සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 | S | I

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 11 - 2019

නම/විභාග අංකය:................................ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I කාලය: පැය 01 යි.

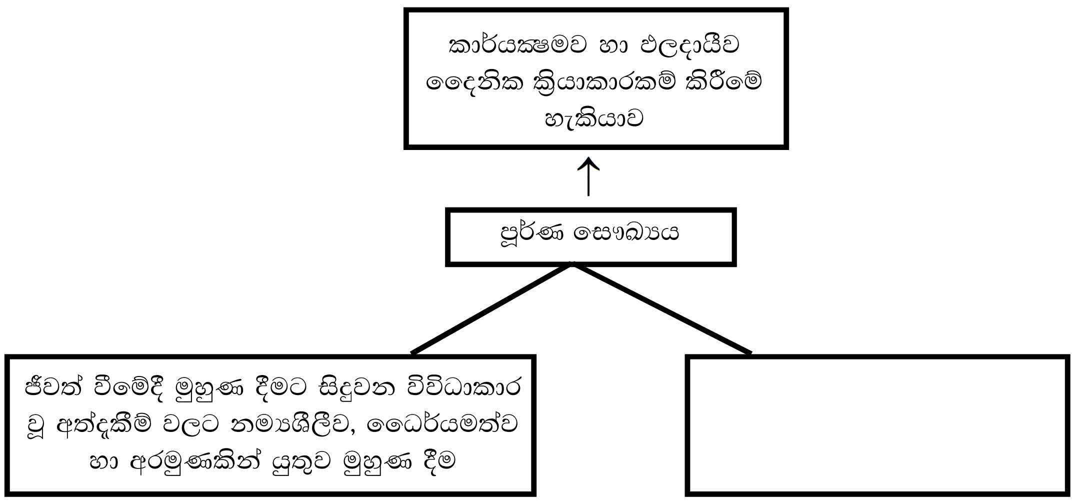
වැදගත් :

✳ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40ක් හිමිවේ.

✳ අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

✳ ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට ගැළපෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න අර්ථ දැක්වීම සඳහා සිසු ප්‍රදර්ශනයකට එක්කර තිබූ සටහනක් පහත දැක්වේ.



මෙම සටහනේ හිස් කොටුව සඳහා වඩාත් ගැළපෙන වගන්තිය කුමක්දැයි තෝරන්න.

1. දිනපතා ව්‍යායාමයේ නිරතවීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය හා රෝගවලින් වැලකී සිටීම.
2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි වේලාවක් තුල ඕනෑම කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව
3. ධනාත්මක අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය හා සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාම.
4. නායකත්වයට ගරුකරමින් ප්‍රජාව තුළ සාමූහිකව හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.

(2) දර්ශන් :- මම කායික යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු කරගැනීම සඳහා ව්‍යායාම්වල නිරත වෙමි.
ජනිත් :- මම සදාකල් දුම්වැටි හා මත් වතුර භාවිතයෙන් වැළකෙමි.
ප්‍රදීප් :- මම මීටර් 200 තත්පර 22කින් දිවීම සඳහා මාස 4ක කාලයක් තුළ පුහුණු වෙමි.
මෙම සිසුන් අතරින් යහපැවැත්ම හා ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට අදාල කෙටිකාලීන ඉලක්ක පිහිටුවාගෙන ඇත්තේ,

1. ප්‍රදීප් ය. 2. දර්ශන් ය.
3. ප්‍රදීප් හා දර්ශන් ය. 4. ජනිත් ය.

(3) යහපැවැත්ම හා ජීව ගුණයට අදාලව දිගුකාලීන ඉලක්ක පිහිටුවාගෙන ඇති සිසුන් වන්නේ,

1. ජනිත් හා ප්‍රදීප්. 2. ජනිත් හා දර්ශන්.
3. ප්‍රදීප් හා දර්ශන්. 4. දර්ශන් පමණි.

(4) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ දුර්මත තෝරන්න.

A - වියලි කිරිපිටි සම්පූර්ණ ආහාරයකි.

B - ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ය.

C - වඩා මිල අධික ආහාර වල වැඩි පෝෂණයක් පවතී.

D - කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් මලබද්ධය අඩුකර ගත හැකි ය.

1. A හා B ය. 2. B හා C ය. 3. B හා D ය. 4. A හා C ය.

(5) ආහාර සකස් කිරීමේදී හෝ පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදුනොවන බවට තහවුරු කරගැනීම,

1. ආහාර බලගැන්වීමයි. 2. ආහාර සුරක්ෂිතතාවයයි.
3. ආහාර පරිරක්ෂණයයි. 4. ආහාර පරිභෝජනයයි.

(6) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කාවින්ද උසින් හා බරින් වැඩි වී ඇත. මස්පිඩු ද වැඩී ඇත. ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඇත. කටහඬ ද ගොරෝසු වී ඇත. ඔහු සමාජය තුළ පොදු කාර්යයන් වල ද නිතර වේ.
කාවින්ද තුළ දක්නට ලැබෙන ඉහත ලක්ෂණ වලට අනුව ඔහු පසුවන ජීවිත අවධිය වන්නේ,

1. ළමා අවධියයි. 2. වැඩිහිටි අවධියයි.
3. තරුණ අවධියයි. 4. යොවුන් අවධියයි.

