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, 2019 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

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

2019.12.06 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

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

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

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

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

1. හෂාන් ජනප්‍රිය ය. ඔහුට විවිධ ජාතීන්ට අයත් මිතුරු මිතුරියන් ඇත. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ හෂාන්,
(1) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති පුද්ගලයකු බව ය.
(2) අනුවේදන ගුණයෙන් යුත් පුද්ගලයකු බව ය.
(3) සංවේදී පුද්ගලයකු බව ය.
(4) කරුණාවන්ත පුද්ගලයකු බව ය.

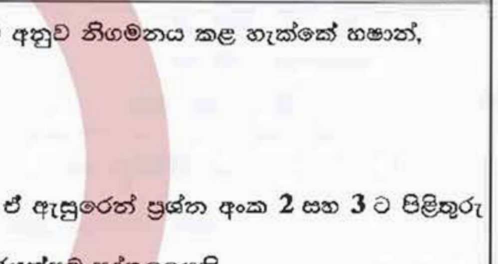
- A, B, C සහ D යන පුද්ගලයන් සිව්දෙනාගේ තොරතුරු පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **2** සහ **3** ට පිළිතුරු සපයන්න.
  A - සියලු ආගම් හා ජන කොටස්වලට එකසේ ගරු කරන බුද්ධිමත් කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකි
  B - නව සොයාගැනීම් සඳහා වෙහෙසෙන උගත් තැනැත්තෙකි
  C - සමාජයට ස්වේච්ඡාවෙන් වැඩ කරන සමාජ සේවකයෙකි
  D - තම ආගම ප්‍රචාරණය කිරීමට වෙහෙසෙන ආගමික නායකයෙකි

2. ඉහත තොරතුරු අනුව ඔවුන් අතුරෙන් පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් පුද්ගලයා වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

3. සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුත් පුද්ගලයා/පුද්ගලයන් වන්නේ,
(1) C ය. (2) D ය. (3) A සහ C ය. (4) B සහ D ය.

4. මගේ මිතුරාට ආතති කළමනාකරණය සහ චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත. මේ අනුව කිව හැක්කේ,
(1) ඔහුගේ ශරීර සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය. (2) ඔහුගේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
(3) ඔහුගේ සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය. (4) ඔහු මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මකින් යුතු බව ය.

5. X සහ Y රූපවලින් පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ පරිගණකය භාවිත කරන විට වාඩි වන ආකාරය දැක්වෙන ඉරියව්ව හා බරක් ඔසවන ආකාරය දැක්වෙන ඉරියව්ව වේ. එම ඉරියව් සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



(1) X සහ Y ඉරියව් දෙකම නිවැරදි ය.
(2) X සහ Y ඉරියව් දෙකම වැරදි ය.
(3) X ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර Y ඉරියව්ව වැරදි ය.
(4) X ඉරියව්ව වැරදි වන අතර Y ඉරියව්ව නිවැරදි ය.

6. ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉරියව් පිළිබඳ ව පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ඇවිදීම ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන අතර දිවීම ගතික ඉරියව්වකි.
(2) දිවීම ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන අතර ඇවිදීම ගතික ඉරියව්වකි.
(3) ඇවිදීම හා දිවීම ස්ථිතික ඉරියව් වේ.
(4) ඇවිදීම හා දිවීම ගතික ඉරියව් වේ.

[දෙවැනි 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 ....

- ප්‍රශ්න අංක 7 සහ 8 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.
අධික ලෙස මේද, සීනි සහ ලුණු සහිත ආහාර නිතරම ආහාරයට ගන්නා සඳුනි කිසිවිටෙකත් ව්‍යායාම්වල නිරත නොවන්නී ය.

7. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය (BMI) දක්වන ප්‍රස්තාරයෙහි සඳුනි අයත් විය හැකි තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
(1) තැඹිලි පාට ය. (2) ලා දම් පාට ය.
(3) කොළ පාට ය. (4) ලා දම් පාට හෝ තද දම් පාට ය.

