 | 1.93 | 1.96 | 1.98 | 2.00 | 2.02 | | | |
| 11 | - | o | xxo | xo | xxo | o | xo | xxx | 2.00 | 6 | |
| 23 | xo | o | - | xo | xxo | o | o | xxx | 2.00 | 4 | |
| 34 | xxo | o | xo | xo | xo | o | o | xxx | 2.00 | 5 | |
| 45 | xo | xxo | o | o | xo | xo | xo | xxx | 2.00 | 6 | |

23. ප්‍රථම ස්ථානය හිමි කරගකරුගේ අංකය වන්නේ
 (1) 11 ය. (2) 23 ය. (3) 34 ය. (4) 45 ය.
 24. තෙවන ස්ථානය හිමි කරගකරු / කරගකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ
 (1) 11 (2) 34 (3) 45 (4) 11 හා 45 ය.

25. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකාව
 (1) නිවැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (2) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (3) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (4) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.



26. කාමරයේ පාවම් කරමින් සිටින මට ජල කරාමයෙන් (Tap) කිසියම් කාලයකට අනුව ජල බිංදුව, බිංදුව වැටෙන හැඩ ඇසුණි. එවිට මගේ සිතට නැඟුණේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට උගන්වන ලද පාවම්ක නිදසුනකි. එය
- (1) රිද්මය (Rhythm) පිළිබඳ පාවම් ය.
 - (2) ජලය පිළිබඳ පාවම් ය.
 - (3) මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳ පාවම් ය.
 - (4) පෝෂණය පිළිබඳ පාවම් ය.

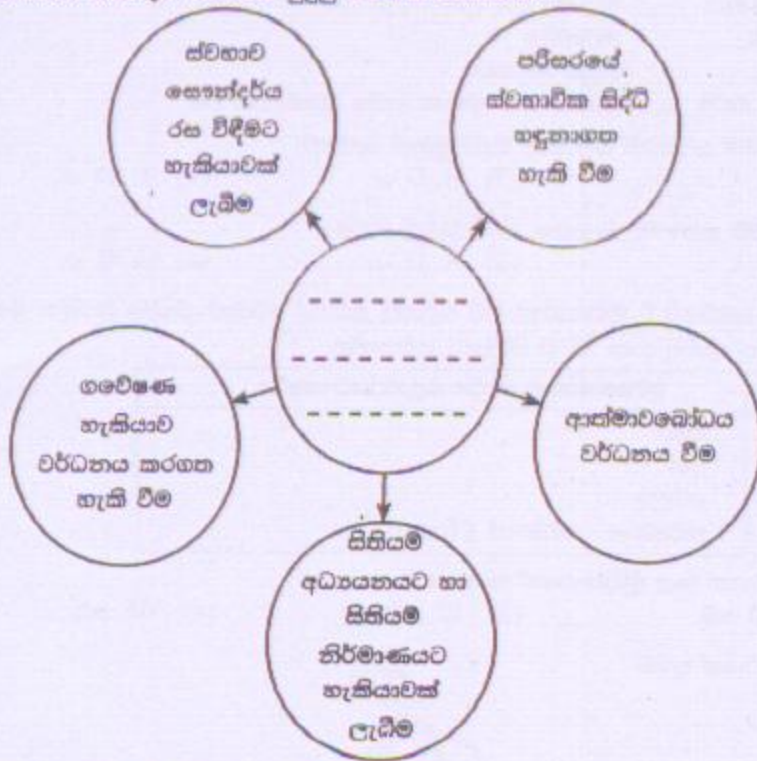
27. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන තරගකරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත දැක්වේ.

| තරගකරුවන් අංකය | සහභාගී වන ඉසව් |
|----------------|---|
| 24 | මී.100, මී. 100 × 4 සහාය දිවීමේ ආරම්භය, මී. 110 කඩුලු |
| 48 | මී.1500, මැරතන් ධාවන තරඟය |

මෙම තරගකරුවන් තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රම වන්නේ

- (1) අංක 24 හිටි ආරම්භය (Standing Start) සහ අංක 48 කුඳු ආරම්භය (Crouch Start) යි.
- (2) අංක 24 සහ 48 යන දෙදෙනා කුඳු ආරම්භයයි.
- (3) අංක 24 කුඳු ආරම්භය සහ අංක 48 හිටි ආරම්භයයි.
- (4) අංක 48 සහ 24 යන දෙදෙනා හිටි ආරම්භයයි.

