

86 S I,II

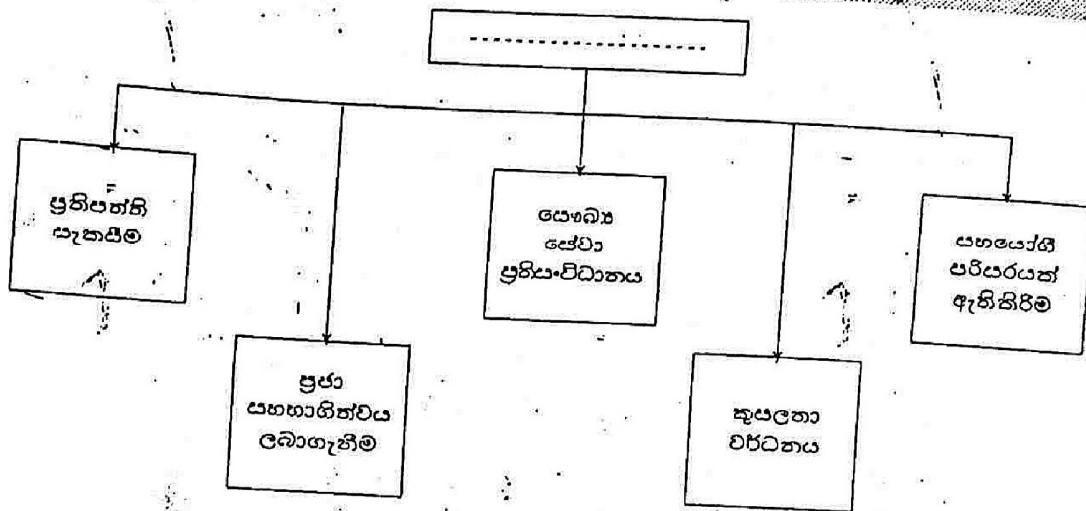
General Certificate of Education	I, II
සොඛනය හා ගාරුණික අධ්‍යාපතය	I, II
සාකච්ඡා මූල්‍ය තීක්ෂණ ප්‍රාග්ධනය	I, III

ரட்ச வகுப்பு
மூன்று மணித்தியாவம்
Three hours

ବ୍ୟୋବନ୍ୟ ହା ଗାରିରକ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ।

ପ୍ରାଚୀନ କବିତା ଓ ମହାକବିଦଙ୍କର ଜୀବନଟି

- (i) සිදු ලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිඳුරු කරයෙකු.
 - (ii) අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දැනුම් (1), (2), (3), (4) උත්තරවලින් තිබා ඇත් යැයුමේ නො යාමයි.
 - (iii) මධ්‍ය පැහැදිලි උත්තර ප්‍රශ්නය එක එක ප්‍රශ්නය භාජා දී ඇති කට අදාළත, මේ තෝරා ගෙන උත්තරවල අංශයට පෙන්වනු ලැබේ.
 - (iv) එම උත්තර ප්‍රශ්නය පිටුපස දී ඇති අනෙකු උපදෙශ ද යැලැකිල්ලන් පිළිචා ජ්‍යා ද පිළිපිඳීම්.
 - (v) I හා II පිළිඳුරු ප්‍රශ්න එක පිළිඳුරු ප්‍රශ්නය වන නො අමුණා යාර දෙනු ලැබේ.



- ඉහත දැන්වෙන රුපක ප.විටානය (Graphic Organizer) මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති පටහනේ හිස්කැන පිරිමට, රෘතු
යදහන් එවායින් වටාන පූජු සුමත් ද?

 - (1) පූරණ පොඩ්බාය
 - (2) පූජු ප්‍රවිච්චනය
 - (3) පූරණ පොරුෂන්වය
 - (4) ශ්‍රීඵා උත්පාව ප.විටානය

● ගෙවී ඇත්තා දරුණුනය (BMI) දැන්වෙන රුපය ඇපුරුණ් අංක 7 සිට 9 තෙන් ප්‍රශනවලට පිළිඳු යාර්ථක.