8. ඉහත තොරතුරු අනුව ඇයට වැළඳීමට ඉඩ ඇතැයි සිතිය හැකි රෝග තත්ත්වයක් වන්නේ,
(1) ඇපෙන්ඩිසයිටිස් ය. (2) ක්ෂයරෝගය ය. (3) දියවැඩියාව ය. (4) සිරෝසිස් ය.

9. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - ලූනු, අර්තාපල් වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය අඳුරු, වියළි හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන ස්ථානයක ගබඩා කිරීම
හේතුව - ලූනු, අර්තාපල් වැනි ආහාර ද්‍රව්‍යවල පුස් හා ටොක්සින් (Toxin) (අර්තාපල් පොත්තේ කොළ පැහැති වර්ණයක් සේ දිස් වීම) හටගැනීම වැළැක්වීම
(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

10. පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ සලකන්න.
- ඇදෙනසුලු බිත්තියක් සහිත ය
- ඇතුළත අවකාශයෙහි මුත්‍රා රැඳේ
- බිත්ති සංකෝචනය වීමෙන් මුත්‍රා පිට කෙරේ

ඉහත ලක්ෂණ සහිත වන්නේ මිනිසාගේ,
(1) වකුගඩු(Kidneys) ය. (2) වෘක්කාණු (Nephrons) ය.
(3) මුත්‍රාශය (Bladder) ය. (4) මුත්‍රා මාර්ගය (Urethra) ය.

11. මහා ප්‍රාචීර පේශිය සහ අන්තර් පර්ශුක පේශි සංකෝචනය වීම නිසා උරකුහරය තුළ පරිමාව වැඩි වේ. එම නිසා පෙනහලු තුළ පීඩනය අවට වායුගෝලයේ පීඩනයට වඩා අඩු වේ. එවිට වායුගෝලයේ වාතය පෙනහලු තුළට ඇතුළු වේ. මෙම ක්‍රියාවලිය,
(1) ස්වසනය නම් වේ. (2) වායු හුවමාරුව නම් වේ.
(3) ආශ්වාසය නම් වේ. (4) ප්‍රශ්වාසය නම් වේ.

12. යගුලිය දමන ක්‍රීඩකයකු දකුණු අත, වැළමිට සන්ධියෙන් දිග හරිමින් යගුලිය මුදාහැරීමේ දී වැළමිට සන්ධිය ක්‍රියාකරන්නේ,
(1) ගෝල කුහර සන්ධියක් (Ball & Socket joint) ලෙසිනි.
(2) අසව් සන්ධියක් (Hinge joint) ලෙසිනි.
(3) විවර්තනී සන්ධියක් (Pivot joint) ලෙසිනි.
(4) ලිස්සන සන්ධියක් (Gliding joint) ලෙසිනි.

13. ශුක්‍රාණුවක් සහ ඩිම්බයක් සංසේචනය වීමෙන් පසු සෑදෙන යුක්තාණුව සාර්ථක වර්ධනයක් සඳහා තැන්පත් විය යුත්තේ,
(1) ඩිම්බ කෝෂය (Ovary) තුළ ය. (2) පැලෝපීය නාලය (Fallopian tube) තුළ ය.
(3) ගර්භාෂය (Uterus) තුළ ය. (4) ගැබ්ගෙල තුළ ය. (Cervix)

14. කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් බෝවිය හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් (සමලිංගික හෝ විරුද්ධ ලිංගික)
- රුධිර පාරවිලයනය මගින්
- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ජීවාණුහරණය නොකරන ලද එන්නත් කටු මගින්

WWW.OLEVELAPI.COM

ඉහත සියලු ම ක්‍රම මගින් බෝ විය හැකි රෝග තත්ත්වය නම්,
(1) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය. (2) උපදංශය (Syphilis) ය.
(3) HIV/AIDS ය. (4) ලිංගික ඉන්නන් (Genital Warts) ය.

15. පහත ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.
- රවී - තරුණයෙකි
- කුමාරි - නව යෞවනියකි.
- රිෆාස් - රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අඩු රෝගියෙකි
- කමණී - කිරි දෙන මවකි.