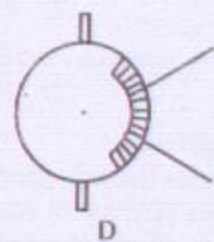
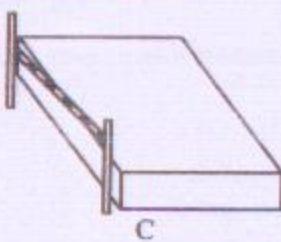
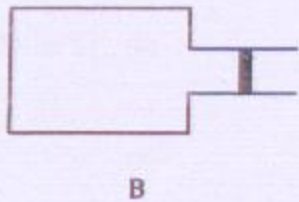
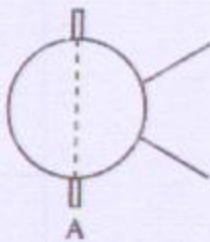
28. පහත දැක්වෙන සටහනේ හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු වරණය තෝරන්න.



- (1) පරිසර සංරක්ෂණයෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන
- (2) සොබාදහම අගය කිරීමෙන් ජීවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන
- (3) භූ විද්‍යාව අධ්‍යයනයෙන් ජීවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන
- (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ජීවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන

● පළාත් තරග සඳහා පුහුණු වන තරගකරුවන් සිව් දෙනෙකුගේ අංක, මවුන් සහභාගී වන ඉසව් හා ක්‍රීඩා පිටි පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 29 සිට 31 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

| තරගකරුවන් අංකය | සහභාගී වන ඉසව් |
|----------------|----------------------------------|
| 56 | යලලිය දැමීම (Shot Put) |
| 60 | දුර පැනීම (Long Jump) |
| 73 | කවචපත්ත විසිකිරීම (Discus Throw) |
| 85 | උස පැනීම (High Jump) |



29. භ්‍රමණ ශිල්ප ක්‍රමය (Rotation Technique) පුහුණුවන තරගකරුවන් / තරගකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ

- (1) 56 ය.
- (2) 85 ය.
- (3) 56 හා 73 ය.
- (4) 60 හා 85 ය.

30. හමි ඉසව්ව සඳහා පිටිය C වෙත වාර්තා කළ යුතු තරගකරුවා
 (1) 85 ය. (2) 73 ය. (3) 60 ය. (4) 56 ය.
31. හිච් කික් ශිල්පීය ක්‍රමය (Hitch kick technique) පුහුණු වන තරගකරුගේ අංකය සහ ඔහු භාවිත කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය පිළිවෙළින්
 (1) 56 සහ A ය. (2) 60 සහ B ය. (3) 73 සහ D ය. (4) 85 සහ C ය.

32. ● ඔහු වක් ජම්ප් (Tuck Jump) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය.
 ● ඇය කාරකා පිම්මෙහි (Star Jump) නිරත වූවා ය.
 ● මම කතුරු පිම්මෙහි (Scissor Jump) නිරත වීමි.
 ● අපි ජම්පින් ජැක් ක්‍රියාකාරකමෙහි (Jumping Jack) නිරත වීමු.

මේ අයගෙන් පාවලනයක (Basic Step) නිරත වී ඇත්තේ
 (1) ඔහු ය. (2) ඇය ය. (3) මම ය. (4) අපි ය.

33. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරගකරුවකුගේ යගුලියෙහි පහිත වීමේ අවස්ථා තුනක් රූපයේ දැක්වේ.

- මින් නිවැරදි වන්නේ
 (1) a, b සහ c පහිත වීම ය.
 (2) b සහ c පහිත වීම ය.
 (3) a සහ c පහිත වීම ය.
 (4) c පහිත වීම ය.



34. අපි කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී, විනෝද ක්‍රීඩාවක නිරතවීමු. එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ හිමාව, නීති රීති, කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි. අප නිරත වූයේ

- (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ය. (Organized Game / Major Game)
 (2) අනුක්‍රීඩාවක ය. (Lead up Game)
 (3) පුළු ක්‍රීඩාවක ය. (Minor Game)
 (4) ජන ක්‍රීඩාවක ය. (Folk Game)

35. රූපයේ දැක්වෙන්නේ
 (1) ඇවිදීමේ අවස්ථා ය. (Walking)
 (2) තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය. (Race Walking)
 (3) නිවැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය.
 (4) වැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය.



