

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය

- (01) පූර්ණ සෞඛ්‍ය යන්න නිර්වචනය සඳහා වඩාත් සුදුසු ප්‍රකාශය වන්නේ,
 - I. කායික, මානසික සහ සමාජීය සතුටයි.
 - II. කායික, මානසික, සමාජීය සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
 - III. කායික, මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්මයි.
 - IV. කායික, මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
- (02) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ තේමාව වන්නේ,
 - I. සැමට අධ්‍යාපනය ලබා දීමය.
 - II. නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක් බිහි කිරීමය.
 - III. පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි පුද්ගලයන් බිහි කිරීමය.
 - IV. සිසුන් තුළ සමබර පෞරුෂයක් ඇති කිරීමය.
- (03) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දත්ත වන්නේ,

I. බර හා උස	III. බර හා ඉනේ වට ප්‍රමාණය
II. උස හා ඉනේ වට ප්‍රමාණය	IV. ඉනේ වට ප්‍රමාණය හා පතුලේ වර්ගඵලය
- (04) අමල් තරඟ සතුව ආදී හැඟීම් වලට ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වන අතර සම වයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි. ඔහු පසුවචන ජීවන අවධිය වන්නේ,

I. ළමා අවධිය	III. නව යොවුන් අවධිය
II. තරුණ අවධිය	IV. වැඩිහිටි අවධිය
- (05) වර්තමාන සෞඛ්‍යයට බලපාන අභියෝගයක් වන්නේ,
 - I. නින්ද හා විවේකය
 - II. සරල දිවි පැවැත්ම
 - III. මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය
 - IV. සම්මත නීති රීති පිළි පැදීම
- (06) ගැබ් ගැනීමට මාස 03 කට පෙර ලබාගත යුතු එන්නත වන්නේ,

I. පෝලියෝ	III. රුබෙල්ලා
II. බී.සී.ජී (BCG)	IV. ත්‍රිත්ව
- (07) පහත දී ඇති ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 - I. ළමයෙකුගේ වයස අවුරුදු 6 -16 අතර කාලය ළමා වියයි .
 - II. උපතේ සිට දින 28 දක්වා කාලය නවප අවධියයි.
 - III. ළමයෙකුගේ උපතේ සිට අවුරුදු 3 දක්වා වූ කාලය ළදරු අවධියයි. ළමයෙකුගේ වයස අවුරුදු 2-5 කාලය පෙර ළමා වියයි.

(08) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම කාණ්ඩය නොවන්නේ,

- I. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා ගම්‍යතාව
- II. අවස්ථිතිය හා ගම්‍යතාව
- III. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව
- IV. නම්‍යතාව හා උලැඟිතාව

(09) පෙරළිගෙන එන ටෙනිස් බෝලයකට වඩා පෙරළිගෙන එන යගුලිය නැවැත්වීම අපහසුවේ. මෙයින් ගම්‍ය වන ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මය වන්නේ,

- I. අවස්ථිතිය
- II. බලය
- III. සමබරතාව
- IV. ගම්‍යතාව

(10) ඩිම්බයක් සහ ශුක්‍රාණුවක් සංසේචනය සිදුවන්නේ,

- I. පැලෝපිය නාලයේදීය
- II. ගර්භාෂයේදීය
- III. යෝනි මාර්ගයේදීය
- IV. ශුක්‍ර නාලයේදීය

(11) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණයක් වන්නේ,

- I. හිටි දුර පැනීම
- II. අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය
- III. පුෂ් අප්ස් (Push –Up)
- IV. ඉහළ පැන ඇල්ලීම

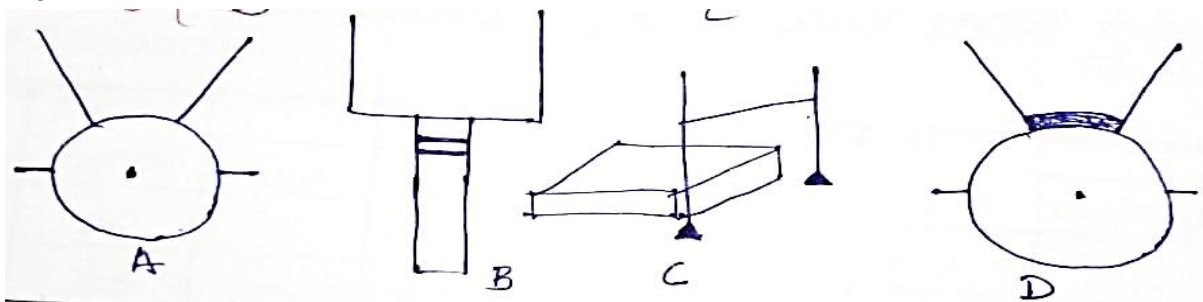
(12) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමකින් පසු සකසන අවසන් වාර්තාවට පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් කරන ලදී.

