



මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - CENTRAL PROVINCE



අ.පො.ස.(සා/පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2023 (2024)
க.பொ.த. (சா/த) முன்மாதிரிப் பரீட்சை 2023 (2024)
G.C.E. (O/L) Practice Test - 2023 (2024)

4745

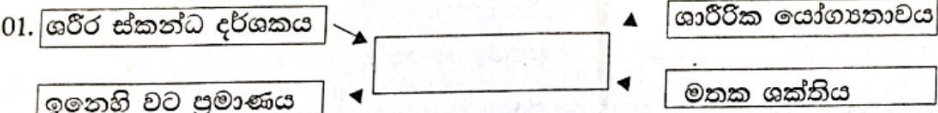
ශ්‍රේණිය
தரம்
Grade } 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II

86 S I,II

කාලය
நேரம்
Time } පැය 3 යි

- උපදෙස් :
- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරාගන්න.
 - ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.



- ඉහත හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් ම සුදුසු වරණය තෝරන්න.
1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය මැනෙන දර්ශක
 2. යහපත් ජීවන රටා මැනෙන දර්ශක
 3. පුද්ගලයාගේ ගුණාත්මක බව මැනෙන දර්ශක
 4. පූර්ණ සෞඛ්‍යය මැනෙන දර්ශක

02. තමාගේ සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක මනාව පාලනය කර ගනිමින් අන් අයගේ සහාය ඇතිව සමාජයෙහි සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නංවාලීමට කටයුතු කරනු ලබන විමල්,
1. පෞරුෂ සංවර්ධනයට කටයුතු කරන අයෙකි
 2. පුද්ගල සෞඛ්‍යය නගාසිටුවීමට කටයුතු කරන අයෙකි
 3. සමාජ සෞඛ්‍යය නගාසිටුවීමට කටයුතු කරන අයෙකි
 4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට කටයුතු කරන අයෙකි

පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරෙන් 3,4,5 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
පෝෂණ තත්ත්වය නිර්ණය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා මිනුම් කීපයක් පහත දැක්වේ.

- 18.5 - 22.9 අතර
- 23.0 - 26.9 අතර
- 27.0 ට වැඩි
- 18.5 ට අඩු

03. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI අගය) 18.5 - 22.9 පරාසය - BMI අගය දැක්වෙන ප්‍රස්ථාරයේ දැක්වෙන්නේ,
1. තද දම් පාට ලෙසය
 2. ලා දම් පාට ලෙසය
 3. කොළ පාට ලෙසය
 4. කැබ්ලි පාට ලෙසය

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI අගය) සම්බන්ධයෙන් ඔබ ඉගෙන ගත් කරුණු වලට අනුව, 23.0 - 26.9 පරාස අගය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
1. පෝෂණ තත්ත්වයට අනුව අධිබර යන තත්ත්වයට පත් වී ඇති බවයි
 2. පෝෂණ තත්ත්වයට අනුව සුදුසු බරෙහි සිටින බවයි
 3. පෝෂණ තත්ත්වයට අනුව කෘශ බවයි
 4. සුදුසු බර පරාසයක් නොමැති බවයි

05. ඉහත තොරතුරු වලට අනුව 27.0 ට වැඩි අගය සම්බන්ධයෙන් කිව හැක්කේ,

1. ආහාර හා ව්‍යායාමය එතරම් අවශ්‍ය නොවන බවය.
2. දියවැසියාව, පිළිකා, අධිරුධිර පීඩනය වැනි බෝනොවන රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාව ඇති බවය.
3. ප්‍රෝටීන් කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේද වැනි මහා පෝෂක ආහාර වේලට එකතු කළ යුතු බවය
4. සුදුසු බර පරාසයක් ඇති බවයි

06. නවයොවුන් විශේෂි මානසික අවශ්‍යතාවයන් අතර දක්නට නොලැබෙන මානසික අවශ්‍යතාවයකි.

1. තමන් අගය කරනු දැකීම නුරුස්සන බව
2. විරුද්ධ ලිංගිකයින් කෙරෙහි උනන්දුව දැක්වීම
3. ස්වාධීන තීරණ ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය
4. සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම

07. පහත දැක්වෙන්නේ පිවිතයේ එක් අවධියක් පසු කිරීමෙන් ඇතිවන පොදු ගැටළු කිහිපයකි.

