

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

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

සෞඛ්‍යය 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 නිවිති, ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග හා මඤ්ඤොක්කා ඔවුහු වගා කළෝ 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 නිශ්චල 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 'මාළුරු' 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.
- මලබ්ද්ධයෙන් පෙළෙන ජයශ්‍රී පවුලේ සියාගේ, 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 x 10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. වර්තමානයේ ශෝලිය 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
 - (ඇ) 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.
- පාසල් නිවාඩු කාලය දීර්ඝ බැවින් කම්මැලිව ගෙදරට වී සිටීම අපහසු බව 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ මල්ලි/නංගි ඔබට පවසයි.
 - නිරෝධායන නීති කඩවන පරිදි යහළුවන් එක්ව සාදයක් පැවැත්වීමට සැලසුම් කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - ඔබේ අසල්වැසි අඩු ආදායම්ලාභී පවුලක් ඇදිරිනී සමයේ කිසිවක් කර කියා ගත නොහැකිව අසරණව සිටින ආකාරය ඔබ දකියි.
 - 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.
 - කෝවිඩ්-19 රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා පනවන ලද ඇදිරි 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)


[තවමත් පිටුව බලන්න.

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 පේශි තත්ත්ව පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත වගුවේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පේශි තත්ත්වල විශේෂ ලක්ෂණය	A ක්‍රීඩකයා	B ක්‍රීඩකයා
වර්ණය	සුදුසු	රතුසු
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 පේශි තත්ත්වල දැකිය හැකි, සටහනේ සඳහන් නොවන වෙනත් ලක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) (අ) ක්‍රියාටින් ගොස්ලේට් \longrightarrow ක්‍රියාටින් + ගොස්ලේට් +  ශක්තිය
- තම ඉසව්ව සඳහා ඉහත සමීකරණයෙන් දැක්වෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගී කොට ගනිමින් වැඩි වශයෙන් ශක්තිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා කවු ද? (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 පේශි ඉරීමක් 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 බිම් වැටුණි. තරගය නිම කිරීම සඳහා යෂ්ටිය නැවත අනුලාගත යුතු ධාවකයා කවු ද? (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)

[දහමැති පිටුව බලන්න.

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)

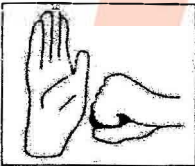
(iii) (අ)  වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් දෙන ලද සංඥාවක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහා ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ක්‍රීඩකයන්/ක්‍රීඩිකාවන් 12 ක් හා වොලිබෝල් දෙකක් ඔබට ලබාදී ඇත්නම්, ඉහත ප්‍රශ්න අංක A(i) හි ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවක් තෝරාගෙන, වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට/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 උතුරු 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 දඩුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී (penalty area) සිතාමතා 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)