- සතුන් පිළිබඳ අවබෝධ කරගත් කරුණු
- මං සලකුණු යෙදීම හා භාවිතය
- හදිසි ආපදාවලදී ක්‍රියාකළ ආකාරය

ඔවුන් නිරත වී ඇති එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

- I. පා ගමනකි
- II. කැලෑ ගවේෂණයකි
- III. කඳු තරණයකි
- IV. පාපැදි සවාරියකි

❖ පහත සඳහන් ක්‍රීඩා පිට්ටල දළ රූප සටහන් හා දී ඇති වගුව උපයෝගී කර ගනිමින් අංක 13 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



ඉසව් අංක	ඉසව්ව
1	යගුලිය දැමීම
2	උස පැනීම
3	කවපෙත්ත විසිකිරීම
4	දුර පැනීම

(13) ඉසව් අංක 3 ට සහභාගි වන ක්‍රීඩිකාවන් වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

- I. A ය.
- II. B ය.
- III. C ය.
- IV. D ය.

(14) “D” පිටිය වෙත වාර්තා කළ යුතු වන්නේ,

- I. ඉසව් අංක 1 ක්‍රීඩකයාය.
- II. ඉසව් අංක 2 ක්‍රීඩිකාවය.
- III. ඉසව් අංක 3 ක්‍රීඩිකාවය.
- IV. ඉසව් අංක 4 ක්‍රීඩකයාය.

(15) “C” ක්‍රීඩා පිටියේ දී භාවිතා කළ යුතු ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,

- I. එල්ලෙන ක්‍රමය
- II. පොස්බරි ප්ලොප් ක්‍රමය
- III. පාවෙන ක්‍රමය
- IV. කරනම් ක්‍රමය

(16) පහත දැක්වෙන්නේ උස පැනීමේ තරග ප්‍රතිඵල සටහනකි.

ක්‍රීඩක අංක	උස (M)					ස්ථානය
	1.50	1.55	1.58	1.60	1.62	
30	-	X X 0	0	X 0	X X X	
35	-	X 0	X X 0	X 0	X X X	
40	X 0	X 0	X 0	X 0	X X X	
50	0	X X 0	X X 0	X X 0	X X X	

(0 - සාපර්ක පැනීම, X - අසාපර්ක පැනීම, - උත්සහය අත හැරීම (Pass))

ඉහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල ලේඛනය අනුව ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකරගත් අංකය වන්නේ,

- I. 30
- II. 35
- III. 40
- IV. 50

(17) ඉහත ප්‍රතිඵල ලේඛනයට අනුව දෙවන ස්ථානය හිමිකරගත් ක්‍රීඩක අංක / අංකය වන්නේ,

- I. අංක 40
- II. අංක 35-40
- III. අංක 50
- IV. අංක 40-50

(18) මීටර් 800 ධාවන තරගය ආරම්භ වන ඇරඹුම් රේඛාව වන්නේ,

- I. වක්‍ර ඇරඹුම් රේඛාව
- II. සෘජු ඇරඹුම් රේඛාව
- III. විසිරුම් ඇරඹුම් රේඛාව (තුලිත)
- IV. කෙටි ඇරඹුම් රේඛාව

(19) සම්මත ධාවන පථයක මීටර් 5000 ඉසව්ව සඳහා ධාවනය කළ යුතු වට ප්‍රමාණය වන්නේ,

- I. 12 ½ කි.
- II. 15 කි.
- III. 12 කි.
- IV. 14 කි.

(20) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් ආරම්භය සඳහා වඩාත් වැදගත් වන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

- I. වේගයයි
- II. නම්‍යතාවයයි
- III. ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි
- IV. ශක්තියයි

(21) පැරණි ඔලිම්පික් යුගයට අයත් කාල පරාසය වන්නේ,

- I. ක්‍රි.පූ 776 - ක්‍රි.ව. 394
- II. ක්‍රි.පූ 394 - ක්‍රි.ව. 1896
- III. ක්‍රි.පූ 494 - ක්‍රි.ව. 382
- IV. ක්‍රි.පූ 1896 සිට මේ දක්වා

