

දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු බෙදී යන ආකාරය

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු	ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
01.	i	02	05.	i (අ)	01 } 2
	ii	02		(ආ)	01 }
	iii	02		ii (අ)	01 } 3
	iv	02		(ආ)	02 }
	v	02		iii	05
	vi	02			ලකුණු 10 යි
	vii	02			
	viii	02		i	02
	ix	02		ii (අ)	01 } 3
	x	02		(ආ)	02 }
02.	i	02	06.	iii (අ)	01 } 5
	ii	03		(ආ)	04 }
	iii	05			ලකුණු 10 යි
03.	i (අ)	01 } 2	07 A.	i	02
	(ආ)	01 }		ii	03
	ii	03		iii (අ)	01 } 5
	iii (අ)	03 } 5		(ආ)	04 }
04.	(ආ)	02 } 5	07 B.		ලකුණු 10 යි
		ලකුණු 10 යි		i (අ)	01 } 2
	i	02		(ආ)	01 }
	ii	02		ii	03
	iii	02		iii (අ)	01 } 5
	iv	02		(ආ)	04 }
05.	v	02	07 C.		ලකුණු 10 යි
		ලකුණු 10 යි		i	02
				ii	03
				iii (අ)	01 } 5
				(ආ)	04 }
					ලකුණු 10 යි

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

(i)

- වත්ත කෙටීම.
- කාර්යක්ෂමතා ක්‍රියා කිරීම.
- ක්‍රීඩා ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.
- සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

(ii)

- සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේල් පරිභෝජනය.
- නැවුම් ආහාර වර්ග පරිභෝජනය.
- නිශ්චල, සංඝනික ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

(iii)

- පළාචර්ග කැපීමට පෙර සෝදා ගැනීම.
- ගොටුකොළ සැකසීමේ දී අමුද්‍රව්‍ය සකසා ගැනීම.
(ගොටුකොළ සලාදය, සම්බෝලය)
- ගොටුකොළ වැනි පළාචර්ග සැකසීමේ දී පොල්, උම්බලකඩ අමුම්පිස්, ලුනු, එනු ආදිය එක් කිරීම.
- මැල්ලුම් වර්ග සැදීමේ දී කුරුඳු, රම්පා, කරපිංචා, සුදු එනු, ඉඟුරු වර්ග වැනි ස්වාභාවික රසකාරක එක් කිරීම.
- කලවම් පළා මැල්ලුම් සැදීම.
- පළාචර්ග සැකසීමේ දී අයහිත් සහිත ලුණු භාවිතා කිරීම.
- මැල්ලුම් පිළියල කර නිවුන පසු දෙහි යුෂ එක් කිරීම.
- මැල්ලුම් පිළියල කිරීමේ දී කොළ පැහැය වෙනස් නොවන පරිදි අඩුවේලාවක් තුළ මද ගින්නෙන් පිස ගැනීම.
- කංකු වැනි පළාචර්ග සැකසීමේ දී තෙල් ස්වල්පයක් එක් කිරීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

(iv)

- ගොටුකොළ
- දඹල
- කෙසෙල්

- අඹ
- නිවිති
- මැකරල්

* නොඒ
* නැවැත්විය යුතු

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි)

සෞඛ්‍ය බරපත / වැළැක්විය යුතු නම් නිවැරදි

(x)

- කාර්මික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකිවීම.
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
- ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව විඳිරාගත හැකිවීම.
- මානසික ආතතිය අඩුකර හැකිවීම හැකියාව ලැබීම.
- නීතිරීති වලට අනුගතව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- වින්දනයන්, තෘප්තියක් ලැබීමට හැකිවීම.
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම.
- සැහැල්ලු බවක් ඇතිවීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු $2 \times 10 =$ ලකුණු 20 යි)

සංයෝග අකුණක් සිටිම සඳහා

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 02

අපේක්ෂා : බෝවන රෝගවලින් වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ කුසලතාව වර්ධනය කිරීම.

2. වර්තමානයේ ගෝලීය වසංගතයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වන කොවිඩ්-19 රෝගයෙන් ලොව පුරා මරණ සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වේ.

(i) ඉහත රෝගය සඳහා මූලික රෝග කාරකය හා එම රෝග කාරකය කළුවම් බලපාන පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) කොවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙම රෝගය වැළැක්වීම වළක්වාගැනීම සඳහා මම විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

02.

(i)

- කොරෝනා වෛරසය
- කොවිඩ් - 19 වෛරසය
- SARS - CoV - 2

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 යි)

- ස්වසන පද්ධතිය

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 යි)

(එකතුව $1 + 1 =$ ලකුණු 02 යි)

- ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී විප්ලවය හා නිර්දේශිත නැතිවීම.
- පෝලන්තයේ සමාජවාදී ආණ්ඩු පරිණාමය කිරීම.
- පහත සඳහන් ප්‍රතිපත්තිය වැඩිකරන ආකාර අනුකූල කිරීමට යොමුවීම. පැරණි කුලයේ පළමුවැන්න (දෙවැන්න, තෙවැන්න) අන්තරාය, අලිංගිකයෙකු, සිංහල, සහ.
- පෝලන්තයේ කිහිපයක් හෝ ඇතිවුවහොත් එහා පුද්ගල පෞද්ගලිකයෙකුගේ ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම.
- කිසියම් පෝලන්තයෙකුගේ ඇත්තම දිනකට නෙවරක් හුමාලය ඇල්ලීම.
- සෑම විටම උණු වතුර පානය කිරීම.
- සං, නාසය, ඇස්, තන්, මුහුණ ආදිය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැළකීම.
- මුහුණ ආවරණ පැලඳීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $1 \times 5 =$ ලකුණු 05 යි)

(මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි)

සංගීත අංශයේ සිටින සැක

ප්‍රශ්න අංකය 03

අපේක්ෂා : නිවැරදි ආකාර පුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

3. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලට නොලැබීම හේතුවෙන් වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවාසීන් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ පා ඇත.

(i) (අ) මහා පෝෂක අඩුවීම හා වැඩිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් මුහුණ පා ඇති පෝෂණ ගැටලු දෙක සඳහන් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක (i)(අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ ගැටලු දෙක ඇතිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් තුළ ඇතිවන ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) සිසුන් කිහිපදෙනෙකු මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනන්දු තත්ත්ව තුනක් පහත දැක්වේ. එම පෝෂණ උනන්දුවලට අදාළ පෝෂක ලක්ෂණයන් බැගින් සඳහන් කරන්න.

(අ) අයබිත් උනන්දුව

(ආ) සකඩ උනන්දුව

(ඇ) විටමින් A උනන්දුව

(ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ උනන්දු අවම කරගැනීමට එම සිසුන්ට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන් බැගින් (උදාහරණ සහිතව) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(ආ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ උනන්දු අවම කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2020

86 - සෞඛ්‍යය හා ඖෂධික අධ්‍යාපනය

II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 01

අලේක්ෂණය : පූර්ණ රෝගීය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විවිධ වැළි.

