All Rights Reserved

Royal College - Colombo 07

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 11 – Second Term Test – පෙබරවාරි - 2022

දෙවන වාර පරීක්ෂණය – 2022 – පෙබරවාරි - 11 වසර

Health & Physical Education – I

86	S	I

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය -I

කාලය : පැය 1
Time: 1 hour

Name: - ....class: -...........Index no: - ....

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.

අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලට දී ඇති 1,2,3,4. පිලිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිලිතුර තෝරා ගන්න.

01.සෞඛ්‍යය විෂය ඉගෙනුමේදී මූලික වශයෙන්ම අප ඉගෙන ගන්නා ක්ෂේත්‍ර ලෙස කායික,මානසික,සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යන සංකල්ප හදුනා ගනියි.ඒ තුලින් අප ඉගෙන ගන්නේ

I.පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිලිබදව
II.පූර්ණ පෞරුෂය පිලිබදව
III.සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිලිබදව
IV.පූර්ණ යහපැවැත්ම පිලිබදව

02.සුනිල් නිතරම පාසලේ වැඩවලට සක්‍රීයව දායකත්වය ලබාදෙන අතර නිරෝගී කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකි.නමුදු නිතරම කිපෙනසුළු හා රණ්ඩු සරුවල්වලට යාම නිසා ගුරුවරුන්ගෙන් නිතර දොස් අසයි.සුනිල්ගේ වර්ධනය විය යුතු ක්ෂේත්‍රය වන්නේ

I. කායික ක්ෂේත්‍රයයි
II.මානසික ක්ෂේත්‍රයයි
III.සාමාජීය ක්ෂේත්‍රයයි
IV.අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි

03. පෝෂණ ඌණතාවයකින් පෙලෙන මාලාට ආහාරයට පීකුදු,කොළ වර්ග ලෙස නිවිති එක්කර ගන්නා ලෙස වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබුනි.මෙයින් නිගමනය වන්නේ

I.මාලාට ගලගණ්ඩය වැලදී ඇති බවයි
II.මාලාට තමස් අන්ධතාවය ඇති බවයි
III.මාලාට පෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය ඇති බවයි.
IV.මාලාට යකඩ ඌණතාවය ඇති බවයි.

04. පාසල තුල දුම් පානය,මධ්‍යසාර පානය සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා පොලිතීන් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත්තේ

I.ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සදහා
II.කුසලතා සංවර්ධනය සදහා
III.සහයෝගීතා පරිසරයක් ගොඩනැගීම සදහා
IV.සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සදහා

05.පාසල් කාලයේදී බිමල් සහ විමල් ගජ මිතුරන් වූ අතර බිමල් විදෙස් ගතවීමත් සමගම ඔවුන්ගේ මිත්‍රත්වය දුරස් විය.නිවාඩුවකට ලංකාවට පසු බිමල්ට විමල් මුණගැසීමට ආශාවක් ඇති විය. දෙදෙනා මුණගැසුනු විට බිමල්ට විමල් තුල සුවිශේෂී වෙනස්කම් දැකගත හැකි විය.

- ★ මුහුණ රැලි වැටී තිබීම
- ★ තොල් ,දත්,නිය අවපැහැ වී තිබීම
- ★ දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකු බව දැනගැනීම
- ★ විවාහය දෙදෙරා ගොස් ඇති බව දැනගැනීම

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ විමල් තුල

I.වැරදි ලිංගික චර්යා ඇති බව
II.දුම් පානය කරන්නෙකු බව
III.ආර්ථික අපහසුතාවයකින් පෙළෙන බව
IV.දුම් පානය හා මධ්‍යසාර භාවිතා කරන්නෙකු බව

06.කදු වළල්ලක් අසළ නිවසක ජීවත්වන ජීවකට නිතරම දක්නට ලැබෙන ස්වභාවික විපර්සයන් අතරින් ප්‍රධාන වන්නේ

I.ගංවතුර ගැලීම් II.නාය යාම්

III.මුහුද ගොඩ ගැලීම් IV.භූචලන

❖ මෙහි දක්වා ඇති රූප සටහන පරිශිලනය කරමින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න

07.ඩිම්බයක් හා ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය වන්නේ කිනම් ඉන්ද්‍රියයන් තුලදීද යන්නට සිසුන් ලබාදුන් පිලිතුර වන්නේ

I.යෝනි මාර්ගය තුලය II.ගර්භාෂය තුලය

III.ගර්භාෂ ග්‍රීවය තුලය IV.පැලෝපීය නාල තුලය

08.ජීවිතයේ අන් කවර අවධියකටත් වඩා කායික වෙනස්කම් ක්ෂණිකව හා පැහැදිලිව දක්නට ලැබෙන්නේ

I.ළදරු අවධියේදීය II.ළමා අවධියේදී

III.නව යොවුන් අවධියේදී IV.තරුණ අවධියේදී

පහත දක්වා ඇති පද්ධති පිලිබදව විස්තර උපයෝගී කර ගනිමින ප්‍රශ්න අංක 9,10 සහ 11 සදහා පිලිතුරු සපයන්න.

P - ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ජීර්ණය වූ ආහාර සහ ඔක්සිජන් වායුව සෛල වෙතට ගෙනයාම සහ අපද්‍රව්‍ය නැවත අදාල ස්ථාන වෙත ගෙන යාම

Q – ඔක්සිජන් වායුව සිරුර තුලට ගෙන ඒමත් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව නැවත සිරුරෙන් බැහැර කිරීමත් සිදු කරයි.

R - සියළු සංවේද දැනීම සිදුකරයි

09. ඉහත දක්වා ඇති පද්ධති නම් කරන්න

I.P-රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,Q-ශ්වසන පද්ධතිය,R-ස්නායු පද්ධතිය II.P-ශ්වසන පද්ධතිය,Q-රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,R-ස්නායු පද්ධතිය

III.P-රුධිර සංසරණ පද්ධතිය,Q-ස්නායු පද්ධතිය,R-ශ්වසන පද්ධතිය IV.P-ශ්වසන පද්ධතිය,Q-ස්නායු පද්ධතිය,R-රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

10.පෙනහළු පිලිකා සහ දියවැඩියාව යන රෝග සදහා ප්‍රධාන වශයෙන් බලපෑම් ඇතිකරන පද්ධති පිලිවෙලින් දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි

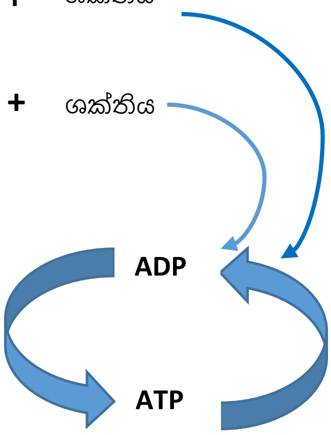
අක්ෂර වන්නේ

I. P සහ Q II. Q සහ R III. Q සහ P IV. R සහ P

11. ස්වායු ශ්වසන ක්‍රමයේදී ප්‍රධාන වශයෙන් ශක්තිය නිපදවීමට ඉවහල් වන පද්ධති දෙක වන්නේ

ග්ලූකෝස් → කාබන් ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

මේද අම්ල → කාබන් ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය



I. P සහ Q II. P සහ R III. R පමණි IV. P පමණි

12.දැඩි හා වෙහෙසකර ක්‍රියාකාරකම්වලදී පේශිවලට සිදුවිය හැකි අනතුරු වැලැක්වීම සදහා,

I.අස්ථි ශක්තිමත් වේ II.පේශි විඩාවට පත් වේ

III.ව්‍යායාම මද වශයෙන් කළ යුතුය IV.පුහුණුව අවශ්‍ය වේ.

13. පවුල් සෞඛ්‍යය නිලධාරිනියක විසින් ලබාදුන් උපදෙස් වඩාත් ගැලපෙන්නේ කුමන මවකටද?

" දැන් ඔබේ දරුවාගෙ වර්ධනය සඳහා සියළු අවශ්‍යතා සැපයිය යුත්තේ ඔබ විසිනි.එනිසා ඔබ නිසි පරිදි සෞඛ්‍යය සේවාව ලබා ගන්න අවශ්‍යයි.පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීම අවශ්‍යයයි,සුදුසු ව්‍යායාමවල නිරතවන්න අවශ්‍යයි"

I.ගැබිණි මවකට

II.කිරිදෙන මවකට

III.ළදරුවකුගේ මවකි

IV.නවජ අවධියේ දරුවෙකුගේ මවකි

14. රෝගී සිසුවෙකුට ප්‍රථමාධාරදීමේදී රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්වෙහි ඔහුට සිටීමට සලස්වා ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට සලස්වන ලදි.ප්‍රථමාධාරය ලබාදී ඇත්තේ

I.ක්ලාන්ත ගතියකින් සිටින සිසුවෙකුටය

II.ක්ලාන්තය සෑදී ඇති සිසුවකුටය

III.සිහිනැති සිසුවකුටය

IV.නාසයෙන් ලේ ගලන සිසුවෙකුටය

15.බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි කමනි විඩාවට මෙන්ම අධික ලෙස දහඩිය දැමීමද පිපාසය හා අධික හිස රදයද ඇති විය. නාඩි වේගයද වැඩි විය.කමනි පත්ව ඇති තත්වය වන්නේ.