7. මාලේසි ඇයගේ උපට පරිනා බෝරිකින් පූජු ප්‍රකාශ වේ. මාලේසි ඇතුළත් විය පූජු සීමාව වන්නේ

 - (1) A ය.
 - (2) B ය.
 - (3) C ය.
 - (4) D ය.

8. මෙම පටහනේ D සීමාවට එකිනි ඇතුළත් වේ. වාසිනි පිළිබඳ නිගමනය කළ භාෂණයේ, මුළු

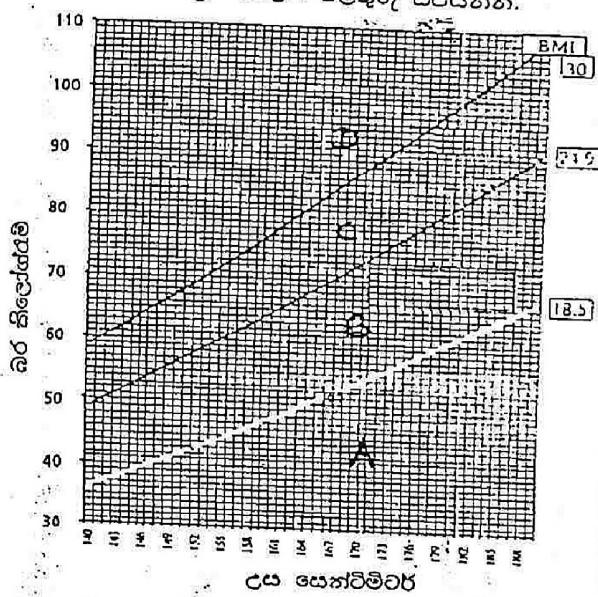
 - (1) ප්‍රේලංකාවන් පූජු බව ය.
 - (2) නෙශ්චාවයෙන් පූජු බව ය.
 - (3) මහා යෝගතාවකින් පූජු බව ය.
 - (4) මන්දපර්තුක්කයෙන් පූජු බව ය.

9. රාජු අයන්වන්නේ A සීමාව ඇළට ය. ඔබ රාජුට දෙන උපදෙස් වන්නේ

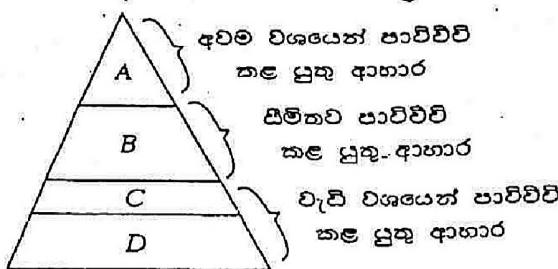
 - (1) අවිත, ලෙස පිශ්චට යහා මේද පහින ආහාර ගැනීම යහා ව්‍යායාමයේ යදිය පූජු බව ය.
 - (2) දිනපතා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු නොව ව්‍යායාම කළ පූජු බව ය.
 - (3) පූරුද්ධන් ලෙස ක්ෂේකින් ආහාර ගැනීම යහා ව්‍යායාම කළ පූජු බව ය.
 - (4) පමණක ආහාර ගැනීම සඟු ව්‍යායාමවල නිරතවීම පියු කළ පූජු බව ය.

10. පමණ් හිසු ගාරීරික විරුධනයන් පෙන්නුම් කරයි. මුදුල් රුවිලද වැව් ඇත. ජ්‍යායිතිකවයට, කුඩා පෙන්මුව හා විරුද්ධ පිරිනයෙන්ල අවශ්චනය ලබා ගැනීමට ද මුදු යොමුවන බවත් පෙන්න. පමණ් පසුවත්තෙන්

 - (1) රුත්තිකි පිශ්චයි ය.
 - (2) මැද මියේකි ය.
 - (3) නාව යොමුන් පිශ්චයි ය.
 - (4) කරුණ පිශ්චයි ය.