- I. පසුගිය දිවිය වූ පාසල් නිවාඩුවේ දී ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් සියලුදෙනා උදය කාලය ගතකළේ ගෙවතු වගාවේ යෙදීමට ය. මැකරල්, දඹල, වම්බොටු වැනි ඵලවත් ද නිවිති, ගොවුකොළ වැනි පලා වර්ග හා මසුන්ගොන්නා සිවුහු වගා කළේ ය. ගෙවත්තෙන් පොල්, කොස්, අඹ, කෙසෙල් වැනි ගස් ද තිබුණි. සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේල් සකස් කිරීමට නිරතුරුව අවධානය යොමුකරන මවට, ගෙවත්තෙන් ලබාගත් නැවුම් ආහාර වර්ග ඒ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය. මෙම කාලසීමාව තුළ ඔවුහු නිශ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය සම්පූර්ණයෙන් නතර කළ අතර පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැකගැනීමට ද කාර්යක්ෂමව ක්‍රියා කළහ. මෙහිදී පරිසරයේ ජලය එක්රැස්වන ස්ථාන පිරිසිදු කර, කැළිකපල එක් කොට කොළීතෝස්ට පොහොර සකස් කර ගත්හ.

විවේක කාලයේ දී පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව වෙස් ක්‍රීඩාව වැනි මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රීඩාවල නිරත වූ අතර, සවස් යාමයේ දී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ද නිරත වූහ. සමහර දිනවල, ළමයින් විසින් සකසාගත් නිතිරිති අනුගමනය කරමින් ඔවුහු 'මාළුල' වැනි සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වූහ.

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

- (i) ජයශ්‍රී පවුලේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ඖෂධික යෝග්‍යතා වර්ධනයට හේතු වන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් අනුගමනය කළ යහපත් ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- (iii) ගෙවත්තෙන් ලබාගත් පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ජයශ්‍රී පවුලේ මවට යෝජනා කරන්න.
- (iv) මලබද්ධයෙන් පෙළෙන ජයශ්‍රී පවුලේ සීයාගේ, එම රෝග තත්ත්වය අවම කරගැනීම සඳහා ඔහුගේ ආහාරයට එක්කර ගැනීමට සුදුසු, ජයශ්‍රී පවුලේ ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (v) පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැකගැනීමෙන් ජයශ්‍රී පවුලට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව ක්‍රියාකිරීම තුළින් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි සමාජ කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
- (vii) මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර ඔවුන්ට නිරත විය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.
- (viii) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව අයත් ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම ක්‍රීඩා වර්ගයට අයත් ඔවුන්ට නිරතවිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩාවක් සඳහන් කරන්න.
- (ix) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලක්ෂණය හැර ඔවුන් නිර්මාණය කළ සුළු ක්‍රීඩාවේ තිබිය හැකි වෙනත් ලක්ෂණ දෙකක් දක්වන්න.
- (x) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

(ii)

- රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- සෞඛ්‍ය දුරකථන හා අනෙකුත් දුරකථන මගින් රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් (රූපවාහිනිය, ගුවන්විදුලිය, පුවත්පත්, මුහුණුපොත, දත්විම් පුවරු, අත්පත්‍රිකා පොස්ටර්) රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- ඇඳිරි නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- නොමිලයේ PCR පරීක්ෂණ කිරීම.
- නොමිලයේ සහ මුදල් ගෙවා නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යාම.
- සාසල්, රජයේ ආයතන, පෞද්ගලික ආයතන, වෙළඳ මධ්‍යස්ථාන, කඩසාල් ප්‍රදාන සියල්ල ම නැවත දත්වන කුරු කාවකාලිකව වසා තැබීමට කටයුතු කිරීම.
- අත්‍යාවශ්‍ය සේවාවන් හා අත්‍යාවශ්‍ය ආයතන පමණක් විවෘතව තබා ගැනීමට අවසර දීම.
- රජයේ මැදිහත් වීමෙන් අත්‍යාවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය නිවෙස් වලට ලබාදීම.
- බැංකු සේවය නිවෙස් වලටම ලබාදීම.
- අඩු ආදායම් ලාභීන්ට ජීවන දීමනාවක් ලබාදීම.
- ලංකාවට පැමිණීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි ශ්‍රී ලාංකිකයින් විශේෂ ගුවන්යානා මගින් ගෙන්වා නිරෝධායනයට ලක් කිරීම.
- විදේශිකයින් හා විදේශිකයින් සිටින රෝගීන් මෙරටට ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සඳහා හා රෝගය ව්‍යාප්තවීමේ අවධානම අඩු කිරීම සඳහා ගුවන් තොටුපොල කාවකාලිකව වසා දැමීම.
- රෝගය බෝ වීම හා ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා විවිධ නීතිරීති පැනවීම.
- නීති කඩකරන්නන්ට දඬුවම් පැමිණවීම.
- රෝගීන්ට වෛද්‍ය පහසුකම් ලබාදීම.
- විවිධ පෙදෙස්වල රෝගීන් සඳහා ආරෝග්‍යශාලා ස්ථාපිත කිරීම.
- ආරෝග්‍යශාලා වල කොරෝනා රෝගීන් සඳහා විශේෂිත වාට්ටු පිහිටුවීම.
- කොවිඩ් එන්නත නොමිලයේ ලබාදීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි)

(iii)

- හොඳින් සබන් යොදා තත්පර 20 ක් පමණ අත් සේදීම නැතහොත් Hand Sanitizers භාවිතා කිරීම.
- මුඛය සහ නාසය හොඳින් වැසෙන සේ මුඛ ආවරණ පැලඳීම.
- අත් වැසුම් (Glouse) අවශ්‍ය පරිදි භාවිතය.
- සමාජ දුරස්ථ භාවය පවත්වා ගැනීම. (දෙදෙනෙකු අතර මීටර 1.5 ක දුරස්ථභාවයක් පවත්වා ගැනීම)
- කැස්ස හා කිවිසුම යන විට ලේන්සුවකින් හෝ වැලමිට භාවිතයෙන් මුඛ ආවරණය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික භාණ්ඩ හා ඇඳුම් හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකීම.
- පොදු ස්ථානවල එක්රැස් වීමෙන් වැළකීම.
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාමවල නිරත වීම.

03.

(i)

(අ)

- මහා පෝෂක අඩුවීම හේතුවෙන් - මන්දපෝෂණය
- මහා පෝෂක වැඩිවීම හේතුවෙන් - අධිපෝෂණය

(නිවැරදි පිළිතුරු දෙකම ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි)

(ආ)

මන්දපෝෂණයේ ලක්ෂණ

- මිටි බව
- කෘෂ් බව
- සුදුමැලි බව
- බර අඩුවීම.....

- නිකාලින
- 4 ලකුණු

අධිපෝෂණයේ ලක්ෂණ

- අධිබර
- ස්පර්ශනය.....

- 4 ලකුණු, 2 ලකුණු 4 ලකුණු
- 26 ලකුණු - 26 ලකුණු

(නිවැරදි පිළිතුරු දෙකම ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි)
(එකතුව 1 + 1 = ලකුණු 02 යි)

(ii)

(අ)

අයහිත් උෞෂ්කාර්‍යය - ගලගණ්ඩය

- තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ඉදිමීම. (වායු ගෙඩි)
- තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩුවීම.
- ඉගෙනීමට මැලි බවක් දැක්වීම.
- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
- උස යාම සීමාවීම.

