මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම්

# මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

## පෙර'ඔරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

| සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | 11 ශ්‍රේණිය | කාලය : පැය 01 |
|---|---|---|

## I පත්‍රය

සියලු ම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

අංක 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී අනුගමනය කරනු ලබන මූල ධර්මය වන්නේ ,

1. PRICES 2. BMI 3. LIFE 4. SMART

02. ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු කිරීමේදී ගුරුතුමි විසින් සිරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම, ගමනේ යාම , සිත්සේ සිටීම, ආචාර කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු කරන ලදි. නිවැරදි ඉරියව් වර්ගීකරණයට අනුව ගමනේ යාම.

1. ගතික ඉරියව් 2. ස්ථිතික ඉරියව් 3. චලන ඉරියව් 4. ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව්

03. මීටර් 200 තරඟයට සහභාගි වූ ලලිත් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට වඩා ටිකක් ප්‍රමාද වී තරඟය ඇරඹූ බව පුහුණුකරුට දක්නට ලැබුණි. එහිදී ලලිත්ගේ වර්ධනය කල යුතු දක්ෂතාවය කුමක්දැයි ඔබ සිතන්නේද?

1. වේගය දියුණු කිරීම 2. පාවහන් මාරු කිරීම
3. ශරීරයේ බර පාලනය 4. ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කිරීම

04. ඉහත අවස්ථාවේ දී ලලිත් වැරදි ආරම්භයක් ගත්තේ නම් ඔහුට හිමිවන දඬුවම කුමක් වන්නේද?

1. තරගයට අවලංගු කිරීම 2. රතු කාඩ්පත පෙන්වීම
3. සියලු අයට කහ කාඩ්පත පෙන්වා අවවාද කිරීම 4. තරගයෙන් ඉවත් කිරීම

05. මීටර් 100x4 තරගය පුහුණුව සඳහා සහභාගි වන ධාවකයෙක් සෘජු රේඛාවේ වේගයෙන් ධාවනය කරන බව පුහුණු කරු දකී. තරගය ජයග්‍රහණය සඳහා ඔහුව යෙදිය හැකි සුදුසුම ස්ථානය වන්නේ ,

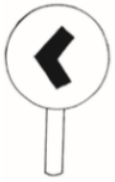
1. දෙවන ධාවකයා ලෙස 2. අවසන් ධාවකයා ලෙස
3. ආරම්භක ධාවකයා ලෙස 4. තෙවන ධාවකයා ලෙස

06. ඉහත දක්වා ඇති ධාවකයාගේ ධාවන වේගය රඳා පවතින්නේ ,

1. පියවරක දිග හා පියවර තබන සීඝ්‍රතාව මත 2. ශක්තිය හා උලැඟිතාවය මත
3. කෙටි පියවර හා පියවර තබන සීඝ්‍රතාව මත 4. දරා ගැනීමේ හැකියාව හා ශක්තිය මත

07. සිංහල අවුරුදු උත්සවයක තරග අතර තරග ඇවිදීමේදී ඉසව්ව ද පවත්වන ලදි. ඒ සඳහා සෑම දෙනාගේම අවධානය යොමුවී තිබුණි. විනිසුරුවන් පහත සංඥා තබා ගෙන සිටිනු දක්නට ලැබුණි.

A හා B යන සංඥා වලින් දැක්වෙන අදහස පිළිවෙලින්,



1. දණහිස නැමීම හා පොළොව සමඟ සම්බන්ධය ඇතිවීම.
2. පොළොව සමඟ සම්බන්ධය හා දණහිස් නැවීම.
3. දණහිස නැවීම හා පොළොව සමඟ සම්බන්ධ නැති වීම.
4. පොළොව සමඟ සම්බන්ධ නැතිවීම - දණහිස නැවීම.

- සෑම වර්ෂයකම පැවැත්වෙන වෛද්‍ය පරීක්ෂණ ක්‍රියාවලියට සියලුම සිසුන් සහභාගි විය. මාලා - කමලා- සරලා යන සිසුන් තිදෙනාගේ පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ දත්ත පහත සටහනෙහි දැක්වේ.

| සිසුන් | ඌණ පෝෂණ |
|---|---|
| මාලා | යකඩ |
| සරලා | විටමින් A |
| කමලා | අයඩින් |

08. රාත්‍රී කාලයේ දී ඇස් නොපෙනීමේ තත්ත්වයක් දැකිය හැක්කේ ,

1. මාලා 2. කමලා 3. සරලා 4. තිදෙනාට ම

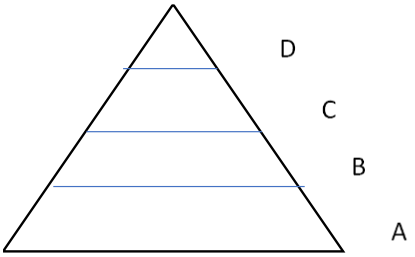
09. කමලාගේ පෝෂණ ඌණතාව නිසා ඇය මුහුණ දෙන රෝගී තත්ත්වයේ ලක්ෂණයකි.

1. සිරුර කෘශ වීම. 2. අන්ධ භාවයට පත් වීම.

3. රුධිරයේ හිමෝග්ලෝබින් අඩු වීම. 4. ගෙල ඉදිරියට නෙරා ඒම.

10. මාලාට වැළඳී ඇති ඌණතා රෝගය වලක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ආහාරයකි.

1. නිවිති 2. අඹ 3. බෝංචි 4. අන්නාසි.




- ඉහත රූපයේ ඇත්තේ ආහාර පිරමීඩයකි. ඒ අනුව පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

11. ඉහත රූපයට අනුව අවම වශයෙන් ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

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

12. ඉහත තොරතුරු අනුව වැඩි වශයෙන් ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

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

13. රූපයෙහි C කාණ්ඩයේ වැඩි වශයෙන් තිබිය හැකි ආහාරය වන්නේ,

1. බත් 2. මස් 3. ගොටුකොළ 4. චීස්

14. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දඬුවමක් වශයෙන් දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දැමීමක් කිරීමට විනිසුරු සූදානම් වන්නේ නම් ක්‍රීඩිකාවක් සිදුකර ඇති වරද වනුයේ,

1. අනිසි පෙදෙසකට යාම . 2. පන්දුව සතු කර ගැනීම හෝ ස්පර්ශය එක වර සිදු කිරීම.

3. පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යාම. 4. ශාරීරික සට්ටනයක් සිදු කිරීම.

- පහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩා උත්සවයක දී සිසුන් තිදෙනෙකුට පැවරී තිබූ කාර්යයන්ය.

ශිහාන් - ධජ එසවීම ,තරඟ පැවැත්වීම.

ගිහාන් - කොඩි කණු සිටුවීම , ආරාධනා පත්‍ර යැවීම.

ලයාන් - සරඹ සංදර්ශන පැවැත්වීම, ආචාර පෙළපාලිය පැවැත්වීම.

මිලාන් - ස්තූති ලිපි යැවීම , අයවැය සැකසීම.



මාදුගම අධ්‍යාපන කලාපය

15. ඉහත සිසුන් අතරින් ක්‍රීඩා උත්සව දින පැවැත්වෙන කාර්යයන් හි වගකීම පැවරී ඇත්තේ,

1. ශිහාන් හා ලයාන් 2. මිලාන් හා ලයාන් 3. ගිහාන් හා ලයාන් 4. ගිහාන් හා මිලාන්

16. මිලාන්ට පැවරී ඇති කාර්යයන් කල යුතු වන්නේ,

1. ක්‍රීඩා උත්සව දින 2. ක්‍රීඩා උත්සවයට පසු

3. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර 4. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසු

| | |
|---|---|
| | 18.5 ට අඩු - උපුල් |
| ශරීර | 18.5 – 25 - නිමල් |
| ස්කන්ධ | 25 - 30 - සුමල් |
| දර්ශකය | 30 ට වැඩි - අමල් |

17. ඉහත රූප සටහනෙහි දක්වා ඇත්තේ සිසුන් 04 දෙනෙකුගේ BMI අගයන්ය. මේ අය අතරින් ස්ථූලතාව පෙන්නුම් කරන්නේ,

1. නිමල් 2. උපුල් 3. සුමල් 4. අමල්

18. ප්‍රෝටීන් කැලරි ඌණතාව ඇතැයි අපට අනුමාන කළ හැක්කේ ඉහත දත්තවලට අනුව,

1. නිමල් 2. අමල් 3. සුමල් 4. උපුල්

19. පුද්ගලයෙකුට විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට වඩා සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,

1. වැඩි වේලාවක් හොඳින් නිදා ගැනීම. 2. දිනකදී අසීමිතව කය වෙහෙසා වැඩ කිරීම.

3. කිසිදු වැඩක් නොකර සිටීම. 4. දිනකට පැය භාගයක් ව්‍යායාමවල යෙදීම.

20. දැඩි වර්ෂාව ඇති විටකදී වහලයෙන් ජල බිංදු බිමට පතිත වන දිහා බලා සිටි මට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක නිදසුනක් සිහියට නැගෙණි. ඊට අදාළ වනුයේ,

1. මූලික අවශ්‍යතා පාඩම 2. ඉරියව් පිළිබඳ පාඩම

3. රිද්මය පිළිබඳ පාඩම 4. පෝෂණය පිළිබඳ පාඩම

- කලාප තරග සඳහා පුහුණු වන ක්‍රීඩකයින් සිව් දෙනෙකුගේ අංක හා සහභාගී වූ ඉසව් පහත දැක්වේ. එය උපයෝගී කරගෙන පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

| ක්‍රීඩක අංක | තරඟ ඉසව් |
|---|---|
| 10 | යගුලිය දැමීම |
| 20 | දුර පැනීම |
| 30 | කව පෙත්ත විසිකිරීම |
| 40 | උස පැනීම |

21. ඉහත තොරතුරු අනුව පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය උපයෝගී කරගෙන තර ඟ වදින ක්‍රීඩකයා විය හැක්කේ ,

1. 10 2. 20 3. 30 4. 40

22. මෙම ක්‍රීඩකයින් අතරින් පාවෙන ක්‍රමය පුහුණු වන තරගකරුගේ අංකය වන්නේ,

1. 40 2. 20 3. 30 4. 10

23. සිසුන් පිරිසක් කිසියම් ක්‍රීඩාවක යෙදුනි. ඒ සඳහා අවශ්‍ය පිටියේ තොරතුරු, නීතිරීති, කාලය මේ සියල්ල තීරණය කළේ ඔවුන් විසිනි. ඒ අනුව ඔවුන් නිරත වී ඇත්තේ,

1. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2. සුළු ක්‍රීඩා 3. අනු ක්‍රීඩා 4. ජන ක්‍රීඩා

24. මැරතන් ධාවන තරගයක දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,

1. 42. 198 Km 2. 42.194 Km 3. 42. 195 Km 4. 42. 196 Km

25. ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි අතුරින් මුල්ම අවධිය වන්නේ පහත සඳහන් කවරක් ද?

