140922

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, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II	පැය තුනයි
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II	மூன்று மணித்தியாலம்
Health and Physical Education I, II	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

උපදෙස්:

* **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 තෝරා ගන්න.
* **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
* එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. හඳගම විදුහලට අලුතින් පැමිණි විදුහල්පති පහත සඳහන් කාර්යවල නිරතවෙමින් සිටියි.
- අවට ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව හිතකර පාසල් පරිසරයක් ඇතිකිරීම
- ගුරු මණ්ඩලයේ සහායෙන් සිසුන්ගේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම හා හිතකර ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- පාසල් ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය උදෙසා අවශ්‍ය සේවා ලබාගැනීම

එම කාර්ය මගින් විදුහල්පති උත්සාහ දරන්නේ
(1) පාසලේ සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්ය නගා සිටුවීමට ය.
(2) පාසල් පරිසරය අලංකාර කිරීමට ය.
(3) සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීමට ය.
(4) පාසල, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීමට ය.

- සිසුන් දෙදෙනෙකු පිළිබඳ පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් අංක **2** සහ **3** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

හකීම් - පුරුද්දක් ලෙස නිෂ්ඵල ආහාර (junk food) හා ක්ෂණික ආහාර (instant food) පරිභෝජනය කරයි. කිසිවිටෙක ව්‍යායාමයක නිරත නොවේ.

රාණි - පුරුද්දක් ලෙස නිසි පරිදි ව්‍යායාමවල නිරතවෙන අතර සමබල ආහාරවේල් පරිභෝජනය කරන්නිය.

2. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය අනුව රාණි අයත් විය හැකි තීරුවේ වර්ණය
(1) තද දම් පාට ය. (2) ලා දම් පාට ය. (3) කොළ පාට ය. (4) තැඹිලි පාට ය.

3. BMI දක්වන ප්‍රස්තාරය අනුව හකීම් අයත් විය හැක්කේ
(1) තද දම් පාට හෝ ලා දම් පාට තීරුවට ය. (2) තැඹිලි පාට හෝ කහ පාට තීරුවට ය.
(3) කොළ පාට හෝ ලා දම් පාට තීරුවට ය. (4) කහ පාට හෝ තද දම් පාට තීරුවට ය.

4. ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවගේ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා රජය ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ගයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක් ද?
(1) පුරවැසියන්ට නොමිලේ ලබාදෙන ගුණාත්මක සෞඛ්‍ය සේවාව
(2) දිවයිනේ සෑම ප්‍රදේශයක්ම ආවරණය වන පරිදි රෝහල් සහ සෞඛ්‍ය සායන ස්ථාපිත කිරීම
(3) ජාතික මට්ටමින් ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
(4) ජනගහන ඝනත්වය අඩුකිරීම සඳහා රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම

5. A, B, C සහ D යන මව්වරුන් සිව්දෙනා සෞඛ්‍ය සම්පන්න නවජ අවධියේ (neonatal stage) පසුවන තම දරුවන්ට, මාස 6 ක පමණ කාලයක් තුළ නොකඩවා දෙන ලද ආහාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - පිටිකිරි B - මව්කිරි C - එළකිරි D - එළකිරි

මෙම මව්වරු අතුරෙන් තම දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සියල්ලම සපුරාලන ආහාරය ලබා දී ඇති මව
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

6. රිහානාගේ වයස අවුරුදු 13 කි. රවීගේ වයස අවුරුදු 15 කි. රාජාට වයස අවුරුදු 21 කි. මේ අයගෙන් නව යෞවන අවධියේ පසුවන්නේ
(1) රවී සහ රාජා පමණි. (2) රිහානා සහ රවී පමණි.
(3) රිහානා සහ රාජා පමණි. (4) රිහානා, රවී සහ රාජා යන තිදෙනාම ය.

● වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් අනාවරණය වූ ප්‍රතිඵල අනුව P, Q සහ R යන පුද්ගලයන් තිදෙනා මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ ඌනතා රෝග තත්ත්වවල ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. අංක 7 සිට 9 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගි කරගන්න.

P - තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වී ඇත.
Q - රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ.
R - සුදුමැලි ය.

7. P නමැති පුද්ගලයාගේ දැකිය හැකි රෝගී තත්ත්වය වන්නේ
(1) තැලසීමියාව (thalassaemia) ය. (2) රක්තහීනතාව (anaemia) ය.
(3) ගලගණ්ඩය (goitre) ය. (4) හිමෝෆීලියාව (haemophilia) ය.

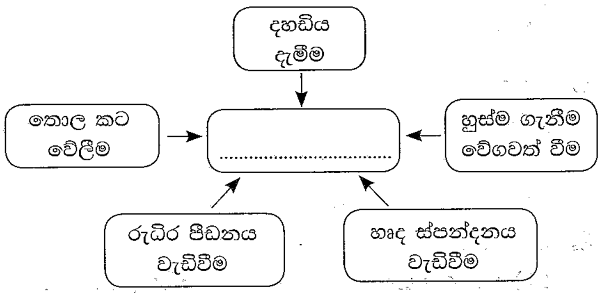
8. Q නමැති පුද්ගලයා, එම රෝග තත්ත්වයට පත්වීමට හේතු වී ඇති ඌන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය (micronutrient) විය හැක්කේ
(1) විටමින් A ය. (2) අයඩීන් ය. (3) යකඩ ය. (4) කැල්සියම් ය.

9. R නමැති පුද්ගලයාට එම රෝගී තත්ත්වය අවම කරගැනීමට තම ආහාරවේල සඳහා එක්කරගත යුතු වඩාත් සුදුසු ආහාරයක් වන්නේ
(1) ගොටුකොළ ය. (2) බටර් ය. (3) ඉස්සන් ය. (4) හාල්මැස්සන් ය.

10. පෙණහලුවල සිට ඔක්සිජන් ද, ආහාර මාර්ගයේ සිට අවශෝෂණය වූ පෝෂක ද, මිනිස් සිරුරේ සෛලවලට ගෙනයාම සඳහාත් සෛල තුළ එක්රැස්වෙන අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සෛලවලින් ඉවත් කිරීම සඳහාත් කටයුතු කරන පද්ධතිය
(1) ශ්වසන පද්ධතිය වේ. (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වේ.
(3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වේ. (4) බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය වේ.

11. 11 වන ශ්‍රේණියේ පන්ති නායිකාව වන ගීතා, පන්තියේ සියලු දෙනාගේම මිතුරියකි. ඇය පාසලේ ජනප්‍රිය ශිෂ්‍ය නායිකාවක් ද වේ. මෙම තොරතුරුවලට අනුව ගීතා
(1) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති ශිෂ්‍යාවකි. (2) කරුණාවන්ත ශිෂ්‍යාවකි.
(3) ඉගෙනීමට දක්ෂ ශිෂ්‍යාවකි. (4) සහකම්පනයෙන් යුතු ශිෂ්‍යාවකි.

