OL/2025(2026)/86-S-I, II

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි /முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

**86 | S | I, II**

**අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026)**
**கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)**
**General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)**

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

**පැය තුනයි**
*மூன்று மணித்தியாலம்*
*Three hours*

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

**අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී 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 (×) ලකුණ යොදන්න.**
- එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

**1.** පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුතු පුද්ගලයකුගේ යහපැවැත්මක් සහිත ක්ෂේත්‍ර වන්නේ,
(1) කායික, මානසික, චිත්තවේගික සහ ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර ය.
(2) කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර ය.
(3) සමාජීය, මානසික, ආධ්‍යාත්මික සහ චිත්තවේගික ක්ෂේත්‍ර ය.
(4) සමාජීය, කායික, චිත්තවේගික සහ ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර ය.

**2.** කාර්යක්ෂම හා කඩවසම් පෙනුමක් ඇති නිමල් දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි. මෙම තොරතුරු අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ ඔහු, මනා
(1) ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් පසුවන බව ය.
(2) මානසික යෝග්‍යතාවකින් පසුවන බව ය.
(3) සමාජීය යෝග්‍යතාවකින් පසුවන බව ය.
(4) චිත්තවේගික සමබරතාවකින් පසුවන බව ය.

● හඳගම විදුහල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීම සඳහා විදුහල්පති ක්‍රියාත්මක කළ වැඩසටහන් කිහිපයක් A, B, C, D සහ E යන අක්ෂරවලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් අංක **3** සිට **5** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - පාසලට පොලිතීන් රැගෙන ඒම තහනම් කිරීම
B - නියමිත පරිදි අදාළ ශ්‍රේණි සඳහා පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය (SMI) ක්‍රියාත්මක කිරීම
C - විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් පාසල් වත්ත පිරිසිදුකර අලංකරණය කිරීම
D - සියලු ම විෂයන්වල ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් කටයුතු නවීකරණය කිරීමෙන්, සිසුන් යහපත් පුරවැසියන් බවට පත් කිරීමට පියවර ගැනීම
E - ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) ඇතුළු සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සහාය ඇතිව වෛද්‍ය කඳවුරක් (Medical Camp) පැවැත්වීම්

**3.** සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග යටතේ, විදුහල්පති සකස් කළ ප්‍රතිපත්තියක් දක්වා ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

**4.** සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගවලට අනුව B සහ E අක්ෂරවලින් දක්වා ඇති කාර්ය අයත් වන්නේ,
(1) හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
(2) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
(3) සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබාගැනීම සහ සංවිධානය කරගැනීමට ය.
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනයට ය.

**5.** සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගවලට අනුව C අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති කාර්යය අයත් වන්නේ,
(1) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
(2) නිපුණතා සංවර්ධනයට ය.
(3) ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීමට ය.
(4) හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

● විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය (BMI) දක්වන ප්‍රස්තාරය ඇසුරෙන් අංක **6** සහ **7** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

**6.** කිසිවිටකත් ව්‍යායාමයේ නිරත නොවෙන, සැමවිට ම නිශ්ඵල ආහාර (Junk Food) සහ ක්ෂණික ආහාර (Instant Food) පරිභෝජනය කරන ශිෂ්‍යාවක් අයත්වීමට ඉඩ ඇත්තේ,

(1) කොළපාට තීරුවට ය.
(2) තැඹිලිපාට තීරුවට ය.
(3) ලා දම්පාට හෝ තද දම්පාට තීරුවට ය.
(4) ලා දම්පාට හෝ කොළපාට තීරුවට ය.

**7.** තැඹිලිපාට තීරුව තුළ සිටින ශිෂ්‍යයා,

(1) කෘශභාවයෙන් යුක්ත ය.
(2) සුදුසු බරකින් යුක්ත ය.
(3) අධි බරකින් යුක්ත ය.
(4) ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත ය.

**8.** ශ්‍රී ලංකාවේ යහපත් සෞඛ්‍ය මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමට බලපාන අභියෝගයක් වන්නේ,

(1) පාසල් වෛද්‍ය සේවාව ය.
(2) ගර්භණී හා ළදරු සායන පැවැත්වීම ය.
(3) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සේවය ය.
(4) ආර්ථික තත්ත්ව සහ තරගකාරී ජීවන රටාව ය.

● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක **9** සහ **10** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මම සහ නංගී පාසල් බස්රථය පැමිණෙන තෙක්, බස්නැවතුම්පොළෙහි ඇති ආසනය මත වාඩි වී සිටියෙමු. අයියා සහ මල්ලී අප අසල සිටගෙන සිටියහ. පාසල් බසය පැමිණි විට, නංගී සහ මම නැගිට බසයට ගොඩවීම සඳහා ඇවිද ගිය අතර අයියා සහ මල්ලී දිවගොස් බසයට ගොඩවූහ.

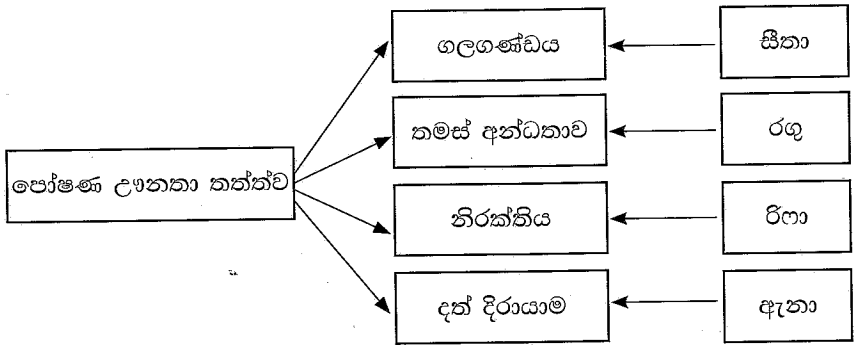
**9.** ඉහත තොරතුරු අනුව ගතික ඉරියව් (Dynamic Postures) දක්වා ඇත්තේ,

(1) අයියා සහ මල්ලී පමණි.
(2) මම සහ නංගී පමණි.
(3) අයියා, මල්ලී සහ නංගී පමණි.
(4) අප සියලුදෙනා ම ය.

**10.** ස්ථිතික ඉයරිව්වල (Static Posture) යෙදී ඇත්තේ,

(1) මම සහ නංගී පමණි.
(2) අයියා සහ මල්ලී පමණි.
(3) අයියා, මල්ලී සහ නංගී පමණි.
(4) අප සියලුදෙනා ම ය.

● වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් අනාවරණය කරගත් පරිදි ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යාවන් හතරදෙනෙකුගේ, පෝෂණ ඌනතා රෝග තත්ත්ව කිහිපයක් පහත සටහනින් දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අංක **11** සිට **13** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




**11.** මෙම ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යාවන් අතුරෙන් තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථීය විශාලවීම (වායුගෙඩි) දක්නට ඇත්තේ,

(1) රගුගේ ය. (2) සීතාගේ ය. (3) රිෆාගේ ය. (4) ඇනාගේ ය.

**12.** රගුගේ රෝගී තත්ත්වය හා සම්බන්ධ ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය වන්නේ,

(1) අයිඩීන් ය. (2) කැල්සියම් ය. (3) විටමින් A ය. (4) යකඩ ය.

**13.** වැළඳී ඇති රෝගී තත්ත්වයෙන් මිදීම සඳහා රිෆා තම ආහාරයට ප්‍රමාණවත් පරිදි එක්කර ගත යුත්තේ,

(1) යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර ය.
(2) විටමින් A බහුලව අඩංගු ආහාර ය.
(3) අයිඩීන් බහුලව අඩංගු ආහාර ය.
(4) කැල්සියම් බහුලව අඩංගු ආහාර ය.

**14.** නිසි පරිදි කළලයක් සෑදීම සඳහා ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බයක් සංසේචනය සිදුවන්නේ,

(1) ගර්භාෂය (Uterus) තුළදී ය.
(2) පැලෝපීය නාලය (Fallopian Tube) තුළදී ය.
(3) යෝනිමාර්ගය (Vagina) තුළදී ය.
(4) ඩිම්බකෝෂය (Ovary) තුළදී ය.

● විවිධ පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය වන, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය (BMI) දක්වන ප්‍රස්තාරය ඇසුරෙන් අංක **6** සහ **7** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

**6.** කිසිවිටකත් ව්‍යායාමයේ නිරත නොවෙන, සැමවිට ම නිශ්ඵල ආහාර (Junk Food) සහ ක්ෂණික ආහාර (Instant Food) පරිභෝජනය කරන ශිෂ්‍යාවක් අයත්වීමට ඉඩ ඇත්තේ,

(1) කොළපාට තීරුවට ය.
(2) තැඹිලිපාට තීරුවට ය.
(3) ලා දම්පාට හෝ තද දම්පාට තීරුවට ය.
(4) ලා දම්පාට හෝ කොළපාට තීරුවට ය.

**7.** තැඹිලිපාට තීරුව තුළ සිටින ශිෂ්‍යයා,

(1) කෘශභාවයෙන් යුක්ත ය.
(2) සුදුසු බරකින් යුක්ත ය.
(3) අධි බරකින් යුක්ත ය.
(4) ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත ය.

**8.** ශ්‍රී ලංකාවේ යහපත් සෞඛ්‍ය මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමට බලපාන අභියෝගයක් වන්නේ,

(1) පාසල් වෛද්‍ය සේවාව ය.
(2) ගර්භණී හා ළදරු සායන පැවැත්වීම ය.
(3) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන්ගේ සේවය ය.
(4) ආර්ථික තත්ත්ව සහ තරගකාරී ජීවන රටාව ය.

● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක **9** සහ **10** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මම සහ නංගී පාසල් බස්රථය පැමිණෙන තෙක්, බස්නැවතුම්පොළෙහි ඇති ආසනය මත වාඩි වී සිටියෙමු. අයියා සහ මල්ලී අප අසල සිටගෙන සිටියහ. පාසල් බසය පැමිණි වහා, නංගී සහ මම නැගිට බසයට ගොඩවීම සඳහා ඇවිද ගිය අතර අයියා සහ මල්ලී දිවගොස් බසයට ගොඩවූහ.

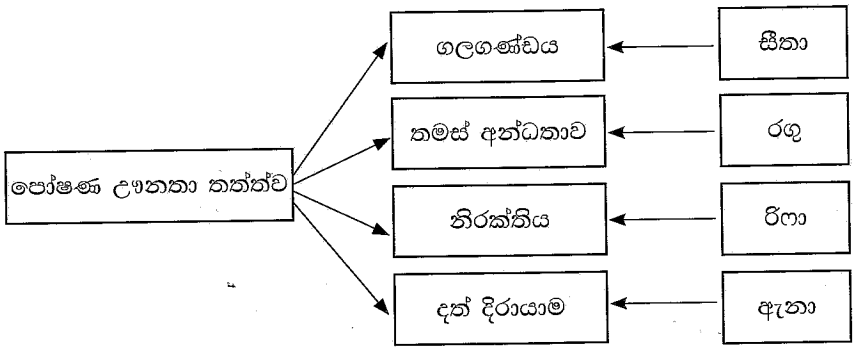
**9.** ඉහත තොරතුරු අනුව ගතික ඉරියව් (Dynamic Postures) දක්වා ඇත්තේ,

(1) අයියා සහ මල්ලී පමණි.
(2) මම සහ නංගී පමණි.
(3) අයියා, මල්ලී සහ නංගී පමණි.
(4) අප සියලුදෙනා ම ය.

**10.** ස්ථිතික ඉයරිච්චල (Static Posture) යෙදී ඇත්තේ,

(1) මම සහ නංගී පමණි.
(2) අයියා සහ මල්ලී පමණි.
(3) අයියා, මල්ලී සහ නංගී පමණි.
(4) අප සියලුදෙනා ම ය.

● වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් අනාවරණය කරගත් පරිදි ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යාවන් හතරදෙනෙකුගේ, පෝෂණ ඌනතා රෝග තත්ත්ව කිහිපයක් පහත සටහනින් දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අංක **11** සිට **13** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




**11.** මෙම ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යාවන් අතුරෙන් තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාලවීම (වායුගෙඩි) දක්නට ඇත්තේ,

(1) රගුගේ ය. (2) සීතාගේ ය. (3) රිෆාගේ ය. (4) ඇනාගේ ය.

**12.** රගුගේ රෝගී තත්ත්වය හා සම්බන්ධ ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය වන්නේ,

(1) අයිඩීන් ය. (2) කැල්සියම් ය. (3) විටමින් A ය. (4) යකඩ ය.

**13.** වැළඳී ඇති රෝගී තත්ත්වයෙන් මිදීම සඳහා රිෆා තම ආහාරයට ප්‍රමාණවත් පරිදි එක්කර ගත යුත්තේ,

(1) යකඩ බහුලව අඩංගු ආහාර ය.
(2) විටමින් A බහුලව අඩංගු ආහාර ය.
(3) අයිඩීන් බහුලව අඩංගු ආහාර ය.
(4) කැල්සියම් බහුලව අඩංගු ආහාර ය.