- ආර්ථික තත්ත්වයන්ගේ අපහසුතා
- ශරීරය දුර්වල වීම
- විත්තවේග සමබර කරගැනීම අපහසු වීම
- දරුවන්ගේ ඇත් වීම

ඉහත තොරතුරු වලට අනුව මෙම ගැටළු වලට සාජුවම මුහුණ දෙන අවධිය වන්නේ

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. තරුණ විය | 3. තරුණ විය |
| 2. යොවුන් විය | 4. වැඩිහිටි විය |

පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක 8 සහ 9 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පවතින පෝෂණ උග්‍රතා රෝග කීපයක් පහත දැක්වේ

- නිරක්තය (රක්තහීනතාවය)
- ඇසෙහි බිටෝ ලප ඇති වීම
- ගලගණ්ඩය
- ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් (අස්ථි දුර්වල වීම)

08. වෙහෙස බව, සුදුමැලි ගතිය, අලස බව යන රෝග ලක්ෂණ නිතර දක්නට ලැබෙන රුචිනි, ඉහත කුමන රෝගයට ගොදුරු වී ඇත්ද?

1. නිරක්තය (රක්තහීනතාවය)
2. බිටෝ ලප ඇති වීම
3. ගලගණ්ඩය
4. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (අස්ථි දුර්වල වීම)

09. ඉහත දැක්වෙන පෝෂක උග්‍රතා රෝග අතරින් අයඩින් යන ඛනිජ ලවණය හා සම්බන්ධතාවයක් දැක්වෙන්නේ,

1. නිරක්තය (රක්තහීනතාවය)
2. බිටෝ ලප ඇති වීම
3. ගලගණ්ඩය
4. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (අස්ථි දුර්වල වීම)

10. ගොටුකොළ, කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු, මීකිරි වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කළ යුතු බව වෛද්‍යවරයා විසින් රමණී ට නිර්දේශ කර ඇත. ඉහත තොරතුරු වලට අනුව රමණීගේ මෙම තත්ත්වයට හේතුවිය හැක්කේ,

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. අයඩින් උග්‍රතාවයයි | 2. යකඩ උග්‍රතාවයයි |
| 3. විටමින් A උග්‍රතාවයයි | 4. කැල්සියම් උග්‍රතාවයයි |

11. ගර්භනී මවකට යහපත් සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගැනීම විශේෂ කායික අවශ්‍යතාවයකි. මෙහිදී මාතෘ සායන වලින් ඉටු කරනු ලබන කාර්යයක් නොවන්නේ,

1. බිලිදාගේ වර්ධනය පිළිබඳ සොයා බැලීම
2. අවශ්‍ය උපදෙස් හා මග පෙන්වීම ලබා දීම
3. යකඩ විටමින් හා පරිපූරක ආහාර ලබාදීම
4. අඩු ආදායම් පවුල්වල දෙමාපියන්ට මුදලින් ආධාර කිරීම

12. මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වන්නේ පද්ධති රාශියක එකතුවෙනි. එක්තරා පද්ධතියක් තුළ සිදුවන්නාවූ මිනිසාගේ පැවැත්ම තහවුරු කරන්නාවූ ක්‍රියාවලිය සඳහා දායක වන පද්ධතිය හඳුන්වන්නේ,

1. ආහාර පිරිණ පද්ධතිය
2. ස්වසන පද්ධතිය
3. ප්‍රජනන පද්ධතිය
4. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

13. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝග ඇතුළත් කාණ්ඩය වන්නේ,

1. හිමෝග්ලියාව, රක්තහීනතාවය, සිරෝසිස්, පෙනහලු පිලිකා
2. හිමෝග්ලියාව, ලියුකේමියාව, අධි රුධිර පීඩනය, රක්තහීනතාවය
3. රක්තහීනතාවය, හිමෝග්ලියාව, පෙනහලු පිලිකා, සිරෝසිස්
4. හිමෝග්ලියාව, පෙනහලු පිලිකා, රක්තහීනතාවය, අධි රුධිර පීඩනය

14. කාබෝහයිඩ්‍රේට් පිරිණය මුඛයේ දී ආරම්භ කරන එන්සයිමය හඳුන්වන්නේ,

1. පෙප්සිනෝජන්
2. ලයිපේස්
3. ටයලින්
4. රෙනින්

15. මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාකයක් නොවන්නේ,

1. විවිධ රෝග තත්ත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
2. කායික වර්ධනය අඩු වීම
3. මතක ශක්තිය අඩුවීම
4. අධ්‍යාපනයේ සාධන මට්ටම ක්‍රමයෙන් වැඩි වීම