12. පහත සටහනේ දැක්වෙන හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව අඩංගු වරණය තෝරන්න.
(1) අයහපත් චිත්තවේග ඇතිවීමට හේතු
(2) මානසික ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක
(3) චිත්තවේග නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵල
(4) ආතති කළමනාකරණය සඳහා පාලනය කළ යුතු ක්‍රියා



● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක 13 සහ 14 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
කඳු පාමුල පිහිටි තම නිවස තුළ තනිව සිටින රාජා, අධික සුළඟ සහ වර්ෂාව දෙස බලා සිටින විට පහත සඳහන් ලක්ෂණ දුටුවේ ය.
● කඳු බෑවුමෙහි ඉරි තැලීම
● කඳු බෑවුමෙන් මඩ වතුර කාන්දුවීම
● කන්දේ පිහිටි ගසක කඳ පැත්තකට බරවීම

13. මෙම නිරීක්ෂණ අනුව සිදුවිය හැකි අනතුර විය හැක්කේ
(1) නාය යෑමකි. (2) ගං වතුරකි. (3) කුණාටුවකි. (4) සුළිසුළඟකි.

14. මෙවැනි අවස්ථාවකදී රාජා කළ යුතු වන්නේ
(1) ජලය පහසුවෙන් බැස යා හැකි කානුවක් කැපීම ය.
(2) එම ස්ථානයට ගොස්, ගසේ කඳ පැත්තකට බරවීමට හේතුව විමසා බැලීම ය.
(3) ඉරි තැලුණු ස්ථාන පිළිබඳව පරීක්ෂා කර බැලීම ය.
(4) තමූ නිවසින් වහාම ඉවත් වී, ආරක්ෂා සහිත ස්ථානයක් වෙත යාම ය.

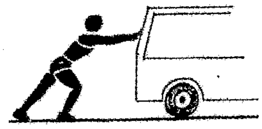
15. ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ
(1) රෝගියා වහාම වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමුකිරීම ය.
(2) රෝගියා පත්ව ඇති අනතුරේ ස්වභාවය සොයාබැලීම ය.
(3) රෝගියාට වහාම කෘත්‍රිම ශ්වසනය (artificial respiration) ලබා දීම ය.
(4) රෝගියාට බීමට යමක් දීම ය.

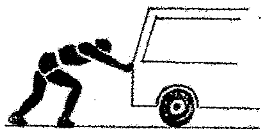
16. කුමාර්ගේ හොඳම මිතුරා වෙනත් පාසලකට යාම නිසා, කුමාර් කනස්සලු බවක් පෙන්වයි. ඉගෙනීමේ කටයුතුවලදී අමතකවීම සහ අවධානයෙහි අඩුවක් දක්වයි. එමෙන්ම ක්‍රියාශීලී බව හා අන් අය සමග ආශ්‍රයෙහි ද අඩුවක් පෙන්නුම් කරයි. මෙයට හේතුව වශයෙන් දැක්විය හැක්කේ
(1) ඔහුගේ චිත්තවේග සමතුලිතතාවකට පත්ව ඇති බව ය.
(2) ඔහුගේ අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටී ඇති බව ය.
(3) ඔහුගේ පෞරුෂ වර්ධනය හීන වී ඇති බව ය.
(4) ඔහු මානසික ආතතියකට පත්ව ඇති බව ය.

17. බිම වැටුණු ඔබේ පෑන අහුලාගෙන මේසය මත තබන විට, ඔබේ වැලමිට සන්ධිය (elbow joint) ක්‍රියාකරන්නේ
(1) ගෝල කුහර සන්ධියක් (ball and socket joint) ලෙසිනි.
(2) අසව් සන්ධියක් (hinge joint) ලෙසිනි.
(3) ලිස්සන සන්ධියක් (gliding joint) ලෙසිනි.
(4) විවර්තනි සන්ධියක් (pivot joint) ලෙසිනි.

18. පේශි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පමුණුවන සාධකයක් **නොවන්නේ**
(1) පෝෂණ ඌනතා (nutritional deficiencies) ය.
(2) වැරදි ඉරියව් (incorrect postures) ය.
(3) ප්‍රමාණවත් පරිදි විවේකය නොලැබීම (inadequate rest) ය.
(4) ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමවල නිරතවීම ය.

19. පහත සඳහන් *A* සහ *B* යන රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?
(1) *A* රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්ව පමණක් නිවැරදි ය.
(2) *B* රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්ව පමණක් නිවැරදි ය.
(3) *A* සහ *B* රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි ය.
(4) *A* සහ *B* රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් දෙකම වැරදි ය.


A


B

- පහත සඳහන් A, B, C සහ D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර **20** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) තුළ ගර්භණී මව්වරුන් සමබල පෝෂණයක් ලබාගැනීම
ඌනතා ලක්ෂණ සහිත දරුවන් බිහිවීම

B - [අධික සීනි සහිත ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීම
දියවැඩියාව වැනි රෝග හටගැනීමේ අවධානම ඇතිවීම

C - [අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, ජංගම දුරකථන පරිහරණය කිරීමේදී බුද්ධිමත්ව ක්‍රියා කිරීම
ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලින් වැළකිය හැකිවීම

D - [තරගකාරී ජීවන රටාව හා අයහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම
පුද්ගලයාගේ මානසික ආතතිය ඇතිවීම

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල කුමක් ද?
(1) A සහ B (2) A සහ C (3) B සහ D (4) C සහ D

21. ඇඟ උණුසුම් කිරීම (warming up) සඳහා සම්මත ධාවන පථයක (standard track) ක්‍රීඩකයෙක් වට දෙකක් හැල්මේ දුවන (jogging) ලදී. එම ක්‍රීඩකයා දිවගොස් ඇති දුර ප්‍රමාණය
(1) මීටර 200 කි. (2) මීටර 400 කි. (3) මීටර 600 කි. (4) මීටර 800 කි.

22. ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා භාවිත කෙරෙන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ,
(1) හිටි ඇරඹුම (standing start) සහ කුදු ඇරඹුම (crouch start) ය.
(2) හිටි ඇරඹුම සහ කෙටි ඇරඹුම (short start) ය.
(3) හිටි ඇරඹුම සහ මැදුම් ඇරඹුම (medium start) ය.
(4) හිටි ඇරඹුම සහ දිගු ඇරඹුම (elongated start) ය.

23. සැරසෙන්, වෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ
(1) මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මීටර 800 දිවීම ය.
(2) මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 400×4 සහාය දිවීම ය.
(3) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මීටර 1500 දිවීම ය.
(4) මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මීටර 800 දිවීම ය.

