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, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

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**	**අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.**
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்	
Additional Reading Time - 10 minutes	

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.

● පහත සඳහන් සිසුන්ගේ තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් අංක **1** සිට **3** දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

කවී
- ගුරුදෙගුරුන්ට කීකරු ය. ඉගෙනීමට දක්ෂ ය.
- පන්තියේ පැනනගින සියලු ගැටලු විසඳීමට දායක වේ.
- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගවලදී වැඩිම පදක්කම් සංඛ්‍යාවක් දිනාගත් නිරෝගී ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයෙකි.

නිශි
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී පසුබටතාවක් පෙන්නුම් කරයි.
- ක්‍රීඩාවට, නර්තනයට හා ගායනයට දක්ෂ ය.
- බොහෝවිට පන්තියේ සිසුන් සමග ගැටුම් ඇති කර ගනියි.

ධනු
- ආගමානුකූලව ජීවත් වේ.
- බොහෝවිට රෝගී තත්ත්වවලින් පසුවේ.
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලදී මෙන්ම විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වලදී පසුබටතාවක් පෙන්නුම් කරයි.

1. ඉහත තොරතුරු අනුව ඔබට කවී පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ, ඔහු
(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු බව ය.
(2) ජනප්‍රිය ක්‍රීඩකයකු බව ය.
(3) කීකරු ශිෂ්‍යයකු බව ය.
(4) බුද්ධිමත් ශිෂ්‍යයකු බව ය.

2. මෙම සිසුන් අතුරින් මානසික සෞඛ්‍යය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගත යුත්තේ,
(1) නිශි ය.
(2) ධනු ය.
(3) නිශි සහ ධනු ය.
(4) ධනු සහ කවී ය.

3. කායික සෞඛ්‍යය පිරිහී ඇත්තේ,
(1) ධනුගේ ය.
(2) නිශිගේ ය.
(3) ධනු සහ නිශිගේ ය.
(4) කවී, නිශි සහ ධනු යන තිදෙනාගේම ය.

4. තරුගම විදුහලේ විදුහල්පති ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාව එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානයක් සංවිධානය කරන ලදී. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග යටතේ මෙම වැඩසටහන අයත් වන්නේ,
(1) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
(2) නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමට ය.
(3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයට ය.
(4) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමට ය.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

5. නවජ අවධියේ (neonatal stage) පසුවන දරුවකුගේ මනෝසමාජීය (psychosocial) අවශ්‍යතාවක් වන්නේ,
(1) ලුණු සහ සීනිවලින් තොර අමතර ආහාර ය. (2) හොඳින් වාතාශ්‍රය සහිත කාමර ය.
(3) කායික අනතුරුවලින් ආරක්ෂාව ය. (4) සෙනෙහස සහ ආදරය ය.

● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **6** ට පිළිතුරු සපයන්න.

ජීවිතයේ එක් අවධියකදී මුහුණපෑමට සිදුවන වෙනස්කම් කිහිපයක් පහත දක්වේ.
- ශරීරය සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීම
- තරහ, සතුට ආදී හැඟීම්වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ ඇසුරට උනන්දුවීම

6. මෙම වෙනස්කම් සියල්ල වැඩි වශයෙන් දැකිය හැක්කේ,
(1) හතරවන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නිරාශාගේ ය.
(2) 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කන්නන්ගේ ය.
(3) මැදිවියේ පසුවන ඇන්ජලාගේ ය.
(4) වැඩිහිටිවියේ පසුවන නස්රින්ගේ ය.

7. මැදිවියේ කාන්තාවෝ බොහෝවිට ආගමික කටයුතුවල නිරත වෙති. ඔවුන් මෙසේ කටයුතු කරන්නේ,
(1) කායික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
(2) මානසික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
(3) සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.
(4) අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ය.

8. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) අගය දැක්වෙන ප්‍රස්තාරයේ සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකුගේ BMI අගය දැක්වෙන තීරුවේ වර්ණය වන්නේ,
(1) තැඹිලි පාට ය. (2) කොළ පාට ය.
(3) ලා දම්පාට ය. (4) තද දම්පාට ය.

9. මන්දපෝෂණයෙන් (undernutrition) පෙළෙන ශිෂ්‍යයකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) අගය
(1) 27 kgm^{-2} ට වැඩි ය. (2) 23.0 - 26.9 kgm^{-2} ත් අතර ය.
(3) 18.5 - 22.9 kgm^{-2} ත් අතර ය. (4) 18 kgm^{-2} ට අඩු ය.

10. දියවැඩියාව (Diabetes), හෘදයාබාධ (Heart diseases) වැනි රෝග සෑදීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇති වන්නේ,
(1) අධිබර (over weight) සහ ස්ථූලතාවයෙන් (obese) යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
(2) අධිබර සහ කෘෂතාවයෙන් (wasting) යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
(3) ස්ථූලතාවයෙන් සහ කෘෂතාවයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.
(4) ස්ථූලතාවයෙන් සහ මන්දපෝෂණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයන්ට ය.

11. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ ආරම්භය සිදුවන්නේ,
(1) මුඛ කුහරය (mouth) තුළ දී ය. (2) ග්‍රහණිය (duodenum) තුළ දී ය.
(3) ආමාශය (stomach) තුළ දී ය. (4) ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය (small intestine) තුළ දී ය.

12. ධාවකයකුට මීටර 200 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගිවීමේදී චලන සඳහා සෘජුව ම දායක වන පද්ධති වන්නේ,
(1) ස්නායු පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ පේශි පද්ධතිය වේ.
(2) අස්ථි පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වේ.
(3) ස්නායු පද්ධතිය, පේශි පද්ධතිය සහ අස්ථි පද්ධතිය වේ.
(4) ස්නායු පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය සහ අස්ථි පද්ධතිය වේ.

13. ඇසේ බිටෝලප (Bitot's spots) ඇති නිපුන් පුවත්පත් කියවන විට අකුරු පැහැදිලිව නොපෙනෙන බව පවසයි. මෙම තත්ත්වයට හේතුව විය හැක්කේ,
(1) විටමින් A ඌනතාවයි. (2) අයඩීන් ඌනතාවයි.
(3) කැල්සියම් ඌනතාවයි. (4) විටමින් D ඌනතාවයි.

14. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය (Thyroid gland) ඉදිරියට නෙරා ඇති රිහානාට වැළඳී ඇති රෝග තත්ත්වය වන්නේ,
(1) රක්තහීනතාව (Anaemia) වේ. (2) ගලගණ්ඩය (Goitre) වේ.
(3) තමස් අන්ධතාව (Night blindness) වේ. (4) තැලසීමියාව (Thalassaemia) වේ.

15. ගැබිනි මාතාවක් වන කාංචනා රක්තහීනතාවයෙන් පෙළෙයි. එම තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීම සඳහා ඇය විසින් වැඩිපුර ආහාරයට ගතයුතු වන්නේ,
(1) මුහුදු පැළෑටි සහ මුහුදු මාළු ය.
(2) අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු සහ විටමින් ය.
(3) කහ පැහැති එළවළු සහ පලතුරු ය.
(4) මස්, මාළු සහ පලා වර්ග ය.

- පහත දී ඇති ප්‍රකාශ මත පදනම්ව අංක **16** සහ **17** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

මානසික ආතතිය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවධානමක් කෙරෙහි මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරයයි.
B - මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ආතතිය පුද්ගලයාගේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට ඉවහල්විය හැකි ය.
C - මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කරගත නොහැකි ය.

16. මෙම ප්‍රකාශවලින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) B ය. (2) C ය. (3) A සහ B ය. (4) B සහ C ය.

17. මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකි ක්‍රියාවක් වන්නේ,
(1) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමයි. (2) පාඩම් කටයුතුවල නිරතවීමයි.
(3) හිංසනයට ලක්වීමයි. (4) ගෙවතු වගාවල නිරතවීමයි.

18. ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේදී පාදයේ ඇති වූ ආබාධයක් නිසා මීටර 400 ධාවන තරගයෙන් ජයගැනීමට නොහැකිවීම හේතුවෙන් දුකට පත් වූ අවිෂ්කගේ හැඟීම් තේරුම්ගත් සඳුන් ඔහු සනසා ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට උදව් විය.
මෙම විස්තරයට අනුව සඳුන් තුළ සංවර්ධනය වී ඇති නිපුණතාව වන්නේ,
(1) සහකම්පනය/අනුවේදනය (empathy) වේ.
(2) ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව (problem solving) වේ.
(3) නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව (correct decision making) වේ.
(4) කාරුණික බව දැක්වීම (showing kindness) වේ.