(ආ)

යකඩ උෞෂ්කාර්‍යය - නිරක්තිය

- රක්තගීතතාවය ඇතිවීම.
- සිරුර සුදුමැලි වීම.
- මතක ශක්තිය අඩුවීම.
- කම්මැලි බව දැක්වීම.
- ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම.
- අඩුබර දරා උපන් ඇතිවීම.
- ශරීර වර්ධනය අඩුවීම.

(ඉ)

විටමින් A උෞෂ්කාර්‍යය - තමස් අන්ධතාවය

- රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් නොපෙනීම.
- බිටෝෆ් උප ඇතිවීම.
- ඇසේ වියළි බාවය ඇතිවීම. (සිරොස් තැලමියාව)
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ස්වසන රෝගවලට නිතර ගොදුරුවීම.
- පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම.
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවය.

(නිවැරදි පිළිතුරුකම ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි)

(v)

- වඩාද වැඩි බෝවන රෝගවලින් වැළකීමට හැකිවීම.
- කසලවලින් කොමිපෝස්ට් පොහොර සාදා ගැනීම නිසා අඩු වියදමකින් වැඩි ඵලදාවක් ලබාගත හැකිවීම.
- මානසික සහනයක් ලැබීම.....

- පිළිබඳ තොරතුරු

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(vi)

- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම.
- අන්‍ය මත ඉවසීමට හැකිවීම.
- අන්‍යයන්ට ගරු කිරීමට පුරුදුවීම.
- සමගියෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.....

- සාමූහික ක්‍රියා

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(vii)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| • දාම ඇඳීම | • කැරම ක්‍රීඩා කිරීම |
| • ස්ත්‍රැබල් ක්‍රීඩාව | • පංච දූමිම |
| • කාඩ් සෙල්ලම් කිරීම | |

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(viii)

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා / **ඉඩාන ක්‍රීඩා**
 - වොලිබෝල්
 - පාපන්දු
 - එල්ලේ
 - නෙට්බෝල්
 - පැසි පන්දු
 - හොකි.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

(ix) තමන්ට කැමති පරිදි

- ක්‍රීඩා පිටියේ සීමාව තීරණය කිරීම.
- ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තීරණය කිරීම.
- ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන කාලය තීරණය කිරීම.
- ක්‍රීඩා උපකරණ තීරණය කිරීම.
- විනිසුරු මණ්ඩලය තීරණය කිරීම.
- ලකුණු ලබාදෙන ආකාරය තීරණය කිරීම.

- **එක / 360** **විකල්ප 01**

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 2 - ලකුණු 02 යි)

පාලනික අංශයේ සිටින සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 04

අවස්ථා : එදිනෙදා මුහුණපාන පිටින අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ විමසා බැලීම.

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා පිටි ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- සාසල් නිවාඩු කාලය දිරිස බැවින් කම්මැලිව ගෙදරට වී සිටීම අපහසු බව 10 ප්‍රශ්නවලින් ඉගෙනුම් ලබන පිටි මල්ලි/කැබ් මඬට පවසයි.
 - නිරෝධායන නීති කඩවන පරිදි යහළුවන් එක්ව සාදාස් පැවැත්වීමට සැලසුම් කරන බව මඬට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - මඬට අසල්වැසි අඩු ආදායම්ලාභී පවුලක් ඇදිරිනිති සමයේ කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකිව අසරණව සිටින ආකාරය මඬ දකියි.
 - දිගුකාලීන නිවාඩුවේ විවිධ ආහාර තුන්වි වැඩිමත් ගෙදරට කොටුවී සිටීම හේතුවෙන් සුපුරුදු පරිදි කම් පුහුණුවීම් කටයුතු හා භාරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීමට නොහැකි වූ බව පවසමින් ඒ සඳහා කළ යුත්තේ කුමක් දැයි මඬට මිතුරා/මිතුරිය මඬෙන් විමසයි.
 - කොවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා පනවන ලද ඇදිරි නීතිය ඉවත් කළ පසු, අසන්නයේ පිහිටි වෙළඳසැල වෙත ගොස් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මිලදීගෙන එන ලෙස අම්මා මඬට පවසන්නී ය. (ලකුණු 02 x 5 = 10 ය)

04.

(i)

- පළමුවෙන් ම පවුලට කම්මැලිකම අතහැර ගනිමින් මනස ඒකාග්‍ර කර ගැනීමට උදව් කිරීම.
- එන අවුරුද්දේ අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටිය යුතු බැවින් අතපසු වූ පාඩම් සියල්ල කාල සටහනකට අනුව අධ්‍යයනය කිරීමට උපදෙස් දීම.
- මාර්ගගත (Online) පහසුකම් ඇත්නම් පාසල් මගින් ක්‍රියාත්මක කරන වැඩ සටහන් වලට යොමු කිරීම.
- පාසල නොපැවැත්වෙන බැවින් තනිව ඉගෙනීමට හුරුවිය යුතු බව පහදා දීම.
- අවශ්‍ය පරිදි ගෙදර කාර්යයන් සඳහා සහභාගී විය යුතු බව පැහැදිලි කරදීම.
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට පෙළඹවීම.

(ii)

- රජය විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද නිරෝධායන නීති කඩ කිරීම කිසිසේත් නොකල යුතු බව පැවසීම.
- නිරෝධායන නීති පනවා ඇත්තේ තමන්ගේ ආරක්ෂාවට මෙන්ම රටේ සමස්ථ සමාජයේ ආරක්ෂාවට බව පහදා දෙමින් එසේ නොකල යුතු බව තරයේ අවධාරණය කිරීම.
- එසේ නොකල හොත් අදාල බලධාරීන්ට එනම් PHI ට සහ පොලිසියට වහා දැනුම්දෙන බව පැවසීම.

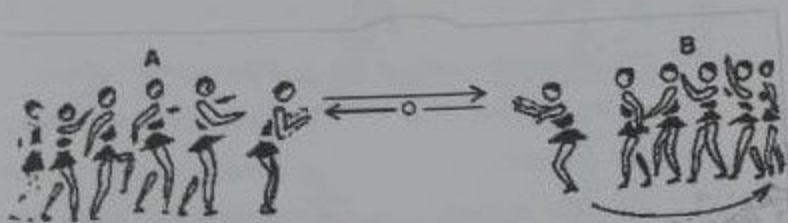
(iii)

(අ) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර ශාරීරික සම්බන්ධයක් (Personal Contact) දක්වීම සඳහා ය.

(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රියාකාරකමට උදාහරණයක් - තෙට්ටුවේ ක්‍රීඩාවේ පටුවට කෙළින් පත්වූව යැවීම. (Chest Pass)

- ක්‍රීඩකයන් හයදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා පේළියට සිටි ගැනීමට සලස්වන්න.
- පේළියේ ඉදිරි ක්‍රීඩකයා රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට නිවැරදිව පටුවට කෙළින් පත්වූව යැවීමේ (Chest Pass) ක්‍රමයට පත්වූව ඉදිරි පේළියේ පළමු ක්‍රීඩකාව වෙත යවා තම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිටි ගැනීමට යොමු කරන්න.
- මේ ආකාරයට නොකඩවා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කර වන්න.



