

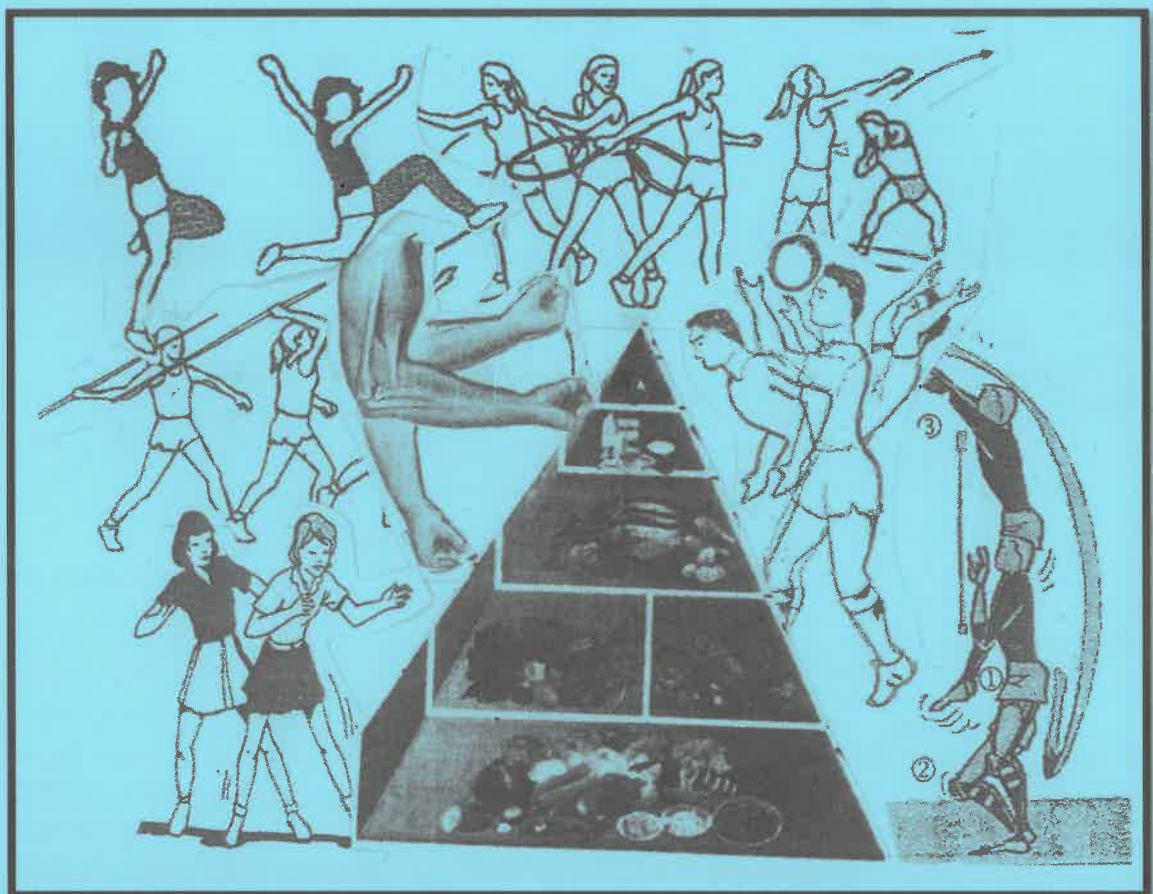


ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

ஸ்ரீ லக்ஷா விநாய டேவார்த்தமேந்நுப
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

ரஹ்மான்
அந்தரங்கமானது

ஐ.பொ.க. (கா.பெரு) விநாயக - 2023 (2024)
 க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2023 (2024)

பிசியசு அங்குசு
பாட இலக்கம்

36

வினாக்கள்
பதிலம்

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I சபுய - கிஜீதூர்
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය විභාග වල.	පිළිතුරු අංකය විභාග වල.	ප්‍රශ්න අංකය විභාග වල.	පිළිතුරු අංකය විභාග වල.	ප්‍රශ්න අංකය විභාග වල.	පිළිතුරු අංකය විභාග වල.	ප්‍රශ්න අංකය විභාග වල.	පිළිතුරු අංකය විභාග වල.
01.4.....	11.1.....	21.4.....	31.3.....
02.3.....	12.3.....	22.1.....	32.1.....
03.1.....	13.1.....	23.2.....	33.3.....
04.4.....	14.4.....	24.2.....	34.2.....
05.2.....	15.2.....	25.3.....	35.1.....
06.2.....	16.4.....	26.3.....	36.3.....
07.3.....	17.2.....	27.1.....	37.3.....
08.1.....	18.4.....	28.1.....	38.4.....
09.1.....	19.1.....	29.3.....	39.4.....
10.2.....	20.4.....	30.2.....	40.1.....

வீணைப் பிடித்தவன் } உன் பிழைப்பை நெருங்கி
 விசேட அறிவுறுத்தல் } ஒரு சரியான விடைக்கு

01

ஒரு
புள்ளி வீதம்

இல ஜென / மொத்தப் புள்ளிகள் 01 × 40 = 40

பலன விடேவனவி டுக்கவென பரிஃ ணெவரண டன்கரபவனவு ஃபவலான திரவுலி டவனவு ஃபவனவு ஃபவனவு. கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பஸ்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பஸ்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிசு.

நிலுர்டி பிலிகூர் சம்வெல
சரியான விடைகளின் தொகை

25
40

I பறவையே இலகுவானது
பத்திரம் I இன் மொத்தப்பள்ளி

25
40

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

86 - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

* පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 01

අපේක්ෂණය : යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව විමසා බැලීම.