19. පන්තියේ සියලු ම සිසුන්ගේ කැමැත්ත ඇතිව ලහිරු පන්ති නායකයා විය. අසල්වාසීන්ගේ සිත් දිනාගත් ලහිරු, ගමෙහි යොවුන් සමාජයේ සභාපති වශයෙන් ද තේරී පත්විය.
ඉහත තොරතුරුවලට අනුව ලහිරු හැඳින්වීමට වඩාත් සුදුසු වාක්‍ය ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.
(1) ඔහු කාර්යශූර ශිෂ්‍යයකු බව ය.
(2) ඔහු පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු බව ය.
(3) ඔහුගේ අන්තර්පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වී ඇති බව ය.
(4) ඔහු සෞඛ්‍යවත් ශිෂ්‍යයකු බව ය.

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

A - { අනාරක්ෂිත ලෙස ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම
HIV/AIDS රෝග තත්ත්ව වැළඳීමේ අවධානම ඇති වීම

B - { චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කර ගැනීම
දෛනික ජීවිතයේදී මුහුණදෙන ගැටලු අවම කර ගැනීමට හැකි වීම

C - { බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
මාර්ග අනතුරු සිදුවීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති වීම

20. පළමුවැන්නේ **වැඩි වීම** දෙවැන්නේ **අඩු වීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක් ද?
(1) A (2) C (3) A සහ B (4) B සහ C

21. සසිඳු සහභාගි වූ තරග ඉසව්වට ආරම්භක නිලධාරි විසින් සැරසෙන්, වෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන ලබා දුනි. ඔහු සහභාගි වූ ඉසව්ව විය හැක්කේ මින් කුමක් ද?
(1) මැරතන් දිවීම (2) මීටර 1 500 දිවීම
(3) මීටර 800 දිවීම (4) මීටර 400 දිවීම

- අංක **22** සහ **23** යන ප්‍රශ්නවල හිස්තැන් පිරවීම සඳහා සුදුසු වචන අඩංගු වරණ තෝරන්න.

22. ධාවන තරගවල ජයග්‍රාහකයා තේරීම සිදු කරන්නේ අවසන් රේඛාවේ ධාවන දිශාවට ළඟම දාරය සමග සාදන සිරස් තලයට, ධාවකයාගේ .... යොමුවන අනුපිළිවෙළ අනුව ය.

(1) හිස (2) දෙඅත් (3) පපුව (4) කවන්ධය (torso)

23. මීටර 400 ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර 100×4 සහාය දිවීම තරගයකදී ධාවකයන් සිවුදෙනා තමන්ට අදාළ යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ, ඇතුළත (inside change) හා පිටත (outside change) මාරු ක්‍රම අනුව සිදුකරන යෂ්ටි හුවමාරුව .... ලෙස හැඳින්වේ.

(1) දෘෂ්‍ය මාරුව (visual change)
(2) අදෘෂ්‍ය මාරුව (non-visual change)
(3) මිශ්‍ර මාරුව (mixed change)
(4) යටිඅත් මාරුව (underhand change)

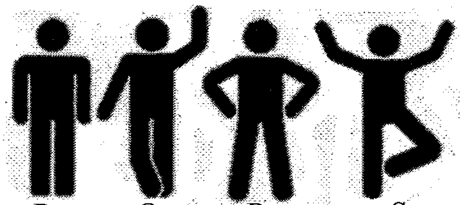
24. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය සහ හේතුව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය : අන්තර්ජාතික තරගවලදී ඇතැම් ක්‍රීඩකයන් සාධාරණ තරග සංකල්පයෙන් බැහැරව, තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීමෙන් තම ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

හේතුව : තමන් නියෝජනය කරන රටට කෙසේ හෝ කීර්තියක් අත්කරදීමට උත්සාහ කිරීම

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

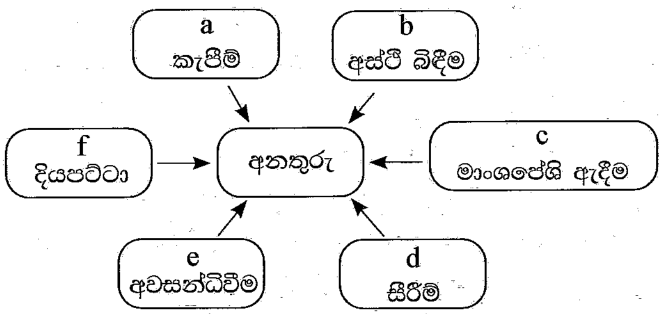
25. විවිධාකාරයට සිටගත් P, Q, R සහ S යන සිසුන් සිව්දෙනකු පහත රූපයෙන් දැක්වේ.



මෙම සිසුන්ගෙන් වැඩිම වේලාවක් තුළ සමබරතාව රැකගත හැක්කේ කා හට ද?

(1) P සිසුවාට ය. (2) Q සිසුවාට ය. (3) R සිසුවාට ය. (4) S සිසුවාට ය.

- ක්‍රීඩකයෙක්ට සිදු විය හැකි අනතුරු කිහිපයක් a, b, c, d, e සහ f යන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරවලින් පහත සටහනේ දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරින් අංක **26** සහ **27** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



26. මෙම අනතුරුවලින් ක්‍රීඩකයකුට අභ්‍යන්තරව සිදුවිය හැකි අනතුරු ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) a, b සහ f ය. (2) a, d සහ f ය.
(3) b, c සහ e ය. (4) c, d සහ e ය.

27. සටහනේ දක්වා ඇති අනතුරුවලින් PRICES ක්‍රමය අනුව ප්‍රථමාධාර දිය හැකි අනතුරු දක්වා ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂර වන්නේ,

(1) a, d සහ f ය. (2) b, c සහ e ය.
(3) b, c සහ f ය. (4) c, d සහ f ය.

28. දුර පනින ක්‍රීඩකයකු පනිනු ලබන දුර තීරණය කරන සාධක වන්නේ,
(1) නික්මීමේ වේගය (velocity of take-off), නික්මීමේ කෝණය (angle of take-off) සහ නික්මීමේ ජවය (take-off power) වේ.
(2) නික්මීමේ උස (hight of take-off), නික්මීමේ වේගය සහ නික්මීමේ ජවය වේ.
(3) නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස සහ නික්මීමේ බලය (take-off of force) වේ.
(4) නික්මීමේ උස, නික්මීමේ කෝණය සහ නික්මීමේ වේගය වේ.

- තරගකරුවන් කිහිපදෙනකුගේ ධාවන අංක සහ ඔවුන් සහභාගී වන ධාවන ඉසව් පහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් අංක **29** සහ **30** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තරගකරුවන්ගේ ධාවන අංක	සහභාගිවන ධාවන ඉසව්
04	මීටර 100×4 සහාය දිවීම පළමු ධාවකයා ලෙස
51	මීටර 1500 දිවීම
64	මැරතන් ධාවනය
85	මීටර 800 දිවීම
92	මීටර 200 දිවීම

29. හිටි ඇරඹුමෙන් තම ඉසව්ව ආරම්භ කරන තරගකරුවන්ගේ අංක වන්නේ,
(1) 04, 51 සහ 64 වේ. (2) 04, 51 සහ 92 වේ.
(3) 04, 64 සහ 85 වේ. (4) 51, 64 සහ 85 වේ.

30. තම ඉසව් ආරම්භ කිරීම සඳහා ආරම්භක පුවරු භාවිත කරන තරගකරුවන්ගේ අංක මොනවා ද?
(1) 04 සහ 51 (2) 04 සහ 64
(3) 04 සහ 85 (4) 04 සහ 92

31. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උළෙලේ වයස අවුරුදු 18න් පහළ කඩුලු මතින් දිවීමේ බාලිකා තරගයට කුමාරි සහභාගි විය. ඇය සහභාගිවන්නට ඇති ඉසව්ව වන්නේ,
(1) මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
(2) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
(3) මීටර 200 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.
(4) මීටර 300 කඩුලු මතින් දිවීමේ ඉසව්වයි.

- රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් දෙකකට සහභාගි වන X සහ Y ක්‍රීඩකයන් වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක **32**ට පිළිතුරු සපයන්න.

X Y

32. මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සහභාගිවන ඉසව් නිවැරදිව දක්වා ඇති වරණය කුමක් ද?
(1) X කවපෙත්ත විසිකිරීම, Y යගුලිය දැමීම
(2) X යගුලිය දැමීම, Y කවපෙත්ත විසිකිරීම
(3) X යගුලිය දැමීම, Y හෙල්ල විසිකිරීම
(4) X හෙල්ල විසිකිරීම, Y කවපෙත්ත විසිකිරීම

01030000188110050

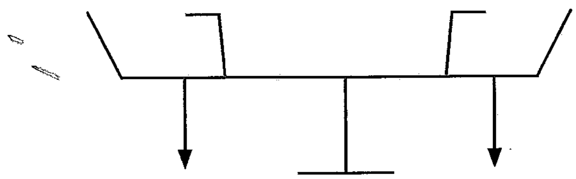
● පහත තොරතුරු ඇසුරින් අංක **33** සහ **34** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලියට කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගි වේ. පාසලේ පහසුකම් අඩු ය. මුදල් ද නොමැති අතර එක් ක්‍රීඩාපිටියක් සහ වොලිබෝලයක් පමණක් ඇත. තරග ප්‍රතිඵල ද ඉක්මනින් ලබා දිය යුතු වේ. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයෙක් සහ පුහුණුකරුවෙක් පාසලේ සිටිති.