- (22) සාකලා ක්‍රමයට අනුව තරග සටහන සකස් කිරීමේදී කණ්ඩායම් 10 ක් සඳහා පවත්වන තරග සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 I. 9 කි. II. 15 කි. III. 45 කි. IV. 25 කි.
- (23) ගම්මිරිස් වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම, තිරිඟු පිටි වලට මඤ්ඤොක්කා පිටි එකතු කිරීම, කිරිපිටි වලට මෙලනින් යෙදීම ආදිය වර්තමාන වෙළඳපොළ තුළ බහුලව සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. මෙහිදී සිදුවන්නේ,
 I. පෝෂණ ගුණය අඩුකිරීම ය. III. ආහාර කල් තබා ගැනීම ය.
 II. ආහාර බාල කිරීම ය. IV. පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම ය.
- (24) පාරිසරික සාධක නිසා ආහාර විෂ විම සිදුවන අවස්ථාවක් වන්නේ,
 I. එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීම.
 II. මස්, අල වැනි ආහාර පමණ ඉක්මවා පිලිස්සීමය.
 III. හිරු එළියට අර්තාපල් කොළ පැහැ වී සොලැනින් නිපදවීම.
 IV. රට කපු වල ඇල්ලටොක්සින් නම් කළු පැහැති පුස් ඇතිවීම.
- (25) මිනිස් සිරුරේ ඇති අස්ථි සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 I. 206 කි. II. 200 කි. III. 204 කි. IV. 202 කි.
- (26) මිනිස් සිරුරේ අසව් සන්ධියක් පිහිටා ඇති ස්ථානයකි.
 I. උකුල් සන්ධිය III. වැලමිට සන්ධිය
 II. වළලුකර සන්ධිය IV. අතෙහි මැණික් කටුව
- (27) ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පමුණුවන සාධකයක් වන්නේ,
 I. දුම් පානය III. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
 II. ජානමය වශයෙන් ඇතිවන රෝග IV. ඉහත සියල්ලට
- (28) ප්‍රියන්ත මිතුරන් වැඩි වශයෙන් ඇසුරු කරන විනෝදකාමී අයෙකි. ඔහු පසුගිය දිනකට එලයිසා(ELISA) පරීක්ෂණය සඳහා වෛද්‍යවරයකු හමුවූ බව පැවසුවේය. ඔහු හට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය වන්නේ,
 I. ඒඩ්ස් III. උපදංශය
 II. සුදු බිංදුම් IV. හර්පිස්
- (29) උලැගිතාවය හා දරා ගැනීමේ හැකියාව වඩාත් වැදගත් වන ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 I. වෙස් III. පාපන්දු
 II. වොලිබෝල් IV. මේසපන්දු
- (30) පාසල් විවේක කාලයේදී දිවා ආහාරය රැගෙන ඒමට නොහැකි විම නිසා පන්ති කාමරයේ පසු පසට වී සිටි අමල්ට තම ආහාරයෙන් කොටසක් ලබාදීමට පියල් කටයුතු කරන ලදී. පියල් තුළ දැකිය හැකි නිපුණතාවය වන්නේ,
 I. ආත්මාවබෝධය III. මිත්‍රශීලී බව
 II. සහකම්පනය IV. පරිත්‍යාගශීලීත්වය

- (31) ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වාම ක්‍රියාවලියේදී එම ආහාර මඟින් ශරීරයට හානියක් සිදු නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම හඳුන්වන්නේ,
- I. ආහාර සුරක්ෂිතතාව ලෙස
 - II. ආහාර දුෂ්‍ය නොවීම ලෙස
 - III. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම ලෙස
 - IV. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ලෙස
- (32) මාලාගේ අත පිහියට කැපී රුධිරය ගලායයි. ඒ සඳහා ලබාදිය හැකි වඩාත්ම සුදුසු ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය වන්නේ,
- I. රෙදි පටියකින් වෙළීම
 - II. PRICES ක්‍රමය
 - III. ගලායන ජලයෙන් සේදීම
 - IV. හෘදයට වඩා ඉහළට අත එසවීම
- (33) 2023 වර්ෂයේ එක්සත් ජාතීන්ගේ දේශගුණික විපයරාස පිළිබඳ සමුළුව පැවැත්වූ නගරය,
- | | |
|------------|-----------------|
| I. කල්කටා | III. නිව්යෝර්ක් |
| II. ඩුබායි | IV. පැරිස් නුවර |
- (34) ලෝක සෞඛ්‍ය දිනය යෙදෙන්නේ,
- | | |
|--------------------|-------------------|
| I. පෙබරවාරි 10 ය. | III. මාර්තු 20 ය. |
| II. අප්‍රේල් 07 ය. | IV. මැයි 10 ය. |
- (35) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථාන මාරු විමක් සිදුකළ යුත්තේ,
- | | |
|----------------|------------------|
| I. වාමාවර්ථව | III. W ආකාරයට |
| II. වෘත්තාකාරව | IV. දක්ෂිණාවර්ථව |
- (36) නෙටබෝල් තරග විනිශ්චය කිරීම සඳහා සහභාගී වන නිලධාරීන් පිරිසක් පහත දැක්වේ.
- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| a. විනිශ්චකරුවන් දෙදෙනෙක් | c. ලකුණු සටහන් කරුවන් දෙදෙනෙක් |
| b. කාලසනකවරුන් දෙදෙනෙක් | |
- ඉන් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න
- | | |
|------------|---------------|
| I. b හා c | III. a හා b |
| II. a හා c | IV. a, b හා c |
- (37) ජාත්‍යන්තර පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයකදී ලබාදෙන විවේක කාලය උපරිම වශයෙන්,
- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. මිනිත්තු 5 කි. | III. මිනිත්තු 10 කි. |
| II. මිනිත්තු 15 කි. | IV. මිනිත්තු 20 කි. |
- (38) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පා ඇරඹුමක් ලබාගන්නා අවස්ථාවක් ලෙස සැලකෙන්නේ,
- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| I. තරග ආරම්භයේ දී | III. අතිරේක කාලය ආරම්භයේදී |
| II. දෙවන භාගය ආරම්භයේදී | IV. ඉහත සියල්ල |

