24.09.

මීගමුව අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

විභාග අංකය : නම :

11 ශ්‍රේණිය	1 පත්‍රය	කාලය පැය 03

Learning Resource Center
De Mazenod College
Kandana

උපදෙස්
සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
අංක 1 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරු අතුරෙන් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. සෞඛ්‍යය ගුරුතුමිය අද අපට පැහැදිලි කර දුන්නේ කායික මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යන සංකල්පයයි. අප ඉගෙන ගෙන ඇත්තේ,
   (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳයි. (2) පරිසරයේ පවිත්‍රතාව රැක ගැනීමයි.
   (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබඳවයි. (4) මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳවයි.

2. තමාගේන් තම පවුලෙන් අවට සමාජයේන් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ දායක වන්නේ,
   (1) රෝග ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීමටයි. (2) පරිසර පවිත්‍රතාවය රැක ගැනීමට.
   (3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයටයි. (4) හදිසි අනතුරු ආපදා අවම කර ගැනීමටයි.

* විවිධ ජීවන අවධි වල පසුවන පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකුගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. 3, 4 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීමට එම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

පුද්ගලයින්	අවශ්‍යතා
A	උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට හා උගත්කමට සරිලන රැකියාවක් කිරීමට කැමතියි.
B	විවිධ ආදායම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. පවුලේ කටයුතු පිළිබඳ උනන්දුයි.
C	ආගමික කටයුතු කරයි. අන් අයගේ පිළිගැනීම හා ආදරය ලැබීමට කැමැත්ත දක්වයි.
D	සමවයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රියකරයි. විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දු වෙයි.

3. මෙම පුද්ගලයන් අතුරින් 11 ශ්‍රේණිය ඉගෙනුම ලබන ප්‍රවීන් විය හැක්කේ,
   (1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

4. ප්‍රවීන්ගේ සීයා වන්නේ,
   (1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

5. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇත්තේ,
   (1) ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට, ගුරුවරියට හා ගෘහණියට
   (2) ක්‍රීඩකයාට, ගැබිණි මවට, ගෘහණියට හා රෝගියාට
   (3) රෝගියාට, ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට හා ගුරුවරියට
   (4) ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට, රෝගියාට හා ක්‍රීඩකයාට

6. නිරෝගී කිළිදෙකුට ආහාර ලබා දීමේදී මවක් විසින් නොකළ යුත්තේ,
   (1) පළමු මාස හය ඇතුළත දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි ලබා දීමය.
   (2) පළමු මාස හය සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කිරීමය.
   (3) පළමු වසර තුළ ලුණු සහ සීනි සහිත ආහාර ලබා දීම අවම කිරීමය.
   (4) දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් ලබා දීමය.

7. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.

A - සිරුර දිගු කාලීනව ක්‍රියාකාරීව පවත්වා ගත හැකි වේ.

B - ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා තහනමකට ලක් වේ.

C - ක්‍රීඩකයා ලැබූ ජයග්‍රහණය අහිමි වේ.

D - ක්‍රීඩකයා නියෝජනය කරන රට අපකීර්තියට පත් වේ.

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ක්‍රීඩිකාවක් තහනම් උත්තේජක භාවිතය හේතුවෙන් ලබන ප්‍රතිඵලය වන්නේ,

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

8. පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ සලකන්න.

- ඇදෙනසුලු බිත්තියක් සහිතය.
- ඇතුළත අවකාශයේ මුත්‍රා රැඳේ.
- බිත්ති සංකෝචනය වීමෙන් මුත්‍රා පිට කෙරේ.

ඉහත ලක්ෂණ සහිත වන්නේ මිනිසාගේ

(1) වකුගඩුය. (2) වෘක්කාණුය. (3) මුත්‍රාශයය. (4) මුත්‍රා මාර්ගයය.

9. ශුක්‍රාණුවක් හා ඩිම්බයක් සංසේචනය වීමෙන් පසු සැදෙන යුක්තාණුව වර්ධනය සඳහා තැන්පත් විය යුත්තේ,

(1) ඩිම්බ කෝෂය තුළය. (2) ගර්භාෂය තුළය.

(3) පැලෝපීය නාලය තුළය. (4) ගැබ්ගෙල තුළය.