I.හෘදයාබාධයයි

II. ක්ලාන්තයයි

III. විජලනයයි

IV. සිහි නැතිවීමයි

16.

- කහ ඉරිවලින් පාර මාරු වන්න
- බස්වල ගමන් කිරීමේදි පා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වලකින්න
- බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වලකින්න.
- යතුරුපැදි භවිතයේදී ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පලදින්න

" මෙම ඔවදන් "

I.රියදුරන් සඳහාය

II. පදිකයන් සඳහාය

III. යතුරුපැදි භාවිතා කරන්නන් සඳහාය

IV. මාර්ග අනතුරුවලින් වැලකීම සඳහාය

17. කමල් HIV ආසාධිතයෙක් බව සැලවූ වහාම ඔහුගේ බිරිද වූ කුසලා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය වන්නේ

I.වහාම එම කාමරයෙන් ඉවත්වී යාම

II. කමල් සමග ආශ්‍රය සම්පූර්ණයෙන්ම නතරකිරීම

III. කමල්ගේ සියළු යහළුවන් හට මෙය පවසා ඔහුගෙන් ඈත්වන ලෙස දැන්වීම

IV. ඔහුව කොන් නොකිරීම,අවශ්‍ය සෞඛ්‍යය පහසුකම් නොඅඩුව ලබාදීමට කටයුතු කිරීම

18. විවිධ ඌණතා රෝගවලින් පෙලෙන්නෙකු සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු නිර්දේශ කරන ලද ක්ෂුද්‍ර පෝෂකාංග කවරේද?

I.කාබෝහයිඩ්‍රේට්,ප්‍රෝටීන්,මේදය,යකඩ සහ අයඩීන්ය

II.යකඩ,අයඩීන්,කැල්සියම්,පොස්පරස් හා විටමින් C

III.විටමින් A ,කැල්සියම්,පොස්පරස්,කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන්ය

IV.මේදය,ප්‍රෝටීන්,අයඩීන්,කැල්සියම් හා පෝලික් අම්ලය

19. ආහාර ගිලින විට ස්වරාලය වසනු ලබන උපාංගය කුමක්ද?

I.ග්‍රසනිකාව

II. ශ්වාසනාලය

III. අපිජිහ්විකාව

IV. ප්ලූරාව

20." අධික ලෙස මේද ,සීනි සහ ලුණු සහිත ආහාර නිතරම ආහාරයට ගන්නා සදුනි කිසිවිටකත් ව්‍යායාමවල නිරත නොවන්නීය" ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය අගය (BMI) දක්වන ප්‍රස්ථාරයෙහි සදුනි අයත් විය යුතු තීරුවෙහි වර්ණය වන්නේ

I.තැඹිලි පැහැයයි

II. ලා දම් පැහැයයි

III. කොළ පැහැයයි

IV. ලා දම් පැහැය හෝ තද දම් පැහැයයි

21.ස්ථිතික ඉරියව් වලට අදාල වන්නේ

I.සිරුවෙන් සිට පහසුවෙන් සිටගැනීමේ ඉරියව්වට මාරුවීම

II. පහසුවෙන් සිට සීරුවෙන් සිටගැනීමේ ඉරියව්වට මාරුවීම

III. දෑත්,සිරුරදෙපස පහතට වැටෙනසේ තබා සීරුවෙන් සිටීම

IV. දණහිස් ඔසවා කල් බැලීම

22. වම් පාදයෙන් කුන්දුවක්ද,(Hop) ඉන් පසු දකුණු පාදයෙන් පියවරක්ද (Step) ගෙන නැවත පැනීමක් (Jump) සිදුකර දෙපයින් පතිත විය (Land) මෙය අයත් වන්නේ

I.දුර පැනීමේ ඉසව් සදහා　　II.උස පැනීමේ ඉසව්ව සදහා　　III.තුම්පිම්ම ඉසව්ව සදහා　　IV. රිටි පැනීමේ ඉසව්ව සදහා

23. “ කාලයට අනුව තාලයට පා තබමින් ආචාර පෙළපාලියේ ගමන් කිරීම තුලින් අපේක්ෂා කරන්නේ

I.රිද්මයයි　　II.පෞරුෂ වර්ධනයයි　　III.වින්දනයයි　　IV. ආත්ම අභිමානයයි

24.මීටර් 100 ධාවන තරගයක් අවසානයේදී මුලින්ම අවසාන රේඛාව ස්පර්ශ කළ යුතු ශාරීරික අවයවය විය යුත්තේ