(39) 2023 වර්ෂයේ ICC Half of Fame සම්මානය හිමිවූ ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා කවුද ?

I. අරවින්ද ද සිල්වා

III. මහේෂ් ජයවර්ධන

II. කුමාර සංගක්කාර

IV. අර්ජුන රණතුංග

(40) 2023 ආසියානු මලල ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගි වී රන් පදක්කම ජයග්‍රහණය කළ තරුණ ක්‍රීඩකාව සහභාගි වූ ඉසව්ව කුමක්ද ?

I. මීටර් 1900

III. මීටර් 400

II. මීටර් 800

IV. මීටර් 5000

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II පත්‍රය

(01) විරපොළ මහා විද්‍යාලයේ ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවයේ ගුරු මහතා සහ සාමාජික සාමාජිකාවන් විසින් දින දෙකක වැඩමුළුවක් පාසලේ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට හා ප්‍රජාව සඳහා සංවිධානය කරන ලදී. වැඩ මුළුවේ දේශනය සඳහා පාසලේ ආදි ශිෂ්‍යයකු වන වෛද්‍ය නිරෝෂන් ද සිල්වා විසින් බෝ නොවන රෝග ලිංගාශ්‍රිත රෝග හා පෝෂණ පිළිබඳව රැස්ව සිටි පිරිස දැනුවත් කරන ලදී.

පාසල් දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් විසින් මේ සඳහා සහභාගී වූ සියලු දෙනා සඳහා උදෑසන දේශීය ආහාර වේලකින් සංග්‍රහ කරන ලදී.

දේශනය අතර තුර විවේක කාලයේදී සිසුන් සියලු දෙනා එක්ව සුළු ක්‍රීඩාවක නිරත විය.

සවස් කාලයේ දී සිසුන්ගේ ක්‍රීඩා කෞෂල්‍යයන් ඔප් නැංවීම පිණිස වොලිබෝල් තරගයක් පවත්වන ලදී. එම එම තරගය අතරතුර හිමිස විසින් විරුද්ධ පිලට ප්‍රභාසයක් එල්ල කිරීමෙන් පසු පතිත වීමේදී ඔහුගේ පාදය උලුක්කුවකට භාජනය විය. මේ අවස්ථාවේ දී ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවයේ සාමාජිකයින් එක්ව ඔහුව ක්‍රීඩා මණ්ඩපය වෙතට රැගෙන ගොස් ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ලදී.

1. ඉහත වැඩ සටහනට සහභාගී වීම තුළින් සිසුන් තුළ වර්ධනය වන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට සම්බන්ධ ක්ෂේත්‍ර 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
2. මෙහි සඳහන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
3. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
4. මෙම වැඩසටහන තුළදී සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වූ අවස්ථා 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
5. සිද්ධියේ සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
6. මෙම වැඩසටහනේ දී ලබාදීමට ඇතැයි ඔබ සිතන දේශීය ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
7. අඩු කාලයකින් තරඟයක් පවත්වා නිම කිරීම සඳහා කණ්ඩායම් 06 කට සුදුසු තරඟ සටහනක් සකස් කරන්න. (ලකුණු 2)
8. එදිනෙදා කටයුතුවලදී භාවිතා කළ හැකි ගැට වර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
9. පාදය අනතුරට භාජනය වූ හිමිස ක්‍රීඩා මණ්ඩපය වෙත රැගෙන ගිය ක්‍රමවේද 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
10. අයහපත් ලිංගික වර්ශාවන් නිසා වැලඳිය හැකි රෝග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

(02) වර්තමාන ආර්ථික ගැටලු හමුවේ ළමා මන්ද පෝෂණය ඉහළ යා හැකි බවට පෝෂණවේදියෝ අනතුරු අඟවති.