1. නවජ අවධිය 2. පූර්ව ප්‍රසව අවධිය 3. ළදරු අවධිය 4. පෙර ළමාවිය

26. මහ වළසා හෙවත් නඟුල තරු රටා පංතිය දැකිය හැකි මාස වන්නේ,

1. මැයි, ජුනි මාස 2. මාර්තු, පෙබරවාරි මාස
3. ජූලි, අගෝස්තු මාස 4. ඔක්තෝම්බර්, නොවැම්බර් මාස

27. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ දී සිදුවන වරදක් ලෙස සලකන්නේ ,

1. පිරිනමන බෝලය දැලෙහි ස්පර්ශ වීම.
2. ක්‍රීඩකයා බෝලය අතින් උඩ දමා බාහුවෙන් පහර දීම.
3. ක්‍රීඩකයා පසු පසරේඛාව ස්පර්ශ කර පිරි නැමීම.
4. ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී පිරිනමා පිටිය මතට පතිත වීම.

28. අනතුරකට පත්වූ අයෙකුට මූලික ප්‍රථමාධාර දීමේ ක්‍රියාවලියේ අනුපිළිවෙළ ABCDE ලෙස හැඳින්වේ. එහි B වලින් සංකේතවත් වන්නේ පහත සඳහන් කවරක් ද?

1. පරිසර තත්ත්වයයි. 2. ශ්වසනය 3. ආබාධ 4. රුධිර සංසරණය

29. වස්තූන් මෙන්ම මිනිස් සිරුර අංශු රාශියකින් සකස් වී ඇත. මේ සෑම අංශුවකටම බරක් ද ඇති අතර බර කිසියම් ලක්ෂයක් වටා ඒකරාශි වී ක්‍රියාත්මක වේ. එම ලක්ෂය,

1. සම බරතා කේන්ද්‍රයයි. 2. බාහිර බලයන් සිරුර දෙසට යොමු කර ගැනීමයි.
3. ගම්‍යතා කේන්ද්‍රයයි. 4. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයයි.

30. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කොටස් 02 කින් යුක්ත වන අතර එය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හා මහා පෝෂක ලෙස වර්ග කල හැකිය. මහා පෝෂක ගණයට අයත් වන්නේ,

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - ප්‍රෝටීන් හා මේදය 2. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - විටමින් හා ජලය
3. විටමින් - මේදය හා ඛණිජ ලවණ 4. ප්‍රෝටීන් - කැල්සියම් හා මේද

31. උසස් මානසික පුහුණුවකින් යුතු ක්‍රීඩකයාගේ ලක්ෂණයකි.

1. තම ජයග්‍රහණයෙන් උද්දාමයට පත් වීම.
2. කුමන ආකාරයෙන් හෝ ජයග්‍රහණය අපේක්ෂා කරයි.
3. තරඟ බිමේදි විනය ගරුක ලෙස හැසිරෙයි.
4. අන්‍යයන්ගෙන් ලැබෙන ප්‍රතිචාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි.

32. තම මවට පැසුණු හිස කෙස් කිහිපයක් ඇතිබව කමල් ඔහුගේ මවට පැවසූ විට "ඔහොම තමයි දැන් මම මැදි වියේ පසුවන අයෙක්" යැයි මව ප්‍රකාශ කරන ලදි. ඔහුගේ මව අයත් වන වයස් කාණ්ඩය,

1. අවු 20 - අවු 39 2. අවු 40 - අවු 60 3.අවු 40 - අවු 59 4.අවු 60 වැඩි

මාතලේ අධ්‍යාපන කලාපය

33. මැදිවියේ පසුවන කමල්ගේ මවගේ අවශ්‍යතා අතර දැකිය හැකි ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයක් වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ ,

1. අධ්‍යාපනය 2. ආරක්ෂාව 3. දරුවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය 4. විදේශ සංචාර

34. පාසල වෙත යන අමිතා දුටුවේ බල්ලකු ඇයව එලවා ගෙන එන ආකාරයකි. එවිට ඇගේ ශ්වසන වේගය හෘද ස්පන්දනය, දහඩිය දැමීම වැනි ලක්ෂණ ඇතිවිය. මෙවැනි ලක්ෂණ ඇතිවිමට හේතුවූ හෝර්මෝනය වන්නේ,

1. ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය 2. වර්ධක හෝර්මෝනය
3. ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය 4. තයිරොක්සින් හෝර්මෝනය

35. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා කුළුබඩු භාවිතා කරයි. සුදුළූණු ආහාරයට එක්කර ගැනිම නිසා සිදුවන්නේ,

1. රුධිරය තුනි කිරිමේ හැකියාව 2. උදැසන වමනයට පිළියමක් ලෙස
3. මුහුණ පැහැපත් විමට 4. යකඩ අවශෝෂණය විමට

36. පාසලේ සෞඛ්‍ය සංගමයේ රැස් විමට පැමිණි වෛද්‍යතුමිය පහදා දුන් ආකාරයට යොවුන් වියේ පසුවන බාලිකාවන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවන්නේ,

1. ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතාවය වැඩිවන බැවිනි.
2. ඔවුන්ගේ ආර්තව ක්‍රියාවලිය ඇරඹෙන බැවිනි.
3. ඔවුන් වැඩිපුර නිවසේ කාර්යයන්හි නිරත වන බැවිනි.
4. ඔවුන් වැඩිපුර ක්ෂණික ආහාර ලබා ගැනිමට පුරුදු වී ඇති බැවිනි

37. පාසලේ උදැසන රැස්වීමේදි මනෝරි ක්ලාන්තය සෑදි ඇද වැටෙනු දුටු විදුහල්පතිතුමා, ලංකාවේ බෝහෝ දරුවන් පෝෂණ ඌනතාවලින් පෙලිමට හේතුව ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය වැඩිවිම බව ප්‍රකාශ කරන ලදි. සිසුන් ක්ෂණික ආහාර සඳහා වැඩි වශයෙන් පෙළඹවිමට හේතුවි ඇත්තේ,

1. මව්පියන්ගේ තරහකාරි ජීවන රටාව නිසා 2. කෘතිම රසකාරක අඩුවෙන් ඇති නිසා
3. ජනමාධ්‍ය මඟින් අහිතකර තත්ත්ව ප්‍රදර්ශනය නිසා 4. වැයවන මුදල් ප්‍රමාණය අවම නිසා ප්‍රදර්ශනය

38. ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාව පිළිබඳ ඉගැන්වූ ගුරුභවතා ශිෂ්‍යයන්ට මෙසේ ප්‍රකාශ කළහ. නිශ්චලතාව හෝ චලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළහැකි බලපෑමක් එසේ නැතිනම් වෙනස් කිරිමට යොමු වූ බලපෑමක් ..... වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. හිස්තැනට යෙදිය යුතු වචනය වන්නේ,

1. බලය 2. අවස්ථිතිය 3. නම්‍යතාව 4. තීව්‍රතාවය

39. පාසල තුලට පොලිතින් රැගෙන ඒම හා ආපන ශාලාව තුළ ක්ෂණික ආහාර අලෙවිය විදුහල්පතිතුමා විසින් තහනම් කරන ලදි.සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්මවලට අනුව ඔහු අවධානය යොමු කර ඇත්තේ කුමන මූලධර්මය සඳහාද?

1. අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසිම පිළිබඳ 2. සහයෝගිතා පරිසරයක් බිහිකිරිම පිළිබඳ
3. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය පිළිබඳ 4. ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරිම පිළිබඳ

40. පේශි සංකෝචනයකදි සූත්‍රිකාවල චලනය සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එම ශක්තිය පේශි තන්තුවල ගබඩා වී ඇති එක්තරා රසායනික සංයෝගයක් බිඳ හෙලිමෙන් ලැබේ. එම රසායනික සංයෝගය ලෙස ඔබ හඳුනා ගන්නේ,

1. A D P 2. A T P 3. A P T 4. A D T

මාදුගම අධ්‍යාපන කලාපය

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone

# පෙර'ඔරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

| සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | 11 ශ්‍රේණිය | කාලය : පැය 02 |
|---|---|---|

## II පත්‍රය

- **පළමු ප්‍රශ්නයද , I කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක්ද , II කොටසින් ප්‍රශ්න 2ක්ද ,** බැගින් ප්‍රශ්න 5කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. මෙවර ඔලිම්පික් තරගාවලිය සඳහා වූ ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් සහභාගි වූ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා අමාත්‍යවරයාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් උත්සවයක් සංවිධානය කරනු ලැබිණ. එහිදී සියලු ආගමික නායකයින් ලවා ආගමික වතාවත් ඉටුකර ආශිර්වාද ලබාදෙන ලදි. දේශිය ආකාරයට සකස් වූ තේ පැන් සංග්‍රහයක් ද භුක්ති විඳිමට සැලැස් වූහ. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා මෙම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් සහභාගි වූ අතර ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගිත්වය වැදගත් බව සියලු දෙනාගේම අදහස විය. මෙම ඔලිම්පික් තරගාවලිය සඳහා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් ද සහභාගි විය. සුවිශේෂි තරගාවලි සඳහා සහභාගි වෙමින් පුහුණු වීම් සිදු කරනු ලැබිණි. අභියෝගවලට නොසැලී රටට කීර්තියක් අත්කර දීමට සැවොම එක්ව කටයුතු කරන ලෙස ක්‍රීඩා බලධාරින් ඉල්ලා සිටියහ.

   i. තරගාවලියට සහභාගිවීමට පෙර ආගමික වතාවත්වල යෙදීමෙන් බලාපොරොත්තු වන කරුණු 2ක් ලියන්න.

   ii. දේශිය ආහාර සකස් කොට තිබූ තේ මේසයෙහි තිබෙන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග 2ක් ලියන්න.

   iii. මෙහිදී කෙටි දුර හා දිගු දුර තරගවලට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින්ට ලැබුණු තරග ආරම්භක විධාන වෙන වෙනම ලියන්න.

   iv. ඔලිම්පික් පදක්කම් ලබා ගැනිමට නම් මීට වඩා හොඳින් සංවිධානය විය යුතු බව සැමගේම අදහස විය. පරමාර්ථ තිබීම හැරුණු විට සංවිධානයක් තුළ දැකිය හැකි අනෙක් පොදු ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.