(7) පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් 7 හා 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

විශාකා - විටමින් B ඌණතාවයෙන් පෙළෙයි.

දේවින්ද - යකඩ ඌණතාවයෙන් පෙළෙයි.

මාලා - විටමින් A ඌණතාවයෙන් පෙළෙයි.

රිස්කීත් - අයඩීන් ඌණතාවයෙන් පෙළෙයි.

ඉහත තොරතුරුවලට අනුව දේවින්ද ගොදුරු වී ඇති රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,

1. නීරක්තිය යි. 2. මුඛ කොන් වන වීම යි.
3. ගලගණ්ඩය යි. 4. රාත්‍රී අන්ධතාවයයි.

(8) රතු කැකුළු බත් සමග කතුරු මුරුංගා කොළ මැල්ලුමක් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසු වන්නේ,

1. රිස්කීත්ට ය. 2. මාලාට ය.
3. විශාකාව ය. 4. දේවින්දට ය.

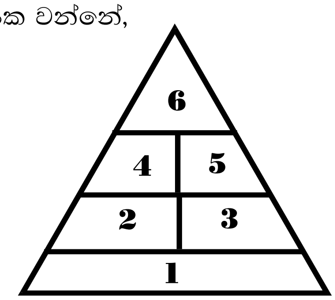
(9) පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහල ආහාරයකි,

1. මුං කිරිබත් 2. කිරි බත්
3. සොසේජස් 4. බිත්තර බනිස්

(10) එළවළු සලාදයක් සකස් කිරීමේ දී එයට දෙහි ඇඹුල් එක් කිරීම තුළින් ලැබෙන පෝෂණීය වටිනාකම වන්නේ,

1. සලාදයේ රසය වැඩි වීම. 2. එළවළු වල ඇති යකඩ අවශෝෂණය පහසුවීම.
3. එළවළුවල ඇති යකඩ හානිය අවම වීම. 4. ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය නැති කිරීම.

(11) පහත දක්වෙන ආහාර පිරමීඩය තුළ බත්, පාන් වැනි කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ඇතුළත් විය යුතු මට්ටම දක්වෙන අංකය හෝ අංක වන්නේ,



1. 1 ය. 2. 2 හා 3 ය. 3. 4 හා 5 ය. 4 6 ය.

(12) දරුවකු ඉපදී පැය 24 ක් ගතවීමට පෙර ලබා දියයුතු එන්නත වන්නේ,

1. බී. සී. ජී. එන්නත
2. රුබෙල්ලා එන්න.
3. පෝලියෝ එන්නත
4. සරම්ප එන්නත

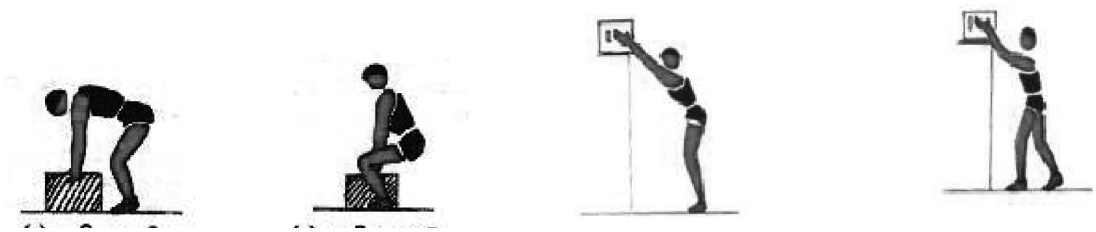
(13) නිශ්චලතාවයේ පවතින වස්තුවක් චලනය කිරීමට හෝ චලනය වන වස්තුවක චලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හේතුවන බලපෑම හඳුන්වනු ලබන්නේ,

1. බලය වශයෙනි.
2. සමබරතාවය වශයෙනි.
3. ගම්‍යතාවය වශයෙනි.
4. අවස්ථිතිය වශයෙනි.

(14) ගතික ඉරියව්වක් නොවන්නේ,

1. ඇවිදීම
2. දිවීම
3. පැනීම
4. ඉඳගැනීම

(15) පහත දැක්වෙන්නේ කිසියම් බරක් පහළ සිට ඉහළට එසවීම හා ඉහළ සිට පහළට ගෙන ඒම දැක්වෙන රූපසටහන් කිහිපයකි. ඒ අතුරින් නිවැරදි ඉරියව් දැක්වෙන රූප සටහන් වන්නේ,



A B C D

1. A හා C ය.
2. A හා D ය.
3. B හා C ය.
4. B හා D ය.

(16) දෙඅත් දෙපසින් තබා සිටගෙන සිටින පුද්ගලයකු දෙඅත් ඉහළට එස වූ විට,

1. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම පහළ යයි.
2. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම ඉහළ යයි.
3. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් නොවේ.
4. නිවැරදි නිගමනයක් ලබාදිය නොහැක.