- i. මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් පරිදි නොලැබීම (අඩුවීම හෝ වැඩිවීම) නිසා ඇතිවන තත්ත්වය හැඳින්වෙන නම කුමක්ද? (ලකුණු 2)
- ii. මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවෙකු තුළ ඇතිවිය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iii. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උනතා රෝග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iv. ගර්භණී කාලය තුළ මවගේ බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි නොවීමට බලපා හැකි හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- v. පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට දායකත්වය ලබා දිය හැකි ආකාරයන් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

(03) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතා පවත්වා ගත යුතුවේ.

- i. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යන්න හඳුන්වන්න. (ලකුණු 2)
- ii. අ - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු $\frac{1}{2} \times 4 = 2$)
ආ - ඔබ ඉහත සඳහන් කළ සාධක අතුරෙන් සාධක 02 ක් තෝරාගෙන ඒවා සංවර්ධනය කිරීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- iii. මිනිසාගේ විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් ඔවුන්ට වැළඳිය හැකි රෝග බොහෝමයකි. එම රෝග බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 02 ක් නම් කරන්න. ඒ සඳහා උදාහරණ 01 බැගින් දෙන්න. (ලකුණු 2)
- iv. නිරෝගී පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු මේද ප්‍රමාණය ගැහැණු සහ පිරිමි ලෙස වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)

(04) 01. ඔබේ මුහුණු පොතේ ඔබේ ගිණුමට වෙනත් අයෙකු අසහාය විධියේවක් මුදා හැර ඇති බව ඔබ දැනගනී.

- 02. ඔබේ පාසලේ සිසුවෙකු කිසියම් ඖෂධයක් අධිමාත්‍රාවකින් ලබා සිහිසුන්ව වැටී ඇති බව වෙනත් සිසුවෙකු ඔබට පවසයි.
- 03. මේ දිනවල ඇද හැලෙන අධික වර්ෂාව හේතුවෙන් ඔබේ පාසලේ ගෙවත්තේ දිරාපත්ව ඇති ගසක් ඇද වැටීමට ආසන්න බව ඔබ දකියි.
- 04. රාත්‍රියේ පාඩම් කිරීමට මිතුරෙකුගේ නිවසට යන බව දෙමාපියන්ට පවසා සංගීත සංදර්ශනයක් නැරඹීමට යාමට මිතුරා යෝජනා කරයි.
- 05. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් පැමිණ ඔබේ පාසලේ වෛද්‍ය සායනය පවත්වන මොහොතේ තරබාරු සිරුරක් ඇති ඔබේ මිතුරා එය මගහැර යාමට උත්සාහ කරන බව ඔබ දකී.

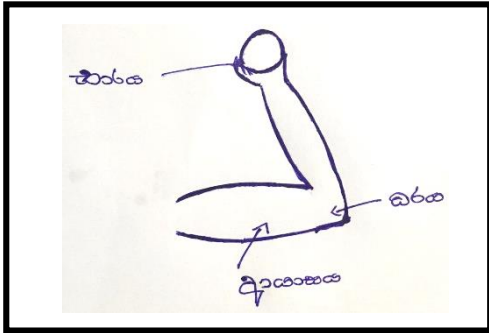
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පෙරහුරු පරීක්ෂණය

11 ශ්‍රේණිය

(05) මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිවල නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී ශක්තිය මුදා හැරීම පිළිබඳව විමසා බැලීම.

- I. මිනිස් සිරුරේ නිර්මාණය හා කාර්ය අනුව දක්නට ලැබෙන ජේශී වර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- II. (අ) කෙටිදුර ධාවන ක්‍රීඩකයින් හා දුර ධාවන ක්‍රීඩකයින් තුළ වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කරන ජේශී තන්තු වර්ග 02 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)
(ආ) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ ජේශී තන්තුවල විශේෂ ලක්ෂණ දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)
- III. යගුලීය මුදා හැරීම සඳහා යගුලීය සහිත අත ඉහළට ඔසවන අවස්ථාවක් පහත රූපයේ දැක්වේ.
(අ) මෙහිදී අත කුමන ගණයේ ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ ද? (ලකුණු 2)