16. බෝවන රෝග අතර ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග සමාජ අභියෝගයක්ව පවතී. එම රෝග අතුරින් සජීවී සෛල තුළ පමණක් ජීවත් විය හැකි වයිරසයක් මගින් බෝවන රෝගය නම්,

1. සුදු බිංදුම (Gonorrhea)
2. උපදංශ (Syphilis)
3. ඒඩ්ස් (AIDS)
4. ලිංගික ඉන්නන් (Genital warts)

17. ඇතැම් ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් කැසීම පල දැමීම වමනය වැනි ලක්ෂණ පහළ විය හැකිය. එය සිදුවන්නේ දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය, එම ආහාර වලට එරෙහිව අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසාය. මෙම තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ,

1. ආහාර විෂවීම ලෙසයි
2. ආහාර බාල කිරීම ලෙසයි
3. ආහාර අසාත්මිකතාව ලෙසයි
4. විවිධ රෝග ලෙසයි

18. මහා මාර්ගයේ සිදුවන ජීවිත හානි වලට හේතු වන කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| a මහා මාර්ග නීති කඩකිරීම | c මත් මතින් හෝ නිදි මතින් රිය පැදවීම |
| b අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම | d පදිකයන්ගේ නොසැලකිල්ල |

මෙම කරුණු අතරින් රියදුරන් විසින් සෘජුවම වගකිව යුතු කරුණු වන්නේ,

1. a, b සහ c කරුණු ය
2. b සහ c කරුණු ය
3. a, b සහ d කරුණු ය
4. c සහ d කරුණු ය

පහත දැක්වෙන සිද්ධි යුගලය අධ්‍යයනය කර 19,20 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A { සත්ව ආහාර හා කිරි ආහාර
සිරුරේ වර්ධනය ක්‍රියාවලිය
- B { තෙල් හා මේද පුණු හා පැණි රස ආහාර
බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව
- C { කහ පැහැති එළවළු සහ පලතුරු අඩංගු ආහාර
ඇස්වල රෝග තත්ත්ව

19. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩු වීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක්ද?
 1. B පමණි 2. A හා B පමණි 3. A හා C පමණි 4. C පමණි

20. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය/යුගල කුමක්ද?
 1. A පමණි 2. A හා B පමණි 3. A හා C පමණි 4. C පමණි

21. බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයකු තම උරහිස මත ඇති භාරයක් ඉහළට එසවීමේදී එය ඉහළට තල්ලු කරයි. උඩට එසවීමේදී එය ඉහළට අදියි. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලදී මෙවැනි ඇදීම්, තල්ලු කිරීම් විවිධ ස්වරූපයෙන් දක්නට ලැබේ. නිවැරදි ඉරියව් සැලකිල්ලට ගැනීමේදී ඉහත උදරභරණයට වඩාත් ගැලපෙන ජීව යන්ත්‍ර මූලධර්ම වන්නේ,
 1. ගම්‍යතාවය 2. බලය 3. අවස්ථිතිය 4. සමබරතාවය



22. ක්‍රීඩා ඉසව්වක අවස්ථා කිහිපයක් ඉහතින් පෙන්වුම් කෙරේ. මෙම රූප සටහනින් පෙන්වුම් කරන්නේ.
 1. තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවක් ය
 2. තුන් පිම්ම ඉසව්වේ අවස්ථාවක් ය
 3. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ අවතිරණ ධාවනය අවස්ථාවක් ය
 4. කඩුලු මතින් දිවීමේ අවස්ථාවක්

23. සහාය දිවීමේ තරගයක යශ්ටි හුවමාරුව සම්බන්ධව ඇති නීතිරීති පිළිබඳ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය මින් කුමක්ද?
 1. යෂ්ටිය අනිත්‍ය හුවමාරු කළ යුතුය. විසි කිරීම කළ හැකිය.
 2. යෂ්ටිය හුවමාරු අවස්ථාවේ යෂ්ටිය බිම වැටුණ හොත් යෂ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයා විසින්ම එය අහුලා දිය යුතුය.
 3. තරගය පුරා ම යෂ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතුය
 4. යශ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතුය.