1. සඳහම් විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සහ ක්‍රීඩා සංගමය එක්ව "යොවුන් වියේ අභියෝග ජයගනිමු" යන තේමාව යටතේ එක්දින වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. ඒ සඳහා අවට පාසල්වල නව යොවන වියේ පසුවන සිසු, සිසුවියෝ ද සහභාගි වූහ. වැඩමුළුව ආරම්භ කළ විදුහල්පතිතුමා, පැමිණ සිටි සියලුදෙනා පිළිගැනීමෙන් පසු, නව යොවුන් විය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් ඔවුන් තුළ වෙනස්කම් රාශියක් සිදුවන බව පහදා දුන්.

අනතුරුව ආරාධිත දේශනය පැවැත්වූ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්ක සිසුන් නිරත කරවීය. මෙහි දී ඔවුන් ලද අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ඇති වූ වෙනස්කම් ද එම වෙනස්කම් නිසා ඔවුන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වූ අභියෝග සහ අභියෝග ජයගැනීමට ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායම් තුළ සාකච්ඡාකොට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුකළේ ය. ඉන්පසු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සිසු අනාවරණ ද ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නව යොවනයන් තුළ ඇතිවන කායික, මානසික සහ සමාජීය වෙනස්කම්වලට උදාහරණ ලෙස පිළිවෙළින් ප්‍රජනන පද්ධතියේ වර්ධනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා සම්මතයන්ගෙන් ඇසුර ප්‍රියකිරීම වැනි කරුණු පිළිබඳ තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ ය. තව ද වැඩිහිටියන් සමග ඇතිකරගන්නා ගැටලු, නුසුදුසු ලෙස සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කිරීමේ දී ඇතිවන ගැටලු වැනි ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටලු සහ ඒවා විසඳා ගැනීමට නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැනි නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතු ආකාරය ද පෙන්වා දුන්.

සවස් වරුමේ නව යොවනයන්ගේ දක්ෂතා එළිදැක්වීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා රැසක් හා හිනිමැළ සංදර්ශනයක් සංවිධානය කරන ලද්දේ ක්‍රීඩා සංගමය මගිනි. අවසානයේ සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වී සතුටට පත් සිසු සිසුවියෝ ගින ගායනා කොට වැඩමුළුව නිමා කොට විසිර ගියහ.

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

- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සඳහන් කළ වෙනස්වීම් හැර නව යොවනයන් තුළ සිදුවිය හැකි වෙනත් කායික වෙනස්වීම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නිර්මාණශීලීත්වයට අමතරව, නව යොවනයන් තුළ සිදුවන වෙනත් මානසික වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සිද්ධියේ දක්වා ඇති සමාජීය වෙනස්කම් හැර නව යොවනයන් තුළ දැකිය හැකි වෙනත් සමාජීය වෙනස්කම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වීම නිසා නව යොවුන් වියේ පසුවන සිසුන් මුහුණපාන, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන අභියෝග/ගැටලු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නව යොවනයන් මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීම සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීම හැර ඔවුන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු වෙනත් නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර නව යොවනයන්ට ක්‍රීඩාකළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා (organized team games) දෙකක් ලියන්න.
- සිසුන් සහභාගි වූ විනෝද ක්‍රීඩාවක (recreation game) ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ක්‍රීඩා සංගමය මගින් හිනිමැළ සංදර්ශනය (campfire) සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- සිද්ධියේ දැක්වෙන කරුණු හැර හිනිමැළ සංදර්ශනයකට සහභාගිවීමෙන් නව යොවනයන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නව යොවනයන් තුළ සංවර්ධනය වන යහපත් පුද්ගල ගුණාංග (personal qualities) දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

පිළිතුරු

01.

(i). කායික වෙනස්කම්

- ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීම.
- ද්විතීක ලිංගික ලක්ෂණ මතු වීම.
- වැඩිපුර දහඩිය දැමීම.
- ලිංගික හොමෝන නිසා ඇති වන ලිංගික උත්තේජනය
- පිරිමි ළමුන්ගේ - ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම.
 දවුල වැටීම.
 මස්පිඩු වැඩීම.
 උරහිස් පළල් වීම.
 කටහඬ ගොරෝසු වීම.
- ගැහැණු ළමුන්ගේ - ආර්ථව චක්‍ර ආරම්භ වීම.
 සම පැහැපත් වීම.
 පියයුරු වර්ධනය වීම.

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
 (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(ii). මානසික වෙනස්කම් -

- තරහ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මණින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
- ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.
- ගවේෂණ හා පර්යේෂණවල නිරත වීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.
- අසාධරණයට එරෙහි වීම.
- ආදර සබඳතා ඇති කර ගැනීම.
- කැපී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ඇති කැමැත්ත
- අළුත් දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත
- තම සිරුර ගැන උනන්දුව
- ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
 (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(iii). සමාජීය වෙනස්කම් -

- සමාජශීලීවීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම.
- කණ්ඩායම් තුළ අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම.
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
 (නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(iv).

- ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු -
 දවුල වැටීම ප්‍රමාද වීම.
 ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය
 කටහඬ වෙනස් වීම නිසා මුහුණපාන ගැටලු
 ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ප්‍රමාද වීම
 ගැහැණු ළමුන්ගේ පියයුරු විශාල වීම හෝ කුඩා වීම.
 ගැහැණු ළමුන්ගේ ආර්ථව චක්‍රයේ අක්‍රමිකතා
 ඔසප් දිනවල ඇති වන බඩ රිදීම.....
- පෝෂණ ගැටලු
- ලිංගිකත්වය නිසා ඇති වන ගැටලු
 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ මිත්‍යා මත උදා :- ඔසප් කාලය කිළි කාලයක් ලෙස සැලකීම.
 ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වීම / ලක්කිරීම
 අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්
- කල්ලි ලැදියාව නිසා ඇති වන ගැටලු
- අසත්‍ය මාධ්‍ය ප්‍රචාරවලට අසුවීමේ ගැටලු

- අධ්‍යාපනික පීඩනය හා විභාග ගැටලු
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හා තහනම් උත්තේජක භාවිතයට යොමු වීම නිසා ඇතිවන ගැටලු
- වර්ධනය හා රූපය නිසා ඇති වන ගැටලු.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(v).

- විත්තන හැකියා (විචාරශීලී විත්තනය, නිර්මාණශීලී විත්තනය, තර්කානුකූල විත්තනය ආදිය) සංවර්ධනය කර ගැනීම.
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- වික්තවේග පාලනය
- ආතතිය අවම කර ගැනීම / තුලනය කර ගැනීම.(ආතතිය කළමනාකරනය කර ගැනීම.)
- ධනාත්මක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(vi).

- | | |
|---------------|----------------------------|
| • නෙට්බෝල් | • බාස්කට් බෝල් (පැසිපන්දු) |
| • පාපන්දු | • ටෙනිස් |
| • එල්ලේ | • ක්‍රෝබෝල් |
| • බැඩ්මින්ටන් | • ටේබල් ටෙනිස් |
| • ක්‍රිකට් | • හොකී..... |

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(vii).

- තමන්ට කැමති පරිදි නීති සාදා ගත හැකිය.
- තමන්ට කැමති පරිදි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව තීරණය කළ හැකිය.
- තමන්ට කැමති පරිදි ක්‍රීඩා පිටිය තෝරා ගත හැකිය.
- තමන්ට කැමති පරිදි තරග කාලය තීරණය කර ගත හැකිය.
- තමන්ට කැමති පරිදි භාවිත කරන උපකරණ තීරණය කර ගත හැකිය.
- තමන්ට කැමති පරිදි විනිසුරු මඩුල්ල තීරණය කර ගත හැකිය.
- වින්දනාත්මක උද්යෝගයක් ලැබෙන ක්‍රීඩාවක් විය යුතුය.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(viii).

- පූර්ව සූදානමේදී අවසර ලබා ගැනීම.
- දේශගුණික, කාලගුණික තත්ත්වය පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- සෞඛ්‍යය හා සනීපාරක්ෂක කටයුතු සංවිධානය කර ගැනීම.
- ප්‍රථමාධාර කටයුතු සංවිධානය
- පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම.
- ආරක්ෂිත උපක්‍රම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- ගිනිමැලය සඳහා දර සපයා ගැනීම.
- ගිනිමැල සංදර්ශනය අවසානයේ පරිසරය පිරිසිදු කිරීම.
- අවට පරිසරය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(ix).

- සතුට හා විනෝදය ලැබීම.
- ආත්මාභිමානය සංවර්ධනය
- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය (self - actilization) සංවර්ධනය වීම.
- ගවේෂණ හැකියාව සංවර්ධනය
- නායකත්ව ගුණාංග සංවර්ධනය
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය
- නිවැරදි, යහපත් තීරණ ගැනීමට හැකි වීම.

- ගැටලු විසඳා ගැනීමට හැකි වීම.
- නව අත්දැකීම් බෙදා හදා ගත හැකි වීම.
- දැනුම බෙදා හදා ගත හැකි වීම.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(x).

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනය
- විවේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීමේ හැකියාව ලැබීම.
- මානසික ආතතිය අඩු කර ගත හැකි වීම.
- වින්දනයක් ලැබීම.
- නීතිරීතිවලට අනුගත වීම.
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඇති වීම.
- නායකත්වය හා අනුගාමිකත්ව ගුණාංග සංවර්ධනය වීම.
- තම අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
- අන්‍ය දක්ෂතා අගය කිරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය
- අන්‍යයන්ට ගරු කිරීමේ හැකියාව ඇති වීම.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)
(මුළු එකතුව ලකුණු 02x 10 = ලකුණු 20 යි.)

I කොටස

ප්‍රශ්න අංකය 02

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

අපේක්ෂණය - පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව සොයා බැලීම.

2. රෝග සහ දුබලතා ඇතිවීම සහ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම ආදිය හේතුවෙන් ලොව දිළිඳු රටවල මෙන්ම යුද්ධය පවතින රටවල ද යුද්ගලයන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහෙමින් පවතී.
(i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව 'පූර්ණ සෞඛ්‍යය' යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
(ii) ඉහත දක්වා ඇති අභියෝග හැර, පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීමට තර්ජනයක් වන වෙනත් අභියෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
(iii) නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන එක් ජීවන රටාවකි. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන වෙනත් ජීවන රටා පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

- (i). පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බවයි.
කායික, මානසික, සමාජීය යන කොටස් තුන පමණක් ලියා ඇත්නම් ද ලකුණු 02 ලබා දෙන්න.
ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 02 යි.)
- (ii).