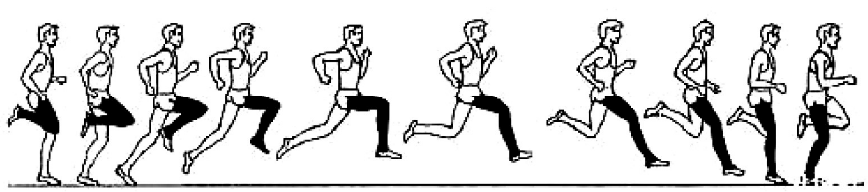
(17) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

(1) ජවන හා පිටිය
(2). ....
(3) මාර්ග ධාවන
(4) රට හරහා දිවීම
(5) කඳු දිවීම

ඉහත මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ හිස්තැනට අදාළ ඉසව් වර්ගය වන්නේ,

1. තිරස් පැනීම්
2. කෙටි මැදි දුර
3. ප්‍රයාම තරඟ
4. තරඟ ඇවිදීම

(18)

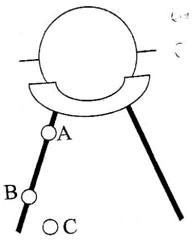


ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ,

1. දුර පැනීමේ ඉසව්ව ය.
2. තුන්පිම්ම ඉසව්ව ය.
3. ධාවන පියවරක අවස්ථා ය.
4. ධාවන අභ්‍යාසයක් ය.

(19) A - කුඩු ආරම්භය සඳහා විධාන තුනකි.
B - කුඩු ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාවේදී ධාවනය ආරම්භ කරයි.
C - ධාවන තරග ආරම්භයේදී ආරම්භක රේඛාව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,
1. A හා C ය.
2. A හා B ය.
3. B හා C ය.
4. A, B හා C ය.

(20)



ඉහත රූපසටහනෙහි දක්වෙන්නේ යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවකුගේ යගුලිය පතිත වූ ස්ථාන 3කි. ඒවා අතුරින් නිවැරදි පතිතවීම් වන්නේ,
1. A, B හා C ය.
2. B හා C ය.
3. A හා C ය.
4. C පමණි.

(21) අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැළඳ තරග කළ හැකි මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් වන්නේ,
1. කඩුලු පැනීම
2. යගුලිය දැමීම
3. උස පැනීම
4. දුර පැනීම

(22) මලල ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතා වන සම්මත ධාවන පථයක දුර ප්‍රමාණය මීටර් 400 ක් වියයුතු අතර අවම මංතීරු ගණන 8 ක් විය යුතුය. එහි එක් ධාවන මංතීරුවක පළල විය යුත්තේ,
1. මීටර් 1.20 කි
2. මීටර් 1.22 කි.
3. මීටර් 1.25 කි.
4. මීටර් 1.28 කි.

(23) සිරුරේ සමබරතාවය සඳහා ඉවහල්වන සාධකයකි,
1 ආධාරක පතුල ශක්තිමත් වීම.
2. ආධාරක පතුල විශාල වීම.
3. ආධාරක පතුල නම්‍යශීලී වීම.
4. ආධාරක පතුල සුමට වීම.

(24) A - ගමන් කරන මාර්ගයේ මං සළකුණු ආදිය නොයෙදීම.
B - මාලිමා භාවිතය හා සිතියම් භාවිතය පිළිබඳ අවබෝධය ලබාගැනීම.
C - සතුන්ගේ පා සටහන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම.
ඉහත කරුණු අතුරින් කැලෑ ගවේශණයේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු සුවිශේෂී කරුණු වන්නේ,
1. B හා C ය.
2. A හා B ය.
3. A හා C ය.
4. A, B හා C ය.

(25) අතීතයේ දී නිවැරදි ගමන් මාර්ගය සොයා ගැනීමට බහුල ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත් ක්‍රමයකි,
1. ප්‍රදීපාගාර භාවිතය.
2. සංඥා සළකුණු භාවිතය.
3. තරු පන්ති භාවිතය.
4. රේඩාර් ක්‍රම භාවිතය.

(26) නවජ අවධිය ලෙස සළකනු ලබන වයස් සීමාව වන්නේ,
1. උපතේ සිට මාස 01 දක්වා
2. මාස 01 සිට අවුරුදු 01 දක්වා
3. අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 05 දක්වා
4. අවුරුදු 06 සිට අවුරුදු 10 දක්වා

(27) * යහපත් මානසික තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීම,

* සතුටින් සිටීම.
* සැහැල්ලුවෙන් සිටීම
* ඵලදායී සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

ඉහත සඳහන් මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා වඩාත් හොඳින් සපුරාලීම පිළිබඳව දැඩි අවධානයක් යොමුකළ යුතු ජීවිත අවධිය වන්නේ,

1. තරුණ අවධිය.
2. ළදරු අවධිය.
3. නව යොවුන් අවධිය.
4. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය.

(28) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු,

1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට හැකියාව ලබා දීමයි.
2. කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් පුද්ගලයකු ලබන යහපැවැත්මයි.
3. සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීමයි.
4. සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති සැකසීමයි.

(29) පාසලක ඉගෙනුම ලබන දරුවන් තිදෙනෙකු පිළිබඳ විස්තරයක් පහත දැක්වේ. මේ ඇසුරින් 29 හා 30 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

විරාජ් - ඉගෙනීමට දක්ෂය, ඉක්මනින් කෝප වේ. හුදකලාව සිටීමට කැමති ය. සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරයි.