24. මීටර 100 දිවීම සඳහා සහභාගිවන අනෙක් සියලු ක්‍රීඩකයන් ධාවන සපත්තු (spikes) පැළඳ තරගයට සහභාගිවීම සඳහා පැමිණිය ද, එක් ක්‍රීඩකයෙක් ධාවන සපත්තු නොමැතිව, ධාවන ආරම්භක ස්ථානය (starting point) වෙත පැමිණේ. මෙහි දී ආරම්භක නිලධාරී ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ එම ක්‍රීඩකයාට,
(1) ඉසව්වට සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබා නොදිය යුතු ය.
(2) ඉසව්වට සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.
(3) තරගය ආරම්භ කිරීම මදකට නවතා, ධාවන සපත්තු දෙකක් සොයාගෙන පැළඳ ඉසව්වට සහභාගිවීමට උපදෙස් ලබා දිය යුතු ය.
(4) වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන සපත්තු යුගලක් ලබා දී ඉසව්වට සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.

25. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා සහභාගි වන ඉසව්ව විය හැක්කේ,

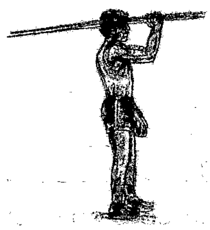
(1) මීටර 200 දිවීම ය.
(2) මීටර 800 දිවීම ය.
(3) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම ය.
(4) මීටර 1500 දිවීම ය.

26. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් යටතේ පහත සඳහන් අවධිවලින් යුත්, පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් (technique) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා සිසුන්ට ඉගැන්වීය.
- අවතීර්ණ ධාවනය (approach run)
- නික්මීම/ඉල්පීම (take-off)
- හරස් දණ්ඩ තරණය (bar clearance)
- පතිතවීම (landing)

එම ශිල්පීය ක්‍රමය විය හැක්කේ
(1) ගුවනත පියවර මාරුකිරීමේ (hitch kick) ශිල්පීය ක්‍රමයයි. (2) එල්ලෙන (hang) ශිල්පීය ක්‍රමයයි.
(3) ෆොස්බරි ෆ්ලොප් (Fosbury flop) ශිල්පීය ක්‍රමයයි. (4) පාවෙන (sail) ශිල්පීය ක්‍රමයයි.

27. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කඩුලු මතින් දිවීම (hurdles running) අයත්වන්නේ
(1) ජවන ඉසව් (track events) වලට ය. (2) පිටිය ඉසව් (field events) වලට ය.
(3) සිරස් පැනීම් (vertical jumps) වලට ය. (4) තිරස් පැනීම් (horizontal jumps) වලට ය.

28. හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්වේ එක් අවස්ථාවක් රූපයේ දැක්වේ.
එම අවස්ථාව වන්නේ,



(1) සූදානම් කිරීමේ (preparation) අවස්ථාවයි.
(2) විසිකිරීමේ (throwing) අවස්ථාවයි.
(3) ජව ඉරියව්වේ (power position) අවස්ථාවයි.
(4) නිදහස් කිරීමේ (releasing) අවස්ථාවයි.

29. ශාරීරික අධ්‍යාපනය පාඩමේදී ගුරුතුමිය, ක්‍රීඩා පෙදෙසේ අවසන් රේඛාවක් (finishing line) ඇන්දා ය. ඉන්පසු පැනීමේ ඉසව්වක් ඉගැන්වීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල පිළිවෙළින් සිසුන් නිරතකළා ය.
- තනි කකුලෙන් පැන පැන (hopping) අවසන් රේඛාව වෙත යාම.
- කකුල් මාරු කරමින් පියවර තබමින් (stepping) අවසන් රේඛාව වෙත යාම.
- තනි පාදයෙන් ඉපිල (take-off) පාද දෙකෙන් පතිතවීම (landing) සිදුකරමින් අවසන් රේඛාව වෙත යාම.
- අවසන් පියවර ලෙස ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල එක්කොට ක්‍රියාත්මක කරවීම.

මෙම විස්තරයට අනුව ගුරුතුමිය සිසුන්ට ඉගෙනීමට මගපෙන්වා ඇත්තේ
(1) දුර පැනීම (long jump) ය. (2) හිටිදුර පැනීම (standing broad jump) ය.
(3) තුන් පිම්ම (triple jump) ය. (4) උස පැනීම (high jump) ය.

30. සත්ත්ව සහ ශාක විවිධත්වය (biodiversity) අධ්‍යයනය සඳහා වඩාත්ම සුදුසු එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම (outdoor activity) වන්නේ
(1) කඳු තරණය (mountaineering) ය. (2) වන ගවේෂණය (jungle exploration) ය.
(3) පා පැදි සවාරිය (bicycle safari) ය. (4) පා ගමන් (walks) ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

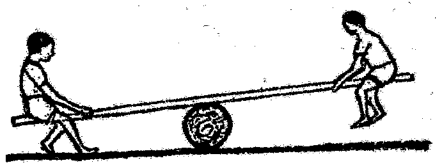
31. පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) පුහුණුව මගින් පේශිවල නම්‍යතාව (flexibility) හා ප්‍රත්‍යාස්ථතාව (elasticity) වැඩි දියුණු කළ හැකි ය.
(2) ව්‍යායාමවල නිරතවීමෙන් තම කාර්යඵලය (performance) වැඩිකර ගත හැකි ය.
(3) ගෝල කුහර සන්ධිය (ball and socket joint) පිහිටීමෙන් අතෙහි චලන පරාසය අඩු වේ.
(4) දීර්ඝකාලීන පුහුණුව මගින් හෘත් පේශී (heart muscles) ශක්තිමත් වේ.

32. පේශි සංකෝචනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම සඳහා මයිටොකොන්ඩ්‍රියා (mitochondria) තුළ නිපදවන සංයෝගය
(1) ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්ෆේට් (ATP) ය.
(2) ඇඩිනොසින් ඩයිපොස්ෆේට් (ADP) ය.
(3) ක්‍රියටින් පොස්ෆේට් (CP) ය.
(4) ග්ලූකෝස් (glucose) ය.

33. පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන පහත සඳහන් වැඩසටහන් අතුරෙන් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට වැඩිපුරම දක්ෂතා විදහා දැක්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,
(1) කලා උළෙල ය.
(2) පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානය ය.
(3) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ය.
(4) ආගමික උත්සවයක් ය.

34. වස්තුවක් ගුවනට මුදාහැරීම හෙවත් ප්‍රක්ෂේපණය (projection) කිරීමේදී එම වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් (projectile) ලෙස හැඳින්වේ. ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩක සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන ඉසව්වක් වන්නේ
(1) මැරතන් ධාවනයයි.
(2) කඩුලු මතින් දිවීමයි (hurdles running).
(3) මීටර 100 දිවීමයි.
(4) මීටර 800 දිවීමයි.