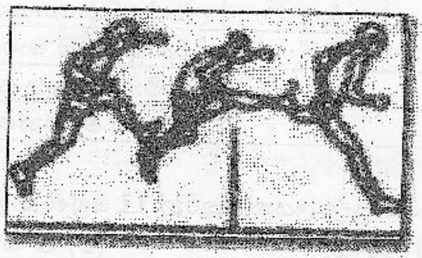
10. කිසියම් රෝග තත්ත්වයක් බෝවිය හැකි ක්‍රම කිහිපයක් පහත පරිදිය.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින්
- රුධිර පාරවිලනය මගින්
- ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට
- ජීවාණුහරණය නොකරන ලද එන්නත් කටු මගින්

ඉහත සියලුම ක්‍රම මගින් බෝවිය හැකි රෝග තත්ත්වය නම්,

(1) සුදු බිංදුම (2) උපදංශය (3) ඒඩ්ස් (4) ලිංගික ඉන්නන්

11. කඩුළු මතින් දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් පසුකල අවධියක් රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවධිය



(1) නික්මීම වේ. (2) කඩුල්ල තරණය කිරීම වේ.

(3) පතිත වීම වේ. (4) කඩුළු අතර දිවීම වේ.

12. කිසියම් තරග ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ විලුඹද, දෙවනුව පාද කොටට (ගෝලය) ද අවසානයේ පා ඇඟිලි ද වශයෙන් පිළිවෙළින් පාද වල පතුල පොළව හා ස්පර්ශ වන ආකාරය විනිශ්චයකරු නිරීක්ෂණය කරන ලදි. මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගි වී ඇත්තේ,

(1) ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වකටය. (2) මීටර් 100 ධාවන ඉසව්වකටය.

(3) දුර පැනීමේ ඉසව්වකටය. (4) තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වකටය.

13. කෙටි දුර ධාවන තරග ආරම්භය ලබා ගැනීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන්නේ,

(1) වේගයයි. (2) නම්‍යතාවයයි. (3) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි. (4) ශක්තියයි.

14. තුන් පිම්මෙහි කුන්දුවේදී (hop) පතිත වීම කළ යුත්තේ,

(1) නික්මීම කළ පාදයෙනි. (2) නික්මීම නොකළ පාදයෙනි.

(3) නික්මීම කළ හෝ නොකළ පාදයෙනි. (4) පාද දෙකෙන්මය.

15. වන ගවේෂණයක යෙදෙන්නෙක් ගමන් කරන දිශාව සොයා ගැනීමට ගෙන යා යුත්තේ,

(1) මාලිමාවකි (2) මාර්ග සිතියමකි (3) විදුලි පන්දමකි (4) ජංගම දුරකතනයකි

2024-09 ශ්‍රේ. 11 සෞඛ්‍ය

16. ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ දී සමබරතාව රැක ගන්නේ,
(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට පවත්වා ගැනීමෙනි.
(2) ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීමෙනි.
(3) සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කර ගැනීමෙනි.
(4) අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීමෙනි.

17. මීටර් 1500 ධාවන ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකු භාවිතා කළ යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,
(1) කෙටි ඇරඹුමයි. (2) මැදුම් ඇරඹුමයි (3) කුදු ඇරඹුමයි (4) හිටි ඇරඹුමයි

18. ආරම්භක නිලධාරි විසින් ඉසව් කිහිපයක් ආරම්භ කිරීමට පහත සඳහන් විධාන තුන දෙන ලදි.
• සැරසෙන් • වෙන් • යා / වෙඩි හඬ
ඔහු විසින් ආරම්භ කරන ලද ඉසව් විය හැක්කේ,
(1) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 200 දිවීම වේ.
(2) මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම හා මීටර් 800 දිවීම වේ.
(3) මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීම හා මීටර් 400 × 4 සහාය දිවීම
(4) මීටර් 1500 දිවීම හා මීටර් 3000 දිවීම වේ.