**14.** නිසි පරිදි කළලයක් සෑදීම සඳහා ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බයක් සංසේචනය සිදුවන්නේ,

(1) ගර්භාෂය (Uterus) තුළදී ය.
(2) පැලෝපීය නාලය (Fallopian Tube) තුළදී ය.
(3) යෝනිමාර්ගය (Vagina) තුළදී ය.
(4) ඩිම්බකෝෂය (Ovary) තුළදී ය.

**15.** ක්ෂය රෝගය (Tuberculosis) සහ ඇදුම රෝගය (Asthma) හා සෘජුව ම සම්බන්ධ පද්ධතිය කුමක් ද?
(1) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
(2) ශ්වසන පද්ධතිය
(3) බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය
(4) ස්නායු පද්ධතිය

**16.** කඳු බෑවුම්වලින් ඉරිතැලීමක් ඇතිවීම සහ ගස්වල කඳන් පැත්තකට බරවීමක් දක්නට ලැබීම නිසා, කඳුකර ප්‍රදේශයේ වෙසෙන අපට නිවෙස්වලින් වහාම ඉවත්වන ලෙසට, රජයෙන් නියෝගයක් ලැබුණි. මෙම ලක්ෂණවලට අනුව සිදුවිය හැකි ස්වාභාවික විපත වන්නේ,
(1) ජල ගැලීමක් ය.
(2) සුනාමියක් ය.
(3) භූමිකම්පාවක් ය.
(4) නායයෑමක් ය.

**17.** අනතුරකට භාජනය වූ රෝගියකුට ප්‍රථමාධාර දීමේදී පුහුණු ප්‍රථමාධාරකරුවකු උරමාවක් (Sling) යෙදීම සඳහා ත්‍රිකෝණ වෙලුම්පටිය (Triangular Bandage) භාවිත කළේ ය. එම රෝගියා,
(1) නළල තුවාල වූ රෝගියෙකි.
(2) වැළමිට අවසන්ධි (Dislocate) වූ රෝගියෙකි.
(3) පාදයේ පතුල (Foot) තුවාල වූ රෝගියෙකි.
(4) දණහිස අවසන්ධි වූ රෝගියෙකි.

**18.** ආතතිය සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) අධික ආතතිය අපේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පමුණුවයි.
(2) දිගු කාලයක් මානසික ආතතියට භාජනය වීමෙන් විශාදය (Depression) ඇතිවිය හැකි ය.
(3) මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ආතතිය අපගේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිකිරීමට ඉවහල් විය හැකි ය.
(4) මානසික ආතතිය කිසිවිටෙකත් කළමනාකරණය කරගැනීමට නොහැකි දෙයකි.

- පහත සඳහන් A, B, C සහ D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර, අංක **19** සහ **20** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [ගැබ් ගැනීමේදී සැලසුම් සහගත නොවීම
නිරෝගී දරු ප්‍රසූතියක් ඇතිවීම]

B - [ලේ නෑයන් අතර විවාහවීම
ප්‍රවේණික රෝග දරුවන්ට උරුමවීමට හැකියාව ඇතිවීම]

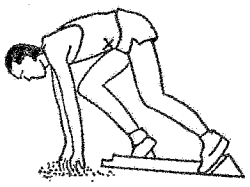
C - [උපතේ සිට පළමු මාස 6 තුළ ළදරුවාට පිටිකිරි පමණක් ලබාදීම
ළදරුවාගේ ප්‍රතිශක්තිය ඇතිවීම]

D - [වැඩිහිටි වියේදී දෙමාපියන්ට දරුමුණුබුරන්ගේ ආදරය, කරුණාව ලැබීම
වැඩිහිටියන්ගේ සතුට සහ මානසික තෘප්තිය ඇතිවීම]

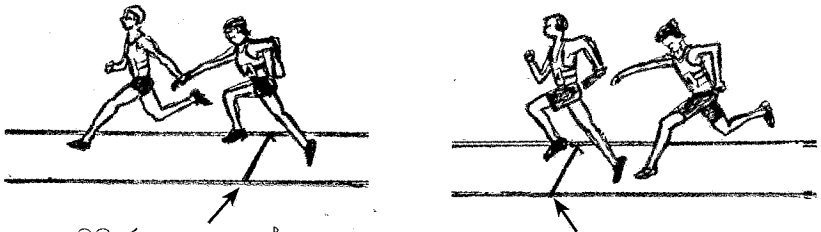
**19.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය/අක්ෂර වන්නේ,
(1) B පමණි.
(2) D පමණි.
(3) A සහ C පමණි.
(4) B සහ D පමණි.

**20.** පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි.
(2) A සහ C පමණි.
(3) B සහ C පමණි.
(4) B සහ D පමණි.

**21.** ධාවන තරග ආරම්භය සිදුකරන ක්‍රමයක එක් අවස්ථාවක් රූපයේ දැක්වේ.
එම අවස්ථාව වන්නේ,
(1) හිටි ආරම්භයේ 'සැරසෙන්' අවස්ථාවයි.
(2) කුදු ආරම්භයේ 'සැරසෙන්' අවස්ථාවයි.
(3) කුදු ආරම්භයේ 'වෙන්' අවස්ථාවයි.
(4) හිටි ආරම්භයේ 'යා' අවස්ථාවයි.



- මීටර 100×4 සහාය දිවීමේ ඉසව්වකදී ධාවකයන් විසින් යෂ්ටි හුවමාරුව සිදුකළ අවස්ථා දෙකක් A සහ B රූපවලින් දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අංක **22** සහ **23** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

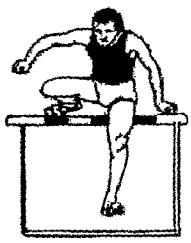



**22.** පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් යෂ්ටි හුවමාරුව පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) A රූපයෙන් දැක්වෙන ධාවකයන්ගේ යෂ්ටි හුවමාරුව පමණක් නිවැරදි ය.
(2) B රූපයෙන් දැක්වෙන ධාවකයන්ගේ යෂ්ටි හුවමාරුව පමණක් නිවැරදි ය.
(3) A සහ B රූප දෙකෙහිම දැක්වෙන ධාවකයන්ගේ යෂ්ටි හුවමාරුව නිවැරදි ය.
(4) A සහ B රූප දෙකෙහිම දැක්වෙන ධාවකයන්ගේ යෂ්ටි හුවමාරුව වැරදි ය.