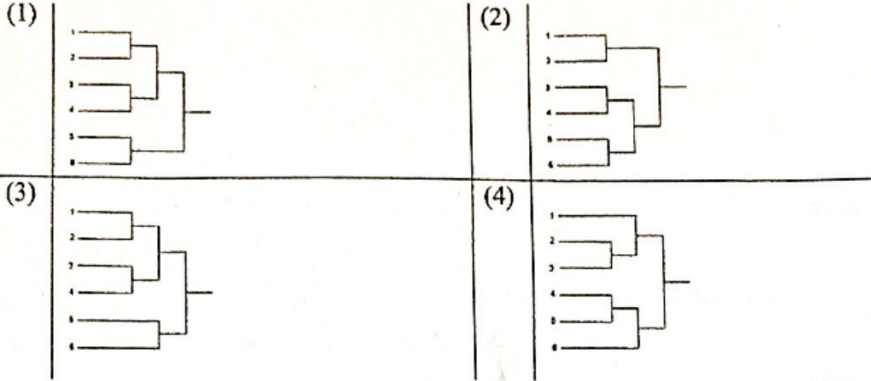
24. එක්තරා දුෂ්කර විද්‍යාලයක පාසල සතු සම්පත් සීමිත බැවින් හා විනිසුරුවරුන් ගෙන්වා ගැනීමේ අපහසුතාවය මත නිවාසාන්තර කණ්ඩායම් තරග පැවැත්වීම ගැටලුවක්ව පවතී. මෙම පාසලේ කණ්ඩායම් තරග පැවැත්වීම සඳහා සුදුසුම තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,
 1. පැරදී පිළිමළුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය (Knockout tournament)
 2. සාකලය ක්‍රමය (League tournament)
 3. මිශ්‍ර ක්‍රමය (Combiition tournament)
 4. අභියෝග ක්‍රමය (Challenge tournament)

25. "සත්‍ය ජයග්‍රහකයා" සොයා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් භාවිතා කළ යුතු තරඟ සටහන විය යුත්තේ,

1. පැරදී පිළිමළුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය (Knockout tournament)
2. සාකලය ක්‍රමය (League tournament)
3. මිශ්‍ර ක්‍රමය (Combination tournament)
4. අභියෝග ක්‍රමය (Challenge tournament)

4745

26. කණ්ඩායම් ගණන හය (6) ක් සහභාගීවන තරඟාවලියක පැරදී පිළිමළුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට තරඟ සටහන සකස් කළ විට නිවැරදි තරඟ සටහන දැක්වෙන්නේ,



පහත දැක්වෙන්නේ Q,R,S,T යන තරඟකරුවන් සහභාගී වන තරඟ ඉසව් කීපයකි. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 27,28,29 හා 30 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- Q - මීටර් 200, හෙල්ල
- R - මීටර් 5000, මීටර් 10,000
- S - කවපෙන්න, තුන්පිම්ම
- T - රිටි පැනීම, උසපැනීම

27. මෙහි සිරස් පැනීමක් භාවිතා කර තම ඉසව්වට ඉදිරිපත් වන්නේ,

1. Q තරඟකරුය
2. R තරඟකරුය
3. S තරඟකරුය
4. T තරඟකරුය

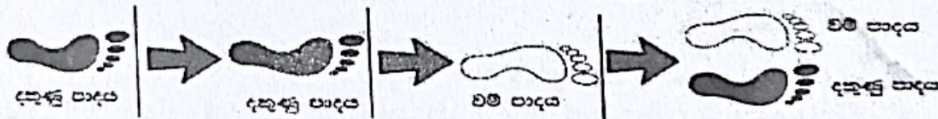
28. Q ක්‍රීඩකයා සහභාගීවන ධාවන ඉසව් වේ ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රමයේ විධානය පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ

1. සැරසෙන්න, වෙන්
2. සැරසෙන්න, වෙඩිහඬ
3. සැරසෙන්න, වෙන්, වෙඩිහඬ
4. සැරසෙන්න, වෙඩි හඬ, වෙන්

29. Q හා R තරඟකරුවන්ගේ ධාවන ඉසව් හැර ඉදිරිපත් වන අනෙකුත් තරඟ ඉසව් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ ඇතුළත් වන්නේ,

1. ජවන කොටසට
2. පිටියේ ඉසව් කොටසට
3. පැනීමේ කොටසට
4. විසිකිරීමේ කොටසට

30. ඉහත එක් ක්‍රීඩකයෙක් තම ඉසව්ව සඳහා පා තබන අනුපිළිවෙල පහත දැක්වේ.