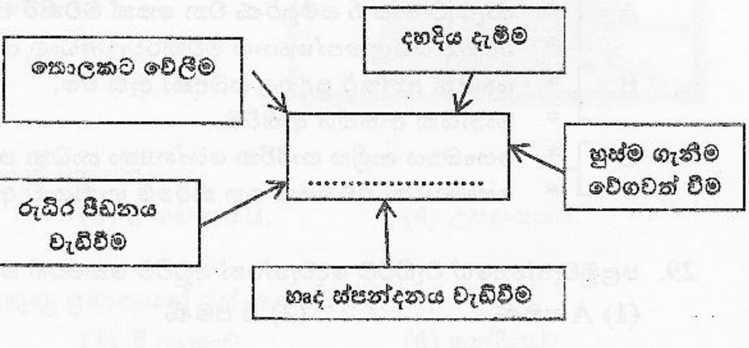
Learning Resource Centre
De Mazenod College
Kandana

19. අපේ ගෙදර සියලු දෙනා දිවා ආහාරය සඳහා ඉස්සන් කෑමට ගන්නා ලදි. ටික වේලාවකට පසුව අක්කාගේ ඇගේ කැසීමක් සහ පලු දැම්මක් සිදු වූ අතර ඇස් රතු වීමක් ද දක්නට ලැබුණි. අක්කාට මෙසේ සිදුවන්නට ඇත්තේ, ආහාර
(1) අසාත්මිකතාව හේතුවෙනි. (2) නරක්වීම හේතුවෙනි.
(3) බාල කිරීම හේතුවෙනි. (4) විෂ වීම හේතුවෙනි.

20. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන මිනෝලි තුළ දක්නට ලැබෙන සමාජීය වෙනස් කමක් වන්නේ,
(1) ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති වීමයි. (2) නිර්මාණශීලී වීමයි.
(3) තරඟ සතුට ආදී හැඟීම් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි. (4) විරුද්ධ ලිංගිකයන් සමඟ ඇසුරු කිරීමයි.

21. සඳුනිගේ වයස අවුරුදු 13 කි. කසුන්ගේ වයස අවුරුදු 15 කි. අරුණට වයස අවුරුදු 21 කි. මේ අයගෙන් නව යෞවන අවධියේ පසුවන්නේ,
(1) කසුන් සහ අරුණ පමණි. (2) සඳුනි සහ කසුන් පමණි.
(3) සඳුනි සහ අරුණ පමණි. (4) සඳුනි, කසුන්, අරුණ යන තිදෙනාම

22. පහත සටහනේ දැක්වෙන හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව අඩංගු වරණය තෝරන්න.
(1) අයහපත් චිත්තවේග ඇතිවීමට හේතු
(2) මානසික ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන හේතු
(3) චිත්තවේග නිසා ඇතිවන ගැටලු
(4) ආතතිය කළමණාකරණය සඳහා පාලනය කර ගත යුතු ක්‍රියා



23. වස්තුවක් ගුවනට මුදාහැරීම හෙවත් ප්‍රක්ෂේපණ කිරීමේදී එම වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස හැඳින්වේ. ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩක සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන ඉසව්වක් වන්නේ,
(1) මැරතන් ධාවනයයි. (2) කඩුළු මතින් දිවීමයි. (3) මීටර් 100 දිවීමයි. (4) මීටර 800 දිවීමයි.

24. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති ඇසුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය : ඕනෑම කෙනෙකුට තුමන වයසක දී හෝ ඕනෑම විටකදී දියවැඩියාව වැළදීමේ අවධානමකට ලක්විය හැක.

හේතුව : නිරෝගීමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් දියවැඩියාව වැළදීමේ අවධානම අඩුකර ගත හැකිය.

(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍යය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍යය (4) ප්‍රකාශය අසත්‍යවන අතර හේතුව සත්‍යය

---

* පහත තොරතුරු ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 25 සිට 27 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නිශා අධි බරකින් යුක්ත වේ. රිස්නාගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය $20.5 kgm^{-2}$ කි. BMI පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ තැඹිලි පාටින් දක්වන පරාසයට ෆාතිමා අයත් වේ.

25. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ නිශා අයත් වන පරාසයේ වර්ණය වන්නේ,
(1) කොළපාටය. (2) තැඹිලි පාටය (3) තද දම් පාටය (4) ලා දම් පාටය

26. රිස්නාගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ කිව හැක්කේ ඇය,
(1) කුපෝෂණ තත්වයෙන් පෙළෙන බවය. (2) මන්දපෝෂණ තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බවය.
(3) අධි පෝෂණ තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බවය. (4) නිසි පෝෂණයෙන් පෙළෙන බවය.

27. BMI පරාසයට අනුව ෆාතිමා පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ ඇය,
(1) කෘෂ භාවයෙන් යුක්තවන බවය. (2) නිසි බරකින් යුක්තවන බවය.
(3) අධි බරකින් යුක්තවන බවය. (4) ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත වන බවය.