   v. තරගය අතරතුර ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ ඇතිවන මාංශ පේශි ඉරිමකදී ඔහුට ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න.

   vi. ඔලිම්පික් තරගාවලියේදී පැවැත් වූ ඔරුපැදිමේ තරග එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ගණයට වැටේ. ඔබ දන්නා වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න.

   vii. ඔලිම්පික් තරගාවලියේ පදක්කම් දිනා ගැනිමට නම් ක්‍රීඩකයාගේ ශාරිරික යෝග්‍යතාව ඉතා වැදගත්වේ. එමශාරිරික යෝග්‍යතා අතරින් ශාරිරික යෝග්‍යතා සාධක 2ක් ලියන්න.

   viii. මෙවැනි තරගාවලියක දක්නට ලැබෙන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න .

   ix. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම සඳහා යොදා ගත හැකි තරගාවලි පවත්වන ක්‍රම 2ක් දක්වන්න.

   x. මීළඟ ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගිවීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ නම් ඔබ විසින් දියුණු කර ගත යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02x10=20)

## I කොටස

02. අද අප රට තුළ පමණක් නොව මුළු ලෝක වාසින්ට භායානක තත්වයකට මුහුණ පෑමට සිදුවීමෙන් මුළු ජන ජීවිතයම කඩා වැටී ඇත. එයට හේතුව කොවිඩ් 19 වෛරසය අතිමහත් බහුතරයකට වැළඳීමයි. මෙම රෝගය ඉතා ඉක්මනින් පැතිර යයි.රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට කාලයක් ගතවෙයි. එහෙත් රෝගය පැතිරීමට ඉඩකඩ ඇත.වෛරස තත්වයක් නිසා ප්‍රති ජීවක ඖෂධ නිපදවීමට ප්‍රමාද වේ. ඒ නිසා ඉතාමත් පරෙස්සමෙන් කල්පනාවෙන් ජීවත් විය යුතු කාලයකි.

i. කොවිඩ් 19 වෛරසය වැළඳුන අයෙකුගේ රෝග ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

ii. මෙම රෝගය වැළඳි ඇති දැයි පරික්ෂා කිරීමට භාවිතා කරන පරික්ෂණ ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. (ල. 02)

iii. මෙම රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට අප අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

iv. එවැනි රෝගියෙක් තම නිවස අවට සිටිනම් එවිට ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න. (ල. 03)

03. මිනිසාගේ චලනය අනෙක් සත්වයින්ගේ චලනවලට වඩා සුවිශේෂී ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව ගුරුතුමිය උපකරණ ඇසුරින් පැහැදිලි කරන ලදී.

i. මිනිසාගේ චලනය සඳහා ඍජුවම සම්බන්ධවන පද්ධති 2 සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

ii. එම පද්ධතීන් අතරින් ශක්තිය සැපයීම සඳහා උපකාරිවන පද්ධති නම් කොට ශක්තිය සැපයීමේ සූත්‍රය ලියා දක්වන්න. (ල. 4)

iii. ව්‍යායාමේ යෙදෙන විට ඔබ ඉහත නම් කළ පද්ධතියේ දැක ගත හැකි අසිරිමත් ක්‍රියා 4ක් ලියන්න. (ල. 4)

04. පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

i. ඔබගේ මිතුරා දැඩිලෙස ජංගම දුරකථනයෙන් මුහුණු පොත භාවිතයට ඇබ්බැහි වී අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල කරගැනිම.

ii. ස්වභාවික අනතුරු බහුල ප්‍රදේශයක ඔබට ජීවත්වීමට සිදුවීම.

iii. ඔබගේ මිතුරිය පුවත්පත් දැන්වීමකින් ලද තොරතුරු මත සම්මුඛ පරික්ෂණයක් සඳහා යාමට සූදානම් වන අතර එය නීතිවිරෝධි ආයතනයක් බව ඔබ දැන ගැනිම.

iv. පරිගණක පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති ඔබගේ මිතුරා ව්‍යාජ මුදල් නෝට්ටු මුද්‍රණයට ඔබටත් ඇරයුම් කිරිම.

v. අ.පො.ස. උසස් පෙළ විෂය ධාරාව තෝරා ගැනිමේදි ඔබ බලාපොරොත්තු නොවූ විෂය ධාරාවක් තෝරා ගැනිමට දෙමාපියන් බල කරයි. (ල. 2x5=10)

## II කොටස

05. අද බොහෝපාසල් අධ්‍යාපනයට පමණක් මුල් තැනදි ක්‍රියාකිරිම නිසා සිසුන් අක්‍රිය මෙන්ම නිපුණතාවලින් යුක්ත නොවිම මුළු රටේම ගැටළුවක් වී ඇති බව වත්තේගම විද්‍යාලයේ පැවති ක්‍රීඩා උත්සවයේදි ප්‍රධාන අමුත්තා පවසන ලදි. විෂය සමගාමි ක්‍රියා වැඩියෙන් ක්‍රියාත්මක වියයුතු අවධියක අප සිටින බවත් පාසල තුල ක්‍රීඩාව තව තවත් දියුණු කළයුතු බවත් අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයිමට තමා සූදානම් බවත් සඳහන් කරන ලදි.

i. පාසල තුල ක්‍රියාත්මක කල හැකි මෙන්ම පාසලින් බැහැරව ක්‍රියාත්මක කල හැකි විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් 2 බැගින් ලියන්න. (ල. 04)

ii. පාසල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී බෙදෙන ප්‍රධාන මලළ ක්‍රීඩා වර්ග 2 නම් කර ඊට අදාල ඉසව් 2 බැගින් ලියන්න. (ල. 04)

iii. ඉහත ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමට යොදා ගන්නා සම්මත ධාවන පථයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න. (ල. 02)

මාතලන අධ්‍යාපන කලාපය

06. එල්ලේ ක්‍රීඩාව ප්‍රදේශයේ පාසල් අතර ජනප්‍රිය කොට ඉහල නැංවීම සඳහා තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමත් එල්ලේ සංගමයේ සභාපති වශයෙන් කටයුතු කරන ලෙසත් විදුහල්පතිතුමා මා හට පවරන ලදි.

i. ඉවත ලැමේ ක්‍රමය හැර මෙම තරඟාවලිය ඔබට සංවිධානය කළහැකි වෙනත් ක්‍රම 2ක් ලියන්න. (ල. 02)

ii. තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු ප්‍රධාන සාධක 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

iii. මෙම එල්ලේ තරගාවලියට කණ්ඩායම් 9ක් සහභාගි වන්නේ නම් ඉවත ලැමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් පිලියෙළ කොට එම ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේ වාසි 2ක් ලියන්න. (ල. 05)

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

A. පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ පුහුණු වැඩසටහන අවසානයේ මෙම කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්නේ යැයි සිතන්න.

- තරග ආරම්භය සිදුවිය යුතු ආකාරය
- පන්දු පිරිනැමීමේ ක්‍රම
- ක්‍රීඩාවේ සිදුවන වැරදි

i. වොලිබෝල් තරඟයක් ආරම්භ කිරීම පිළිබඳව ඔබ ක්‍රීඩකයින්ව දැනුවත් කරන ආකාරය ලියන්න. (ල. 02)

ii. වොලි බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 02 හඳුන්වන්න. (ල. 02)

iii. පිරිනැමීම හැර වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තිබිය යුතු දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න. (ල. 03)

iv. මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදිමේ දී ක්‍රීඩකයින් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි 03 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

B. පාසලේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායමේ පුහුණු කරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක්දින පුහුණු වැඩසටහනින් පසු පහත දක්වා ඇති කරුණු පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ යැයි සිතන්න.

- තරග ආරම්භය සිදුවිය යුතු ආකාරය
- පන්දු යැවීමේ විවිධ ක්‍රම
- පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදුවන වැරදි
- ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ

i. නෙට්බෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම පිළිබඳව ඔබ ක්‍රීඩිකාවන් දැනුවත් කරන ආකාරය ලියන්න. (ල. 02)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවිය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක දක්වන්න. (ල. 02)

iii. මැද සිටින්නියට (C) ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශය නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූප සටහනක් ඇඳ අඳුරු කොට පෙන්වන්න. (ල. 03)

iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හැසිරවීමේදී ඔවුන් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි 03 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

C. පාසලේ පාපන්දු කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක්දින පුහුණු වැඩසටහනින් පසු පහත කරුණු කෙරෙහි වැඩි අවධානය යොමුකරේ යැයි සිතන්න.

- තරඟ ආරම්භය සිදුවිය යුතු ආකාරය
- පාදයෙන් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි

i. පාපන්දු තරඟයක් ආරම්භ කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ ක්‍රීඩකයින්ව දැනුවත් කරන ආකාරය ලියන්න. (ල. 02)

ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පාදයෙන් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම 02 ක් හඳුන්වන්න. (ල. 02)

iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ඇතිකරගත යුතු දක්ෂතා 03 ක් දක්වන්න. (ල. 03)

iv. මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී ක්‍රීඩකයින් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි 03 ක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

මාදිලි අධ්‍යාපන කලාපය

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුකම කල්විත් වලයම මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone

# මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

## පෙර'ඹරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

| සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | 11 ශ්‍රේණිය | පිළිතුරු පත්‍රය |
|---|---|---|

## I පත්‍රය

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

## II පත්‍රය

01. 1. මානසික ඒකග්‍රතාවය ඇති කිරීම
විනය පවත්වා ගෙන යෑම
ආශිර්වාදය ලබා දීම
ආරක්ෂාවක් ලබා දීම

2. හැලප -කිරිබත්- කැවුම් -වැලිතලප .....

3. කෙටිදුර - සැරසෙන් /වෙන්/ යා
සැරසෙන් /වෙන්/ වෙඩිහඩ
දිගු දුර - සැරසෙන් / යා
සැරසෙන් /වෙඩිහඩ

4. උපාය මාර්ග තිබීම
උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමට පුද්ගලයින් සිටීම.

5. PRICES

6. වනාන්තර ගවේෂණය
කඳු තරණය
පා ගමන්
එළිමහනේ ආහාර පිසීම
කඳවුරු බැඳීම

7. වේගය/ශක්තිය/ නම්‍යතාවය/දරා ගැනීමේ හැකියාව

8. ක්‍රිකට්/පාපන්දු .....

