

ශ්‍රී ලංකා විභාග කොමසාරිස්වරු
 Department of Examinations, Sri Lanka
ශ්‍රී ලංකා විභාග කොමසාරිස්වරු
 Department of Examinations, Sri Lanka

86

S

I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I,II	පැය තුනයි ප්‍රශ්න පත්‍රිකාව/ප්‍රශ්න Three hours
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I,II	
Health and Physical Education	I,II	

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සලකිය යුතුයි :

- (i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සටහන් කරන්න.
- (ii) අංක I සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් හැරවී හෝ වඩාත් හඳුනා හෝ පිළිතුරු පෝරන්න.
- (iii) සෑම සටහන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති සරි අඟුරක් මෙම පෝරයේ පිළිතුරු දැක්වීම සඳහා සලකුණක් (X) ලකුණක් සෙවීම.
- (iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලටත් කියවා, ඒවා ද පිළිබදින්න.

1. ඉරිදි දවස අද අපට සැපයීමේ සර දුන්නේ "කාමික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම" යන සංකල්පයයි. අප ඉගෙන ඇත්තේ

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබදව ය. (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබදව ය.
- (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබදව ය. (4) මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම පිළිබදව ය.

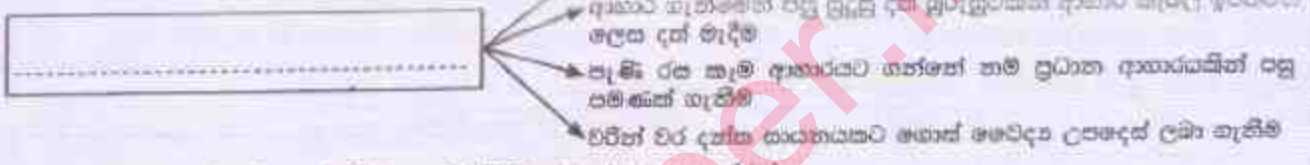
● වගුවේ දක්වා ඇති පොරොතුරු උපයෝගී කොටගෙන ප්‍රශ්න අංක 2 හා 3 ට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	ශරීර සන්නිධ දර්ශකය (BMI)
P	30 ට වැඩි ය.
Q	25 - 30
R	18.5 - 25
S	18.5 ට අඩු ය.

- 2. මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙක් ස්ප්‍ර්ශනාවෙන් යුක්ත ය. පිහිටුම්
 - (1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.
- 3. උසට සරිලන බරක් ඇති කාර්යක්ෂම සිසුවා විය හැක්කේ
 - (1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.
- 4. රාත්‍රී කාලයේ දී රාජ්‍යයේ ඇත් පෙකිම් දුර්වල ය. මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට නම් ඔහු
 - (1) විටමින් C අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ. (2) විටමින් A අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ.
 - (3) ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ. (4) කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ.
- 5. මෙම ප්‍රාථම වන්නේ ආහාර මාර්ගයේ පිහිටි කිරස්, වටකුරු හා හරස් යන රේඛීය ස්ථරවලින් නිර්මාණය වී ඇති ඉන්ද්‍රියකිනි. මා තුළ පෙරකින්න, පෙරකින්න යන ජනප්‍රියම, HCl අම්ලය ආදී විවිධ ජල අඩංගු වේ. මෙම
 - (1) පිත් යුගය වෙමි. (2) ආන්ත්‍රික යුගය වෙමි. (3) ආම්ලකය වෙමි. (4) ආමාසයීය යුගය වෙමි.
- 6. සම බිඳිදාට මරිකිරි දීම සම්බන්ධව වෛද්‍යවරයකු ඇසූ පැනයකට මච්චරුන් කිවී දෙනතු දුන් පිළිතුරු පහත දැක්වේ.
 - K මච් - "මම මගේ දරුවාට නොකඩවා මාස තුනක් මරිකිරි දුන්නා".
 - L මච් - "මම දරුවාට මරිකිරි දුන්නේ හරියට ම මාස හතරයි".
 - M මච් - "මම පුරා මාස හයක් ම මගේ දරුවාට මරිකිරි දුන්නා".
 - N මච් - "මම නම් දරුවාට මරිකිරි දුන්නේ මාස පහයි".
 මෙම පොරොතුරු අනුව වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතුළු අනුමාන සළ හැකි බිඳිදා අයත් මච්
 - (1) K ය. (2) L ය. (3) M ය. (4) N ය.

- 7. රෝගියකුට දුන් ප්‍රවර්ධාර පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - රෝගියාගේ බිහි කිරීම
 - රෝගියාගේ උවදුරට ලක් වූ ස්වභාව නොසෙල්ලෙන හේ නැති
 - උවදුරට ලක් වූ ස්වභාව සබන් හා ජලය පොදු ගතිමත් පිරිසිදු කිරීම
 - රෝගියා සැලසු සිටින සුදු, වලලු ඉවත් කිරීම
 - වේදනාව සමනය කිරීමට පැරසිටමෝල් භාවිත කිරීම
 - රෝගියා හැකි ඉක්මනින් ආරෝග්‍යශාලාව වෙත ගෙන යාම
 මෙම රෝගියා
 - (1) බල්ලකු සහ සතු ලැබූ සෙහෙක් වේ. (2) කරපයකු දෂ්ඨනය සළ සෙහෙක් වේ.
 - (3) මියකු සහ සතු ලැබූ සෙහෙක් වේ. (4) පුදකු සහ සතු ලැබූ සෙහෙක් වේ.