**23.** A සහ B රූපවල දැක්වෙන යෂ්ටි හුවමාරුව,
(1) දෘශ්‍ය හුවමාරුවකි (Visual Change).
(2) අදෘශ්‍ය හුවමාරුවකි (Non-visual Change).
(3) මිශ්‍ර හුවමාරුවකි (Mixed Change).
(4) පිටත හුවමාරුවකි (Outside Change).

**24.** පහත කරුණු සලකන්න.
A - ආචාර ධර්ම සංවර්ධනය හා ක්‍රීඩාවේ වටිනා ආකල්ප සුරැකීම
B - වංචා සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැළැක්වීම
C - අන්‍යයන්ට ශාරීරික හා මානසික පීඩා ඇති නොකිරීම
ක්‍රීඩාවේදී සාධාරණ තරගයක් (Fair Play) පැවැත්වීමෙන් ඉහත කුමන කරුණ ඉටු කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරයි ද?
(1) A සහ B පමණි.
(2) A සහ C පමණි.
(3) B සහ C පමණි.
(4) A, B සහ C යන සියල්ලම ය.

**25.** රූපයේ දැක්වෙන්නේ කඩුලු මතින් පැන දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකි. රූපයේ දැක්වෙන එම ඉසව්ව,



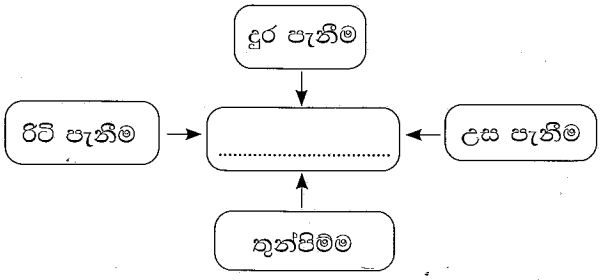
(1) ජවන ඉසව්වක් වන අතර, ක්‍රීඩකයා නිවැරදිව සිදුකරයි.
(2) ජවන ඉසව්වක් වන අතර, ක්‍රීඩකයා වැරදියට සිදුකරයි.
(3) පැනීමේ ඉසව්වක් වන අතර, ක්‍රීඩකයා නිවැරදිව සිදුකරයි.
(4) පැනීමේ ඉසව්වක් වන අතර, ක්‍රීඩකයා වැරදියට සිදුකරයි.

**26.** පහත දී ඇති ප්‍රකාශය සහ හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

**ප්‍රකාශය** – ක්‍රි.ව. 1896 දී ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබටින් විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලදී.
**හේතුව** – ඔහුගේ අපේක්ෂාව වූයේ, යහපත් ලෝක සම්බන්ධතා සහ ලෝක සාමය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව මගින් සංවර්ධනය කිරීම ය.

(1) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ.
(2) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය වේ.
(3) ප්‍රකාශය සහ හේතුව සත්‍ය වේ.
(4) ප්‍රකාශය සහ හේතුව අසත්‍ය වේ.

**27.** පහත දැක්වෙන සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට, **වඩාත් සුදුසු** පිළිතුර අඩංගු වරණය තෝරන්න.

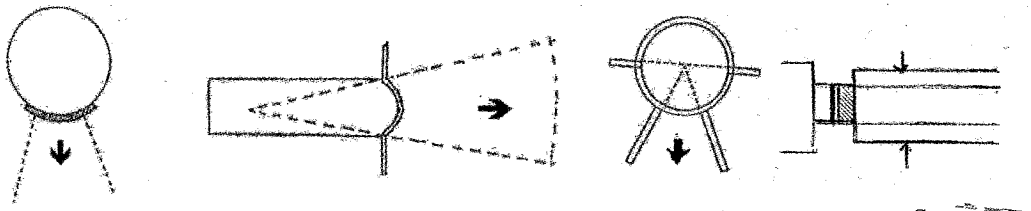



(1) සිරස් පැනීමේ ඉසව්
(2) තිරස් පැනීමේ ඉසව්
(3) පැනීමේ ඉසව්
(4) මිශ්‍ර තරග ඉසව්

- සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරගයේ (All Island School Games) නිවේදක විසින් කරන ලද නිවේදන දෙකක් සහ ක්‍රීඩාපිටි කිහිපයක දළ රූපසටහන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අංක **28** සහ **29** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

① නිවේදනය – වයස අවුරුදු 18න් පහළ හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගිවන තරගකරුවන් අදාළ පිටිය වෙත වාර්තා කරන්න.

② නිවේදනය – වයස අවුරුදු 16න් පහළ කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගිවන තරගකරුවන් හැකි ඉක්මනින් එම පිටිය වෙත වාර්තා කරන්න.



P Q R S

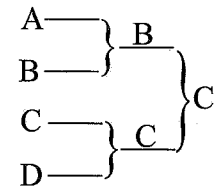
**28.** ① නිවේදනයට අනුව එම තරගකරුවන් වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩාපිටිය දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය කුමක් ද?

(1) P (2) Q (3) R (4) S

**29.** ② නිවේදනයට අනුව එම තරගකරුවන් වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩාපිටිය,

(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

**30.** තරගාවලියකදී, රූපයේ දක්වා ඇති තරග සටහන අනුව තරග පැවැත්වීමෙන් අත්වන **අවාසියක්** වන්නේ,




(1) පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව අඩුවීම ය.

(2) තරග පැවැත්වීම සඳහා භෞතික සම්පත් අඩුවෙන් වැයවීම ය.

(3) තරගාවලිය පැවැත්වීමට අවශ්‍ය විනිසුරු සංඛ්‍යාව අඩුවීම ය.

(4) සත්‍ය ජයග්‍රාහකයා තෝරාගැනීමට ඇති හැකියාව අඩුවීම ය.

**31.** ඔලිම්පික් තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙක් තම ඉසව්වෙන් ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගත්තේ ය. ඔහු පරීක්ෂණයකට භාජනය කිරීමෙන් අනතුරුව, අනාවරණය වූ ප්‍රතිඵල අනුව ඔහු ලැබූ ජයග්‍රහණය අහිමි වී, ක්‍රීඩා තහනමකට ද ලක්විය. මෙම ක්‍රීඩකයා නියෝජනය කළ රට ද අපකීර්තියට පත්විය. මෙම තොරතුරු අනුව ඔහු එම තත්ත්වයට පත්වීමට හේතුව විය හැක්කේ එම ක්‍රීඩකයා,

(1) තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීම ය. (2) විනිසුරු මණ්ඩලයේ තීරණවලට අවනත නොවීම ය.