36. ධාවකයෙකු තම පුහුණුවීම් කටයුතුවල දී නොනවත්වා මිනිත්තු 12 ක් පමණ දිවීමේ නිරත වෙයි. ඔහු මෙමගින් දියුණු කර ගැනීමට අදහස් කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය (Physical Fitness Quality) වන්නේ

- (1) වේගයයි. (Speed) (2) ශක්තියයි. (Strength)
 (3) දැරීමේ හැකියාවයි. (Endurance) (4) නම්‍යතාවයි. (Flexibility)

37. පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල සංවිධානයේ දී අප කණ්ඩායමට පැවරී ඇත්තේ සම්භාවනීය අමුත්තන්ට, විනිශ්චයකරුවන්ට ආරාධනා කිරීම, සරම සංදර්ශනය සහ ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු කිරීම, පුර්ව තරග පැවැත්වීම, සමාලෝචන රැස්වීමක් පැවැත්වීම ආදියයි. මෙම කාර්යයන් කළ යුතු වන්නේ

- (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ය. (2) ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයේ ය.
 (3) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය. (4) ඉහත සියලු අවස්ථාවල දී ය.

38. තරග ජයග්‍රහණය සඳහා මානසික ආතතිය (Mental Stress) තරමක් දුරට අවශ්‍ය බව පාසන්දු ක්‍රීඩක මරියෝ ඇන්ටනිගේ අදහසයි. ඔහුගේ අදහස

- (1) සත්‍ය වේ. (2) අසත්‍ය වේ.
 (3) සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකි ය. (4) සම්භර ක්‍රීඩාවලට පමණක් සත්‍ය වේ.

39. සෙත්පතිගම විද්‍යාලයීය ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයේ දී ක්‍රීඩා හා සම්බන්ධ දේශනයක දී ඉදිරිපත් කළ තොරතුරුවලින් උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - ක්‍රීඩක අයිතින් පුරැකීම B - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
 C - ක්‍රීඩාව තුළින් සාමය ගොඩනැගීම D - ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම
- ඉහත කරුණුවලින් ක්‍රීඩාවේ නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව දැක්වෙන කරුණු වන්නේ
 (1) A, B හා C ය. (2) A, C හා D ය. (3) B, C හා D ය. (4) A, B, C හා D ය.

40. 2014 වසරේ දී 20 - 20 ක්‍රිකට් තරගාවලියේ ලෝක තුසලානය හිමි කරගත් රට
 (1) ඉන්දියාව ය. (2) ශ්‍රී ලංකාව ය.
 (3) බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත් ය. (4) ඕස්ට්‍රේලියාව ය.

* *

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
 Department of Examinations, Sri Lanka
 86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசெம்பர்
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

| | |
|-------------------------------|-------|
| සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය | I, II |
| சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் | I, II |
| Health and Physical Education | I, II |

සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය II

* පළමුවන ප්‍රශ්නය ද. I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. පාසල් සිසුන් බොහෝමයකගේ මානසික සෞඛ්‍යය අයහපත් බැවින් මහවැව විදුහල, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යටතේ, සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව වැඩසටහනක් දියත් කරන ලදී. සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කිරීම හා සිසුන් විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම බෙහිදී සිදු කෙරිණි. මෙම කාර්යයේ දී ප්‍රජාවගේ සහභාගිත්වයෙන් හා දායකත්වයෙන් සිසුන්ට උදේ ආහාරය සඳහා තෝරා සහ පාමෝර් ද දිවා ආහාරය සඳහා එළවලු බත් සමඟ එළවලු සලාදයක් ඇතුළු ව්‍යාජන ද අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් ද සපයන ලදී.

සවස් වරුව එළිමහනේ වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් විය. සිසුන් කණ්ඩායම්වලට බෙදී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වී විනෝද වූහ. සියලු දෙනාගේම සහභාගිත්වයෙන් එළිමහනේ පවත්වන ලද සංගීත කඳවුරකින් ක්‍රියාකාරකම් නිමාවට පත්විය. අනතුරුව සියල්ලෝ ම සතුටු සිතින් විසිර ගියහ.