ඉහත දැක්වෙන පුද්ගලයන්ගෙන් **වැඩිපුරම** යකඩ අවශ්‍යතාවක් ඇත්තේ,
(1) රවීට සහ රිෆාස්ට ය. (2) කුමාරි සහ කමණීට ය.
(3) කුමාරිට සහ රිෆාස් ය. (4) රවීට සහ කමණීට ය.

16. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් K, L, M හා N යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් පහත දක්වා ඇත.
K - ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට කටයුතු කිරීම අප සැමගේ යුතුකමකි.
L - ජලය එක්රැස් වන ස්ථාන විනාශ කිරීමෙන් ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
M - පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගත හැකි ය.
N - ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමේ සම්පූර්ණ වගකීම සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව සතු ය.

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,
(1) K, L සහ M ප්‍රකාශ වේ. (2) K, L සහ N ප්‍රකාශ වේ.
(3) L, M සහ N ප්‍රකාශ වේ. (4) K, L, M සහ N ප්‍රකාශ වේ.

[තුන්වැනි 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 ....

- ප්‍රශ්න අංක **17** සහ **18** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

වළලුකර (Ankle) උළුක්කු වීමක් සඳහා ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර කිහිපයක් A, B, C, D ලෙස පහත දැක්වේ.

A - රෙදි කැබැල්ලකින් ඔතන ලද අයිස් කැට කිහිපයකින් අනතුර සිදු වූ ස්ථානය අවට පෙදෙස විටින් විට තැවීම
B - අනතුර සිදු වූ පාදය හෘදයට මඳක් ඉහළින් ඔසවා තැබීම
C - අනතුර සිදු වූ ස්ථානය අවට පෙදෙසට මඳ පීඩනයක් යෙදීම
D - රෝගියා විවේකීව තැබීම

17. මෙම ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය භාවිතයේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර අනුපිළිවෙළ නිවැරදිව දක්වා ඇති වරණය තෝරන්න.
(1) D → A → B → C (2) D → C → A → B (3) D → B → A → C (4) D → A → C → B

18. ඉහතින් දක්වා ඇති ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය අනුගමනය කළ හැකි වෙනත් අනතුරු තත්ත්වයක් වන්නේ,
(1) පිටතට නිරාවරණය වන අස්ථි කැඩීමක දී ය.
(2) පිටතට නිරාවරණය නොවන අස්ථි කැඩීමක දී ය.
(3) අවසන්ධි වීමක දී ය.
(4) පේශි ඉරීමක දී ය.

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **19** සහ **20** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [තම ඉලක්ක සපුරා ගැනීම සඳහා නිසි පරිදි කාල කළමනාකරණය නොකිරීම
මානසික ආතතිය ඇති වීම

B - [තරහ, භය වැනි දැඩි චිත්තවේග ඇති වීම
හෘද ස්පන්දනය, ශ්වසන ගැනීම, දහදිය දැමීම ආදී ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වීම

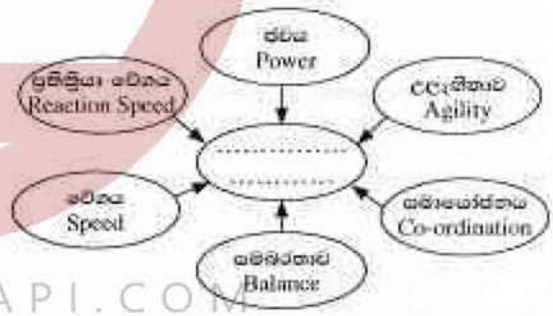
C - [පිළිස්සුණු අවස්ථාවක දී වහාම එම ස්ථානය පිරිසිදු ගලායන ජලයෙන් සේදීම
දියපට්ටා ඇති වීම

D - [නියමිත කාල සීමාව තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම
රෝග බෝවීමේ ප්‍රවනතාව ඇති වීම

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

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

21. රූපයේ හිස්තැන පිරවීමට අවශ්‍ය වචන අඩංගු වරණය තෝරන්න.