(3) අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා කිරීම ය. (4) ඉසව්වට අදාළ නීතිරීති කඩකිරීම ය.

**32.** දකුණු පාදය, හුරු පාදය වන තරගකරුවකු, පැනීමේ ඉසව්වකට සහභාගිවීමේදී පාද ක්‍රියාකරන ආකාරය පහත රූප සටහනෙන් දැක්වේ.




මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගි වූ ඉසව්ව වන්නේ,

(1) උස පැනීම ය. (2) දුර පැනීම ය. (3) තුන් පිම්ම ය. (4) රිටි පැනීම ය.

**33.** රගර්, පාපන්දු වැනි ක්‍රීඩාවලදී ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයන් මගහරිමින්, ක්ෂණිකව ඉරියව් වෙනස් කරමින්, පන්දුව රැගෙන ඉදිරියට යාම සඳහා වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත (Skill Related) යෝග්‍යතා සාධකය කුමක් ද?

(1) ජවය (Power) (2) උලැඟිතාව (Agility)

(3) සමබරතාව (Balance) (4) සමායෝජනය (Co-ordination)

**34.** ග්ලූකෝස්/මේද අම්ල $\xrightarrow{O_2}$ $CO_2 + H_2O +$ ශක්තිය

ඉහත සමීකරණයෙන් දැක්වෙන ක්‍රමය භාවිතයෙන් වැඩි වශයෙන් ම ශක්තිය ලබාගන්නා ඉසව් යුගලය වන්නේ,

(1) මීටර 100 දිවීම සහ මීටර 100×4 සහාය දිවීම ය.

(2) මීටර 10 000 දිවීම සහ මැරතන් ධාවනය ය.

(3) මීටර 100 දිවීම සහ මීටර 1 500 දිවීම ය.

(4) මීටර 100×4 සහාය දිවීම සහ මීටර 3 000 දිවීම ය.

**35.** ඇවිදීමේදී සමබරතාව (Balance) පවත්වා ගැනීමට උපකාරවන ක්‍රියාවක් වන්නේ,
(1) අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීම ය.
(2) අත් සහ පාද එකම දිශාවකට චලනය කිරීම ය.
(3) ආධාරක පතුළ (Supporting Base) විශාල කරගැනීම ය.
(4) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Centre of Gravity) පොළොවට ආසන්නව පවත්වාගැනීම ය.

**36.** තණතිල්ලේ පෙරළීගෙන එන ටෙනිස් බෝලයක් නැවැත්වීමට සාපේක්ෂව එම තණතිල්ලේම එසේ එන ලෙදර් බෝලයක් නැවැත්වීම අපහසු ය. මෙයට හේතුව වන්නේ,
(1) ටෙනිස් බෝලයේ අවස්ථිතිය (Inertia), ලෙදර් බෝලයේ අවස්ථිතියට වඩා වැඩිවීම ය.
(2) ලෙදර් බෝලයේ අවස්ථිතිය, ටෙනිස් බෝලයේ අවස්ථිතියට වඩා වැඩිවීම ය.
(3) ටෙනිස් බෝලයේ ගම්‍යතාව (Momentum), ලෙදර් බෝලයේ ගම්‍යතාවට වඩා වැඩිවීම ය.
(4) ටෙනිස් බෝලයේ වේගය, ලෙදර් බෝලයේ වේගයට වඩා වැඩිවීම ය.

**37.** ව්‍යායාමයේදී ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩිකාවක්, එක් පාදයකින් සිටගත් ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. පොළොව මත ඇති ඇයගේ පාදය ක්‍රියා කරනුයේ,



(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) II වන සහ III වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

**38.** හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් ප්‍රථම ප්‍රයත්නයේදී හෙල්ල බිම පතිත වීමට ප්‍රථම, පිටියෙන් පිටතට ගියේ ය. එම ඉසව්වේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කළ යුත්තේ කෙසේ ද?
(1) එම ප්‍රයත්නය නිවැරදි ප්‍රයත්නයක් ලෙස ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කිරීම
(2) එම ප්‍රයත්නය වැරදි ප්‍රයත්නයක් බව පවසා ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කිරීම
(3) එම තරගකරුට අවවාද කොට නැවත වරක් එම ප්‍රයත්නය සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම
(4) එම තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කිරීම

**39.** 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ජෝන් සතියකට දින තුනක්, දිනකට මිනිත්තු 12 ක් බැගින් නොනවත්වා සෙමෙන් ධාවනයේ යෙදේ. ඒ අනුව ඔහු තුළ සංවර්ධනය වන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංගය (Health-Related Physical Fitness Quality) වන්නේ,
(1) හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (CardioVascular Fitness/Endurance) ය.
(2) සන්ධිවල නම්‍යතාව (Flexibility of Joints) ය.
(3) පේශිමය ශක්තිය (Muscular Strength) ය.
(4) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (Reaction Speed) ය.

**40.** 2025 වර්ෂයේ පැවති අන්තර්ජාතික මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියකදී ශ්‍රී ලාංකික මලල ක්‍රීඩක-ක්‍රීඩිකාවෝ රන්, රිදී සහ ලෝකඩ පදක්කම් රාශියක් හිමිකර ගනිමින් එම තරගාවලියේ අනුශූරතාව අප රටට හිමිකර දුන්හ. එම තරගාවලිය වන්නේ,
(1) ආසියාතික මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියයි (Asian Games).
(2) ඔලිම්පික් තරගාවලියයි (Olympic Games).
(3) පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය තරගාවලියයි (Commonwealth Games).
(4) දකුණු ආසියාතික ජ්‍යේෂඨ මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියයි (South Asian Senior Athletics Games).

**

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි /முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் 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
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம் இலங்கைப் பரீட்சைத் 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
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

**86 | S | I, II**

**අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2025(2026)**
**கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2025(2026)**
**General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2025(2026)**

| | |
|---|---|
| **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 තෝරාගෙන් ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**1.** අපේ ගුරුතුමාගේ උපදෙස් පරිදි අපි එක්ව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස, වන ගවේෂණයක් සංවිධානය කළෙමු.

එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් ලෙස ගවේෂණ හැකියාව සංවර්ධනය වීම ඇතුළු ව ප්‍රයෝජන රැසක් ගුරුතුමා පෙන්වා දුනි. වන ගවේෂණය සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලෙස, ගමන පිටත්වීමට අපේක්ෂිත දිනය, වේලාව හා ගමනේ අරමුණු ආදිය පිළිබඳ ඔහු මතක් කර දුනි. තව ද මෙම ගමනේදී එතුමා මාලිමාව ආදී උපකරණ රැගෙන යා යුතු බවත් ඊට හේතුවත් පැහැදිලි කර දුනි. හිමිදිරියේ අපි සැවොම එක්ව වන ගවේෂණය ආරම්භ කළෙමු.

ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය විසින් ගමනට අවශ්‍ය දිවා ආහාරය සහ පලතුරු බීම ලබා දෙන ලදී. රතු බත්, පරිප්පු ව්‍යාංජනය, අල බැදුම, කළවම් පලා මැල්ලුම සමග මාළු දිවා ආහාරය ලෙසත්, කෙසෙල් ගෙඩි අතුරුපස ලෙසත් අපට ලැබුණි. ඔවුන් සපයා දුන් පැපොල්, කොමඩු, නාරං ආදි නැවුම් පලතුරුවලින් සාදාගත් මිශ්‍ර පලතුරු යුෂ, වන ගවේෂණය අතරතුර අපි සැවොම එක්ව පානය කළෙමු.

සොබාදහමේ ජෛව විවිධත්වය (Biodiversity) නරඹමින් අපි ලබාගත් අත්දැකීම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරමින්, ගල්තලාවක් මත හිඳ දිවා ආහාරය භුක්ති වින්දෙමු. දිවා ආහාරයෙන් පසු කෙටි විවේකයක් ලබාගත් අපි සැම එක්ව සිංදු කියමින්, නටමින්, සතුටු වෙමින්, ගවේෂණය නිමකොට පාසලට පැමිණියෙමු.

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

(i) ගවේෂණ හැකියාව සංවර්ධනය වීම හැර, එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) වන ගවේෂණය හැර, පාසල් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන්ට සහභාගි විය හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) සිද්ධියේ සඳහන් කරුණුවලට අමතරව වන ගවේෂණයක් සැලසුම් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු වෙනත් කරුණු **දෙකක්** දක්වන්න.

(iv) ගුරුතුමා සඳහන් කළ පරිදි වන ගවේෂණයකදී මාලිමාව රැගෙන යා යුතු වන්නේ කුමක් සඳහා ද?

(v) සැවොම එක්ව වන ගවේෂණයක් සංවිධානයේදී සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා (Social Skills) **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය සකසා දුන් සෞඛ්‍යවත් ආහාරපාන පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) මෙම ගමනේදී සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) මෙම වන ගවේෂණයේදී සිසුන්ට මානසික තෘප්තිය ලැබෙනු ඇතැයි සිතිය හැකි අවස්ථා **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් සිසුන් තුළ සංවර්ධනය වන පෞද්ගලික කුසලතා (Personal skills) **දෙකක්** ලියන්න.

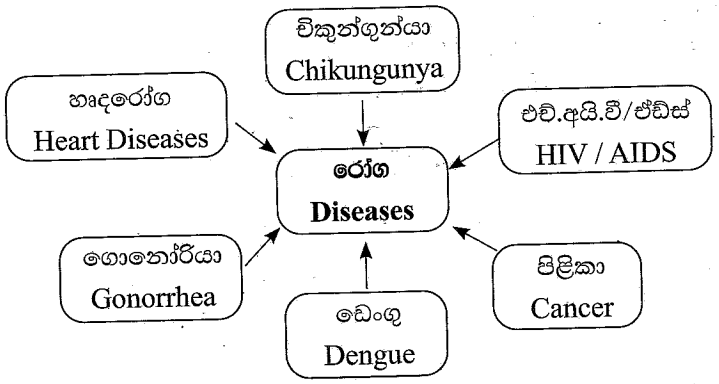
(x) මෙවැනි වන ගවේෂණවල දී, ජෛව විවිධත්වය දැකගත හැකි අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

## I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**2.** රෝග කිහිපයක් දක්වා දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




(i) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කර, එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දක්වා **නොමැති** වැඩි වශයෙන් පවතින වෙනත් බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **2.** (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන මදුරු විශේෂ මගින් බෝවන රෝගවල පොදු රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) එම රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

**3.** (i) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විනාශ විය හැකි අවස්ථා **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ප්‍රශ්න අංක **3.** (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් අවස්ථාවකදී, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

**4.** පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) වැඩිමහල් සොහොයුරා සමඟ මෝටර් රථයේ ගමන් කරන විට, ඔහු අධික වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ පන්තියට වෙනත් පාසලකින් පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යයාවට, පන්තියේ වෙනත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙකු එකතුව හිංසනය (Ragging) කරන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ නැඟණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) පරිභෝජනය කරනු ඔබට පෙනෙයි.

(iv) නව යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම් පිළිබඳ බියකින් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

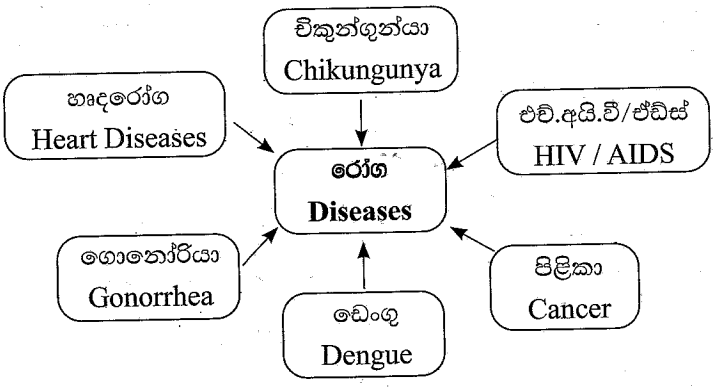
(v) පාසලට ජංගම දුරකථන රැගෙන ඒම තහනම් කර තිබියදීත්, ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙනවිත් කිසියම් වීඩියෝවක් නැරඹීමට ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

## I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**2.** රෝග කිහිපයක් දක්වා දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




(i) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කර, එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දක්වා **නොමැති** වැඩි වශයෙන් පවතින වෙනත් බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **2.** (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන මදුරු විශේෂ මගින් බෝවන රෝගවල පොදු රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) එම රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

**3.** (i) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විනාශ විය හැකි අවස්ථා **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ප්‍රශ්න අංක **3.** (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් අවස්ථාවකදී, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

**4.** පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) වැඩිමහල් සොහොයුරු සමඟ මෝටර් රථයේ ගමන් කරන විට, ඔහු අධික වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ පන්තියට වෙනත් පාසලකින් පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යයාවට, පන්තියේ වෙනත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙකු එකතුව හිංසනය (Ragging) කරන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ නැඟණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) පරිභෝජනය කරනු ඔබට පෙනෙයි.