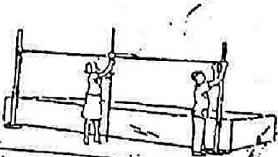


- රුපලඟ දැනවීත යාහාර වෙළඳුමය පදනා යන්තර කරන ලද ආහාර පිරිමිය (The healthy diet pyramid) උපයෝගී කර ගැනීමේ අංක 11 සිට 13 නෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිබඳ සහයත්න.



11. පෝර්ඡකවේදියකු එසින් රුපලඟ ආහාරයට පිරිමිය C නොවේට අභ්‍යන්තර ආහාර වර්ග මේ කිරීමෙන් උපයෝගී කළ යුතු රුපලඟ නම ආහාරයට එන් කළ යුතු විනෙන්
 (1) බාහු යහ බාහුවලින් තිශ්පාදිත ආහාර ය.
 (2) කිරී යහ කිරිවලින් තිශ්පාදිත ආහාර, මාල යහ නිත්තර ය.
 (3) රෙව්ල යහ පළනුරු ය.
 (4) පිනි යහ තෙල් අධි-ගු ආහාර ය.
12. පෝර්ඡකවේදියාට අනුව මොංගාමඩියෙන් දහවල් ආහාරය දූෂ්‍යා වැඩි වශයෙන් කාබොහැල්ට් අධි-ගු ආහාර ගෙ යුතු ඇත. ඒ අනුව මොංගාමඩියෙන් දහවල් ආහාරය සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් තෝරාගත යුතු ආහාර අධි-ගු නොවේ විනෙන්
 (1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.
13. බටර, මාගරින් හා පැශී රුප ආහාර ඇතුළත කළ යුත්තේ පිරිමියේ බුම්ත නොවේ ඇ?
 (1) A (2) B (3) C (4) D
14. ලි-භින යම්ප්‍රේෂණ රෝග (Sexual Transmitted Diseases) පිළිබඳ පිසුන් පිටි දෙනාතු පියන ලද ප්‍රත්‍යාග තාක්‍රිත ප්‍රභාස දක්වේ.
 රාමා - අනාරක්ෂිත ලි-භින භාජිරීමක ද ආභාදිත පුද්ගලයකුගෙන් වෙන්ත් පුද්ගලයකු වෙත පැශීවන රෝග ලි-භින
 පාමා - යම්ප්‍රේෂණ රෝග විශ්ව සොබු තත්ත්වයට බලවීත් තරඟයක් ව පවතී.
 හත්මී - දැනුවත්වීමෙන් හා තිවුරුදී වරයා මිනින් ලි-භින යම්ප්‍රේෂණ රෝග බොහෝමයෙන් විළ්ඩ්වා ගෙ ඇති ය.
 පිටර - මුදුරුවන් ද්‍රාව හිරිම, ආභාදිතයකු පරිභරණය තුරුන ලද දුරකථනයක් හාරිත කිවීම මිනින් ලි-භින යම්ප්‍රේෂණ රෝග ව්‍යාප්ත ය ය.
 මෙම ප්‍රත්‍යාග අනුරූප යාවදුන ප්‍රකාශය පියා ඇත්තේ
 (1) පාමා ය. (2) පිටර ය. (3) රාමා ය. (4) හත්මී ය.
15. "මම ලි-භින යම්ප්‍රේෂණ රෝගකට ජේතුවින වෙළුඩෙන් වෙමි. මට එවින් විය භැංක්නේ ආභාදිතයුදෙන් යෙටි යෙල ඇතුළත ඇතියි. මගේ ආභාදනය වූ තෙනෙකුට හිඹිදු රෝග ලක්ෂණයක් බෙනුම් තොකර බොහෝ නැලන් ගෙවින ඇතිවිය ඇතිය. මෙය යහාතකනම එයයි" මා කුම් ඇ?
 (1) රුබේලා (2) පෙරේන් (3) HIV (4) ඉන්ඩ්ලුවන්සා
16. ජැක් HIV වෙළුඩෙන් ආභාදනය වූ තෙනෙකි. මුදුලු මැංුරං වන යෝන්-වාසය කරන්නේ මිශ්‍ය පමණ ය. ඒ දෙදෙ එන්ව යෙල්ලම් කරනි. පෙන්, තොප්ප, ඇද ඇතිරිලි පරිභරණය කරනි; පිහිතුම් කට්ටකයේ එන්ව පිහිනි. අනව අනු මෙම වරයාවලට අනුව රෙශන්ට මෙම අර්ථය
 (1) සැපිර වශයෙන් ම බෝ තොවේ.
 (2) බෝවීම් ප්‍රශ්නනාව වැඩි ය.
 (3) සැපිර වශයෙන් ම බෝ වේ.
 (4) බෝවීම පිළිබඳ ව සැපිරට කිවි තොගුකීය.