33. මෙම තත්ත්ව යටතේ තරග පැවැත්වීමේදී තරග සටහන සැකසීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,
(1) සාකල්‍ය ක්‍රමයයි (league method).
(2) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි (combination method).
(3) අභියෝග ක්‍රමයයි (challenging method).
(4) පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයයි (knockout method).

34. මෙම තරගාවලියේ තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කිරීම සඳහා $n - 1$ සූත්‍රය භාවිත කරන්නේ නම්, පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?
(1) 3 (2) 4 (3) 6 (4) 8

35. සීසෝවක් එහි ආධාරකය මත සම්බන්ධව පවතින ආකාරය පහත රූපයේ දැක්වේ.



මෙම සීසෝව සමබරව පවතින්නේ,
(1) එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (center of gravity) පොළොවට ආසන්න මට්ටමක පැවතීම නිසා ය.
(2) එහි ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට දෙපසින් ක්‍රියාකරන බල සමාන නිසා ය.
(3) එහි ආධාරක පතුල විශාලවීම නිසා ය.
(4) එහි ගුරුත්ව රේඛාව පහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා ය.

36. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ගෝල් රකින්නා (goal keeper) තමා වෙතට එන පන්දුව රැකගැනීම සඳහා පන්දුවේ චලනය අනුව ක්ෂණිකව ඉරියව් වෙනස් කළ යුතු වේ. මේ සඳහා ගෝල් රකින්නා තුළ සංවර්ධනය විය යුතු දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ගුණාංගය (skill related fitness quality) වන්නේ කුමක් ද?
(1) ශක්තිය (strength) (2) ජවය (power)
(3) උලැඟිතාව (agility) (4) සමායෝජනය (coordination)

37. කෙටි දුර ධාවන තරග ආරම්භයේදී වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තරගය ආරම්භ කිරීම, තරග ජයග්‍රහණය සඳහා එක් හේතුවක් වේ. මේ සඳහා ක්‍රීඩකයා සංවර්ධනය කරගත යුත්තේ කුමක් ද?
(1) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed) (2) සමබරතාව (balance)
(3) සමායෝජනය (coordination) (4) ජවය (power)

38. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්වේදී අසව් සන්ධියක් (hinge joint) ලෙස ක්‍රියාකරන ක්‍රීඩකයාගේ වැලමිට සන්ධිය චලනය කළ හැකි උපරිම කෝණය
(1) 45° කි. (2) 90° කි. (3) 180° කි. (4) 360° කි.

39. පැනීම, විසිකිරීම, බර ඉසිලීම් වැනි ඉසව්වලදී ශක්තිය සැපයීමට වැඩි දායකත්වයක් ලබාදෙන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය
(1) ක්‍රියැටීන් පොස්ෆේට් ක්‍රමය (creatine phosphate method) වේ.
(2) ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමය (lactic acid method) වේ.
(3) ස්වායු ක්‍රමය (aerobic method) වේ.
(4) ස්වසන ක්‍රමය (respiratory method) වේ.

40. 2024 වසරේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වන ලද්දේ ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවරදී ය. ඊළඟ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත වසර කුමක් ද?
(1) 2025 (2) 2026 (3) 2027 (4) 2028

**

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

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, 2024(2025)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2024(2025)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2024(2025)

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. නාමල්ගම විදුහල හා අප විදුහල අතර සුහද නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු තරගාවලියක් විදුහල් ක්‍රීඩා පිටියේදී පසුගිය සෙනසුරාදා පැවැත්විණි. විදුහල් ක්‍රීඩා සංගමය හා පාසල් ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව තරගාවලිය සංවිධානය කරන ලදී.

තරගාවලියේ සංවිධාන වගකීම් විවිධ කමිටුවලට පවරන ලද අතර ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යවන ලද්දේ ලිපිලේඛන කමිටුව විසිනි.

ආරාධිත අමුත්තන්, විදුහල්පති, ආචාර්ය මණ්ඩලය, තරගකරුවන් ආදී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආරම්භය උත්සවශ්‍රීයෙන් සිදුකළ අතර මුලින්ම පවත්වන ලද්දේ නෙට්බෝල් තරගාවලියයි. ආරාධිතයින් පුටුවල වාඩිවී තරගය නැරඹූ අතර ඇතැම් සිසුහු සමහරක් ක්‍රීඩාගාරයේ පඩි මත වාඩිවී මෙන්ම ක්‍රීඩාපිටියේ අවට සිටගෙන තරග නැරඹූහ.

පාපන්දු තරග දිවා ආහාරයෙන් පසුව පවත්වන ලදී. සිසුන් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය සඳහා හුරුකිරීමේ අරමුණ ඇතිව සංග්‍රහ කමිටුව හා ප්‍රදේශවාසීන් එක්ව දිවා ආහාරය ලෙස රතු සහල් බත්, මාළු, කලවම් පලා මැල්ලුමක්, ව්‍යාංජන තුනක්, එළවළු සලාදයක් සහ අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් සකස් කොට ආරාධිතයින්ට සහ සිසුන්ට පිළිගන්වන ලදී. එමෙන්ම තරගය අතරතුර පැපොල්, දිවුල් වැනි ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ පානය සඳහා ද අවස්ථාව සලසා තිබුණි.

තරග අවසානයේ උත්සව සභාව ඇමතූ විදුහල්පති සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව ඇතුළු කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ජයසංකේත ප්‍රදානයෙන් අනතුරුව සියලුදෙනාට ස්තුති කර තරගාවලිය නිමා කරන ලදී.

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

(i) සිද්ධියේ දක්වා ඇති කමිටුවලට අමතරව තරග සංවිධානයේ පහසුව සඳහා පත්කළ හැකි වෙනත් කමිටු **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යැවීමට අමතරව ලිපිලේඛන කමිටුවට පැවරිය හැකි වෙනත් කාර්යන් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අනුව ක්‍රීඩා සංගමය ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන ඇති, සිද්ධියේ සඳහන් අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) තරග නැරඹීමේදී ස්ථිතික ඉරියව් දක්වා ඇති පුද්ගල කණ්ඩායම් **දෙකක්** නම් කරන්න.

(v) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) ප්‍රදේශවාසීන් සකස් කළ දිවා ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂක **දෙකක්** නම් කරන්න.

(vii) දේශීය ආහාර පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(viii) සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන්, සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මනෝසමාජීය කුසලතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(x) විදුහල්පති සඳහන් කළ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම්වලට අමතරව සෞඛ්‍යවත්බව ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

[අටවැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා වැදගත්වන අතර ඒ සඳහා ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය අවශ්‍ය වේ.

(i) ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාර නරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ආහාර බාලකිරීම (food adulteration) යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ආහාර බාලකිරීම සිදු කරන ආකාරය දැක්වීම සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය විනාශ වීම අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

3. එක් පද්ධතියක ජීව විද්‍යාත්මක පිහිටීම අනුව මිනිසාගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂභාවය තීරණය වන අතර රෝගවලින් වැළකීම සඳහා එම පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත්භාවය රැකගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ස්ත්‍රී-පුරුෂ වශයෙන් කැපී පෙනෙන ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇති පද්ධතිය නම් කර, එහි ප්‍රධාන කාර්යය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග **දෙකක්** සඳහන් කර, එම රෝග ආසාදනය විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රමය ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව වැළඳීම සඳහා වැඩි අවධානමක් ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ආසාදනයෙන් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

4. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට විවිධ අභියෝග සඳහා මුහුණදීමට සිදුවේ. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට අප තුළ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුවේ. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) මෙතෙක් කරගෙන ආ සියලු ක්‍රීඩාවලින් ඉවත් වී පාඩම් කිරීම පමණක් කළ යුතු බව, 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට මව පවසනු ඔබට ඇසෙයි.

(ii) 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට, ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ආරම්භ කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය මගින් ආරාධනාවක් ලැබී ඇති බව, ඔබ දැනගනියි.

(iii) ඔබගේ හොඳම යහළුවා/යෙහෙළිය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන, වැඩිමහල් යහළුවන් පිරිසක් ඇසුරු කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබේ.

(iv) තම මව සහ පියා නිතර නිවසේදී අඩදබර කරගන්නා නිසා තමාට අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා සූදානම්වීමට නොහැකි බව ඔබගේ මිතුරකු/මිතුරියක ඔබට පවසයි.

(v) ඔබගේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ නිවසට ගියවිට අනාවරණය වූයේ, ඔවුන්ගේ මිත්තණියට ඔවුන් කිසිදු උදව්වක් උපකාරයක් සිදු නොකරන බවයි. (ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී දක්ෂතා දැක්වීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම, නීතිරීති අවබෝධය හා පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ.

● ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකුගේ තරග අංක සහ ඔවුන් පුහුණු වූ ශිල්පීය ක්‍රම (techniques) පහත සඳහන් වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	**ශිල්පීය ක්‍රමය**
46	ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (hitch-kick technique)
78	පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය (Parry O' Brien technique)

(i) මෙම තරගකරුවන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව්, ඔවුන්ගේ තරග අංක ඉදිරියෙන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ඉහත (i) හි සඳහන් තරගකරුවන්ගේ ගාත්‍රාවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඉහත (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

[නවවැනි පිටුව බලන්න.

(iii) (අ) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට යගුලිය හුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබට ආදර්ශනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවකු යගුලිය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිතවීමට පෙර කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටව යයි. මෙම අවස්ථාවේ තරගයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

6. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එය පුද්ගල හැකියා දියුණු වන ලෙස නිවැරදිව කළමනාකරණය කළ යුතු ය.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට අමතරව කළමනාකරණයට ඔබට දායක විය හැකි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය ඔබ කණ්ඩායමට පැවරී ඇති නම්, උත්සවය සංවිධානයේදී ඔබගේ අවධානය යොමුවිය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා **තුන** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ඇතුළු පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් කායික වශයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගිවන්නේ නම්, ඒ සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමයට (league method) අනුව තරග සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 03 යි)

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

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේදී එම ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා මෙන්ම නීතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ.

A. (i) (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(P)

(Q)

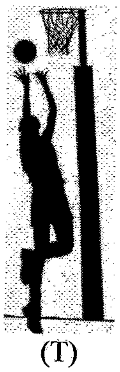
(ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයේදී දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුව (P) රූපයෙන් දක්වා ඇති දක්ෂතාව උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රතිවාදී පිලට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) පහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(S)


(T)

(ලකුණු 02 යි)

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

(ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (goal shooter) පන්දුව විදීමේදී නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (goal keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් ඇතිව බාධා කරමින් විදින්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහුනවිට, උඩ පැන පන්දුව ලබාගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

C. (i) පහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ (football) දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(M)

(N)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් පාපන්දු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැති පාපන්දු තරගය අතරතුර මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයකු බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට කෙළ ගසන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ, විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

***

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.

රහස්‍ය ලේඛනයකි.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024(2025)

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

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024 (2025)
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 සමඟ □ 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 දක්වෙන 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 ලකුණ 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 අභිමතාර්ථ පිළිබඳ හැඳින්වීම

2.1 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න 40 ක් සකස් කර ඇත. ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, සංස්ලේෂණය හා ඇගයීම පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර, නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ නිපුණතා ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිත කර 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.

රහස්‍යයි
அந்தரங்கமானது

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2024(2025)
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை –2024(2025)

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.	1	11.	1	21.	4	31.	1
02.	3	12.	3	22.	4	32.	2
03.	1	13.	1	23.	3	33.	4
04.	4	14.	2	24.	3	34.	1
05.	4	15.	4	25.	3	35.	2
06.	2	16.	2	26.	3	36.	3
07.	4	17.	3	27.	2	37.	1
08.	2	18.	1	28.	4	38.	3
09.	4	19.	3	29.	4	39.	1
10.	1	20.	2	30.	4	40.	4

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

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

පහත නිදසුනෙහි දක්වෙන 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: $\frac{25}{40}$

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
01.	i	02
	ii	02
	iii	02
	iv	02
	v	02
	vi	02
	vii	02
	viii	02
	ix	02
	x	02
		ලකුණු 20 යි
02.	i	02
	ii (අ)	01 } 03
	(ආ)	02
	iii (අ)	02 } 05
	(ආ)	03
		ලකුණු 10 යි
03.	i	02
	ii	03
	iii (අ)	02 } 05
	(ආ)	03
		ලකුණු 10 යි
04.	i	02
	ii	02
	iii	02
	iv	02
	v	02
		ලකුණු 10 යි

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
05.	i	02
	ii (අ)	01 } 03
	(ආ)	02
	iii (අ)	02 } 05
	(ආ)	03
		ලකුණු 10 යි
06.	i	02
	ii	03
	iii (අ)	02 } 05
	(ආ)	03
		ලකුණු 10 යි
07 A.	i	02
	ii	03
	iii	05
		ලකුණු 10 යි
07 B.	i	02
	ii	03
	iii	05
		ලකුණු 10 යි
07 C.	i	02
	ii	03
	iii	05
		ලකුණු 10 යි

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

අපේක්ෂණය: පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ විවිධ ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳව විමසා බැලීම

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. නාමල්ගම විදුහල හා අප විදුහල අතර සුහද නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු තරගාවලියක් විදුහල් ක්‍රීඩා පිටියේදී පසුගිය සෙනසුරාදා පැවැත්විණි. විදුහල් ක්‍රීඩා සංගමය හා පාසල් ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව තරගාවලිය සංවිධානය කරන ලදී.

තරගාවලියේ සංවිධාන වගකීම් විවිධ කමිටුවලට පවරන ලද අතර ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යවන ලද්දේ ලිපිලේඛන කමිටුව විසිනි.

ආරාධිත අමුත්තන්, විදුහල්පති, ආචාර්ය මණ්ඩලය, තරගකරුවන් ආදී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආරම්භය උත්සවශ්‍රීයෙන් සිදුකළ අතර මුලින්ම පවත්වන ලද්දේ නෙට්බෝල් තරගාවලියයි. ආරාධිතයින් පුටුවල වාඩිවී තරගය නැරඹූ අතර ඇතැම් සිසුහු සමහරක් ක්‍රීඩාගාරයේ පඩි මත වාඩිවී මෙන්ම ක්‍රීඩාපිටියේ අවට සිටගෙන තරග නැරඹූහ.

පාපන්දු තරග දිවා ආහාරයෙන් පසුව පවත්වන ලදී. සිසුන් දේශීය ආහාර පරිභෝජනය සඳහා හුරුකිරීමේ අරමුණ ඇතිව සංග්‍රහ කමිටුව හා ප්‍රදේශවාසීන් එක්ව දිවා ආහාරය ලෙස රතු සහල් බත්, මාළු, කලවම් පලා මැල්ලුමක්, ව්‍යාංජන තුනක්, එළවළු සලාදයක් සහ අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් සකස් කොට ආරාධිතයින්ට සහ සිසුන්ට පිළිගන්වන ලදී. එමෙන්ම තරගය අතරතුර පැපොල්, දිවුල් වැනි ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ පානය සඳහා ද අවස්ථාව සලසා තිබුණි.

තරග අවසානයේ උත්සව සභාව ඇමතූ විදුහල්පති සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව ඇතුළු කරුණු රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ජයසංකේත ප්‍රදානයෙන් අනතුරුව සියලුදෙනාට ස්තුති කර තරගාවලිය නිමා කරන ලදී.

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

(i) සිද්ධියේ දක්වා ඇති කමිටුවලට අමතරව තරග සංවිධානයේ පහසුව සඳහා පත්කළ හැකි වෙනත් කමිටු **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) ආරාධනා පත්‍ර නිර්මාණය කර යැවීමට අමතරව ලිපිලේඛන කමිටුවට පැවරිය හැකි වෙනත් කාර්යන් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අනුව ක්‍රීඩා සංගමය ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගෙන ඇති, සිද්ධියේ සඳහන් අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න.

(iv) තරග නැරඹීමේදී ස්ථිතික ඉරියව් දක්වා ඇති පුද්ගල කණ්ඩායම් **දෙකක්** නම් කරන්න.

(v) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සිසුන් පරිභෝජනය කළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) ප්‍රදේශවාසීන් සකස් කළ දිවා ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂක **දෙකක්** නම් කරන්න.

(vii) දේශීය ආහාර පරිභෝජනයෙන් සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** ලියන්න.

(viii) සිද්ධියේ සඳහන් **නොවන** සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා **දෙකක්** ලියන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන්, සිසුන් තුළ වර්ධනය වන මනෝසමාජීය කුසලතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(x) විදුහල්පති සඳහන් කළ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවලට අමතරව සෞඛ්‍යවත්බව ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය වෙනත් අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

i. මූල්‍ය කමිටුව, උපකරණ භාර කමිටුව, ක්‍රීඩා භාර කමිටුව, ප්‍රථමාධාර කමිටුව, තරග කමිටුව, සංදර්ශන කමිටුව, සැරසිලි කමිටුව, ජය සංකේත කමිටුව, සහතික පත් කමිටුව හා ප්‍රවාහන කමිටුව

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii. ප්‍රතිඵල ලේඛන සැකසීම, ස්තුති කිරීමේ ලිපි යැවීම, විනිශ්චය මණ්ඩලය කැඳවීමේ ලිපි යැවීම, අවශ්‍ය ලිපි ද්‍රව්‍ය සපයා දීම, වැඩසටහන් හා වාර්තා සකස් කරදීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

iii.