35. රූපයේ දැක්වෙන්නේ ළමයින් දෙදෙනෙකු සීසෝවක් පදින ආකාරයයි. මෙම සීසෝව ක්‍රියාකරන්නේ
(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) I වන සහ II වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.



36. චාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශක්තිය නිපදවන ආකාරය පහත සඳහන් සමීකරණය මගින් දැක්වේ.

ATP ⟶ ADP + P + ශක්තිය
(ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්ෆේට් ⟶ ඇඩිනොසින් ඩයිපොස්ෆේට් + පොස්ෆේට් + ශක්තිය)

මෙම ADP නැවත ATP බවට පත්කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවන්නේ
(1) නිර්වායු (anaerobic) ශ්වසනයෙන් පමණි.
(2) ස්වායු (aerobic) ශ්වසනයෙන් පමණි.
(3) නිර්වායු සහ ස්වායු ශ්වසනය යන දෙයාකාරයෙන් ම ය.
(4) බහිස්සෛලීය ශ්වසනයෙන් පමණි.

37. චාලක ක්‍රියාකාරකම්වලදී ඉන්ධන ප්‍රභවයක් ලෙස භාවිත කිරීම සඳහා වැඩිපුර ග්ලූකෝස්, ග්ලයිකොජන් වශයෙන් තැන්පත් කොට ඇත්තේ
(1) අක්මාවේ (liver) පමණි.
(2) පේශිවල (muscles) පමණි.
(3) අක්මාවේ සහ පේශිවල පමණි.
(4) ආමාශයේ (stomach) සහ අන්ත්‍රවල (intestine) පමණි.

38. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය (health-related physical fitness quality) වන්නේ
(1) උලැඟිතාව (agility) ය.
(2) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed) ය.
(3) ජවය (power) ය.
(4) ශාරීරික සංයුතිය (body composition) ය.

39. සම්මත ධාවන පථයක ක්‍රියාත්මක කෙරෙන මීටර 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී කණ්ඩායමට හිමි මංතීරුවේ (lane) ධාවනය කළ යුත්තේ
(1) පළමු ධාවකයා පමණි.
(2) පළමු සහ දෙවන ධාවකයා පමණි.
(3) පළමු, දෙවන සහ තෙවන ධාවකයන් පමණි.
(4) ධාවකයන් සිව් දෙනාම ය.

40. චීනයේ හැංජෝ නුවර පැවැත් වූ 19 වන ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙලේදී මීටර 800 දිවීම, කාන්තා ධාවන ඉසව්වට සහභාගී වී ශ්‍රී ලංකාවට රන් පදක්කමක් දිනා දීමට දායක වූ ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,
(1) තරුෂි කරුණාරත්න ය.
(2) නදීශා දිල්හානි ය.
(3) හසන්තිකා අබේරත්න ය.
(4) නදීශා රාමනායක ය.

**

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, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

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. සඳගම 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 යෞවන 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 දුනි.

අනතුරුව ආරාධිත දේශනය පැවැත්වූ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක 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 කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡාකොට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුකළේ ය.

ඉන්පසු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා සිසු අනාවරණ ද ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නව යෞවනයන් තුළ ඇතිවන කායික, මානසික සහ සමාජීය වෙනස්කම්වලට උදාහරණ ලෙස පිළිවෙළින් ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා සමවයසකයන්ගේ 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 දුනි.

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

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

(i) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා සඳහන් කළ වෙනස්වීම හැර නව යෞවනයන් තුළ සිදුවිය හැකි වෙනත් කායික වෙනස්වීම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) නිර්මාණශීලීත්වයට අමතරව, නව යෞවනයින් තුළ සිදුවන වෙනත් මානසික වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සමාජීය වෙනස්කම හැර නව යෞවනයන් තුළ දැකිය හැකි වෙනත් සමාජීය වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වීම නිසා නව යොවුන් වියේ පසුවන සිසුන් මුහුණපාන, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන අභියෝග/ගැටලු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(v) නව යෞවනයන් මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීම සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීම හැර ඔවුන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු වෙනත් නිපුණතා **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර නව යෞවනයන්ට ක්‍රීඩාකළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා (organized team games) **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) සිසුන් සහභාගි වූ විනෝද ක්‍රීඩාවක (recreation game) ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) ක්‍රීඩා සංගමය මගින් ගිනිමැළ සංදර්ශනය (campfire) සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(ix) සිද්ධියේ දැක්වෙන කරුණු හැර ගිනිමැළ සංදර්ශනයකට සහභාගිවීමෙන් නව යෞවනයන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන **දෙකක්** ලියන්න.

(x) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නව යෞවනයන් තුළ සංවර්ධනය වන යහපත් පුද්ගල ගුණාංග (personal qualities) **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. රෝග සහ දුබලතා ඇතිවීම සහ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම ආදිය හේතුවෙන් ලොව දිළිඳු රටවල මෙන්ම යුද්ධය පවතින රටවල ද පුද්ගලයන්ගේ 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)

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.

- එළවළු 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)

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඔබේ නංගී/මල්ලී, දවසේ වැඩි කාලයක් ජංගම දුරකථනය (mobile phone) බැලීමේ නිරතවෙමින් සිටිනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය හොඳින් පාඩම් කළ ද, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට බියෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

(iii) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරා/සොයුරිය සැමවිටම වැඩිහිටියන් සමග මතභේද ඇති කරගන්නා අයුරු ඔබ දකියි.

(iv) ඔබේ නිවසට යාබද නිවසේ ඩෙංගු රෝගියෙකු සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.

(v) විශ්‍රාම සුවයේ පසුවන, පළවෙනි ශ්‍රේණියේ ඉගැන්වූ ගුරු මව/පියා ගේ සුවදුක් විමසීමට, ඇයගේ/ඔහුගේ නිවසට යාමට, ඔබේ මිතුරන්/මිතුරියන් ඔබට ඇරයුම් කරයි.

(ලකුණු $02 \times 5 = 10$ යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) තරග සටහන් සකස් කිරීමේදී පහත දැක්වෙන සූත්‍ර භාවිත කරමින් තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරනු ලබන තරගාවලි වර්ග **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(a) $n-1$ (b) $\frac{n(n-1)}{2}$

$n =$ තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් ගණන (ලකුණු 02 යි)

(ii) ප්‍රශ්න අංක **5.** (i) (b) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය අනුව තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි වර්ගයේ **වාසියක්** සහ **අවාසි දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙවර පළාත් වොලිබෝල් තරග සඳහා කණ්ඩායම් හතක් ඉදිරිපත් වී තිබුණි. සංවිධායක මණ්ඩලය, එම තරග පවත්වන ලද්දේ ප්‍රශ්න අංක **5.** (i) (a) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය භාවිත කොට තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි ක්‍රමය අනුව ය. මෙම ක්‍රමය තෝරාගැනීමට හේතුවිය හැකි කරුණු **පහක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

[අටවැනි පිටුව බලන්න.

