සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/විභාග අංකය :- .... **කාලය: පැය 01යි.**

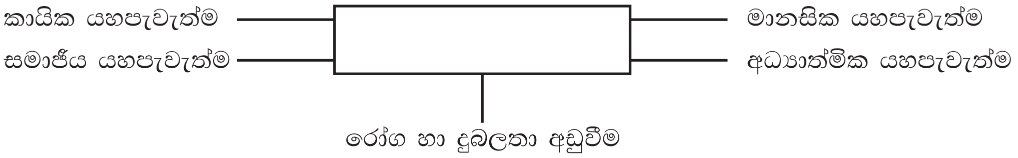
සැලකිය යුතුයි:

(i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

- පහත සඳහන් සටහනේ හිස්තැනට අදාල පිළිතුර වනුයේ,



(1) මානසික සමාජයකි. (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයකි.
(3) සෞඛ්‍යවත් සමාජයකි. (4) යහපත් සමාජයකි.

(02) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය වනුයේ,
(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි. (2) මානසික ප්‍රවර්ධනයයි.
(3) සෞඛ්‍ය නංවාලීමයි. (4) සමාජීය ප්‍රවර්ධනයයි.

(03) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නඟා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග රාශියක් ඇත. ඒ අතරින් හිතකර පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම වැදගත් තැනක් උසුලයි. පහත සඳහන් කරුණු අතරින් භෞතික පරිසරයට අදාල ගුණාංග වනුයේ,
(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාල ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
(2) අවු. 12ට අඩු දරුවන්ට පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබාදිය යුතුය.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුනතා සංවර්ධනය හා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම.
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යහපත් කාලගුණය, පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වාතය සැලසුම් සහගත නාගරිකරණය, කසල කළමණාකරණය

(04) කුඩාගම විද්‍යාලය අවට ප්‍රදේශවාසීන් සහ දෙමව්පියන් එක්ව, විද්‍යාලය තුල සංවිධානය කෙරුණු කටයුතු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- පාසල් ක්‍රීඩා පිට්ටනිය සකසා දීම
- පාසල් දරුවන් දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවීම වැලැක්වීමට දේශන පැවැත්වීම
- පාසලේ ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
- ඔවුන්ගේ අරමුණු අතරින් වඩාත් නිවැරදි වන්නේ,

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාදීමයි.
(2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනයයි.
(3) සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීමයි.
(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාදායකත්වය ලබා ගැනීමයි.

(05) පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සිදුකල පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ඇගයීමෙන් පසුව කුඩාගම විද්‍යාලයට ලැබුණු ලකුණු ප්‍රමාණය 66කි. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සහතිකකරණයේ දී කුඩාගම විද්‍යාලයට හිමිවන සම්මානය වන්නේ,

(1) රන් සම්මානය
(2) රිදී සම්මානය
(3) ලෝකඩ සම්මානය
(4) සම්මානයක් හිමි නොවේ.

(06) ඔබ පාසල රන් සම්මානයෙන් පිදුම් ලබන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පාසලක් බවට පත් කර ගැනීමේ දී ශිෂ්‍ය වගකීම පැවරෙන ක්ෂේත්‍ර වන්නේ,

A පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට සහාය වීම
B සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
C සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පාසල තුල හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීමට දායක වීම

(1) A (2) AC (3) BC (4) ABC

(07) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ජාතික මට්ටමින් ගෙන ඇති එක් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියකි සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණ එමගින් පාසලේ සමහර ශ්‍රේණිවල සියලු ම දරුවන් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට ලක්කරයි. එම ශ්‍රේණි වනුයේ,

(1) 1 , 4 , 7 , 10
(2) 1 , 3 , 6 , 10
(3) 1 , 2 , 5 , 7
(4) 1 , 2 , 4 , 7

(08) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි එක් නිර්නායකයකි. (BMI) මෙය ගණනය කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,

(1) $\text{BMI - } \dfrac{\text{උස (m)}}{\text{ශරීර බර (Kg) x උස (m)}}$

(2) $\text{BMI - } \dfrac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$

(3) $\text{BMI - } \dfrac{\text{ශරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)}}$

(4) $\text{BMI - } \dfrac{\text{උස (m) x උස (m)}}{\text{ශරීර බර (Kg)}}$

(09) පහත සඳහන් වනුයේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධකයන්ය.

