සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

11 ශ්‍රේණිය — අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2018 — 86 S I

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

කාලය පැය 01 යි

සැලකිය යුතුයි.
* ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

.(01) යහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට සුදුසු පුද්ගල චර්යාවන් පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,
1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු, යහපත් කාලගුණ, ව්‍යායාම නිසිපරිදි ලබා ගැනීම, ඥාති විවාහ වැළැක්වීම.
2. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම, නිවැරදි ආහාර පුරුදු, විවේකය හා නින්ද නිසිපරිදි ලබාගැනීම, ආනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වලින් වැළැක්වීම.
3. මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, නිසි කසල කළමණාකරණය, විවේකය හා නින්ද නිසි පරිදි ලබා ගැනීම.
4. විවේකය හා ව්‍යායාම නිසි පරිදි ලබා ගැනීම, නිවැරදි ආහාර පුරුදු, යහපත් කාලගුණය, ගැටුම්කාරී තත්වයන් අවම වීම.

★ සරසවිගම විද්‍යාලයේ 7 ශ්‍රේණියේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය සායනයේදී ලබාගත් දත්ත වලට අනුව සිසුන් කිහිපදෙනෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පහත දැක්වේ.

තරිඳු - 32.3   සෙහඳු - 21.8   තෙවිඳු - 16.9   කවිඳු - 26.3

(02) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රමය වන්නේ,

1. $BMI = \frac{\text{ශරීර බර Kg}}{\text{උස (m) x උස(m)}}$
2. $BMI = \frac{\text{උස (m) x උස(cm)}}{\text{ශරීර බර Kg}}$
3. $BMI = \frac{\text{ශරීර ස්කන්දය Kg}}{\text{උස (cm) x උස(cm)}}$
4. $BMI = \frac{\text{උස (cm) x උස(cm)}}{\text{ශරීර ස්කන්දය Kg}}$

(03)
★ ලබාගන්නා ශක්ති ජනක ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කරන්න.
★ එළවළු පළතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.
★ ශ්‍රීඝ්‍ර ක්‍රියාකාරකම් සහිත ව්‍යායාම වල දිනපතා වැඩි වේලාවක් නිරත වන්න.

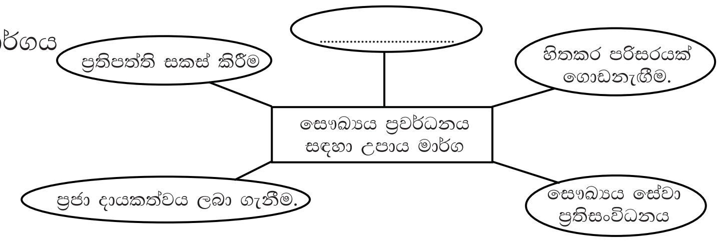
ඉහත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදීමට වඩාත් සුදුසු සිසුවා වන්නේ,
1. තරිඳු   2. සෙහඳු   3. තෙවිඳු   4. කවිඳු

(04) විවිධ පෝෂණ තත්ව නිර්ණය වන වර්ණ පරාසය අනුව ලා දම් පාට වර්ණ තීරුව හිමි සිසුවා වන්නේ,
1. තරිඳු   2. සෙහඳු   3. තෙවිඳු   4. කවිඳු

(05) පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශ පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,
a - වැඩිහිටියෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස අගය වයස හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව වෙනස් නොවේ.
b - අවුරුදු 5 - 19 අතර ළමුන් හැම විටම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාස ප්‍රස්ථාරයක තැඹිලි පාට තීරුව තුළ සිටීමට උත්සහ ගත යුතුය.
c - ජනගහන ඝණත්වය, තාක්ෂණ දියුණුව හා සංචාරක ව්‍යාපාර වැනි දේ පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග වේ.
d - පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.

1. a හා b ය.   2. b හා c ය.   3. a හා c ය.   4. c හා d ය.

(06) හිස්තැනට සුදුසු සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගය වන්නේ,



1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම.
2. අවශ්‍ය නිපුනතා සංවර්ධනය.
3. පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම.
4. සමාජීය පරිසරය සැකසීම.

(07) පහත (අ) ප්‍රකාශයට වඩාත්ම ගැළපෙන (ආ) තීරුවේ ප්‍රකාශය තෝරාගත් විට ලැබෙන නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ,

(අ) තීරුව	(ආ) තීරුව
1. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි.	a - යම්කිසි අභියෝගයකට අප දක්වන ප්‍රතිචාරය.
2. ශ්‍රී ලංකා පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීතියකි.	b - මාධ්‍ය බලපෑම හා විශ්ව ගම්‍යතා සංකල්පය.
3. මානසික ආතතිය.	c - සිසුන් 50කට එක් වැසිකිළියක් ලෙස ඇති කිරීම.
4. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇති අභියෝගයකි.	d - සෞඛ්‍යය තත්වය.