9. ඉවතලෑමේ ක්‍රමය/සාකල්‍ය ක්‍රමය .....

10. සාධාරණව තරග කිරීම/ ජය පරාජය විද දරා ගැනීම / විනය ගරුක වීම / විනිශ්චයට ගරු කිරීම / විවේචන දරා සිටීම

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

02. i. ගඳ සුවඳ නොදැනිම
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
හුස්ම ගැනිමේ අපහසුතා
උගුර ආසාදනය
පාචන තත්වයන්

ii. පි සි ආර් පරීක්ෂණය
ඇන්ටිජන් බොඩි පරීක්ෂණය

iii. මීටර් එකක් දුරින් සිටිම (දෙදෙනෙකු අතර)
මුහුණු ආවරණය පැලදිම
සබන් යොදා අත් දෙක හොදින් සේදිම
නිවසට වි කාලය ගත කිරිම (නිරෝධායන නීතින්ට යටත්ව)
ජනයා ගැවසෙන ස්ථාන වල නොසිටිම
පොදු ප්‍රවාහන සේවා භාවිතය අවම කිරිම .....

iv. මහජන සෞඛ්‍ය පරික්ෂකවරයා දැනුවත් කිරිම
නිවසේ අන් අය නිරෝධායනය වනවාදැයි විමසිලිමත් විම
වෙනත් පිටස්තර පුද්ගලයින් පැමිණේදැයි සොයා බැලිම.....

03. i. අස්ථි පද්ධතිය
පේශි පද්ධතිය

ii. පේශි පද්ධතිය
ATP ----------→ ADP + P+ ශක්තිය

iii. තම කාර්ය ඵලය වැඩි කිරිම
රුධිර කේශනාලිකා ඝණත්වය වැඩි කිරිම
හෘද පේශි ශක්තියමත් වේ.
වැඩි බලයක් යොදන පේශි ශක්තිමත් වේ.....

04. අදහස ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

05. i.

| <u>පාසල තුල</u> | <u>පාසලින් බැහැර</u> |
|---|---|
| නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග | අන්තර් පාසල් තරග |
| මලල ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන් | ප්‍රථමාධාර කදවුරු |
| ක්‍රීඩා සංගම් | බාල දක්ෂ කදවුරු |
| ක්‍රීඩා දින | ශිෂ්‍යභට කදවුරු |
| | පා ගමන් |
| | කඳු තරණය |

ii. ජවන (100m -200 m-400 m-800 m-1500 m) පිටිය (උස -දුර- යගුලිය- කවපෙත්ත-හෙල්ල)

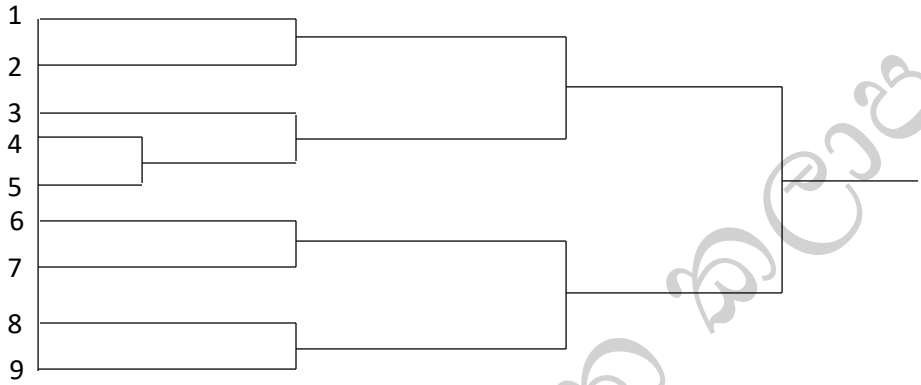
iii. සම්මත ධාවන පථයක දුර 400 m
ඍජු පැති රේඛා දෙකක් හා සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකක්
ධාවන මංතිරු 8
ධාවන මංතීරුවක පළල මීටර් 1.22

06. i. සාකල්‍ය ක්‍රමය
මිශ්‍ර ක්‍රමය
අභියෝග ක්‍රමය

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

ii. සහභාගි වන කණ්ඩායම් ගණන
අවශ්‍ය මුදල්
අවශ්‍ය ක්‍රීඩා උපකරණ
අවශ්‍ය විනිශ්චයකරුවන්
ජලය/ආහාර
සනිපාරක්ෂක පහසුකම්
ක්‍රීඩා පිටිවල ගුණාත්මක බව

iii. කිට්ටුම 2 බලයෙන් -කණ්ඩායම් ගණන
16 – 9 = 7
වාසි 7




<u>**වාසි**</u>
තරග සංඛ්‍යාව අඩුවීම
සංවිධානය පහසු වීම
ගතවන කාලය අඩුවීම
මුදල්/උපකරණ/ ක්‍රීඩාපිටි අඩුවීම
විනිශ්චයකරුවන් අඩුවීම……

07. A. i. ක්‍රීඩකයින් හය දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ මීටර් 18 දිග මීටර් 9 පළල ක්‍රීඩාපිටියක් දැලකින් සමාන කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන් කර ඇත කණ්ඩායම් නායකයින් විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් පසු පිරිනැමීම හිමි කණ්ඩායම තෝරා ගනි එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් අතරින් පසු පෙළෙහි දකුණු පැත්තේ ක්‍රීඩකයා ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම සිදු කරමින් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරයි

ii. උඩු අත් පිරිනැමීම
යටි අත් පිරිනැමීම

iii. පන්දුව ලබා ගැනීම
පන්දුව එසවීම
ප්‍රහාරය
වැලැක්වීම
පිටිය රැකීම.....

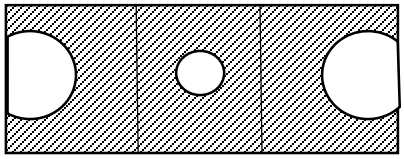
ශ්‍රීලංකා අධ්‍යාපන කලාපය

iv. විරුද්ධ පිලේ පන්දුවකට පහර දිම
පන්දුව පිටියෙන් ඉවතට යන ලෙස පහර දිම
පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙක් ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දිම
පිරිනැමීමේදි ක්‍රීඩකයින් නිසි ස්ථානවල නොසිටිම
පිටියෙන් ඉවතට යන ලෙස පිරිනැමිම.

B. i. ක්‍රීඩකයින් 7 දෙනා බැගින් පිල් දෙකක් අනුව වර්ණ දෙකකින් හඳුනාගත හැකි පරිදි ස්ථානගත විය යුතුය. කණ්ඩායම් නායකයින් විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බලා වාසිය දිනාගත් කණ්ඩායමට පළමුව පන්දුව හෝ පැත්ත තෝරාගත හැකිය විනිසුරුට වාසිය ලබාගත් ආකාරය දැන්වීමෙන් පසු විනිසුරුගේ සංඥාවට ක්‍රීඩාපිටිය තුළ ස්ථානගත විය යුතුය.

ii. තනි අතින් යැවීම.
දෑතින් යැවීම.

iii.



iv. පන්දුව බිම දිගේ පෙරළිම
වැතිර හෝ දණගසා පන්දුව යැවිම
තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව තබා ගැනිම

C. i. කණ්ඩායම් දෙකක් සිටිය යුතු ය. එක් කණ්ඩායමකට 11 දෙනෙක් ක්‍රීඩා කළ යුතු ය. කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් ජයගත් පිලට පැත්ත හෝ තරගයේ ඇරඹුම තෝරා ගත හැක. ඇරඹුම හිමි වූ කණ්ඩායම විනිසුරුගේ නලා හඬට බෝලයට පාදයෙන් පහර දී ඉදිරිය තල්ලු කිරීමක් සමගම තරග ආරම්භ වේ.

ii. ඇඟිලි තුඩු පා පහර
ඇතුල් පා පහර
පිටි පතුල් පා පහර
විලුඹ පා පහර

iii. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
පාදයෙන් පහර දිම
පන්දුව නැවැත්විම
පන්දුවට හිසින් පහර දිම
තුළට විසිකිරිම
ගෝල් රැකිම
දැල රැකිම

iv. ක්‍රීඩකයන් පාදය පටලවා බිම වැටීටවීම, සිතාමතා ඇල්ලීම
ආක්‍රමණිකව පහරදීම
තල්ලු කිරිම
කෙළ ගැසිම
අතින් රදවා ගැනිම

ඔබගම අධ්‍යාපන කලාපය

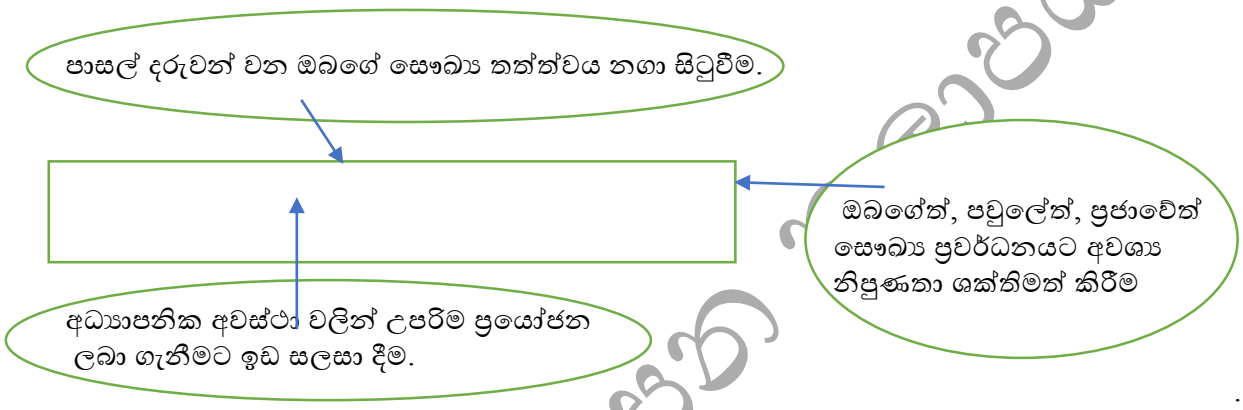
මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone

# පෙර'ඔරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

| සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | 11 ශ්‍රේණිය | කාලය : පැය 01 |
|---|---|---|

## I පත්‍රය

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.