- තරග සංවිධානය කිරීමට
- දිවා ආහාරය සකස් කොට පිළිගැන්වීම
- පළතුරු යුෂ සකස් කිරීමට

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

iv.

- ආරාධිත අමුත්තන්
- සිසුන්

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

v.

- එළවළු සලාදය
- පළතුරු සලාදය
- කුලවම් පලා මැල්ලුම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

vi. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන්

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

vii.

- සෞඛ්‍යවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- නැවුම් ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- කෘත්‍රිම රසකාරක වලින් තොර ආහාර පරිභෝජනයට අවස්ථාව ලැබීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

viii.

ක්‍රිකට්, වොලිබෝල්, බාස්කට්බෝල්, බැඩ්මින්ටන්, හොකී, ටේබල් ටෙනිස්, කබඩි, Hand ball, Throw ball

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ix.

- කණ්ඩායම් කුසලතා
- අන්‍යමත ඉවසීම
- නම්‍යශීලී බව
- ඉවසීම
- නායකත්වය
- අනුගාමිකත්වය
- සහානුභූති බව
- අගය කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

x.

- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ලබා ගැනීම
- සමාජ සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම
- මානසික ආතතිය කළමනාකරණය
- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයෙන් වැළකීම
- සරල දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම
- BMI නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

අපේක්ෂණයඃ ආහාර පරිභෝජනයේදී එහි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව විමසා බැලීම

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා වැදගත්වන අතර ඒ සඳහා ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය අවශ්‍ය වේ.

(i) ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවලදී ආහාර නරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ආහාර බාලකිරීම (food adulteration) යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ආහාර බාලකිරීම සිදු කරන ආකාරය දැක්වීම සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය විනාශ වීම අවම කරගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

- බැක්ටීරියා
- දිලීර
- වෛරස්

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii.

(අ) ආහාර බාල කිරීම යනු ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදුකිරීම

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි

(ආ)

- ගම්මිරිස්වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම
- කිරිපිටිවලට මෙලමයින් එකතු කිරීම
- මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු ආදිය සඳහා හාල්පිටි, තිරිඟු පිටි, ගඩොල් කුඩු ආදී විවිධ ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට 1 ලකුණ බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

iii.

(අ)

- පළතුරු, එළවළු කැපීමට පෙර සේදීම
- එළවළු. පළා වර්ග මද ගින්නේ පිස ගැනීම
- හැකි සෑම විටම අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි ආහාර අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම
- යකඩ හා කැල්සියම් සහිත ආහාර එක්ව පිසගැනීමෙන් වැළකීම
- හුමාලයෙන් තැම්බීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

(ආ)

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්ව පිස ගැනීම
- ස්වාභාවික කුළුබඩු එක්කර ගැනීම
- පිසීමෙන් පසු දෙහි යුෂ එක්කර ගැනීම
- මාෂ බෝග සහ ධාන්‍ය එක්ව පිස ගැනීම
- ආහාරවලට උම්බලකඩ එක්කර ගැනීම
- බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය උදා: අයඩින් සහිත ලුණු
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 3 (ලකුණු 03)

මුළු ලකුණු 2+1+2+2+3 = 10

අපේක්ෂණයඃ ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛාරක්ෂිත බව පිළිබඳව විමසා බැලීම

3. එක් පද්ධතියක ජීව විද්‍යාත්මක පිහිටීම අනුව මිනිසාගේ ස්ත්‍රී-පුරුෂබව තීරණය වන අතර රෝගවලින් වැළකීම සඳහා එම පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත්බව රැකගැනීමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ස්ත්‍රී-පුරුෂ වශයෙන් කැපී පෙනෙන ව්‍යුහාත්මක වෙනසක් ඇති පද්ධතිය නම් කර, එහි ප්‍රධාන කාර්යය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත (i) හි ඔබ නම් කළ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග **දෙකක්** සඳහන් කර, එම රෝග ආසාදනය විය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රමය ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව වැළඳීම සඳහා වැඩි අවධානමක් ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) ඉහත (ii) හි ඔබ සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ආසාදනයෙන් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

- ප්‍රජනක පද්ධතිය

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි

- වර්ගයා බෝ කිරීම/ නව ජීවියෙකු බිහි කිරීමේ ක්‍රියාවලියට දායක වීම

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි

ii.

- සුදු බිංදුම (Gonorrhoea)
- හර්පීස් (Gental Herpes)
- උපදංශය (Syphillis)
- ක්ලැමීඩියා (Clamidia)
- ලිංගික ඉන්නන් (Gental Warts)
- ඒඩ්ස් (HIV/AIDS)
- ………………………..

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

- ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන්

නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 01 යි

එකතුව 2 + 1 = ලකුණු 03 යි

iii. (අ)

- වාණිජමය ලිංගික වෘත්තීන්හි යෙදෙන ගැහැණු සහ පිරිමි
- එක් අයෙකුට වඩා වැඩි දෙනෙකු සමග ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- සමලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- ලිංගික අවයවවල වණ, දද හෝ තුවාල ඇති අය
- අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණ වන රෝග ඇති අය
- එන්නත් මගින් හවුලේ මත්ද්‍රව්‍ය ශරීර ගත කර ගන්නා අය
- HIV ආසාදිත මව්වරුන්ට උපදින දරුවන්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

(ආ)

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වලින් වැළකීම
- විවාහ වන තුරු ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම
- විවාහයෙන් පසු තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට/ සහකාරියට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම
- පවුල් ඒකකය ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීම
- සමාජයේ පවතින අවදානම් තත්ත්ව හඳුනාගෙන ඒවායින් ආරක්ෂාවීම
- රුධිර පාරවිලයනයේදී එම රුධිරය ආසාදිත රුධිරය නොවන බවට සහතික කරගැනීම
- එන්නත්කරණයේදී භාවිත කරන සිරින්ජර් කටු ජීවාණුහරණය කරන ලද ඒවා බව සහතික කර ගැනීම
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත පෙදෙස පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු බැගින් 1 X 3 (ලකුණු 03)

එකතුව 2+3 = 05

මුළු ලකුණු 2+3+2+3 = 10

අපේක්ෂණය: එදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට විවිධ අභියෝග සඳහා මුහුණදීමට සිදුවේ. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට අප තුළ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතුවේ. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) මෙතෙක් කරගෙන ආ සියලු ක්‍රීඩාවලින් ඉවත් වී පාඩම් කිරීම පමණක් කළ යුතු බව, 10 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට මව පවසනු ඔබට ඇසෙයි.

(ii) 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නංගිට/මල්ලිට, ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ආරම්භ කිරීමට සමාජ මාධ්‍ය මගින් ආරාධනාවක් ලැබී ඇති බව, ඔබ දැනගනියි.

(iii) ඔබගේ හොඳම යහළුවා/යෙහෙළිය මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන, වැඩිමහල් යහළුවන් පිරිසක් ඇසුරු කරන බව ඔබට දැනගන්නට ලැබේ.

(iv) තම මව සහ පියා නිතර නිවසේදී අඬදබර කරගන්නා නිසා තමාට අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා සූදානම්වීමට නොහැකි බව ඔබගේ මිතුරකු/මිතුරියක ඔබට පවසයි.

(v) ඔබගේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ නිවසට ගියවිට අනාවරණය වූයේ, ඔවුන්ගේ මිත්තණියට ඔවුන් කිසිදු උදව්වක් උපකාරයක් සිදු නොකරන බවයි. (ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

පිළිතුරු

i.

- ක්‍රීඩාවලින් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වීම, නංගීගේ/ මල්ලීගේ මනෝ සමාජීය දියුණුවට අවශ්‍ය බව, මවට/ නැගණියට, මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.
- කාලය කළමනාකරණය කරගනිමින් ක්‍රීඩාවලට සහභාගීවීම සහ පාඩම් කිරීම සිදුකළ හැකි බව, මවට/ නැගණියට, මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.
- අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයට සූදානම්වීමට තව අවුරුද්දක් පමණ තිබෙන බැවින් සමබරව මෙම කාර්ය කළමනාකරණය කර ගත හැකි බව මවට/ නැගණියට/ මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.
- ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් ලැබෙන මනෝ සමාජීය දියුණුව නිසා වඩා හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරතවිය හැකි බව මවට/ නැගණියට/ මළණුවන්ට පැහැදිලි කිරීම.

ii.