I.හිස　　II.ගෙල　　III.කවන්ධය　　IV. අත

25. සති අන්තවල කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් වලදී එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සදහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ

A. පාසල් ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රිකට් ගැසීම
B. හන්තාන කදු මුදුනේ කදවුරු බැදගෙන අවට සිරි නැරඹීම
C. මුහුදු වෙරළේ වොලිබෝල් ගැසීම
D. කුරුල්ලන් බැලීමට කුමන වන උද්‍යානයට යාම

I.A සහ B　　II.B සහ D　　III.D සහ C　　IV. A සහ C

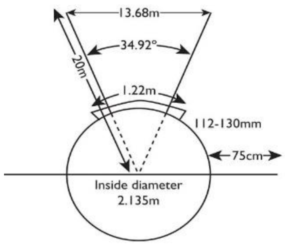
(26).ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගනිමින්, උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින්, අනතුරු ආපදා අවම කරගනිමින්,සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,

1).ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් වීම　　2). තරඟ සඳහා සහභාගීත්වය
3).ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අපේක්ෂාව　　4).ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපැදීම

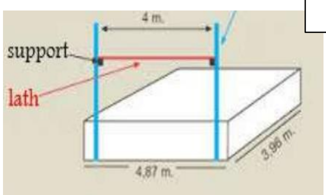
(27) ..මීටර 400 ධාවන පථයක පැවැත්වෙන මීටර100x4 සහාය තරගයක් සම්බන්ධයෙන් සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1).පළමු ධාවකයා කුදු ඇරඹුමකින් තරගය ආරම්භ කළ යුතුය.
2).දෙවන ධාවකයාට ධාවන පථයේ වක්‍ර කොටසේ දිවීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය.
3).පළමු ධාවකයාට වඩා වැඩි දුරක් තෙවන ධාවකයාට දිවීමට ඇත.
4).මීටර 20 දිග හුවමාරු කලාපය තුළ යෂ්ටිය මාරු කළ යුතුය.

(28).ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයෙහි එකම බැඳී වළලු පහෙන් නිරූපණය වන්නේ,
1).ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගී වන සියලු ක්‍රීඩකයන් ය.
2) .ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි පැවැත්වෙන ප්‍රධාන ඉසව් ගැනය.
3).ජාතිකත්ව සංකල්පයෙන් බැහැර මහද්වීප පහ ය.
4).ලෝකයේ සෑම රටකම ජාතික කොඩි වල වර්ණයන්ය.

අංක 29,30,31 සඳහා පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා උපයෝගී කරගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

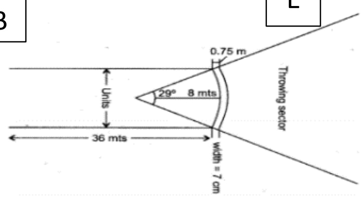


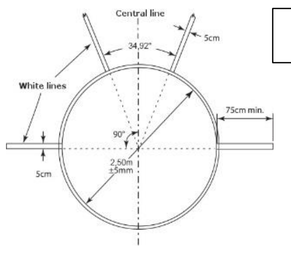
A



B

E





D

(29). A සහ D ක්‍රීඩා පිටි සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ දෙක වන්නේ,
1) .හෙල්ල/ කවපෙත්ත　　2). යගුලිය/ කවපෙත්ත
3) .මිටිය/ කවපෙත්ත　　4).හෙල්ල/ මිටිය

(30).B ක්‍රීඩා පිටියේ තරග වදින තරගකරුවකු නිශ්චිත ලෙසම අංකය පැළඳිය යුත්තේ,
1).බැනියමේ ඉදිරිපස කොටසේ ය　　2) .බැනියමේ ඉදිරිපස සහ පසුපස දෙපසම
3).බැනියමේ දකුණු අතේ උඩ පෙදෙසය　　4) .මේ කිසිවක් අදාළ නොවේ.

(31).D ක්‍රීඩා පිටිය සඳහා යවන උපකරණයේ වයස අවුරුදු16,18 න් පහල බාලිකාවන් සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණයේ බර ග්‍රෑම් වලින් දක්වා ඇත. නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,

1).500g 2).600g
3).700g 4).800g

(32).වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු(සුදු තන්තු) වල විශේෂ ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

1).ඔක්සිකාරක හැකියාව අඩුයි. 2).කේශනාලිකා සම්බන්ධ වීම අඩුයි.
3). දීර්ඝකාලීනව ශක්තිය සැපයීම වැඩියි. 4).මේද සංචිත වීම අඩුයි.