28. ආහාර වල රසවත් බව වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා භාවිත කළ හැකි දේශීය රසකාරක වර්ග වන්නේ,
(1) ඉඟුරු, කුරුඳු, සුප්කැට, රම්පෙ සහ සෝයා සෝස්ය.
(2) කරපිංචා, කුරුඳු, රම්පෙ, ඉඟුරු සහ සුදු ලූනුය.
(3) සුදුළූණු, කහ, සුප්කැට, කරපිංචා සහ රම්පේය.
(4) කහ, ඉඟුරු, සුදුළූණු, රම්පෙ, කරපිංචා, සෝයා සෝස්ය.

• පහත සඳහන් A, B, C සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර 29, 30 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A * දරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම.
* අවශ්‍ය සියලු පෝෂකාංග මව්කිරිවල අඩංගු බැවින් දරුවාගේ ශරීරය හා මොළය වර්ධනය සිදුවීම.

B * යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති වීම.
* මානසික ආතතිය ඇතිවීම.

C * සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම.
* සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ හැකියාව ඇතිවීම.

29. පළමුවැන්නාගේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධිය යුගලය / සිද්ධි යුගල් කුමක් ද ?
(1) A පමණි (2) B පමණි (3) A සහ B පමණි (4) B සහ C පමණි

30. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය / සිද්ධි යුගල් කුමක් ද ?
(1) A සහ C පමණි (2) A පමණි (3) C පමණි (4) A සහ B පමණි

---

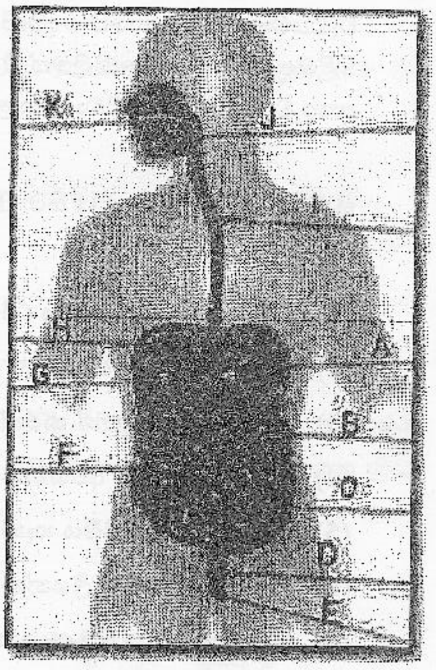
31. සංවිධානයක අරමුණු හා පරමාර්ථ ළඟා කර ගැනීම සඳහා එම සංවිධානය සතු සියලුම සම්පත් සම්බන්ධීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත වූ තැනැත්තා.
(1) කළමනාකරුය. (2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනිය
(3) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයාය. (4) සම්බන්ධීකාරකය.

32. සම්මත ධාවන පථයක ක්‍රියාත්මක කෙරෙන මීටර 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී කණ්ඩායමට හිමි මන්තීරුවේ ධාවනය කළ යුත්තේ,
(1) පළමු ධාවකයා පමණි. (2) පළමු හා දෙවන ධාවකයා පමණි.
(3) පළමු, දෙවන හා තෙවන ධාවකයන් පමණි. (4) ධාවකයන් සිව් දෙනාමය.

33. මීටර් 100 දිවීම සඳහා සහභාගි වන අනෙකුත් සියලු ක්‍රීඩකයින් ධාවන සපත්තු පැළඳ තරගයට සහභාගි වීම සඳහා පැමිණියද එක් ක්‍රීඩකයෙකු ධාවන සපත්තු නොමැතිව ධාවන ආරම්භක ස්ථානයට පැමිණේ. මෙහිදී ආරම්භක නිලධාරි ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ එම ක්‍රීඩකයාට,
(1) ඉසව්වට සහභාගි වීමට අවස්ථාව නොදී සිටියි.
(2) ඉසව්වට සහභාගි වීමට අවස්ථාව ලබා දෙයි.
(3) තරග ආරම්භය මදකට නවත්වා සපත්තු පැළඳ එන ලෙස උපදෙස් දෙයි.
(4) වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ සපත්තු දෙකක් ලබා දී තරග වැදීමට ඉඩ දෙයි.

34. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ,
(1) රෝගියා වහාම වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමු කිරීමයි.
(2) රෝගියා පත්ව ඇති අනතුරේ ස්වභාවය සොයා බැලීමයි.
(3) රෝගියාට වහාම කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීමයි.
(4) රෝගියාට බීමට යමක් ලබා දීමයි.

* පහත දක්වා ඇති ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අවයව දැක්වෙන දළ රූපසටහනකි. එම රූපසටහන ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 35 සිට 38 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.



35. රූප සටහනේ A අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති අවයවය.
(1) ආමාශය (2) අක්මාව
(3) අග්න්‍යාශය (4) අන්නශ්‍රෝතය

36. කුඩා අන්ත්‍රය දක්වා ඇති අක්ෂරය වන්නේ,
(1) C ය. (2) D ය.
(3) E ය. (4) F ය.

37. B අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති අවයවයෙන් ස්‍රාවය වන්නේ,
(1) ශ්ලේෂ්මල ස්‍රාවයය. (2) ආමාශයික යුෂය (3) අග්න්‍යාශයික යුෂය (4) ආන්ත්‍රික යුෂය

38. රූපයේ දක්වා ඇති පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝගයක් වන්නේ,
(1) ක්ෂය රෝගයයි. (2) ගැස්ට්‍රයිටීස්ය. (3) අංශභාගයයි. (4) උපදංශයය.

39. ලෝක කාන්තා එක්දින ක්‍රිකට් තරගයකදී වැඩිම ලකුණු ප්‍රමාණයක් රැස් කළ රට වනුයේ,
(1) ඔස්ට්‍රේලියාව (2) නවසීලන්තය (3) ශ්‍රී ලංකාව (4) ඉන්දියාව

40. 2024 විස්සයි විස්ස (පිරිමි) ලෝක ක්‍රිකට් තරගාවලියේ ජයග්‍රාහී රට වනුයේ,
(1) ඔස්ට්‍රේලියාව (2) ඉන්දියාව (3) ද. අප්‍රිකාව (4) ඇෆ්ගනිස්ථානය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11 ශ්‍රේණිය

II පත්‍රය

උපදෙස්

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. අප කොට්ඨාශයේ ළමා උපකාරක සේවා මධ්‍යස්ථානය මගින් කොට්ඨාශයේ පාසල් වල කෘෂ හා අධිබර, ස්ථූල සහිත තෝරාගත් සිසුන්ට සෞඛ්‍යය වැඩසටහනක් පවත්වන ලදි. එහිදී උස බර මැන සිසුන් BMI අගය අනුව කාණ්ඩ තුනකට වෙන්කර වෛද්‍යවරු තිදෙනෙක් ආහාර පුරුදු, රෝග, පෝෂණ ඌනතා, ආහාර වල පෝෂණය රැක ගැනීම පිළිබඳ එම සිසුන් හා ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් දැනුවත් කරන ලදි.

දහවල් ආහාර සියලුම දෙනාට ලබා දුන් අතර එය දේශීය ආහාර වලින් සමන්විත විය.

සවස් වරුවේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වල සිසුන් යොමු කළ අතර සුළු ක්‍රීඩා, අනු ක්‍රීඩා මෙන්ම ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන බැලීමේ පරීක්ෂණය ද සිදු කරන ලදි.

වැඩසටහන අවසානයේ දෙමාපියන් වැඩසටහන පිළිබඳ අදහස් දක්වමින් කියා සිටියේ, තම දරුවන්ගේ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මීට වඩා සැලකිලිමත් විය යුතු බවත් බොහෝ දේ මෙම වැඩසටහන තුළින් අවබෝධ වූ බවත් ප්‍රකාශ කළ අතර වැඩසහටන සංවිධාන කළ සියලු දෙනාට ස්තුතිය පුද කලහ.

සිද්ධිය ඇසුරින් අංක (1) සිට (10) දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) සොයන සූත්‍රය ලියන්න.

(2) ස්ථූලතාවයෙන් පෙළෙන දරුවන්ගේ BMI අගය තිබිය යුතු පරාසයේ වර්ණය සඳහන් කරන්න.

(3) වෛද්‍යවරු සඳහන් කරන්න ඇතැයි ඔබ සිතන බෝනොවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න.

(4) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

(5) දිවා ආහාරයේ තිබිය හැකි දේශීය මිශ්‍ර ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(6) සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.

