

ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා බුද්ධි විකාශන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා බුද්ධි විකාශන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා බුද්ධි විකාශන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා බුද්ධි විකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
 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, 2019 දෙසැම්බර්
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசம்பர்
 General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்விப்பும்	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.

- II ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම් ලබන කුමාරී උසට සරිලන බරකින් යුතු වේ. නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹීම හා සම්බන්ධතාවය සමග ඇසුරට කැමැත්ත වැනි මතෝ සමාජීය වෙනස්කම් ද ඇය තුළින් දක්නට ඇත. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ කුමාරී අයත්වන්නේ කොළ පාට තීරුව තුළට ය. කුමාරී තම සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව (Health related fitness) හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා නිතිපතා හැල්මේ දිවීම (Jogging) වැනි ව්‍යායාම්වල නිරතවන්නී ය.
 සෞඛ්‍යදායී රසවින්දනය උදෙසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්ක් ලෙස තම පන්තියේ සිසුන් සමග එක්ව, ඇය විසින් වන ගවේෂණයක් සංවිධානය කරන ලදී. සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනය සකස් කිරීමේ දී නම, පන්තිය ආදිය ඇතුළත් කොට, ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ පිරිසිදු පානීය ජලය හා ආහාර ආදිය ඇතුළත් කරන ලදී.
 මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.
 - (අ) කුමාරී අයත් වන ජීවන අවධිය නම් කරන්න.
 (ආ) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) අර්ථ දැක්වීමට අනුව කුමාරී අයත්වන ජීවන අවධියේ කාල පරාසය දක්වන්න.
 - BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයට අනුව කොළ පාට තීරුවේ පසුවන කුමාරීගේ කායික යෝග්‍යතාව හඳුනාගත හැකි සිද්ධියේ සඳහන් නොවන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (සිද්ධියේ සඳහන් ලක්ෂණවලට අමතරව)
 - කුමාරී තුළ දැකිය හැකි සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් කායික වෙනස්කම් දෙකක් ලියන්න.
 - සිද්ධියේ දක්වා ඇති වෙනස්කම් හැර කුමාරී තුළ ඇති විය හැකි වෙනත් මනෝ-සමාජීය වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා හැල්මේ දිවීම හැර කුමාරීට නිරත විය හැකි ව්‍යායාම් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - සිද්ධියේ සඳහන් ප්‍රයෝජනය හැර එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් II ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
 - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ව්‍යායාම් හැර කුමාරීට අනුගමනය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - තම පන්තියේ සිසුන් හා එක්ව කුමාරී විසින් සකස් කරන ලද සහභාගිවන්නන්ගේ තොරතුරු ලේඛනයේ (participant information sheet) ඇතුළත් කළ යුතු වෙනත් වැදගත් කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - වන ගවේෂණයට ගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ ඔවුන් විසින් ඇතුළත් කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි තවත් ද්‍රව්‍ය හතරක් ලියා දක්වන්න.
 - වන ගවේෂණය සංවිධානයේ දී කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන්ට අත්වන වාසි දෙකක් දක්වන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- සිම්ම සම්පත් ඇති පාසලක් වන කුරුලුගම විදුහලේ නවක කාර්යක්ෂම විදුහල්පති, II ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ ද සහාය ඇතිව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට උත්සාහ ගනියි.
 - කුරුලුගම විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගාසිටුවීම සඳහා විදුහල්පතිට, ඔබ යෝජනා කරන ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - එම විදුහලේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර මානසික පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග කුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

[ගත්වැනි පිටුව බලන්න

- (iii) පාසල් දරුවන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම වැළැක්වීමට දෙමාපියන් ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව සමග එක්ව සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. භාරතී විදුහලේ බොහෝ සිසුන් බීටෝ ලප ඇතුළු වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උෂ්ණ රෝගවලින් පෙළෙන බව පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය වී ඇත.

- (i) භාරතී විදුහලේ සිසුන් භාජනය වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වෙනත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උෂ්ණ රෝග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ රෝග ඇති වීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් බැගින් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food Safety) රැකගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙක බැගින් ලියන්න.
- (a) පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී
 - (b) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
 - (c) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
 - (d) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
 - (e) ආහාර සැකසීමේ දී

(ලකුණු 05 යි)

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය හැකි ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

- (i) අ.පො.ස (සා. පෙළ) විභාගය සහ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ දී තම උපරිම දක්ෂතා පෙන්වීම සඳහා කළ යුතු දේ පිළිබඳ ඔබේ මිතුරු/මිතුරිය ඔබෙන් අසයි.
- (ii) රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු කිහිප දිනක් ම දත් මැදීම සිදු නොකොට, ඔබේ කුඩා නැගණිය නින්දට සැරසෙන ආකාරය ඔබ දකියි.
- (iii) ඔබේ වැඩිමහල් සහෝදරයා, ආරක්ෂිත හිස්වැස්ම (Helmet) පැළඳීමෙන් තොරව යතුරු පැදිය ධාවනය කිරීමට සැරසෙන බව ඔබ දකියි.
- (iv) දෙමාපියන් සමග විනෝද චාරිකාවක යෙදෙන අවස්ථාවක දී අසල වනයේ පුද්ගලයින් පිරිසක් හොරෙන් ගස් කපනු ඔබ දකියි.
- (v) කසල කළමනාකරණය යටතේ විවිධ කසල වර්ග දැමීම සඳහා ලේබල් කරන ලද වර්ණ තුනකින් යුත් කසල බහුත් පාසලේ වෙන් කොට තිබියදී ළමුන් කිහිප දෙනෙක් සියලු කසල එකම බහුත් තුළට දමනු ඔබ දකියි.