A සෞඛ්‍යය තත්වය, ආර්ථික මට්ටම, පිරිසිදු පරිසරය
B ආයු අපේක්ෂණය වැඩිවීම, නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
C අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමේ හැකියාව, සුදුසු රැකියාවක් කිරීමට ඇති හැකියාව
D යහපත් පවුල් ජීවිතයක්, නිදහසේ තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

ඉහත සඳහන් කරුණු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර දක්වා ඇත්තේ,

(1) A, B, D (2) B, C, D (3) A, C, B (4) A, C, D

(10) අ.පො.ස. (සාමාන්‍ය පෙළ) පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන තරුදි පාසලේ දක්ෂ සිසුවියකි. පසුගිය වර්ෂයේ විශ්‍රාම ලැබූ ලීලා ගුරුතුමිය දැනට නිවසේ විශ්‍රාම සුවයෙන් පසුවේ. තරුදි හා ලීලා ගුරුතුමිය පසුවන ජීවිත අවධීන් වනුයේ,

(1) නව යොවුන්විය, මැදිවිය
(2) තරුණවිය, වැඩිහිටිවිය
(3) නවයොවුන්විය, වැඩිහිටිවිය
(4) තරුණවිය, මැදිවිය

(11) පහත සඳහන් වනුයේ ජීවිතයේ එක් අවධියක දී සිදුවන වෙනස්කම්ය. මෙම අවධිය වන්නේ,

- සමාජශීලීවීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දු වෙයි.
- සම වයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි.

(1) නව යොවුන්වියේ සමාජීය වෙනස්කම්ය.
(2) නව යොවුන්වියේ මානසික වෙනස්කම්ය.
(3) නවයොවුන්වියේ කායික වෙනස්කම්ය.
(4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ම වේ.

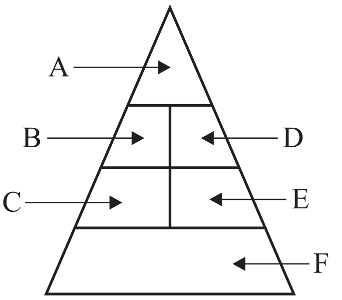
(12) ආර්ථික තත්වයන්, නිසි අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම, දැඩි අවිවේකීබව හා තරඟකාරීබව, රැකියා වියුක්තිය, අනාවබෝධය, එක්තරා අවධියක දී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී මතුවන බාධාය.
ඉහත සඳහන් ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනු ලබන අවධිය වනුයේ,
(1) මැදිවිය (2) තරුණවිය (3) වැඩිහිටිවිය (4) යොවුන්විය

(13) ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම, චිත්තවේග සමබර කර ගැනීමට අපහසුවීම, තනිකම, අසරණබව දැඩිව දැනීම වැනි ගැටළුකාරී අවස්ථාවන් මුහුණ පෑමට සිදුවන්නේ,
(1) වැඩිහිටි අවධිය (2) තරුණ අවධිය
(3) මැදිවිය (4) යොවුන් අවධිය

(14) ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සංඝටක ශරීරයට නිසිලෙස නොලැබෙන විට ඇතිවන තත්වය හඳුන්වන්නේ,
(1) අධි පෝෂණය (2) කුපෝෂණය
(3) මන්ද පෝෂණය (4) විෂම පෝෂණය

(15) ආහාර පරිභෝජනයේ දී අප ගන්නා අයඩින් ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා විවිධ රෝග තත්ත්වයන් මතුවේ. එම රෝග තත්ත්වයන් මඟ හරවා ගැනීමට අප ගත යුතු ආහාර වනුයේ,
(1) ධාන්‍ය හා රනිල භෝග ආහාරයට ගැනීම
(2) කිරි, බටර් ආශ්‍රිත ආහාර, ආහාරයට ගැනීම
(3) පලා වර්ග, එළවළු වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම
(4) මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි, ආහාරයට එක්කර ගැනීම

- **රූපයේ දැක්වෙන්නේ ආහාර පිරමීඩයේ දළ රූප සටහනකි. ඒ ඇසුරෙන් අංක 16 සහ 17 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**



(16) ආහාර පිරමීඩයේ එක් කොටසක අඩංගු ආහාර පුරුද්දක් ලෙස වැඩිපුර අනුභව කිරීම හේතුවෙන් පුද්ගලයෙකු දියවැඩියාව හා හෘද රෝගයවලින් පෙළෙන බව වෛද්‍ය මතය විය. එම කොටස දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
(1) C හා E ය. (2) F ය.
(3) A ය. (4) B හා D ය.