8. රෝගී සිසුවකුට ප්‍රවණතාව දීමේ දී රුපයේ දැක්වෙන ඉරිටාවෙහි ඔහු සිටීමට සලස්වා ඇසුරින් ආස්වාස, ප්‍රායෝගික කිරීමට මේ උපදෙස් දුනිමි. මා ප්‍රවණතාව දී ඇත්තේ
- (1) ක්ලාන්තය සහිතව සිටින සිසුවකුට ය. (2) ක්ලාන්තය සෑදී ඇති සිසුවකුට ය.
 (3) සිහි හැකි සිසුවකුට ය. (4) නාසයෙන් ලේ සලන සිසුවකුට ය.
9. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහි මීටර් 200 අවසන් තරගයට සහභාගී වීමට සුදානම් වූ තුළු තම ධාවන පාචකන් (Spikes) යුගල නැති වී ඇති බව දැන කලමලයට හා කණ්ඩායමට පත් විය. මේ බව දුටු
- නිවාසේ ඉදහෙලට කණුරු ඉහළට දැක දැවීය හඬ නොහැකිව ය.
 - ඔහුගේ භෞත ම ඔහුගේ සමන්තව ගම ධාවන පාචකන් යුගල, කැමට දීමට සිසුම.
 - රවි කණ්ඩායමට පත් වී වහා එතැනට දැවී, ඔහු දිවිගන්වන, තම ධාවන පාචකන් යුගල සෑදීමට ලබා දුන්නේ ය.
 - පාත් වහා එතැනට පැමිණ කැමෙන් ධාවන පාචකන් යුගල පෙරීමට ක්‍රියාත්මක විය.
- මේ අය අතුරෙන් අනුචේදන (Empathy) භූෂය ඇත්තේ
- (1) ජාන්ට, නිශාට, සමන්තට සහ රවිට ය. (2) සමන්තට, නිශාට සහ ජාන්ට ය.
 (3) නිශාට සහ ජාන්ට ය. (4) රවිට ය.
10. උසස් පෙරේණ මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ අවධි මොනවා ද? යන ප්‍රශ්නයට සිසුන් සිව්දෙනෙකුගේ ප්‍රතිචාර පිළිතුරු පහත දැක්වේ.
- A - පරිසරීය අවධිය සහ මෙර පොවුන් විශේ දී ය.
 B - උසස් සිට අඩුයු තුන දක්වා අවධිය සහ මුල් ප්‍රමා විශේ දී ය.
 C - පරිසරීය අවධිය, උසස් සිට අඩුයු තුන දක්වා අවධිය සහ මුල් ප්‍රමා විශේ දී ය.
 D - පරිසරීය අවධිය, උසස් සිට අඩුයු තුන දක්වා අවධිය, මුල් ප්‍රමා විය සහ නව පොවුන් විශේ දී ය.
- මින් නිවැරදි පිළිතුර ලබා දී ඇති පිහිටා වන්නේ
- (1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.
11. 
- ඉහත දැක්වෙන අත් පසුකාමී විස්තූත පිරිමීමට සුදුසු වාක්‍යය මොනක?
- (1) ආකාර පිරිසිදු පහසු කරවන ක්‍රියා (2) ආකාර මාරු පද්ධතියේ අඩවිය වන ගැටීමට කළ යුතු දේ
 (3) නිවැරදි පෙරේණ පුරුදු (4) දක්වන අනුරූපිත ආකාර කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
12. මෙසලටලට අනවශ්‍ය දේ, සිරුරෙන් බැහැර කිරීම සඳහා නිර්මාණය වී ඇති අවයව සමූහයකින් සමන්විත වන ඔහු, නයිට්‍රජන් වල වැඩි වශයෙන් සිරුරෙන් බැහැර කිරීමට දායක වේ. ඔහු
- (1) ස්වභාව පද්ධතිය වේ. (2) ප්‍රජනන පද්ධතිය වේ.
 (3) ආකාර පිරිසිදු පහසු පද්ධතිය වේ. (4) බෙහෙවින් පද්ධතිය වේ.
13. මොහොත් වෙලාවක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි නිශාට විඩාව මෙන්ම අධික ලෙස දහදිය දැමීම ද පිනාකය හා අධික හිසරදය ද ඇති විය. නාච් වේගය ද වැඩි විය. හිනා පත්ව ඇති තත්වය විය හැක්කේ
- (1) වීරලතනයයි. (Dehydration) (2) ක්ලාන්තයයි. (3) සිහි හැකි වීමයි. (4) කාදසාමාධ්‍යයි.
14. මහින් අධික හිසරදයකින්, ඇසපහ පේදනාවෙන් හා උණ ගතියකින් පෙළෙයි. ඔහුගේ වමනය කළ දුඹුරු පාට ය. ඔහුගේ සම සට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම ද ඇත. මුත්‍රා ගත මල සමග ලේ සිට වේ. මිදුරුවකු මගින් මෙම රෝග තත්වය වැළඳී ඇති බව මෙවැනි මතයයි. මෙම රෝග තත්වය
- (1) වෛසු විය හැකි ය. (2) වෛසු රක්තපාතය විය හැකි ය.
 (3) මැලේරියාව විය හැකි ය. (4) බර්වා විය හැකි ය.
- ප්‍රශ්න අංක 15 සහ 16 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් භෞරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.
- අම යහපත්ව වන වැනි සහ රෝගී එකම කාමරයේ ජීවත් වේ. මේ ඉදහෙලා දුරකථනය භාවිත කිරීම, පිහත් කෝප්ට පරිහරණය, ඇසුම් පැළඳුම් භාවිතය ආදිය එකට සිදු කරයි. එකම වැසිකිළිය ද භාවිත කරයි. රෝගී HIV ආසාදිතයකු බව මෙවැනි වාර්තාවකින් අනාවරණය විය. ඔහුට පත් වැනි වහා HIV/AIDS සඳහා වූ රුධිර පරීක්ෂාවලට භාජනය විය.
15. ඉහත දී ඇති භෞරතුරු අනුව එම පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල විය හැක්කේ
- (1) වැනි HIV ආසාදිතයකු බව ය.
 (2) වැනි HIV ආසාදිතයකු නොවන බව ය.
 (3) වැනි HIV ආසාදනය විය හැකි බව ය.
 (4) වැනි HIV ආසාදිතයකු බව හෝ නොවන බව කිව නොහැකි ය.
16. රෝගී HIV ආසාදිතයෙක් බව හැල වූ වහාම වැනි ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය වන්නේ
- (1) වහා ම එම කාමරයෙන් ඉවත් වී යාම ය.
 (2) රෝගී සමග ආශ්‍රය කිරීම සම්පූර්ණයෙන් නෂ්ට කිරීම ය.
 (3) රෝගියාගේ, රෝග තත්වය පිළිබඳ ව සියලු යහපත්ව දැනුවත්කොට කාමරයෙන් ඉවත් වී යාම ය.
 (4) ඔහු කොන් කිරීම සිදු නොකොට, ඔහුට අවශ්‍ය වෛද්‍ය පහසුකම් නොඅඩුව ම ලබා දීමට දායක වීම ය.