(එක් සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු 02 බැගින් 2×2 - ලකුණු 04 යි)

(එකතුව $1 + 4$ - ලකුණු 05 යි)

(මුළු එකතුව $= 2 + 3 + 5$ - ලකුණු 10 යි)

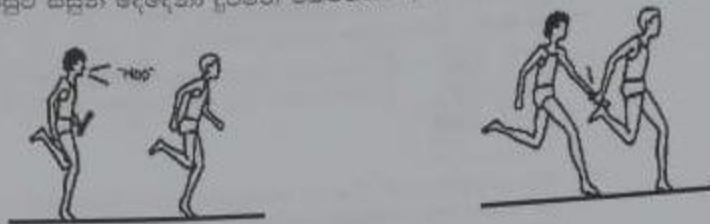
සංයෝගිත ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ක්‍රියාකාරකම් 02 - උදාහරණයකි

- සෙසෙත් ඇවිදීමේ කැල්මේ දුඩමින් ඉහත ආකාරයට යෑම් මාරුව සිදු කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම් 03 - උදාහරණයකි

- සිසුන් දෙදෙනෙකු ඉදිරියට ඇවිදීමේ එකිනෙකා අතර යෑමේ හුවමාරු කර ගැනීම.
- පසුව සිසුන් දෙදෙනා දුඩමින් එකිනෙකා අතර යෑමේ මාරුකර ගැනීම.



ක්‍රියාකාරකම් 04 - උදාහරණයකි



- පිටුපසින් ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා කළින් සළකුණු කරගත් ආධාරක සළකුණක් වෙත අවතීර්ණ වීමත් සමගම ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට ධාවනය කරයි.
- මෙසේ දෙදෙනාම ඉදිරියට ධාවනය කරමින් යෑමේ හුවමාරු කරගනී.

(ඉහත දක්වා ඇති උදාහරණ ක්‍රියාකාරකම් හෝ සුදුසු පරිදි සකස් කරගත් යෑම් හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 02 බැගින් $2 \times 2 =$ ලකුණු 04 යි)

(එකතුව $1 + 4 =$ ලකුණු 05 යි)

(මුළු එකතුව $= 2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි)

සංගීත අංශයේ කිරීම් සඳහා

දැන සමත් ආයුර් වෝ නාට්‍ය චිත්‍රපට දින දෙකට වැඩිදිනක්
සපුරා ඇති අය.
දැන සමත් වාගේ ආයුර් වැඩිදිනක් (09) ඇත.

OL/2020/86/S-I, II

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 பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் 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, 2020
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

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

පැය තුනයි
 மூன்று மணித்தியாலம்
 Three hours

අමතර කියවීමේ කාලය - මිනිත්තු 10 යි
 மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
 Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීමේ කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

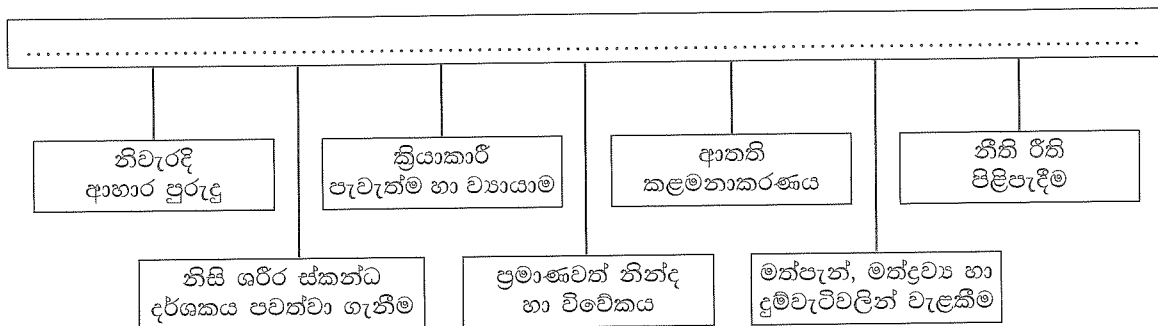
- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණු යොදන්න.
- එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

- ඉගෙනීමට දක්ෂ, මනා පෙනුමක් ඇති, ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙක් වන කුමාර් ආගමානුකූලව ජීවත් වේ. මේ අනුව කුමාර් වඩාත් හොඳින් හැඳින්විය හැක්කේ,
 - දක්ෂ ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
 - ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
 - නිරෝගී ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
 - සෞඛ්‍යවත් ක්‍රීඩකයකු ලෙස ය.
- දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හා ගම්වාසීන් සමග එක්ව හඳුනා පාසලේ විදුහල්පති විසින් පාසල විෂබීජහරණය කිරීම සඳහා ශ්‍රමදානයක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපායමාර්ග යටතේ මෙම ක්‍රියාකාරකම අයත් වන්නේ,
 - ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
 - හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
 - ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීමට ය.
 - අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීමට ය.
- ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කරගනිමින්, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව ජීවත් වන පුද්ගලයකු උත්සාහ දරන්නේ,
 - ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව රැකගැනීමට ය.
 - නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය.
 - විනෝදකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය.
 - සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමට ය.
- කෙටි දුර ධාවකයෙක් ආරම්භක වෙඩි හඬට වේගයෙන් ඉදිරියට ධාවනයෙහි යෙදෙයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිත වන පද්ධති වන්නේ,
 - පේශි, අස්ථි හා ශ්වසන පද්ධති වේ.
 - ස්නායු, පේශි හා රුධිර සංසරණ පද්ධති වේ.
 - පේශි, අස්ථි හා රුධිර සංසරණ පද්ධති වේ.
 - ස්නායු, පේශි හා අස්ථි පද්ධති වේ.

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාසයන්හි, විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන තීරුවලට අදාළ වර්ණ පහත වගුවේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 5 – 7 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පෝෂණ තත්ත්වය	නිර්ණය වන තීරුවල වර්ණය
කෘෂ් ඛව	තැඹිලි පාට
නිසි බර	කොළ පාට
අධි බර	ලා දම් පාට
ස්ප්‍රලතාව	තද දම් පාට

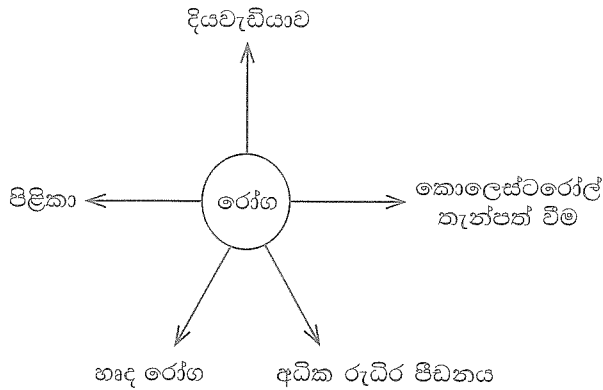
- BMI අගය 29 ක් වන පුද්ගලයකුගේ පෝෂණ තත්ත්වය අයත් වන තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
(1) තැඹිලි පාට ය. (2) කොළ පාට ය. (3) ලා දම් පාට ය. (4) තද දම් පාට ය.
- තැඹිලි පාට තීරුවට අයත් වන පුද්ගලයකුගේ BMI අගය විය හැක්කේ,
(1) 17.5 කි. (2) 22 කි. (3) 27 කි. (4) 28.5 කි.
- යහපත් කායික යෝග්‍යතාවකින් යුත් පුද්ගලයකු අයත් වන්නේ,
(1) තද දම් පාට තීරුවට ය. (2) ලා දම් පාට තීරුවට ය.
(3) කොළ පාට තීරුවට ය. (4) තැඹිලි පාට තීරුවට ය.
- පහත රූපසටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු තේමාව අඩංගු වර්ණය තෝරන්න.