මෙම ක්‍රීඩකයා හා ඔහු සහභාගී වන ඉසව්ව වන්නේ,

1. Q - හෙල්ල විසිකිරීම
2. T - රිටි පැනීම
3. S - තුන් පිම්ම
4. T - උස පැනීම

31. කදවුරු බැඳීම, වන ගවේෂණය, පාපැදි සවාරි කඳු තරණය යන ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වන්නේ,

1. අසංවිධිත ක්‍රියාකාරකම් ලෙසයි
2. ඵලිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් ලෙසයි
3. යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම් ලෙසයි
4. සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ලෙසයි

32. ඇඩිනෝසින් — පොස්ෆේට් — පොස්ෆේට් — පොස්ෆේට්
(Adenosine - Phosphate - Phosphate - Phosphate)

ඉහතින් දැක්වෙන්නේ,

1. ATP අණුවක සරල ව්‍යුහයකි
2. ඇඩිනෝසින් අණුවක සරල ව්‍යුහයකි
3. ADP අණුවක සරල ව්‍යුහයකි
4. ග්ලූකෝස් අණුවක සරල ව්‍යුහයකි

33. පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළයුතු අනිවාර්යය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1. බාලදක්ෂ | 3. ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවය |
| 2. උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන | 4. සුභද්‍ර වොලිබෝල් තරග පැවැත්වීම |

34. මීටර් 400 ධාවන තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයන් අතරින් තිදෙනෙකු අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින් අභිබවා එකවර තරගය අවසන් කළ බව බොහෝ දෙනාගේ මතය විය. විනිසුරු ලෙස ඔබ අවසන් ජයග්‍රහණයන් තෝරාගනු ලබන්නේ,

1. පළමුව ක්‍රීඩකයාගේ හිස අවසාන රේඛාව හා ස්පර්ශ වීම හෝ පසු කිරීම කරනු ලබන තැනැත්තාය
2. ක්‍රීඩකයාගේ හිස හැර ඉනෙන් උඩ කොටස (කවන්ධය) අවසාන රේඛාව හා ස්පර්ශ වීම හෝ පසු කිරීම කරනු ලබන තැනැත්තා ය.
3. ක්‍රීඩකයාගේ දෙඅත් අවසාන රේඛාව හා ස්පර්ශ වීම හෝ පසු කිරීම කරනු ලබන තැනැත්තා ය.
4. ක්‍රීඩකයාගේ දෙපා අවසාන රේඛාව හා ස්පර්ශ වීම හෝ පසු කිරීම කරනු ලබන තැනැත්තාය.

35. පහත දැක්වෙන a,b,c හා d යන අක්ෂර වලින් හඳුන්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩා ඉසව් කීපයක අවස්ථා කිහිපයකි.

- a - 100m දිවීම
- b - 100x4m සහාය දිවීම
- c - දාම් ක්‍රීඩාවේ අදාල ස්ථානය වෙත ඉත්තන් ඇඳීම
- d - ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කඩුලු අතර දිවීම

ඉහත අවස්ථා වලින් ක්‍රීඩාවේ දී වේගය වැදගත් වන අවස්ථා දක්වා ඇති වරණය තෝරන්න.

1. a,b හා d
2. d,b හා c
3. a,b හා c
4. b හා c

36. නූතන ක්‍රීඩා තරග ඉතා තරගකාරී මුහුණුවරක් ගන්නා අතර ඒවා වෘත්තීය මට්ටමටද පත් වී ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තහනම් උත්තේජක පාවිච්චියට ඇතැම් ක්‍රීඩකයෝ පෙළඹෙති. මෙවැනි ක්‍රියාවන් නිසා ඇතිවන තත්ත්වයක් නොවන්නේ,

1. වංචාවෙන් ක්‍රීඩාව දිනීමට උත්සහ කිරීම
2. සත්‍ය ජයග්‍රහණය තහවුරු වීම
3. ක්‍රීඩකයින් නියෝජනය කරන රටට අපකීර්තියක් ඇතිවීම
4. දීර්ඝකාලීනව ගැනීමෙන් සිරුරට දැඩි හානි පැමිණවීම

37. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ වලින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

1. ගමන් කිරීමේදී රිද්මයකට අනුව පාද තැබීම නිරායාසයෙන්ම සිදුවේ.
2. ශාරීරික ව්‍යායාම් කිරීමේදී සෑම විටම ඒකාකාරී වේගයකින් කළ යුතු වේ.
3. නාලයට හා කාලයට අනුව කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් කිරීම තුළින් රිද්මයක් ගොඩනැගේ
4. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සංගීත රිද්මයට අනුව කිරීමෙන් වින්දනයක් ලබාගත හැකිය.