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

තරග අංකය	සහභාගි වූ ඉසව්ව
34	මීටර 100 දිවීම
45	යගුලිය දැමීම
56	උස පැනීම
67	මීටර 1500 දිවීම
78	හෙල්ල විසිකිරීම
89	දුර පැනීම

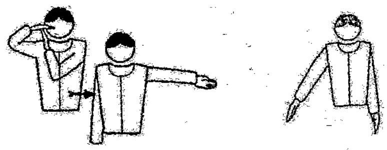
(i) අංක 34 සහ 67 දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළහැකි පේශී තන්තු වර්ගය වෙන් වෙන් ව ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(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 ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

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 ව සඳහන් කරන්න.



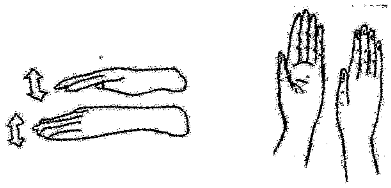
(a) (b)

(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 ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) නෙට්බෝල් 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 ව සඳහන් කරන්න.



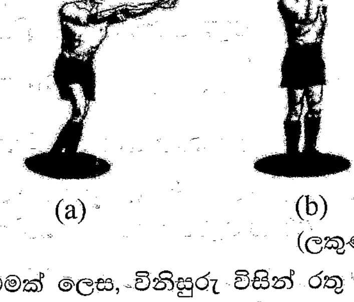
(a) (b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩිකාවන් 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 ක්‍රීඩිකාවන්ට, පන්දුව හෙප්පා යැවීම (bounce pass) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

C. (i) පාපන්දු 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 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)

* * *

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.

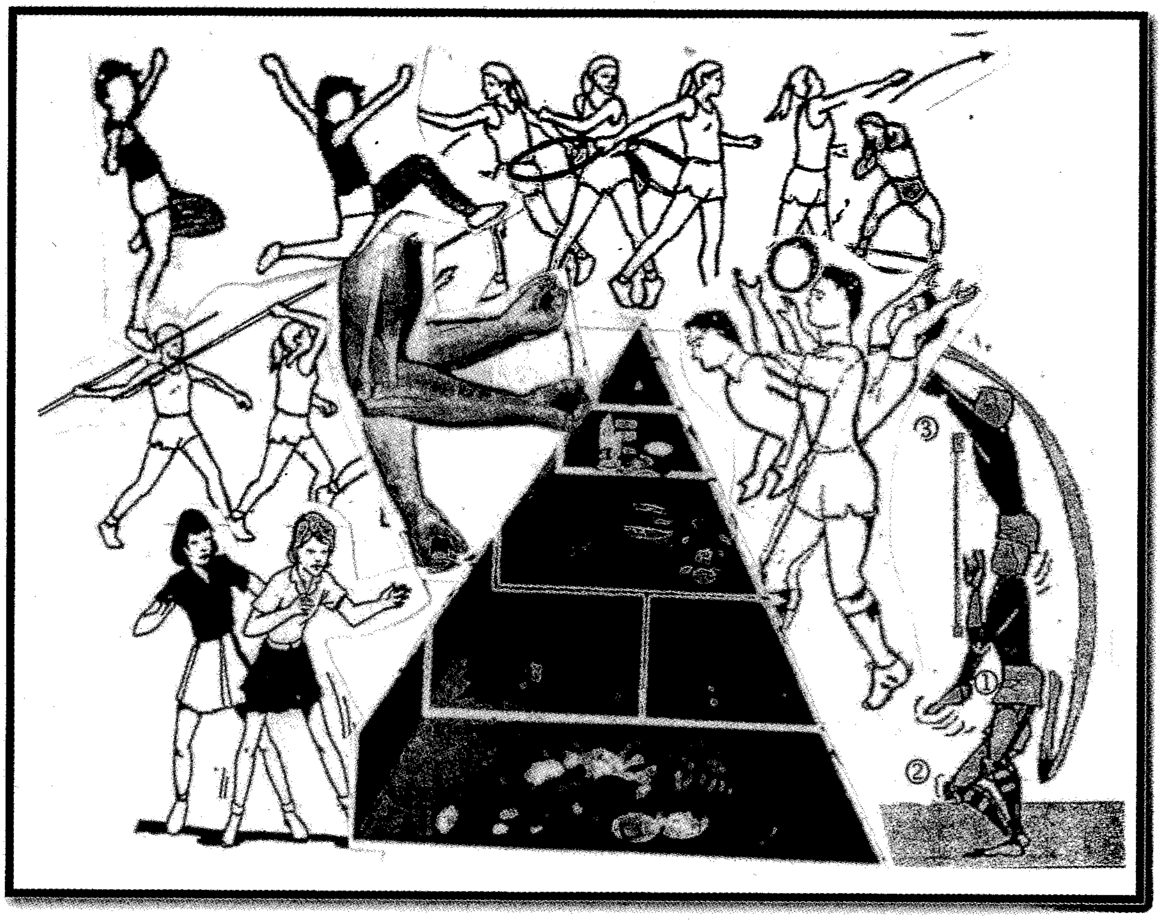
රහස්‍ය ලේඛනයකි.

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.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)
උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. සෑම සහකාර පරීක්ෂකවරයකුම උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. ප්‍රධාන පරීක්ෂක විසින් දම්පාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කළ යුතුය.
3. සෑම උත්තරපත්‍රයක ම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.
4. ඉලක්කම් ලිවීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදු වුවහොත් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
5. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමග □ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.
6. ගණිත පරීක්ෂක විසින් ලකුණු නිවැරදි බව සටහන් කිරීමට නිල් හෝ කළු පෑනක් භාවිතා කළ යුතුය.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) .... √ △ $\frac{4}{5}$

(ii) .... √ △ $\frac{3}{5}$

(iii) .... √ △ $\frac{3}{5}$

(03) (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ — එකතුව → □ $\frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : -

01. කවුළු පත්‍රය සැකසීම

I. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය අනුව නිවැරදි වරණ කවුළු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න.

II. එසේ ලකුණු කළ කවුළු බ්ලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න.

III. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විභාග අංක කොටුව හා නිවැරදි පිළිතුරු ගණන දැක්වෙන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න.

IV. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න.

V. විෂය අංකය හා විෂය පැහැදිලිව පෙනෙන ආකාරයට එම කොටු ද කපා ඉවත් කරන්න.

VI. කපා ගත් කවුළු පත්‍රය ප්‍රධාන පරීක්ෂකවරයා ලවා අත්සන් යොදා අනුමත කර ගන්න.

02. **අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබිය හැක. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.**

03. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර x ලකුණකින් ද ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. **වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි ඇඳ වැරදි දමන්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.**

2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.