- (i) සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව, මහවැව විදුහලේ සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කර ගැනීමට කළ හැකි කාර්ය දෙකක් ලියන්න.
- (ii) ඉහත සඳහන් පරිදි පාසල් සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය අයහපත් වීමට හේතුවන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් හැර මහවැව විදුහලේ සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් යෝජනා කරන්න.
- (iv) ආහාර වේල් සඳහා ප්‍රජාව විසින් මිශ්‍ර ආහාර සපයා දීම හේතුවෙන් රෝෂණ විද්‍යාත්මකව සිසුන්ට අත්වන වාසියක් සඳහන් කරන්න.
- (v) මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වීම හේතුවෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි පෞද්ගලික හැකියාවක් (Personal Skill) සහ සමාජීය හැකියාවක් (Social Skill) ලියා දක්වන්න.
- (vi) මහවැව විදුහලේ සිසුන් ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වීම තුළින් මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (vii) මහවැව විදුහලේ සිසුන් සහභාගීවන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් හා එවැනි ක්‍රීඩාවක පොදු ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(viii)

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E |
| A | | AB | AC | AD | AE |
| B | | | BC | BD | BE |
| C | | | | CD | CE |
| D | | | | | DE |
| E | | | | | |

- (අ) මෙම තරඟ සටහනට අනුව තරඟ පැවැත්වීමට නම් මහවැව විදුහලේ සිසුන් භාවිත කළ යුතු තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කරන්න.
- (ආ) එම තරඟාවලි ක්‍රමයේ වාසියක් දක්වන්න.

- (ix) මහවැව විදුහලේ සිසුන්ට ඇත්තේ එක් ක්‍රීඩා පිටියක් සහ සීමිත උපකරණ සංඛ්‍යාවකි. සවස් වරුවේ තරඟ නිම කළ යුතුව ඇත. මේ තත්ත්ව යටතේ කණ්ඩායම් පහක් සහභාගිවන තරඟාවලියක් සඳහා සුදුසු තරඟ සටහනක් අඳින්න.
- (x) එළිමහනේ සංගීත කඳවුර සංවිධානයේ දී මහවැව විදුහලේ සිසුන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02x10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. (i) අපේ අම්මා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී රස වැඩි කිරීමට පමණක් නොව, පෝෂණ ගුණය නංවාලීමට අනුගමනය කළ ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණ විද්‍යාත්මකව එයට හේතු දක්වන්න.
 - ගොටුකොළ සම්බෝලය වැනි අමුද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගත හැකි දේ සැමවිටම අමුද්‍රව්‍ය ගැනීම
 - පරිපූර්ණ වැනි සමහර ආහාර වර්ග තෙම්පරාදු කිරීම (තෙල් දැමීම) (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඉහත දක්වන ලද ක්‍රමවලට අමතරව පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම ඔබගේ යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) හෙදරට ගෙන එන ආහාර, නරක්වීමට හේතුවන කාරක / සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 (ආ) ආහාර නරක්වීම වළක්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග ඔබගේ ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
3. (i) මම ඔබේ සිරුර දරා සිටින අතර වලනය සඳහා ද උපකාර වන පද්ධතිය වේ. ඔබේ වලන ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් මට උපකාර වන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඔබ වෙතත් කාර්යයන් ද ඔබට ඉටු කර දෙමි. එවැනි කාර්යයන් ඔබගේ දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) අනතුරුවලට ලක්වීම හේතුවෙන් ඔබේ අසිරිමත් ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණිය හැකිය. එසේ බාධා පමුණුවන වෙනත් සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 (ආ) ඔබගේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග ඔබගේ ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
4. පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.
 - (i) ඔබේ ගම / නගරයේ වෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ වහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.
 - (ii) ඔබේ නංගි පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර පමණක් අනුභව කරන බව ඔබ දකියි.
 - (iii) දුම්පානයට උත්සාහ කරන ඔබේ මිතුරු ඉන් හලවා ගැනීම ඔබ කළ යුතු වේ.
 - (iv) වින්දනයක් ලැබීමට නම් ඔන් වතුර (මත්පැන්) පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරු ඔබ ඊට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.
 - (v) අ.පො.ස.(උසස් පෙළ) සඳහා ඔබ තෝරා ගත යුතු විෂය ක්ෂේත්‍රය තුමක් විය යුතු දැයි දෙමාපියෝ ඔබෙන් අසයි. (ලකුණු 02x5 = 10 යි)

