

**තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2020**  
**Third Term Test - 2020**

**II ශ්‍රේණිය**  
**Grade 11**

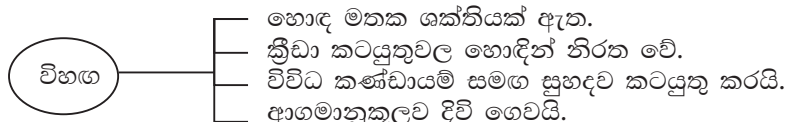
**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I**

**පැය එකයි**  
**One hour**

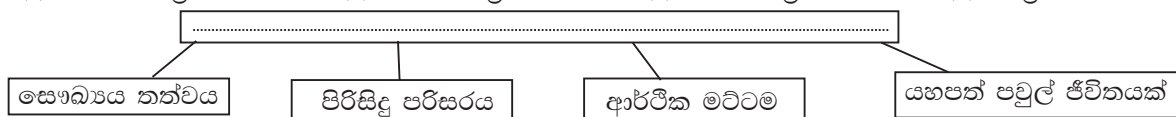
**නම/ විභාග අංකය:**

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.



- ඉහත සටහන දෙස හොඳින් විමසීමේ දී විභාග පිළිබඳව ඔබ දක්වන අදහස වන්නේ මොනු,
  - සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායකවන බවයි.
  - සෞඛ්‍යය අභියෝගවලට මුහුණ දෙන බවයි.
  - පූර්ණ සෞඛ්‍යය කරා ලඟාවන බවයි.
  - පූර්ණ පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කරන බවයි.
- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් කිරීම සඳහා අටලුගම විදුහලේ විදුහල්පති තුමා විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත A, B, C, D, E යන වගන්ති වලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් අංක 02 සිට 04 තෙක් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - පාසලට පැමිණීමේ දී මුඛ ආවරණ පැළඳීම, දැන් සේදීම, මීටරයක දුර තබා ගැනීම අනිවාර්ය කිරීම හා පොලිතින් ගෙන ඒම සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කිරීම.
  - දෙමව්පියන්ගේ හා ගම්වාසීන්ගේ සහය ඇතිව ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම.
  - පාසැල් ආපන ශාලාවේ ඤාණික ආහාර (Fast food) නිෂ්පාදන ආහාර (Junk food) හා කාබනික බීම වර්ග විකිනීම තහනම් කිරීම.
  - සෞඛ්‍යය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ (MOH) සහභාගීත්වයෙන් පාසැල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පැවැත්වීම.
  - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබාගැනීම හා හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම ක්‍රියාකර ඇති බව දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වන්නේ,
  - A හා B ය.
  - B හා C ය.
  - B හා D ය.
  - D හා E ය.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) සඳහා මෙම විදුහල්පතිතුමා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇති ප්‍රකාශය / ප්‍රකාශ වන්නේ,
  - A ය.
  - A හා C ය.
  - B හා C ය.
  - C, D හා E ය.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාදායකත්වය ලබාගෙන ඇති බව දක්වන්නේ,
  - A හා E ප්‍රකාශ මගිනි
  - B හා D ප්‍රකාශ මගිනි
  - C හා D ප්‍රකාශ මගිනි
  - B ප්‍රකාශය මගිනි



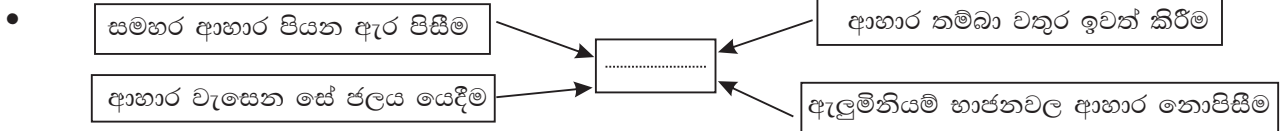
- ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු වගන්තිය වන්නේ,
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක.
  - ග්‍රාමීය පරිසරයක ජීවත්වන ප්‍රජාවක ලක්ෂණ.
  - මානසික යෝග්‍යතාවය ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ.
  - ගුණාත්මක භාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක ලක්ෂණ.

06. පසන් හා පසිඳු ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් වල දී ස්කිපින් රෝපයක් ආධාර කරගනී. ස්කිප් කිරීමේ දී ඔවුන් දෙදෙනාම ලණුව පටලවා ගැනීම නිරන්තරයෙන් සිදු කරයි. ඔවුන් පිළිබඳව දැක්විය හැකි අදහස වන්නේ,
- (1) පැතීම සිදුකළ නොහැකි බවයි.
  - (2) රිද්මයක් නොමැති බවයි.
  - (3) නොසැලකිලිමත් අය බවයි.
  - (4) මහත්සිවිය නොහැකි බවයි.

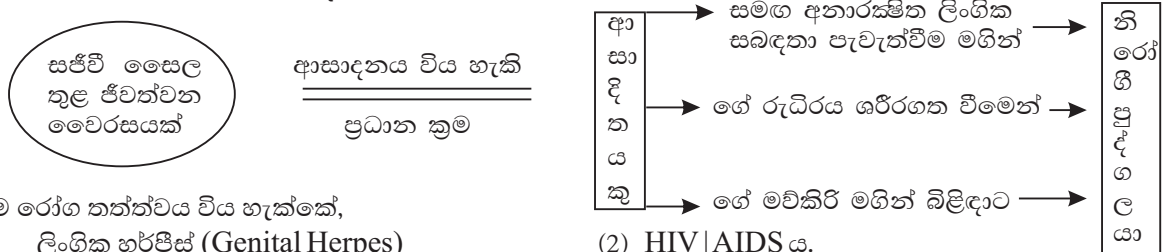
- පහත කරුණු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 07 සහ 08 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- A පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය B ආගමික කටයුතුවල නියලීමට ඇති කැමැත්ත.  
C විරුද්ධ ලිංගිකයන් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත. D සුදුසු රැකියාවක් සොයා ගැනීම.  
E විවාහය සහ දෙමාපියන් වීමේ අවශ්‍යතාවය