1. ඉහත සටහනට අනුව හිස් කොටුවට සුදුසු මාතෘකාව වන්නේ,

   1.පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයේ පරමාර්ථ 2. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්වල පරමාර්ථ

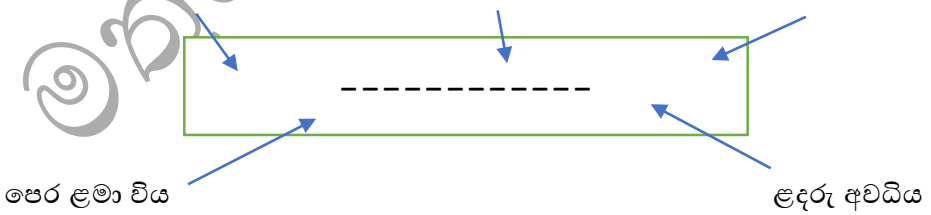
   3. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථ 4. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් බිහි කිරීමේ පරමාර්ථ

2. ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.

   1. වැඩ වල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වීම. 2. ආයු අපේක්ෂණය අඩු වීම

   3. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය නොකිරීම. 4. බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි වීම

- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය නවජ අවදිය පසු ළමා විය




3. ඉහත සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු වචනය වන්නේ,

   1. ළමා වියේ ප්‍රධාන අවධි 2. යොවුන් වියේ ප්‍රධාන අවධි

   3. ළමා වියෙන් පසු අවධි 4. ළදරු වියේ ප්‍රධාන අවධි

4. පුද්ගලයෙකු විවිධ වයස් කාණ්ඩවලදී විවිධ අවධීන් පසු කරමින් ගමන් කරයි. මැදිවියට අයත් වයස් කාණ්ඩය ලෙස සැලකෙන්නේ,

   1. අවුරුදු 10 – 19 ත් අතර 2. අවුරුදු 20 – 39 ත් අතර

   3. අවුරුදු 40 – 59 ත් අතර 4. අවුරුදු 59ට වැඩි

- පුද්ගලයින් පස් දෙනෙක් සඳහා වෛද්‍යවරයකු දුන් උපදෙස් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. එම තොරතුරුවලට අනුව ප්‍රශ්න අංක 05 සිට 09 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.
  - ✓ රාමා - කඩල, කව්පි, මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ග හා මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර වැනි ආහාර බහුලව ආහාරයට ගැනීම.
  - ✓ රාජා - යකඩ බහුල ආහාර හා විටමින් C බහුල ආහාර ගැනීම.
  - ✓ රාණි - තද කොළ පැහැති එළවළු,පලා වර්ග හා කහ පැහැති එළවළු, පලතුරු වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම.
  - ✓ රාහුල් - සීනි හා තෙල් සහිත ආහාර වලින් වැළකීම සහ ව්‍යායාම වල නිරතවීම.
  - ✓ රීටා - කුඩා මාළු, හාල්මැස්සන්, කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ආහාරයට ගැනීම.

5. ඉහත සටහනට අනුව රක්ත හීනතාවයෙන් පෙළෙන අයකු ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

   1. රීටා 2. රාජා 3. රාණි 4. රාහුල්

6. වෛද්‍යවරයා ලබා දී ඇති උපදෙස් අනුව රාමා පෙලෙන රෝගී තත්ත්වය වන්නේ,

   1. රක්ත හීනතාවය 2. අධි රුධිර පීඩනය
   3. විටමින් A ඌනතාවය 4. ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්ද පෝෂණය

7. ඉහත උපදෙස් වලට අනුව බෝ නොවන රෝගයකින් පෙළෙන අයකු ලෙස සිතිය හැක්කේ,

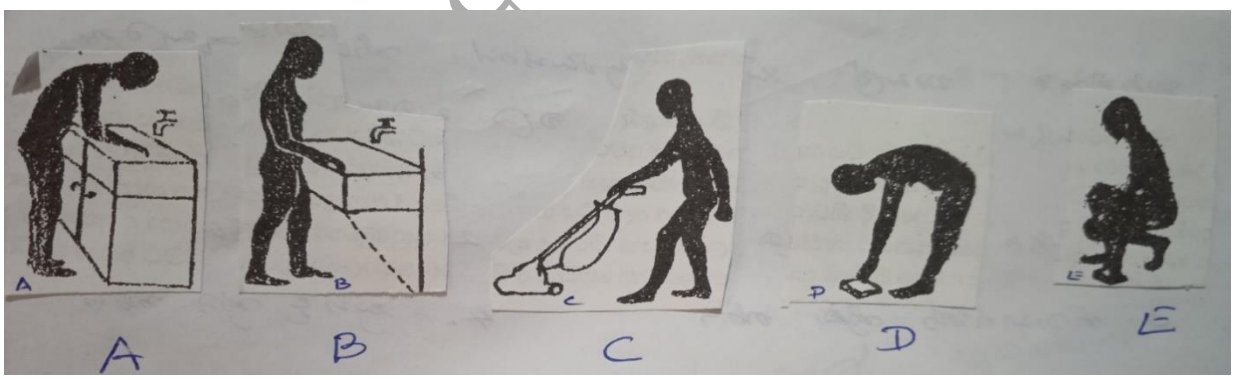
   1. රාමා 2. රාජා 3. රාණි 4. රාහුල්

8. ඇස් වල බිටෝ ලප හෝ තමස් අන්ධතාව ඇතැයි සිතිය හැකි පුද්ගලයා ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

   1. රාජා 2. රාණි 3.රාහුල් 4. රීටා

9. රීටා මුහුණ දී ඇති රෝගී තත්ත්වය ලෙස ඔබට නිගමනය කළ හැකි රෝගය වන්නේ,

   1. දත් දිරා යාම 2. ගලගණ්ඩය
   3. දියවැඩියාව 4. තමස් අන්ධතාවය




10. ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකදී ඉරියව් පවත්වා ගෙන ඇති ආකාරයයි. එම ඉරියව් වලට අනුව නිවැරදි ඉරියව් ලෙස ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදී ඇත්තේ,

    1. A, C හා E පමණි. 2. A හා D පමණි.
    3. B, C හා E පමණි. 4. A, B, C, D හා E යන සියල්ලමය.

අධ්‍යාපන කලාපය

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පිළිබඳ සිසුන් හතර දෙනකුගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අගයන් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 11 සහ 12 සඳහා ඒ ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.

P – 16  Q – 20  R – 25  S – 31

11. ඉහත අගයන්ට අනුව කෘශ බවින් යුත් සිසුවා සහ සුදුසු බර තත්ත්වයෙන් පසුවන සිසුවා වන්නේ පිළිවෙලින්,

1. P සහ Q ය.  2. Q සහ R ය.  3. R සහ S ය.  4. P සහ S ය.

12. ඉහත සිසුන් අතරින් හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, කොලෙස්ට්‍රෝල් මට්ටම වැඩිවීම වැනි රෝග අවදානමක් ඇති සිසුන් වන්නේ පිළිවෙලින්,

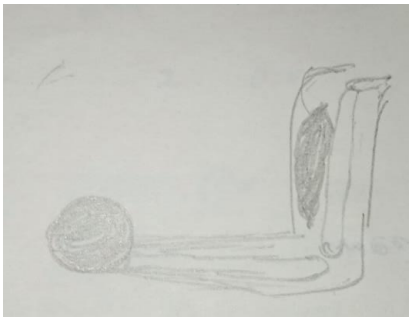
1. P සහ Q ය.  2. P සහ R ය.  3. Q සහ R ය.  4. R සහ S ය.

13. වාර්ෂිකව පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

1. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන  2. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දින
3. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග  4. සුහද ක්‍රීඩා තරග

14. සිපිලිස්, ගොනෝරියා, හර්පීස් යන රෝග කුමන පද්ධතියක් ආශ්‍රිතව හටගන්නේද?

1. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය  2. ප්‍රජනක පද්ධතිය
3. බහිස්‍රාවී පද්ධතිය  4. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය



15. මෙම රූපයට අනුව ක්‍රීඩකයෙකු අතේ යගුලිය තබා යටි බාහුවෙන් වැලමිට නවා යගුලිය ඉහලට එසවීම දැක්විය හැකිය. මෙහිදී ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

1. එය පළමුවන ගණයේ ලීවරයකි.  2. එය දෙවන ගණයේ ලිවරය කි.
3. එය තුන්වන ගනයේ ලිවරය කි.  4. කිසිදු ලීවරයකට අදාළ නොවේ.

16. නිර්වායු ශ්වසනය වැඩි සුදු තන්තු සහිත ක්‍රීඩකයෙකුට සහභාගී වීමට සුදුසු ක්‍රීඩා දෙකක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

1. 800m හා 1500m  2. 1500m හා හෙල්ල විසිකිරීම
3. 5000m හා උස පැනීම  4. 100m හා දුර පැනීම

17. එලයිසා පරීක්ෂණය හා රැපිඩ් පරීක්ෂණය සිදුකර හඳුනාගනු ලබන රෝගය,

1. ඩෙංගු රෝගය  2. කොරෝනා රෝගය  3. මී උණ රෝගය  4. ඒඩ්ස් රෝගය

- පහත සඳහන් සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 18 සහ 19 ට පිළිතුරු සපයන්න.

Q -
1. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.
2. මානසික අසහනකාරී තත්ත්වයෙන් සිටීම.

R -
1. කැලි කසල කළමනාකරණය කර පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
2. මදුරුවන් මගින් බෝ වන රෝග ව්‍යාප්තිය.

S -
1. ලිංගික සබඳතා එක් විශ්වාසවන්ත සහකරුවකුට හෝ සහකාරියක ට පමණක් සීමා නොකිරීම.
2. ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ඇති වීම.

T -
1. නිතර දෑත් පිරිසිදු කර මුව ආවරණ පැළඳ සිටීම.
2. ශ්වසන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම.

18. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
1. Q, R ය. 2. R, S ය. 3. S, T ය. 4. Q, T ය.

19. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීමට කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
1. Q, R ය. 2. Q, S ය. 3. S, T ය. 4. R, T ය.

20. පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වා වුවද COVID- 19 වෛරසය තවත් කෙනෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීමේ හැකියාව ඇත.
2. COVID – 19 වෛරසය පිළිබඳව නොබියව සමාජයේ ඕනෑම තැනක සංචරණය කළ හැක.
3. COVID – 19 ආසාදිත පුද්ගලයින් සිටින ප්‍රදේශවල සංචරණය කිරීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
4. එදිනෙදා කටයුතුවලදී හා ගමන් බිමන් යාමේදී දෑත් නිතරම පිරිසිදුව තබා ගැනීම, මුව ආවරණ පැළඳීම, මීටරයක දුර පවත්වා ගැනීම ආදිය මගින් කොරෝනා රෝගයෙන් ආරක්ෂා විය හැකිය.

