සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

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

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

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

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2020
Third Term Test - 2020

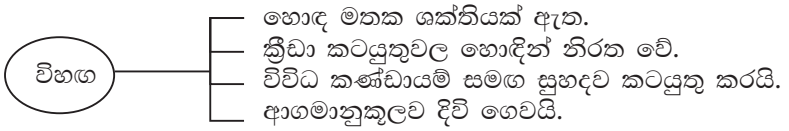
II ශ්‍රේණිය
Grade 11

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.**



01. ඉහත සටහන දෙස හොඳින් විමසීමේ දී විහඟ පිළිබඳව ඔබ දක්වන අදහස වන්නේ මොහු,
(1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායකවන බවයි.
(2) සෞඛ්‍යය අභියෝගවලට මුහුණු දෙන බවයි.
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය කරා ලඟාවන බවයි.
(4) 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.**

A - පාසලට පැමිණීමේ දී මුඛ ආවරණ පැළඳීම, දැත් සේදීම, මීටරයක දුර තබා ගැනීම අනිවාර්ය කිරීම හා පොලිතින් ගෙන ඒම සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කිරීම.

B- දෙමව්පියන්ගේ හා ගම්වාසීන්ගේ සහය ඇතිව ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම.

C - පාසැල් ආපන ශාලාවේ ක්ෂණික ආහාර (Fast food) නිෂ්ඵල ආහාර (Junk food) හා කාබනික බීම වර්ග විකිනීම තහනම් කිරීම.

D - සෞඛ්‍යය වෙද්‍ය නිලධාරීන්ගේ (MOH) සහභාගීත්වයෙන් පාසැල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ පැවැත්වීම.

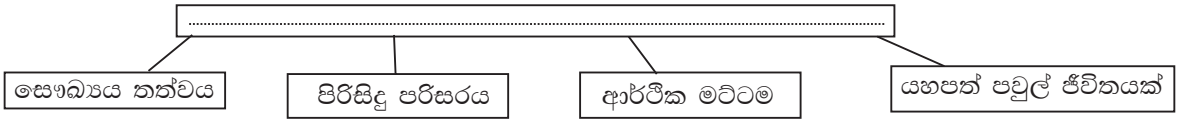
E - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම.

02. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබාගැනීම හා හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම ක්‍රියාකර ඇති බව දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) B හා D ය. (4) D හා E ය.

03. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) සඳහා මෙම විදුහල්පතිතුමා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇති ප්‍රකාශය / ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A ය. (2) A හා C ය. (3) B හා C ය. (4) C, D හා E ය.

04. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාදායකත්වය ලබාගෙන ඇති බව දක්වන්නේ,
(1) A හා E ප්‍රකාශ මගිනි (2) B හා D ප්‍රකාශ මගිනි (3) C හා D ප්‍රකාශ මගිනි (4) B ප්‍රකාශය මගිනි

05.



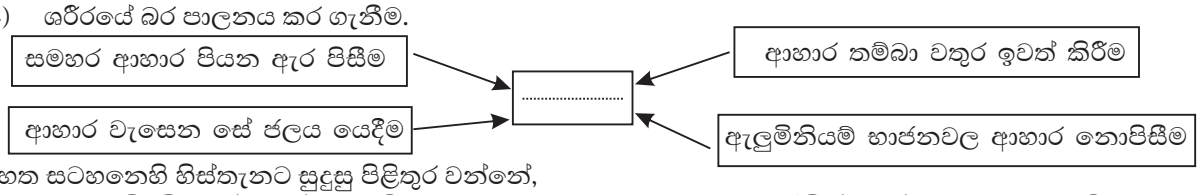
ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු වගන්තිය වන්නේ,
(1) ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක.
(2) ග්‍රාමීය පරිසරයක ජීවත්වන ප්‍රජාවක ලක්ෂණ.
(3) මානසික යෝග්‍යතාවය ඇති පුද්ගලයෙකු තුළ දැකියහැකි ලක්ෂණ.
(4) ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක ලක්ෂණ.

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 දක්විය හැකි අදහස වන්නේ,
(1) පැනීම් සිදුකළ නොහැකි බවයි. (2) රිද්මයක් නොමැති බවයි.
(3) නොසැලකිළිමත් අය බවයි. (4) මහන්සිවිය නොහැකි බවයි.