(iv) නව යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම් පිළිබඳ බියකින් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

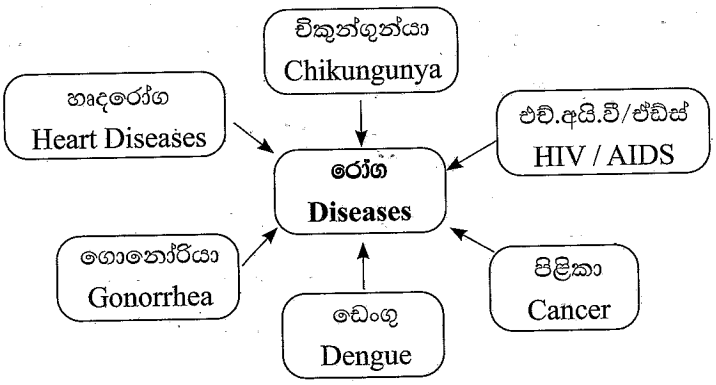
(v) පාසලට ජංගම දුරකථන රැගෙන ඒම තහනම් කර තිබියදීත්, ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙනවිත් කිසියම් වීඩියෝවක් නැරඹීමට ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

## I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**2.** රෝග කිහිපයක් දක්වා දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




(i) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කර, එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දක්වා **නොමැති** වැඩි වශයෙන් පවතින වෙනත් බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **2.** (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන මදුරු විශේෂ මගින් බෝවන රෝගවල පොදු රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) එම රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

**3.** (i) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විනාශ විය හැකි අවස්ථා **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ප්‍රශ්න අංක **3.** (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් අවස්ථාවකදී, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

**4.** පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) වැඩිමහල් සොහොයුරා සමග මෝටර් රථයේ ගමන් කරන විට, ඔහු අධික වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ පන්තියට වෙනත් පාසලකින් පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යයාවට, පන්තියේ වෙනත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙකු එකතුව හිංසනය (Ragging) කරන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ නැඟණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) පරිභෝජනය කරනු ඔබට පෙනෙයි.

(iv) නව යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම් පිළිබඳ බියකින් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

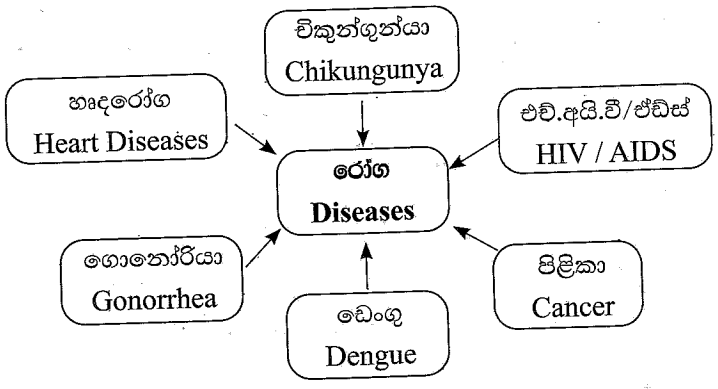
(v) පාසලට ජංගම දුරකථන රැගෙන ඒම තහනම් කර තිබියදීත්, ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙනවිත් කිසියම් වීඩියෝවක් නැරඹීමට ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

## I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**2.** රෝග කිහිපයක් දක්වා දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




(i) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කර, එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දක්වා **නොමැති** වැඩි වශයෙන් පවතින වෙනත් බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **2.** (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන මදුරු විශේෂ මගින් බෝවන රෝගවල පොදු රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) එම රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

**3.** (i) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විනාශ විය හැකි අවස්ථා **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ප්‍රශ්න අංක **3.** (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් අවස්ථාවකදී, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීම සඳහා, අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

**4.** පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) වැඩිමහල් සොහොයුරා සමඟ මෝටර් රථයේ ගමන් කරන විට, ඔහු අධික වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ පන්තියට වෙනත් පාසලකින් පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යයාවට, පන්තියේ වෙනත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙකු එකතුව හිංසනය (Ragging) කරන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ නැඟණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) පරිභෝජනය කරනු ඔබට පෙනෙයි.

(iv) නව යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම් පිළිබඳ බියකින් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

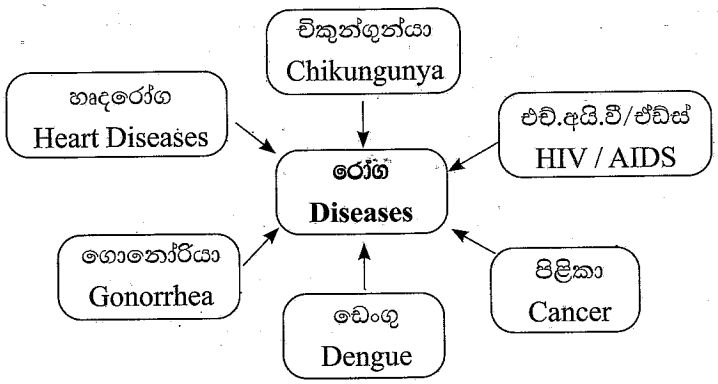
(v) පාසලට ජංගම දුරකථන රැගෙන ඒම තහනම් කර තිබියදීත්, ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙනවිත් කිසියම් වීඩියෝවක් නැරඹීමට ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

## I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**2.** රෝග කිහිපයක් දක්වා දී ඇති සටහන උපයෝගී කරගනිමින් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.




(i) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නම් කර, එම රෝග ආසාදනයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) සටහනේ දක්වා **නොමැති** වැඩි වශයෙන් පවතින වෙනත් බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** නම් කරන්න.

(ආ) ප්‍රශ්න අංක **2.** (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතුවන කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන මදුරු විශේෂ මගින් බෝවන රෝගවල පොදු රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** ලියන්න.

(ආ) එම රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

**3.** (i) ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විනාශ විය හැකි අවස්ථා **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ප්‍රශ්න අංක **3.** (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ එක් අවස්ථාවකදී, ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

**4.** පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) වැඩිමහල් සොහොයුරු සමඟ මෝටර් රථයේ ගමන් කරන විට, ඔහු අධික වේගයෙන් රිය පදවනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ පන්තියට වෙනත් පාසලකින් පැමිණි නවක ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යයාවට, පන්තියේ වෙනත් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් කිහිපදෙනෙකු එකතුව හිංසනය (Ragging) කරන ආකාරය ඔබ දකියි.

(iii) ඔබේ නැඟණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිශ්ඵල ආහාර (Junk food) පරිභෝජනය කරනු ඔබට පෙනෙයි.