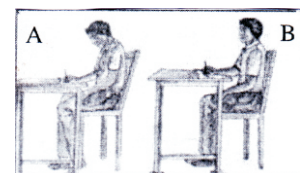
07. ඉහත කරුණු අතරින් නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතාවයක් වනුයේ,  
  - (1) B හා E ය.
  - (2) A හා D ය.
  - (3) A හා C ය.
  - (4) C හා E ය.
08. වැඩිහිටි වියේ පසුවන පුද්ගලයකු හට ලැබිය යුතු අවශ්‍යතාවයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,  
  - (1) A හා B ය.
  - (2) A හා E ය.
  - (3) C හා D ය.
  - (4) D හා E ය.
09. දිනිති තම ප්‍රථම දරුවා බිහිකොට දින 05ක් ගත වී ඇත. මව්කිරි පමණක් ලබාදෙන ඇයගේ දරුවා පසුවන අවධිය වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,  
  - (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධියය.
  - (2) නවජ අවධියය.
  - (3) ළදරු අවධියය.
  - (4) ළමා අවධියය.
10. ගර්භණීයව සිටින අවස්ථාවේ දිනිති සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි.  
  - (1) වැඩි වශයෙන් කය වෙහෙසා වැඩ කිරීම.
  - (2) හැකි තාක් ඖෂධ හා විටමින් වර්ග ලබා ගැනීම.
  - (3) අඛණ්ඩ හා යහපත් සෞඛ්‍යය සේවාවක් ලබා ගැනීම.
  - (4) ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම.



11. ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,  
  - (1) ආහාර විෂවීමෙන් වලක්වා ගැනීම.
  - (2) ආහාර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් ආරක්ෂා කරගැනීම.
  - (3) ආහාර බාලකරණයෙන් වලක්වා ගැනීම.
  - (4) ආහාර පරිරක්ෂණය.
12. වෛද්‍ය සායනට සහභාගී වූ නිකිති පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා පැවසුයේ යකඩ අඩංගු ආහාර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බවයි. යකඩ පෙති ගැනීමට ද නිර්දේශ කරන ලදී. මේ අනුව ඇයට අනාගතයේ දී කුමන රෝගී තත්ත්වයක් පිළිබඳ අභියෝගයක් ඇතැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ද?  
  - (1) ගලගන්ඩය
  - (2) දියවැඩියාව
  - (3) ජලහීනිකාව
  - (4) රක්තහීනතාව
13. ඉඳුරගේ උස 140cm ක් වන අතර බර 42kg කි. ඉඳුර ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමට ඔබට පැවරේ නම් ඔබ ඒ සඳහා භාවිතා කරන නිවැරදි මිනුම් ක්‍රමය වන්නේ,  
  - (1)  $\frac{42\text{kg}}{140\text{ cm} \times 140\text{ cm}}$
  - (2)  $\frac{140\text{ cm} \times 140\text{ cm}}{42\text{ kg}}$
  - (3)  $\frac{1.4\text{ m} \times 1.4\text{m}}{42\text{ kg}}$
  - (4)  $\frac{42\text{ kg}}{1.4\text{ m} \times 1.4\text{ m}}$
• රෝග තත්ත්වයක් නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට ආසාදනය විය හැකි ආකාර පහත සටහන මගින් දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 14 සහ 15 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



14. එම රෝග තත්ත්වය විය හැක්කේ,  
  - (1) ලිංගික හර්පිස් (Genital Herpes)
  - (2) HIV/AIDS ය.
  - (3) උපදංශය (Syphilis) ය.
  - (4) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය.
15. මෙම රෝගයේ භායානකම තත්ත්වය වන්නේ,  
  - (1) රෝග කාරකය සජීවී සෛල තුළ පමණක් ජීවත්වීමයි.
  - (2) රෝග කාරකය රුධිර පාරවිලනය මගින් සිරුරට ඇතුළුවිය හැකි වීමයි.
  - (3) ආසාදිතයාට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වමින් දිගු කාලයක් නිදලේලේ හැසිරීමට හැකිවීමයි.
  - (4) රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීමට ප්‍රතිකර්ම නැති වීමයි.
16. දකුණුපස ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.  
  - (1) A හා B ඉරියව් දෙකම නිවැරදිය.
  - (2) A හා B ඉරියව් දෙකම වැරදිය.
  - (3) A ඉරියව්ව නිවැරදිවන අතර B ඉරියව්ව වැරදිය.
  - (4) A ඉරියව්ව වැරදිවන අතර B ඉරියව්ව නිවැරදිය.



17. පහත දැක්වෙන්නේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුවෙකු අද දිනය තුළ සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

A - ජාතික කොඩිය එසවීම.

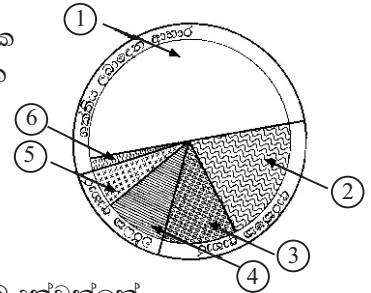
B - විනෝද ක්‍රීඩාවල නියැලීම.