<ul style="list-style-type: none"> • ජනගහන ඝණත්වය වැඩි වීම. • ආර්ථිකය පහළ වැටීම. • සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අධ්‍යාපනික මට්ටම අඩු වීම. • සංචාරක ව්‍යාපාරය නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව • මාධ්‍යයේ අහිතකර බලපෑම • තාක්ෂණයේ දියුණුව හේතුවෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව 	<ul style="list-style-type: none"> • තරගකාරී ජීවන රටාව • ස්වභාවික ආපදා • අවතැන්වීම් • අන්තර් යුද්ගල සබඳතා හා පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස්වීම් • සෞඛ්‍ය සේවා නිසි පරිදි නොමැති වීම.....
--	---

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 3 = ලකුණු 03 යි.)

(iii).

- ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම.
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය
- සමාජ සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- ආතතිය කළමනාකරනය
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි වලින් වැලැකීම

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 5 = ලකුණු 05 යි.)
(මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = ලකුණු 10 යි.)

ප්‍රශ්න අංකය 03

අපේක්ෂණය - ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ විමසා බැලීම

3. “සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු” යන මාතෘකාව යටතේ සකස් කරන ලද ලිපියක ඇතුළත් වූ උපදෙස් දෙකක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ඵලදාව නෙළීමට සති දෙකකට පෙර කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නතර කරන්න.
 - නරක් වූ ආහාර පරිභෝජනයෙන් වළකින්න.
- (i) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී හැර ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳව අවධානය යොමුකළ යුතු වෙනත් අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ආහාර මිල දී ගැනීම සඳහා වෙළෙඳපොළට යන ඔබ, නරක් වූ ආහාර හඳුනාගන්නා ආකාර තුනක් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) ආහාර නරක්වීමට බලපාන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
(ආ) නරක් වූ ආහාරයක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

(i).

- ආහාර ප්‍රවාහනයේදී
- ආහාර ගබඩා කිරීමේදී
- ආහාර අලෙවි කිරීමේදී
- ආහාර සැකසීමේදී
- ආහාර පරිභෝජනයේදී

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(ii).

- ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම.
- ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම.
- ඇලෙන සුළු / නානු ගතියක් ඇති වීම.
- දුගඳ ඇති වීම.
- හැඩය සහ ස්වභාවය වෙනස් වීම
- කල් ඉකුත් වීම.....

මෙවැනි අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්,
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 3 = ලකුණු 03 යි.)

(iii).

(අ)

- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා (පුස්, බැක්ටීරියා.....)
- වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා (මීයා, කැරපොත්තා.....)
- ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති අන්තර් ක්‍රියා (කහට පිපීම, තෙල් මුඩු වීම.....)

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 \times 2 =$ ලකුණු 02 යි.)

(ආ)

- රෝග ඇති වීම (උදා :- වමනය, පාවනය)
- ආහාර අසාත්මිකතා ඇති වීම.
- ආහාර විෂ වීම.
- මරණයට පත් වීම.....

ඉහත සඳහන් පිළිතුරු හෝ එම අදහස් ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 \times 3 =$ ලකුණු 03 යි.)
(මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි.)

ප්‍රශ්න අංකය 04

අපේක්ෂණය - දෛනික ජීවිතයේදී මුහුණපාන අභාගෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතා සංවර්ධනය පිළිබඳ විමසා බැලීම.

4. පහත සඳහන් අභිගෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- ඔබේ නංගි/මල්ලි, දවසේ වැඩි කාලයක් ජංගම දුරකථනය (mobile phone) බැලීමේ නිරතවෙමින් සිටිනු ඔබ දකියි.
 - ඔබේ මිතුරු/මිතුරිය හොඳින් පාඩම් කළ ද, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට බියෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.
 - තව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරු/සොයුරිය සැමවිටම වැඩිහිටියන් සමග මතභේද ඇති කරගන්නා අයුරු ඔබ දකියි.
 - ඔබේ නිවසට යාබද නිවසේ වෙංගු රෝගියෙකු සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.
 - විශ්‍රාම සුවයේ පසුවන, පළවෙනි ශ්‍රේණියේ ඉගැන්වූ ගුරු මව/පියා ගේ සුවදක් විමසීමට, ඇයගේ/ඔහුගේ නිවසට යාමට, ඔබේ මිතුරන්/මිතුරියන් ඔබට ඇරයුම් කරයි.

(ලකුණු $02 \times 5 = 10$ යි)

පිළිතුරු

(i).

- ජංගම දුරකථන වැඩි කාලයක් භාවිතය නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්වයන් ඇයට පැහැදිලි කර දීම.
උදා :- ඇස් දුර්වල වීම, අධ්‍යාපනයට යොදවන කාලය අඩු වීම, අනිසි සබඳතා ඇති වීම.....
- ජංගම දුරකථන භාවිතය වෙනුවට වෙනත් ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම. / නිරත වීමට උපදෙස් දීම. උදා:- ක්‍රීඩා කිරීම, පොත් කියවීම.....
- වෙනත් වැඩිහිටියෙකු (මව,පියා,ගුරුවරු) මගින් ජංගම දුරකථන භාවිතයේ අහිතකර බව පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීම.....

(ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව
උපරිමය ලකුණු 2 ක් වන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(ii).

- හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු හා පාඩම් කර ඇති බැවින් මෙය තරඟකාරී විභාගයක් නොවන නිසා පිළිතුරු ලිවීම පිළිබඳ බියක් ඇති කර ගත යුතු නැති බව පැහැදිලි කර දීම.
- විභාගයට මුහුණ දීමට සූදානමක් ඇති බැවින් හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කර ගත යුතු බව පැහැදිලි කිරීම.
- විභාග බිය හා මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා සුදුසු පුද්ගලයෙකු වෙත යොමු කිරීම.....

(ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව උපරිමය ලකුණු 2 ක් වන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(iii).

- මෙම අවධිය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් වැඩිහිටියන් සමඟ ගැටුම් හා මතභේද ඇති කර නොගනිමින් ගැටළු විසඳා ගත යුතු බව සොයුරියට පහදා දීම.
- යොවුන් වියේ පසුවන දියණිය / පුතණුවන්ගේ එම අවධිය තුළදී ඇතිවන ලක්ෂණ පිළිබඳ අවබෝධ කරගෙන ගැටුම් හා මතභේද ඇතිකර නොගෙන කටයුතු කළ යුතු බව වැඩිහිටියන්ට පැහැදිලි කර දීම.
- ඔවුන් වැඩි වශයෙන් කැමැත්තක් දක්වන්නේ, වැඩිහිටියන්ට වඩා සමවයසකයන් සමඟ වැඩ කිරීමට බව පැහැදිලි කර දීම.....

(ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව උපරිමය ලකුණු 2 ක් වන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(iv).

- රෝගය ව්‍යාප්ත නොවීමට කටයුතු කිරීම සඳහා අනෙකුත් අසල්වාසීන් දැනුවත් කිරීම.
- තමන්ගේ නිවස හා අවට පරිසරයේ පවිත්‍රතාව ගැන සැලකිලිමත් වීම.
- ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීමට තුඩු දෙන කාරණා අවම කිරීමට සියලුදෙනා දැනුවත් කිරීම.
- රෝගියාට සුදුසු ප්‍රතිකාර ගැනීමට දැනුවත් කිරීම.....

(ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව උපරිමය ලකුණු 2 ක් වන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.)

(v).

- මෙම ක්‍රියාව කළගුණ සැලකීමක් බැවින් ඉතා හොඳ ක්‍රියාවක් බව ප්‍රකාශ කිරීම හා පැසසුමට ලක් කිරීම.
- සතුවත් සහභාගී වීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කිරීම.
- තමාට හැකි පමණ එම සත්කාරය සඳහා දායක වීම.
- ඇයගේ නිවසට යාමට පෙර ඇයව දැනුවත් කිරීම.....

(ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව උපරිමය ලකුණු 2 ක් වන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.)
(මුළු එකතුව 2 + 2 + 2 + 2 = ලකුණු 10 යි.)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 05

අපේක්ෂණය - තරඟාවලිය සංවිධානය කිරීමේ හැකියාව පිළිබඳ සොයා බලයි.

5. (i) තරඟ සටහන් සකස් කිරීමේදී පහත දැක්වෙන සූත්‍ර භාවිත කරමින් තරඟ සංඛ්‍යාව තීරණය කරනු ලබන තරඟාවලි වර්ග දෙක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.
- (a) $n - 1$ (b) $\frac{n(n-1)}{2}$
- n = තරඟ සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් ගණන (ලකුණු 02 යි)
- (ii) ප්‍රශ්න අංක 5. (i) (b) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය අනුව තරඟ සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරඟාවලි වර්ගයේ වාසියක් සහ අවාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) මෙවර පළාත් වොලිබෝල් තරඟ සඳහා කණ්ඩායම් හතක් ඉදිරිපත් වී තිබුණි. සංවිධායක මණ්ඩලය, එම තරඟ පවත්වන ලද්දේ ප්‍රශ්න අංක 5. (i) (a) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය භාවිත කොට තරඟ සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරඟාවලි ක්‍රමය අනුව ය. මෙම ක්‍රමය තෝරාගැනීමට හේතුවිය හැකි කරුණු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

(i).

(a) $n - 1$: පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය (Knockout tournament)(b) $\frac{n(n-1)}{2}$: සාකලය ක්‍රමය (League tournament)(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 + 01 =$ ලකුණු 02 යි.)

(ii).

සාකලය තරගාවලියේ වාසි :

- සත්‍ය ජයග්‍රහකයා තෝරා ගත හැකි වීම.
- එක් කණ්ඩායමකට තරග බොහෝ ප්‍රමාණයකට මුහුණ දීමට සිදු වන බැවින් දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකිය.
- දක්ෂතා අනුව තරගයට ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් පෙළගැස්විය හැකිය.
- පරාජය වුවත් තරගාවලියේ රැඳී සිටිය හැකිය.....

සාකලය තරගාවලියේ අවාසි :

- තරග ප්‍රමාණය වැඩි නිසා සංවිධානය අපහසුය.
- මුදල්, ක්‍රීඩා පිටි, උපකරණ ආදී භෞතික සම්පත් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
- වැඩි තරග ප්‍රමාණයක් පැවැත්වෙන නිසා විනිසුරුවන් විශාල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
- තරග පැවැත්වීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ.
- දිගින් දිගට පරාජය වන කණ්ඩායම් තුළ මන්දෝත්සාහි බවක් ඇති විය හැකිය.....

ඉහත කරුණු ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 \times 3 =$ ලකුණු 03 යි.)

(iii).

- පැවැත් විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව අඩුය.
- සංවිධානය පහසු ය.
- තරග පැවැත්වීමට ගත වන කාලය අඩුය.
- තරග පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ, මුදල්, ක්‍රීඩාංගණ වැනි භෞතික සම්පත් අඩුවෙන් අවශ්‍ය වේ.
- විනිසුරුවන් අඩු සංඛ්‍යාවකින් තරග පැවැත් විය හැකිය.....