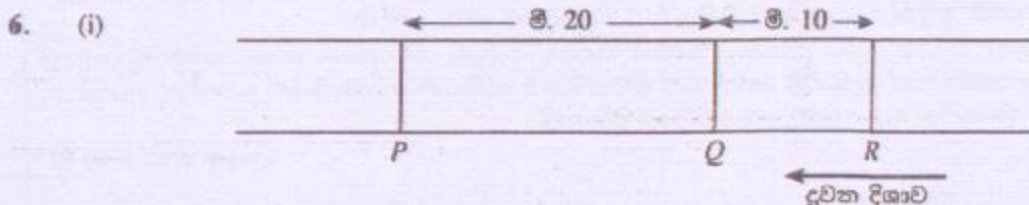
II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකුගේ අංක සහ ඔවුන්ගේ පාදවල වැඩිපුර ඇහැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ග අඩංගු සටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අයා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

| ක්‍රීඩකයා | පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇහැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු |
|-----------|--|
| 25 | STF - සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Slow Twitch Fibers) |
| 06 | FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fibers) |
| 15 | FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු |
| 40 | STF සහ FTF |

- (i) A සහ B නමැති පුහුණුකරුවන් දෙදෙනා (Coaches), අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාට තෝරා ගැනීමට වඩාත් පුදුසු ඉසව් ලෙස යෝජනා කළ ඉසව් පහත දැක්වේ.
 - A පුහුණුකරු - මීටර් 100, මීටර් 200 දිවීම
 - B පුහුණුකරු - මීටර් 10 000 දිවීම
 ඉසව් තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ව අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාට නිවැරදි යෝජනාව කළ පුහුණුකරුවා නම් කරන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩකයා, කෙටි දුර ධාවකයා හා මැරතන් ධාවකයා වශයෙන් හැදින්විය හැකි ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ අංක දරන ක්‍රීඩකයන් තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රමය වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 (ආ) අංක 6 හිමි ක්‍රීඩකයාගේ පාදවල වැඩිපුර ඇහැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තුවල ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



ඉහත රූපයේ දක්වා ඇත්තේ යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ (Baton Changing Zone) දළ රූප සටහනකි. සහාය දිවීමේ තරඟයක (Relay) I වන හා II වන ධාවකයා අතර යෂ්ටිය හුවමාරු වූයේ PQ කලාපය තුළදී ය. එම හුවමාරුව පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිත ව දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

- (ii) පාසල් නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේ 15 ක් පහළ දුර පැනීමේ ඉසව්වට ප්‍රථම වරට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයකුට දුර පැනීම ඉරූ කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඔහුන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කළ හැකි ය. පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කරගනිමින් පුදුසු පරිදි, සටහනකින් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