17. ● බිමේට විය පැදවීමෙන් වැළකීමක.
 ● පතුරු පැදි භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත හිඟ වැසුම් පළඳින්න.
 ● කකු ඉවිටුවීමේ පාර මාරුවන්න.
 ● බේදිල ගමන් කරන විට පා පුවරුවේ ගමන් සිටීමෙන් වැළකීමක.

මෙම ගවයන් -

- (1) බියදුරන් සඳහා ය. (2) පදිකයින් සඳහා ය.
 (3) පතුරු පැදි භාවිත කරන්නන් සඳහා ය. (4) මාර්ග අනතුරුවලින් වැළකීම සඳහා ය.

18. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ වී දෙන ප්‍රද වගන්ති අතුරින් නිවැරදි වගන්තිය හඳුන්වන්න.
ප්‍රකාශය - ඕනෑම පහතකට කුමන වශයක දී හෝ ඕනෑම විටෙක දියවැසියා වැළඳීමේ අවදානමට ලක්විය හැකි ය.
හේතුව - නියෝගිතයේ සීමා රචාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් දියවැසියා වැළඳීමේ අවදානම් අඩු කර ගත හැකි ය.
 (1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
 (3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

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

පදනම සිද්ධිය

දෙවන සිද්ධිය

- A - පුහුණු කැලපි මන්දපෝෂණය - අඩු බර දරා උපන් ඇති වීම
 B - යකඩ අධිඉ ආහාර නැතිවීම - නිරක්ෂිය
 C - දුම් පානය - ඇදුම් පෝෂණය
 D - නිවැරදි වර්ග අනුගමනය කිරීම - ලිංගික කම්පත්‍රණය අධික ආසාදනය වීම

19. පදනම්වන්නේ වැඩිම දෙවැන්නේ වැඩිම පහතෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
 (1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.

20. පදනම්වන්නේ වැඩිම දෙවැන්නේ අඩුම පහතෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
 (1) B, D ය. (2) B, C ය. (3) A, D ය. (4) A, C ය.

- මීටර 100 දිවීම 15 ක් පහළ (කාර්යක්ෂම) ඉසව්වේ දී ක්‍රීඩකයන් සිටි දෙනෙකු අවසන් වේදාවේ ක්වරය කරමින් ඉසව්ව නිම කළ ආකාරය සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇතුළත් ප්‍රශ්න අංක 21 ව පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකයන් කරන අංකය	අවසන් වේදාවේ ක්වරය සහ මීටරේ ක්වරය
10	හිස
20	අත
32	පේදල
46	කවන්ධිය - වේදාවේ (Torso)

21. මීටර 100 දිවීමේ ඉසව්ව නිවැරදි ව අවසන් කළ ක්‍රීඩකයන්ගේ කරන අංකය
 (1) 10 වේ. (2) 20 වේ. (3) 32 වේ. (4) 46 වේ.

22. රූපයේ දැක්වෙන පොලිය දමන කර්මයේ දැමීම
 (1) වැරදි ය.
 (2) නිවැරදි ය.
 (3) පරම්පද්‍රව නිවැරදි ය.
 (4) වැරදි නේ නිවැරදි බව කිව නොහැකි ය.



- 17 ක් පහළ (පිරිමි) උස පැකීමේ ඉසව්වක ප්‍රවීණ ප්‍රවීණ ප්‍රවීණයක පිරිසකින් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 23 සහ 24 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එය උපයෝගී කර ගන්න.