1. a, b, c. d. 2. b, c, a, d. 3. c, a, b, d. 4. d, c, a, b.

(08) සෞඛ්‍යයවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීවිතයේ විවිධ අවයව වල අවශ්‍යතා සමබරව සපුරාගත යුතුය. මව් කුස පිළිසිඳ ගත් දා සිට මෙලොවින් සමුගන්නා තෙක්ම අප මේ පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය.
නවජ අවධිය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ,
1. උපතේ සිට දින 28ක් දක්වා අවධිය. 2. මව් කුස තුළ සිටින අවධිය.
3. අවුරුදු 1 - 5 අතර අවධිය. 4. උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා අවධිය.

(09)

කායික අවශ්‍යතා	මානසික අවශ්‍යතා	සමාජයීය අවශ්‍යතා
A. පෝෂණය	D. ආරක්ෂාව	G. සමවයස් ඇසුර
B. ලිංගික අවශ්‍යතා	E. විවාහය	H. රැකියාව
C. විවේකය	F. ආදරය	I. අන් අය විසින් පිළිගැනීමේ කැමැත්ත

ඉහත වගුව අනුව තරුණ වියේ අවශ්‍යතා ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
1. A, F, G 2. B, E, H 3. C, D, I 4. B, D, G

(10) විවාහ වීමේ දී ලේ නෑයන් අතර විවාහය මගින් ප්‍රවේණිගත රෝගයකි,
1. දිය වැඩියාව. 2. අධික රුධිර පීඩනය. 3. තැලසීමියාව. 4. සුදු බිංදුව.

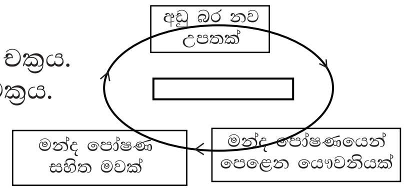
(11)

(අ) තීරුව	(ආ) තීරුව
1. යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම.	P - ඇස් රෝග ඇතිවීම.
2. ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර නොගැනීම.	Q - ඔස්ටියෝපොරෝසිස්.
3. කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.	R - රක්තහීනතාව

ඉහත (අ) තීරුවේ චර්යාවන් නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයන් (ආ) තීරුවෙන් නිවැරදිව යා කළ විට ලැබෙන පිළිතුරු අනුපිළිවෙල වන්නේ,

1. Q, P, R 2. R, Q, P 3. R, P, Q 4. P, Q, R

(12) ඉහත හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වන්නේ,



1. පෝෂණ ඌණතාවේ විෂම චක්‍රය. 2. මාතෘ මන්ද පෝෂණ චක්‍රය.
3. ළමා පෝෂණ චක්‍රය. 4. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන චක්‍රය.

(13) ⋆ ප්‍රෝටීන් බහුලව ඇති ධාන්‍ය හා එළවළු භාවිතා කරන්න.
⋆ තද කොළ පැහැති එළවළු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.
⋆ වෛද්‍ය උපදෙස් මත විටමින් B_{12} අමතරව ලබා ගන්න.
ඉහත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදුන් පුද්ගල කාණ්ඩය වීමට වඩාත් ඉඩ ඇත්තේ,

1. ගර්භණී මවක්. 2. දරුවෙක්.
3. නව යොවුන්වියේ දියණියක්. 4. නිර්මාංශ වැඩිහිටියෙක්.

(14) මඤ්ඤොක්කා අල තැම්බීමේදී බොහෝ විට ඇළුමිනියම් භාජන භාවිතා නොකරන අතර, මඤ්ඤොක්කා අල වැසෙන සේ ජලය එක්කර භාජනය පියනකින් නොවසා තැම්බීමට අපේ මව්වරුන් වග බලා ගනී. එසේ කරනු ලබන්නේ,
1. ආහාර වල ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට. 2. රසවත් බව වැඩි කිරීම.
3. ආහාර විෂවීම වළක්වා ගැනීමට. 4. ආහාර කල්තබා ගැනීමට.

(15) පන්ති කාමරයෙන් බැහැරව පරිසරයත් සමග අත්දැකීම් ලබා ගනිමින් නිදහසේ කරන එළිමහන් අධ්‍යාපනයට පාසල් සිසුන් බෙහෙවින් ප්‍රිය කරති. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් වන කැළෑ ගවේෂණයේද, බලාපොරොත්තු වන මූලිකම පරමාර්ථය වන්නේ,
1. නායකත්වයට ගරු කිරීම හා අණ පිළිපැදීම. 2. ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම.
3. ශාක පිළිබඳව අවබෝධය ලබාගැනීම. 4. කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම.

(16) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සංවිධානය කිරීමේදී එය ප්‍රධාන අදියර තුනක් යටතේ සිදු කරයි. එහිදී පූර්ව සැලසුම්කරණය සඳහා වූ ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,

1. මාලිමාව භාවිතය.
2. ජලය භාවිත කිරීම.
3. ලබාගත් නව අත්දැකීම් බෙදාහදා ගැනීම.
4. අරමුණු පැහැදිලි කර ගැනීම.