C - පරිගණක භාවිතා කරමින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වලදී අනුගමනය කරන ලද ඉරියව් පිළිවෙලින්,

- (1) A ස්ථිතික, B ගතික, C ස්ථිතික (2) A ස්ථිතික, B ස්ථිතික, C ගතික  
(3) A ගතික, B ගතික, C ස්ථිතික (4) A ගතික, B ස්ථිතික, C ස්ථිතික

- දකුණුපස රූපයේ 18 සිට 20 තෙක් දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාර වේල්වල අඩංගු වියයුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි. ඒ ඇසුරෙන් 18, 19, 20 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



18. බත්, පාන් වැනි පිටි බහුල ආහාර තිබිය යුතු ස්ථානයේ අංකය වනුයේ,

- (1) 1 ය. (2) 2 / 3 ය. (3) 4 / 5 ය. (4) 6 ය.

19. රූපයේ අංක 06 න් දක්වා ඇති කොටසෙහි අඩංගු විය යුතු ආහාර වශයෙන් ඔබ දක්වන්නේ,

- (1) සත්ත්ව ආහාර හා කිරි ආහාර. (2) එළවළු හා පලතුරුය.  
(3) තෙල්, මේද හා පැණි රස ආහාරය. (4) ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරය.

20. රූපයේ 2 හා 3 ස්ථානවල තිබිය යුතු ආහාර වන්නේ,

- (1) එළවළු, පලතුරු හා පලා වර්ග. (2) පැණි රස හා මේද සහිත ආහාර.  
(3) ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර. (4) සත්ත්ව ආහාර.

21. දතක ශක්තිමත් කොටස වනුයේ,

- (1) දත්තිනයයි. (2) එනමලයයි. (3) කල්කකුහරයි. (4) දත්ත මූලයයි.

- නොහඳුනන අය සමඟ කුලුපග නොවන්න.
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කරන්න.
- පාලු පෙදෙස්වල තනිව ගමන් නොකරන්න.
- අනිසි යෝජනාවන් දෙමපියන්ට වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දෙන්න.

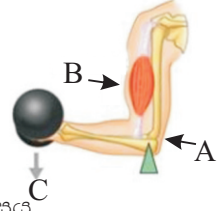
22. ඉහත උපදෙස් ඔබට ලැබෙනුයේ,

- (1) ලිංගික රෝගවලින් ආරක්‍ෂාවීම සඳහාය. (2) ලිංගික හැඟීම් පාලනය කරගැනීම සඳහාය.  
(3) ලිංගිකත්වය ආරක්‍ෂාකර ගැනීම සඳහා. (4) ලිංගික අතවර වලින් ආරක්‍ෂා වීම සඳහාය.

- උපකරණයක් එසවීමේ දී අත ලීවරයක් සේ ක්‍රියාකරයි. දී ඇති රූප සටහන ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 23 හා 24ට පිළිතුරු සපයන්න.

23. රූප සටහන අනුව ආයාසය, භාරය, ධරය, පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,

- (1) A, B, හා C ය. (2) C, B හා A ය.  
(3) B, C හා A ය. (4) B, A හා C ය.



24. රූපයට අනුව අත ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ කුමන ගතයේ ලීවරයක් ලෙස ද?

- (1) පළමු ගතයේ ලීවරයක් ලෙසය. (2) දෙවන ගතයේ ලීවරයක් ලෙසය.  
(3) තුන්වන ගතයේ ලීවරයක් ලෙසය. (4) පළමු / තුන්වන ගතයේ ලීවරයක් ලෙසය.

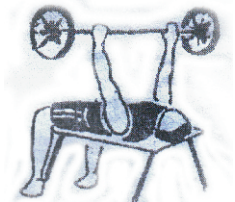
- දකුණුපස රූපය පිළිබඳ විග්‍රහයක් කරමින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා පැවසුයේ වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ චලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකි බලපෑම ..... වශයෙන් හඳුන්වන බවයි.

25. ඉහත හිස්තැනට යෙදිය යුත්තේ,

- (1) ගම්‍යතාව (2) බලය (3) ආවස්ථිකය (4) ස්කන්ධය

- නිසල් - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තත්තු (FTF) 100m, දුර පැනීම.

- කුසල් - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන තත්තු (STF) 1500m, 5000 m



26. ශක්තිය සපයා ගැනීම පිළිබඳව ඉහත සටහන විමසීමෙන් ඔබට ගම්‍යකරගත හැකි වන්නේ,

- (1) නිසල් නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා බවයි.  
(2) කුසල් නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා බවයි.  
(3) නිසල් ස්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය සපයා ගන්නා බවයි.  
(4) නිසල් හා කුසල් ශක්තිය සපයා නොගන්නා බවයි.

27. මලල ක්‍රීඩාවේ දී එක් අංකයක් පැළඳ ක්‍රියා කළ හැකි ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,

- (1) උස පැනීම හා රිටි පැනීම (2) කඩුළු පැනීම, 100 m  
(3) මිටිය විසිකිරීම, 200 m (4) හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම.

28. දකුණු පස රූප සලකුණු වලින් දැක්වෙන්නේ,

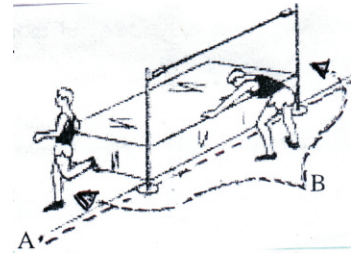
- (1) දුම්රිය මාර්ග සලකුණුය.  
(2) මැරුණු ධාවන තරඟ මාර්ග සලකුණුය.  
(3) තරඟ ඇවිදීම සඳහා යොදාගන්නා සලකුණුය.  
(4) වෙරළාසන්න මාර්ග සලකුණුය.