- 4
- මිශ්‍රන් පිවිසේනාකුගේ දහවල් ආහාරය පිළිබඳ තොරතුරු පහත පට්චනෙහි දක්වා ඇත. ඔම තොරතුරු ඇත
දානා 17 පට 19 නෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු යපයන්න.
- | භම | දෙවල ආහාරය දැඩා ලබාගත දේ |
|------|---|
| සිනා | පැවැත් බන (Fried rice), මාඟ, යාමිලාජ, රසම්, අඩ ගෙටියන්, ව්‍යුතර තීරුවන් |
| රෝ | ස්කෑකින තුවිල්ස (Instant noodles), ගොයේස්ස, තැක්කාලි පෝස, පැශී බිම බෝතලයක් |
| රෝනා | රුභ භාල බණ, කළඹිම පලා මැල්ප්‍රම, කිරි කොජ මාලිවි, තොපෙල ගෙවීයන්, ව්‍යුතර එදුරුවන් |
| පානි | ලේස්ට්‍රේ දෙනක්, වැඩිකිස් රෝල්ස් දෙනක්, අල එෂ්ස (Potato chips), නොලා බිම බෝතලය්ක්, අපිස් ක්‍රිම උග් |
17. මෙම පෙන්වන්නා අඩුවන් මිල අධික, කුලේ ගහන නිෂ්පල ආහාර (Junk Food) භාවිත කර ඇත්තේ
(1) රෝ ය. (2) සිනා ය. (3) රෝනා ය. (4) පානි ය.
18. ඉහත පෙන්වන්නා දක්වා ඇති පරිදි දිගුකළන් එම ආහාර පරිභේදනය කිරීම පෙනුවලට යොඩායාට තරජනයන් එල්ල
(1) පිනාව යහා ගිනාව ය. (2) පානිව පැහැ සිනාව ය. (3) රෝව ඇහා ගිනාව ය. (4) රෝව පහ ගිනාව ය.
19. පෝෂණ ගුණයෙන් පවති ආහාර පරිභේදනයට පුරු වී ඇත්තේ
(1) සිනා යහා රෝ ය. (2) සිනා පහ ගිනා ය. (3) රෝ යහ පානි ය. (4) සිනා පහ පානි ය.
- පෝෂණ උග්‍රතාව ඇති රෝගීන් තියෙන්නුට, පෝෂණ ගැටුව අවම කර ගැනීම යදා වෛද්‍යවරයෙන් එහින් ලබා ගැනීමෙන් පෙන්වන්නා දක්වා ඇත්තේ. ඒ ඇපුරුණ් අංක 20 යහා 21 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු යපයන්නා.
අරුමියා → වෙළඳවරයා විසින් ලබා දුන් උපදෙශ
පැලිලා → අපවින් පසින් ප්‍රූත් ආහාරයට එත් තිරිපුවා
සොසල → පැනව් අවශ්‍යතාකායට පහසු කිරීම යදා පලාවරගතවලට දෙස් පුළු එක්කිරීම යහ ආහාරයන් පසු C තීටෙලා