කර්මයන්ගේ අංකය	පහළම උස මීටර								උසම ප්‍රවීණය	අනුමත වාර ගණන	ස්ථානය
	1.80	1.85	1.90	1.93	1.96	1.98	2.00	2.02			
11	-	0	XXO	XO	XXO	0	XO	XXX	2.00	6	
23	XO	0	-	XO	XXO	0	0	XXX	2.00	4	
34	XXO	0	XO	XO	XO	0	0	XXX	2.00	5	
45	XO	XXO	0	0	XO	XO	XO	XXX	2.00	6	

23. පුරම ස්ථානය හිමි කර්මයන්ගේ අංකය වන්නේ
 (1) 11 ය. (2) 23 ය. (3) 34 ය. (4) 45 ය.

24. පහළම ස්ථානය හිමි කර්මයන් / කර්මයන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ
 (1) 11 (2) 34 (3) 45 (4) 11 හා 45 ය.

25. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා
 (1) නිවැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (2) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (3) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
 (4) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.



26. තරඟයේ පාවම් කවමින් සිටින මට්ටමේ පැහැයෙන් (Tap) සිසියම් කාලයකට අනුව පලය, පියවර වැටෙන හැඩ ඇසුරින් එවක මෙන් සිතට නැගුණේ ආර්ථික අධ්‍යයන මාර්ගයක් ලෙසින් අපට උගන්වන ලද පාවම් ක්‍රමයන් වනුයේ.
- (1) රිද්මය (Rhythm) පිළිබඳ පාවම් ය.
 - (2) පලය පිළිබඳ පාවම් ය.
 - (3) මූලික අවයවයන් පිළිබඳ පාවම් ය.
 - (4) පෝෂණය පිළිබඳ පාවම් ය.

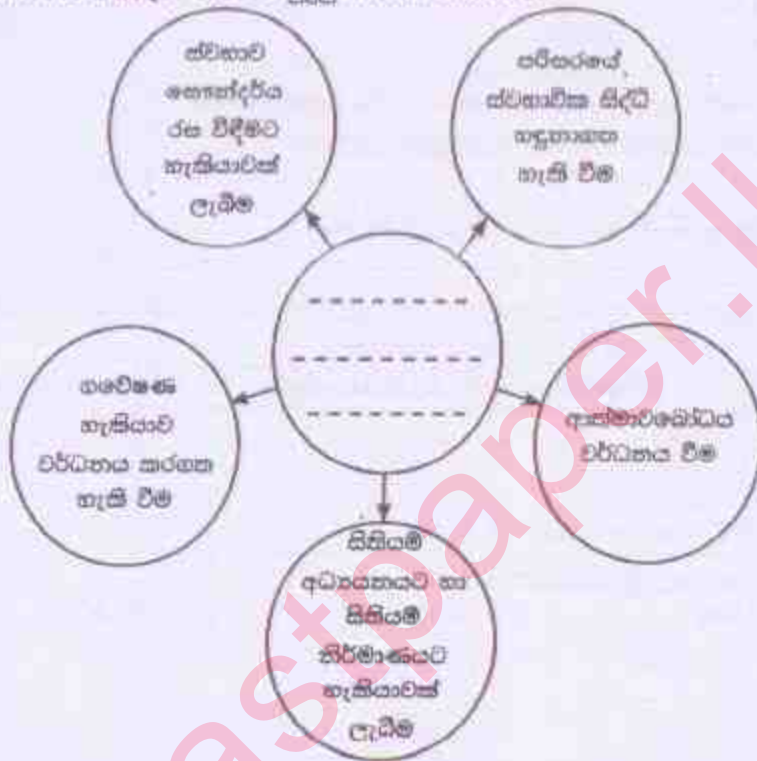
27. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන පාරකරුවන් දෙනෙකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත දැක්වේ.

පාරකරුවන් අංකය	තහනම් වන ඉසව්
24	මී.100, මී. 100 x 4 හා සාමාන්‍ය දිවීමේ ආරම්භය, මී. 110 කඩුලු
48	මී.1500, මාර්ගයේ ධාවන තරඟය

මෙම පාරකරුවන් සාමාන්‍ය ඉසව් සඳහා භාවිත කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රම වන්නේ

- (1) අංක 24 සිටි ආරම්භය (Standing Start) සහ අංක 48 කුඳු ආරම්භය (Crouch Start) යි.
- (2) අංක 24 සහ 48 යන දෙදෙනා කුඳු ආරම්භයයි.
- (3) අංක 24 කුඳු ආරම්භය සහ අංක 48 සිටි ආරම්භයයි.
- (4) අංක 48 සහ 24 යන දෙදෙනා සිටි ආරම්භයයි.

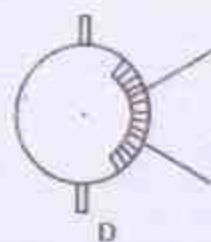
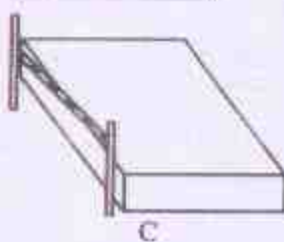
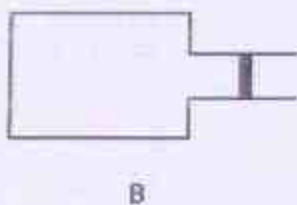
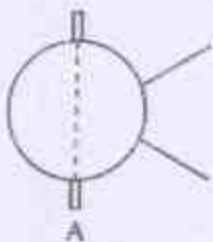
28. පහත දැක්වෙන සටහනේ සිත්තැන් පිරවීමට සුදුසු වරණය තෝරන්න.