29. A හා B ක්‍රීඩකයින් උස පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ ආකාරයන් මෙම රූප සටහනෙහි දක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනා අතරින්

- (1) A නිවැරදිය.
- (2) B නිවැරදිය.
- (3) A සහ B දෙදෙනාම වැරදිය.
- (4) A සහ B දෙදෙනාම නිවැරදිය.



30. එළිමහන් අධ්‍යාපනය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය විය හැක්කේ,

- (1) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් භයානක බව වටහා ගැනීම.
- (2) පංති කාමරයේ උගත් කරුණු ස්වභාවික පරිසරය හා සම්බන්ධ කරමින් අත්දැකීම් ලැබීම.
- (3) කිමිදීම හා පාරු පැදීම.
- (4) එළිමහනේ අධ්‍යාපනය හැදෑරීම

31. තුන් පිම්මෙහි කුන්දුවේ දී (hop) පතිත වීම කළ යුත්තේ,

- (1) නික්මීම කළ පාදයෙන් නොව අනෙක් පාදයෙනි.
- (2) නික්මීම කළ පාදයෙනි.
- (3) අනෙක් පාදයෙන් හෝ නික්මීම කළ පාදයෙනි.
- (4) පා දෙකෙන්මය.

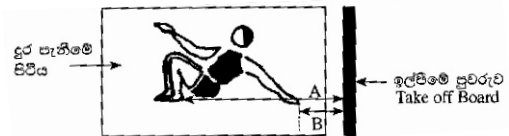
32. ක්‍රීඩකයෙක් පහත සඳහන් අවධිවලින් යුත් ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු විය.

සූදානම් වීම පිටුපසට ලිස්සීම ජව ඉරියව්ව මුදා හැරීම පශ්චාත් ඉරියව්ව ඔහු පුහුණු වී ඇත්තේ,

- (1) හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි.
- (2) මිටිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි.
- (3) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි.
- (4) යගුලිය දූමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි

33. දුර පතිත ලද ක්‍රීඩකයෙකු පතිත වූ පසු විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් මැනීම සිදු කළ ආකාර දෙකක් A සහ B වලින් දක්වේ.

- (1) B මිනුම නිවැරදිය.
- (2) A මිනුම නිවැරදිය.
- (3) A මිනුම හා B මිනුම යන දෙකම නිවැරදිය.
- (4) A හා B යන මිනුම් දෙකම වැරදිය.



- නොකඩවා විනාඩි 30 කට වඩා සෙමින් දිවීම
- පිහිනීම
- බයිසිකල් පැදීම
- වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා ඇවිදීම

34. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- (1) ජවය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය, සමායෝජනය
- (2) සමායෝජනය, නම්‍යතාව, වේගය
- (3) ශක්තිය, නම්‍යතාව, දූරීමේ හැකියාව
- (4) හෘදය ආශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව

35.  $n(\frac{n-1}{2})$  සූත්‍රය භාවිතා කිරීමෙන් පවත්වනු ලබන තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,

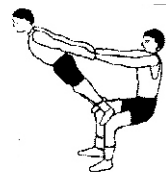
- (1) ඉවතලෑමේ ක්‍රමයයි.
  - (2) සාකලය ක්‍රමයයි.
  - (3) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි.
  - (4) අභියෝග ක්‍රමයයි.
- පාද දෙකෙන් ඉනිමගේ එක් කොටුව බැගින් පතිමින් ඉදිරියට යන්න.
  - වම් පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැන පැන යන්න.
  - දකුණු පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැන පැන යන්න.

36. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් දියුණු කිරීමට අපේක්ෂා කරන්නේ,

- (1) සමබරතාවයයි.
- (2) සමායෝජනයයි.
- (3) ජවයයි.
- (4) උලැගිතාවයයි.

37. මෙම රූප සටහනින් පෙන්වුම් කෙරෙන වාලක දක්ෂතාවය වනුයේ,

- (1) උලැගිතාවයයි.
- (2) සමබරතාවයයි.
- (3) වේගයයි.
- (4) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි.



38. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම මාධ්‍ය මගින් කරනු ලබන අයහපත් බලපෑමකි,

- (1) නව දැනුම ලබා ගත හැකිවීම.
- (2) මානසික කැලඹීම ඇතිකරන දර්ශන ප්‍රචාරය කිරීම.
- (3) නිර්මාණ එලිදැක්වීමට අස්ථාව ලැබීම.
- (4) විවිධ තොරතුරු ලබාගත හැකිවීම.

39. ඔබගේ මව ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී අත පිළිස්සී වේදනාවෙන් කෑගසන අවස්ථාවක ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස ඔබ ප්‍රථමයෙන් කරනු ලබන්නේ,

- (1) පිළිස්සුනු කොටසේ තෙල් ආලේප කිරීම.
- (2) පිළිස්සී ඇති කොටසට ඇලී ඇති දේවල් ගැලවීම.
- (3) පිළිස්සුනු කොටස ජල කරාමයට අල්ලා ජලයෙන් සිසිල් කිරීම.
- (4) පිළිස්සුනු තුවාලයේ දන්තාලේප තැවරීම.

40. ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන අනතුරු බාහිර අනතුරු සහ අභ්‍යන්තර අනතුරු ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය.

- (1) සන්ධි වලට සිදුවන අනතුරු
- (2) අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු
- (3) මාංශ පේශිවලට සිදුවන අනතුරු
- (4) ඉරියාම, කැපීම, සිදුරු වීම, දියපට්ටා දැරීම.