- පහත දැක්වෙන සිද්ධිය උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 21 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
  - ✓ ඔබේ ශරීරය පිටස්තර අයට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
  - ✓ තැනට සුදුසු නුවණින් උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කරන්න.
  - ✓ හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂකයකු හෝ ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට යන්න.

21. ඉහත උපදෙස් වලට අනුව වළක්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ ,
1. ලිංගික අතවර හා අපයෝජන 2. ජල ගැලීමකින් සිදු විය හැකි අනතුරු
3. කෘෂි රසායන අනතුරු 4. සතුන් මගින් සිදුවිය හැකි අනතුරු

22. ලිංගික අතවරයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
1. ලැජ්ජා කිරීම 2. බිය වැද්දීම 3. ශාරීරික වද හිංසා කිරීම 4. ස්ත්‍රී දූෂණය

23. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරු බාහිර අනතුරු හා අභ්‍යන්තර අනතුරු වශයෙන් කොටස් දෙකකි. පහත ඒවායින් බාහිර අනතුරක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,
1. අස්ථි වලට සිදුවන අනතුරු 2. මාංශ පේශි වලට සිදුවන අනතුරු
3. දියපට්ටා දැමීම් 4. ඉන්ද්‍රියන් වලට සිදු වන අනතුරු

මාතලන අධ්‍යාපන කලාපය

24. RICE ප්‍රතිකාර ක්‍රමය දියුණු වී මේ වන විට PRICES ප්‍රතිකාරය බවට පත්වී ඇත. එයින් "S" අකුරෙන් හැඳින්වෙන්නේ,

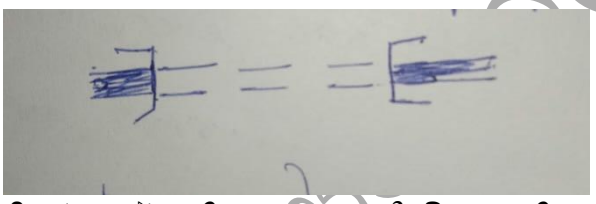
1. විවේක ගැන්වීම
2. ශරීරයේ අදාල කොටසට බාහිර ආධාරකයක් යෙදීම
3. පීඩනයක් යෙදීම
4. අනතුර සිදු වූ කොටස ඔසවා තැබීම

- එක් පාසලක 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් කණ්ඩායමක් කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
  - ✓ යායුතු ගමන් මාර්ගය හා රැගෙන යන උපකරණ
  - ✓ අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයින්, ආයතන හා ස්ථාන
  - ✓ දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයින්
  - ✓ හදිසි අවස්ථාවකදී හා අනතුරුවලට මුහුණ දීමේ දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය

25. ඉහත කරුණු අනුව ඔවුන් සූදානම් වන්නේ,

1. වන ගවේෂණයක් සඳහා
2. විනෝද චාරිකාවක් සඳහා
3. ඔරු පැදීමක් සඳහා
4. ක්‍රීඩා තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා

26. මෙම රූපයෙන් සංකේතවත් වන්නේ,



1. අඩි පාරකි.
2. ඉදිකරන මාර්ගයකි.
3. බිම්ගෙයකි
4. පාලමකි.

- ඔබ ආශ්වාසයේදී ඇතුළුවන ඔක්සිජන් වායුව කිසියම් ස්ථානයකදී රුධිරයට එකතු කර රුධිරය පිරිසිදු කරන අතර රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ප්‍රශ්වාස මගින් පිට කරනු ලබයි.

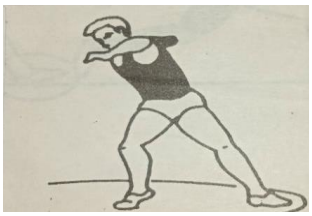
27. ඉහත පරිදි එම වායු හුවමාරුව සිදු වන ස්ථානය වන්නේ,

1. නාසය
2. ස්වාසනාලය
3. පෙනහලු
4. ගර්ත

- රාමන් කැරම් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අතර රීටා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. රාහුල් චෙස් ක්‍රීඩාවට කැමැත්තක් දක්වන අතර අමායා බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

28. මේ අය අතරින් වැඩි වශයෙන් කායික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රීඩා වල යෙදී ඇත්තේ,

1. රාමන් සහ රීටා ය.
2. රීටා සහ අමායා ය.
3. රීටා සහ රාහුල් ය.
4. රාමන් සහ අමායා ය.



29. ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ,

1. යගුලිය දැමීමේ සූදානම් වීමේ අවස්ථාව
2. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ජව ඉරියව්ව
3. යගුලිය දැමීමේ ජව ඉරියව්ව
4. කවපෙත්ත විසි කිරීමේ සූදානම් වීමේ අවස්ථාව

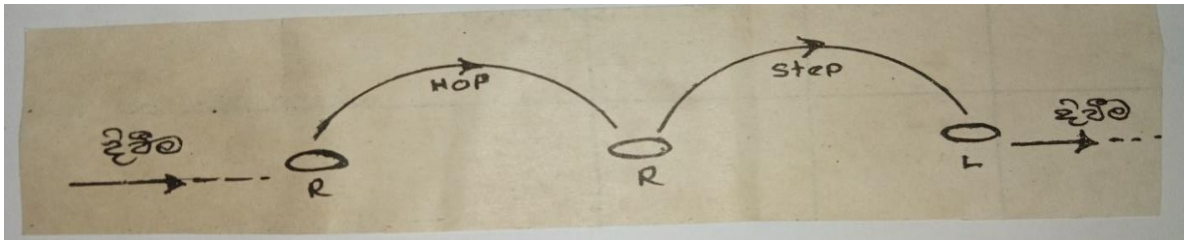
30. නිවාසාන්තර තරගාවලියේ වොලිබෝල් තරග මාලාව ඉක්මනින් නිම කරවා දෙන ලෙස ඔබට පැවරුණහොත් ඔබ භාවිතා කරන තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,

1 .පැරදි පිළිමලුන් පිට ලෑමේ ක්‍රමය
2. සාකල්‍ය ක්‍රමය
3. මිශ්‍ර ක්‍රමය
4. අභියෝග ක්‍රමය

මාදුගම අධ්‍යාපන කලාපය

31. කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගීවන නෙට්බෝල් තරඟාවලියක් සාකල්‍ය ක්‍රමයට පැවැත්වීමේ දී පැවැත්විය යුතු තරග ගණන වන්නේ,

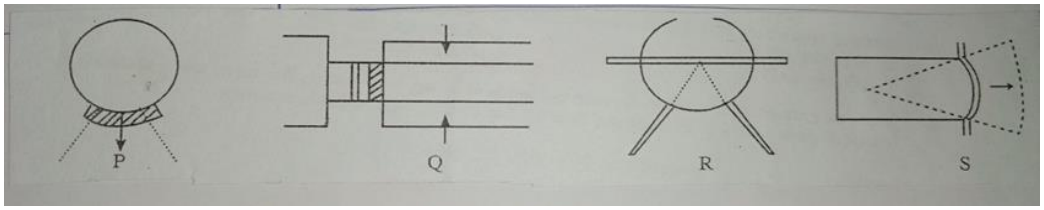
1. 10 කි. 2. 15 කි. 3. 20 කි. 4. 30 කි.




32. ඉහත සටහනින් දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩකයෙක් පුහුණු කිරීම සඳහා යොදාගත් ක්‍රියාකාරකමකි. එලෙස පුහුණු කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ඉසව්ව වන්නේ,

1. උස පැනීම 2. දුර පැනීම 3. රිටි පැනීම 4. තුන් පිම්ම පැනීම

| ක්‍රීඩක අංකය | සහභාගීවන ඉසව් |
|---|---|
| 21 | හෙල්ල, මීටර් 5000 දිවීම |
| 35 | කවපෙත්ත, දුර පැනීම, මීටර් 400 |
| 44 | යගුලිය, මීටර් 100 |
| 68 | රිටි, උස පැනීම, මීටර් 10000 දිවීම |




- ඉහත විස්තර උපයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 33 සිට ප්‍රශ්න අංක 39 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

33. ක්‍රීඩක අංක 21 හිමි ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. P ය. 2. Q ය. 3. R ය. 4. S ය.

34. කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. P ය. 2. Q ය. 3. R ය. 4. S ය.

35. තරඟ අංක 44 හිමි ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. P ය. 2. Q ය. 3. R ය. 4. S ය.

36. කුදු ආරම්භයකින් ආරම්භය ගන්නා ධාවන තරග සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩක අංක වනුයේ,

1. 21 සහ 35 2. 35 සහ 44 3. 44 සහ 68 4. 21 සහ 68

37. ධාවන ආරම්භය සඳහා "සැරසේන්" "යා" යන විධාන 2 ලබා දෙන්නේ,

1. 35, 44 ක්‍රීඩකයන් සඳහා 2. 21, 35 ක්‍රීඩකයන් සඳහා
3. 21 සහ 68 ක්‍රීඩකයන් සඳහා 4. 21 සහ 44 ක්‍රීඩකයන් සඳහා

38. තම ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා ස්වායු සහ නිර්වායු ශ්වසනය යන ක්‍රම දෙකටම ශක්තිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩක අංක වනුයේ,

1. අංක 21 සහ 35 2. අංක 21 සහ 44 3. අංක 35 සහ 44 4. අංක 21 සහ 68

39. Q ක්‍රීඩා පිටිය වෙත වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩක අංකය වන්නේ,

1. 21 ය. 2. 35 ය. 3. 44 ය. 4. 68 ය.