(iv) නව යොවුන් අවධියේ පසුවන ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය, ඔහුගේ/ඇයගේ සිරුරේ ඇතිවන කායික වෙනස්වීම් පිළිබඳ බියකින් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

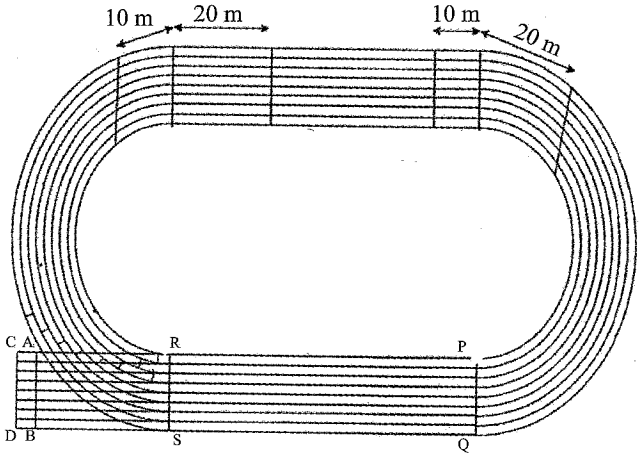
(v) පාසලට ජංගම දුරකථන රැගෙන ඒම තහනම් කර තිබියදීත්, ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙනවිත් කිසියම් වීඩියෝවක් නැරඹීමට ඔබට ආරාධනා කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

## II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

**5.** සම්මත ධාවන පථයක දළ රූපසටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **5** (i) ට පිළිතුරු සපයන්න.




(i) රූපසටහනට අනුව පහත සඳහන් ඉසව් හා සම්බන්ධ රේඛා දක්වන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර ලියා දක්වන්න.

(අ) මීටර් 100 දිවීම ඉසව්වේ ආරම්භක රේඛාව (starting line)

(ආ) මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ ආරම්භක රේඛාව

(ඉ) මීටර් 100 දිවීම ඉසව්වේ අවසන් රේඛාව (finishing line)

(ඊ) මීටර් 400 දිවීම ඉසව්වේ අවසන් රේඛාව (ලකුණු 02 යි)

(ii) සම්මත ධාවන පථයක ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

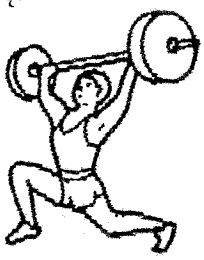
(iii) (අ) ඔබේ පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේ විනිසුරුවකු ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම්, ධාවන තරගයක ප්‍රථම ස්ථානය හිමි තරගකරු තෝරන්නේ කෙසේ ද?

(ආ) මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්ව ආරම්භ කිරීමේදී, වෙඩි හඬට ප්‍රථම, අංක 50 දරන ක්‍රීඩකයා, පළමු අවස්ථාවේදීම ඉදිරියට පනින ලදී. ආරම්භක නිලධාරී ලෙස ඔබ ක්‍රියාකරන්නේ නම්, ඔබේ තීරණය ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

**6.** (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම්, ඔබ ඔවුන්ට පුහුණු කරන මූලික හැරීම් වර්ග **තුන** ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ආචාර පෙළපාලියකට සහභාගිවීමෙන් සංවර්ධනය වන ගුණාංග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

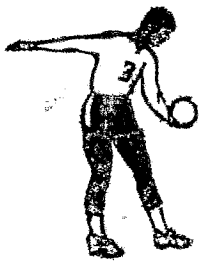
(iii) (අ) පහත රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාට, තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමට වැඩි වශයෙන් ම භාවිත කරන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය කුමක් ද?



(ආ) පුහුණු කෙටිදුර ධාවකයකුගේ සහ පුහුණු දිගුදුර ධාවකයකුගේ පාදවල ඇති පේශි තන්තුවල දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම් **දෙක** බැගින් වෙන වෙන ම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

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

**A.** (i) (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී, යටි අත් පිරිනැමීමේදී (Under Arm Service) ක්‍රීඩකයකු සිදුකරන වරදක් රූපයේ දැක්වේ. එම වරද කුමක් ද?

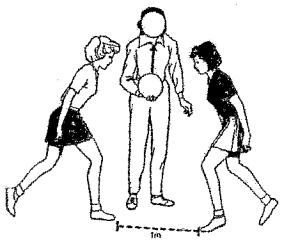


(ආ) ප්‍රශ්න අංක **A.** (i) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ වරදට ලබා දෙන දඬුවම කුමක් ද? (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයකදී, උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු, දකුණු පළාත් කණ්ඩායම වෙත දැලට ඉහළින් යවන ලද පන්දුව, දැල් කණුවල බැඳ තිබෙන සුනම්‍ය දණ්ඩේ (Antenna) වැදී, ප්‍රතිවාදී පිලේ (දකුණු පළාත් කණ්ඩායම) පිටිය මත පතිත විය. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ, ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ, පන්දුව ලබාගැනීම (Receiving) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, තවදුරටත් එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

**B.** (i) (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී, සිදුවන වරදක් සඳහා දෙන දඬුවමක් රූපයේ දැක්වේ. එම දඬුවම කුමක් ද?

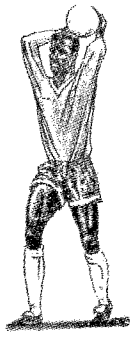


(ආ) ප්‍රශ්න අංක **B.** (i) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ දඬුවම ලබාදෙන වැරදි අවස්ථාවක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවැත්වෙන නෙට්බෝල් තරගයකදී, රතු කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නිය GA (Goal Attack) විසින් ගෝල්කවය (Goal Circle) තුළදී, විදින්නිය GS (Goal shooter) වෙත එවන ලද නෙට්බෝලය, ගෝල් කණුවේ (Goal Post) වැදී, ගෝල් සීමා ඉර (Goal Line) හරහා පිටියෙන් පිටතට යන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ, ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ, උරහිස් යැවුම (Shoulder Pass) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, තවදුරටත් එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

**C.** (i) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන අවස්ථාවක් රූපයේ දැක්වේ. එම අවස්ථාව නම් කරන්න.



(ආ) ප්‍රශ්න අංක **C.** (i) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ අවස්ථාව ලබාදීම සඳහා බලපාන හේතුව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගයකදී, බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ, ලබාදෙන තීරණය, හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ 'ඇඟිලි තුඩු පා පහර' (kicking with the toe) දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමෙන් පසු, තවදුරටත් එම දක්ෂතාව ප්‍රගුණ කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කොට ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

* * *