ඉහත කරුණු ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම්
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 \times 5 =$ ලකුණු 05 යි.)
(මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි.)

ප්‍රශ්න අංකය 06

අපේක්ෂණය - ශක්ති සැපයුම් පද්ධති මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා භාවිත කරන ආකාරය විමසා බැලීම.

6. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා වයස අවු. 18 න් පහළ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකු සහභාගී වූ ඉසව් කිහිපයක් සහ මවුන්ටේ තරග අංක පහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) අංක 34 සහ 67 දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළහැකි පේශි තත්ත්ව වර්ගය වෙන් වෙන් ව ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)

(ii) මෙහි දක්වා ඇති ඉසව් අතුරෙන් ක්‍රීඩකයන්, නිර්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා පිටිය ඉසව් දෙකක් සහ ස්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා ජවන ඉසව්වක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට දුර පැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්ක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

තරග අංක	සහභාගී වූ ඉසව්ව
34	මීටර 100 දිවීම
45	යතුලිය දැමීම
56	උස පැනීම
67	මීටර 1500 දිවීම
78	හෙල්ල විසිකිරීම
89	දුර පැනීම

පිළිතුරු

(i).

- අංක 34 - සුදු තන්තු / FTF / Fast Twitch Fiber / වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු
- අංක 67 - රතු තන්තු / STF / Slow Twitch Fiber / සෙමෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 + 01 =$ ලකුණු 02 යි.)

(ii).

නිර්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබා ගන්නා පිටිය ඉසව් :-

- යගුලිය දැමීම
- හෙල්ල විසි කිරීම
- උස පැනීම
- දුර පැනීම

ස්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබා ගන්නා ජවන ඉසව් :-

- මීටර් 1500 දිවීම

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $02 + 01 =$ ලකුණු 03 යි.)

(iii).

උදා :-

- ආරම්භක රේඛාවක් ලකුණු කොට එම රේඛාවේ සිට ඉදිරියට පැනීමට යොමු කිරීම.
- පියවර කිහිපයක් ඉදිරියට ගොස් එම රේඛාවේ සිට ඉදිරියට පැනීමට යොමු කිරීම.
- පියවර කිහිපයක් සෙමෙන් දුව ගොස් එම රේඛාවේ සිට ඉදිරියට පැනීමට යොමු කිරීම.
- පියවර කිහිපයක් වේගයෙන් දුව ගොස් එම රේඛාවේ සිට ඉදිරියට පැනීමට යොමු කිරීම.
- ලණු පොටක් අඟල් 6 ක් පමණ උසින් බැඳ ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම.
- ලණු පොට විවිධ උස වලට බැඳ ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම.....

දුර පැනීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට ලියා ඇත්නම් උපරිමය ලකුණු 05 ක් වන සේ ලකුණු ලබා දෙන්න.

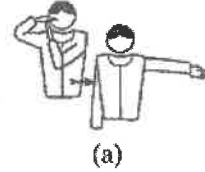
(මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි.)

ප්‍රශ්න අංකය 07

අපේක්ෂා - වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නීතිරීති ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හැකියාව හා දක්ෂතා ප්‍රශ්න කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරන ආකාරය සොයා බැලීම.

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

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් වී සඳහන් කරන්න.



(a)



(b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් පන්දුව පිරිනැමීමේ වාරය සහ ලකුණක් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව එසවීම (setting) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රශ්න කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

(i).

- (a) කෙටි විවේකය / ඉල්ලීම කල කණ්ඩායම
- (b) පන්දුව පිටිය ඇතුළත වැදීම.

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 + 01 = ලකුණු 02 යි.)

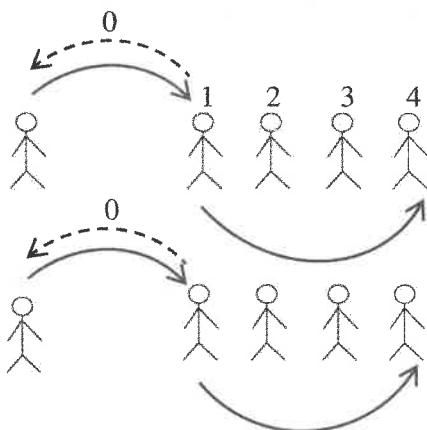
(ii).

- පන්දුව පිරිනැමීමේදී සිදු වන වැරදි
- පන්දුව ලබාගැනීමේදී සිදු වන වැරදි
- පන්දුව ඔසවාදීමේදී සිදු වන වැරදි
- පන්දුව ප්‍රහාරයේදී සිදු වන වැරදි
- පන්දුව වැලැක්වීමේදී සිදු වන වැරදි
- පිටිය රැකීමේදී සිදු වන වැරදි
- පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියේ සීමා ඉරි වලින් පිටත ගියා සේ සැලකෙන අවස්ථාවලදී
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා අතින් සිදු වන වැරදි
- පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලේ පිටිය තුළ පතිත වීම.
- ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරු වීමේදී වැරදි.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 3 = ලකුණු 03 යි.)