(17) පාසල තුළ කළමණාකරණය කළ හැකි අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,

1. විශේෂ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන්.
2. අන්තර් පාසල් ක්‍රිකට් තරඟ.
3. ශරීර සුවතා වැඩසටහන.
4. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ.

(18) ක්‍රීඩා වල නිරත වීමේදී ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම තුළින් සමබර පෞරුෂයකින් යුත් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වලින් හෙබි පුද්ගලයින් බිහිවීම සිදු වේ. 2014 වර්ෂයේ අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් සම්මාන උළෙලේදී "ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය" (Spirit of Cricket) නම් සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබුවේ.

1. මහේල ජයවර්ධන.
2. කුසල් මෙන්ඩිස්.
3. කුමාර් සංගක්කාර්.
4. ඇන්ජලෝ මැතිව්ස්.

(19) මිනිස් සිරුරේ අසිරිමත් බව ඔබ 6 ශ්‍රේණියේ සිටම ඉගෙන ගෙන ඇත. එහි අසිරිමත් බව විදහා පාන්නේ ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය ඇතුළු ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පදනම් කරගෙනය. මිනිස් සිරුරේ අසිරිමත් බව විනාශ කරන්නේ ද මිනිසා විසින්මය. මත්පැන් පානය කිරීමෙන් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ඇති වන රෝගී තත්වයකි,

1. ඇපෙන්ඩිසයිටිස්.
2. සිරෝසිස්.
3. අර්ශස්.
4. ක්ෂය රෝගය.

(20) දීර්ඝ කාලීනව මානසික ආතතියට ලක්වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විවිධ බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවයක් ඇත. පහත රෝග අතුරින් මානසික ආතතිය දීර්ඝ කලක් පැවතීමෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,

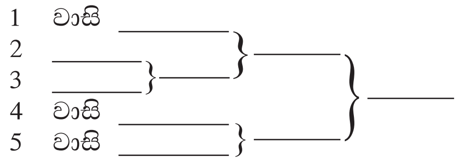
1. දියවැඩියාව.
2. විශාදය.
3. අධික රුධිර පීඩනය.
4. ලියුකේමියාව.

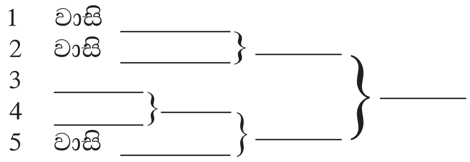
(21) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යනු, දෙදෙනෙකු අතර හෝ කිහිප දෙනෙකු අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඇතිවන ධනාත්මක බැඳීමකි. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී බොහෝ වැදගත් නිපුණතාවක් නොවන්නේ,

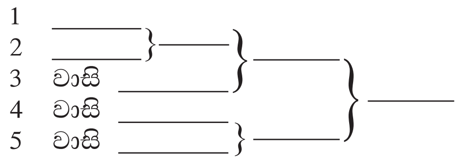
1. සහකම්පනය.
2. සන්නිවේදන කුසලතාවය.
3. ලිවීමේ කුසලතාවය.
4. නිවැරදි තීරණ ගැනීම.

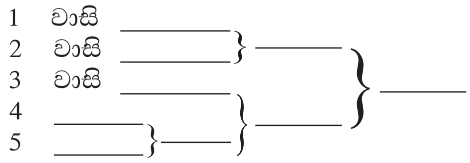
★ යම් ක්‍රීඩාවක කණ්ඩායම් අතර හෝ පුද්ගලයන් අතර, සම්මත නීති මාලාවකට අනුව ජයග්‍රාහකයින් තෝරා ගැනීමට පවත්වනු ලබන තරඟ මාලාව තරඟාවලියක් ලෙස හඳුන්වයි. පාසල් තරඟාවලි බොහෝ දුරට පවත්වනු ලබන්නේ ඉවතලෑමේ ක්‍රමයටයි. අන්තර් ජාතික, ජාතික, පාසල් මට්ටමේ ඇතැම් තරඟ සාකල්‍ය ක්‍රමයට පවත්වනු ලැබේ.

(22) කණ්ඩායම් 05ක් සහභාගීවන වොලිබෝල් තරඟාවලියක් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට පවත්වයිනම් ඒ සඳහා සුදුසු තරඟ සටහන වන්නේ,

1.


2.


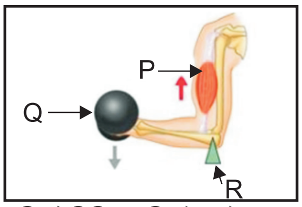
3.


4.


(23) කණ්ඩායම් 9ක් සහභාගී වන පාපන්දු තරඟාවලියක් සාකල්‍ය ක්‍රමයට පවත්වන්නේ නම් එහිදී තරඟ සටහනේ ඇති තරඟ සංඛ්‍යාව,

1. 38 කි.
2. 36 කි.
3. 8 කි.
4. 35 කි.