- එම පණිවුඩ සඳහා කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොදැක්විය යුතු බව පැහැදිලි කරදීම.
- ඉගෙනුම ලබන කාලයේ ප්‍රේම සම්බන්ධතා ඇති කරගැනීම නුසුදුසු බවත් අධ්‍යාපනයට මුල් තැන දියයුතු බවත් පහදාදීම.
- එවන් සබඳතාවලට අවස්ථාව ලබාදීමෙන් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වී අනාගතය අඳුරු විය හැකිබව පැහැදිලි කරදීම.
- සමාජය තුළින් ඔබට අපවාද/ අපහාස ඇතිවිය හැකි බව මල්ලීට, නංගීට පෙන්වාදීම.

iii.

- පළමුව එවැනි අවදානම් චර්යා ඇති අය ආශ්‍රය කිරීම නතර කිරීමට උපදෙස් දීම.
- එවැනි අය ආශ්‍රය කිරීම නිසා තමන්ද එවැනි අයෙකු බවට සමාජගත විය හැකි බව පහදාදීම.
- තමාවද, එවැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට පොළඹවා ගැනීමට ඔවුන් කටයුතු කළ හැකි බව පහදාදීම.
- යම් අවස්ථාවක ඔවුන් නීතියේ රැහැනට හසු වුවහොත් ඔබද වරදකරුවකු විය හැකි බව පහදාදීම
- එවැනි තත්ත්වයක් ඇති වුවහොත් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වී දෙමාපිය අපේක්ෂා බිඳවැටී අනාගතය අඳුරු විය හැකි බව පහදාදීම.

iv.

- විභාගය සඳහා සූදානම් වන බැවින් මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කිරීම
- තමා විභාගයට සූදානම් වන බැවින් ඔවුන්ගේ අඩදබර කරගැනීම ඊට බාධාවක් බවත් එසේ නොකරන ලෙස ඔවුන්ට කාරුණිකව පහදාදීමට උපදෙස් ලබාදීම.
- තමා විභාගය අසමත් වුවහොත් තමාගේ අනාගතය අඳුරු වන නිසා එසේ නොකරන ලෙස උපදෙස් ලබාදීම.
- ඔවුන්ට ගැටළුවක් ඇත්නම් දෙදෙනා එක්ව කාරුණිකව සාකච්ඡා කර විසඳා ගැනීමට උපදෙස් ලබාදීම.
- ඔවුන් එසේ කටයුතු කිරීමෙන් තමාට යහළුවන්ට හා අසල්වාසීන්ට මුහුණදීමට නොහැකි නිසා එසේ නොකරන ලෙස උපදෙස් දීම.
- මේ පිළිබඳව ගුරුතුමා / ගුරුතුමිය හෝ වැඩිහිටියෙකු දැනුවත් කර ඔවුන් මඟින් දෙමාපියන්ට උපදෙස් ලබා දීම.
  (දෙමාපියන් හා යහළුවා යන දෙදෙනාටම උපදෙස් දිය යුතුය)

v.

- තම මිත්තණියට එසේ නොකරන ලෙස උපදෙස් ලබාදීම.
- මිත්තණිය මවක් ලෙස ඔබගේ පියාව/ මවව රැක බලාගත් බව ඔවුන්ට පහදා දීම.
- වයස් ගත වන විට ඔවුන් රැක බලා ගැනීම දරු මුණුපුරන්ගේ වගකීම හා යුතුකමක් බව පහදාදීම.
- ඔබද වයසට යන විට ඔබගේ දරුවන්ට ඔබට එසේ කිරීමට ඉඩ ඇති බව පහදාදීම.
- මිත්තණියගේ ජීවිතයේ අවසාන කාලය සතුටින් තැබීම ඔවුන්ගේ වගකීම හා යුතුකම බව පහදා දීම.
- සහානුභූති බව ඔවුන් තුළ ගොඩනගා ගත යුතු කුසලතාවයක් බව පහදාදීම

ඉහත සෑම පිළිතුරකටම අවම වශයෙන් උපදෙස් දෙකක්වත් ගම්‍ය වන පරිදි ධනාත්මක ලෙස පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු දෙක බැගින් ලබා දෙන්න

මුළු ලකුණු 2+2+2+2+2 = ලකුණු 10

අපේක්ෂණය: මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සහ නීතිරීති පිළිබඳව විමසා බැලීම

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී දක්ෂතා දැක්වීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම, නීතිරීති අවබෝධය හා පුහුණුවීම් අවශ්‍ය වේ.

- ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකුගේ තරග අංක සහ ඔවුන් පුහුණු වූ ශිල්පීය ක්‍රම (techniques) පහත සඳහන් වේ.

ක්‍රීඩක අංකය	ශිල්පීය ක්‍රමය
46	ගුවන්ත පා මාරු ක්‍රමය (hitch-kick technique)
78	පෙරි'ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය (Parry O' Brien technique)

(i) මෙම තරගකරුවන් දෙදෙනා සහභාගි වූ ඉසව්, ඔවුන්ගේ තරග අංක ඉදිරියෙන් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) (අ) ඉහත (i) හි සඳහන් තරගකරුවන්ගේ ගාත්‍රාවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01 යි)

(ආ) ඉහත (ii) (අ) හි ඔබ සඳහන් කළ පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(iii) (අ) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට යගුලිය හුරු කර ගැනීම සඳහා ඔබට ආදර්ශනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවකු යගුලිය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිතවීමට පෙර කවයේ පිටුපස භාගයෙන් පිටව යයි. මෙම අවස්ථාවේ තරගයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

46 - දුර පැනීම
78 - යගුලිය දැමීම

තරග අංකය සමග නිවැරදිව පිළිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)
තරග අංකය රහිතව පිළිවළින් ලියා ඇත්නම් 1/2 X 2 (ලකුණු 01)

ii. (අ) සුදු තන්තු/ වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (FTF)

නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 01 යි

(ආ)

- සුදු පාටයි.
- ස්වායු ශ්වසනය අඩුයි.
- නිර්වායු ශ්වසනය වැඩියි.
- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම අඩුයි.
- සංචිත ආහාර (ග්ලයිකොජන්) වැඩියි.
- අධිවේගී ව්‍යායාමවල සහභාගීත්ව වැඩියි.
- දිගුකාලීන ව්‍යායාමවල සහභාගීත්වය අඩුයි.
- සංකෝචන වේගය වැඩියි
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)
එකතුව 1 + 2 (ලකුණු 03)

iii. (අ)

- සිරුර ඉදිරියෙන් යගුළිය අතින් අත මාරුකර ගැනීම.
- යගුලිය අතින් අතට මාරු කරමින් සිරුර වටා ගෙන යාම.
- යගුලිය තනි අතින් අල්ලා අත ඉහළට දිගු කර ඉහළට හා පහළට ගෙනඒම.
- යගුලිය බිමදිගේ රෝල් කිරීම
- යගුලිය වලලුකර වටා කරකැවීම
- පාද ඔසවමින් අටේ ඉලක්කම සේ කලවා අතරින් ගෙන යාම
- පාද උරහිස පරතරයට තබා යගුලිය ගෙල අසළ තබා මදක් දණහිසින් නැමී සිරුරු ඉහළට ගෙන එමින් ඉදිරියට දැමීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

(ආ) තීරණය - මෙය වැරදි දැමීමක් ලෙස (No throw) සඳහන් කිරීම.

හේතුව - උපකරණය දැමීමෙන් අනතුරුව එය බිම පතිත වන තෙක් ක්‍රීඩකයා කවය තුළ සිටිය යුතුය. මෙම තරගකරු ඊට පටහැනිව ක්‍රියා කළ නිසා මෙය වරදක් ලෙස සළකනු ලැබේ.

තීරණය නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි.
හේතුව නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.
එකතුව 1 + 2 (ලකුණු 03)
මුළු ලකුණු 2+1+2+2+3 = 10

අපේක්ෂණය: කළමනාකරණ හා තරඟාවලි සංවිධානය කිරීමේ හැකියාව පිළිබඳ විමසා බැලීම

6. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එය පුද්ගල හැකියා දියුණු වන ලෙස නිවැරදිව කළමනාකරණය කළ යුතු ය.

(i) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට අමතරව කළමනාකරණයට ඔබට දායක විය හැකි පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සංවිධානය ඔබ කණ්ඩායමට පැවරී ඇති නම්, උත්සවය සංවිධානයේදී ඔබගේ අවධානය යොමුවිය යුතු ප්‍රධාන අවස්ථා **තුන** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ඇතුළු පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්වලට සහභාගිවීමෙන් කායික වශයෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ආ) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ වොලිබෝල් තරගාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් හතරක් සහභාගිවන්නේ නම්, ඒ සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමයට (league method) අනුව තරග සටහනක් අඳින්න. (ලකුණු 03 යි)

පිළිතුරු

i.

- ශරීර සුවතා වැඩසටහන
- කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
- ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
- වර්ණ ප්‍රදානය
- විශේෂ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්
- ක්‍රීඩා සංගම් මගින් පවත්වන විවිධ තරගාවලි/ වැඩසටහන්
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii.

- පෙර සංවිධානය
- තරග දින සංවිධානය
- පසු සංවිධානය

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 3 (ලකුණු 03)

iii.