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province  
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province Department of Education, Southern Province

## Department of Education, Southern Province

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2020

Third Term Test - 2020

**II ශ්‍රේණිය**  
**Grade 11**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II**

**පැය දෙකයි**  
**Two hours**

නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :-

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

- (01) සුගිග්වර මහා විද්‍යාලයේ දරුවන් මනා ශික්ෂණයකින් හෙබි නිර්මාණශීලී මෙන්ම ගුණ නැණ සපිරි දරු කැලක් බවට පත් කිරීමට වත්මන් විදුහල්පතිතුමා ඇතුළු ඇදුරු මඩුල්ල මහත් වෙහෙසක් දරණ බව පෙනේ. දෙවන වාර අවසාන හා කොරෝනා වසංගත තත්වය නිසා ලැබුණු දීර්ඝ නිවාඩුවෙන් පසු ක්‍රියාකාරී කමටු හරහා පාසල පවත්වාගෙන යාමට අදහස් කරයි. ඒ සඳහා සකස් කර ඇති කාර්යය පැවරුම් පහත පරිදි වේ.

ආගමික හා විනය කමටු } → සමාජයේ ජීවත්වීමට අවැසි සාරධර්ම දියුණු කිරීම තුළින් අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කිරීම.

ක්‍රීඩා විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් කමටු } →   
★ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු කිරීම.   
★ ක්‍රීඩා හා අනෙකුත් දක්ෂතා හඳුනා ගැනීම, ප්‍රගුණ කිරීම හා තරඟ සඳහා යොමු කිරීම.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හා පෝෂණ කමටු } → පෝෂණ අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම හා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් දරුවන් තුළ සංවර්ධනය වන සෞඛ්‍යය කෙරෙහි 02 ක් ලියන්න.
- COVID 19 වෛරස් රෝගයෙන් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමටුව විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- ක්‍රීඩා කමටුව මගින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් ලියන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමෙන් සුගිග්වර මහා විද්‍යාලයේ දරුවන්ට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- උස පැනීම ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක ප්‍රධාන සංවිධාන අවස්ථා මොනවා ද?
- දරුවන්ගේ වර්ධක සටහන් පවත්වාගෙන යාමේ දී යොදාගනු ලබන මිනුම් දෙකක් ලියන්න.
- සුගිග්වර මහා විද්‍යාලයේ දරුවන්ට නිරතවිය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- මෙම පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පෝෂණ වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
- සුගිග්වර මහා විද්‍යාලයේ පැවත්වීමට නියමිත එළිමහන් කඳවුරේ දී ආහාර පිසීම සඳහා යොදාගත හැකි ලිපි වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

## I කොටස

- (02) අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාම පෝෂණ ගැටළු ඇතිවීමට හේතු වේ. එය ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි ප්‍රබල බලපෑමක් ඇති කරන අතර නිසි පරිදි සෞඛ්‍යය සම්පන්න තුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩුවීම / වැඩිවීම	තත්ත්වය	අවස්ථාවන්
මහා පෝෂක	අඩු වීම	මන්දපෝෂණය	1 ..... 2 .....
	වැඩි වීම	3 .....	අධිබර / ස්ප්‍ර්ශ්‍යතාවය
කුණු පෝෂක	අඩු වීම	4 .....	නිරක්තිය / රක්තහීනතාවය

- (i) ඉහත වගුවෙහි 1, 2, 3, 4 හිස්තැන් වලට අදාළ පිළිතුරු ලියා දක්වන්න. (ලකුණු  $1 \times 4 = 4$ )
- (ii) අයඩින් ඌනතාවය පුද්ගල යහපැවැත්ම කෙරෙහි කරනු ලබන අහිතකර බලපෑම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (iii) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බාධා කරන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (iv) දේශීය ආහාර වලට හුරුවීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (03) පහත A සහ B යනුවෙන් දක්වා ඇති පද්ධති දෙකෙහි විස්තර ඇසුරෙන් මතු දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- A අවට වාතයෙන් ඔක්සිජන් ( $O_2$ ) ලබාගෙන පෙනහළු වෙතටත්, පෙනහළු වලින් කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ( $CO_2$ ) අවට වාතයටත් පිටකරයි.
- B පෙනහළුවලින් ලබාගත් ඔක්සිජන් වායුව ( $O_2$ ) පේශී සෛලවලටත්, පේශී සෛලවලටත් පිටකරන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ( $CO_2$ ) පෙනහළුවලටත් රැගෙන යයි.
- (i) A සහ B යනුවෙන් දක්වා ඇති පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- (ii) A පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවයට සෘජුවම බලපාන රෝග තත්ත්වයක් සහ B පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාවයට සෘජුවම බලපාන රෝග තත්ත්ව දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)
- (iii) ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05 යි)
- (04) පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න.
- (i) වසංගත රෝග තත්ත්වයන් හමුවේ පාසල් හා රටම වසාදමා ඇති මොහොතක ලග එන අ. පො. ස (සා / පෙළ) විභාගයට ඔබ සූදානම් වන ආකාරය.
- (ii) දෙමාපියන්ගේ ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා අ. පො. ස (සා / පෙළ) විභාගයට සූදානම් වීමට අවශ්‍ය තාක්ෂණික උපකරණ නොමැතිවීමෙන් උපකාරක පංති අභිමිචීම.
- (iii) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ සොයුරා දෙමාපියන්ට පාඩම්වලට සම්බන්ධවන බව හඟවා හොරෙන් ජංගම දුරකථනයෙන් මුහුණු පොතේ (Face Book) සැරිසරන බව ඔබ දකී.
- (iv) ඔබේ නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්වල නොයෙදී තරග ඉසව්වලට සහභාගිවීමට සැරසෙන බව ඔබ දකී.
- (v) තම පාවහන් යුගලය ඉරි ඇති බැවින් පාසල් යාමට නොහැකි බව ඔබේ මිතුරා ඔබට පවසයි.
- (ලකුණු  $2 \times 5 = 10$ )

## II කොටස

- (05) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම මිනිසාගේ පරිනාමයක් සමග පැවත එන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. මේවා දියුණු වීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් බිහි වී ඇත. එමෙන්ම ඉහත චලනයන් සඳහා පද්ධති ක්‍රියාත්මක වේ.