(17) වැඩි වශයෙන් ම ඔබට ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ආහාර අඩංගු වන්නේ,
(1) B හා D කොටස්වලය. (2) F කොටසෙහිය.
(3) A කොටසෙහිය. (4) C හා E කොටස්වල ය.

- **පාසල නිමවීමෙන් පසු සවස පැවැත්වෙන විද්‍යාව විෂයේ ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වීමට පෙර සුපුරුදු පරිදි මාලා සමඟ දිවා ආහාරය ගැනීමට සූදානම් වූ මාහට දක්නට ලැබුනේ මාලාගේ දිවා ආහාරය අඩංගු කෑම පෙට්ටියයි. දිවා ආහාරය ගැනීමේ දී ව්‍යාංජන සඳහා දෙහි මිශ්‍ර කර ඇති බව ද රසයෙන් දැනුනි.**

(18) දිවා ආහාරය රැගෙන ඒම සඳහා මාලා විසින් කෑම පෙට්ටියක් පාවිච්චි කිරීමේ මූලික පරමාර්ථය වී ඇත්තේ,
(1) නිවසේ කෑම ඔතන කොළ නොමැති නිසා ය. (2) පහසුව සඳහා ය.
(3) මුදල් නොමැතිකම නිසා ය. (4) පරිසරයට වන හානිය අවම කර ගැනීමටය.

(19) මාලාගේ දිවා ආහාරය සඳහා දෙහි මිශ්‍ර කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ,
(1) ආහාරවල යකඩ අවශෝෂණය කරයි.
(2) ආහාරවල ඇති කෙඳි ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
(3) ආහාර දිරවීම පහසුවේ.
(4) ප්‍රෝටීන දිරවීම පහසු කරයි.

(20) ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකමක් වනුයේ,
(1) හැකි සෑම විටම යන්ත්‍ර භාවිතා කිරීම
(2) නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
(3) මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම
(4) අධික සීනි ලුණු, තෙල් අඩංග ආහාර ගැනීම

(21) දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට භාජනය වීමෙන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. පහත සඳහන් වාක්‍ය අතරින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,
(1) දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ මානසික රෝග, බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම වැඩිය.
(2) පිළිකා වැනි රෝගයන්ට ගොදුරුවීමේ හැකියාව වැඩිය.
(3) සෞඛ්‍යයට බලපාන ප්‍රශ්න දෙස බලන ආකාරය වෙනස් නොකිරීම හා යථාර්ථවාදීව ප්‍රශ්න දෙස නොබැලීම
(4) අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇති නොවීම

- **පහත සඳහන් A, B, C, D සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 22 හා 23ට පිළිතුරු සපයන්න.**

A — ආරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම / ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළඳීමේ හැකියාව

B — දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීම / විශාදය (Depression) තත්වයක් ඇතිවීම

C — තරඟ හැකියා වැඩිකර ගැනීමට තහනම් උත්තේජක භාවිතය / සිරුරට දීර්ඝ කාලීනව දැඩි හානි පැමිණවීම හා ජීවිත හානි

D — ව්‍යායාමවල යෙදීම / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වැළඳීමේ අවදානම

(22) පළමුවැනි ප්‍රකාශයේ වැඩිවීම, දෙවැනි ප්‍රකාශනයේ වැඩිවීම සඳහා බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා C (2) B හා D (3) A හා D (4) B හා C

(23) පළමුවැනි ප්‍රකාශයේ අඩුවීම, දෙවැනි ප්‍රකාශයේ වැඩිවීම සඳහා බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) B හා D (2) A හා D (3) A හා C (4) B හා C

(24) අභ්‍යන්තර අනතුරුවල දී සුලභව භාවිතා වන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයක් වන්නේ,
(1) SRICEP (2) PRICES (3) RICES (4) CEIRP