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

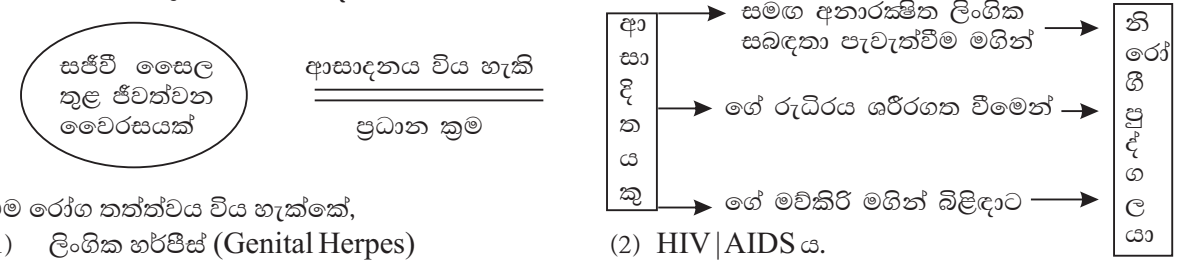
A පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය
B ආගමික කටයුතුවල නියලීමට ඇති කැමැත්ත.
C විරුද්ධ ලිංගිකයන් ඇසුරු කිරීමට ඇති කැමැත්ත.
D සුදුසු රැකියාවක් සොයා ගැනීම.
E විවාහය සහ දෙමාපියන් වීමේ අවශ්‍යතාවය

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 සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණකි.
(1) වැඩි වශයෙන් කය වෙහෙසා වැඩ කිරීම.
(2) හැකිතාක් ඖෂධ හා විටමින් වර්ග ලබා ගැනීම.
(3) අඛණ්ඩ හා යහපත් සෞඛ්‍යය සේවාවක් ලබා ගැනීම.
(4) ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම.

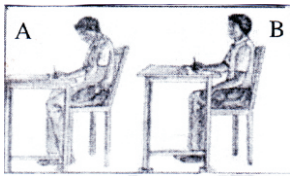
- 

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 නිකිනි 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 තත්වයක් පිළිබඳ අභියෝගයක් ඇතැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ද?
(1) ගලගණ්ඩය (2) දියවැඩියාව (3) ජලහීතිකාව (4) රක්තහීනතාව
13. ඉඳුවරගේ උස 140cm ක් වන අතර බර 42kg කි. ඉඳුවර 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) $\frac{42\text{ kg}}{1.4\text{ m} \times 1.4\text{ m}}$

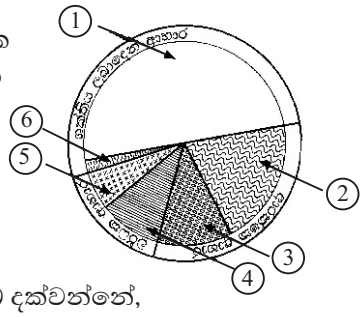
- **රෝග තත්ත්වයක් නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට ආසාදනය විය හැකි ආකාර පහත සටහන මගින් දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 14 සහ 15 ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.**



14. එම රෝග තත්ත්වය විය හැක්කේ,
(1) ලිංගික හර්පීස් (Genital Herpes) (2) HIV | AIDS ය.
(3) උපදංශය (Syplilis) ය. (4) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය.
15. මෙම රෝගයේ භායානකම තත්වය 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 නිදැල්ලේ හැසිරීමට හැකිවීමයි.
(4) රෝග තත්වය 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 නියලීම.
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

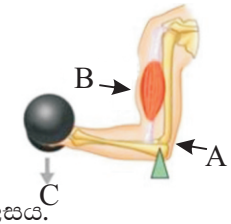


- **දකුණුපස රූපයේ 18 සිට 20 තෙක් දක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාර වේල්වල අඩංගු වියයුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි. ඒ ඇසුරෙන් 18, 19, 20 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**

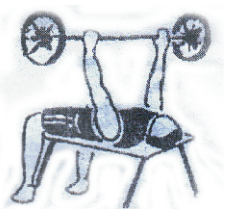
18. බත්, පාන් වැනි පිටි බහුල ආහාර තිබිය යුතු ස්ථානයේ අංකය වනුයේ,
(1) 1 ය. (2) 2 / 3 ය. (3) 4 / 5 ය. (4) 6 ය.
19. රූපයේ අංක 06 න් දක්වා ඇති කොටසෙහි අඩංගු විය යුතු ආහාර වශයෙන් ඔබ දක්වන්නේ,
(1) සත්ත්ව ආහාර හා කිරි ආහාර. (2) එළවළු හා පලතුරුය.
(3) තෙල්, මේද හා පැණි රස ආහාරය. (4) ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරය.
20. 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) දන්තිනයයි. (2) එනමලයයි. (3) කල්කකුහරයි. (4) දන්ත මූලයයි.
- නොහඳුනන අය සමඟ කුලුපග නොවන්න.
- උපක්‍රමශීලිව කටයුතු කරන්න.
- පාලු පෙදෙස්වල තනිව ගමන් නොකරන්න.
- අනිසි යෝජනාවන් දෙමිපියන්ට 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.