(33) .පහත සඳහන් හේතුන් අතරින් අස්ථි පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇතිවිය හැකි අවස්ථාවක් වන්නේ,

1).මව්කුස ඇතිවන විකෘතිතා 2).අනතුරු
3).වැරදි ඉරියව් 4).ඉහත සියල්ලම

(34) .නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ මැද කවයේ ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා පන්දුව ලබාදෙන ක්‍රීඩිකාව හඳුන්වන්නේ,

1).WA 2).WD
3).GA 4).C

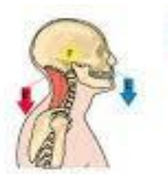
(35). මෙම රූපයේ සිටින තැනැත්තා සිදු කරනු ලබන්නේ,

1).කොටයක් උඩ වාඩි වී සිටීම. 2).නිවැරදි ආකාරයට බරක් එසවීම.
3).ඔසවන ලද බරක් බිමට තැබීම. 4) .ඉහත කිසිවක් නොවේ.

(36). ගෙවතු වගාව, හැල්මේ දිවීම, කඩිසරව ඇවිදීම ,මෙම ක්‍රීයාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වැඩි වශයෙන්ම සිදුවන්නේ ඔවුන්ගේ,

1).හෘදයා සිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම. 2) .පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීම.
3).පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය වීම. 4).නම්‍යතාවය ඔය වර්ධනය වීම.

(37) .මෙම රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි හිස කෙලින් තබාගෙන සිටින විට හිස සහ බෙල්ල ක්‍රියා කරනු ලබන්නේ,



1).පළමුව ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය. 2) .දෙවන ගණයේ ලීවරයක් ලෙසය.
3).තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙසය 4).දෙවන හා තුන්වන ගණයේ ලීවරයක් ලෙසය .

(38) .එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානයේදී ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා සිසුන් හා එක්ව පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදුකරනු ලබයි.

- සැලැස්මක් සකස් කිරීම
- තරු පන්ති පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම
- මාලිමාව භාවිතය
- මාර්ග සිතියම සැකසීම

ගුරුතුමා සහ සිසුන් සැරසෙන්නේ,

1).කඳු තරණයට 2).පාගමනකටය
3).පාපැදි සවාරියට 4).වන ගවේෂණයකට

(39) පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් ක්‍රීඩකයෙකු/ක්‍රීඩිකාවක තහනම් උත්තේජක භාවිතය හේතුවෙන් ලබන ප්‍රතිඵලයක් නොවන්නේ,

A – උපරිම දක්ෂතා දිගු කාලීනව පවත්වා ගත හැකි වේ.
B – ක්‍රීඩකයා/ නිශ්චිතව ලැබූ ජයග්‍රහණ අහිමි වේ.
C – ක්‍රීඩකයා/ ක්‍රීඩිකාව ක්‍රීඩා තහනමකට ලක් වේ.
D – ක්‍රීඩකයා/ ක්‍රීඩිකාව නියෝජනය කරන රට අපකීර්තියට පත්වේ.

1).A සහ B 2). B පමණි 3).Cසහ D 4). A පමණි

(40) ගෝලීය වසංගතය අවදානමද සහිතව මෙවර සුවහසක් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අමන්දානන්දයට පත් කරමින් අති උත්කර්ෂවත් අයුරින් ඔලිම්පික් උළෙල පවත්වනු ලැබුවේ,

1) .ජපානයේ 2) .ඔස්ට්‍රේලියාවේ
3) .රුසියාවේ 4). කොරියාවේ

All Rights Reserved

Royal College - Colombo 07

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

Grade 11 – Second Term Test - 2022

දෙවන වාර පරීක්ෂණය – 2022 – පෙබරවාරි - 11 වසර

Health & Physical Education – II

86	S	II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය -I

කාලය : පැය 2
Time: 2 hours

Name: - ....class: -............Index no: - ....

සැලකිය යුතුයි:

- ❖ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- ❖ I හා II කොටස් වලින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙක බැගින්වත් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01.පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකතුමා ඇතුළු විෂය අධ්‍යක්ෂකවරුන් විහාරපාළුගම විද්‍යාලය වෙත පැමිණ සිදුකරන ලද අධීක්ෂණ ක්‍රියා වලින් පසුව තහවුරු කරගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ★ පාසලේ පවිත්‍රතාවය පිළිබඳව සෑහීමකට පත්විය නොහැකි අතර වහාම මෙම පාසල සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් කළ යුතු බව
- ★ ආපන ශාලාව තුල නිෂ්ඵල ආහාර ,තෙල් හා පිටි වැඩිපුර අඩංගු ආහාර හා ගුණාත්මක බවින් අඩු ආහාර අලෙවිය හේතුවෙන් සිසුන්ගේ පෝෂණය සම්බන්ධ කෙටි කාලීන හා දීර්ඝකාලීන ගැටළු ඇතිවිය හැකි බව
- ★ පාසල තුල මලල ක්‍රීඩා ඉසව් හැරුණු කොට වෙනත් කිසිදු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් සිදු නොකරන බව
- ★ පාසල තුල ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් කිසිවක් ක්‍රියාත්මක නොවන බව
- ★ පාසලේ සිටින විවිධ වයස් කාන්ඩවල සිසුන් අතරින් වයසට ගැලපෙන උස බර නොමැති සිසුන් බොහෝ ඇති බව නිරීක්ෂණය වූ අතර සිසුන්ගෙන් ලබාගත් තොරතුරු වලට අනුව කිසිදු අවස්ථාවක සිසුන්ගේ පුද්ගල සෞඛ්‍යය ඇගයීමේ ක්‍රමවේදයක් ක්‍රියාත්මක නොවී අතිබවට තොරතුරු වාර්තාවීම
- ★ පසුළමාවියේ පසුවන සිසුන් කිසිදු වෛද්‍ය පරීක්ෂාවකට පාසල් මට්ටමින් සහභාගී කර නොගෙන ඇති බව
- ★ සිසුන්ගේ සෞන්දර්යාත්මක හැකියා බොහෝ පහළ මට්ටමක පවතින බවත් ඒ සඳහා යම් වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බවටත් තීරණය කිරීම

i.සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න

ii.ආපන ශාලාව තුල අලෙවි කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන නිෂ්ඵල හා ක්ෂනික ආහාර දෙකක් ලියන්න

iii.සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්වය නගා සිටුවීමට සමබල ආහාර වේලක අවශ්‍යතාවය නිරන්තරයෙන් සාකච්ඡා වූ අතර සමබල ආහාර වේලක් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක්දැයි සදහන් කරන්න

iv.පාසල තුල ක්‍රියාත්මක වන මලල ක්‍රීඩාවලට අමතරව ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් සදහන් කරන්න

v.මලල ක්‍රීඩා තරග සදහ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රධාන වැඩපිලිවෙල නම් කර මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බෙදෙන ප්‍රධාන කාන්ඩ දෙක නම් කරන්න

vi.ආපන ශාලාව තුල ගුණාත්මකභාවයෙන් හා නොසැලකිලිමත්කමින් අලෙවි කරන ආහාර නිසා ඇතිවිය හැකි කෙටි කාලීන සහ දීර්ඝකාලීන ගැටළුව බැගින් සදහන් කරන්න

vii.පාසලක් තුල ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් දෙකක් සදහන් කරන්න

viii.තොරතුරු වලින් සොයාගත් පරිදි පාසල් සිසුන්ගේ පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්වය ඇගයීම සදහා යොදාගත හැකි නිර්ණායක 2 ක් සදහන් කරන්න

ix.පාසල තුල පසු ලමාවියේ කාලය ගත කරන සිසුන්ගේ කායික අවශ්‍යතාවයන් දෙකක් සදහන් කරන්න

x.මෙම අධීක්ෂණයේදී සිසුන්ගේ සෞන්දර්යාත්මක හැකියා කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීම මගින් දියුණු කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්දැයි සදහන් කරන්න (ලකුණු 2 X10)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිලිතුරු සපයන්න

02. "නිරෝගී කයක් තුල නිරෝගී මනසක් ඇත." යන්න සෞඛ්‍යය හා ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ එක් ප්‍රබල කියමනකි.පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා බලපාන සාධක රාශියකි.අපගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය මෙන්ම සාමාජීය සෞඛ්‍යයද නිවැරදිව කළමණාකරනය කරගැනීම අපගේ වගකීමකි.

I.පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 3 ක් සදහන් කරන්න

II.වර්තමානයේ සෞඛ්‍යය තත්වයට ඇති අභියෝග 3 ක් සදහන්කරන්න

III.මෙම අභියෝග ජය ගැනීම සදහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් සදහන් කරන්න

(3+3+4) = 10

03.ළමා කාලයේ අවසන වසර කිහිපය පසුකරමින් කෙමෙන් යෞවනයට පත්වීමේදී ඔබතුල නවඅත්දැකීම්,සතුට ,මෙන්ම නොසන්සුන් බවක්ද ඇති වන්නට ඇත.කුඩා දරුවෙකු ලෙස සියළුදෙනාගේ ආදරය හා සෙනෙහස ලබමින් සිටි ඔබගේ කායික වෙනස්කම් සමග සිතුම් පැතුම් වලද පැහැදිලි වෙනසක් මේ වන විට සිදුවී ඇත.