(25) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිදුවන බාහිර අනතුරක් වන්නේ,
(1) බන්ධනිවලට සිදුවන අනතුරු (2) අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු
(3) දිය පට්ටා දැමීම (4) මාංශපේශිවලට වන අනතුරු

- **පහත සටහන උපයෝගී කොටගෙන 26, 27 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

A සිටගෙන සිටීම, ඉඳගෙන සිටීම, වැතිරීම
B දිවීම, පැනීම, වැතිරීම
C දිවීම, පැනීම, ඇවිදීම
D සිටගෙන සිටීම, ඉඳගෙන සිටීම, ඇවිදීම

(26) ඉහත සටහනට අනුව ස්ථිතික ඉරියව් පෙන්නුම් කරනුයේ,

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

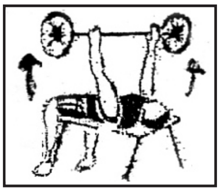
(27) ගතික ඉරියව් පෙන්නුම් කරනු ලබන්නේ,

(1) C (2) B (3) A (4) D

(28) නිශ්චලතාවයේ තිබෙන වස්තුවක් චලනය වීමට හෝ චලන වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතරවීමට හෝ දක්වන අකමැත්ත.......................... ලෙස දැක්විය හැකි ය. හිස්තැනට අදාල වනුයේ,

(1) බලය (2) අවස්ථිතිය (3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (4) ගම්‍යතාව

(29) පහත සඳහන් රූප සටහනේ පෙන්නුම් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමේ දී අවශ්‍ය වන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මය හෝ මූලධර්ම වන්නේ,



(1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (2) බලයේ දිශාව

(3) ගම්‍යතාව (4) අවස්ථිතිය

(30) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී කවපෙත්ත විසිකිරීමේ තරගය සඳහා සහභාගි වූ සදරු එම උපකරණය ගුවනට මුදා හැරීමේ දී ගමන් කරන දුර කෙරෙහි සාධක කිහිපයක් බලපා ඇත. එම සාධක වනුයේ,

(1) මුදා හැරීමේ උස, සමබරතාවය, බලයේ දිශාව
(2) මුදාහැරීමේ කෝණය, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, බලය
(3) මුදාහැරීමේ වේගය, මුදාහැරීමේ කෝණය, සමබරතාවය
(4) මුදාහැරීමේ වේගය, මුදාහැරීමේ කෝණය, මුදාහැරීමේ උස

(31) වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී පන්දුව පිරිනැමීමට සහභාගි විය නොහැකි ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

(1) පන්දු සකසන්නා (2) කණ්ඩායම් නායකයා

(3) ලිබරෝ (4) ප්‍රහාරකයා

(32) වොලිබෝල් ක්‍රිඩාවේ දී සාර්ථක පිරිනැමීමක් වීමට නම්,

(1) පන්දුව අතේ තබාගෙන පිරිනැමීම
(2) පිරිනැමීම පිටියෙන් ඉවතට යාම
(3) පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම
(4) විනිසුරු සංඥාවෙන් තත්පර 08කට පෙර පිරිනැමීම

(33)
- වරද සිදුකල පිලට දඬුවම ලෙස විරුද්ධ පිලට බෝලය හිමිවේ.
- විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ද හිමිවේ.
- ක්‍රීඩකයන් නිවැරදි ස්ථානවලට මාරුවිය යුතුය.

ඉහත සඳහන් වනුයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වරදක් සිදුවූ විට ලැබෙන ප්‍රතිඵලයන් ය. කුමන වරදක් සිදු වූ විට පහත ප්‍රතිඵල අත්වේද,

(1) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාගේ වැරදීම්වලට
(2) ඉදිරිපෙල ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට බෝලය යැවීම
(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැරදි ස්ථාන මාරුවීම් සඳහා
(4) පසු පෙළ ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට බෝලය යැවීම

(34) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පළමු පිරිනැමීම සිදුකරන ක්‍රීඩකයා වන්නේ,

(1) පසුපස පෙළ දකුණු කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා
(2) ඉදිරිපෙළ දකුණු කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා
(3) ඉදිරිපෙළ වම් කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා
(4) පසු පස පෙළ වම් කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා

(35) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීමක් සිදු කල හැකි ක්‍රීඩිකාවන් වන්නේ,

(1) GD හා GK ය. (2) GS හා GA ය.