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

- (A) (i) මධ්‍ය පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙක් ලෙස මධ්‍ය පන් ශතකට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චයකරුවකු වශයෙන් පිටිය වෙත මධ්‍ය ධෛර්‍යය යා යුතු උපකරණ ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) මධ්‍ය නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැනට ඉරූ කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඔහුන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) පාසලේ 'මධුර' සහ 'පරෙව්' යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන මධ්‍ය පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - (අ) පිරිනැමීම (Service) සඳහා සංඥාව ලබා දුන් පසු 'මධුර' පිලේ පිරිනමන්නා (Server) පන්දුව බිම් ගසා අල්ලයි
 - (ආ) ක්‍රීඩා පිටියේ අංක 1 ස්ථානයේ සිටි 'පරෙව්' නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරක රේඛාව (Attacking line) ස්පර්ශ කරමින් ඉසිල, ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි
 - (ඇ) දැල අසල ඇති පන්දුවකට, උඩ පටියට (White ribbon) වඩා පහළ දී ලිබරෝ (Libero) ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි
 - (ඈ) මධුර පිලේ නායකයා (Captain) පස්වන වටයේ දී කෙටි විවේක (Short intervals) දෙකකට පසුව තුන්වන වරටත් කෙටි විවේකයක් සඳහා ඉල්ලීමක් කරයි
 - (ඉ) 'පරෙව්' පිලේ ක්‍රීඩකයකු ප්‍රහාරය (Spike) වැළැක්වීමේ දී අහස් ස්පර්ශ වූ පන්දුව සුනම්‍ය දඬුවල (Antennas) වැදී 'මධුර' පිලට යයි
- (ලකුණු 01x5 = 05 යි)
- (B) (i) මධ්‍ය පාසලේ නිවාසාන්තර තෙව්බෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයකු ලෙස මධ්‍ය පන්ශතකට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා මධ්‍ය ධෛර්‍යය යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) මධ්‍ය නිවාසයේ නවක තෙව්බෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට පන්දුව දැනට ඉරූ කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඔහුන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) මධ්‍යේ නිවාසයේ සිසුන්ට තෙව්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු කිරීමට මධ්‍ය පැවරී ඇත. තෙව්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණුවන ක්‍රීඩකාවන් සිදු කරන පහත සඳහන් වැරදි අවස්ථාවල දී මධ්‍ය ලබා දෙන දඬුවම පැහැදිලි කරන්න.
 - (අ) ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව අතැතිව, පියවර කිහිපයක් තැබීම (Stepping) පාදය ඇදීම (Dragging) වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි සිදු කිරීම
 - (ආ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවක් දෙදෙනකු එකවර පන්දුව ඇල්ලීම
 - (ඇ) ගෝල් කච්චයක් (Goal Circle) පිටත දී ක්‍රීඩිකාවක, ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකගේ ඇහේ හැසීම
 - (ඈ) ක්‍රීඩිකාවක පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවූ විට
 - (ඉ) ගෝල් කච්චය (Goal Circle) තුළ දී, විදින්නිය (Shooter) විදීමට සැරසෙද්දී, ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින්නිය (Goal Keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් නොතබා රැකීම
- (ලකුණු 01x5 = 05 යි)
- (C) (i) මධ්‍ය පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු (Foot-Ball/Soccer) තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයකු ලෙස මධ්‍ය පන්ශතකට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිසුරුවරයකු වශයෙන් මධ්‍ය ධෛර්‍යය යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) මධ්‍ය නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුවට පා පහර දීම ඉරූ කිරීම සඳහා පුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඔහුන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) මධ්‍යේ පාසලේ 'කිස්ස' සහ 'ගැමුණු' යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන මධ්‍ය පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - (අ) 'කිස්ස' නිවාසයේ දැල් රකින්නා (Goal Keeper), ඉවතට ගිය පන්දුව ධෛර්‍යය විත් නියමිත සීමාවේ තබා ඇතට යන ලෙස ගෝල් පහරක් (Goal Kick) එල්ල කරන අවස්ථාවේ, 'ගැමුණු' නිවාසයේ දැල් රකින්නා ආසන්නයේ, ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයින් නොමැති විට කිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෝ ස්ථානගත වී සිටිති.
 - (ආ) පාපන්දු තරගය අතරතුර ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙක්, කිස්ස නිවාසයේ දැල් රකින්නා වෙත ගෝලයක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව යොමු කරන අවස්ථාවේ දී, කිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු එම පන්දුවට, හිසින් පසුපසට (Back pass) පහර දී කිස්ස නිවාසයේ දැල් රකින්නාට, පන්දුව රැක ගැනීමට සලස්වයි.
 - (ඇ) කිස්ස හා ගැමුණු නිවාස අතර පවත්වන තරගයේ දී කිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු ඔහුගේ පාවහන් (Boots) හද බව පවසමින්, පාවහන් හා දණ නාල ආවරණ (Shin pads) නොමැතිව තරග කිරීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙයි.
 - (ඈ) තරගය අතරතුර ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු කිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකුට හිසින් පහර දී බිම පතිත කරන අයුරු මධ්‍ය නොදකීයි. නමුත් එය දුටු පැති විනිසුරු ඒ පිළිබඳ මධ්‍ය වෙත දන්වයි.
 - (ඉ) කිස්ස හා ගැමුණු නිවාස අතර පාපන්දු තරගය සඳහා, ගැමුණු නිවාසයේ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකුට උදරාබාධයක් ඇති වීම හේතුවෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව නොමැති බව පවසමින්, නායකයා, ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් හය දෙනකු සමඟ පිටියට පිවිසෙයි.
- (ලකුණු 01x5 = 05 යි)