මෙතුන් - ඉගෙනීමට දක්ෂය, උසට සරිලන බරක් නැත. පාසල තුළ ජනප්‍රිය ය.

කමනි - ඉගෙනීමට දක්ෂය, ක්‍රීඩාවලදී දක්ෂතා දක්වයි. සිසුන් හා ගුරු භවතුන් අතර ජනප්‍රියය. පලතුරු හා එළවලු ආහාරයට ගැනීමට ප්‍රිය කරයි.

මේ තිදෙනා අතුරින් කායික සෞඛ්‍යය වඩාත් යහපත් යැයි සිතිය හැකි දරුවා හෝ දරුවන් වන්නේ,

1. කමනී ය.
2. විරාජ් හා කමනී ය.
3. මෙතුන් ය
4. මෙතුන් හා කමනී ය.

(30) මානසික සෞඛ්‍යයෙහි වර්ධනයක් අවශ්‍ය වේ යැයි සිතිය හැකි දරුවා හෝ දරුවන් වන්නේ,

1. කමනී ය.
2. මෙතුන් ය.
3. විරාජ් හා මෙතුන් ය.
4. විරාජ් ය.

(31) ඩිම්බ සංසේචන ක්‍රියාවලිය සිදුවන්නේ,

1. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළය.
2. බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය තුළ ය.
3. ස්නායු පද්ධතිය තුළ ය.
4. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළය.

(32) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග **පමණක්** දැක්වෙන පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,

1. පාචනය, ක්ෂය රෝගය, උණසන්නිපාතය
2. දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, අර්ශස්
3. ගැස්ට්‍රයිටීස්, ගළනාලයේ පිළිකා, සිරෝසිස්
4. දියවැඩියාව, අංශභාගය, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව

(33) * අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරමින් ශරීරයේ සමතුලිත බව රැකගැනීම

* රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය හෝමෝන නිපදවීම.
* ශරීරයේ රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම

ඉහත කාර්යයන් ඉටුකරන ඉන්ද්‍රිය අයත් පද්ධතිය වනුයේ,

1. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය යි
2. බහිස්‍රාවීය පද්ධතියයි.
3. ස්වසන පද්ධතිය යි
4. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය යි.

(34) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආදේශක ක්‍රීඩකයින් යනු,
1. පෙළගැසීමේ පත්‍රයේ ඇති ක්‍රීඩකයින් ය.
2. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඇතුළු පෙළගැසීමේ පත්‍රයේ ඇති ක්‍රීඩකයින් ය.
3. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර පෙළගැසීමේ පත්‍රයේ නොමැති ක්‍රීඩකයින් ය.
4. කණ්ඩායමෙහි සියලුම ක්‍රීඩකයින් ය.

(35) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරඟයක් සඳහා එක් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් විය යුතු අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
1. 7 කි. 2. 5 කි.
3. 6 කි. 4. 4 කි.

(36) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම සිදු කළ හැක්කේ,
1. ගෝල් රකින්නාට ය. 2. කණ්ඩායමේ සියල්ලන්ටම ය.
3. කණ්ඩායම් නායකයාට ය. 4. කිසිවකුටවත් සිදු කළ නොහැක.

(37) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අරමුණක් නොවන්නේ,
1. ජීවිතය බේරා ගැනීම. 2. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම ලබාදීම.
3. තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වගබලා ගැනීම. 4. සුවය ලැබීමට උපකාරී වීම.

(38) ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන "PRICES" ක්‍රමු වේදයට අනුව P අක්ෂරයේ අර්ථය වන්නේ,
1. අනතුර සිදුවූ ශරීරයේ කොටස ආරක්ෂා කිරීම.
2. අනතුර සිදුවූ ස්ථානයට විවේකය ලබාදීම.
3. අනතුර සිදුවූ ස්ථානයට පීඩනයක් යෙදීම.
4. අනතුර සිදුවූ ස්ථානය ඔසවා තැබීම.

(39) නූතන ඔලිම්පික් යුගය ආරම්භ කිරීමට පුරෝගාමී වූයේ,
1. තියෝඩෝසියස් අධිරාජ්‍යයා ය. 2. ජේම්ස් නෙයිස්මිත් මහතා ය.
3. පියරේ ද කුබර්ටින් සාමිවරයා ය. 4. විලියම් ජී. මෝර්ගන් මහතාය.

(40) 2019 ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලියේ සත්කාරක රට වනුයේ,
1. දකුණු අප්‍රිකාව 2. ඕස්ට්‍රේලියාව
3. නවසීලන්තය 4. එංගලන්තය

(ලකුණු 1 × 40 = 40)

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 | S | II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2019

Second Term Test - Grade 11 - 2019

නම/විභාග අංකය :............................ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලයඃ පැය 02යි.