(ලකුණු 02 x 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී අංක 15 සහ 20 දරණ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක 15 - ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (High kick technique)

ක්‍රීඩක අංක 20 - ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury Flop technique)

මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගී වූ ඉසව් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

(ii) විනිසුරුවරයකු විසින් සකස් කරන ලද උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ දළ පිටපතක් පහත දැක්වේ.

ක්‍රීඩක අංක	උස ප්‍රමාණය					අගමත් වාර	තවත් පැනීමේ		ස්ථානය
	1.76	1.80	1.84	1.88	1.91		1.89	1.91	
52	0	x0	0	x0	xxx	2	0	x	
64	-	x0	-	x0	xxx	2	0	0	
76	-	0	x0	x0	xxx	2	x		
88	-	x0	x0	x0	xxx	3			

0 = සාර්ථක පැනීම x = අසාර්ථක පැනීම - = නොපැනීම

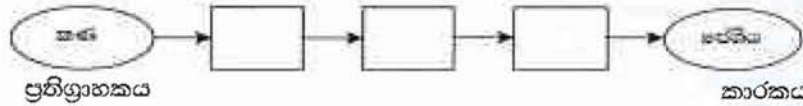
ඉහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ලේඛනය අනුව ප්‍රථම, දෙවන හා තෙවන ස්ථානවලට හිමි අංක වෙන් වෙන්ව ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

- (iii) ඔබට ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිරිසක් සහ පහත සඳහන් උපකරණ ලබා දී ඇත්නම් නවක ක්‍රීඩකයන්ට කඩුලු මතින් දිවීම පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.
- පිරිස ලකුණු කිරීම සඳහා හුනු
 - තරමක් උස කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)
 - මීටර් 3ක් පමණ දිග ලනු කැබලි කිහිපයක් (සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව)

(ලකුණු 05යි)

6. (i) මැරතන් ධාවකයකුගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති ජෙයි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) තෙට් දුර ධාවන ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයකු විසින් ආරම්භක වේග හඬට සවන් දුන් පසු ස්නායු පද්ධතිය හරහා ආවේගය ගමන් කරන ආකාරය දැක්වෙන පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

(ලකුණු 03යි)



- (iii) ක්‍රීඩකයෙකු අතෙහි ධම්බෙලයක් (Dum-bell) (බරක්) තබාගෙන වැලමිටෙන් යටි බාහුව නවා, ධම්බෙලය ඉහළට ඔසවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ.
- (අ) මෙහි දී අත (යටි බාහුව) කුමන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන්නේ ද?
- (ආ) දී ඇති රූපය පිළිතුරු පත්‍රයේ ඇඳගන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි දී බරය, භාරය සහ ආයාසයෙහි පිහිටීම රූපයේ ලකුණු කරන්න.



(ලකුණු 05යි)

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

- A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී පිරිනැමීම (service) හා සම්බන්ධව සිදුවන වැරදි සඳහා විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.
- (ii) වයඹ සහ ඛණ්ඩාගිරි පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේ දී වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙක් ඛණ්ඩාගිරි පළාත් පිළෙන් එල්ල කළ ප්‍රහාරය වැළැක්වීමෙන් (Blocking) අනතුරුව නැවත පන්දුවට පළමු පහර දීම, එම ක්‍රීඩකයා විසින් ම සිදු කරයි. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට එම ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය (Spiking) පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත් නම් ඔවුන්ට එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව, ප්‍රහාරය දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
- B. (i) තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී ගෝල් සීමාව (Goal area) තුළ දී සිදු වන ක්‍රීඩක සටහනක දී (Personal Contact) විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.
- (ii) උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් අතර තෙට්බෝල් තරගයේ දී නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre) අතින් තෙට්බෝල්, පිටියේ මැද කොටසේ (Centre third) පැති සීමා ඉරෙන් (Side line) පිටතට ගිය විට විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍යාවන්ට තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පපු යැවීම (Chest pass) පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව පපු යැවීම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
- C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී ගෝල් සීමාව (Goal area) තුළ සිදුවන වැරදි සඳහා විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන දඬුවම සඳහන් කරන්න.
- (ii) දකුණු සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පාපන්දු තරගයේ දී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුගේ පාදයේ වැදීමෙන් ස්පර්ශ රේඛාව (Touch line) හරහා පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විට විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගන්නා සිසුන්ට පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රමයක් වන 'පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම' පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් එම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීමෙන් අනතුරුව 'පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම' ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න.