(අ)

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනයවීම.
- ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම.
- ශරීර සංයුතිය පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම.
- ක්‍රියාශීලී බව ඇතිවීම.
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

(ආ)

1	2	3
1 - 2	1 - 4	1 - 3
4 - 3	3 - 2	2 - 4

නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු 03 යි

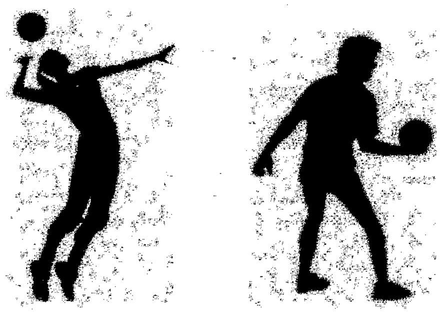
මුළු ලකුණු 2+1+2+2+3 = ලකුණු 10

අපේක්ෂණය: වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු ක්‍රීඩාවල කුසලතා හා නීතිරීති පිළිබඳ විමසා බැලීම

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

වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් සහ පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේදී එම ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා මෙන්ම නීතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ.

A. (i) (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(P)   (Q)   (ලකුණු 02 යි)

(ii) උතුරු සහ දකුණු පළාත් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයේදී දකුණු පළාත් කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුව (P) රූපයෙන් දක්වා ඇති දක්ෂතාව උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රතිවාදී පිලට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (P) සහ (Q) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

i.

P - ප්‍රහාරය (Spike)

Q - පිරිනැමීම (Service)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii.

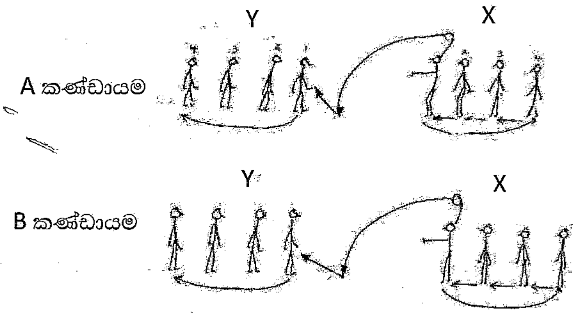
තීරණය - උතුරු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමග පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබාදීම
හේතුව - පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට ඉදිරි කලාපයටවත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති පන්දුවකට ප්‍රහාරයක් එල්ල කර විරුද්ධ පිළට යැවීමට නොහැකිය.

තීරණය සඳහා ලකුණු 01
හේතුව සඳහා ලකුණු 02
එකතුව 01+02 = ලකුණු 03

iii.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරය සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක්

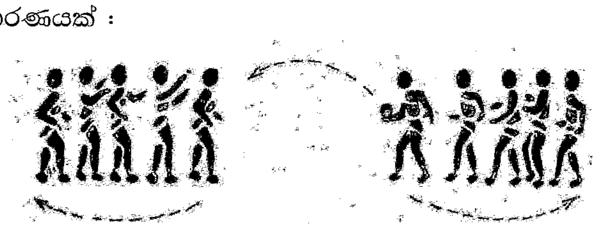
ක්‍රියාකාරකම 01-



- රූපයේ පෙනෙන පරිදි A සහ B ලෙස ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් X සහ Y ලෙස ක්‍රීඩකයින් සමානව බෙදන්න.
- X පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා රූපයේ පෙනෙන පරිදි තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන ප්‍රහාරයක ආකාරයට පොළොවට ගසා Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව යැවීමෙන් අනතුරුව එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- ඒ ආකාරයටම Y පැත්තේ පළමු ක්‍රීඩකයා ද X පැත්තේ දෙවන ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව ප්‍රහාරයක ආකාරයට යැවීමෙන් පසු එම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
- මේ ආකාරයට සියළුම ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම 02-

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටිඅත් පිරිනැමීම සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර 5ක් පමණ ඈත්ව සිට නිවැරදිව යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව ඉදිරි පෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව පිරිනමන්න.
- පිරිනැමීම කළ ක්‍රීඩකයා රූපයේ දැක්වෙන පරිදි තම පෙළේ පසුපසට එකතු වන්න.
- මේ ආකාරයට සියළුම ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

ඉහත පිළිතුර හෝ ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් (කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්/පන්දුව සහිතව/රූප සටහන් සහිතව) 02 ක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා

ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 X 2 (ලකුණු 05)

රූප සටහන් නොමැතිව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

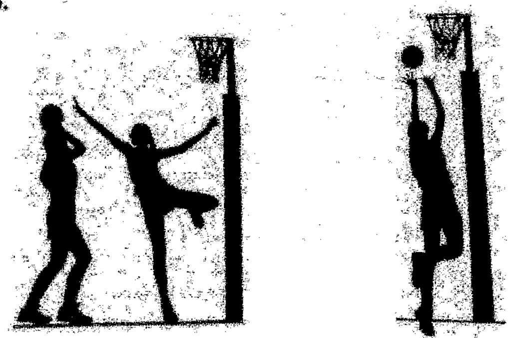
ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

රූප සටහන් මගින් පමණක් පිළිතුර ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 02+03 +05 = ලකුණු 10

B. (i) පහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.



(S) (T) (ලකුණු 02 යි)

(ii) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී රතු කණ්ඩායමේ විදින්නිය (goal shooter) පන්දුව විදීමේදී නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (goal keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් ඇතිව බාධා කරමින් විදින්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහුනවිට, උඩ පැන පන්දුව ලබාගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (S) සහ (T) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

පිළිතුරු

i.

S – වැළැක්වීම (Defending)
T – විදීම (Shooting)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

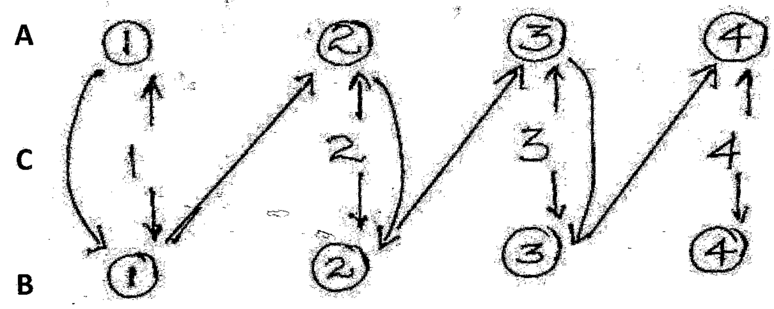
ii. තීරණය - එම ක්‍රියාව නිවැරදි බැවින් තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාම

හේතුව - අඩි 03ක දුරක් ඇතිව ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට බාධා කිරීම සිදු කළ හැකිය. එමෙන්ම ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව අතින් පන්දුව ගිලිහුණ විට වළක්වන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබාගත හැකිය.

තීරණය සඳහා ලකුණු 01
හේතුව සඳහා ලකුණු 02
එකතුව 01+02 = ලකුණු 03

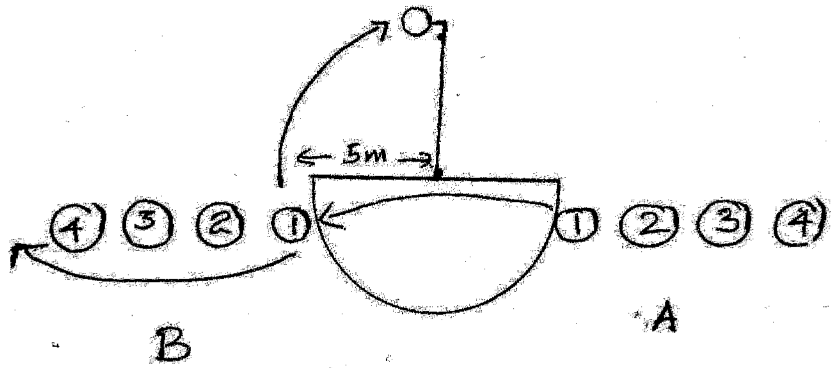
iii.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවය කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- සිසුන් A, B, C වශයෙන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- රූපයේ ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් දෙක මුහුණට මුහුණලා පේළි දෙකක සිටවන්න.
- C කණ්ඩායම A හා B කණ්ඩායම් දෙක අතරින් සිටවන්න. A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව විසි කිරීමේදී C කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් අඩි තුනක පරතරයක් තබා වැළැක්වීම සිදුකිරීම
- B කණ්ඩායමේ සිසුන් පන්දුව ලබා ගෙන A කණ්ඩායමට යවන විට C කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් ඉහත පරිදි කටයුතු කිරීම
- මේ අයුරින් කණ්ඩායම් තුනම මාරු වී නැවත ක්‍රියාකාරිකම සිදුකිරීම

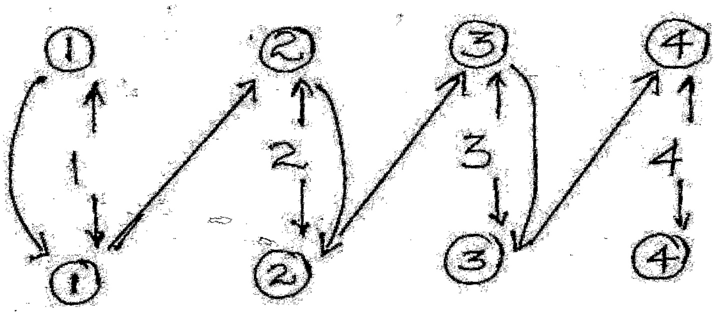
නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමේ දක්ෂතාවය කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- විදුම් කණුවේ සිට මීටර් පහක දුරින් අඩකවයක් අඳින්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ඉහත රූපයේ ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් ස්ථානගත කරන්න.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යැවීම. B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා එම පන්දුව ලබාගෙන විදීම සිදුකිරීම. විදීමෙන් පසු නැවත පන්දුව යවා තම පේළියේ පිටුපසට යාම.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පන්දුව ලබාගෙන විදීම සිදුකිරීම. විදීමෙන් පසු නැවත පන්දුව ලබාගෙන B කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාට යවා තම පේළියේ පිටුපසට යාම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම දිගටම සිදුකිරීම.