(7) සුළු ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(8) දෙමාපියන් විසින් දරුවන්ට වැඩිපුර ලබා දෙන කෘත්‍රිම ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(9) සිසුන්ගේ මැන බලන ලද සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න.

(10) මෙම වැඩසටහනින් දෙමාපියන් අවබෝධ කර ගන්න ඇතැයි ඔබ සිතන කරුණු 02ක් ලියන්න.

I කොටස

02. ආහාර පිසීමේදී රස වැඩි කිරීමට පමණක් නොව පෝෂණ ගුණය නංවාලීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රම සෞඛ්‍යය ගුරුතුමිය පැහැදිලි කර දුන් අතර ආහාර බාලකරණය ගැනද පැහැදිලි කර දුන්නාය.

(1) ආහාර බාලකරණය හඳුන්වන්න. (ල.2)

(2) ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය නංවාලීමට (වැඩිකිරීමට) කළ හැකි ක්‍රියා 03ක් ලියන්න. (ල.3)

(3) ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 05ක් ලියන්න. (ල.5)

03. 11 ශ්‍රේණියේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය හදාරණ සිසුන් කණ්ඩායමක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක්, ගුරුතුමා සමග සංවිධානය කර දෙමාපියන් දැනුවත් කරන ලදි.

(1) සංවිධානය කළ හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න. (ල.2)

(2) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේදී අනුගමනය කල යුතු පියවර 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල.3)

(3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 05ක් ලියන්න. (ල.5)

04. පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

(1) ඩෙංගු මදුරු කීටයින් සිටිදැයි පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය වන බව පවසමින් නිවසේ ගේට්ටුව සහ දොර අරින ලෙස, පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු පැමිණ, නිවසේ තනිව සිටින ඔබට පවසයි.

(2) අ.පො.ස. (සා/පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට සූදානම් වන බැවින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම එල රහිත බව මිතුරෙකු ඔබට පවසයි.

(3) වින්දනයක් ලැබීමට නම් මත්වතුර (මත්පැන්) පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරා, ඔබ ඊට පොළඹවා ගැනීමට උත්සහ කරයි.

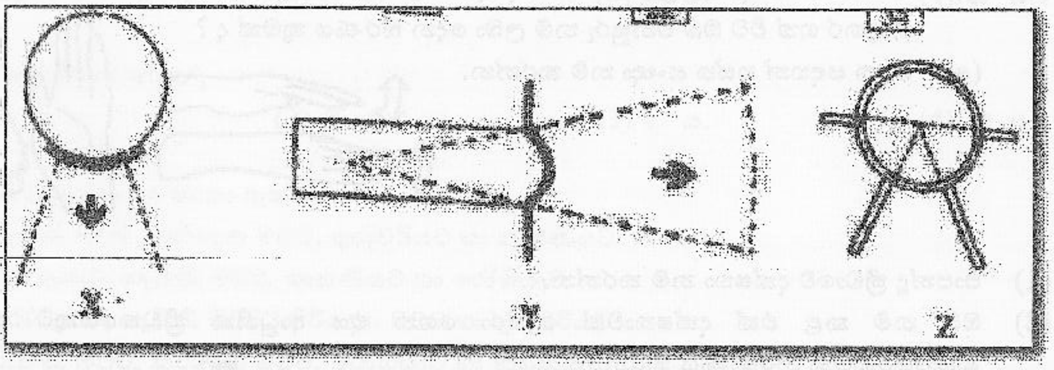
(4) ඔබේ මල්ලී ඔබ වෙත පැමිණ බල්ලෙකු සපා කෑ බව පවසයි.

(5) නාය යෑමක් හේතුවෙන් විපතට පත් පවුලක් උන්හිටි තැන් අහිමිව සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබුණි.

(ලකුණු 2×5 = 10)

II කොටස

05. (1) x, y සහ z යනුවෙන් හැඳින්වෙන ක්‍රීඩා පිටි තුනක් සහ ක්‍රීඩක අංක 67, 40, 22 හා 34 යන අංක හිමි ක්‍රීඩකයන් සිව් දෙනෙක් පහත දැක්වේ. මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් කම ඉසව්ව සඳහා x, y සහ z යන ක්‍රීඩා පිටි වෙත වාර්තා කල යුතු ක්‍රීඩක අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් දක්වන්න. (ල.3)



(2) පාසල් මලල ක්‍රීඩා තරගයේ දී පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණ හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(අ) මීටර 200 ධාවන තරග ආරම්භ කිරීමේදී තරගකරුවෙක් යා වෙඩිහඬට ප්‍රථම තරග ධාවනය ආරම්භ කිරීම.