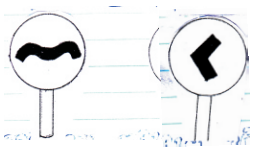


24. රූපයට අනුව අත ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ කුමන ගනයේ ලීවරයක් ලෙස ද?
(1) පළමු ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය. (2) දෙවන ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය.
(3) තුන්වන ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය. (4) පළමු / තුන්වන ගනයේ ලීවරයක් ලෙසය.
- දකුණුපස රූපය පිළිබඳ විග්‍රහයක් කරමින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා පැවසුයේ වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ චලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකි බලපෑම ..... වශයෙන් හඳුන්වන බවයි.

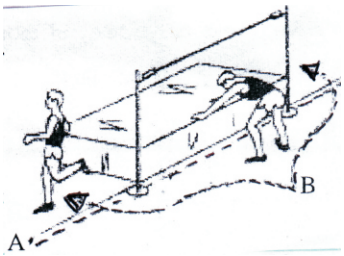


25. ඉහත හිස්තැනට යෙදිය යුත්තේ,
(1) ගම්‍යතාව (2) බලය (3) ආවස්ථිකය (4) ස්කන්ධය
- නිසල් - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු (FTF) 100m, දුර පැනීම.
- කුසල් - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු (STF) 1500m, 5000 m

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 බවය.
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) මැරතන් ධාවන තරග මාර්ග සලකුණුය.
(3) තරග ඇවිදීම සඳහා යොදාගන්නා සලකුණුය.
(4) වෙරළාසන්න මාර්ග සලකුණුය.



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



(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

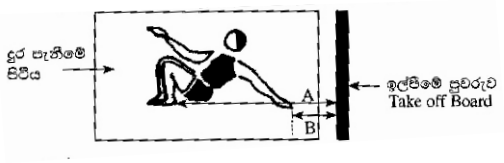
31. තුන් පිම්මෙහි කුන්දුවේ දී (hop) පතිත වීම කළ යුත්තේ,
(1) නික්මීම කළ පාදයෙන් නොව අනෙක් පාදයෙනි. (2) නික්මීම කළ පාදයෙනි.
(3) අනෙක් පාදයෙන් හෝ නික්මීම කළ පාදයෙනි. (4) පා දෙකෙන්මය.

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 දැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි

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



(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

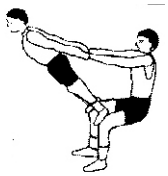
34. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ,
(1) ජවය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය, සමායෝජනය (2) සමායෝජනය, නම්‍යතාව, වේගය
(3) ශක්තිය, නම්‍යතාව, දූරීමේ හැකියාව (4) හෘදය ආශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව

35. $n(\frac{n-1}{2})$ සූත්‍රය භාවිතා කිරීමෙන් පවත්වනු ලබන තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,
(1) ඉවතලෑමේ ක්‍රමයයි. (2) සාකල්‍යය ක්‍රමයයි. (3) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි. (4) අභියෝග ක්‍රමයයි.

- පාද දෙකෙන් ඉනිමගේ එක් කොටුව බැගින් පනිමින් 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 පෙන්නුම් කෙරෙන චාලක 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. මින් බාහිර අනතුරු ලෙස සැලකෙන්නේ,
(1) සන්ධි වලට සිදුවන අනතුරු (2) අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු
(3) මාංශ පේශීවලට සිදුවන අනතුරු (4) ඉරියාම, කැපීම, සිදුරු වීම, දියපට්ටා දැරීම.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

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

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

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

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) පිලිතුරු සපයන්න.**

---

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

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

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

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන හා පෝෂණ කමිටුව → පෝෂණ අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම හා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

(i) ඉහත ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක වීම තුළින් දරුවන් තුළ සංවර්ධනය වන සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍ර 02 ක් ලියන්න.

(ii) COVID 19 වෛරස් රෝගයෙන් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව විසින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.

(iii) ක්‍රීඩා කමිටුව මගින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් ලියන්න.

(iv) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගැනීමෙන් සුගීශ්වර මහා විද්‍යාලයේ දරුවන්ට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(v) උස පැනීම ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.

(vi) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක ප්‍රධාන සංවිධාන අවස්ථා මොනවා ද?

(vii) දරුවන්ගේ වර්ධක සටහන් පවත්වාගෙන යාමේ දී යොදාගනු ලබන මිනුම් දෙකක් ලියන්න.

(viii) සුගීශ්වර මහා විද්‍යාලයේ දරුවන්ට නිරතවිය හැකි ප්‍රධාන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(ix) මෙම පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පෝෂණ වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.