3. සෑම ප්‍රශ්නයකට ම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් **අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න.** ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.

4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණු ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

I. එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ.

II. එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතුය.

III. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ **ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න.**

IV. II පත්‍රයේ ලකුණු ලැයිස්තුව සැකසීමේ දී විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවේ "Total Marks" තීරුවේ ඇතුළත් කරන්න.

V. 43 චිත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර **අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.**

VI. 21 - සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය, 22 - දෙමළ භාෂාව හා සාහිත්‍යය යන විෂයන්හි I පත්‍රයේ ලකුණු ඇතුළත් කර අකුරෙන් ලිවිය යුතු ය. II හා III පත්‍රවල විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර ඒ ඒ පත්‍රයේ මුළු ලකුණු, ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සැ.යු :- **(I) සෑම විටම එක් එක් පත්‍රයට අදාළ මුළු ලකුණු පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් ලෙස ලකුණු ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කළ යුතු ය. කිසිදු අවස්ථාවක පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු දශම සංඛ්‍යාවකින් හෝ භාග සංඛ්‍යාවකින් නොතැබිය යුතු ය.**

(II) ලකුණු ලැයිස්තුවල සෑම පිටුවකම ලකුණු ඇතුළත් කළ සහකාර පරීක්ෂක, ලකුණු පරීක්ෂා කළ සහකාර පරීක්ෂක, ඇගයීම් ලකුණු තහවුරු කිරීමේ පරීක්ෂක හා ප්‍රධාන පරීක්ෂක තම සංකේත අංකය යොදා අත්සන් කිරීමෙන් නිරවද්‍යතාව තහවුරු කිරීම අනිවාර්ය වේ.

***

01. 86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය

1.1. මෙම විෂයය සඳහා ලකුණු 100 ක් හිමිවේ.

1.2 මෙම විෂයයට අදාළ ව ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙකක් ඇත.

1.3 I පත්‍රය බහුවරණ ප්‍රශ්න 40 කින් සමන්විතය.

1.4
- ▲ II පත්‍රය ව්‍යුහගත හා සරල රචනාමය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය.
- ▲ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- ▲ II පත්‍රය, I සහ II කොටස් වශයෙන් කොටස් දෙකකින් යුක්තවන අතර, අවම වශයෙන් එක් කොටසකින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයීමට සැළසුම් කර ඇත.

1.5 I පත්‍රය සඳහා එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 40 කි.

1.6 II පත්‍රය සඳහා පිරිනමන මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය 60 කි.

- ★ පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 20 කි. (2 x 10)
- ★ අනෙකුත් ප්‍රශ්න හතර සඳහා ලකුණු 40 කි. (4 x 10)
- ★ අවසාන ලකුණු ගණනය කළ යුත්තේ I හා II වන පත්‍ර වලින් ලබාගත් මුළු ලකුණු එකතුවෙනි.

02. I පත්‍රයේ ඉගෙනුම්ඵල පිළිබඳ හැඳින්වීම

2.1 සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න 40 ක් සකස් කර ඇත. ශිෂ්‍යයාගේ මතක තබා ගැනීම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, ඇගයීම හා නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ ඉගෙනුම්ඵල ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිතකර ඇත්ද සොයා බැලීම මෙයින් අපේක්ෂිතය.

2.2 I පත්‍රය ලකුණු කිරීම සඳහා උපදෙස් හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

2.2.1 මෙම කොටසේ එක් ප්‍රශ්නයකට දී ඇති නිවැරදි හෝ වඩාත් සුදුසු වරණය සඳහා ලකුණු 01 බැගින් පිරිනැමිය යුතුයි.

2.2.2 එක් එක් ප්‍රශ්නයේ වරණ එකකට වඩා තෝරා ඇති විට දී එයට ලකුණු පිරිනැමීම නොකළ යුතුයි.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

රහස්‍යයි
அந்தரங்கமானது

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை – 2023 (2024)

විෂයය අංකය / பாட இலக்கம்: **86**

විෂයය / பாடம்: **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
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

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින් / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව / சரியான விடைகளின் தொகை: $\frac{25}{40}$

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: $\frac{25}{40}$

03. II පත්‍රයේ ඉගෙනුම්ඵල පිළිබඳ හැඳින්වීම

3.1 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න හත සකස් කර ඇත. මෙහිදී ශිෂ්‍යයාගේ මතක තබා ගැනීම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, ඇගයීම හා නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර, නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ ඉගෙනුම්ඵල ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිත කර ඇත්ද සොයා බැලීම මෙයින් බලාපොරොත්තු වේ.

3.2 II පත්‍රය ලකුණු කිරීම සඳහා උපදෙස් හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

3.2.1 II පත්‍රය සඳහා ලකුණු 60 ක් හිමි වේ.

3.2.2 මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය I වන කොටස හා II වන කොටස වශයෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විතය. පළමුවැනි ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එය කෙටි ප්‍රශ්න 10 කින් සමන්විතය. I වන හා II වන කොටස්වල එක් කොටසකට ප්‍රශ්න තුන බැගින් කොටස් දෙකකට ප්‍රශ්න හයක් වෙන්කර ඇත. එක් කොටසකින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් තෝරා ගතයුතු අතර, ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයීමට උදෙස් දී ඇත.

3.2.3 අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය හැරුනු විට I වන හා II වන කොටස් වල ඇතුළත් ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයකට අයත් පිළිතුරු සඳහා සපයා දිය හැකි උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණය 10 ක් වන අතර, එය බෙදී යන ආකාරය ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ පැහැදිලි කර ඇත. එයට අමතර ව ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී දෙනු ලබන උපදෙස් හා සංශෝධන මෙයට ඇතුළත් කරගත යුතුයි.

දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු බෙදී යන ආකාරය

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු	ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
01.	i	02	05.	i (a)	01 } 02
	ii	02		(b)	01
	iii	02		ii	03
	iv	02		iii	05
	v	02			**ලකුණු 10 යි**
	vi	02			
	vii	02			
	viii	02	06.		
	ix	02		i	02
	x	02		ii	03
		ලකුණු 20 යි		iii	05
					ලකුණු 10 යි
02.	i	02			
	ii	03			
	iii	05	07 A.		
		ලකුණු 10 යි		i (a)	01 } 02
				(b)	01
03.	i	02		ii	03
	ii	03	07 B.	iii	05
	iii (අ)	02 } 05			**ලකුණු 10 යි**
	(ආ)	03			
		ලකුණු 10 යි		i (a)	01 } 02
				(b)	01
				ii	03
04.	i	02		iii	05
	ii	02			**ලකුණු 10 යි**
	iii	02			
	iv	02	07 C.		
	v	02			
		ලකුණු 10 යි		i (a)	01 } 02
				(b)	01
				ii	03
				iii	05
					ලකුණු 10 යි

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2023 (2024)

86 - සෞඛ්‍යය 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.