- (1) පරිසර සංරක්ෂණයෙන් සිවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන
- (2) භෞතිකව අපහසු කිරීමෙන් සිවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන
- (3) ඉහළ විද්‍යාව අධ්‍යයනයෙන් සිවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන
- (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන

29. පහත තරග සඳහා සුදුසු වන පාරකරුවන් සිටි දෙනෙකුගේ අංක, ඔවුන් තහනම් වන ඉසව් හා ක්‍රීඩා පිටි පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 29 සිට 31 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම පාරකරුවන් උපයෝගී කර ගන්න.

පාරකරුවන් අංකය	තහනම් වන ඉසව්
56	පහළ දැමීම (Shot Put)
60	දුර පැනීම (Long Jump)
73	කඩපතක විසිවීම (Discus Throw)
85	උස පැනීම (High Jump)



29. ඉහත සිලින ක්‍රමය (Rotation Technique) සුදුසු වන පාරකරුවන්ගේ / පාරකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ
- (1) 56 ය.
 - (2) 85 ය.
 - (3) 56 හා 73 ය.
 - (4) 60 හා 85 ය.

30. සම මුහුර්ධ සඳහා පිටිය C වෙත වාර්තා කළ යුතු තරගකරුවා
 (1) 85 ය. (2) 73 ය. (3) 60 ය. (4) 56 ය.
31. හිච් කික් හිච්පිය ක්‍රමය (Hitch kick technique) පුහුණු වන තරගකරුවාගේ ආකෘත සහ සහු භාවිත කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය පිළියෙළුන්
 (1) 56 සහ A ය. (2) 60 සහ B ය. (3) 73 සහ D ය. (4) 85 සහ C ය.

32. ● ඔහු වක් ජම්ප් (Tuck Jump) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය.
 ● ඇය ආරක්ෂා පිම්මෙහි (Star Jump) නිරත වූවා ය.
 ● මම කතුරු පිම්මෙහි (Scissor Jump) නිරත වීම.
 ● අපි ජම්පින් ජැක් ක්‍රියාකාරකමෙහි (Jumping Jack) නිරත වීම.

මේ අයුරෙන් සාමාන්‍යයක (Basic Step) නිරත වී ඇත්තේ

- (1) ඔහු ය. (2) ඇය ය. (3) මම ය. (4) අපි ය.

33. යහලුය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවකුගේ යහලුයෙහි සහිත විමේ අවස්ථා තුනක් රූපයේ දැක්වේ.
 මින් නිවැරදි වන්නේ

- (1) a, b සහ c සහිත වීම ය.
 (2) b සහ c සහිත වීම ය.
 (3) a සහ c සහිත වීම ය.
 (4) c සහිත වීම ය.



34. අපි කණ්ඩායම් දෙකක් සාදා, විවිධ ක්‍රීඩාවක නිරතවීම, එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ පිමාව, නීති රීති, කැප කිරීම සහ පදිංචි අං විසිරී, අං නිරත වූයේ

- (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ය. (Organized Game / Major Game)
 (2) අනුක්‍රීඩාවක ය. (Lead up Game)
 (3) පුළු ක්‍රීඩාවක ය. (Minor Game)
 (4) ජන ක්‍රීඩාවක ය. (Folk Game)

35. රූපයේ දැක්වෙන්නේ

- (1) ඇවිදීමේ අවස්ථා ය. (Walking)
 (2) තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය. (Race Walking)
 (3) නිවැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය.
 (4) වැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය.



36. ධාවකයෙකු තම පුහුණුවීම් සාධකවල දී නොතකන්නා මිනිස්සු 12 ක් පමණ දිවීමේ නිරත වෙයි. ඔහු මෙමගින් දියුණු කළ හැකිවන අදහස් කරන භාරීර්ත ගුණාංගය ගුණාංගය (Physical Fitness Quality) වන්නේ

- (1) මහලයයි. (Speed) (2) ශක්තියයි. (Strength)
 (3) දැවීමේ හැකියාවයි. (Endurance) (4) නම්කරවයි. (Flexibility)

37. පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උපදෙල සංවිධානයේ දී අප කණ්ඩායමට පැවරී ඇත්තේ සම්භාවනීය අක්‍රීක්ෂණයට, විනිශ්චයකරුවන්ට ආධානනා කිරීම, සරණ සංදර්ශනය සහ ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු කිරීම, පුර්ව තරග පැවැත්වීම, සමාලෝචනා රැස්වීමක් පැවැත්වීම ආදියයි. මෙම කාර්යයන් කළ යුතු වන්නේ

- (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ය. (2) ක්‍රීඩා උත්සවය දිනපෙර ය.
 (3) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය. (4) ඉහත සියලු අවස්ථාවල දී ය.

38. තරග ජංගුකාණය සඳහා මානසික ආතතිය (Mental Stress) හරහින් දුරට අවශ්‍ය මට සාපන්ද ක්‍රීඩක පිරිසේ ඇත්වීමේ අදහසයි. මනුෂ්‍යේ අදහස

- (1) සහස වේ. (2) අසහස වේ.
 (3) සහස හෝ අසහස මට නිව නොහැකි ය. (4) සමහර ක්‍රීඩාවලට පමණක් සහස වේ.

39. සෙක්ෂනෙහි විද්‍යාලයට භාරීර්ත අධ්‍යාපන දිනපෙර දී ක්‍රීඩා හා සම්බන්ධ දේශනායක දී ඉදිරිපත් කළ තොරතුරුවලින් උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A - ක්‍රීඩක අයිතින් පුරුකීම B - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
 C - ක්‍රීඩාව ආදිත් සාමය ගොඩනැගීම D - ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම

ඉහත කරුණුවලින් ක්‍රීඩාවේ නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව දැක්වෙන කරුණු වන්නේ

- (1) A, B හා C ය. (2) A, C හා D ය. (3) B, C හා D ය. (4) A, B, C හා D ය.