රිඟාස් → රාජ කොළ යහ තාහ පැහැඳු එක්කිවා පහ පලනුරු, පලා වර්ග, පන්තිව අනුමා, බිත්තර හහුමදය, කිරි
සාහාරය පෙන්වන්නා ආහාරයට එක් සිකීම
20. මෙම රෝගීන් අතුරුන් ගෙළඟෙනිය (චුපුයෙලි) ඇදී ඇත්තේ
(1) පැමුලාට ය. (2) නොසාලට ය. (3) රිඟාස්ට ය. (4) පැලිලාට යහ රිඟාස්ට ය.
21. ඉහත රෝගීන්නා තීරක්තියෙන් පෙනෙන්නා
(1) පෝෂණ යහ රිඟාස් ය. (2) පැලිලා යහ රිඟාස් ය. (3) පිළාය ය. (4) නොසාල ය.
22. ත්‍රිවා පිටියේ දී මෙන් ගුරුතුමා විසින් රුපයේ පෙනෙනා පරිදි නිඩි රිලක ලද ලේඛනියා පිටියේ දී නැතුවෙන් දෙපෙයට පැනීමට යොමු කර නෙත්පර 20න් කුඩ මෙහෙ පතින් ලද වාර්යා ගහුද, ආහාරය කරන් ලද, මෙම ත්‍රියාකාරක්ම තුළින් ගුරුතුමා මතින් ලදින්
(1) පමායෝජන තැක්කියාවයි. (2) පාදවල ගන්තියායි. (3) සමුළුනාවනයි. (4) 1, 2, 3 හි පදන් පෝෂණනා ගුණාකයි.
23. "ත්‍රිවා පිටියේ දී පිළුනු ඇවිදිත්, දුවති, පැනිති, පන්ති කාමරු තුළ දී බොහෝ පිට වාඩිම පිටි; පිට ගෙන පිටි; තීරක්තිව පිට විතිර පිටිති." මෙම ප්‍රකාශනයට අනුව පිළුනු ගෙළඟෙනි තීරක්තිවල තීරක්ති ඇත්තේ
(1) පන්තිකාමරු ඇඳි ය. (2) ත්‍රිවා පිටියේදී ය. (3) තීරක්ති යන පිට යහ පන්තිකාමරු ඇඳි ය. (4) පන්තිකාමරු ඇඳි යහ ත්‍රිවා පිටියේදී ය.
24. * එක නැතු පිට පන්දුව ඉදිරියට විසිනිම
* පියවර හිසිපයන් දුව්‍යනා වින් වෙශයෙන් පන්දුවන් ඇත්තට පිසි කිරීම
ඉහත යදහන් ත්‍රියාකාරක්මිල තීරක්තිම තුළින් මත ඔගනීමට උග්‍රාහා කර ඇත්තේ
(1) යුදුලිය දැමීමට ය. (2) කටවෙශන විසිනිමට ය. (3) සෙල්ල විසිනිමට ය. (4) වාළිබෙළදය පිටනැඩුමට ය.
25. විනියුවනාරුවන් දෙදෙනෙන් තීමියාම් ගුප්පිවන් පැවැත්තිම යදා පුද්නම් වන ආහාරය
රුපලේ දක්වා. එම ඉයව්ව වන්නේ
(1) තීමියායින් ත්‍රිවාවේ යමානකර පෝල (horizontal bar) ය. (2) යෙ පැනීම ය. (3) විට පැනීම ය. (4) කටුළ මතින් පැනීම ය.