- (1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවනරටා
(2) පූර්ණ පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
(3) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මකට අවශ්‍ය සාධක
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
 - ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ දී ක්‍රමාකූලවන චලනය මගින් මුඛයේ සිට ආමාශය වෙත ආහාර ගමන් කරන නාළය කුමක් ද?
(1) ග්‍රහණය (2) අන්තප්‍රේෂනය (3) කුඩා අන්ත්‍රය (4) මහා අන්ත්‍රය
 - ක්‍රීඩකයෙක් ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකමක දී උරහිස සන්ධියෙන් ආ අංශක 360 ක් කරකවයි. මෙහි දී ඔහුගේ උරහිස සන්ධිය ක්‍රියාකරන්නේ
(1) අසව සන්ධියක් (Hinge Joint) ලෙසිනි.
(2) විවර්තන සන්ධියක් (Pivot Joint) ලෙසිනි.
(3) ගෝලාකාර සන්ධියක් (Ball and Socket Joint) ලෙසිනි.
(4) ලිස්සන සන්ධියක් (Gliding Joint) ලෙසිනි.
 - පුද්ගලයෙක් පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණවලින් පීඩා විඳියි.
 - තද උණ
 - හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
 - වියළි කැස්ස
 - නාසයෙන් සොදු ගැලීම
 - උගුරේ වේදනාත්මක කැසීම
 - වියළි උගුර
- ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය වන්නේ,
(1) කක්කල් කැස්ස ය.
(2) කෝවිඩ්-19 (COVID-19) ය.
(3) ක්ෂය රෝගය ය.
(4) ගලපටලය ය.

12. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැළැක්වීම සඳහා කළ යුතු වැදගත්ම ක්‍රියාමාර්ගය වන්නේ,
- (1) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ය.
 - (2) මදුරු දැල් සහ මදුරු විකර්ෂක ආලේපන (Mosquito repellents) භාවිත කිරීම ය.
 - (3) ගෙවත්ත සහ පරිසරය දූමායනය කිරීම ය.
 - (4) සිරුර ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම ය.

13. බෝ නොවන රෝග කිහිපයක් පහත රූපසටහනේ දැක්වේ.



ඉහත රෝග වැළඳීමට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ,

- (1) අධික ලෙස සීනි අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයයි.
- (2) අධික ලෙස තෙල් සහ මේද අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයයි.
- (3) අධික ලෙස ලුණු සහ මිරිස් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයයි.
- (4) නොසැලකිලිමත් පුද්ගල ජීවන රටාවයි.

14. කිසියම් රෝගයක් පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල කරයි.
- එලිසා (ELISA) හා වෙස්ටර් බ්ලොට් (Western Blot) යන පරීක්ෂණ මගින් ආසාදිත බව හඳුනාගත හැකි ය.
- සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත් වන වෛරසයක් මගින් ආසාදනය වේ.

මෙම රෝගය නම්,

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| (1) ලිංගික ඉන්ෂන් (Genital warts) ය. | (2) HIV/AIDS ය. |
| (3) සුදු බිංදු (Gonorrhoea) ය. | (4) උපදංශය (Syphilis) ය. |

15. පුහුණු ප්‍රථමාධාරකරුවකු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබට, සාමාන්‍ය ආකාරයට නිරායාසයෙන් ශ්වසනය සිදු නොවන රෝගියකු හමු වූ අවස්ථාවක ප්‍රථමයෙන්ම කළ යුත්තේ,

- (1) කෙසේ හෝ ආසන්නතම රෝහල වෙත රෝගියා ගෙන යාම ය.
- (2) හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයකු කැඳවාගෙන ඒම ය.
- (3) අසල්වාසීන්ගේ සහාය ලබාගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම ය.
- (4) නියමිත ආකාරයට කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබාදීම ය.

16. නිශ්ශීලී වයස දින 27 කි. කවිගේ වයස අවුරුදු 3 කි. මේ දෙදෙනා පසුවන අවධි අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය කුමක් ද?

- (1) ළදරු අවධිය (Infant stage) හා පසු ළමා විය (Late childhood)
- (2) නවජ අවධිය (Neonatal stage) හා පෙර ළමා විය (Early childhood)
- (3) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) හා ළදරු අවධිය
- (4) ළදරු අවධිය හා පෙර ළමා විය

17. අපේ ගෙදර සියලුදෙනාම දිවා ආහාරය සඳහා කකුළුවන් කැමට ගන්නා ලදී. ටික වේලාවකට පසු අක්කාගේ ඇගේ කැසීමක් සහ පලු දැමීමක් සිදු වූ අතර ඇස් රතු වීමක් ද දක්නට ලැබුණි. අක්කාට මෙසේ සිදුවන්නට ඇත්තේ, ආහාර

- (1) අසාත්මිකතාව (Allergy) හේතුවෙනි.
- (2) නරක්වීම (Spoilage) හේතුවෙනි.
- (3) බාල කිරීම (Adulteration) හේතුවෙනි.
- (4) විෂවීම (Poisoning) හේතුවෙනි.

18. පාර මාරුවීමට නොහැකිව බලා සිටින වයෝවෘද්ධ සීයා කෙනෙකු දුටු චේකා, ඔහුගේ අවශ්‍යතාව තේරුම්ගෙන, වහා එතැනට පැමිණ ඔහුට පාර මාරුවීමට උදව් කළා ය. මෙයින් පැහැදිලි වන චේකා සතු ගුණාංගය වන්නේ,

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| (1) සහකම්පනය ය (Empathy). | (2) අනුකම්පාව ය (Sympathy). |
| (3) කාරුණික බව ය (Kindness). | (4) සංවේදී බව ය (Sensitivity). |

19. අඩු බර දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වන්නේ, උපතේදී දරුවාගේ බර

- (1) 1.5 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.
- (2) 2.0 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.
- (3) 2.5 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.
- (4) 3.0 kg හෝ ඊට වඩා අඩු වූ විට ය.

● පහත සඳහන් A, B හා C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 20 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - [දරුවන්ට නිසිකලට නිසි ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ලබාදීම
දරුවන් වසංගත රෝග සමහරකට භාජනය වීම
- B - [දීර්ඝකාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම
විශාදය (Depression) වැනි මානසික රෝග තත්ත්ව හටගැනීමේ අවධානම ඇති වීම
- C - [පුරුද්දක් ලෙස බුලත් කෑම, දුම් පානය, මත් වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ සහ ශ්වසන පද්ධතියේ පිළිකා හටගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වීම

20. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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

21. මීටර් 1500 ධාවන ඉසව්වට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු භාවිත කළ යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) කෙටි ඇරඹුම (Bullet start) ය.
- (2) මැදුම් ඇරඹුම (Medium start) ය.
- (3) දිගු ඇරඹුම (Elongated start) ය.
- (4) හිටි ඇරඹුම (Standing start) ය.