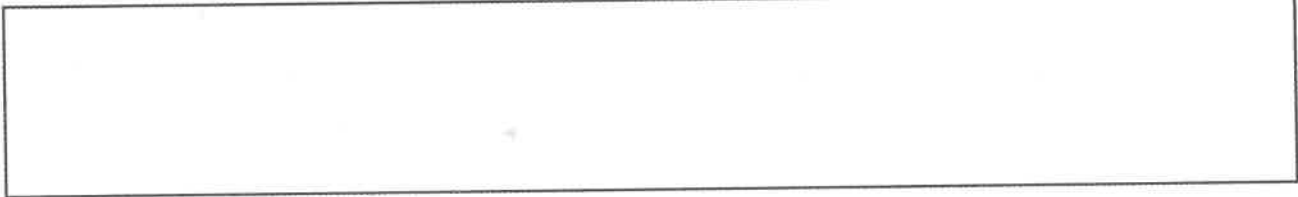
(iii).

පන්දුව ඔසවා දීම සඳහා අනු ක්‍රීඩාවට උදාහරණ

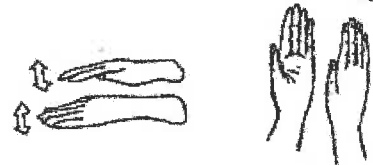


- රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි ක්‍රීඩකයින් පේළි දෙකකට සිටගන්න.
- එක් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව සහිතව පේළිය ඉදිරියේ මීටර් 2 ක් පමණ දුරින් මුහුණට මුහුණලා සිටගන්න.
- ඉදිරියේ සිටින ක්‍රීඩකයා පේළියේ සිටින පළමු ක්‍රීඩකයා වෙත ඉහලින් පන්දුව යොමු කරන්න.

- එම ක්‍රීඩකයා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව පන්දුව ඔසවා දීමෙන් පසු පේළියේ පිටු පසට ගොස් සිට ගන්න.
- සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- නිවැරදිව හා ඉක්මනින් අවසන් කළ කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.
එසවීමේ දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කොට විස්තර කිරීම වෙනුවෙන් උපරිමය ලකුණු 05 ක් ලැබෙන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.
(මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = ලකුණු 10 යි.)



B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කරන විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



(a)

(b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකාවන් විසින් සිදු කරනු ලබන වරදකට දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් දඬුවම් යැවීමක් හෝ විදීමක් (penalty pass or shoot) ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලබාදෙන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකාවන්ට, පන්දුව හෙප්පා යැවීම (bounce pass) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

B

පිළිතුරු

(i).

(a) රූපය - පාද චලනය (Stepping)

(b) රූපය - කෙටි දුර (අඩි 3 ක පරතරය නොමැතිකම - Short Pass)

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 + 01 = ලකුණු 02 යි.)

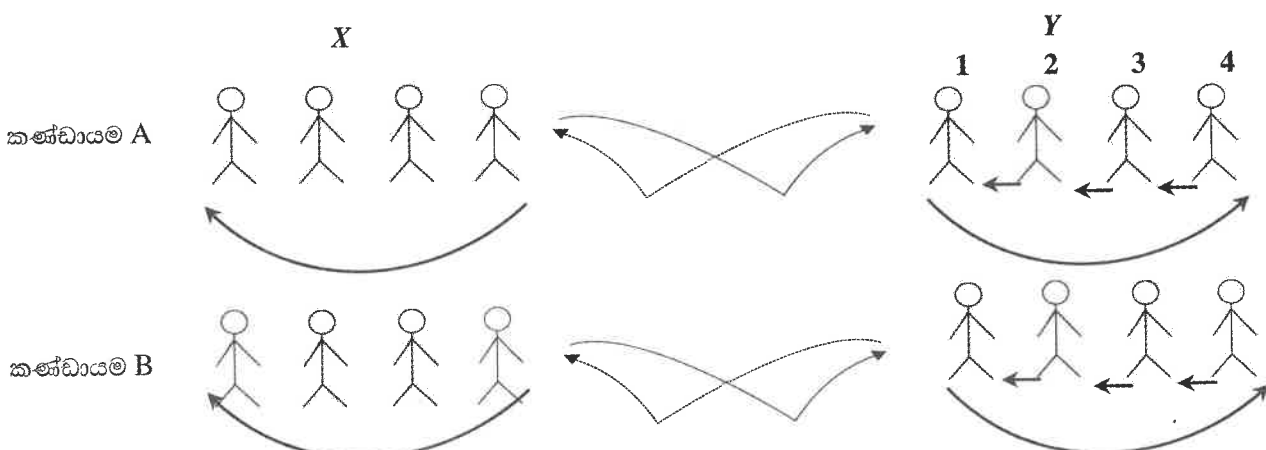
(ii).

ගෝල් සීමාව තුළදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාව,

- අඩි 3 ක පරතරයක් නොතබා රැකීම.
- ශාරීරික සම්ප්‍රදායකර්ම
- අඩි 3 ක පරතරයක් නොතබා විදීමට බාධා කිරීම.
- ප්‍රතිවාදීන් විසින් විදුම් කණුව සෙලවීම.

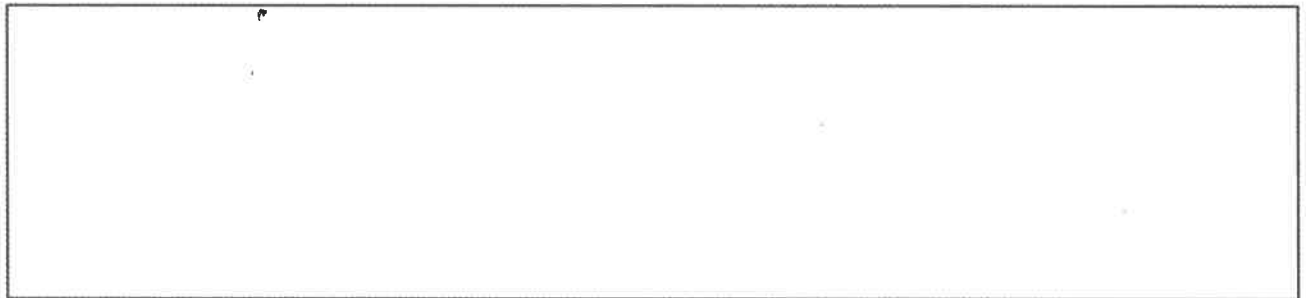
(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 3 = ලකුණු 03 යි.)