(i) ක්‍රීඩක ඇඳුම, ධාවන පථය පිළිබඳ පොදු නීතිරීති දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු  $2 \times 2 = 4$ )

(ii)



ඉහත රූපයේ ඇරඹුම් ක්‍රමය නම්කර, එම ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදා ගනු ලබන ධාවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) තරග ආරම්භයේ දී ධාවකයින් සිදු කරන වැරදි 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )

(iv) ඉහත (ii) ප්‍රශ්නයට අනුව ක්‍රීඩකයින් වැඩිපුර ශක්තිය ලබා ගන්නා ජේශ් තත්ත්ව වර්ගය නම් කර එහි විශේෂ ලක්ෂණයක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )

- (06) මුල් අවධියේ ක්‍රීඩාව යොදා ගත්තේ කායික ශක්තිය විදහා දැක්වීම හා විනෝදය සඳහාය. පසු කාලීනව නිරෝගී සිරුරක් හා සුවදායී මනසක් ඇතිකර ගැනීම මෙන්ම සදාචාරවත් බව හා නීතිගරුක බව ගොඩනැගීම සඳහා ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නා ලදී.

(i) ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවයට කරුණු 04 ක් ලියන්න.

(ලකුණු  $1 \times 4 = 4$ )

(ii) තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිතය නිසා ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් මුහුණපාන ගැටළු 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )

(iii) පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 04 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )

(iv) ඔබේ පාසලේ සෞඛ්‍ය සතියක් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය කරුණු 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

- (07) මෙම ප්‍රශ්නයේ A, B හා C කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

### A කොටස

(A) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවයි. එමෙන්ම අඩු වියදමකින් ඕනෑම ප්‍රදේශයක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි.

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න.

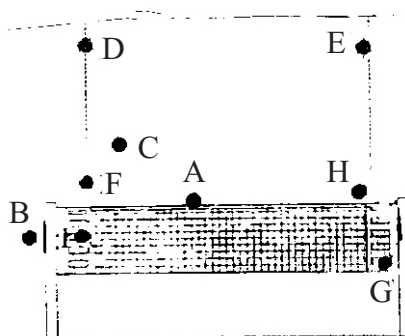
(ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව වැලැක්වීමට පන්දුව වෙත ගමන් කළ හැකි ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) පහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ පන්දුව විරුද්ධ පිලට යවන ලද අවකාශයේ අවස්ථා කිහිපයකි. මේවායින් නිවැරදි අවස්ථා නම් කරන්න.

(ලකුණු 03)





(iv) පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණය ලියා දක්වන්න.

(අ) පන්දුව ගොඩ ගැනීම සඳහා පාදයෙන් පහර දීම.

(ආ) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඉදිරි කලාපයේ සිට දෑලට ඉහලින් ඇති පන්දුව විරුද්ධ පිලට උඩු අත් ක්‍රමයෙන් යැවීම.

(ඇ) විනිසුරු සංඥාවෙන් පසු පිරිනරම්ම සඳහා උඩ දෑල පන්දුව අල්ලා නැවත පිරිනරම්ම (ලකුණු 03)

### B කොටස

(B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් තුළ ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

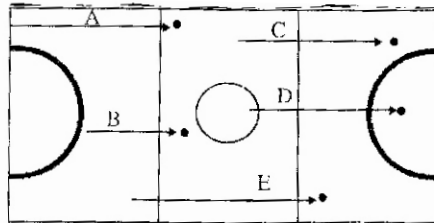
(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන රැකීම ප්‍රධාන ක්‍රම තුනකට සිදුකළ හැකිය. එයින් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) පහත රූප සටහනෙහි දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් තරගයක දී පන්දු යැවීම සිදුකළ අවස්ථා කිහිපයකි. එම අවස්ථාවල දී පන්දුව පතිත වීමට පෙර කිසිම ක්‍රීඩාකාලකයක් ස්පර්ශ වීමක් සිදු නොවීය. මෙම අවස්ථා අතුරින් නිවැරදි පන්දු යැවීම දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂර ලියා දක්වන්න.



(ලකුණු 03)

(iv) පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණය ලියා දක්වන්න.

(අ) පන්දුව ඇතැති ක්‍රීඩකාලකයක් එක් පාදයක් ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටත පතිත වීම.

(ආ) පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩකාව පළමුව පතිත කළ පාදය ඔසවා පන්දු විසි කිරීම.

(ඇ) පන්දුව ඇතැති ක්‍රීඩකාවක අඩි තුනකට වඩා වැඩි දුරක් සිට රැකීම.

(ලකුණු 03)

### C කොටස

(C) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාවයි.

(i) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න.

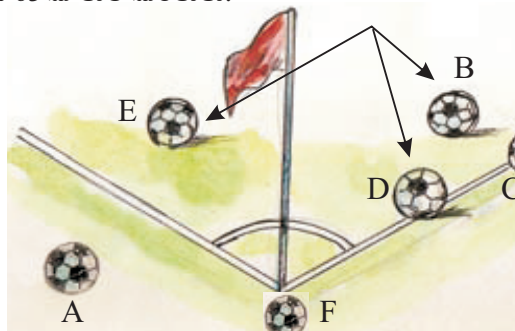
(ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )

(ii) පාපන්දු තරගයක දී ක්‍රීඩකයකුගෙන් සිදු වූ වරදකට ප්‍රතිවාදී පිලට ලබාදෙන නිදහස් පහර ආකාර දෙකකි. එම ආකාර දෙක නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(iii) පහත රූප සටහන අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන බවට සලකනු ලබන අවස්ථා 03 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 03)



(iv) පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබගේ තීරණය ලියා දක්වන්න.