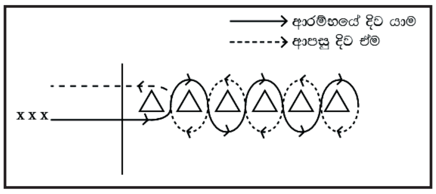
(24) අප ශරීරයේ අස්ථි පද්ධතිය බොහෝවිට ත්‍රි ලීවර ලෙස ක්‍රියාකරයි. ලීවරයක් යනු අචල ලක්ෂයක් වටා චලනය කළ හැකි දණ්ඩකි.



ඉහත රූපයේ P, Q, R වලින් පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,

1. භාරය, ධරය, ආයාසය.
2. භාරය, ආයාසය, ධරය.
3. ධරය, භාරය, ආයාසය.
4. ආයාසය, භාරය, ධරය.

(25) පහත රූපයේ පරිදි අක්වක් ධාවනය (Zig Zag run) මගින් වඩාත් දියුණු කර ගතහැකි චාලක ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,



1. උළගිතාවය.
2. සමායෝජනය.
3. ජවය.
4. වේගය.

(26) පහත ප්‍රකාශය සහ හේතුව සම්බන්ධව දී ඇති වගන්ති ඇසුරින් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය -: මීටර 100 ධාවකයෙකු ආරම්භක පුවරුව මත යොදන බලය ඔහු/ඇය පුවරුවෙන් නික්මීමේදී ඇති වන ත්වරණයට ප්‍රතිලෝමව සමානුපාතික වේ.

හේතුව -: යොදන බලය වැඩියි නම් පුවරුවෙන් ඉවතට නික්මීමේ ත්වරණයද වැඩිවේ.

1. ප්‍රකාශය සහ හේතුව සත්‍ය වේ.
2. ප්‍රකාශය සත්‍ය වන නමුත් හේතුව අසත්‍යවේ.
3. ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන නමුත් හේතුව සත්‍යවේ.
4. ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය වේ.

(27) විසිකිරීමේ ඉසව් වලදී උපකරණය විසිකරණ දුර තීරණය කෙරෙන ප්‍රධානතම සාධකය වන්නේ,

1. මුදාහැරීමේ කෝණයයි.
2. මුදාහැරීමේ වේගයයි.
3. මුදාහැරීමේ උසයි.
4. වායු ප්‍රතිරෝධයයි.

(28) කිසියම් වස්තුවක් මත ක්‍රියාකරන සියලුම බල වල සම්ප්‍රයුක්තය ශුන්‍යවේ නම් එම වස්තුව නිශ්චලව හෝ සමබරව පවතී. විවිධ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලදී ද සමබරතාවය ඉතාම වැදගත් ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මයක් වන අතර, සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට අඩුවෙන්ම බලපාන සාධකය වන්නේ,

1. ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල ආසන්නයේ පැවතීම.
2. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක තිබීම.
3. ශරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීම.
4. අධාරක පතු කුඩා වීම.

★ ඇවිදීම දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ඈත අතීතයේ සිටම මිනිසා විසින් සිදුකර ඇති අතර, ඒවා විශේෂිත ශිල්පීය ක්‍රම යොදාගෙන දියුණුවීමෙන් නූතන මලල ක්‍රීඩා බිහි වී ඇත. සංවිධානාත්මක ලෙස මලල ක්‍රීඩා ආරම්භ වී ඇත්තේ ග්‍රීසියේ වන අතර, ශ්‍රී ලංකාවට මලල ක්‍රීඩා හඳුන්වා දී ඇත්තේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් විසිනි.

(29)

මලල ක්‍රීඩා → ජවන හා පිටිය | A | මාර්ග ධාවන | රට හරහා දිවීම | B

ඉහත A හා B සඳහා සුදුසු මලල ක්‍රීඩා වර්ග පිළිවෙලින් වන්නේ,

1. සිරස් හා තිරස්.
2. මැරතන් හා ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා.
3. තරඟ ඇවිදීම හා කඳු දිවීම.
4. අනු ක්‍රීඩා හා සුළු ක්‍රීඩා.

(30) ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරඟ වලට අයත් නොවන තරඟය වන්නේ,

1. අට ප්‍රයාම.
2. පංච ප්‍රයාම.
3. දස ප්‍රයාම.
4. සප්ත ප්‍රයාම.

(31) නිවැරදි තරඟ ඇවිදීමකදී පාදය පතුලේ විවිධ කොටස් පොළොව හා ස්පර්ශ වියයුතු නිවැරදි අනුපිළවෙල වන්නේ,

1. ගෝලය, විලුඹ හා පා ඇඟිලි.
2. පා ඇඟිලි, විලුඹ හා ගෝලය.
3. විලුඹ, ගෝලය හා පා ඇඟිලි.
4. විලුඹ, පා ඇඟිලි හා ගෝලය.