(x) සුගීශ්වර මහා විද්‍යාලයේ පැවත්වීමට නියමිත එළිමහන් කඳවුරේ දී ආහාර පිසීම සඳහා යොදාගත හැකි ලිප් 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 / ස්ථූලතාවය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	අඩු වීම	4	නීරක්තිය / රක්තහීනතාවය

(i) ඉහත වගුවෙහි 1, 2, 3, 4 හිස්තැන් වලට අදාළ පිළිතුරු ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 1 × 4 = 4)

(ii) අයඩීන් ඌනතාවය පුද්ගල යහපැවැත්ම කෙරෙහි කරනු ලබන අහිතකර බලපෑම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 1 × 2 = 2)

(iii) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බාධා කරන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 1 × 2 = 2)

(iv) දේශීය ආහාර වලට හුරුවීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 1 × 2 = 2)

(03) පහත A සහ B යනුවෙන් දක්වා ඇති පද්ධති දෙකෙහි විස්තර ඇසුරෙන් මතු දක්වෙන 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 දක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න.

(i) වසංගත රෝග තත්ත්වයන් හමුවේ පාසල් හා රටම වසාදමා ඇති මොහොතක ලඟ 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 අහිමිවීම.

(iii) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ සොයුරා දෙමාපියන්ට පාඩම්වලට සම්බන්ධවන බව හඟවා හොරෙන් ජංගම දුරකථනයෙන් මුහුණු පොතේ (Face Book) සැරිසරන බව ඔබ දකි.

(iv) ඔබේ නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්වල නොයෙදී තරග ඉසව්වලට සහභාගීවීමට සැරසෙන බව ඔබ දකි.

(v) තම පාවහන් යුගලය ඉරි ඇති බැවින් පාසල් යාමට නොහැකි බව ඔබේ මිතුරා ඔබට පවසයි.

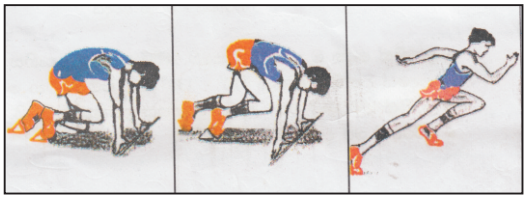
(ලකුණු 2 × 5 = 10)

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 × 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 × 2 = 2)

(iv) ඉහත (ii) ප්‍රශ්නයට අනුව ක්‍රීඩකයින් වැඩිපුර ශක්තිය ලබා ගන්නා පේශී තන්තු වර්ගය නම් කර එහි විශේෂ ලක්ෂණයක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 1 × 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 × 4 = 4)

(ii) තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිතය නිසා ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් මුහුණපාන ගැටළු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 1 × 2 = 2)

(iii) පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු ½ × 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.

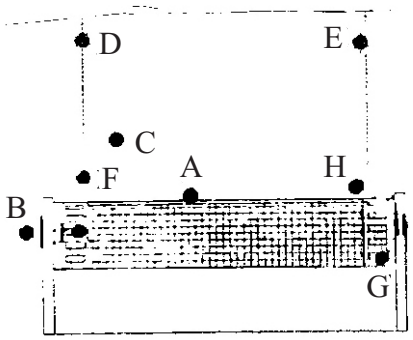
A කොටස

(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 ½ × 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 තීරණ 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 පිරිනරමීම සඳහා උඩ දැමූ පන්දුව අල්ලා නැවත පිරිනැමීම (ලකුණු 03)

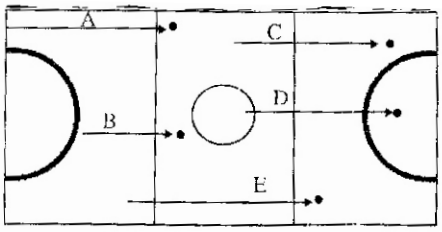
B කොටස

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

(i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු ½ × 4 = 2)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන රැකීම ප්‍රධාන ක්‍රම තුනකට සිදුකල හැකිය. එයින් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

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



(ලකුණු 03)

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

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

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

(ඇ) පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවක අඩි තුනකට වඩා වැඩි දුරක් සිට රැකීම. (ලකුණු 03)

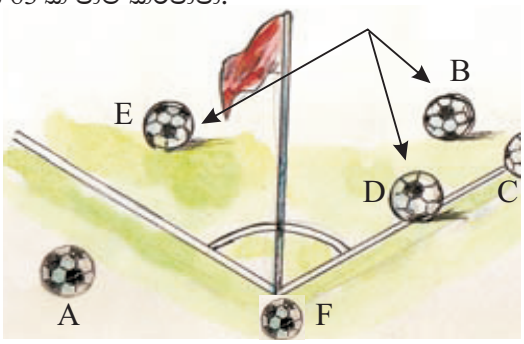
C කොටස

(C) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාවයි.

(i) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු ½ × 4 = 2)

(ii) පාපන්දු තරඟයක 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 තීරණ 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)