(1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත (Health Related) යෝග්‍යතා සාධක
(2) චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත (Motor Skill Related) යෝග්‍යතා සාධක
(3) ශාරීරික සංයුතිය ආශ්‍රිත (Body Composition) යෝග්‍යතා සාධක
(4) පේශිමය ශක්තිය ආශ්‍රිත (Muscular Strength) යෝග්‍යතා සාධක

WWW.OLEVELAPI.COM

22. තිරියම් තරග ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකුගේ පාදයේ, පළමුව යටිපතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද, අවසානයේ පා ඇඟිලි ද (Heal, Ball, Toe) වශයෙන් පිළිවෙළින් පාදවල පතුල, පොළොව හා ස්පර්ශ කරන ආකාරය විනිශ්චයකරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගි වී ඇත්තේ,
(1) ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වකට ය. (2) මීටර් 100 ධාවන ඉසව්වකට ය.
(3) දුර පැනීමේ ඉසව්වකට ය. (4) තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වකට ය.

23. කෙටි දුර ධාවන ආරම්භය ලබා ගැනීම සඳහා **වඩාත්** වැදගත් වන්නේ,
(1) වේගයයි (Speed). (2) නම්‍යතාවයි (Flexibility).
(3) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි (Reaction Speed). (4) ශක්තියයි (Strength).

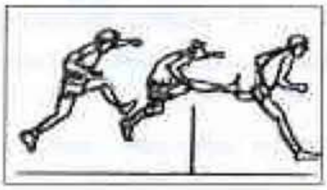
24. පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීමේ දී මිශ්‍රමාරු ක්‍රමයෙන් (Mixed change) යෂ්ටිය මාරු කරන ලදී. ඔවුන් භාවිත කළ යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය විස්තර කෙරෙන වරණය තෝරන්න.
(1) වම් අතින් යෂ්ටිය ලබා ගෙන දකුණු අතින් යෂ්ටිය ලබා දීම ය
(2) දකුණු අතින් යෂ්ටිය ලබා ගෙන වම් අතින් යෂ්ටිය ලබා දීම ය
(3) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම හා ලබා දීම වමතින් පමණක් සිදු කිරීම ය
(4) ඇතුළත මාරුව (Inside pass) හා පිටත මාරුවෙහි (Out side pass) සංකලනයකින් යෂ්ටිය මාරු කිරීම ය

[හතරවැනි 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 ....

25. කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු තම තෙවන ප්‍රයත්නය සිදු කිරීමෙන් පසු කවපෙත්ත බිම ස්පර්ශ වීමට ප්‍රථම කවයේ පසු භාගයෙන් පිට විය. මෙහි දී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ විසින් සිදු කරනු ලබන්නේ,
   (1) එය නිවැරදි විසිකිරීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයෙහි සටහන් කිරීම ය.
   (2) එය වැරදි විසිකිරීමක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයෙහි සටහන් කිරීම ය.
   (3) එම ක්‍රීඩකයාට නැවත විසිකිරීමේ වාරයක් ලබා දීම ය.
   (4) එම ක්‍රීඩකයා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම ය.

26. කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් පසු කළ අවධියක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවධිය,

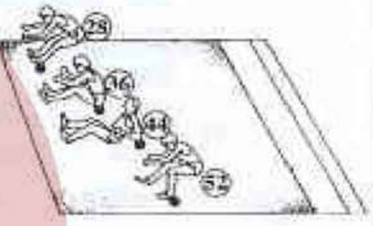


   (1) නික්මීම (Take-off) වේ.
   (2) කඩුල්ල තරණය කිරීම (Clearing the hurdle) වේ.
   (3) පතිත වීම (Landing) වේ.
   (4) කඩුලු අතර දිවීම (Running between the hurdles) වේ.

