

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, සමාජීය, 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 වැලකීම.
 ★ ශාරීරික වේදනා අවම වීම ★ ප්‍රසන්න පෙනුම
 ★ මනා පෞරුෂය (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, ඉනම්මිම
- (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) අඟල් ලිප (කාණු ලිප), ගල්තුවේ ලිප (කරන්නකරුවාගේ ලිප) ඒකක ලිප, පැතලි ගල් ලිප, කරුදෙකේ ලිප, ටින්පොරණුව
- (02) (i) 1. මිටි බව 2. කෘෂ බව 3. අධි පෝෂණය 4. යකඩ උෞතනාවය
 (ලකුණු 1 × 4 = 4)
- (ii) ★ ගලගණ්ඩය ඇති වීම. ★ මන්ද බුද්ධිකභාවය.
 ★ කුරු බව ඇතිවීම (ක්‍රෙටිනතාවය). ★ 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)

II ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (2/3)

- (03) (i) A- ස්වසන පද්ධතිය (Respiratory System)
 B- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (Blood Circulation System) (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (ii) A- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / ඇඳුම / පිනය / හතිය / නියුමොනියාව / කෂය රෝගය / පෙනහලු 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 × 2 ලකුණු 02 යි.
 (එකතුව 1 × 2 = 03)

- (iii) ★ පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.
 ★ මේද ලුණු හා සීනි අධික ආහාර ගැනීමෙන් වැලකීම.
 ★ දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
 ★ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
 ★ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැලකීම.
 ★ දුම්පානයෙන් වැලකීම.
 ★ ප්‍රමාණවත් පරිදි නින්ද 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 × 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 තත්වයෙන් මුදවා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.
 (iv) වහා ඔහු වෙත ගොස් ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල යෙදීමෙන් තමාට අත්වන වාසි පහදා දී ව්‍යායාම 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 × 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 මී. 400 විය යුතුය.
 ★ සෘජු සමාන්තර රේඛා 02 ක් සහ ඒවා යා කෙරෙන අර්ධ සමාන අර්ථ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත යුතුය.
 ★ ධාවන මංකීරුවක පළල මී. 1. 22 කි.
 ★ අවම මංකීරු ගණන 8 ක් විය යුතුය..... (ලකුණු 2 × 2 = 4)
- (ii) කුදු ඇරඹුම් ක්‍රමය
 ධාවන ඉසව්
 ★ මී. 100, මී. 200, මී. 400
 ★ මී. 100 × 4 සහාය මී. 400 × 4 සහාය
 ★ මී. 100, මී. 110, මී. 400 කඩුළු (ලකුණු 1/2 × 4 = 2)

II ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (3/3)

- (iii) * තරගකරවෙකු සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අවනතය කාලයක් ගැනීම.
* ගබ්බයකින් හෝ වෙනත් අයුරකින් අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.
* වෙඩි හඬට පෙර ආරම්භය ගැනීම. (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (iv) වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශී තන්තු විශේෂ ලක්ෂණ
* සංකෝචන වේගය වැඩිය.
* නිර්වායු ස්වසනය වැඩිය.
* වර්ණය සුදුසු.
* සංචිත ආහාර (ග්ලයිකෝජන්) වැඩිය. (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (06) (i) * ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම. * ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම.
* ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකීම. * පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය
* ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම..... (ලකුණු 1 × 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 × 2 = 2)
- (iii) * නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග * ශරීර සුවතා වැඩසටහන්
* ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දින * ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම.
* සෞඛ්‍ය සතිය. (ලකුණු 1/2 × 4 = 2)
- (iv) * පාසලේ ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයක් පැවැත්වීම. * අනතුරු හා අනාරක්ෂිත ප්‍රදේශ ඉවත් කිරීම.
* සෞඛ්‍යයට අදාළ පෝස්ටර් විකු ප්‍රදර්ශනය.
* කොළ කැඳ වැනි පෝෂදායී ආහාර හඳුන්වා දීම (ලකුණු 1 × 2 = 2)
- (07) A (i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම. (ලකුණු 1/2 × 4 = 2)
- (ii) * දූලට සමාන්තර ක්‍රමය (Side steps) * කතිර ක්‍රමය (Cross steps)
* දිවීමේ ක්‍රමය (Dash) (ලකුණු 1 × 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 1/2 × 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, තුලට විසි කිරීම, ගෝල රැකීම, දූල රැකීම (ලකුණු 1/2 × 4 = 2)
- (ii) සාප්පු 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 තුලට විසිකිරීමක් ලබා දෙයි.
(ඇ) එය වැරද්දකි. විරුද්ධ පිලට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දෙයි. (ලකුණු 03)