40. 2014 වසරේ දී 20 - 20 ක්‍රීකව තරගාවලියේ ලෝක කුසලානය හිමි කරගත් ය

- (1) ඉන්දියාව ය. (2) ශ්‍රී ලංකාව ය.
 (3) බටහිර ඉන්දීය සොසෙට් දූපත් ය. (4) ඕස්ට්‍රේලියාව ය.

* *

සියලු ම අයිති ඇවිරිණි / முழுப் பதிவுரிமையுடையது / All Rights Reserved

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
 Department of Examinations, Sri Lanka (ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව) Department of Examinations, Sri Lanka (ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව) Department of Examinations, Sri Lanka (ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව) Department of Examinations, Sri Lanka (ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව) Department of Examinations, Sri Lanka (ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව)

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු භාෂිත පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
 கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (සාමාන්‍ය තර) පාඨ.සෂ, 2014 ධුසොචු
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதரமும் உடற்கல்விப்பும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

* පසුබුද්ධ ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකේ ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකේ ද බැගින් පෙරහාපෙත ප්‍රශ්න තහනම් පවතින බව පිළිතුරු සපයන්න.

I. පාසල් පිහුන් මොනොමියකගේ මානසික පෝෂණය අධ්‍යයනය කිරීමේ මනවුල් විද්‍යාල, පෝෂණ සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යටතේ පිහුන්ගේ මානසික පෝෂණය වර්ධනය සඳහා පෝෂණ අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව වැඩසටහනක් දියත් කරන ලදී. පිහුන්ගේ මානසික පෝෂණය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කිරීම හා පිහුන් විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කැමැති බවට පිටු කෙටියි. මෙම කාර්යයේ දී ප්‍රධානියෝ සහභාගීත්වයෙන් හා දායකත්වයෙන් පිහුන්ට උදේ ආහාරය සඳහා පෝෂණ සහ පැමිණීමේ දී දිවා ආහාරය සඳහා එළවලු බත් සමඟ එළවලු සලාදයක් ඇතුළත් වාසන ද අතුරුදහන් ලෙස පලතුරු පලාදයක් ද සපයන පරිදි.

සවස් වරුව එළිමහනේ වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් විය. පිහුන් කණ්ඩායම්වලට මෙදී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වී විනෝද වූහ. පියවු දෙනාගේම සහභාගීත්වයෙන් එළිමහනේ පවත්වන ලද සංගීත සංදර්ශන ක්‍රියාකාරකම් නිමාවට පත්විය. අනතුරුව සිගල්ලේ ම පසුව සිසින විසිර ගියහ.

- (i) පෝෂණ අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව, මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන්ගේ මානසික පෝෂණය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කර ගැනීමට කළ හැකි කාර්ය දෙකක් ලියන්න.
- (ii) ඉහත සඳහන් පරිදි පාසල් පිහුන්ගේ මානසික පෝෂණය අධ්‍යයනය වීමට හේතුවන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) පිද්ධියේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් හැර මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන්ගේ මානසික පෝෂණය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් යෝජනා කරන්න.
- (iv) ආහාර වේල සඳහා පුනඵ විසින් මිශ්‍ර ආහාර සපයා දීම හේතුවෙන් පෝෂණ විද්‍යාත්මකව පිහුන්ට අහිමි වාසියක් සඳහන් කරන්න.
- (v) මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වීම හේතුවෙන් පිහුන් තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි පෞද්ගලික හැකියාවක් (Personal Skill) සහ සමාජික හැකියාවක් (Social Skill) ලියා දක්වන්න.
- (vi) මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන් ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වීම තුළින් මානසික පෝෂණය වර්ධනය වන ආහාරය දැක්වීමට කරුණු දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (vii) මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන් සහභාගීත්වයට ඇතැයි සිහිව හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් හා එවැනි ක්‍රීඩාවක පොදු ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(viii)

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B			BC	BD	BE
C				CD	CE
D					DE
E					

- (අ) මෙම සරල සටහනට අනුව සරල පැවැත්වීමට නම් මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන් භාවිත කළ යුතු සරසාවලි ක්‍රමය නම් කරන්න.
- (ආ) එම සරසාවලි ක්‍රමයේ වාසියක් දක්වන්න.