<u>ප්‍රශ්න අංකය 01</u>

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

1. සඳගම 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 යෞවන 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 දුනි.

අනතුරුව ආරාධිත දේශනය පැවැත්වූ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක 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 කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡාකොට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුකළේ ය.

ඉන්පසු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා සිසු අනාවරණ ද ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නව යෞවනයන් තුළ ඇතිවන කායික, මානසික සහ සමාජීය වෙනස්කම්වලට උදාහරණ ලෙස පිළිවෙළින් ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා සමවයසකයන්ගේ 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 දුනි.

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

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

(i) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිතුමා සඳහන් කළ වෙනස්වීම හැර නව යෞවනයන් තුළ සිදුවිය හැකි වෙනත් කායික වෙනස්වීම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) නිර්මාණශීලීත්වයට අමතරව, නව යෞවනයින් තුළ සිදුවන වෙනත් මානසික වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සමාජීය වෙනස්කම හැර නව යෞවනයන් තුළ දැකිය හැකි වෙනත් සමාජීය වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වීම නිසා නව යොවුන් වියේ පසුවන සිසුන් මුහුණපාන, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන අභියෝග/ගැටලු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(v) නව යෞවනයන් මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීම සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීම හැර ඔවුන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු වෙනත් නිපුණතා **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර නව යෞවනයන්ට ක්‍රීඩාකළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා (organized team games) **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) සිසුන් සහභාගි වූ විනෝද ක්‍රීඩාවක (recreation game) ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) ක්‍රීඩා සංගමය මගින් ගිනිමැළ සංදර්ශනය (campfire) සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(ix) සිද්ධියේ දැක්වෙන කරුණු හැර ගිනිමැළ සංදර්ශනයකට සහභාගිවීමෙන් නව යෞවනයන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන **දෙකක්** ලියන්න.

(x) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නව යෞවනයන් තුළ සංවර්ධනය වන යහපත් පුද්ගල ගුණාංග (personal qualities) **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02 ×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.
  රැවුල වැවීම.
  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 -

- තරහා, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මණින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
- ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.
- ගවේෂණ හා පර්යේෂණවල නිරත වීමට කැමැත්තක් දැක්වීම.
- අසාධාරණයට 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 ගැනිම.
- 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 -
  රැවුල වැවීම ප්‍රමාද වීම.
  ශිෂ්ණයේ ප්‍රමාණය
  කටහඬ වෙනස් වීම නිසා මුහුණපාන ගැටලු
  ශුකාණු 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).

- චින්තන හැකියා (විචාරශීලි චින්තනය, නිර්මාණශීලි චින්තනය, තර්කානුකූල චින්තනය ආදිය) සංවර්ධනය කර ගැනීම.
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- චිත්තවේග පාලනය
- ආතතිය අවම කර ගැනීම / තුලනය කර ගැනීම.(ආතතිය කළමණාකරනය 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
- පාපන්දු
- එල්ලේ
- බැඩ්මින්ටන්
- ක්‍රිකට්
- බාස්කට් බෝල් (පැසිපන්දු)
- ටෙනිස්
- ත්‍රෝබෝල්
- ටේබල් ටෙනිස්
- 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 මඬුල්ල 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 ගැනිම.
- දේශගුණික, කාලගුණික තත්ත්වය පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- සෞඛ්‍යය හා සනීපාරක්ෂක කටයුතු සංවිධානය කර ගැනිම.
- ප්‍රථමාධාර කටයුතු සංවිධානය
- පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම.
- ආරක්ෂිත උපක්‍රම පිළිබඳ සැලැකිලිමත් 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 ඵලදායී 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 දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

ප්‍රශ්න අංකය 02

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 පුද්ගලයන්ගේ 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).

- ජනගහන ඝනත්වය 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
- තරඟකාරී ජීවන රටාව
- ස්වභාවික ආපදා
- අවතැන්වීම්
- අන්තර් පුද්ගල 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 කළමණාකරනය
- 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.

- එළවළු 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 X3** = 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 X 2 = ලකුණු 02 යි.)

(ආ)

- රෝග ඇති වීම (උදා :- වමනය, පාචනය)
- 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 X 3 = ලකුණු 03 යි.)
(මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = ලකුණු 10 යි.)

ප්‍රශ්න අංකය 04

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

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඔබේ නංගී/මල්ලී, දවසේ වැඩි කාලයක් ජංගම දුරකථනය (mobile phone) බැලීමේ නිරතවෙමින් සිටිනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය හොඳින් පාඩම් කළ ද, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට බියෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

(iii) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරා/සොයුරිය සෑමවිටම වැඩිහිටියන් සමග මතභේද ඇති කරගන්නා අයුරු ඔබ දකියි.

(iv) ඔබේ නිවසට යාබද නිවසේ ඩෙංගු රෝගියෙකු සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.

(v) විශ්‍රාම සුවයේ පසුවන, පළවෙනි ශ්‍රේණියේ ඉගැන්වූ ගුරු මව/පියා ගේ සුවදුක් විමසීමට, ඇයගේ/ඔහුගේ නිවසට යාමට, ඔබේ මිතුරන්/මිතුරියන් ඔබට ඇරයුම් කරයි.

(ලකුණු 02 × 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 මතබේද 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 මතබේද 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.
- සතුටින් 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.

<u>ප්‍රශ්න අංකය 05</u>

අපේක්ෂණය - තරගාවලිය සංවිධානය කිරීමේ හැකියාව පිළිබඳ සොයා බලයි.

5. (i) තරග සටහන් සකස් කිරීමේදී පහත දැක්වෙන සූත්‍ර භාවිත කරමින් තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරනු ලබන තරගාවලි වර්ග **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(a) $n-1$ (b) $\frac{n(n-1)}{2}$

$n =$ තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් ගණන (ලකුණු 02 යි)

(ii) ප්‍රශ්න අංක **5.** (i) (b) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය අනුව තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි වර්ගයේ **වාසියක්** සහ **අවාසි දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙවර පළාත් වොලිබෝල් තරග සඳහා කණ්ඩායම් හතක් ඉදිරිපත් වී තිබුණි. සංවිධායක මණ්ඩලය, එම තරග පවත්වන ලද්දේ ප්‍රශ්න අංක **5.** (i) (a) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය භාවිත කොට තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි 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) $\frac{n(n-1)}{2}$: සාකල්‍ය ක්‍රමය (League tournament)

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

(ii).

සාකල්‍ය තරගාවලියේ වාසි :

- සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා 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........

සාකල්‍ය තරගාවලියේ අවාසි :

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

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

<u>ප්‍රශ්න අංකය 06</u>

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 සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයක් සහ ඔවුන්ගේ 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 පේශී තන්තු 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 සහභාගි වන ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට දුර පැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

තරග අංක	සහභාගි වූ ඉසව්ව
34	මීටර 100 දිවීම
45	යගුලිය 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.