(ආ) දුරපැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ තරගකරුවෙක් ඔහුගේ ක්‍රීඩක අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසුව ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීමට මිනිත්තුවකට වඩා වැඩි කාලයක් ගත කළේය.

(ඇ) ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙක් මීටර 100 ධාවන තරගයකදී එකම කාලයක් තුළ අවසන් රේඛාවේ ඇතුළත දාරය ඔස්සේ වූ තලය ස්පර්ශ කළ ආකාරය පහත පරිදිය.

ක්‍රීඩක අංක	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කල සිරුරේ කොටස්
63	හිස
84	ගෙල කොටස
90	කවන්ධය (Torso)

ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගේ ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය සඳහන් කරන්න. (ල.3)

(3) කඩුළු මතින් දිවීමේ ඉසව්වකට සහභාගී වන නවක ක්‍රීඩකයන්ට ශිල්පීය දක්ෂතාව පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න. (ල.4)

(4) පාසලක ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 02ක් ලියන්න. (ල.2)

06. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානය කිරීමේදී පෙර සූදානම, එදින සූදානම, පසු සූදානම ලෙස කාර්යන් වෙන් කර සාර්ථක ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානය කල හැකිය.

(1) පෙර සූදානම, එදින සූදානම, පසු සූදානම යන අවස්ථා තුන යටතේ ඇති එක් කාර්යය බැගින් ලියන්න.(ල.3)

(2) කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගී වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් පැරදී පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය (ඉවත ලෑමේ ක්‍රමය) යටතේ පවත්වන්නේ නම් එයට අදාල තරග සටහන ඇඳ දක්වන්න. (ල.5)

(3) ඉහත ලෑමේ ක්‍රමයේ හා සාකල්‍ය ක්‍රමයේ වාසි එක බැගින් හා අවාසි එක බැගින් ලියන්න. (ල.2)

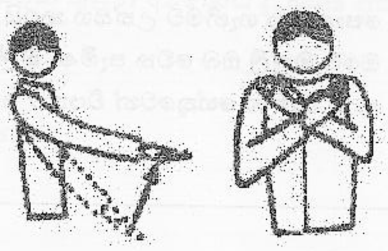
07. A, B, C යන කොටස් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. (ල.3)

(2) ඔබ නම් කල දක්ෂතා වලින් එකක් තෝරා ගෙන එය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න. (ල.3)

(3) (අ) ස්ථානගත වීමේ වැරැද්දක් සිදු වූ විට ඔබ විනිසුරු නම් ලබා දෙන තීරණය ලියන්න. (ල.2)

(ආ) පහත සඳහන් හස්ථ සංඥා නම් කරන්න. (ල.2)

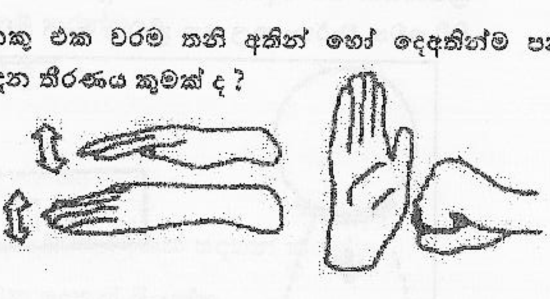


(B) (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.

(2) ඔබ නම් කළ දක්ෂතාවලින් එකක් තෝරා ගෙන එය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.

(3) (අ) කණ්ඩායම් දෙකේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එක වරම තනි අතින් හෝ දෙඅතින්ම පන්දුව නතුකර ගත් විට ඔබ විනිසුරු නම් ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද ?

(ආ) පහත සඳහන් හස්ත සංඥා නම් කරන්න.



(C) (1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න.

(2) ඔබ නම් කළ එක් දක්ෂතාවක් තෝරා ගෙන එය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.

(3) (අ) නිදහස් පහර බෙදෙන කොටස් දෙක නම් කරන්න.

(ආ) පහත සඳහන් හස්ත සංඥා නම් කරන්න.