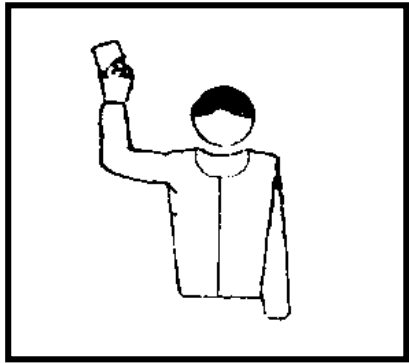
(ආ) නිර්වායු ශ්වසනයේ ක්‍රියාවන් පොස්පේට් ක්‍රමයට අනුව ශක්තිය සපයන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

(06) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට සමගාමීව පැරකුම් මහා විද්‍යාලයේ සිසුන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් රැසකට සහභාගී විය. එහිදී ඔවුන් කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර යන ඉසව් මෙන්ම සහාය තරග සඳහා ද සහභාගී වී ජයග්‍රහණ රැසක් ලබා තිබුණි.

- i. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන වේගය කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- ii. (අ) ඔබ සිතන ආකාරයට පැරකුම් මහා විද්‍යාලයේ සිසුන් සහභාගී වූ මැදි දුර තරග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 01)
(ආ) සහාය තරග සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයන් සිව් දෙනාගෙන් අවසන් ධවකයා ලෙස ඔබ සහභාගී වන්නේ නම් ඔබ සතු විය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- iii. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන පොස්බර් ජ්ලොප් ක්‍රමය වත්මන් ක්‍රීඩකයන් අතර ප්‍රචලිත ශිල්පීය ක්‍රමයකි. එම ක්‍රමය නවක ක්‍රීඩකයින් හට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 5)

(07) A

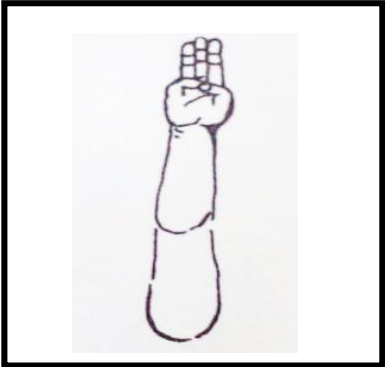
- I. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට සිදුකළ නොහැකි දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- II. වයඹ සහ දකුණු පළාත් අතර පැවැති වොලිබෝල් තරගයකදී ඒකාබද්ධ වැළැක්වීමකට සම්බන්ධ වූ වයඹ පළාත් ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයකු පන්දුව අතේ ස්පර්ශ වුවද නැවතත් පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිළට යවන ලදී. විනිසුරු ලෙස ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- III. ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායම වෙත දෙන ලද සංඥාවක් පහත දැක්වේ. එම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහාද? (ලකුණු 2)



- IV. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ එක දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිර්මාණය කොට දක්වන්න. (ලකුණු 4)

(07) B

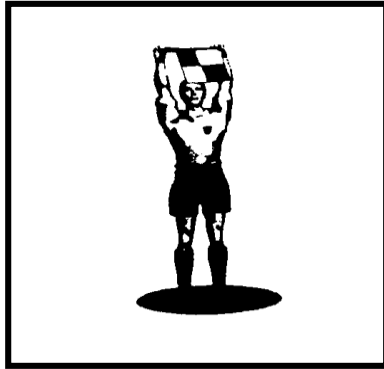
- I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- II. බස්නාහිර සහ උතුරු පළාත් කණ්ඩායම් අතර පැවැති නෙට්බෝල් තරගයකදී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) තරගය ආරම්භ කිරීම සඳහා මැද යැවුම යැවීම සිදුකළද විනිසුරු විසින් නලාව නාද කර බස්නාහිර කණ්ඩායමට නිදහස්ස් යැවුමක් ලබා දෙන ලදී. මෙහිදී උතුරු පළාත් කණ්ඩායම විසින් සිදු කරන ලද වැරදි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- III. විනිසුරු විසින් බස්නාහිර කණ්ඩායමේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) වෙත දෙන ලද සංඥාවක් පහත දැක්වේ. මෙහිදී එම ක්‍රීඩිකාව කළ වරද සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)



- IV. ඉහත B (I) හි ඔබ සඳහන් කළ දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිර්මාණය කර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

(07) C

- I. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- II. උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් අතර පැවැති පාපන්දු තරගයක දී උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයා විසින් දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළදී නැගෙනහිර පළාත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාද පටලවා බිම දමන ලදී. විනිසුරු ලෙස ඔබේ තීරණය කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- III. ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායම වෙත දෙනු ලබන සංඥාවක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥාව දෙනු ලබන්නේ කුමක් සඳහාද? (ලකුණු 2)
- IV. ඔබ 1 හි සඳහන් කළ දක්ෂතා අතරෙන් එක් දක්ෂතාවයක් ආධුනික ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)



