

අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2018
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු පත්‍රය I

1. 2	11. 3	21. 3	31. 3
2. 1	12. 1	22. 1	32. 2
3. 1	13. 4	23. 2	33. 2
4. 4	14. 3	24. 4	34. 4
5. 4	15. 2	25. 1	35. 3
6. 2	16. 4	26. 3	36. 1
7. 4	17. 4	27. 2	37. 4
8. 1	18. 1	28. 4	38. 3
9. 2	19. 2	29. 3	39. 2
10.3	20. 4	30. 4	40. 2

පිළිතුරු පත්‍රය II

- (1) i. පිරිසිදු පානීය ජලය ලබාදීම.
 කැලි කසල නිසිලෙස බැහැර කිරීම.
 ප්ලාස්ටික් / පොලිතින් භාවිතයෙන් බැහැර වීම.....
 1 x 2 → ල. 02
- ii. පාපැදි සවාරි, කැළෑ ගවේෂණ, ගිණිමැල සංදර්ශන.....
 1 x 2 → ල. 02
- iii. සන්නිවේදනය, සහයෝගීතාව, නීතිගරුක බව.....
 1 x 2 → ල. 02
- iv. නව යොවුන් විය
 උස හා බර වැඩිවීම, දහඩිය දැමීම.....
 1 x 2 → ල. 02
- v. මහා පෝෂක - ප්‍රෝටීන්/ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්/ ඛනිජ ලවන
 1 x 2 → ල. 02
- vi. PRICES
- vii. කරුණාව, තැනට සුදුසු නුවණ, ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම.....
 1 x 2 → ල. 02
- viii. ආරම්භක ක්‍රමය - හිටි ආරම්භය
 විධාන - සැරසෙන්න, යා
 1 x 2 → ල. 02
- ix. දරාගැනීමේ හැකියාව
 1 x 2 → ල. 02
- x. ඔළුද කෙළිය, මේවර කෙළිය, පංච දැමීම.....
 1 x 2 → ල. 02
- (02) i. අසංක - ස්ථුලතාව
 නිමලා - කෘෂ් බව
 1 x 2 → ල. 02
- ii. අසංක - ආහාර පාලනය කරන්න, ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න, තෙල් සීනි ආහාර අවම කරන්න.....
 නිමලා - පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගන්න.
 සමබල ආහාර ලබා ගන්න.....
 1 x 2 → ල. 02
- iii. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
 1 x 2 → ල. 02
- iv. ප්‍රවාහනය, නිෂ්පාදනය, ඇසිරීම, ගබඩා කිරීම.
 1 x 2 → ල. 02
- v. 1. ගම්මිරිස් ඇට වලට පැපොල් ඇට කලවම් කිරීම.
 2. මිරිස් කුඩු වලට පාන්පිටි එකතු කිරීම.....
 1 x 2 → ල. 02
- (03) i. එකඟ වේ.
 1 x 2 → ල. 02
- ii. ඩොංගු රෝගය සැදෙන්නේ ඩොංගු මදුරුවන් තුළ ඩොංගු වෛරසය සිටි නම් පමණි.

iii. 1. කැලි කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම. 2. වැහි පිහිලි සුද්ධ කිරීම. 3. චතුර එකතු වන ස්ථාන විනාශ කිරීම.	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
iv. 1. මදුරු දැල් භාවිතා කිරීම. 2. රෝගියාට නිසි පරිදි ඖෂධ ලබාගැනීමට දැනුවත් කිරීම.....	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
v. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග - ඒඩ්ස්, හර්පිස්, සිපිලස්..... බෝ නොවන රෝග - දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, ඔස්ටියෝපොරොසිස්.....	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02 $1/2 \times 4 \longrightarrow$ ල. 02
(04) (i), (ii), (iii), (iv) හා (v) කොටස් සඳහා ධනාත්මක නිවැරදි කරුණු 02 බැගින් ලියා ඇත්නම්	$2 \times 5 \longrightarrow$ ල. 10
(05) A.	
i. පන්දුව පිළි ගැනීම, එසවීම, භාරදීම, වැළැක්වීම, ගොඩ නැඟීම.	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 සඳහා	$2 \times 2 \longrightarrow$ ල. 04
iii. විනිසුරු සංඥාවට පෙර පිරිනැමීම. පිරිනැමීම් රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් පිරිනැමීම. සංඥාව ලැබී තත්. 08 ක් තුළ පිරිනැමීම.	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
iv. a. විජය නිවාසයේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කුමන හෝ ස්ථානයක පන්දුව ස්පර්ශ වූයේ නම් තරඟය නවත්වා තිස්ස නිවාසයට පිරිනැමීම සමඟ ලකුණක් ප්‍රදානය කිරීම. පන්දුව ස්පර්ශ නොවූයේ නම් තරඟය දිගටම පවත්වාගෙන යාම. b. තරඟය නවත්වා පිරිනැමීම හා ලකුණක් තිස්ස නිවාසයට දීම.	
B.	
(06) i. ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, පන්දු ඇල්ලීම හා විසිකිරීම, විදීම.	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 සඳහා	$2 \times 2 \longrightarrow$ ල. 04
iii. ආරම්භක පන්දුව මැද සිටින්නිය විසින් මැද පෙදෙස තුලදී අල්ලා ගත හැකි වනසේ පන්දුව නොයැවීම. මැද සිටින්නි ා පිළිබඳ නීති අනුගමනය නොකිරීම. විනිසුරු සංඥාව ලැබී තත්පර 03ක් ඇතුළත පන්දුව යැවීමට නොහැකි වීම.....	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
iv. a. තිස්ස නිවාසයට දඬුවම් යැවීමක් හෝ විදීමක් ලබාදීම. b. විජය නිවාසය තුළට විසිකිරීමක් ලබා දීම.	
C.	
(07) i. පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසිකිරීම, ගොල් රැකීම, පිටිය රැකීම.	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
ii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02 සඳහා	$2 \times 2 \longrightarrow$ ල. 04
iii. 1. ආරම්භක පහර ගත් ක්‍රීඩකයා වෙනත් ක්‍රීඩකයකුගේ ස්පර්ශ නොවූ පන්දුවට නැවත පර දීම. 2. ආරම්භක පහරට පෙර විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයින් මීටර 10 කවයෙන් පිට සිටිය යුතුය.....	$1 \times 2 \longrightarrow$ ල. 02
iv. a. ප්‍රතිවාදී පිලට නැවත තුළට විසිකිරීමක් ලබාදේ.	
b. විනිසුරු රතු කාඩ්පත පෙන්වා එම ක්‍රීඩකයා පිටියෙන් ඉවත් කිරීම.	