[යොමු දුළු බිජුත්]

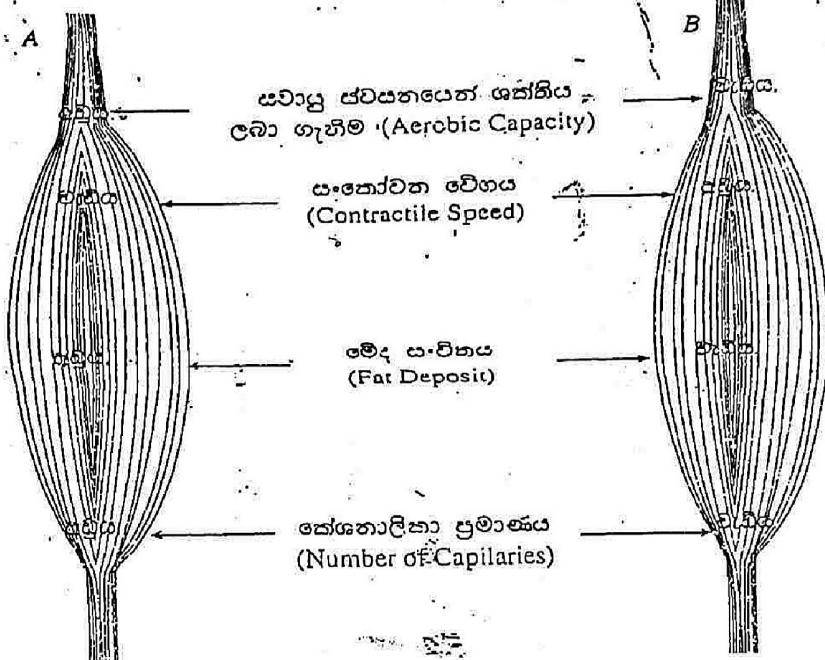
- B. රුඛ පහ කිල් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවිති තෙවීබෝල් තරගයේ කැපී පෙනුණු ලදාත්තු යක් වූයේ රතු කණ්ඩායම් පියුහුම ත්‍රිවිකාවන් අධි 5 අඟල් රෙටට විවා උය විම් හා කිල් කණ්ඩායම්මේ ත්‍රිවිකාවන් එහි යාපෙක්ෂයේ උග්‍රීතා පැවිති මෙම කණ්ඩායම් අතර පැංච ඇශ්‍රීම පදනා රිවාස පුදුස් පත්තු යැරිණ ආම (Passes) භාවිත කළ හා.

 - (i) (ආ) ඉහත තොරුණු අනුව තරගය ජයග්‍රහණය පදනා රුඛ කණ්ඩායම් ත්‍රිවිකාවන් අතර හාවිත සිංහට විවාස පුදුස් පත්තුව යැරිණීමේ තුළ පෙනුයා ද්‍රීවිත්තා.
 - (ඇ) කිල් කණ්ඩායම්මේ ත්‍රිවිකාවන්ට ජයග්‍රහණය කරා යාම පදනා භාවිත කළ පුදු විවාස පුදුස් පත්තුව යැරිණීමේ තුළ දෙශක යෝජනා කරන්න.
 - (ii) ඉහත පුදුන් අංක (i) පදනා මත යැංශු පිළිකුරුවාට සේවා ද්‍රීවිත්තා.
 - (iii) කිල් කණ්ඩායම්මේ ත්‍රිවිකාවන්ට මත යෝජනා කළ පත්තුව යැරිණීමේ එන් තුම්පන් 9 ග්‍රෑන්ඩ් පිපුනට ප්‍රත්‍යුම් තිරින පදනා පුදුස් අනුම්තිවාවන් (Lead up game). කිරීමාණය නොව උපන්ත.

C. දක්‍ං පාපන්දු ත්‍රිවිකායෙන් වන පමණක් නිවායාත්තර පාපන්දු තරගයේ දී තම කණ්ඩායම් ත්‍රිවිකායෙන් වෙත පත්තුව යැවිල පදනා භාවිත කළ විටව පා පහර අකුරුත් තිශ්‍රු පා පහර (Kicking with the heel) යන දැනුහිපින් පහර දම (Kicking with the knee) තුරක්න්තන්ගේ පින් ගන් පාපහර දෙන්නි.