වැදගත් :

✳ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02) II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(1) පාසලක් තුළ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානය කිරීම තුළින් සිසුන්ගේ ජීවිතවලට බොහෝ අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි වන බව ගුරු රැස්වීමේදී සඳුන්ගිර විද්‍යාලයේ විදුහල්පතිතුමා ප්‍රකාශ කරන ලදී. එය මගින් දරුවන් තුළ පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් ඇතිකළ හැකි බවත්, මේ සඳහා ප්‍රාථමික අංශයේ සිසුන්ට ද සහභාගීවීමට අවස්ථාවක් ලබාදිය යුතු යැයි දන්වා සිටින ලදී. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ද මලල ක්‍රීඩා ඉසව් ද මේ සඳහා ඇතුළත් කළ යුතු අතර, තරග පවත්වන දිනවල සිසුන් සඳහා දිනපතා උදෑසන කොළ කැඳ වීදුරුවක් ලබාදිය යුතු බවත් දන්වන ලදී. ආචාර පෙළපාලිය හා සරඹ සංදර්ශනය ද මෙයට ඇතුළත් විය යුතු බව ගුරු හවතුන්ගේ අදහස විය.

(i) දරුවන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අයත් ක්ෂේත්‍ර 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ii) පාසලක ප්‍රාථමික අංශයේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් අයත්වන ජීවිත අවධිය සඳහන් කරන්න.

(iii) ක්‍රීඩා කටයුතුවලට සහභාගිවීමේ දී මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි ක්‍රීඩා අනතුරු වලට බලපාන හේතු 2ක් ලියා දක්වන්න.

(iv) ආචාර පෙළපාලියකදී අනුගමනය කරනු ලබන නිවැරදි සිට ගැනීමේ ඉරියව් 2ක් සඳහන් කරන්න.

(v) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක පවත්වනු ලබන ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2ක් නම් කරන්න.

(vi) මෙම නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ දී පැවැත්වීමට නියමිතව ඇතැයි සිතිය හැකි තිරස් පැනීම් ඉසව් 2ක් නම් කරන්න.

(vii) ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු ලෙස ඔබට ක්‍රියා කිරීමට සිදුවුවහොත් ඔබ තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 2ක් සඳහන් කරන්න.

(viii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වෙන දිනවල කොළකැඳ වීදුරුවක් ලබා දීමෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි 2ක් ලියා දක්වන්න.

(ix) ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදීම නිසා සඳුන්ගිර විද්‍යාලයේ සිසුන් තුළ වර්ධනය විය හැකි සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 2ක් සඳහන් කරන්න.

(x) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට අමතරව මෙම පාසල තුළ සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 2ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු $2 \times 10 = 20$)

I කොටස

(2) පූර්ණ සෞඛ්‍යමත් පුද්ගලයකු ලෙස ජීවත්වීම සඳහා රෝග හා දුබලතා නැතිවීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන අතර ඒ සඳහා විවිධ වූ අවශ්‍යතා ද සම්පූර්ණ කර ගැනීම වැදගත් ය. එසේම පුද්ගලයකු පසු කරන ජීවිත අවධිය අනුව අවශ්‍යතා ද විවිධ වේ.

(i) වර්තමානයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇති පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට බාධාකාරී වී ඇති අභියෝග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) පුද්ගලයකු තුළ පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වාගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා 03ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(iii) මව්කුස තුළ ඉතා සුරක්ෂිතව සිට මෙලොවට බිහි වූ බිළිඳා හට නුහුරු ආගන්තුක පරිසරයකට හුරුවීම සඳහා ලබා දිය යුතු කායික අවශ්‍යතා 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) තරුණවියේ පසුවන්නන් තම අවශ්‍යතා නිසිලෙස ඉටුකර ගැනීම සඳහා ක්‍රියා කිරීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 03ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 03)

(3) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඔබත් ඔබ පවුලේ අයත් රෝගාබාධවලින් ඈත්කර තැබිය හැකිය.

(i) ආහාර අසාත්මිකතාව යනු කුමක් ද? (ල. 02)

(ii) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ සැළකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගත හැකි ආකාර සඳහා උදාහරණ 3ක් දක්වන්න. (ල. 03)

(iv) ''නිවැරදි ආහාර තෝරා ගනිමින් අපගේ සෞඛ්‍ය රැක ගනිමු'' යන මාතෘකාව ඔස්සේ දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම සඳහා අත් පත්‍රිකාවක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. එහිදී ඔබ සඳහන් කරන කරුණු 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(4) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඔබ පාසලේ ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල සිසුන් කණ්ඩායමක් විදුලි කොටමින් සෙමින් වර්ෂාව ඇද හැලෙන අවස්ථාවක ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩා කරමින් සිටින බව ඔබ දකී.

(ii) උදෑසන පාසලට යමින් සිටි ඔබට පාසලේ ගේට්ටුව අසල අයිතිකරුවකු නොමැති පාර්සලයක් තිබෙන බව දක්නට ලැබුණි.

(iii) ඔබගේ යෙහෙළිය/යහළුවා සිරුර මහත්වන බව පවසා උදෑසන ආහාරය සම්පූර්ණයෙන්ම නොගෙන රාත්‍රී ආහාරය සඳහා ද කිරි වීදුරුවක් පමණක් පානය කරන බව ඔබට පවසයි.