27. පහත දැක්වෙන ජවන ඉසව් කාණ්ඩ සලකන්න.
   A - මීටර් 400 දිවීම, මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීම, මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම
   B - මීටර් 1500 දිවීම, මීටර් 3000 දිවීම, මැරතන් දිවීම
   C - මීටර් 3000 දිවීම, මීටර් 5000 දිවීම, මීටර් 10000 දිවීම
   D - මීටර් 100 දිවීම, මීටර් 200 දිවීම, මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම

   ඉහත දක්වා ඇති ඉසව්වලින් "සැරසේන්, වේන්, යා/වෙඩි හඬ" විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය/කාණ්ඩ අයත් ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය/අක්ෂර වන්නේ,
   (1) A ය. (2) D ය. (3) A සහ D ය. (4) B සහ C ය.

28. දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ අංක 28, 36, 44 හා 52 යන ක්‍රීඩකයන් විසින් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියේ පතිත වීමේ පෙදෙස, තම සිරුරෙන් ස්පර්ශ කළ ස්ථාන '●' ලකුණෙන් රූපයේ දක්වා ඇත.
   මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් ප්‍රථම හා දෙවන ස්ථාන හිමිවන ක්‍රීඩක අංක පිළිවෙළින්,



   (1) 28 හා 52 වේ. (2) 28 හා 36 වේ.
   (3) 52 හා 44 වේ. (4) 36 හා 44 වේ.

29. කණ්ඩායම් පහක් සහභාගි වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් රූපයේ දැක්වෙන තරගාවලි ක්‍රමයට පැවැත්වීමෙන්,
   (1) කෙටි කාලයක් තුළ තරග පවත්වා අවසන් කළ හැකි ය.
   (2) විනිසුරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවකින් තරගාවලිය පැවැත්විය හැකි ය.
   (3) අවම උපකරණ, මුදල්, ක්‍රීඩාංගණ ප්‍රමාණයක් භාවිතයෙන් තරග පැවැත්විය හැකි ය.
   (4) තරගාවලිය සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් අතුරෙන් දක්ෂතම කණ්ඩායම තෝරාගත හැකි ය.

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B	BA		BC	BD	BE
C	CA	CB		CD	CE
D	DA	DB	DC		DE
E	EA	EB	EC	ED	

30. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ **සාවද්‍ය** තොරතුරු අඩංගු වැකිය තෝරන්න.
   (1) ක්‍රි. පූ. 776 දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියා නගරයේ දී මුල්වරට ඔලිම්පික් තරග ආරම්භ විය.
   (2) එකල ඔලිම්පික් තරගවලින් ජයගන්නා සෑම ජයග්‍රාහකයකුටම ඔලිව් අත්තක් ත්‍යාග ලෙස පිරිනමන ලදී.
   (3) ආරම්භයේ දී ඔලිම්පික් තරග සඳහා කාන්තා නියෝජනය ඉහළ මට්ටමක පැවතුණි.
   (4) ක්‍රි.ව. 1896 දී ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබෝටින් (Pierre De Coubertin) විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදී.

WWW.OLEVELAPI.COM

31. ක්‍රීඩකයෙක් පහත සඳහන් අවධිවලින් යුත් විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු විය.
   සූදානම් වීම → පිටුපසට ලිස්සීම → ජව ඉරියව්ව → මුදාහැරීම → පශ්චාත් ඉරියව්ව
   ඔහු පුහුණු වූයේ,
   (1) හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය. (2) මිටිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය.
   (3) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය. (4) යගුලිය දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ය.

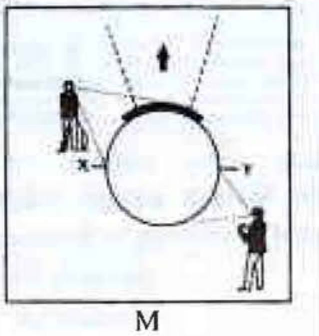
32. පහත තොරතුරු සලකා බලන්න.
   - ග්ලූකෝස් $\xrightarrow{O_2}$ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය
   - මේද අම්ල $\xrightarrow{O_2}$ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