(iii). පන්දුව හෙප්පා යැවීම සඳහා අනු ක්‍රීඩාවට උදාහරණයකි.



- රූපයේ පෙනෙන පරිදි A හා B ලෙස ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් X හා Y ලෙස ක්‍රීඩකයින් සමානව බෙදන්න.
- X පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව හෙප්පා යැවීමෙන් පසු එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා X පැත්තේ දෙවන ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව හෙප්පා යැවීමෙන් පසු එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- මේ ආකාරයට සියලුම ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.
- නිවැරදිව හා ඉක්මනින් අවසන් කළ කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.

හෙප්පා යැවීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කොට විස්තර කිරීම වෙනුවෙන් උපරිමය ලකුණු 05 ක් ලැබෙන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.
(මුළු එකතුව $2 + 3 + 5 =$ ලකුණු 10 යි.)



- C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩා කරන විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



(a)



(b)

(ලකුණු 02 යි)

- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන් විසින් සිදු කරනු ලබන වරදකට දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් රතු කාඩ්පත (red card) පෙන්වන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට, පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (dribbling) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

C

පිළිතුරු

(i).

- (a) රූපය - වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම. (Advantage)
(b) රූපය - අනියම් සෘජු පහරක් දැක්වීම. (Indirect Free Kick)

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් $01 + 01 =$ ලකුණු 02 යි.)

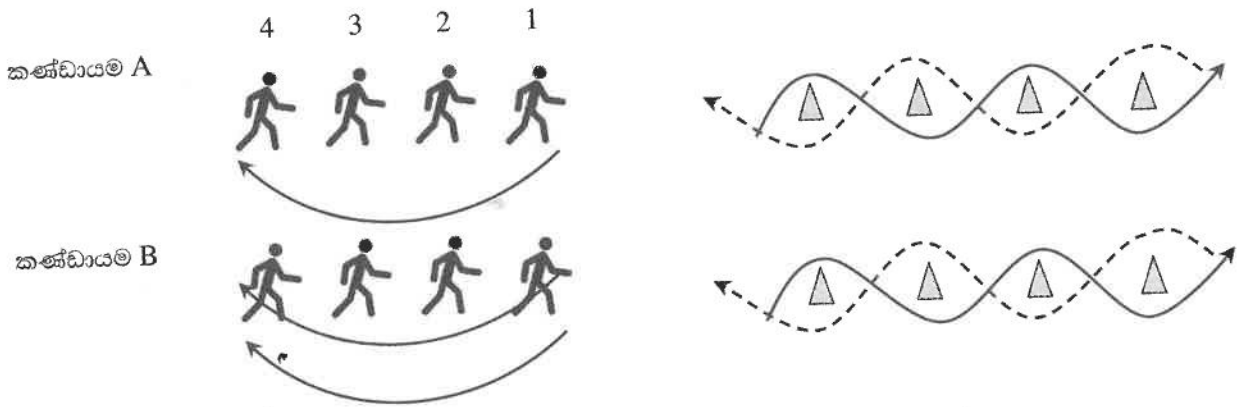
(ii).

- ප්‍රබල නොසරුප් සිදු කිරීම.
- විනාශකාරී පැවතුම්
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු වෙත හෝ වෙනත් අයෙකුට කෙල ගැසීම.
- දෑත් සම්බන්ධ කර ගනිමින් ගෝලයක් ලබා ගැනීම.
- පීඩාකාරී බැන වැදීම් සහිත පරුෂ වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට අවමන් කිරීම.
- දෙවරක් පිට පිට නොසරුප්වල යෙදීම.....

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 01 X 3 = ලකුණු 03 යි.)

(iii).

පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම සඳහා අනු ක්‍රීඩාවට උදාහරණයකි.



- රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
 - සමාන පරතරයක් සිටින සේ පේළිය ඉදිරියේ බාධක හතරක් තබන්න.
 - එක් එක් කණ්ඩායමේ පළමු ක්‍රීඩකයා, ඉදිරියේ ඇති බාධක අතරින් පන්දුව රැගෙන ගොස් නැවත තමා සිටි තැනට පන්දුව පෙර ආකාරයෙන්ම රැගෙන විත් දෙවන ක්‍රීඩකයාට ලබා දී පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
 - මෙම ක්‍රියාකාරකම සියලුම ක්‍රීඩකයන් සිදු කරන්න.
 - නිවැරදිව හා ඉක්මනින් අවසන් කළ කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.
- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා හුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කොට විස්තර කිරීම වෙනුවෙන් උපරිමය ලකුණු 05 ක් ලැබෙන පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = ලකුණු 10 යි.)



WWW.PastPapers.WiKi



**LOL.1k
BookStore**

විනාශ ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර |
A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත් |
School Book ගුරු අතපොත්



pesuru
Prabhathana Private Ltd.

Akura Pilot



පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් හෙදරටම හෙත්වා හැකිවට

www.LOL.1k වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න