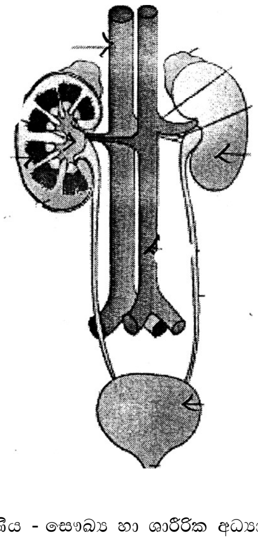
(iv) ඔබ සමග ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල නිරතවෙමින් සිටි මිතුරකු ක්ලාන්තයට පත් වී ඇති බව ඔබ දකී.

(v) බස් රථය තුළ සිටගෙන ගමන් කරමින් සිටින ඔබ අසලම වයසක සීයා කෙනකු ඉතා අපහසුවෙන් සිටගෙන සිටියි.

(ල. $2 \times 5 = 10$)

II කොටස

(5)



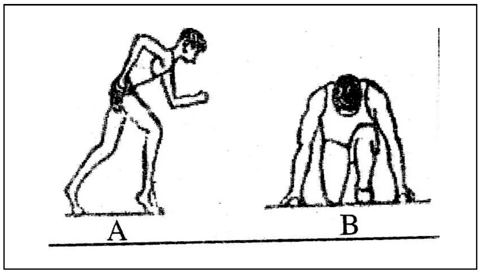
(i) පෙන්වා ඇති රූප සටහනෙහි දක්වෙන පද්ධතිය මගින් අපගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා ඉටු කරනු ලබන අසිරිමත් ක්‍රියාවන් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) එම පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග 03ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(iii) ශරීරයෙන් අධික ලෙස ජලය පිටවීම හේතුවෙන් විජලන තත්ත්වයට පත් වූ පුද්ගලයකුගේ ශරීරය තුළ ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iv) විජලන තත්ත්වයට පත් වූ අයකු එම තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ප්‍රථමාධාර ලෙස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග 03ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ල. 03)

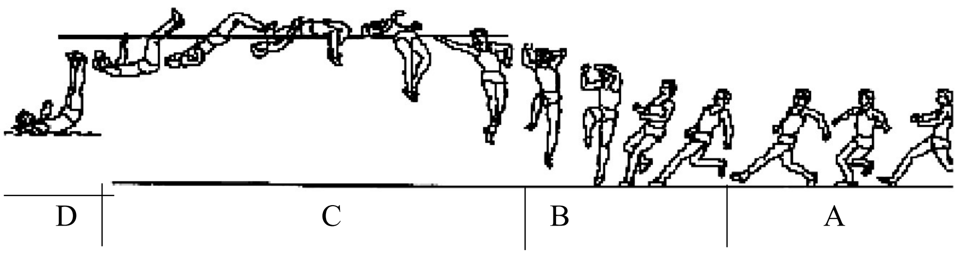
(6) (i) පහත රූපසටහනෙහි A හා B අක්ෂරවලින් දැක්වෙන ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිතා කරන ක්‍රීඩක අංක වගුව තුළින් තෝරා වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න. (ල. 02)



ක්‍රීඩක අංකය	ඉසව්ව
35	800m, 1500m
40	400m, 400m × 4
54	මැරතන්, 10, 000m
60	110m කඩුළු, 400m කඩුළු

(ii) සහාය දිවීමේ තරගවලදී යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන පදනම මත වර්ග කළ හැකි යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(iii) පහත රූප සටහනෙහි A හා C අවධි පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)



(iv) යගුලිය දැමීම ඉසව්ව සඳහා සම්මත නීති 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 02)

(v) දුර පැනීම ඉසව්ව සඳහා භාවිතා කළ හැකි ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න. (ල. 02)

(7) මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B, C යන කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A)

(i) ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථානගත කරන ආකාරය සඳහන් කර දල රූප සටහනක් ඇඳ දක්වන්න. (ල. 04)

(ii) ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයකුට ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් විස්තර කරන්න. (ල. 03)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරඟයක පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණ සඳහන් කරන්න.

(අ) පන්දුව පිරිනැමීමට අවසර ලබාදීමෙන් පසු පිරිනමන ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීමට උත්සාහ දරා නැවත පන්දුව පිරිනැමීම සිදු කරයි.

(ආ) පෙළගැසීමේ පත්‍රයේ නොමැති ක්‍රීඩකයෙක් ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩා කරනු ලබයි.

(ඇ) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා පසුපස කලාපයේ සිට උඩු අත් ක්‍රමයට ඔසවා දෙන ලද පන්දුව ඉදිරි කලාපයේදී දැලට ඉහලින් ඇති විටදී ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීම. (ල. 03)

(B)

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 03ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ එක් දක්ෂතාවයක් සඳහන් කර ආධුනික නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවකට එම දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

(iii) නෙට්බෝල් තරගයක පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.

(අ) ක්‍රීඩිකාවක් තමාට අහිමි පෙදෙසකට යාම.

(ආ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙක් එකවර පන්දුව අල්ලාගෙන සිටීම.