(32) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව මාර්ග ධාවන ඉසව්වක් වන මැරතන් තරඟ ඉසව්වේ සම්මත ධාවන දුර වන්නේ,

1. කි.මී. 42.925
2. කි.මී. 42.195
3. කි.මී. 41.295
4. කි.මී. 42.951

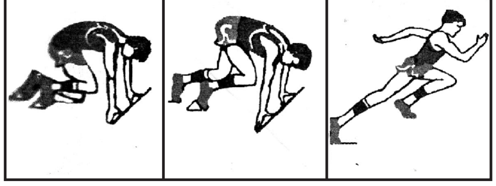
★ පහතින් දැක්වෙනුයේ ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙක් තම ඉසව්වට යොදාගත් ශිල්පීය ක්‍රමයන්ය.

සෙනුක - එල්ලෙන ක්‍රමය. සෙනුරි - භ්‍රමණ ක්‍රමය.
බිනුරි - මැදුම් ඇරඹුම. සෙතිර - එලොස්බරි ප්ලොප් ක්‍රමය.
චමත්කා - හිටි ඇරඹුම. තරුෂි - පෙරිඹ බ්‍රයන් ක්‍රමය.

(33) ඉහත ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන් අතරින් යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වී ඇතැයි අපේක්ෂා කළහැකි සිසුන් වන්නේ,

1. සෙනුරි පමණි.
2. සෙනුරි හා තරුෂි
3. සෙනුක හා සෙතිර
4. තරුෂි පමණි.

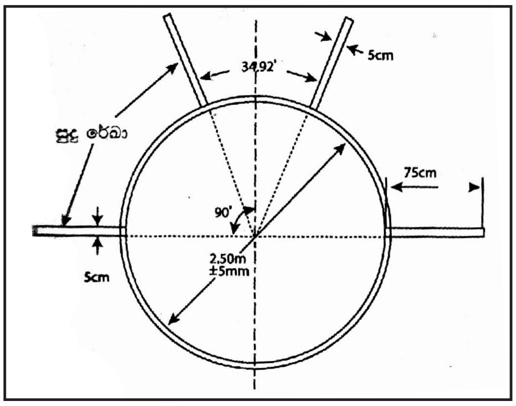
(34)



ඉහත ආරම්භක ක්‍රමය යොදා ගනිමින් තම ඉසව්වට සහභාගී වන්නේ,

1. චමත්කා
2. සෙතිර
3. තරුෂි
4. බිනුරි

(35)



ඉහත ක්‍රීඩා පිටිය යොදාගනිමින් තම ඉසව්වට සහභාගී වන සිසුවා වන්නේ,

1. සෙනුක 2. බිනුරි 3. සෙනුරි 4. චමත්කා

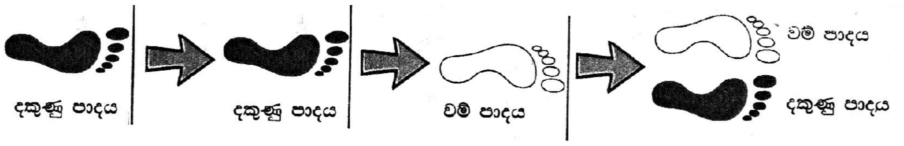
(36) මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිරස් පැනීමක් හා තිරස් පැනීමක් සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයින් පිළිවෙලින් වන්නේ,

1. සෙනිර හා සෙනුක 2. සෙනුක හා සෙනිර 3. සෙනුරි හා සෙනිර 4. සෙනුරි හා සෙනුක

(37) ක්‍රීඩකයාගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් බවට පත්වන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පමණක් අඩංගු පිළිතුර වන්නේ,

1. දුර පැනීම, කඩුළු මතින් දිවීම, යගුලිය දැමීම.
2. උස පැනීම, මීටර් 100, කවපෙත්ත විසි කිරීම.
3. පොල්ල විසි කිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම.
4. දුර පැනීම, කඩුළු මතින් දිවීම, උස පැනීම.

(38)



ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙනුයේ තුන් පිම්ම ඉසව්වේදී ක්‍රීඩකයකුගේ පාද ගමන් කරන ආකාරයයි. මෙහි A, B, C පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,

1. පැනීම, පියවර, කුන්දුව.
2. පියවර, කුන්දුව, පැනීම.
3. කුන්දුව, පියවර, පැනීම.
4. කුන්දුව, පැනීම, පියවර.

(39) තරඟ ජයග්‍රහණය සඳහා මානසික ආතතිය තරමක් දුරට හෝ අවශ්‍ය බව ඇතැම් ලොව දිනූ ක්‍රීඩකයන්ගේ මතය වේ. මෙම මතය පිළිබඳ ඔබගේ අදහස වන්නේ,

1. සත්‍යවේ.
2. අසත්‍යවේ.
3. තරමක් සත්‍ය වන අතර තරමක් අසත්‍ය වේ.
4. නිශ්චිත වශයෙන්ම කිව නොහැක.