(අ) ගෝල් කණුවේ වැදී ක්‍රීඩා පිටිය තුළට එන පන්දුවට පහර දී ගෝලයක් ලබා ගැනීම.

(ආ) සහාය විනිසුරුවරයකුගේ ශරීරයේ වැදී පිටියට එන පන්දුව නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.

(ඇ) ආරම්භක පහර ලබාගත් ක්‍රීඩකයා වෙනත් ක්‍රීඩකයකු ස්පර්ශ කිරීමට පෙර නැවත පන්දුවට පහර දීම.

(ලකුණු 03)



## II ශ්‍රේණිය

## සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (1/3)

## පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

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

## II කොටස

(නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින්)

- (01) (i) කායික, මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික (1 × 2 = 2)
- (ii) ★ අත් සේදීමේ පහසුකම් සැපයීම.  
★ මීටරයේ දුර පවත්වාගෙන යාම අවැසි පරිසරය සැකසීම.  
★ මුඛ ආවරණ පැළඳ පාසැලට පැමිණීම අනිවාර්ය කිරීම.  
★ උණ බැලීම, ගිලන් කාමරයක් සැකසීම  
..... (අදහස් ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න) (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (iii) ★ ශරීර සුවතා වැඩසටහන  
★ ශාරීරි යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ.  
★ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීම.
- (iv) ★ අවම ශක්තියක් වැයවීම ★ අඩු වෙහෙසක් දැනීම.  
★ ක්‍රියාශීලී වීම. ★ අනතුරු හා ආබාධ වලින් වැළකීම.  
★ ශාරීරික වේදනා අවම වීම ★ ප්‍රසන්න පෙනුම  
★ මනා පෝෂණය (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (v) කතුරු පිම්ම, පෙරදිග පිම්ම, බටහිර පිම්ම, ස්ට්‍රැඩල් පිම්ම, පොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (vi) පෙර සංවිධානය, දින සංවිධානය, පසු සංවිධානය  
(දෙකක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි 3 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02)
- (vii) උස, බර, ඉහමුම්ම
- (viii) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, පාපන්දු, බැට්මින්ටන්, හොකි, රගර්, රග්බි ..... (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (ix) කොළ කැඳ ලබාදීම, කිරි ලබා දීම, දිවා ආහාර වැඩසටහන , උදෑසන සවි, කුරහන් වැනි ආහාර ලබා දීම. (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (x) අගල් ලිප (කාණු ලිප), ගල්තුනේ ලිප (කරන්තකරුවාගේ ලිප) ඒකක ලිප, පැතලි ගල් ලිප, කරදෙකේ ලිප, ටින්පොරණුව
- (02) (i) 1. මිටි බව 2. කෘෂි බව 3. අධි පෝෂණය 4. යකඩ උෞතනාවය (ලකුණු 1 × 4 = 4)
- (ii) ★ ගලගණ්ඩය ඇති වීම. ★ මන්ද බුද්ධිකතාවය.  
★ කුරු බව ඇතිවීම (කුටිනතාවය). ★ බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම. (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (iii) ★ ජීව විද්‍යාත්මක සාධක ★ රසායනික සාධක  
★ භෞතික සාධක (ලකුණු 1 × 2 = 2)  
(ඉහත සාධක වෙන් වෙන්ව (උදා - සතුන් විදීම, රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම) ලියා තිබුන ද ලකුණු ලබා දෙන්න.)
- (iv) ★ පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර ලබාගත හැකිවීම.  
★ තම ගෙවත්තේ වගාකරගත හැකිවීම.  
★ වසවිසවලින් තොර වීම.  
★ මිල අධික නොවීම.  
★ නැවුම් ආහාර ලබාගත හැකි වීම.  
..... (ලකුණු 1 × 2 = 2)