- (ix) මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන්ට ඇත්තේ එක් ක්‍රීඩා පිටියක් සහ සීමිත උපකරණ සංඛ්‍යාවකි. සවස් වරුවේ සරල නිම කළ යුතුව ඇත. මේ තත්ත්ව යටතේ කණ්ඩායම් තහනම් සහභාගීවන සරසාවලියක් සඳහා යුද්ධ සරල සටහනක් ඉදිකරන්න.
- (x) එළිමහනේ සංගීත සංදර්ශන සංවිධානයේ දී මනවුල් විද්‍යාලේ පිහුන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02x10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. (i) අපේ අම්මා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී රස වැඩි කිරීමට පමණක් නොව, පෝෂණ ගුණය නැවැත්වීමට අනුගමනය කළ ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණ විද්‍යාත්මකව එයට හේතු දක්වන්න.
 - හොඳකොළ සම්බන්ධය වැඩි අනුපාතව ආහාරයට ගත හැකි දේ සැමවිටම අනුපාතව ගැනීම
 - තරිඳු වැනි සමහර ආහාර වර්ග හෙණියරු කිරීම (හෙල් දැමීම) (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) ඉහත දක්වන ලද ක්‍රමවලට අමතරව පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම තුනක් පෙන්වා සපයන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) පොදුවේ පහත එක ආහාර, කරකවීමට හේතුවන සාරය / සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 (ආ) ආහාර කරකවීමේ වලක්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
3. (i) ඔබ ඔබේ සිරුර දරා සිටින අතර වලනය සඳහා ද උපකාර වන පද්ධතිය වේ. ඔබේ වලන ඇති කිරීම සඳහා **ප්‍රධාන වශයෙන්** මව උපකාර වන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) මම වෙනත් කාර්යයන් ද මමව ඉටු කර දෙමි. එවැනි කාර්යයන් තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) (අ) අනතුරුවලට ලක්වීම හේතුවෙන් ඔබේ අධිර්මිත ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණිය හැකිය. එසේ බාධා පමුණුවන වෙනත් සාධක දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 (ආ) ඔබේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිකිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
4. පහත දැක්වෙන අභියෝග එක හැනිමි සඳහා මම ක්‍රියාකාරී ආහාරය සංවිධිතව ඇඟවීම කරන්න.
 - (i) ඔබේ පාමි / නතරයේ වෙලාව අධික වනාහි එම වැළැක්වීම සඳහා මම ධන ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.
 - (ii) ඔබේ නාමි පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර පමණක් අනුභව කරන බව මට දැනියි.
 - (iii) දුම්පානයට උත්සාහ කරන ඔබේ මිතුරු තුන් සලවා ගැනීම මට සලකුණු වේ.
 - (iv) වින්දනයක් ලැබීමට නම් මත් වතුර (මත්පැන්) පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරු මට මට පොදුකරා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.
 - (v) අ.පො.ස.(උසස් පෙළ) සඳහා මට පෝරා ගත යුතු විෂය ක්ෂේත්‍රය තුනක් විය යුතු දැයි දෙමව්පියන් ඔබෙන් අසයි. (ලකුණු 02x5 = 10 යි)

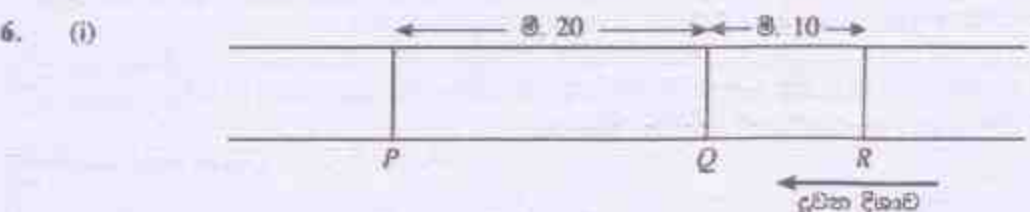
II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකුගේ අංක සහ මවුන්ගේ පාදවල වැඩිපුර ඇඟැසි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ග අඩංගු සටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩකයා	පාදවල පේශි වශයෙන් ඇඟැසි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු
25	STF - පෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Slow Twitch Fibers)
06	FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fibers)
15	FTF - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු
40	STF සහ FTF

- (i) A සහ B නමැති පුහුණුකරුවන් දෙදෙන (Coaches), අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාට පෝරා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු ඉසව් ලෙස පෙන්වා කළ ඉසව් පහත දැක්වේ.
 - A පුහුණුකරු - මීටර් 100, මීටර් 200 දිවීම
 - B පුහුණුකරු - මීටර් 10 000 දිවීම
 ඉසව් පෝරා ගැනීම පිළිබඳ ව අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාට නිවැරදි පෝරනයක් කළ පුහුණුකරුවා නම් කරන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් පාසන්ද ක්‍රීඩකයා, කෙටි දුර ධාවකයා හා මැරතන් ධාවකයා වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) (අ) ඉහත මට සඳහන් කළ අංක දරන ක්‍රීඩකයන් නම් ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය සලසා ගන්නා ක්‍රමය වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 (ආ) අංක 6 හිමි ක්‍රීඩකයාගේ පාදවල වැඩිපුර ඇඟැසි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තුවල ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)



ඉහත රූපයේ දක්වා ඇත්තේ සමීප හුවමාරු කලාපයේ (Baton Changing Zone) දළ රූප සටහනකි. කහය දිවීමේ කාර්යය (Relay) I වන හා II වන ධාවකයා අතර සමීප හුවමාරු ක්‍රමයේ PQ කලාපය තුළදී ය. එම හුවමාරුව පිළිබඳ ඔබේ අදහස පෝතු සහිත ව දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

- (ii) පාසල් නිවාසාන්තර ඔලල ක්‍රීඩා තරගයේ 15 ක් පහසු දුර පැනීමේ ඉහර්ට්ටු ප්‍රථම වරට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයකුට දුර පැනීම ඉරි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් ඉහත් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) ඔලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කළ හැකි ය. පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කරගනිමින් පසුව පවිද්‍ර. පටකයින් ඔලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