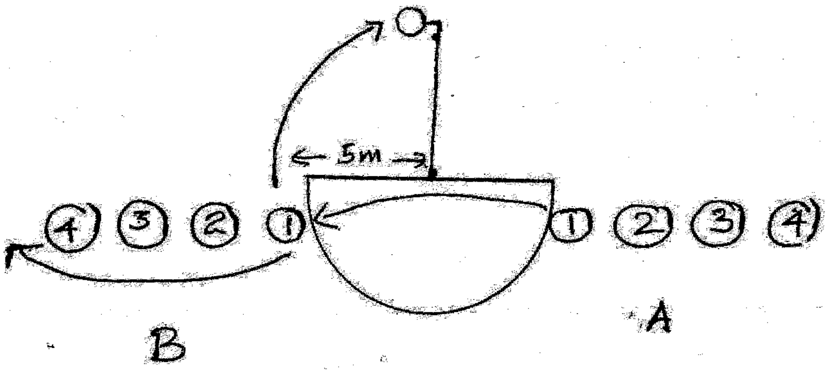
iii.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවය කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- සිසුන් A, B, C වශයෙන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- රූපයේ ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් දෙක මුහුණට මුහුණලා පේළි දෙකක සිටවන්න.
- C කණ්ඩායම A හා B කණ්ඩායම් දෙක අතරින් සිටවන්න. A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව විසි කිරීමේදී C කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් අඩි තුනක පරතරයක් තබා වැළැක්වීම සිදුකිරීම
- B කණ්ඩායමේ සිසුන් පන්දුව ලබා ගෙන A කණ්ඩායමට යවන විට C කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් ඉහත පරිදි කටයුතු කිරීම
- මේ අයුරින් කණ්ඩායම් තුනම මාරු වී නැවත ක්‍රියාකාරිකම සිදුකිරීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමේ දක්ෂතාවය කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් :



- විදුම් කණුවේ සිට මීටර් පහක දුරින් අඩකවයක් අඳින්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ඉහත රූපයේ ආකාරයට A හා B කණ්ඩායම් ස්ථානගත කරන්න.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යැවීම. B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා එම පන්දුව ලබාගෙන විදීම සිදුකිරීම. විදීමෙන් පසු නැවත පන්දුව යවා තම පේළියේ පිටුපසට යාම.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පන්දුව ලබාගෙන විදීම සිදුකිරීම. විදීමෙන් පසු නැවත පන්දුව ලබාගෙන B කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවාට යවා තම පේළියේ පිටුපසට යාම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම දිගටම සිදුකිරීම.

ඉහත පිළිතුර හෝ ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් (කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්/පන්දුව සහිතව/රූප සටහන් සහිතව) 02 ක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා

ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 X 2 (ලකුණු 05)

රූප සටහන් නොමැතිව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

රූප සටහන් මගින් පමණක් පිළිතුර ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 02+03 +05 = ලකුණු 10

C. (i) පහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ (football) දක්ෂතා දෙකකි. එම දක්ෂතා දෙක වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(M) (N)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) බස්නාහිර සහ මධ්‍යම පළාත් පාපන්දු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවැති පාපන්දු තරගය අතරතුර මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයකු බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට කෙළ ගසන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ, විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබ ලබාදෙන තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)

(iii) ඉහත (M) සහ (N) රූපවලින් දක්වා ඇති දක්ෂතා පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** නිර්මාණය කර (රූපසටහන් සහිතව) ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

i.

M – හිසින් පහරදීම (Heading the ball)

N – යටිපතුලෙන් පන්දුව නැවැත්වීම (Stopping the ball with foot)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 X 2 (ලකුණු 02)

ii.

තීරණය -

- කෙළ ගැසූ ක්‍රීඩකයාට රතු කාඩ්පත පෙන්වා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම.
- අනෙක් කණ්ඩායමට පන්දුව නැවතුන තැන සිට අනියම් නිදහස් පා පහරක් ලබා දේ.

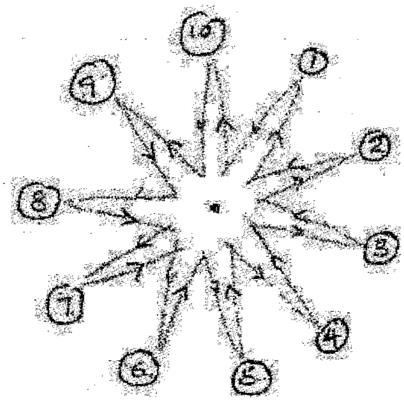
හේතුව -

- ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතරතුර ක්‍රීඩකයෙකුට කෙළ ගැසීම බරපතල වරදක් ලෙස සැලකේ.
- ක්‍රීඩාවට නොගැලපෙන හැසිරීම් සිදු කිරීම

තීරණය සඳහා ලකුණු 01
හේතුව සඳහා ලකුණු 02
එකතුව 01+02 = ලකුණු 03

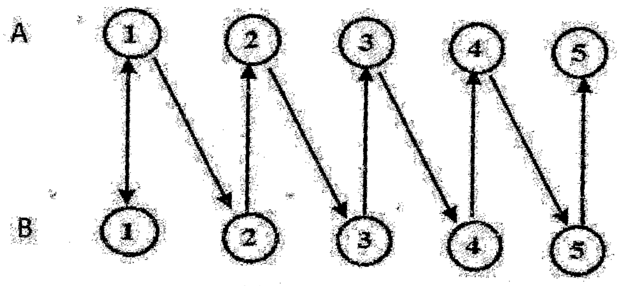
iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාව පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමට උදාහරණ :

ක්‍රියාකාරකම 01



- සිසුන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට රවුමට සිට ගැනීමට යොමු කරන්න.
- මැද එක් සිසුවෙකු සිට ගත යුතුය.
- මැද සිටින සිසුවා රවුමේ සිටින පළමු සිසුවාට ඉහළින් පන්දුව එල්ල කරයි.
- ඔහු නැවත මැද සිටින සිසුවා වෙත හිසින් පහර දීම මගින් පන්දුව එල්ල කරයි.
- එවිට මැද සිටින සිසුවා තමා වෙත එන පන්දුව අල්ලා ගත යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට රවුමේ සිටින සියලු දෙනාම රවුම මැදට පැමිණ පළමු ආකාරයෙන්ම දිගටම එම දක්ෂතාව කර ගෙන යා යුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම 02



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීමේ දක්ෂතාව පුහුණුව සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස පන්දුව සහිතව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමට උදාහරණ :

- සිසුන් A හා B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- රූපයේ ආකාරයට මුහුණට මුහුණ ලා සිසුන් පේළි දෙකෙහි සිටවන්න.
- A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පාපහරක් මගින් B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පන්දුව යවනු ලැබේ. ඔහු විසින් තමා වෙතට එන පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුවේ.
- ඉන් පස B කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා A කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට පා පහරක් මගින් යවන පන්දුව ඔහු විසින් පාදය තබා නැවැත්වීම කළ යුතුය.
- මෙසේ සෑම සිසුවෙක්ම පා පන්දුවට පා පහර දීම හා පන්දුව මත පාදය තබා තමා වෙතට එන පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතුය.

ඉහත පිළිතුර හෝ ගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම් (කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්/පන්දුව සහිතව/රූප සටහන් සහිතව) 02 ක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා

ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 X 2 (ලකුණු 05)

රූප සටහන් නොමැතිව කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

රූප සටහන් මගින් පමණක් පිළිතුර ඉදිරිපත් කර ඇත්නම්

ලකුණු 2 X 2 (ලකුණු 04)

මුළු ලකුණු 02+03 +05 = ලකුණු 10

***