- V. පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීමේ දක්ෂතාවය ආධුනික ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නිර්මාණය කර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 වසර

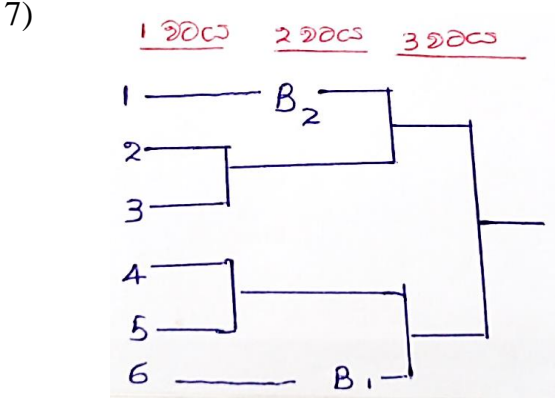
I පත්‍රය පිළිතුරු

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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II පන්තිය

පිළිතුරු පත්‍රය

- (01) 1) i. කායික, මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික
- 2) i. ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
 ii. නිපුණතා සංවර්ධනය
 iii. හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
 iv. ප්‍රජා දියකත්වය
 v. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම.
- 3) i. සිනි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම
 ii. පිරි
 iii. මානසික ආතතිය
 iv. ක්‍රියාකාරී දිවිපැවත්මක් නොමැති වීම.
 v. සම බල ආහාර වේලක් නොගැනීම.
 vi. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි පරාසයක නොමැති වීම.
- 4) i. උලුක්කු වූ අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩා මණ්ඩපය වෙත රැගෙන යාම.
 ii. ප්‍රථමාධාර ලබාදීම
 iii. එක්ව ක්‍රීඩා කිරීම
 iv. ආහාර වලින් සංග්‍රහ කිරීම
- 5) නෙට්බෝල්, පාපන්දු, එල්ලේ, බැඩ්මින්ටන්, මේසපන්දු, කබඩ්
- 6) හැලප, කුරක්කන්, පිට්ටු, මුං කිරිබත්



- 8) රුවල් ගැටය, නොලිස්සන සුළු තොණ්ඩු ගැටය, කොස්පට්ටා ගැටය, පිරිමි ගැටය

- 9) i. අත් පුටු ක්‍රමය (දෙඅත්, තෙඅත්, සිව්අත්)
- ii. ගිනිහටයා ක්‍රමය
- iii. තොටිලි ක්‍රමය
- iv. නරකිහිලි ක්‍රමය
- v. ප්‍රථමාධාරකරුවන් දෙදෙනකු ඇදගෙන යෑම

- 10)i. සුදු බිංදුම ගොතෝරියා
- ii. හර්පිස්
- iii. උපදංශය (-) සිපිලිස්
- iv. ක්ලැම්ඩියා
- v. ලිංගික ඉන්ෂන්

(02) ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු

- i. කුපෝෂණය
- ii
 - ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම සහ කාර්යයක ඵලදායීව නිරතවීමේ හැකියාව අඩුවීම.
 - කායික වර්ධනය අඩුවීම.
 - විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම.
 - මතක ශක්තිය අඩුවීම.
 - අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩුවීම.
 - ගැහැණු දරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපන් ඇතිවීම සහ ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම.
 - ආයු කාලය අඩුවීම.
- iii
 - යකඩ උග්‍රතාව
 - අයඩින් උග්‍රතාව
 - විටමින් ඒ උග්‍රතාව
 - කැල්සියම් උග්‍රතාව
 - සින්ක් උග්‍රතාව
- iv
 - මාතෘ මන්දපෝෂණය
 - මවට වැළඳෙන විවිධ රෝගී තත්ව (රක්තහීනතාව, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය)
 - ගර්භනී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂණයක් නොලැබීම.
 - ළමා හා යෞවන කාලයේදී නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම.

- v • පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය.
- ආහාර පරිභෝජනයට අදාළව ගෙවත්ත සැකසීම.
- දේශීය ස්වභාවික ආහාර භාවිතය.

(03) i) ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුව දායකත්වය දැක්වීමට හැකිවීම සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස හැඳින්වේ.