22. ආරම්භක නිලධාරී (starter) විසින් ඉසව් කිහිපයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා පහත සඳහන් විධාන තුන දෙන ලදී.

- සැරසෙන්න ● වෙන් ● යා/වෙඩි හඬ

ඔහු විසින් ආරම්භ කරන ලද ඉසව් විය හැක්කේ,

- (1) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 200 දිවීම වේ.
- (2) මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම හා මීටර් 800 දිවීම වේ.
- (3) මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම හා මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීම වේ.
- (4) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 3000 දිවීම වේ.

23. පහත සඳහන් කාර්යයන් අතුරෙන් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක් සංවිධානයේදී ප්‍රධාන සංවිධායක කමිටුවේ කාර්යයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

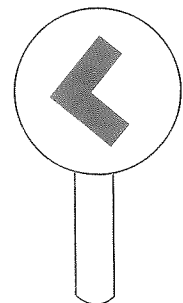
- (1) ක්‍රීඩා තරග සැලසුම් කිරීම
- (2) ක්‍රීඩා තරග සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- (3) ක්‍රීඩා තරගවලට අදාළ සියලුම ලිපි ලේඛන සැකසීම
- (4) ක්‍රීඩා උළෙලට අදාළ සියලු කාර්යයන් මෙහෙයවීම

24. වන ගවේෂණයක යෙදෙන්නෙක් ගමන් කරන දිශාව සොයාගැනීම සඳහා ගෙන යා යුත්තේ,

- (1) මාලිමාවකි.
- (2) මාර්ග සිතියමකි.
- (3) විදුලි පන්දමකි.
- (4) ජංගම දුරකතනයකි.

25. තරග ඇවිදීමේ ඉසව්වකට සහභාගි වූ මට විනිශ්චයකරු විසින් රූපයේ දැක්වෙන අවවාද ප්‍රදර්ශක පුවරුව (Posting Board)/කහ පුවරුව පෙන්වුම් කරන ලදී. ඔහු මෙය පෙන්වන ලද්දේ,

- (1) මාගේ පාද දෙකම පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීමට ය.
- (2) මාගේ එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධතාව නැතිවීම දැක්වීමට ය.
- (3) ඇවිදීමේ දී මාගේ දණහිස නැවීම සිදු කර ඇති බව දැක්වීමට ය.
- (4) මා ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වෙන් ඉවත් කළ බව දැක්වීමට ය.



26. ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ දී සමබරතාව රැකගන්නේ,

- (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමෙනි.
- (2) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමෙනි.
- (3) සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කර ගැනීමෙනි.
- (4) අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීමෙනි.

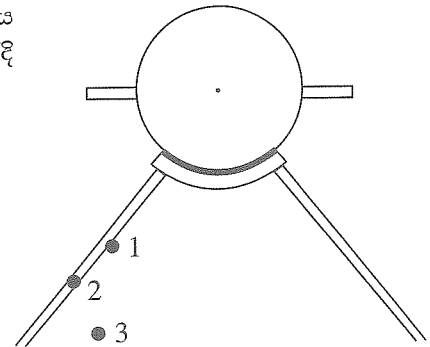
- පහත වගුවේ දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩිකාවන් සිව්දෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 27 - 29 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගි වූ ඉසව්
15	දුර පැනීම, තුන් පිම්ම
26	උස පැනීම
37	රිටි පැනීම
48	මීටර් 110 කඩුළු මතින් පැනීම

27. මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් සිරස් පැනීමවලට සහභාගි වී ඇති ක්‍රීඩක අංකය/අංක වන්නේ,
 (1) 15 ය. (2) 26 ය. (3) 15 හා 48 ය. (4) 26 හා 37 ය.
28. ක්‍රීඩක අංක 48 සහභාගි වී ඇත්තේ,
 (1) තිරස් පැනීමකට ය. (2) ස්ටීපල් චේස් ඉසව්වට ය.
 (3) ජවන ඉසව්වකට ය. (4) බාධක දිවීමකට ය.
29. තිරස් පැනීම සඳහා සහභාගි වී ඇත්තේ, ක්‍රීඩක අංක
 (1) 15 ය. (2) 26 ය. (3) 15 හා 48 ය. (4) 26 හා 37 ය.
- මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමක A, B, C හා D යන ක්‍රීඩකයන් සිව්දෙනාගේ, යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ හැකියාව සහ යෂ්ටිය ලබාදීමේ හැකියාව පහත සඳහන් පරිදි වේ. මෙම තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 30 සහ 31 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - යෂ්ටිය ලබාගැනීම හොඳින් සිදු කරයි.
 B - යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.
 C - යෂ්ටිය ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.
 D - යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ ලබාදීම හොඳින් සිදු කරයි.

30. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් සහාය දිවීමේ තරගයේ ආරම්භක ක්‍රීඩකයා ලෙස වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
 (1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.
31. පළමු සහ දෙවන හුවමාරු කලාප සඳහා වඩාත් සුදුසු වන්නේ,
 (1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.
32. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකුගේ ප්‍රයත්න තුනෙහි දී යගුලිය පිටියේ පතිත වූ ස්ථාන රූපයේ 1, 2 හා 3 වශයෙන් දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි වන්නේ,
 (1) 1 වන පතිත වීම පමණි.
 (2) 3 වන පතිත වීම පමණි.
 (3) 1 වන හා 3 වන පතිත වීම් පමණි.
 (4) 1 වන, 2 වන හා 3 වන පතිත වීම් ය.



33. පාපන්දු වැනි දැරීමේ හැකියාව (Endurance) වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන්, අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට සාපේක්ෂව වැඩිපුර ගත යුතු පෝෂක සංඝටකය වන්නේ,
 (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. (2) ප්‍රෝටීන් ය. (3) මේදය ය. (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවන ය.

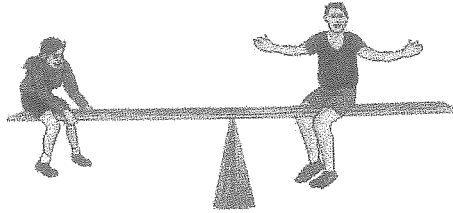
34.



රූපයේ දැක්වෙන බැලේ නර්තන ශිල්පිනියගේ පොළොව මත ඇති පාදය ක්‍රියාකරනුයේ,

- (1) I වන වර්ගයේ ලිවරයක් ලෙස ය.
 (2) II වන වර්ගයේ ලිවරයක් ලෙස ය.
 (3) III වන වර්ගයේ ලිවරයක් ලෙස ය.
 (4) I වන හා II වන වර්ගයේ ලිවර ලෙස ය.

35. පහත රූපසටහනේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමට අදාළව දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සලකන්න.



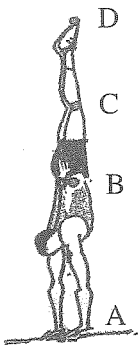
ප්‍රකාශය - රූපයේ දැක්වෙන සීසෝව, එහි ආධාරකය මත සමබරව පවතී.