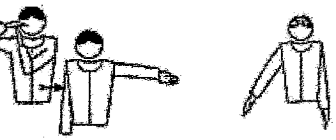
(මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = ලකුණු 10 යි.)

ප්‍රශ්න අංකය 07

අපේක්ෂණය - වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නීතිරීති ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හැකියාව හා දක්ෂතා ප්‍රගුණ 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 ව 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 ප්‍රගුණ 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 ඇතුලත වැදීම.

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

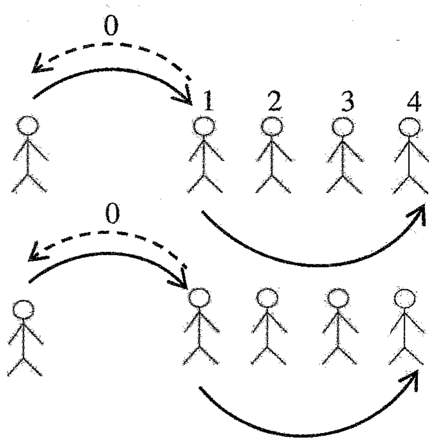
(ii).

- 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 තුල 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



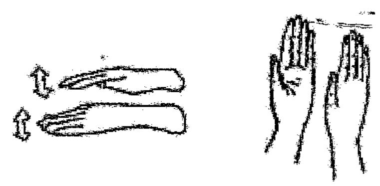
- රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි ක්‍රීඩකයින් පේළි දෙකකට සිටගන්න.
- එක් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව සහිතව පේළිය ඉදිරියේ මීටර් 2 ක් පමණ දුරින් මුහුණට මුහුණලා සිටගන්න.
- ඉදිරියේ සිටින ක්‍රීඩකයා පේළියේ සිටින පළමු ක්‍රීඩකයා වෙත ඉහලින් පන්දුව යොමු කරන්න.

- එම ක්‍රීඩකයා නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව පන්දුව ඔසවා දීමෙන් පසු පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- නිවැරදිව හා ඉක්මනින් අවසන් කල 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 තරඟ 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 ක්‍රීඩිකාවන් 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 ක්‍රීඩිකාවන්ට, 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.)

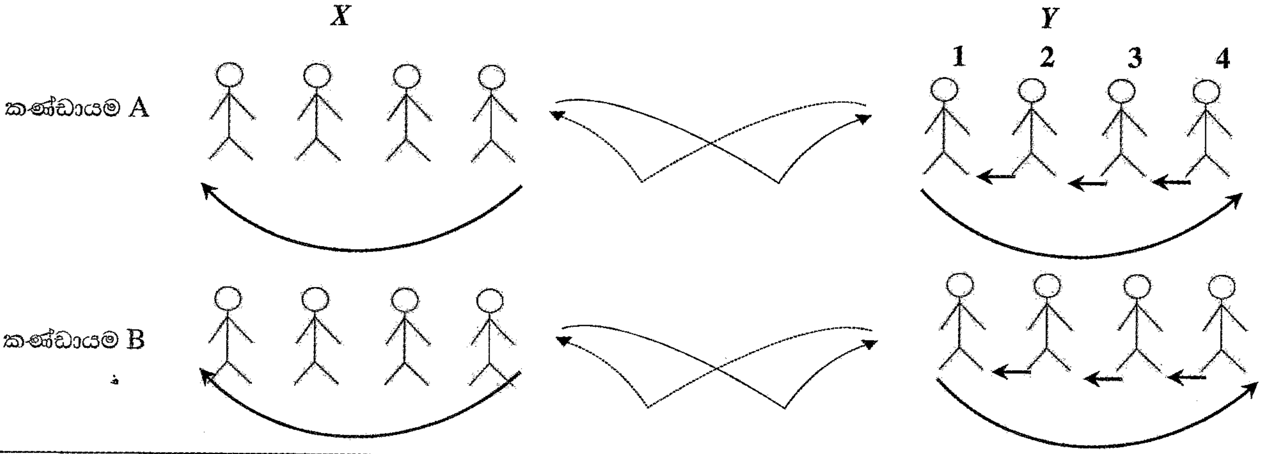
(ii).

ගෝල් සීමාව තුලදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව,

- අඩි 3 ක පරතරයක් නොතබා රැකීම.
- ශාරීරික සට්ටනයකදී
- 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.

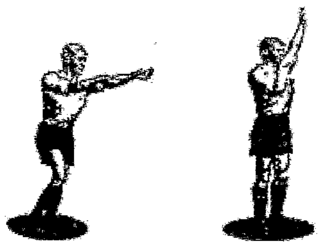


- රූපයේ පෙනෙන පරිදි A හා B ලෙස ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් X හා Y ලෙස ක්‍රීඩකයින් සමානව බෙදන්න.
- X පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව හෙප්පා යැවීමෙන් පසු එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා X පැත්තේ දෙවන ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව හෙප්පා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

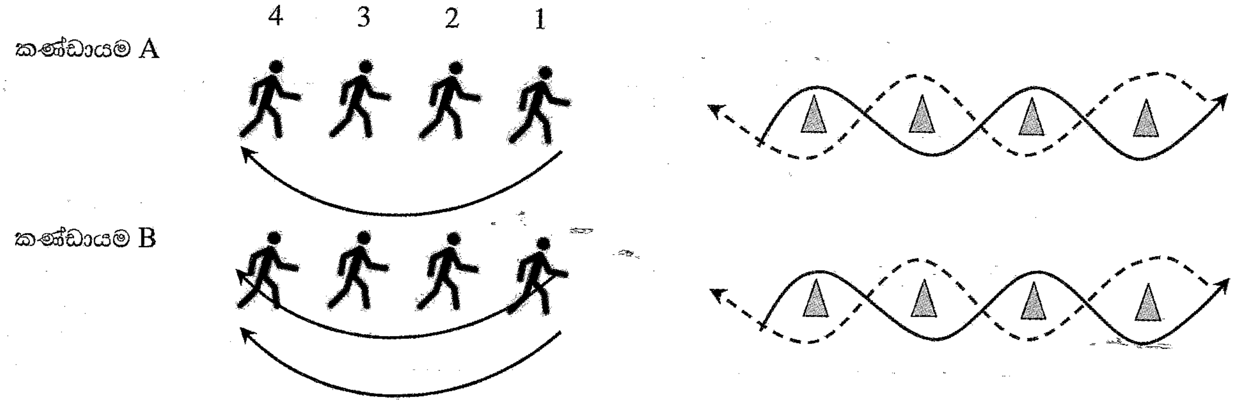
(ii).

- 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 කල කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.

පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම 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.)