I.මෙම අවධියේදී ඔබතුල සිදු වූ කායික වෙනස්වීම් 4ක් සදහන් කරන්න.

II.යොවුන්වියට පත්වන බාලිකාවන්ට ආර්තවය ආරම්භ වූ පසු කිනම් පෝෂණ ගුණයක් වැඩිපුර ලබාගතයුතු වේදැයි සදහන් කර එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අඩංගු ආහාරයක් සදහන් කරන්න

III.තරුණවියේ පසුවනපුද්ගලයකුගේ සාමාජීය අවශ්‍යතා 2 ක් සදහන් කරන්න

IV.මැදිවියේ පසුවන පුද්ගලයන්ගේ කායික අවශ්‍යතාවයන් 4 ක් සදහන් කරන්න

V.මහළු වියේ පසුවන අයවළුන්ගෙන් සමාජයට ඉටුවන සේවාවන් 2 ක් සදහන් කරන්න (2x5) = 10

04. සෑම අවස්ථාවකදීම සිරුරේ සන්ධි නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය වේ.එසේම ශාරීරික චලන ක්‍රියාවන් සදහා ජීව යාන්ත්‍රික මූල ධර්ම නිරන්තරයෙන් ක්‍රියාවට නැගීමද ඉතා අසිරිමත්ය.

I.නිවැරදි ඉරියව්වක සමබරතාවය හා සම්බන්ධ කරුණු දෙකක් සදහන් කරන්න

II.ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ශරීරයේ පිටත පිහිටන ක්‍රීඩා අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න

III.වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය හැකි බලපෑම් 4 ක් ලියන්න

IV.ගතික ඉරියව් වලදී බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූල ධර්ම මොනවාද? (2+2+4+2) = 10

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිලිතුරු සපයන්න

05.මේ දිනවල නිරන්තරයෙන් පවතින අධික වර්ෂාව හේතු කොටගෙන තැනින් තැන එක්රැස් වී ඇති ජලය හේතුවෙන් ඩෙංගු මදුරු ගහණය සීඝ්‍ර ලෙස වැඩි වී ඇති බවත් මෙම වසංගතය ඉතා ඉක්මනින් සම්පූර්ණයෙන්ම ජයගැනීම සදහා රටෙහි සිටින ජනයාගේ අවධානය හා සැලකිලිමත් බව යොමුකළ යුතු බවත් දන්වමින් පාසල් සිසුන් වශයෙන් අප කටයුතු කළ යුතු අයුරු සිහිපත් කරමින් ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂකතුමා විසින් පවත්වන ලද දේශනය ඉතා වැදගත් විය

I.ඩෙංගු උණ බෝවන ආකාරය පිලිබද මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂකතුමා නිවැරදිව පැහැදිලි කළේ කෙසේද?

II.මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂකතුමා විසින් ඩෙංගු උණ රෝගියෙකු හදුනාගැනීමේ ලක්ෂණ රාශියක් හදුන්වන ලදි.එයින් 4 ක් සදහන් කරන්න

III.ඩෙංගු රෝගය වලක්වා ගැනීම සදහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් දක්වන්න

IV.ඩෙංගු උණ සෑදුන රෝගියෙකු රෝගය වැළදුන පසු අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් ලියන්න (2+2+3+3) = 10

06. පහත සදහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව සුභවාදීව මුහුණදීම සදහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග කෙටියෙන් විස්තර කරන්න

I.2019 වර්ෂයේ 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබමින් සිටි ඔබ 2020 වසරේ 10 වන ශ්‍රේණියට උසස් වීමෙන් පසු ඔබගේ සිරුර ඉතා පුදුම ලෙස වෙනස්වීම් වලට භාජනය වන ආකාරය දුටු ඔබ තුල මහත් බියක් හටගත් අවස්ථාකදී ක්‍රියාකරන ආකාරය

II.රටෙහි පවතින වත්මන් තත්වය හමුවේ දෙමාපියන් තම අධ්‍යාපන කටයුතු සදහා ලබාදුන් ජංගම දුරකථනය අනිසි වැඩ සදහා භාවිතා කරන ඔබේ මිතුරකු එම හේතුව නිසා තම ඉගෙනුම් කටයුතු අඩාල කරගන්නා බව දැනුන විට ඔබ ක්‍රියා කරන අයුරු

III.රූපවාහිනියේ ප්‍රචාරය වූ වෙළද දැන්වීමක් නැරඹූ කුඩා බිළිදකු සිටින ඔබේ නැන්දනිය තම බිළිදාට මව්කිරි දීම නවතා තිරයේ පෙන්වූ කිරිපිටි වර්ගය දරුවාට පෙවීමට සූදානම් වූ විට ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය

IV.රටෙහි පවතින කොවිඩ් වසංගතය හමුවේ කිසිදු හේතුවකින් තොරව මුඛ ආවරණයක්වත් නොපැළද මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට සූදානම් වන ඔබගේ වැඩිමහල් සොහොයුරා දුටු ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය?