හේතුව - සීසෝවේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට (ආධාරකය මත ඇති) වම්පසින් හා දකුණුපසින් ක්‍රියාකරන බල සමානව පවතී.

ඉහත ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

- (1) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.
- (3) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.

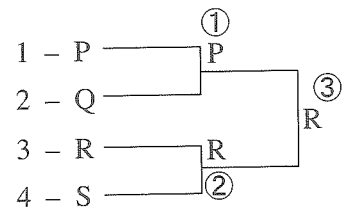
36.



රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අන්තිවුම (Handstand) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ක්‍රීඩකයකුගේ ශරීරයේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටා ඇති ලක්ෂ්‍යය වන්නේ,

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

37. කුසපත් ඇදීමෙන් ලැබුණු අංක අනුව සකස් කළ, P, Q, R, S යන කණ්ඩායම් හතර සහභාගි වන වොලිබෝල් තරගාවලියක තරග සටහනක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම තරග සටහන



- (1) සාකලා ක්‍රමයට (League Method) සකස් කරන ලද නිවැරදි තරග සටහනකි.
- (2) සාකලා ක්‍රමයට සකස් කරන ලද වැරදි තරග සටහනකි.
- (3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට (Knockout Method) සකස් කරන ලද නිවැරදි තරග සටහනකි.
- (4) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට සකස් කරන ලද වැරදි තරග සටහනකි.

38. කාන්තා හා පිරිමි යන දෙපාර්ශවයම සහභාගි වන ප්‍රයාම තරගය/තරග වන්නේ,

- (1) පංච ප්‍රයාමය වේ. (2) දස ප්‍රයාමය වේ.
- (3) පංච ප්‍රයාමය හා සප්ත ප්‍රයාමය වේ. (4) සප්ත ප්‍රයාමය හා දස ප්‍රයාමය වේ.

● පහත සඳහන් A, B, C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 39 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - [ක්‍රීඩාවේ දී තහනම් උත්තේජක දීර්ඝ කාලීනව භාවිත කිරීම
සිරුරට දැඩි හානි පැමිණවීමේ අවදානම ඇති වීම
- B - [දිනපතා දිගු වේලාවක් හිඳගෙන රූපවාහිනිය නැරඹීම
සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකි වීම
- C - [නිවැරදිව ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම
ධාවන වේගයේ වර්ධනයක් ඇති වීම

39. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

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

40. කෝවිඩ්-19 රෝගය හේතුවෙන් 2020 වසරේ දී පැවැත්වීමට නොහැකි වූ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත වූ රට සහ නගරය වන්නේ,

- (1) ජපානයේ ටෝකියෝ ය. (2) චීනයේ බීජිං ය.
- (3) ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි ය. (4) එංගලන්තයේ ලන්ඩන් ය.

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 பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரīட்சைத் 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, 2020
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

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. පසුගිය දීර්ඝ වූ පාසල් නිවාඩුවේ දී ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් සියලුදෙනා උදය කාලය ගතකළේ ගෙවතු වගාවේ යෙදීමට ය. මැකරල්, දඹල, වම්බොටු වැනි එළවළු ද නිව්ති, ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග හා මඤ්ඤාක්කා ඔවුහු වගා කළේ ය. ගෙවත්තේ පොල්, කොස්, අඹ, කෙසෙල් වැනි ගස් ද තිබුණි. සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේල් සකස් කිරීමට නිරතුරුව අවධානය යොමුකරන මවට, ගෙවත්තෙන් ලබාගත් නැවුම් ආහාර වර්ග ඒ සඳහා ප්‍රයෝජනවත් විය. මෙම කාලසීමාව තුළ ඔවුහු නිශ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය සම්පූර්ණයෙන් නතර කළ අතර පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැකගැනීමට ද කාර්යක්ෂමව ක්‍රියා කළහ. මෙහිදී පරිසරයේ ජලය එක්රැස්වන ස්ථාන පිරිසිදු කර, කැළිකසල එක් කොට කොම්පෝස්ට් පොහොර සකස් කර ගත්හ.

විවේක කාලයේ දී පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව වෙස් ක්‍රීඩාව වැනි මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රීඩාවල නිරත වූ අතර, සවස් යාමයේ දී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ද නිරත වූහ. සමහර දිනවල, ළමයින් විසින් සකසාගත් නීතිරිති අනුගමනය කරමින් ඔවුහු 'මාච්දල' වැනි සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වූහ.

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

- ජයශ්‍රී පවුලේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනයට හේතු වන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ජයශ්‍රී පවුලේ සාමාජිකයන් අනුගමනය කළ යහපත් ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
- ගෙවත්තෙන් ලබාගත් පලා වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ජයශ්‍රී පවුලේ මවට යෝජනා කරන්න.
- මලබද්ධයෙන් පෙළෙන ජයශ්‍රී පවුලේ සීයාගේ, එම රෝග තත්ත්වය අවම කරගැනීම සඳහා ඔහුගේ ආහාරයට එක්කර ගැනීමට සුදුසු, ජයශ්‍රී පවුලේ ගෙවත්තෙන් ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැකගැනීමෙන් ජයශ්‍රී පවුලට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව ක්‍රියාකිරීම තුළින් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි සමාජ කුසලතා දෙකක් ලියන්න.
- මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සිද්ධියේ සඳහන් ක්‍රීඩාව හැර ඔවුන්ට නිරත විය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.
- ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව අයත් ක්‍රීඩා වර්ගය නම් කර, එම ක්‍රීඩා වර්ගයට අයත් ඔවුන්ට නිරතවිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩාවක් සඳහන් කරන්න.
- සිද්ධියේ දක්වා ඇති ලක්ෂණය හැර ඔවුන් නිර්මාණය කළ සුළු ක්‍රීඩාවේ තිබිය හැකි වෙනත් ලක්ෂණ දෙකක් දක්වන්න.
- ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.