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

- (A) (i) එම පාසල් නිවාසාන්තර කෙටිකෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙක් ලෙස එම පන්තියට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චයකරුවකු වශයෙන් පිටිය වෙත එම රැගෙන යා යුතු උපකරණ ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) එම නිවාසයේ නවක කෙටිකෝල් ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැනට ඉරිකිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඉහත් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) පාසලේ 'ඔෆර්' හෝ 'කෙට්' යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන කෙටිකෝල් තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන එම පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - (අ) පිරිනැමීම (Service) සඳහා සංඥාව ලබා දුන් පසු 'ඔෆර්' පිලේ පිරිනැමීම (Server) පන්දුව බිම ගසා අල්ලයි
 - (ආ) ක්‍රීඩා පිටියේ අංක 1 ස්ථානයේ සිටි 'කෙට්' නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරය වෙතට (Attacking line) ස්ථාන කරමින් ඉසිල, ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි
 - (ඇ) දූල අසල ඇති පන්දුවකට, උඩ පටියට (White ribbon) වඩා පහසු දී ලිමරෝ (Leharo) ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි
 - (ඈ) ඔෆර් පිලේ නායකයා (Captain) පවතින විටයේ දී කෙට් විවේක (Short intervals) දෙකකට පසුව සුඛවන වරක් කෙට් විවේකයක් සඳහා ඉල්ලීමක් කරයි
 - (ඉ) 'කෙට්' පිලේ ක්‍රීඩකයකු ප්‍රහාරය (Spike) වැළැක්වීමේ දී අනේ ස්ථරය වූ පන්දුව සුනම්ට දඬුවල (Antennas) වැදී 'ඔෆර්' පිලට යයි
- (ලකුණු 01x5 = 05 යි)
- (B) (i) එම පාසල් නිවාසාන්තර කෙටිකෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙක් ලෙස එම පන්තියට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා එම රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) එම නිවාසයේ නවක කෙටිකෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට පන්දුව දැනට ඉරිකිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඉහත් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) එමගේ නිවාසයේ පිහිටා කෙටිකෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු කිරීමට එමට පැවරී ඇත. කෙටිකෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණුවන ක්‍රීඩකාවන් සිදු කරන පහත සඳහන් වැරදි අවස්ථාවල දී එම ලබා දෙන දඬුවම් පැහැදිලි කරන්න.
 - (අ) ක්‍රීඩකාවක් පන්දුව අනැතිව, පියවර නිතිපයක් හැසීම (Stepping) පාදය ඇදීම (Dragging) වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි සිදු කිරීම
 - (ආ) දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව ඇල්ලීම
 - (ඇ) කෝල් කඩයෙන් (Goal Circle) පිටත දී ක්‍රීඩකාවක, ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකාවකගේ ඇහේ හැසීම
 - (ඈ) ක්‍රීඩකාවක පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යා යුතු වීම
 - (ඉ) කෝල් කඩය (Goal Circle) තුළ දී, විදින්නියා (Shooter) විදීමට පැරසෙද්දී, ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින්නියා (Goal Keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් නොපාඩා රැකීම
- (ලකුණු 01x5 = 05 යි)
- (C) (i) එම පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු (Foot-Ball/Soccer) තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයකු ලෙස එම පන්තියට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිසුරුවරයකු වශයෙන් එම රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
 - (ii) එම නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුවට පා පහර දීම ඉරි කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ඉහත් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
 - (iii) එමගේ පාසලේ 'කික්ස්' හෝ 'ගැත්‍රිණු' යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන එම පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.
 - (අ) 'කික්ස්' නිවාසයේ දැල් රකින්නා (Goal Keeper), ඉවතට ගිය පන්දුව රැගෙන විත් නියමිත සීමාවේ කඩා ඇතට යන ලෙස කෝල් පහරක් (Goal Kick) එල්ල කරන අවස්ථාවේ, 'ගැත්‍රිණු' නිවාසයේ දැල් රකින්නා ආපන්නයේ, ගැත්‍රිණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයින් නොමැති වීම කික්ස් නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත වී සිටියි.
 - (ආ) පාපන්දු තරගය අතරතුර ගැත්‍රිණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙක්, කික්ස් නිවාසයේ දැල් රකින්නා වෙත කෝල්පයක් ලබා හැනීම සඳහා පන්දුව යොමු කරන අවස්ථාවේ දී, කික්ස් නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු එම පන්දුවට, කික්ස් පසුපසට (Back pass) පහර දී කික්ස් නිවාසයේ දැල් රකින්නාට, පන්දුව රැක හැනීමට සලස්වයි.
 - (ඇ) කික්ස් හා ගැත්‍රිණු නිවාස අතර පවත්වන තරගයේ දී කික්ස් නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු මහුගේ පාවහන් (Boots) හද බව පවසමින්, පාවහන් හා දණ තාල ආවරණ (Shin pads) නොමැතිව තරග කිරීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙයි.
 - (ඈ) තරගය අතරතුර ගැත්‍රිණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු කික්ස් නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකුට කික්ස් පහර දී බිම පහිත කරන අයුරු එම නොදකියි. නමුත් එය දුටු පැති විනිසුරු ඒ පිළිබඳ එම වෙත දන්වයි.
 - (ඉ) කික්ස් හා ගැත්‍රිණු නිවාස අතර පාපන්දු තරගය සඳහා, ගැත්‍රිණු නිවාසයේ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකුට උදරාබාධයක් ඇති වීම හේතුවෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව නොමැති බව පවසමින්, නායකයා, ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් හය දෙනෙකු කණ්ඩායමට පිවිසෙයි.
- (ලකුණු 01x5 = 05 යි)