(40) 2018 ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියේ ඉළම දක්ෂතා, ක්‍රීඩත්ව ගුණාංග එළි දක්වමින් කාගේත් ආදරය දිනා ගනිමින් ලෝක පාපන්දු ශූරතාව දිනාගත් රට වන්නේ,

1. කෙළුෂියාව 2. ප්‍රංශය 3. රුසියාව 4. බෙල්ජියම

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

11 ශ්‍රේණිය අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) පෙරහුරු පරීක්ෂණය - 2018 | 87 | S | II |

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

කාලය පැය 02 යි

සැලකිය යුතුයි.

* පළමුවැනි ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසෙන් ප්‍රශ්න 02ක්ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න 02ක්ද තෝරාගෙන සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න 05කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සමනල වැව මහ විදුහලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කමිටුව විසින් සංවිධානය කරන ලද රිටිගල කන්ද නැගීම සඳහා එම විද්‍යාලයේ 10 හා 11 ශ්‍රේණි වල සිසුන් සහභාගී විය. එදින දිවා ආහාරය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කමිටුව විසින් සකසා ඇති අතර, එය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත දිවා ආහාර වේලක් බව ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා පැවසීය. කන්ද නගින අතර තුරදී සහන්ගේ පාදයේ සිදු වූ මාංශ පේෂී සම්බන්ධ රෝගී තත්වයක් සඳහා ප්‍රථමාධාර කමිටුවේ මැදිහත් වීමෙන් ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන ලදී. මීටර 5000 තරඟයේ පළාත් ජයග්‍රහණයටද හිමිකම් පෑ මිලන් ඉතාම පහසුවෙන් කඳු තරණය සඳහා සහභාගී විය.

i. සමනල වැව විද්‍යාලයේ ක්‍රියාත්මක වේ යැයි අපේක්ෂත සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති 02ක් ලියන්න.
ii. කඳු තරණය හැර පාසල් වල ක්‍රියාත්මක කරන වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 02ක් නම් කරන්න.
iii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය වේ යැයි අපේක්ෂිත නිපුණතා 02ක් හඳුන්වන්න.
iv. 10, 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් පසුකරමින් පවතින ජීවන අවධිය නම් කර ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම එම අවධියේදී සිදුවන පොදු කායික වෙනස්කමක් ලියන්න.
v. එදින ආහාරවේලේ අඩංගු මහා පෝෂකයක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් පිළිවෙලින් ලියන්න.
vi. සහන් සඳහා ප්‍රථමාධාර කමිටුව විසින් දෙන ලද නවතම ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කුමක් විය හැකිද?
vii. ප්‍රථමාධාර කරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 02ක් ලියන්න.
viii. මිලන් සහභාගී වූ තරඟ ඉසව්වේ ආරම්භක ක්‍රමය හා විධාන ලියන්න.
ix. මිලන්ගේ වඩාත් වර්ධනය වී ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය නම් කරන්න.
x. ඔබ දන්නා ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 x 10 = 20)

(02) පාසල් විවේක කාලයේදී අසංක හා නිමලා නිතරම පංතියට වී සිටීමට උත්සහ දරති. අසංකගේ ශරීරය බොහෝ මහත අතර,ඔහුගේ මව ඔහුව පෝෂණවේදියෙකු වෙතද යොමු කර උපදෙස් ලබා දී ඇත. නිමලා ඉතාමත් කෙට්ටු බවින් යුතු අතර, ශරීරය සුදුමැලි ස්වභාවයක් ද දරයි. පංතියේදී සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඇය සහභාගී වන්නේ ඉතාම අකමැත්තෙනි.

i. අසංක හා නිමලා සතුව ඇති පෝෂක තත්ව පිළිවෙලින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
ii. අසංක හා නිමලා යන දෙදෙනාම පෝෂණවේදියෙකු වෙත යොමුකළ හොත් ලබාදිය හැකි යැයි සැලකෙන උපදෙස් 02ක් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 02)
iii. ආහාර වල ශක්තිය ලබාදෙන පෝෂක වර්ග 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
iv. ආහාර වල පෝෂක ගුණය විනාශ වන ප්‍රධාන අවස්ථා 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
v. ආහාර බාලකරණයට ලක් වී ඇති අවස්ථා සඳහා උදාහරණ 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(03) දිගින් දිගටම ඇද හැලෙන වාර්ෂාවත් සමඟම 2 ප්‍රදේශයේ ඩෙංගු රෝලය ව්‍යාප්ත වේ යැයි ඇති අවධානමත් සමඟ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක හා කළාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ නියෝජිතයින් කිහිපදෙනෙක් එම ප්‍රදේශයේ අහඹු ලෙස තෝරාගත් පාසල් කිහිපයක් පරීක්ෂා කිරීමකට ලක් කළේය. එහා සහන්ගේ නිවස අසලම පිහිටි පාසලේ ජලය එක්තැන් වී තිබූ ස්ථානයකින් ඊඩිස් ඊජිප්ටයි මදුරු කීටයන් කිහිපයක් සොයා ගන්නා ලදී. මේ හේතුවෙන් සහන්ගේ දෙමාපියන් ඉතාමත් කලබල වුවද මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක පැවසුයේ ඩෙංගු කීටයන් හමු වූ සැනින් ඩෙංගු පැතිරී නොයන බවයි.

i. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක සහන්ගේ දෙමව්පියන්ට කල ප්‍රකාශය සමඟ ඔබ එකඟ වන්නේද? (ලකුණු 02)
ii. එසේ නම්/ නොඑසේනම් එයට හේතුව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
iii. ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීමට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
iv. අසල නිවසක ඩෙංගු රෝගියෙකු සිටීනම් ඔබ ක්‍රියාකළ යුතු ආකාරය සඳහා කරුණු 02ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)
v. ඔබ දන්නා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග 02ක් සහ බෝ නොවන රෝග 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(04) පහත අභියෝග සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය ලියන්න.

i. මුහුණුනේ කුරුලෑ ඒම, වැඩිපුර දහඩිය දැමීම, උස හා බර වැඩිවීම, කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇතිවීම ආදී ලක්‍ෂණ මතු වී ඇති බවත්, වෙනදාට වඩා තම රූපය අවලස්සන වී ඇති බවත් රූපය පිළිබඳව වඩාත් උනන්දුවක් දක්වන ඔබේ මිතුරියක ඔබ හා පැවසීම.

ii. පැවති දැඩි සුළං තත්වයත් සමඟ පාරේ විදුලි කම්බි මතට ගසක් කඩා වැටී විදුලි රැහැන මත පතිත වී තිබූ අතර, මහලු වියේ කාන්තාවක එම විදුලි රැහැන අයින් කරන්නට සූදානම් විය.

iii. උස පැනීම් පළාත් තරඟ සඳහා සහභාගී වන ඔබගේ යෙහෙළිය ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීමට අකමැත්ත දක්වමින් තරඟය සඳහා සහභාගාගී වීමට සූදානම් වීම.

iv. ක්‍ෂණික ආහාර හා පැණි බීම වලට මහත් කැමැත්තක් දක්වන ඔබේ මල්ලී පාසල් නිවාඩු කාලයේම ක්‍ෂණික ආහාර හා විවිධ පැණි බීම කෙසේ හෝ දෙමාපියන්ගෙන් ලබාගෙන ඒවා කමින් බොමින් රූපවාහිනිය නැරඹීම.

v. අසල නිවෙසක වෙසෙන ඉගෙනීමට දක්‍ෂතාවක් දක්වන සරෝජා තමා උසස් පෙළ විෂය ධාරාව කුමන අංශයකින් කරන්නේ ද යන අභියෝගයට මැදිව සිටී.

(05) රන්මුතුගල විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර තරඟ විනිශ්චය සඳහා එම පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් 10, 11 ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය හදාරන ළමුන් ආධුනික ක්‍රීඩා විනිසුරුවරයන් ලෙස පුරුදු පුහුණු කළේය. එම සිසුන්ට මලල ක්‍රීඩා පිටි සකස් කිරීම, තරඟ විනිශ්චය කටයුතු සාධාරණව සිදු කරන අයුරු ආදිය දින කිහිපයක පුහුණුවකින් ලබාදෙන ලදී. එම නිසා මෙවර නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ සියලුම මලල ක්‍රීඩා තරඟ ඉසව් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරුන්ගේ අධීක්‍ෂණය මත ආධුනික ක්‍රීඩා විනිසුරුවරුන් විසින් කරන ලද අතර, එම කාර්යය උත්සවයට පැමිණි බොහෝ දෙනා ඉහලින් අගය කරන ලදි.

i. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය යටතේ සිරස් පැනීමක් හා තිරස් පැනීමක් සඳහා වෙන වෙනම උදාහරණයක් බැගින් ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)

ii. රන්මුතුගල විද්‍යාලයේ ආධුනික ක්‍රීඩා විනිසුරුවරුන් විසින් සකස් කරන ලද යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ රූප සටහනක් මිනුම් සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)

iii. සහාය දිවීම් තරඟ වලදී බොහෝ කණ්ඩායම් මිශ්‍ර යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කළහ. මිශ්‍ර හුවමාරුව සිදුකරන ආකාරය දක්වන්න. (ලකුණු 02)

iv. මලල ක්‍රීඩා තරඟාවලදී භාවිතා කරන ජවන ඉසව්වලදී ධාවන පථයේ භාවිතා කරන පොදු නීති 02ක් හා පිටිය තරඟ සඳහා භාවිතා කරන පොදු නීති 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

v. ධාවන තරඟ විනිශචයේදී ආධුනික ක්‍රීඩා විනිසුරුවරුන් විසින් ජයග්‍රාහක අනුපිළිවෙල තෝරා ගන්නට ඇත්තේ කෙසේදැයි විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)