2. වර්තමානයේ ගෝලීය වසංගතයක් ලෙස ව්‍යාප්ත වන කෝවිඩ්-19 හේතුවෙන් ලොව පුරා මරණ බොහෝ සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වේ.
- ඉහත රෝගය සඳහා මුල්වන රෝග කාරකය හා එම රෝග කාරකය සෘජුවම බලපාන පද්ධතිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - කෝවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - මෙම රෝගය වැළඳීම වළක්වාගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)
3. මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලට නොලැබීම හේතුවෙන් වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවාසීන් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ පා ඇත.
- (අ) මහා පෝෂක අඩුවීම හා වැඩිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් මුහුණ පා ඇති පෝෂණ ගැටලු දෙක සඳහන් කරන්න.
 - (ආ) ප්‍රශ්න අංක (i)(අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ ගැටලු දෙක ඇතිවීම හේතුවෙන් පුද්ගලයන් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) සිසුන් කිහිපදෙනෙකු මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා තත්ත්ව තුනක් පහත දැක්වේ. එම පෝෂණ ඌනතාවලට අදාළ රෝග ලක්ෂණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න.
 - (අ) අයඩින් ඌනතාව
 - (ආ) යකඩ ඌනතාව
 - (ඉ) විටමින් A ඌනතාව
 (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ ඌනතා අවම කරගැනීමට එම සිසුන්ට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් බැගින් (උදාහරණ සහිතව) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (ආ) ප්‍රශ්න අංක (3)(ii) හි සඳහන් පෝෂණ ඌනතා අවම කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (i) පාසල් නිවාඩු කාලය දීර්ඝ බැවින් කම්මැලිව ගෙදරට වී සිටීම අපහසු බව 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ මල්ලි/නංගි ඔබට පවසයි.
 - (ii) නිරෝධායන නීති කඩවන පරිදි යහළුවන් එක්ව සාදයක් පැවැත්වීමට සැලසුම් කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - (iii) ඔබේ අසල්වාසී අඩු ආදායම්ලාභී පවුලක් ඇඳිරිනීති සමයේ කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකිව අසරණව සිටින ආකාරය ඔබ දකියි.
 - (iv) දිගුකාලීන නිවාඩුවේ විවිධ ආහාර භක්ති විඳිමින් ගෙදරට කොටුවී සිටීම හේතුවෙන් සුපුරුදු පරිදි තම පුහුණුවීම් කටයුතු හා ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීමට නොහැකි වූ බව පවසමින් ඒ සඳහා කළ යුත්තේ කුමක් දැයි ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඔබෙන් විමසයි.
 - (v) කෝවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා පනවන ලද ඇඳිරි නීතිය ඉවත් කළ පසු, ආසන්නයේ පිහිටි වෙළඳසැල වෙත ගොස් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් මිලදීගෙන එන ලෙස අම්මා ඔබට පවසන්නී ය. (ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

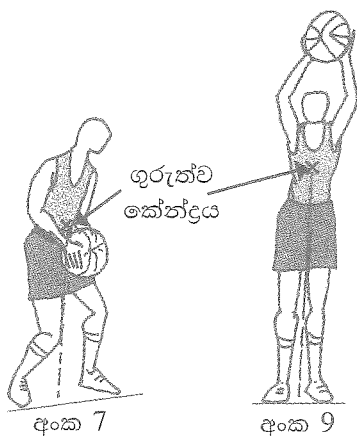
5. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලක දී රන් පදක්කම්ලාභී බර උසුලන ක්‍රීඩකයකුගේ හා මැරතන් ධාවකයකුගේ අත් සහ පාදවල බහුලව ඇති ජේශි තන්තු පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත වගුවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ජේශි තන්තුවල විශේෂ ලක්ෂණය	A ක්‍රීඩකයා	B ක්‍රීඩකයා
වර්ණය	සුදුය	රතුය
සංකෝචන වේගය	වැඩිය	අඩුය
නිර්වායු ශ්වසනය	වැඩිය	අඩුය
ස්වායු ශ්වසනය	අඩුය	වැඩිය

- (i) (අ) බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයා සහ මැරතන් ධාවකයා හැඳින්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වෙන් වශයෙන් ලියන්න.
- (ආ) බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයාගේ දෙඅත්වල බහුලව ඇති ජේශි තන්තුවල දැකිය හැකි, සටහනේ සඳහන් නොවන වෙනත් ලක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) (අ) ක්‍රියාටින් ගොස්ෆේට් \longrightarrow ක්‍රියාටින් + ගොස්ෆේට් +  ශක්තිය
- තම ඉසව්ව සඳහා ඉහත සමීකරණයෙන් දැක්වෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගී කොට ගනිමින් වැඩි වශයෙන් ශක්තිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා කවුද? (ලකුණු 01 යි)
- (ආ) ඔබේ පිළිතුරට හේතු කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (iii) පාසල් නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු/ක්‍රීඩිකාවක තම ඉසව්ව අතරතුර පාදයේ ජේශි ඉරිමක් හේතුවෙන් අනතුරට පත්ව තරගයෙන් ඉවත් වේ. පාසලේ ප්‍රථමාධාර ඒකකයේ කටයුතු කරන ඔබ, ඔහුට/ඇයට ප්‍රථමාධාර දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. ඔබ සතුව ඇත්තේ ඇඳ ඇතිරිල්ලක්, අයිස් කැබලි, බැන්ඩේජ් පටි, රෙදි කැබැල්ලක් හා ආධාරකයක් පමණි. (ලකුණු 05 යි)

6. (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු වන ඔබ නිරතවන ස්ථිතික ඉරියව්වකට හා ගතික ඉරියව්වකට උදාහරණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

- (ii) රූපයේ දැක්වෙන්නේ පැසි පන්දු (Basketball) ක්‍රීඩාවේ නිරතවන අංක 7 සහ අංක 9 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා පන්දුව ග්‍රහණය කොටගෙන සිටින අවස්ථා දෙකකි.

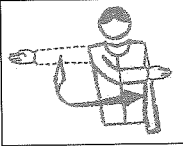


- (අ) මේ දෙදෙනාගෙන් වඩා වැඩි සමබරතාවක් දක්වන ක්‍රීඩකයාගේ අංකය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 01 යි)
- (ආ) ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (iii) (අ) සහාය දිවීමේ තරගයක දී තෙවන හා සිව්වන ධාවකයන් දෙදෙනා හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටි හුවමාරුවේදී තෙවන ධාවකයා අතින් යෂ්ටිය බිම වැටුණි. තරගය නිම කිරීම සඳහා යෂ්ටිය නැවත අනුලාගත යුතු ධාවකයා කවුද? (ලකුණු 01 යි)
- (ආ) ඔබේ නිවාසයේ වයස අවුරුදු 16 න් පහළ මීටර 100 x 4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය ඉගැන්වීමෙන් පසු, එය පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

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

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර හා වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර වොලිබෝල් තරගයක දී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන්, ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවීම නිවැරදි අනුපිළිවෙළට සිදු නොකරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

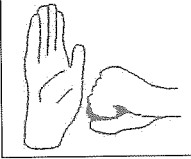
(iii) (අ)  වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන් 12 ක් හා වොලිබෝල් දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක A(i) හි ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවක් තෝරාගෙන, වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන්ට එම දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව එය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

B. (i) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකට උදාහරණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 01 යි)

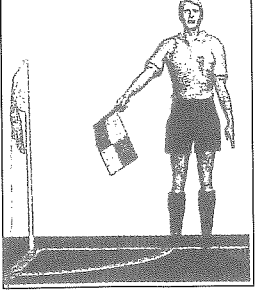
(ii) මධ්‍යම හා ඌව පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේ දී දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම හේතුවෙන් පැති සීමා ඉරෙන් (side line) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ)  නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩිකාවන් 12 ක් හා නෙට්බෝල් දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක B(i)(අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයක් තෝරාගෙන, ක්‍රීඩිකාවන්ට එම දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව එය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)

C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමේ (kicking the ball) ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් අතර පැවැත් වූ පාපන්දු තරගයක දී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී (penalty area) සිනාමතා දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ)  පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන් 16 ක් හා පාපන්දු දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක C(i) හි ඔබ සඳහන් කළ පාදයෙන් පහරදීමේ ක්‍රමයක් තෝරාගෙන, ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව එම පා පහර ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 04 යි)