40. 2020 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා පැවැත්වීමට යෝජිතව තිබූ රට වනුයේ,

1. බ්‍රසීලය 2. ජපානය 3. චීනය 4. ග්‍රීසිය

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone

# පෙර'ඹරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

| සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය | 11 ශ්‍රේණිය | කාලය : පැය 02 |
|---|---|---|

## II පත්‍රය ++

- **පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ**
- **1 කොටසින් හා 2 කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න .**

01. ඉතා දුෂ්කර පාසලක් වූ අඹේතැන්න කනිටු විදුහලට පසුගිය වසරේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනෙන් රිදී පදක්කමක් දිනා ගැනීමට ලැබුණු අතර ඔවුන් මෙවර උත්සාහ කරන්නේ රන් පදක්කමක් දිනා ගැනීමටය. ඒ සඳහා පාසලේ සියලුම ගුරුභවතුන් ඇතුළු කමිටු සාමාජිකයින් මහත් පරිශ්‍රමයක් දරන බව කලාප කාර්යාලය මගින් කළ අධීක්ෂණයකදී විදුහල්පතිතුමා විසින් ප්‍රකාශ කරන ලදී.
ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගනිමින් ශ්‍රමදාන පවත්වා පරිසරය නිරන්තරයෙන් පවිත්‍රව තබා ගැනීමට ක්‍රියා කරන අතර සිසුන්ගේ අන්තර් සම්බන්ධතා, කායික යෝග්‍යතා, පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය කිරීම සඳහා වර්ෂය ආරම්භයේ නිවාසාන්තර තරගාවලියද වාර අවසානයට සමාන්තර ශ්‍රේණි අතර සුහද තරගද, වර්ෂය අවසානයේ 10, 11 ශ්‍රේණි සඳහා එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක්ද සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. එසේම මෙම පාසලේ විෂය සමගාමී මෙන්ම විෂය බාහිර වැඩසටහන් ද සංවිධානය කිරීමට ගුරු භවතුන් හා ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන් කැපවීමෙන් ක්‍රියා කරන අතර අධ්‍යාපන කටයුතු වලට ද ප්‍රමුඛත්වයක් ලබාදී ඇති බැවින් ශිෂ්‍යත්වය සහ අ පො ස සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල ද ඉහල ප්‍රතිශතයකින් පවත්වාගෙන යාමට මෙම පාසල සමත් වී ඇත.

i. සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ පාසලේ පිහිටුවා ඇති කමිටු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කටයුතු සඳහා පාසලේ සාමාජිකයින්ට අමතරව උදව් ලබා ගත හැකි පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි සිද්ධියේ සඳහන් කර ඇති උපාය මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න
iv. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක වන භෞතික පරිසරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
v. නිවාසාන්තර තරඟ සංවිධානයේ දී පිහිටුවා ගනු ලබන ප්‍රධාන කමිටු දෙකක් නම් කරන්න.
vi. නිවාසාන්තර තරගාවලි, සුහද තරඟ ආදිය සංවිධානය මගින් සිසුන් තුල වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග දෙකක් දක්වන්න.
vii. වර්ෂය අවසානයේ එම පාසලේ සංවිධානය කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
viii. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේදී වැදගත් වන නිපුණතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ix. නිවාසාන්තර තරගාවලියේ ඉක්මනින් තරග නිමකිරීම සඳහා යොදාගනු ලබන තරගාවලි ක්‍රමයත්, දක්ෂතම කණ්ඩායම තෝරා ගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි තරඟාවලි ක්‍රමයත් පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න.
x. සිද්ධියේ සඳහන් විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

(2×10=20)

## I කොටස

02. වර්තමානයේ ආහාරයට එක් කරන කහ කුඩු වල හිඟයක් මෙන්ම අධික මිලක් ද වෙළඳපොළේ පවතින බැවින් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේදී පාරිභෝගිකයන් විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ පරිභෝජනයට නුසුදුසු බාලකරණයට ලක් කරන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය කූට වෙළඳුන් විසින් වෙළෙඳපළට ඉදිරිපත් කරන බැවිනි.

i. ආහාර බාලකරණය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (ල. 2)

ii. ආහාර වල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව ට බාධා පමුණුවන සාධක තුනක් පවතී එය නම් කරන්න. (ල. 3)

iii. වෙළඳපොළේ බාලකරණයට ලක් විය හැකි ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය හැර ඔබ දන්න ආහාර වර්ග හතරක් ලියන්න. (ල. 2)

iv. ආහාර සැකසීමේදී පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි සැකසීම කෙරෙහි ඔබට දායක විය හැකි ආකාර තුනක් ලියන්න. (ල. 3)

03. ලෝකයේ මෙන්ම ලංකාවේ ව්‍යාප්තව පවතින කොරෝනා රෝගය හේතුවෙන් ජනතාව මහත් දුෂ්කරතාවලට මුහුණ පා සිටින අතර මේ දිනවල ඉඳ හිට ඇදහැලෙන වර්ෂාවත් සමඟ තවත් ඔබ දන්නා මාරාන්තික රෝගයක් හිස ඔසවමින් සිටින බැවින් අප සැවොම එක්වී මෙම රෝග දෙකෙහිම ව්‍යාප්තිය වළක්වා ගැනීමට එක්ව ක්‍රියා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

i. වර්ෂාවත් සමග හිස ඔසවමින් සිටින මාරාන්තික රෝගය කුමක් ද? (ල. 1)

ii. ඔබ ඉහත සඳහන් කළ රෝගයේ රෝගකාරකය, වාහකයා සහා කොරෝනා රෝගයේ රෝග කාරකය සඳහන් කරන්න. (ල. 2)

iii. සිද්ධියේ සඳහන් රෝග 2ක සඳහන් කර රෝග ලක්ෂණ 2කබැගින් ලියන්න. (ල. 2)

iv. කොරෝනා රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර දෙකක් සහ ඔබ සඳහන් කළ අනෙක් රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට ක්‍රියා කළ යුතු ආකාර තුනක් ලියන්න. (ල. 5)

04. පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. ඔබගේ අසල්වැසි නිවසක පුද්ගලයකුට කොරෝනා රෝග ලක්ෂණ ඇති නමුත් සැඟව සිටීම.

ii. ඇඳිරි නීතිය පවතිද්දී ඔබගේ මිතුරෙකු යතුරුපැදියකින් නගරයේ වටයක් යෑමට පැමිණෙන ලෙස ඔබට බල කිරීම.

iii. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා ඔබට වත්මන් නව තාක්ෂණ ක්‍රමයට ඉගෙන ගැනීමට ස්මාර්ට් දුරකතනයක් නොමැති වීම.

iv. පාඩම් කිරීම සඳහා මිතුරෙකුගේ නිවසට යන ඔබට අසභ්‍ය වීඩියෝ දර්ශනයක් බැලීමට මිතුරා යෝජනා කිරීම.

v. අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය පැවැත්වීම දිගින් දිගටම කල් යාම නිසා ඔබගේ උනන්දුව අඩු වේ යැයි දෙමව්පියන් බියට පත්ව සිටීම.

(ලකුණු 2×5=10)

මාතෘකා අධ්‍යාපන කලාපය

## II කොටස

05. i. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය කොටස් පහකින් යුක්ත වේ. ඉන් හතරක් ලියන්න. (ල. 2)

ii. මලල ක්‍රීඩාවලට අයත් සියලුම පිටිය ඉසව් වර්ගීකරණය කර දක්වන්න. (ල. 4)

iii. සහය දිවීමේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දෘශ්‍ය සහ අදෘශ්‍ය මාරුවට උදාහරණ දක්වා එම ඉසව් අයත් වන ජවන ඉසව් වර්ගය හඳුන්වන්න. (ල. 2)

iv. සම්මත ධාවන පථයක තිබිය යුතු පොදු නීති දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)

06. පේශියක සංකෝචනය හා ඉහිල් වීමේ ක්‍රියාවලිය මගින් චලන සිදුවන අතර පේශි සංකෝචනය සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එම ශක්තිය ලබාදෙන්නේ පේශි තන්තුවේ මයිටොකොන්ඩ්‍රියම තුළ ඇති ATP සංයෝගයෙනි. ශක්තිය නිපදවීමෙන් පසු ATP->ADP බවට පත්වේ. නැවත ශක්තිය නිපදවීම ADP වලට කල නොහැකි බැවින් එය නැවත ATP බවට පත්කර ගත යුතුය.

i. ATP අණුව සෑදී ඇති පොස්පේට් අණු තුනෙන් පොස්පේට් කාණ්ඩයක් බිඳ හෙළීමෙන් පේශි සංකෝචනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි. එම ක්‍රියාවලිය සමීකරණයක් මගින් දක්වන්න. (ල. 2)

ii. ADP නැවත ATP බවට පත් කිරීමේ ක්‍රියාවලියට අවශ්‍ය ප්‍රධාන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම දෙක කුමක්ද? (ල. 2)

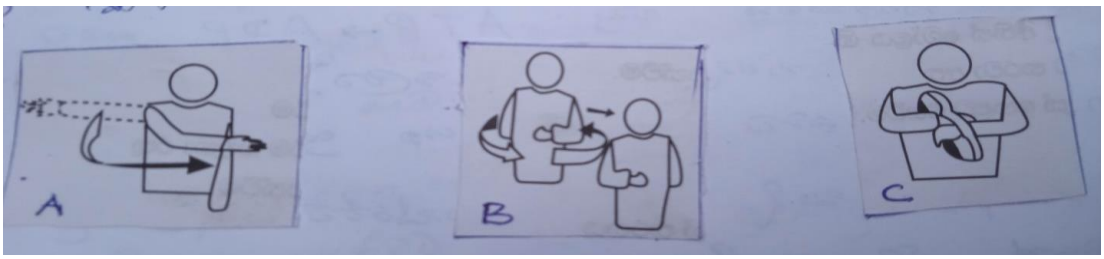
iii. ඉහත ක්‍රම දෙකට ශක්තිය ලබා ගනිමින් රතු තන්තු සහ සුදු තන්තු වශයෙන් පේශි වර්ග දෙකක් ක්‍රියා කරයි. එම තන්තු වර්ග දෙකේ විශේෂ ලක්ෂණය බැගින් ලියන්න. (ල. 2)

iv. රතු තන්තු වැඩි වශයෙන් පිහිටි ක්‍රීඩකයෙකුට සහ සුදු තන්තු වැඩි වශයෙන් පිහිටි ක්‍රීඩකයෙකුට සුදුසු ඉසව් දෙක බැගින් දක්වන්න. (ල. 2)

v. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල සුවිශේෂ දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක ද ප්‍රධාන වේ. එම යෝග්‍යතාවයක් සඳහන් කර එය දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ල. 2)

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

A. වොලිබෝල් තරඟ විනිශ්චයේ දී ලබාදෙන විනිසුරු සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

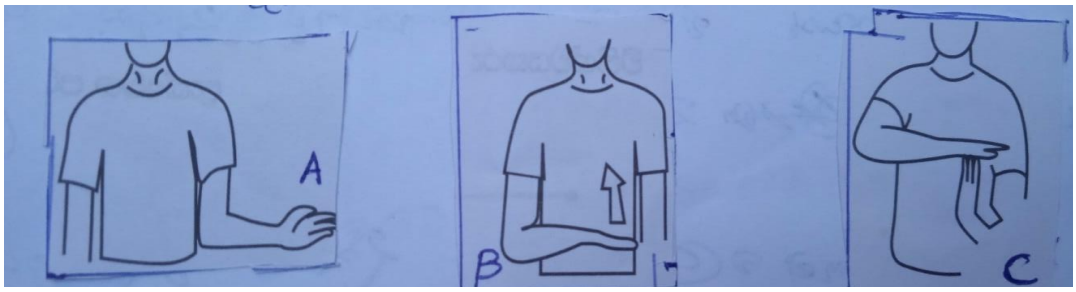



i. ඉහත එක් එක් සංඥා ලබා දෙන්නේ වොලිබෝල් තරඟයක කුමන අවස්ථාවලදී ද? (ල. 3)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක හඳුන්වා පිරිනැමීමකදී සිදු විය හැකි වරදක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

iii. නවක ක්‍රීඩකයෙකුට වැළැක්වීම පුහුණු කිරීමේදී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