(ඇ) මැද යැවුම ලබා ගන්නා ක්‍රීඩිකාවක්, මැද පෙදෙසේ දී ස්පර්ශ නොකරන ලද පන්දුව ගෝල් පෙදෙසේ දී ලබා ගැනීම. (ල. 03)

(C)

(i) (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයකට සහභාගි විය හැකි අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව සඳහන් කරන්න. (ල. 01)

(ආ) පා ඇරඹුමක් (kick off) ලබා ගන්නා අවස්ථා 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 03)

(ii) ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට පන්දුව නැවැත්වීම පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03ක් විස්තර කරන්න. (ල. 03)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයක පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණ සඳහන් කරන්න.

(අ) තරගය අතරතුර ගෝල් රේඛාව මත ඇති පන්දුව නැවත ක්‍රීඩා පිටිය තුළට රැගෙන ක්‍රීඩා කරයි.

(ආ) තුළට විසි කිරීමකදී විසිකරන ක්‍රීඩකයාගේ පසු පාදය පොළොවෙන් එස වී තිබීම.

(ඇ) තරගය අතරතුර එල්ල කරන ලද පහරක දී පන්දුව ගෝල් කණුවේ වැදී නැවත ක්‍රීඩා පිටිය තුළට පැමිණීම. (ල. 03)

Answer

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

86 S I II

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2019
Second Term Test - Grade 11 - 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I පත්‍රය

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය
1	3	11	1	21	3	31	4
2	1	12	1	22	2	32	3
3	2	13	3	23	2	33	2
4	4	14	4	24	1	34	3
5	2	15	4	25	3	35	2
6	4	16	2	26	1	36	1
7	1	17	3	27	4	37	2
8	3	18	3	28	1	38	4
9	1	19	1	29	2	39	3
10	2	20	4	30	4	40	4

(ලකුණු 40යි.)

II පත්‍රය

(1) (i) කායික ක්ෂේත්‍රය, මානසික ක්ෂේත්‍රය, සමාජීය ෂේත්‍රය, අධ්‍යාපනික ක්ෂේත්‍රය

(ii) පසු ළමා විය

(iii)
* යෝග්‍යතාවය නිසි පරිදි ලබා නොගැනීම.
* පෙර සූදානම නො තිබීම
* සුදුසු ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිත නො කිරීම
* නිසි උපකරණ භාවිතා නො කිරීම
* නිවැරදි පහසුකම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා නො කිරීම

(iv) පහසුවෙන් සිටීම, සීරුවෙන් සිටීම, සිත් සේ සිටීම

(v) පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ .....

(vi) දුර පැනීම, තුන් පිම්ම

(vii) ඉවසිලිමත් බව
ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් බව
කඩිසර බව
තැනට සුදුසු ණුවණ
පිළිකුල් නොකිරීම.....

(viii) පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලැබීම.
මිල මුදල් ඉතිරිවීම
පහසුවෙන් ලබාගැනීමට හැකි ආහාරයක් වීම......

(ix)
- හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
- නම්‍යතාවය
- පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
- ශාරීරික සංයුතිය
- පේශිමය ශක්තිය

(x) * ශරීර සුවතා වැඩසටහන

* සැමට ක්‍රීඩා වැඩසටහන..... ආදිය

(ල. 2 × 10 = 20)

(2) (i) 1. ජන සනත්වය

2. සංචාරක ව්‍යාපාර

3. තාක්ෂණික දියුණුව

4. යුධමය තත්වය හා ස්වභාවික අපදා හා අනුරු

5. තරඟකාරී ජීවන රටාව (ල. 02)

(ii) 1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු

2. ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම

3. නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම

4. ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය

5. සරල දිවි පැවැත්ම

6. ආතතිය පාලනය

7. මත් ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම.... ආදිය (ල. 03)

(iii) 1. නිසි පෝෂණය - (ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2ක් ඇතුළත මව් කිරි ලබා දීම.)

2. දිනකට පැය 18 - 20 අතර නින්දක් ලැබීම.

3. ආරක්ෂාව - (සීතල, උණුසුම, අනතුරු, විෂබීජවලින්)...... (ල. 02)

(iv) 1. අධ්‍යාපනය ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම

2. සුදුසු රැකියාවක් සඳහා සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම

3. කාල කළමනාකරණය

4. ජීවිතය ගැන අවබෝධයෙන් හා වගකීමෙන් කටයුතු කිරීම

5. නිපුනතා සංවර්ධනය.....ආදිය (ල. 03)

(3) (i) ආහාර අසාත්මිකතාව යනු දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ඇතැම් ආහාරවලට එරෙහිව දක්වනු ලබන සංවේදී ප්‍රතිචාරයන් ය. (ල. 02)

(ii) 1. නිෂ්පාදනයේ දී

2. ප්‍රවාහනයේදී

3. ගබඩා කිරීමේදී

4. සැකසීමේදී

5. පරිභෝජනයේදී (ල. 02)

(iii) 1. ආහාර වර්ග එකතුකර පිසීම (බත් සමග මුරුංගා කොළ, කලවම් පලා මැල්ලුම)

2. ආහාර පිසීමේදී කුළු බඩු යෙදීම

3. දෙහි, උම්බලකඩ යෙදීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම

4. බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය (ලුණු වලට අයඩීන් එකතු කිරීම)..... (ලකුණු 03)