(3) GA හා WA ය. (4) GS හා GK ය.

(36) A හා B කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයක් පැවැත්වීමට සංවිධායක මණ්ඩලය තීරණය කොට එම තරගය පැවැත්වීමට විනිසුරුවන් ආරම්භක පන්දුව යැවීම සිදු කරනුයේ,

(1) ගෝල් පෙදෙසේ සිටය. (2) මැද පෙදෙසේ සිටය.

(3) පිටියේ පිටත සිටය. (4) මැද කවයේ සිටය.

(37) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවල දී

(1) දඬුවම් විදීමක් ලබාදීම (2) නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම

(3) තුලට විසිකිරීමක් දීම (4) දෙදෙනෙකු අතර දඬුවම් යැවුමක් ලබාදීම

(38) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා ඇරඹුමක් මගින් තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීම සිදු කරයි. පා ඇරඹුමකින් ආරම්භ කරනු ලබන වෙනත් අවස්ථාවක් වනුයේ,

(1) දෙවන භාගය අවසන් කිරීමේ දී

(2) සමවීමක් සිදුවුවහොත් එක් එක් අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී

(3) ගෝල් ලකුණක් ලබාගැනීමට පෙර

(4) ආරම්භක පහරින් පසු එම ක්‍රීඩකයාට ඇරඹුමක් ගත හැකිය.

(39) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යෙදෙන අවස්ථා පහත දක්වා ඇත.

A පන්දුව ගෝල් කණු (Goal Post) හෝ කොන් කණුවේ (Corner Post) වැදී පිටියට අවතීර්ණ වූ විට

B විනිසුරු තරගය නතර කරනු ලැබූ විට

C පන්දුව ක්‍රීඩාපිටිය තුල සිටින ප්‍රධාන විනිසුරුගේ හෝ සහාය විනිසුරුගේ ඇගේ වැදී පැමිණි විට

D ගුවනින් හෝ බිම දිගේ පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාව හෝ ගෝල් රේඛාව හෝ සම්පූර්ණයෙන් පසු කල විට

ඉහත කරුණු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර වනුයේ,

(1) A හා C (2) B හා D (3) A හා B (4) D හා C

(40) 2020 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වෙන රට වන්නේ,

(1) රුසියාව (2) ජපානය (3) බ්‍රසීලය (4) එංගලන්තය

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2020

11 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම/විභාග අංකය :- .... කාලය: පැය 02යි.

- පළමුවන ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) බෙලිගල විද්‍යාලයීය පාසල් සංවර්ධන සමිතිය මැදිහත්ව පාසල නගා සිටුවීම සඳහා වැඩසටහන් රාශියක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට යෝජනා හා සාකච්ඡා කලේය. ඒ අතරින් වැදගත් තැනක් පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම කෙරෙහි යොමු විය. ඊට අමතරව දරුවන්ට සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදිය යුතු බවද සාකච්ඡා කෙරුනි. පාසලට අත්‍යවශ්‍යව පවතින පාසල් ආපනශාලාව ද ආපනශාලා චක්‍රලේඛයට අනුව නියමිත පරිදි පවත්වා ගෙන යා යුතුයි යන්න අවබෝධ කරගත් විදුහල්පතිතුමා පාසල වෙනුවෙන් කල යුතු කාර්යයන් ඉතා කඩිනමින් ඉටුකරලීමට උපදෙස් ලබාදුනි. පාසල් සංවර්ධන සමිතිය එක්ව ක්‍රියාත්මක කරන ලද වැඩසටහන් අතර

- පාසල පවිත්‍ර කිරීම සඳහා - ශ්‍රමදානය
- පාසලේ සියලු ම දරුවන්ගේ ශරීර ස්කන්ධය මැනීම හා උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රමවත්ව කරීම
- පාසල් ආපනශාලාව ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාම
- පෝෂණවේදීන් ගෙන්වා පෝෂණ වැඩසටහන්
- කුණු කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීමට වැඩපිළිවෙළක්