B. නෙට් බෝල් තරග විනිශ්චය සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.




i. ඉහත A, B, C වලින් දැක්වෙන සංඥා ලබා දෙන අවස්ථා සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ මූලික ක්‍රම 2 සඳහන් කර පාද සම්බන්ධයෙන් සිදුවිය හැකි වරදක් ලියන්න. (ල. 3)

iii. නවක ක්‍රීඩිකාවකට ආක්‍රමණය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

C. පා පන්දු තරග විනිශ්චය සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

i. ඉහත A, B, C වලින් දැක්වෙන සංඥා ලබා දෙන්නේ කුමන අවස්ථාවලදී ද? (ල. 3)

ii. පාපන්දු තරගයක පා ඇරඹුමක් ලබාදෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කර, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී සිදු විය හැකි නීති විරෝධී ක්‍රියාවක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)

iii. නවක ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව නැවැත්වීමේ ක්‍රියාකාරකම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

මාදුගම අධ්‍යාපන කලාපය

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone මත්තුගම කල්විත් වලයම් මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය Matugama Education Zone

# මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

# පෙර'ඔරට සවියක් ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** | **11 ශ්‍රේණිය** | **පිළිතුරු පත්‍රය**

## I පත්‍රය

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

## II පත්‍රය

01. 1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව, ඩෙංගු මර්දන කමිටුව, මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ කමිටුව, පරිසර කමිටුව, .....ආදී සිසුන් ලියා ඇති සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ කමිටු දෙකක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

2. දෙමව්පියන්, ප්‍රදේශවාසීන්, සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක .....

3. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම, ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.

4. පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම, ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි පහසුකම් සැපයීම, මනා ආලෝකය සහ වාතාශ්‍රය සහිත පන්ති කාමර ගොඩනැගීම, නිසි පරිදි කැළිකසල ඉවත දැමීම, ගෙවතු වගාව.

5. ප්‍රධාන සංවිධාන කමිටුව, මූල්‍ය කමිටුව, ලිපි ලේඛන සහ සහතික පත් කමිටුව, සංග්‍රහ කමිටුව .....ආදී ලියා ඇති කමිටු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

6. නායකත්ව වර්ධනය, පෞරුෂ වර්ධනය, සාමූහිකත්වය, කණ්ඩායම් හැගීම, ජය පරාජය විඳදරා ගැනීම, .....ආදි ලියා ඇති කරුණු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

7. කඳවුරු බැඳීම, ගිනි මැල ක්‍රීඩා, එළිමහනේ ආහාර පිසීම, පරිසර නිරීක්ෂණය, පා ගමන්, වන ගවේෂණ, කඳු තරණය, ඔරු පැදීම, පා පැදි සවාරි ආදී .....

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

8. සහකම්පනය, සන්නිවේදන කුසලතාව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ආත්මාවබෝධය, විචාරශීලී චින්තනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය
9. පැරදි පිළිමළුන් පිටලෑමේ ක්‍රමය, සාකල්‍ය ක්‍රමය
10. නිවාසාන්තර තරගාවලිය, සමාන්තර ශ්‍රේණි තරඟ, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ආදී.....

02. 1. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදු කිරීම.
2. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක, රසායනික සාධක, භෞතික විද්‍යාත්මක සාධක
3. ගම්මිරිස් වලට පැපොල් ඇට මිශ්‍ර කිරීම, ආහාරවලට විවිධ රටාවලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම, කිරිපිටි වලට මෙලමයින් එකතු කිරීම, තේ කුඩු වලට කෘතිම වර්ණක යෙදූ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම, මිරිස්කුඩු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු ආදියට පාන් පිටි, හාල් පිටි, තිරිඟු පිටි, ගඩොල් කුඩු, දහයියා, පුන්නක්කු, ලී කුඩු ආදිය එකතු කිරීම එකතු කිරීම, තිරිඟු පිටි බාල කිරීම සඳහා මඤ්ඤොක්කා පිටි යෙදීම.
4. සිසුන් ලියා ඇති ගැළපෙන පිළිතුර සඳහා ලකුණු දෙන්න.

03. 1. ඩෙංගු රෝගය
2. කාරකය :- ඩෙංගු වෛරසය/ආබෝ වෛරසය
වාහකය :- ඊඩිස් ඊජිප්ටයි /ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස්
කාරකය :- කොවිඩ් 19 වෛරසය
3.

| <u>කොරෝනා</u> | <u>ඩෙංගු</u> |
|---|---|
| උණ | තද උණ |
| කැස්ස | අධික හිසරදය |
| සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව | වමනය |
| හිසරදය..... | ඇඟපත වේදනාව..... |

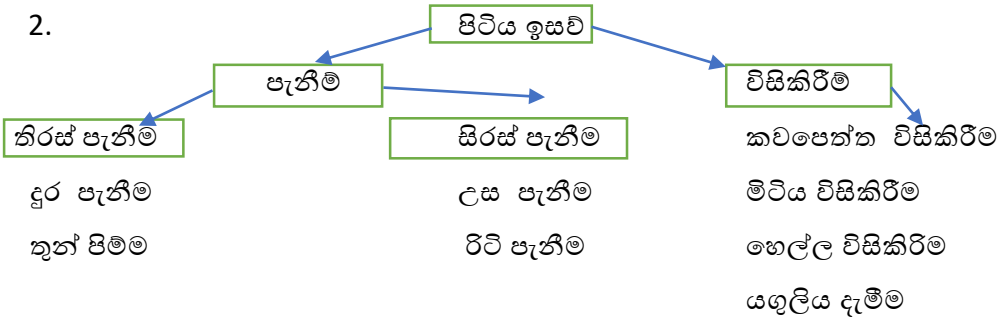
4. <u>කොරෝනා</u>
මුව ආවරණයක් පැළඳීම, සෑම විටම මීටරයක පරතරයකින් සිටීම, නිතරම සබන් යොදා දෑත් පිරිසිදු කර ගැනීම.....
<u>ඩෙංගු රෝගය</u> - මදුරුවන් බෝ වීම වැළැක්වීම සම්බන්ධව ලියා ඇති කරුණු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

04. අභියෝගයට ගැළපෙන ලෙස ලියා ඇති ධනාත්මක කරුණු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

මාදුගම අධ්‍යාපන කලාපය

05. .1 ජවන හා පිටිය, තරග ඇවිදීම, මාර්ග ධාවනය, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම

2.




.3 දෘශ්‍ය මාරුව මීටර්-- 400×4

අදෘශ්‍ය මාරුව මීටර්--100×4

කෙටි දුර ධාවන ඉසව්

4. සම්මත ධාවන පථයක දුර මීටර් 400ක් විය යුතුය.

ධාවන මංතීරුවක පළල 1.22 mක් විය යුතුය.

ධාවන අවම මංතීරු අටක් විය යුතුය.

ඍජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කරන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන් විය යුතුය ආදී ලෙස ( 11 පෙළ පොතේ 80 පිටුව) ලියා ඇති කරුණු දෙකකට ලබාදෙන්න.

06. 1. ඇඩිනොසීන් ⟶ P ⟶ P P

ATP ⟶ ADP + P + ශක්තිය

2. 1). නිර්වායු ක්‍රමය 2). ස්වායු ක්‍රමය

3.

| රතු තන්තු | සුදු තන්තු |
|---|---|
| සෙමෙන් ක්‍රියා කරයි. | වේගයෙන් ක්‍රියා කරයි. |
| සංකෝචන වේගය අඩුය. | සංකෝචන වේගය වැඩිය. |
| ස්වායු ශ්වසනය වැඩිය. | නිර්වායු ශ්වසනය වැඩිය. |

4. රතු තන්තු මීටර 10000 මැරතන් ධාවන

සුදු තන්තු මීටර් 100 සිට ඉහලට කෙටි ධාවන ඉසව්

සියලුම පිටිය ඉසව් (සිසුන් ලියා ඇති ඉසව් දෙකකට ලකුණු දෙන්න)

5. ජවය උලැගිතාව සමායෝජනය සමබරතාවය වේගය ප්‍රතික්‍රියා වේගය

සිසුන් ලියා ඇති දක්ෂතා දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු දෙන්න.

(11 පෙළ පොතේ 157 පිටුවේ සිට 166 පිටුව දක්වා)

(12

07. A. i. A පිරිනැමීමට අවසර දීම B ක්‍රීඩාපිටි මාරු කිරීම C ක්‍රීඩක ආදේශනය

ii. යටි අත් පිරිනැමීම උඩු අත් පිරිනැමීම

(පිරිනැමීමේදී සිදුවන එක් වරදක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න)

iii. සිසුන් ඉදිරිපත් කර ඇති සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකකට ලකුණු දෙන්න.

B i. A යැවුම යා යුතු දිසාව B උඩ දැමීමටක් C කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම

ii. තනි අතින් පන්දු යැවීම දෑතින් පන්දු යැවීම

පන්දුව සතු ක්‍රීඩිකාව ගේ පතිත වන පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම

පන්දු අතැතිව පාදයක් මත පැනීම

පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම පාද දෙකෙන්ම උඩ පැන පන්දුව අතින් නොගිලිහී, පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම.

iii. සිසුන් ඉදිරිපත් කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

C i. A අනියම් නිදහස් පහර B වාසිදායකත්වය C ඍජු නිදහස් පහර

ii. තරග ආරම්භයේ දී ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත් පසුව

දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේ දී

සම වීමක් සිදු වුව හොත් එක් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී

සිසුන් ලියා ඇති නීති විරෝධී ක්‍රියාවකට ලකුණු දෙන්න (11 ශ්‍රේණිය පෙළ පොතේ 58, 59 පිටු බලන්න)

iii. සිසුන් ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකම් දෙකකට ලකුණු දෙන්න.

මහගම අධ්‍යාපන කලාපය