- ii) අ
- හෘදවාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
 - ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව
 - ජේශිමය ශක්තිය
 - නම්‍යතාවය
 - ශාරීරික සංයුතිය

ආ - හෘදවාහිනී ආශ්‍රිත

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • කඩිසරව ඇවිදීම • හැල්මේ දිවීම • බයිසිකල් පැදීම • පිහිනීම • ස්වායු ව්‍යායාම | <ul style="list-style-type: none"> • පේශිමය දැරීමේ හැකියාව • පේශිමය ශක්තිය | <ul style="list-style-type: none"> • පුෂ් අප්ස් • ඩිප්ස් • වැල්ලේ ලිවීම • කඳු නැගීම • බයිසිකල් පැදීම • පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් • බර උපකරණ විසි කිරීම • ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම් |
| <ul style="list-style-type: none"> • නම්‍යතාවය | <ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික සංයුතිය | <ul style="list-style-type: none"> • පිහිනීම • බැලේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම • යෝගී ව්‍යායාම්වල නිරතවීම • මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම • ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර පරිභෝජන |

iii)

බෝවන රෝග	බෝ නොවන රෝග
❖ උණ	❖ හෘදයාබාධ
❖ කැස්ස	❖ දියවැඩියාව
❖ වෛරස්	❖ හෘද රෝග
❖ සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව	❖ පිලිකාව
	❖ මානසික ආතතිය

iv) පිරිමි - 20% - 25% අතර
 කාන්තා - 30% - 35% අතර

(05) i) කංකාල පේශී
 සිනිදු පේශී
 හෘද් පේශී

ii) අ- වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු
 සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු

ආ- වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශී තන්තු

- ඔක්සිකාරක හැකියාව අඩුය.
- සංකෝචන කාලය අඩුය.
- මේද සංචිතවීම අඩුය.
- වර්ණය සුදුය.

සෙමෙන් ක්‍රියාකරන පේශී තන්තු

- ඔක්සිකාරක හැකියාව වැඩිය.
- සංකෝචන ක්‍රීඩය වැඩිය.
- මේද සංචිතවීම වැඩිය.
- වර්ණය රතුය.

iii) අ - පළමු ගණයේ ලීවර

ආ -මී.100, 200, 100 x 4

උස පැනීම, දුර පැනීම

(06) i) පියවර අතර පරතරය
පියවර තැබීමේ සීඝ්‍රතාව

ii) අ- 800m, 1500m, 3000m, 5000m, ස්ටීපල් වෙස්

ආ-

- දැඩි අධිශ්‍යාන ශක්තියක් තිබීම.
- නිවැරදි යෂ්ටි ලබා ගැනීමක් සිදු කළ යුතුයි.
- සෘජු ධාවන පථයක නිවැරදිව ධාවනය කළ හැකි වීම.
- ක්‍රීඩකයන් පසුපස හඹා යන්නෙකු විය යුතුයි.

iii)

- 5m – 7m ක් පමණ පරතරය ඇතිව බාධක තබා ඒ අතරින් වක්‍රාකාරව දිවීම.
- වක්‍රාකාර මාර්ගයක් ඔස්සේ ධාවන කර අවසානයේදී සිරස්ව නික්මීම.
- අඩු උසකින් හරස් දණ්ඩ තබා කතුරු පිම්ම ආකාරයට කිහිපවාරයක් උස පැනීම.
- 8 ඉලක්කම් හැඩයට පිටියේ සලකුණු කර ඇති මාර්ගයක් ඔස්සේ දිවීම.

(07) A

I. පන්දුව පිරි නැමීම.

වැළැක්වීම

පන්දු එසවීම

ප්‍රහාරය

II. වරදක් නොවේ. තරගය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යයි.

III. වැරදි හැසිරීමට දඬුවම, රතු කාඩ්පත පෙන්වීම.

IV. අදාළ ක්‍රියාකාරකමට ලකුණු ලබා දෙන්න.

(07) B

I. පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, පන්දු පාලනය, රැකීම, පන්දු විදීම

II.

- ❖ මැද සිටින්නිය පාද වලනය
- ❖ තත්.3 නීතිය අනුගමනය නොකිරීම
- ❖ මැද පෙදෙසේ ස්පර්ශ නොකර ගෝල් පෙදෙසට පන්දුව යැවීම.
- ❖ සංඥාවට පෙර මැද කොටසට පැමිණීම.

III. රඳවාගත් පන්දුව (Held Ball)

IV. අදාළ ක්‍රියාකාරකම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(07) C

I.

❖ තරග ආරම්භයේදී

❖ ගෝල් ලකුණක් ලබාගත් පසුව

❖ දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේදී

❖ සමච්ඡේදයක් සිදු වුවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයන් ආරම්භයේදී

II. ප්‍රතිවාදී පිලට දඬුවම් පාරක් හිමිවේ.

III. ක්‍රීඩක ආදේශනය

IV. අදාළ ක්‍රියාකාරකම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.