V.11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ මිතුරා තම පියා සෑම දිනකම අදික ලෙස මත්පැන් පානය කර වටපිටාවට ඇසෙන පරිදි කෑකෝ තම පවුලේ අයවළුන්ට නිග්‍රහ කරමින් කටයුතු කරන බව පැවසූ විටක ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය. (2x5) = 10

07. A,B,C කොටස් වලින් ඒකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස - වොලිබෝල්

I. මෙවර පැවැත්වීමට නියමිත නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට සමගාමීව පවත්වන වොලිබෝල් තරගාවලියට අදාලව ඔබ නිවාසයේ 17 න් පහළ කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම නිවාස නායකයා වශයෙන් ඔබට පැවරෙයි.ඔබ ඔවුනට හදුන්වා දෙන මූලික දක්ෂතා 4 ක් සදහන් කරන්න

II. ඉන් ඔබ කැමති දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට පුහුණු කරන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න

III. පහත සදහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය සදහන් කරන්න.

a) විනිසුරුගේ ආරම්භක නලා හඩට පෙර ශක්ති කණ්ඩායමේ පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමයි.

b) පන්දුව ලබාගන්නා පිලේ පසුපස ක්‍රීඩකයෙක් ප්‍රහාරක රේඛාවේ පසුපස සිට උඩ පනිමින් ප්‍රහාරයක් එල්ල කර ක්‍රීඩාපිටියේ ඉදිරි කළාපයේ පතිතවෙමින් සාර්ථක ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි.

c) පිරිනැමීම ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයෙක් විසින් පන්දුව ලබාගැනීමේදී එකම ඉරියව්වකදී පන්දුව සිරුරේ දෙවරක් ස්පර්ශ වී විරුද්ධ පිලට ගමන් කරයි

d) ප්‍රහාරයක් එල්ල කළ පන්දුව විරුද්ධ පිළෙහි ආවරණය කරන ක්‍රීඩකයෙකුගේ අතෙහි වැදී එම පිටියට වැටෙන අවස්ථාවේදී පන්දුව ආවරණය කළ ක්‍රීඩකයාම ප්‍රහරදී නැවත පන්දුව ගොඩගත් අවස්ථාවකදී

e) පිරිනමන්නා පන්දුව පිරිනමන කළාපයේ මැද සිට පිරිනැමීමට උත්සාහ කිරීම (2+3+5)

B කොටස - නෙට්බෝල්

I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා 4 ක් සදහන් කරන්න

II. ඉන් ඔබ කැමති දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න

III. විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් පහත සදහන් අවස්ථාවලදී ඔබ ලබාදෙන තීරණයන් සදහන් කරන්න

f) ක්‍රීඩිකාවක් අහිමි පෙදෙසක සිටින අවස්ථාවකදී

g) පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවගේ සිරුර මතට විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් පැනීම

h) දෙපිලේම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර පන්දුව සතුකර ගැනීම

i) විදුම් කවය තුලදී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන් අඩි 3 කට වඩා සමීපව සිට පන්දු විදින්නියට බාධා කිරීම

j) විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් අතින් පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යාම (2+3+5)

C කොටස - පාපන්දු

I. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාල දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න

II. ඉන් ඔබ කැමති එක් දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයකුට පුහුණු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න

III. විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් පහත සදහන් අවස්ථාවලදී ඔබ ලබාදෙන තීරණයන් සදහන් කරන්න

a) ආක්‍රමණික පිලේ උරණ වූ ක්‍රීඩකයෙකු ආරක්ෂක පිලේ ක්‍රීඩකයකු හට පාදයෙන් පහරදීම

b) ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකයෝ මගින් (ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයින්)පන්දුව ගෝල් රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය විටක

c) ගෝල් කළාපයේදී ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකයන් හිතාමතාම ආක්‍රමණික පිලේ ක්‍රීඩකයකුට පහරදීම

d) තරගයේ දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේදී විනිසුරුවරයාගේ විසිල් නාදයට (සංඥාවට) පෙර පන්දුව පාස් කිරීම

e) ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකයෙන් තිදෙනෙක් පමණක් සිටියදී පන්දුව රහිතව එම ප්‍රදේශයේ රැදී සිට තමා වෙත පැමිණි පන්දුවට පහරදී ගෝලය තුලට සාර්ථකව යොමු කිරීම (2+3+5)