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කල හැකි උපාය මාර්ග 2ක් නම් කරන්න.
(2) මෙම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය දියුණු කර ගැනීමට යෝජනා කරගෙන ඇති ප්‍රතිපත්තීන් 2ක් ලියන්න.
(3) උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගිවීමෙන් සිසුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න.
(4) පාසල් ආපනශාලාව තුල විකිණීමට සුදුසු පෝෂ්‍යදායි ආහාර වර්ග 2ක් නම් කර එම ආහාරවල වැඩිපර අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 2ක් සඳහන් කරන්න.
(5) අප ආහාරයට නොගත යුතු ක්ෂනික ආහාර 2ක් ලියන්න.
(6) පාසලේ ශ්‍රමදානය පැවැත්වීමෙන් දරුවන් තුල වර්ධනය වූ ගුණාංග 2ක් ලියන්න.
(7) පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීමේ නිර්නායක 2ක් ලියන්න.
(8) පෝෂණවේදීන් විසින් හඳුන්වා දුන් පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 2ක් ලියන්න.
(9) බෙලිගල විද්‍යාලයීය සිසුන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමට පැමිණි නිලධාරින් 2ක් නම් කරන්න.
(10) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ වන නීති රීති 2ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10= 20)

I කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(02) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කර ගනිමින් ද ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමයි.

(1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 4ක් ලියන්න.
(2) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවත්නා ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 4ක් ලියන්න.
(3) ඔබ දන්නා බෝ නොවන රෝග 2ක් ලියා එයින් වැලකීමට අනුගමනය කල හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න.
(4) පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය මැනීමට භාවිතා කල හැකි නිර්නායක 4ක් ලියන්න.
(5) කසල කලමනාකරණයේ 3R ක්‍රමය හඳුන්වන්න. (ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

(03) ආහාර මිනිසාගේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍යය. ආහාර නොමැතිව නිරෝගි යහපත් පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයෙකු බිහි නොවේ. ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳව නිවැරදිව ඉගෙනීම අප ජීවිතයට වැදගත් වේ.
(1) පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් 4ක් නම් කරන්න.
(2) ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.
(3) ආහාර කල් තබා ගැනීමේ පැරණි ක්‍රම 2ක් ලියන්න.
(4) ආහාරවල පෝෂණ ගුණයන්ට හානි සිදුවන අවස්ථා 2ක් ලියන්න.
(5) ආහාර පිරමීඩයට අනුව පහලින් ම ඇති සංඝටකය ලබා ගැනීමෙන් අප ශරීරයට ඇති ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න.
(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.
(1) 5 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය අසමත්වීම නිසා සිත් තැවුලට පත් මිතුරාගේ නැගණිය නිවසින් පිටව ගොස් ඇති බව දැන ගැනීම
(2) පාසල නිම වී නිවසට යමින් සිටි මිතුරියට යතුරු පැදියකින් පැමිණි නාඳුනන පුද්ගලයෙකු යා යුතු තැනට යාම සඳහා යතුරු පැදියට නගින ලෙස බල කල බව මිතුරිය පවසයි.
(3) පෙර පාසල් යන නැගණිය දිනපතාම උදෑසන ආහාරය සඳහා අවශ්‍ය ආහාර කඩයකින් රැගෙන දෙන ලෙස මවට බල කරයි.
(4) ඔබේ හදිසි කෝපය නිසා හොඳම මිතුරා සමඟ රණ්ඩු වී මිතුරා අහිමිවීම
(5) නිවස ආසන්නයේ වන රොදක බල්ලකු විසින් පැටවුන් තබාගෙන සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබීම
(ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

II කොටස

- **ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

(05) එක් එක් අවධියේ දී පොදුවේ දැනෙන අවශ්‍යතා විවිධ ය. එම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී විවිධ අභියෝග ද මතුවේ. මෙම අවධි පිළිබඳව දැනුවත්ව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඔබටත් ඔබ ඇසුරු කරන විවිධ වයස්වල පුද්ගලයන්ටත් පහසුවෙන් කටයුතු කල හැකිවේ.
(1) ළමා වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවිතයේ විවිධ අවධි හඳුන්වා දෙන්න.
(2) නව යොවුන්වියේ කායික වෙනස්වීම් 2ක් ලියන්න.
(3) යොවුන්වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු 2ක් ලියන්න.
(4) යෞවනයකු ලෙස ඔබේ සමාජ වගකීම් 2ක් ලියන්න.
(5) ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ග 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු $2 \times 5 = 10$)

(06) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු චලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී අවම පේශි ශක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ශරීරයේ අවයවවලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍රි මූලධර්ම දැනගැනීම වැදගත්වේ.
(1) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍රි මූලධර්ම 4ක් ලියන්න.
(2) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ඇතිවන වාසි 2ක් ලියන්න.