(06) ක්‍රීඩාවේ දියුණුව උදෙසා ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යාව මගින් සොයාගන්නා නව ක්‍රමවේද බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. තාක්‍ෂණික දියුණුව සමඟම විවිධ උපකරණ මගින් ශරීරයේ විවිධ දක්‍ෂතා ඉහළ නැංවීමට උත්සහ කළද අපගේ ශරීරයේ නිර්මාණාත්මක බවත්, අසීමිත් බවත් සමඟ උපකරණ වලට කළ නොහැකි බොහෝ දේ ශරීරයේ ස්වභාවික පිහිටීම මගින් දියුණු කළ හැකි බව සොයා ගෙන ඇත. කංකාල පේෂි තුළ අන්තර්ගත තන්තු වර්ගත් ඒවා පිහිටන ප්‍රතිශතය මතත් එකම වයසේ එකම බර පන්තියේ දරුවන්ගේ වුවද ක්‍රීඩා දක්‍ෂතා එකිනෙකට වෙනස් බව ඔබ දන්නා කරුණකි.

i. කංකාල පේෂි තුළ අඩංගු ප්‍රධාන තන්තු වර්ග 02 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. එම තන්තු වල ඇති විශේෂ ලක්‍ෂණ 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)

iii. ශරීරයේ චලන සිදුවන්නේ පේශී සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම මගින්. මේ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාගන්නා ආකාරය සමීකරණයක් මගින් දක්වන්න. (ලකුණු 02)

iv. පුහුණුවීම් මගින් කංකාල පේෂිවල සිදුකළ හැකි ප්‍රධාන වෙනස්කම් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

v. කමල් - මීටර 100, දුර පැනීම.
නිමල් - මීටර් 10,000

කමල් හා නිමල්ගේ පේෂිවල වැඩිපුර ඇතැයි අපේක්‍ෂිත තන්තු වර්ග ලියන්න. (ලකුණු 02)

(07) A, B හා C කොටස් වලින් තෝරාගත් එක් කොටසක් සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස.

i. ඔබ පාසැලේ ක්‍රියාත්මක වොලිබෝල් පුහුණු ව්‍යාපෘතියේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ඔබ ප්‍රගුණ කරන ලද පිරිනැමීම හැර වෙනත් දක්ෂතා 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

ii. ඉන් නම් කරන ලද එක් දක්ෂතාවක් පුහුණු කරවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

iii. පන්දු පිරිනැමීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

iv. ක්‍රීඩා විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් පහත අවස්ථා වලදී ඔබගේ තීරණය ලියන්න.

a. තිස්ස නිවාසයේ කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු එල්ල කරන ලද ප්‍රහාරය වැළැක්වීමට විජය නිවාසයේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු සහභාගී වීම.

b. විජය නිවාසයේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාගේ පන්දු එසවීමකට එම පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීම.

B කොටස.

i. පාසලේ ක්‍රියාත්මක නෙට්බොල් පුහුණු ව්‍යාපෘතිය සඳහා ඔබ සහභාගී වන්නේ නම් පාද හුරුව හැර ඔබ දියුණු කරගත් වෙනත් දක්ෂතා 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

ii. ඉන් නම් කරන ලද එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණු කරවීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

iii. තරඟ ආරම්භක පන්දු යැවීමකදී ඔබ අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

iv. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ විනිසුරුවරියක ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් පහත අවස්ථා වළදී ඔබගේ තීරණය ලියන්න.

a. ගෝල් කවය (Goal Circle) තුළදී ගැමුණු නිවාසයේ කණු රකින්නිය (Goal Keeper) තිස්ස නිවාසයේ විදින්නියව (Goal Shooter) අඩි 03ක පරතරයක් නොතබා රැකීම සිදු කිරීම.

b. විජය නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවක අතින් ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට පන්දුව ගිය අවස්ථාවකදී තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් තුළට විසි කිරීමක් කරද්දී ඇය පාද මාරු කරමින් පන්දුව තුළට විසි කිරීම.

C කොටස.

i. පාසල් පාපන්දු පුහුණු සංචිතයේ ඔබ පුහුණුවීම් කරන අතර තුර ඔබ උගත් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හැර වෙනත් දක්ෂතා 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

ii. ඉන් නම් කරන ලද එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 02ක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)

iii. පාපන්දු තරඟ ආරම්භක පහරේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

iv. පාපන්දු තරඟ විනිසුරුවරයෙකු ලෙස පහත අවස්ථාවන් වලදී ඔබගේ තීරණය ලියන්න.

a. තරඟය අතර තුර පිටියෙන් පිටිතට ගිය පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීමේදී තනි අතින් දැමීම.

b. තරඟය අතර තුරදී ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු අතර වූ ආරවුලකදී තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා විසින් විජය නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා වෙත කෙළ ගැසීම.