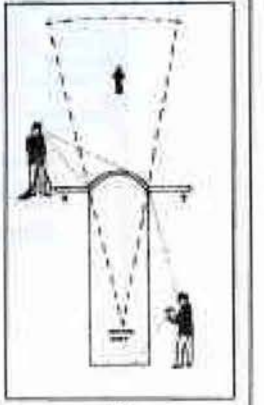
   ශක්තිය සැපයීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් ඉහත සමීකරණවලින් දක්වා ඇති ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය භාවිත කරන ඉසව් වන්නේ,
   (1) මීටර් 400 ධාවනය සහ මීටර් 1500 ධාවනයයි. (2) මීටර් 100 ධාවනය සහ මීටර් 800 ධාවනයයි.
   (3) මීටර් 10000 ධාවනය සහ මැරතන් ධාවනයයි. (4) මීටර් 100 ධාවනය සහ මීටර් 200 ධාවනයයි.

[පස්වැනි 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 ....

- විනිශ්චයකරුවන් විසින් සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි විසි කිරීමේ ඉසව් දෙකක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සූදානම් වන ක්‍රීඩා පිටි දෙකක දළ රූපසටහන් M සහ N යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **33** හා **34** ට පිළිතුරු සපයන්න.


M


N

33. M ක්‍රීඩාපිටියේ පැවැත්වීමට නියමිත ඉසව්ව සඳහා තරගකරුවන් භාවිත කළ යුතු උපකරණය
(1) යගුලිය ය. (2) කවපෙත්ත ය.
(3) හෙල්ල ය. (4) මිටිය ය.

34. N ක්‍රීඩාපිටියේ සිටින නිලධාරීන් දෙදෙනා විනිශ්චය කිරීමට සැරසෙන ඉසව්ව
(1) කවපෙත්ත විසිකිරීම ය. (2) යගුලිය දැමීම ය.
(3) හෙල්ල විසිකිරීම ය. (4) මිටිය විසිකිරීම ය.

35. ඔලිම්පික් තරගාවලියක දී මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වේ දී ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගත් ක්‍රීඩකයා පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් අනතුරුව තහනම් උත්තේජක භාවිත කර ඇති බව තහවුරු විය. එම පරීක්ෂාවට භාජනය කර ඇත්තේ එම ක්‍රීඩකයාගේ,
(1) මුත්‍රා සාම්පලයකි. (2) රුධිර සාම්පලයකි.
(3) කේශය සාම්පලයකි. (4) මුත්‍රා හෝ රුධිර සාම්පලයකි.

36. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති කර ගැනීමට හේතු වී ඇත්තේ,

(1) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම ය.
(2) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම ය.
(3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම ය.
(4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම ය.

37. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - ක්‍රීඩකයකු උස පැනීමේ දී ඔහුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
හේතුව - ගුවනට ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුවක් ප්‍රක්ෂිප්තයක් වශයෙන් හැඳින්වේ.
(1) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ. (2) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය වේ. (4) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.

38. තුන්පිම්මෙහි කුන්දුවේ දී (hop) පතිත වීම කළ යුත්තේ,
(1) තික්මීම කළ පාදයෙනි. (2) තික්මීම කළ පාදයෙන් නොව අනෙක් පාදයෙනි.
(3) තික්මීම කළ පාදයෙන් හෝ අනෙක් පාදයෙනි. (4) පාද දෙකෙන්ම ය.

- පහත සඳහන් A, B, C හා D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **39** හා **40** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වල නිරත වීම
සම්බර පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

B - [ක්‍රීඩකයකු ක්‍රමානුකූලව පුහුණුවීම්වල නිරතවීම සීමා කිරීම
පේශිවල නිපදවෙන ලැක්ටික් අම්ල බිඳහෙළීමේ හැකියාව ඇති වීම

C - [ඍජුව සිටගෙන සිටින ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම
ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති වීම

D - [කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් අතර අනවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කිරීම
හොඳ දක්ෂතාවක් පෙන්වීමට හැකියාව ඇති වීම

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

40. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) B හා D ය. (4) C හා D ය.

* *

[හයවැනි 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 ....