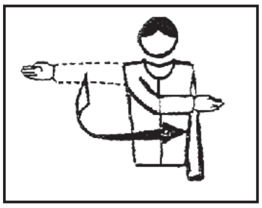
(3) පැනීමක දී ක්‍රීඩකයෙකු පනිනු ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක තුන මොනවා ද?

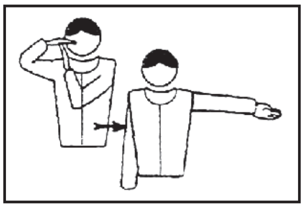
(4) කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදාහැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වන අතර ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී අප විසින් ප්‍රක්ෂේපණය කරනු ලබන ක්‍රීඩා උපකරණ 2ක් ලියන්න.

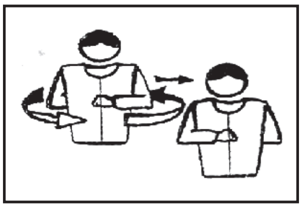
(5) ඉරියව් සෑම අයෙකුටම එකම ආකාරයකට පවත්වා ගැනීම අපහසු වන අතර ඉරියව් වල වෙනස්කම් ඇතිවීමට බලපාන සාධක 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2 × 5 = 10)

(07) A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

A වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවන් ලබාදුන් හස්ත සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ.


A


B

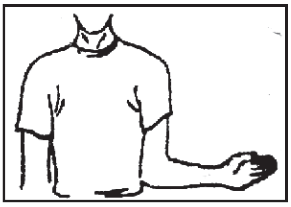

C

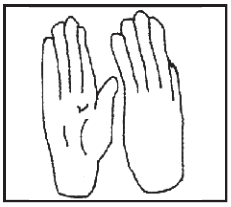
(1) මෙම හස්ත සංඥා වලින් ලබා දෙන තීරණ වෙන වෙන ම දක්වන්න. (ලකුණු 03)

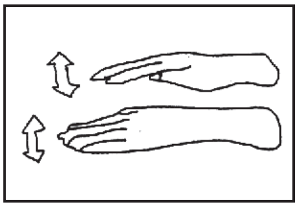
(2) වොලිබෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවන් 2ක් ලියා එම දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ඉගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් හෝ විස්තර සහිතව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

B නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවන් ලබාදුන් සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ.


P


Q

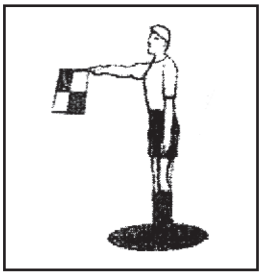

R

(1) මෙම හස්ත සංඥාවලින් ලබාදෙන තීරණ වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

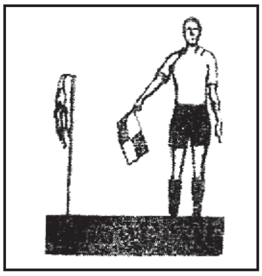
(2) නෙට්බෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් දෙදෙනෙක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් 2ක් ලියා එම දක්ෂතාවයන් නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ඉගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් හෝ විස්තර සහිතව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)

C පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරුවන් ලබාදුන් සංඥා කීපයක් පහත දැක්වේ.


P

Q


R

(1) මෙම සංඥා වලින් ලබාදෙන තීරණ වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 03)

(2) පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් දෙදෙනෙක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයන් 2ක් ලියා එම දක්ෂතාවය නවක ක්‍රීඩකයෙකුට ඉගැන්වීමට සුදුසු ක්‍රියාකරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් හෝ විස්තර සහිතව ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05)