38. අස්ථි හඟනයක් වූ විට ප්‍රථමාධාර දීමේදී විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරනු ලබන බව දක්නට ලැබේ එහෙත්, වඩාත් නිවැරදිම ක්‍රමය වන්නේ,

1. පතුරු තබා ගැට ගැසීමයි
2. RICES ප්‍රතිකාරයයි
3. වෙළුම් පටියක් යෙදීමයි
4. PRICES ප්‍රතිකාරයයි

39. ලීවරයක් යනු, අවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩකි. මිනිස් දේහයේ මෙම දණ්ඩ සමාන වන්නේ අස්ථියටයි. අස්ථි හා පේශි සම්බන්ධ වී සිදුවන වලන සමහරක් ලීවර ලෙස ක්‍රියා කරයි. පහත දැක්වෙන රූපය අයත් වන්නේ,



- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. තුන්වන ගණයේ ලීවරය වය | 3. පළමු ගණයේ ලීවරය වය |
| 2. දෙවන ගණයේ ලීවරය වය | 4. ඉහත කිසිවකට අයත් නොවේ |

40. ලොව අසිරිමත්ම ක්‍රීඩා උළෙල වන ඔලිම්පික් උළෙල මිලඟට පවත්වනු ලබන වර්ෂය වන්නේ,

- | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1. 2024 වර්ෂයේ ය | 2. 2025 වර්ෂයේ ය | 3. 2026 වර්ෂයේ ය | 4. 2027 වර්ෂයේ ය |
|------------------|------------------|------------------|------------------|



මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - CENTRAL PROVINCE



අ.පො.ස.(සා/පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2023 (2024)
க.பொ.த. (சா/த) முன்மாதிரிப் பரீட்சை 2023 (2024)
G.C.E. (O/L) Practice Test - 2023 (2024)

4745

ශ්‍රේණිය
தரம்
Grade

11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

86

S

II

- සැලකිය යුතුයි - පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.
- 01. එක්තරා පාසලක ශාරීරික අධ්‍යාපන ආචාර්යවරයා ඇතුළු පාසලේ කළමනාකරණ කණ්ඩායම වර්ෂයේ පැවැත්වීමට අදහස් කරනු ලබන විෂය සමගාමී වැඩසටහන් කීපයක් පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 - වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල
 - උදෑසන ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික සුවතා වැඩසටහන
 - සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව
 - වර්ෂය පුරා ක්‍රියාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පිළිබඳ (දැනට පවත්වනු ලබන වොලිබෝල්, පාපන්දු හැර)
 - සිසුන්ගේ පෝෂණ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වියයුතු ආකාරය.
 - වාර්ෂිකව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්
 - අනෙකුත් විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්
 - වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පවතින ගැටලු (අභියෝග)
- මෙම සාකච්ඡාවේදී සැලසුම් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - ඉහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමේදී පාසලක ක්‍රියාත්මක විය යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - පාසලේ ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගී වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
 - ඉහත සටහනේ සඳහන් ක්‍රීඩාවන් හැර පාසලක ක්‍රියාත්මක සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
 - ක්‍රීඩා කටයුතු ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පාසල මුහුණදෙන ගැටලු දෙකක් ලියන්න.
 - ඔබ සහභාගී වූ එළිමහන් අධ්‍යාපනය ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
 - ක්‍රීඩා අනතුරු අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.
 - ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ වන සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා ලබා දිය හැකි දේශීය ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - පාසලක ක්‍රියාත්මක අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වලට අමතරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි විෂය සමගාමී වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - සෞඛ්‍යය අග්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ ඒදිනෙදා සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වේ. සෞඛ්‍යය ආග්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න.
 - වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල පාසල් පද්ධතියට හා ඔබට වැදගත් වන ආකාර දැක්වෙන අවස්ථා දෙකක් වෙන වෙනම ලියන්න.