 - (i) පමණ් විසින් පාපන්දු තරගයේ දී භාවිත කළ, පිදිටිය යදහන් තොවන් වෙනින් පා පහර දෙන් යදහන් තරගන් පාපන්දු තරගයේ දී භාවිත කළ විට පත්තුව යැවිල (අංක 02 B).
 - (ii) ඉහත, යදහන් පාපන්දු තරගයේ දී පමණ විසින් තිවැරදිව පත්තුව පිටිය තුළට තියිකිරීම (Throw in) පියුහුමෙන්ද අනුගමනය කළ, කරුණු යෙක් පදනාත් තරගන්.
 - (iii) පාපන්දු තරගයන් ටිහිපුරු වියයෙන් පහසු පදනාන් අවස්ථාවල දී මත ලො දෙන කිරීම පදනාන් තරගන් පාපන්දු තරගයේ අවස්ථාව ලබා දුන් පසු පත්තුව සිම් ත්‍රිවිකායා පත්තුව තම පිළි විවිධ පාප දෙයට යොමු කිරීම.
 - (ආ) තරගය අවස්ථාව වන අවස්ථාවේ උස්සු තක්ස්වය යම්මිම

6.

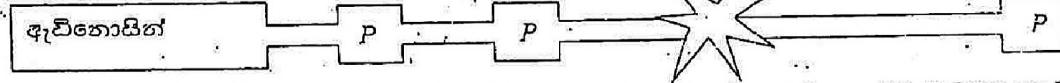


- (i) ඉහත A සහ B යුතුවෙන් යදහන් කර ඇති පේශී වර්ග දෙක තම් කරන්න.

(අංක 02 එ)

යුත්තිය

(ii)



පේශී ත්‍රියානුමක්වීමේ දී ඉහත ප්‍රමාණයෙන් දැක්වනා ආකාරයට ගක්ෂිය ලබා ගැනීම වූවි ව්‍යුහගත් පිදුවන්නේ (අංක 01 එ) පේශී වර්ග දෙකක් නෑමත පේශී වර්ගයේ දී.

- (iii) ඉහත ප්‍රමාණය පේශී තන්තු වර්ග දෙක අනුරෙන් මිටර් 200 බාවහා දැරී සුපත් හා මැර්න්ස් ටාඩ්නා දැර ලාභයෙන් පාදවල වැඩි වගයෙන් අනුයිදී අනුමාත තම ගැනී පේශී තන්තු වර්ග මොනවා ද? (අංක 05 එ)
- (iv) ප්‍රායන්ට හා මාලන්ට පහසායි රිය තැකි වෙනාන් මලල ස්ථිවා ඉසවිව බැඳීම් යදහන් කරන්න. (අංක 02 එ)

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකතුව පමණක් පිළිඳුරු යෙයන්න.

A. කිහිපය සහ මුදුර යන කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැත්වූ වොලිබෝල් තරගය, ආරම්භය යදහා කණ්ඩායම් දෙක ජේප්පා ගත තියිරි ආකාරය, රුපයටහනින් දක්වේ.

- (i) රුපයටහන අනුව පිරිනැමීම (Service) පිදුකරන තණධායම හා පිරිනැමීම ලබාගතන්නා (Receiving) තණධායම තම් කරන්න. (අංක 02 එ)
- (ii) කිහිප තණධායම ලක්ෂණ ලබාගත ජේප්පා මාරුවකින් පසු, තිරුදුරු පිලේ ප්‍රහාරය වැළැකටීම යදහා පහසායි ගැනී ත්‍රිවිකායින් තම් කරන්න. (අංක 03 එ)
- (iii) මෙම, තරගයේ පහන යදහන් අවස්ථාවලදී විතිපුරු වශයෙන්; මෙහෙයුන් මෙහෙයුන් තිරින පැහැදිලි කරන්න.
- (d) මුදුර කණ්ඩායම අංක 4 දරණ ත්‍රිවිකායා එල්ල තෙ ප්‍රහාරය විශාලීම යදහා කිහිප තණධායම් පසු පෙළ ත්‍රිවිකායින් යායාගැනීම්
- (e) මුදුර කණ්ඩායම් අංක 8 ත්‍රිවිකායා තෙ පුහුව සිංහ පිරිනැමීම අංක 4 ත්‍රිවිකායා විභින් සිදු කිරීම් (අංක 05 එ)