(iv) 1. ආහාරවල අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ සංයුතිය

2. පෝෂණ ගුණය

3. පිරිසිදු බව

4. ප්‍රමිතිය

5. ස්වාභාවික බව...... ආදිය (ලකුණු 03)

(4) ධනාත්මක ලෙස කරුණු දෙකක්වත් ඇතුළත් වන ලෙස පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ල. 2 × 5 = 10)

(5) (i) 1. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම මගින් ශරීරයේ සමතුලිත බව රැක ගැනීම
2. රතු රුධිරානු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය හෝමෝන නිෂ්පාදනය
3. විටමින් D පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියට දායක වීම
4. ශරීරයේ රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම (ල. 02)

(ii) 1. පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පානය කරීම.
2. වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිත නොකිරීම.
3. දියවැඩියාව, රුධිර පීඩනය නිසි ලෙස පාලනය කර ගැනීම
4. දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම....... ආදිය (ල. 03)

(iii) 1. රුධිර පරිමාව අඩුබව
2. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරී බව අඩුවීම
3. ඔක්සිජන් සැපයීම අඩුවීම
4. මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම
5. වකුගඩු අක්‍රිය වීම (ල. 02)

(iv) 1. රෝගියා සුව පහසුවෙන් තැබීම
2. ජීවනී මිශ්‍රණය, තැඹිලි වතුර, බැදිහාල් කැඳ වතුර අවශ්‍ය පරිදි විටින් විට ලබාදීම
3. සාමාන්‍යයෙන් බොන ප්‍රමාණයට වඩා පාන වර්ග ලබාදීම
4. ශරීරය ජලයෙන් සිසිල් කිරීම (ල. 03)

(6) (i) A - 35, 54
B - 40, 60 (ල. 02)

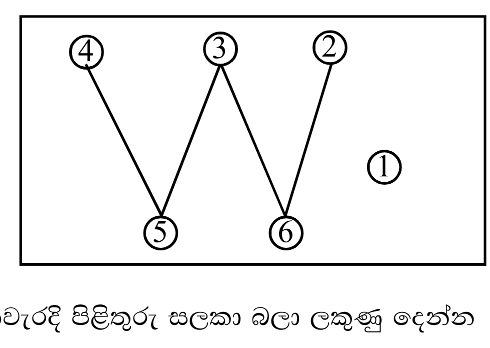
(ii) 1. ඇතුළත මාරුව
2. පිටත මාරුව
3. මිශ්‍ර මාරුව (ල. 02)

(iii) A - අවතීර්ණ ධාවනය
C - පියාසරිය/හරස් දණ්ඩ තරණය (ල. 02)

(iv) 1. තරගය ආරම්භ කළ පසු ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය භාවිත කළ නොහැකි ය.
2. කවය තුළ නිශ්චල ඉරියව්වක සිට ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතු ය.
3. උපකරණය බිම ස්පර්ශවන තුරු කවය තුළ රැඳී සිටිය යුතු ය.
4. ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටවිය යුත්තේ කවයේ පිටුපස භාගයෙනි. (ල. 02)

(v) 1. පාවෙන ක්‍රමය
2. එල්ලෙන ක්‍රමය
3. ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (ල. 02)

(7) (A)
(i) "W" අක්ෂරයේ ආකාරයට (ල. 01)



* නිවැරදි පිළිතුරු සලකා බලා ලකුණු දෙන්න (ල. 03)

(ii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 03)

(iii) (අ) එම උත්සාහය වැරදිය. විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබාදේ.

(ආ) ස්ථානගතවීමේ වරදකි. විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමග පිරිනැමීම ලබා දේ.

(ඇ) එය නිවැරදි ය. තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යයි. (ල. 03)

(B)

(i) 1. පන්දු පාලනය

2. පාද හුරුව

3. ආක්‍රමණය

4. වැළැක්වීම

5. විදීම (ල. 03)

(ii) සුදුසු පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

(iii) (අ) විරුද්ධ කණ්ඩායමේ එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම (Free pass)

(ආ) එම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ විසිකරීම (Toss - up)

(ඇ) රේඛාව හරහා පන්දුව ගිය ස්ථානයට ඉතා ආසන්නව ගෝල් පෙදෙසේ දී විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම. (Free pass) (ල. 03)

(C)

(i) (අ) අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව - 07 යි (ල. 01)

(ආ) පා ඇරඹුමක් ලබාගන්නා අවස්ථාව

1. තරගයක් ආරම්භයේදී

2. ගෝල් ලකුණක් ලබාගත් පසු

3. දෙවන භාගය ආරම්භයේ දී

4. සමවීමක් සිදුවුවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයන් ආරම්භයේ දී (ල. 03)

(ii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ල. 03)

(iii) (අ) නිවැරදි ය. තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යයි.

(ආ) වැරදිය. විරුද්ධ පිලට එම ස්ථානයේ සිට තුළට විසිකිරීමක් ලබා දේ.

(ඇ) නිවැරදිය. තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යයි. (ල. 03)