02. පීචන්චීම සඳහා මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන් ගෙන් ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයකි. ආහාර, ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ සිට පරිභෝජනය දක්වා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- i ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීම යනු කුමක්ද?
- ii ඉහත ඡේදයේ සඳහන් අවස්ථාවන් හැර ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳ අවධානය යොමු කළයුතු අවස්ථා දෙකක් නම් කර එම අවස්ථා වලදී ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රමවේදය බැගින් ලියන්න.
- iii ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සඳහා බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න.
- iv ආහාර වලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- v ආහාර වල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමටත්, පෝෂණ ඌනතා වළක්වා ගැනීමටත් ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගත යුතු වේ. පලා වර්ග සැකසීමේදී එහි ගුණය ආරක්ෂා කර ගැනීමට හා වැඩි කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න. (උ. 2+2+2+2+2 = 10)

03. වර්තමානයේ සෞඛ්‍යයට අභියෝගයක්ව පවතින බෝවන හා බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. තරගකාරී පීචන රටාව, ජන සන්නවය, මානසික ආතතිය, ආර්ථික අපහසුතා, ජන සංක්‍රමණ වැනි බොහෝ කරුණු මේ සඳහා සාප්‍රවම බලපානු ලැබේ.

- i වර්තමානයේ සෞඛ්‍යයට අභියෝගයක්ව පවතින බහුලව දක්නට ලැබෙන බෝවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
- ii මානසික ආතතියට කාලයක් භාජනය වීමෙන් ඇතිවන බෝ නොවන රෝග තත්ත්ව දෙකක් ලියන්න.
- iii මානසික ආතතිය අඩුකරගැනීමට අපට ඵදිනෙදා පීචනයේදී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- iv බෝවන රෝගයක් ලෙස වෛශ්‍ය රෝගය වළක්වා ගැනීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග හතරක් ලියන්න.
- v ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් වන AIDS රෝගය බෝ කරන HIV වෛරසය රුධිරයේ ඇති දැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා කරනු ලබන රුධිර පරීක්ෂණ දෙක හා රෝග සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණය නම් කරන්න. (උ. 1+2+2+2+3 = 10)

04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාරථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- i පාඩම් වැඩ කටයුතු කරන අතරතුර කාලයේ නාදුනන පුද්ගලයකු තම ජංගම දුරකථනය හරහා නිතර ඇමතුම් ලබා දෙන බව ඔබේ මිතුරිය ඔබට පවසයි.
- ii පාසල් දෙකක් අතර පැවැත්වූ පාපන්දු තරගාවලියකදී, තරගය අතරතුර ක්‍රීඩකයින් අතර සිදු වූ බහින් බස් විමක් හේතුවෙන්, තරගය අවසන් වූ පසුව ඔවුන් සමග ගැටුමකට යාම සඳහා ඔබේ මිතුරන් පිරිස ඔබට යෝජනා කිරීම.
- iii ශානිකා ඉගෙනීමට දක්ෂ ශිෂ්‍යයාවකි. මෙවර අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට සූදානම් වී සිටින ඇය පන්තියේ කා අතරත් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන යෙහෙළියකි. අසල පාසලක ඉගෙනුම ලබන බවත් ඇයට ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් පැවැත්වීම සඳහා යෝජනාවක් ඉදිරිපත් කරයි. ශානිකා ඒ ගැන දැඩි කනස්සල්ලෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.
- iv පාසලේ පැවති සෞඛ්‍ය සායනයේ දී සමත්ව වෛද්‍යවරයා පවසා ඇත්තේ, "ඔබේ සහෝදරයා සුදුසු බරෙහි (වයසට සරිලන බර) නොමැති බවය." සමත් ඔබ නම් ඔබ සහෝදරයා සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරනු ලබන්නේ කෙසේද?
- v යහළුවන් කිහිප දෙනෙකුගේ බලපෑම් නිසා තමා මන්ද්‍රව්‍ය වලට යොමු වූ බවත්, හැකි ඉක්මනින් මෙයින් මිදීමට තමාට අවශ්‍ය බවත්, යහලුවන්ගේ බලපෑම ප්‍රතික්ෂේප කළහොත් තමා කොත් වේ යැයි බියක් පවතින බවත්, ඔබේ මිතුරෙකු ඔබට පැවසීම. (උ. 2+2+2+2+2 = 10)

II කොටස

05. මිනිසාගේ කංකාල පේශි වල අන්තර්ගත පේශි තන්තු ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි.