- (03) (i) A - ස්වසන පද්ධතිය (Respiratory System)  
B - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (Blood Circulation System) (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (ii) A - සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / ඇදුම / පිනස / හතිය / නියුමොනියාව / කෂය රෝගය / පෙනහළු පිළිකා  
b - හෘදයා බාධ / කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම / අධික රුධිර පීඩනය / ලියුකේමියා / තැලිසිමියා / රුධිරය කැටිගැසීම (ත්‍රොම්බොසිත්) / හිමෝපිලියා  
A පද්ධතියේ නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 යි. B පද්ධතියේ නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු  $1 \times 2$  ලකුණු 02 යි.  
(එකතුව  $1 \times 2 = 03$ )
- (iii) ★ පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.  
★ මේද ලුණු හා සීනි අධික ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.  
★ දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරතවීම.  
★ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.  
★ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම.  
★ දුම්පානයෙන් වැළකීම.  
★ ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්දා ලබාගැනීම.  
★ ප්‍රමාණවත් පරිදි විවේකය ලබාගැනීම.  
★ මානසික ආතතිය අවම කරගැනීම.  
★ සැහැල්ලු සරල දිවිපෙතක් ගත කිරීම.  
★ භාවනා කිරීම.  
..... අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.  
(ලකුණු  $1 \times 5 = 5$ )
- (04) (i) රටේ පවත්නා තත්වය හොඳින් තේරුම්ගෙන පෙළපොත්, පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නපත්‍ර, උපකාරක ප්‍රශ්නපත්‍ර ආදියට පිළිතුරු සැපයීම, රූපවාහිනී අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් වලට සවන් දීම, අන්තර්ජාලය ඔස්සේ විෂය කරුණු ඉගෙන ගැනීම ආදී ක්‍රියාවන් හි නිරත වීම තුළින් හොඳින් විභාගයට මුහුණ දීමට සූදානම් වීම.  
(ii) එම පහසුකම් සහිත මිතුරෙකුගේ, හෝ ඥාතියෙකුගේ සහාය ලබාගෙන එම පහසුකම් ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.  
(iii) මල්ලි ලගට ගොස් එහි ආදිනව හොඳින් තේරුම්කර දී ඔහු එම තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.  
(iv) වහා ඔහු වෙත ගොස් ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්වල යෙදීමෙන් තමාට අත්වන වාසි පහදා දී ව්‍යායාම් වල යෙදීමෙන් පසු තරගයට සහභාගී වන ලෙස පැවසීම.  
(v) පාවහන් යුගලය මසාගෙන පාසැල් යාමට උදව් කිරීම හා අධ්‍යාපනයට එය බාදාවක් නොවන බව වටහා දීම.  
(අදහස ගම්‍යවන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)  
(ලකුණු  $2 \times 5 = 10$ )
- (05) (i) ක්‍රීඩක ඇඳුම  
★ පිරිසිදු විය යුතුය.  
★ ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතුය.  
★ විනිසුරුවන්ගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතුය.  
★ උඩුකය ඉදිරිපස හා පසුපස එකම වර්ණයක් විය යුතුය.  
ධාවන පථය  
★ දුර මි. 400 විය යුතුය.  
★ සෘජු සමාන්තර රේඛා 02 ක් සහ ඒවා යා කෙරෙන අර්ධ සමාන අර්ථ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත යුතුය.  
★ ධාවන මංකීරුවක පළල මි. 1. 22 කි.  
★ අවම මංකීරු ගණන 8 ක් විය යුතුය..... (ලකුණු  $2 \times 2 = 4$ )
- (ii) කුදු ඇරඹුම් ක්‍රමය  
ධාවන ඉසව්  
★ මි. 100, මි. 200, මි. 400  
★ මි. 100  $\times$  4 සහාය මි. 400  $\times$  4 සහාය  
★ මි. 100, මි. 110, මි. 400 කඩුළු (ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )

**II ශ්‍රේණිය**

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (3/3)**

- (iii) ★ තරගකරුවෙකු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අවනතය කාලයක් ගැනීම.  
★ ශබ්දයකින් හෝ වෙනත් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.  
★ වෙඩි හඬට පෙර ආරම්භය ගැනීම. (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (iv) වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශී තන්තු විශේෂ ලක්ෂණ  
★ සංකෝචන වේගය වැඩිය.  
★ නිර්වායු ස්වසනය වැඩිය.  
★ වර්ණය සුදුසු.  
★ සංචිත ආහාර (ග්ලයිකෝජන්) වැඩිය. (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (06) (i) ★ ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම. ★ ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය පවත්වා ගැනීම.  
★ ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකීම. ★ පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය  
★ ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම..... (ලකුණු  $1 \times 4 = 4$ )
- (ii) ★ සිරුරට දීර්ඝ කාලීන හානි පැමිණීම හා ජීවිත හානි පවා සිදුවීම.  
★ ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම.  
★ ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කිරීම.  
★ ක්‍රීඩකයා / රට අපකීර්තියට පත් වීම. (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (iii) ★ නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග ★ ශරීර සුවතා වැඩසටහන්  
★ ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දින ★ ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම.  
★ සෞඛ්‍ය සතිය. (ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )
- (iv) ★ පාසලේ ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයක් පැවැත්වීම. ★ අනතුරු හා අනාරක්ෂිත ප්‍රදේශ ඉවත් කිරීම.  
★ සෞඛ්‍යයට අදාළ පෝස්ටර් චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනය.  
★ කොළ කැඳ වැනි පෝෂදායී ආහාර හඳුන්වා දීම ..... (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )
- (07) A (i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම. (ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )  
(ii) ★ දූලට සමාන්තර ක්‍රමය (Side steps) ★ කතිර ක්‍රමය (Cross steps)  
★ දිවීමේ ක්‍රමය (Dash) (ලකුණු  $1 \times 2 = 2$ )  
(iii) A, C, H (ලකුණු 03)  
(iv) (අ) වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම.  
(ආ) වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම.  
(ඇ) එය වරදකි. විරුද්ධ පිලට ලකුණු සමග පන්දුව ලබා දෙනු ලැබේ. (පිරිනැමීම) (ලකුණු 03)
- B (i) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, විදීම. (ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )  
(ii) ක්‍රීඩිකාව රැකීම, පන්දුව රැකීම, ස්ථානය රැකීම, (ලකුණු 02)  
(iii) B, C, D (ලකුණු 03)  
(iv) (අ) එය වරදකි. එම ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ කණ්ඩායමට තුළට විසිකිරීමක් ලබා දෙයි.  
(ආ) එය වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යයි.  
(ඇ) එය වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යයි. (ලකුණු 03)
- C (i) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පාදයෙන් පහරදීම, පන්දුව නැවැත්වීම, හිසින් පහරදීම, තුළට විසි කිරීම, ගෝල රැකීම, දූල රැකීම (ලකුණු  $\frac{1}{2} \times 4 = 2$ )  
(ii) සෘජු නිදහස් පහර, අනියම් නිදහස් පහර (ලකුණු 02)  
(iii) B, D, E (ලකුණු 03)  
(iv) (අ) එය නිවැරදියි. ගෝලය ලබා දෙයි.  
(ආ) එය වැරදියි. විරුද්ධ පිලට තුළට විසිකිරීමක් ලබා දෙයි.  
(ඇ) එය වැරදිදකි. විරුද්ධ පිලට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දෙයි. (ලකුණු 03)