- i එම කොටස් දෙක නම් කරන්න.
- ii ඔබ නම් කළ පේශි තන්තු දෙකෙහි විශේෂ ලක්ෂණ දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.
- iii ඔබ නම් කළ පේශි තන්තු වර්ග දෙක ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ක්‍රීඩකයින්ගේ පේශි තුළ වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගය වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න.
 - මීටර් 100 සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකු
 - මැරතන් ධාවකයෙකු
 - දුර පනින ක්‍රීඩකයෙකු
 - පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු

iv පේශියක් විධාවට පත් විය හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ල. 2+2+4+2 = 10)

06. පහත දැක්වෙන්නේ අනුර, දිනුර, සමීර, තමර යන ක්‍රීඩකයින් සහභාගිවන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයකි.

- අනුර - මීටර් 100
- දිනුර - මීටර් 200
- සමීර - යගුලිය විසිකිරීම
- වාමර - මීටර් 800

අනුර හා දිනුර තම ධාවන ඉසව් සඳහා එකම පුහුණුකරුවෙක් යටතේ පුහුණුවීම් වල යෙදේ. පුහුණුකරු විසින් මොවුන් දෙදෙනාට ධාවන වේගය වැඩිකර ගැනීමට අවශ්‍යය නිවැරදි ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම හා ධාවන අභ්‍යාස පිළිබඳ මනා පුහුණුවක් ලබාදී ඇත.

- i අනුර හා දිනුරට පුහුණුකරු විසින් ලබා දෙන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ධාවන අභ්‍යාස තුනක් නම් කරන්න.
- ii ඉහත ජේදයේ සඳහන් කරුණ හැර අනුරට හා දිනුරට ධාවන අභ්‍යාස කිරීම තුළින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- iii සමීර තම ඉසව්ව පුහුණු වීමේදී අනුගමනය කළ යුතු නීති දෙකක් ලියන්න.
- iv වාමර ගේ ධාවන ඉසව්වේ ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රමය හා එහි විධානය ලියන්න. (ල. 3+2+2+3 = 10)

07. A,B, හා C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A

- i වොලිබෝල් කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම්, කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් හට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හතරක් හඳුන්වා දෙන්න. (ල. 3+2+2+3 = 10)
- ii වොලිබෝල් කණ්ඩායම් දෙකක් අතර තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. ක්‍රීඩාව පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති අයකු ලෙස ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවක පන්දුව හැසිරවීමේදී සිදු වන වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- iii ඔබ විනිසුරුවකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී වැරදි ස්ථාන මාරුවක් සිදු වූයේ නම්, ඒ සඳහා ඔබේ විනිශ්චය ලබාදෙන ආකාරය ලියන්න.
- iv වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන ප්‍රහාරය සඳහා ආධුනිකයකුට පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 2+3+2+3 = 10)

B

- i නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම්, කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් හට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හතරක් හඳුන්වා දෙන්න.
- ii නෙට්බෝල් කණ්ඩායම් දෙකක් අතර තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න ක්‍රීඩාව පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති අයකු ලෙස ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවක පන්දුව හැසිරවීමේදී සිදුවන වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- iii ඔබ විනිසුරුවකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී දඬුවම් යැවීම ලබාදෙන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- iv නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන පාද හුරුව සඳහා ආධුනිකයකු පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (C. 2+3+2+3 = 10)

C

- i පාපන්දු කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් හට පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හතරක් හඳුන්වාදෙන්න.
- ii පාපන්දු කණ්ඩායම් දෙකක් අතර තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. ක්‍රීඩාව පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති අයකු ලෙස ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවක පන්දුව හැසිරවීමේදී සිදුවන වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න.
- iii ඔබ පාපන්දු විනිසුරුවකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී පන්දුව තුළට විසිකිරීමකදී (Throw - in) සැලකිලිමත්වන කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- iv පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන පන්දුව පැවැත්වීම (stopping the ball) ආධුනිකයකු පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (C. 2+3+2+3 = 10)