

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව சப்ரகமுவ மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Sabaragamuwa Provincial Department of Education		
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2018 இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை 2018 Second Term Test - 2018		
11 ශ්‍රේණිය தரம் 11 Grade 11		
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I Health & Physical Education I		පැය එකයි ஒரு மணி 1 Hours

- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
 - සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න
- 1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර මානසික පරිසරයක් ඇති කිරීමට අදාළ ගුණාංගය වන්නේ,
- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| (i) පිරිසිදු පානිය ජලය සැපයීම | (ii) ගෙවතු වගාව |
| (ii) හිංසනයෙන් තොර වීම | (iv) නිසි පරිදි කැලිකසල ඉවත දැමීම |
- 2) ගුණාත්මකභාවය පහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකියහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ ,
- | | |
|---|----------------------------|
| (i) වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාවය අඩු වීම. | (ii) ආයු අපේක්ෂණය වැඩි වීම |
| (ii) සරල දිවිපැවැත්ම | (iv) මත්පැන් වලින් වැලකීම |
- 3) පහත දැක්වෙන්නේ පීච්තයේ එක් අවධියකදී මතුවන අභියෝගයන්ය ,
1. ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම.
 2. අවිචේති බව හා තරගකාරී බව.
 3. නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් නොතිබීම.
 4. සුදුසු රැකියාවක් නොලැබීම.
- මෙම අවදිය වන්නේ ,
- | | | | |
|-------------------|---------------|----------------|-------------------|
| (i) නව යොවුන් විය | (ii) තරුණ විය | (iii) මැදි විය | (iv) වැඩිහිටි විය |
|-------------------|---------------|----------------|-------------------|
- 4) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේදී ඔබ වෙත විසි කරන පන්දුව අල්ලා ගත හැකිවේ . එහෙත් බරින් වැඩි වස්තුවක් ඔබ වෙත විසි කළහොත් ඔබට එය අල්ලා ගැනීමට අපහසු වේ. මේ සඳහා කුමන බලපාන පීච් යාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ ,
- | | | | |
|---------|----------------|-------------------------|---------------|
| (i) බලය | (ii) අවස්ථිතිය | (iii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය | (iv) ගම්‍යතාව |
|---------|----------------|-------------------------|---------------|
- 5) ක්‍රීඩකයෙකුගේ පහිනු ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ ,
- | | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| (i) අවතිරණ ධාවනය | (i) නික්මීමේ වේගය | (i) නික්මීමේ කෝණය | (i) නික්මීමේ උස |
|------------------|-------------------|-------------------|-----------------|

6) හෙට්බොල් ක්‍රීඩාවේ දඩුවම් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථාවක,

- (i) පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම
- (ii) තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම
- (iii) රැකීමේදී දෑත් දෙපසට විහිදුවා රැකීම.
- (iv) පිටියේ වැනිර ඉඳුගෙන පන්දුව යැවීම

7) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිදානයේදී කළ කාර්යයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A. පුහුණු වීම සඳහා කාල සටහනක් සැකසීම
- B. අසුන් පිළියෙල කිරීම
- C. ප්‍රතිඵල සටහන් සැකසීම
- D. අයවැය සැකසීම

මේ අතරින් පූර්ව සංවිධාන කටයුතු සඳහා අදාළ කරුණු වන්නේ,

- (i) A හා C පමණි (ii) B හා D පමණි (iii) B හා C පමණි (iv) A හා D පමණි

8) මන්ද පෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාකයක් නොවන්නේ,

- (i) ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම (ii) බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩිවීම
- (iii) මතක ශක්තිය අඩු වීම (iv) ආයු කාලය අඩුවීම

9) යකඩ උෞෂතාවය හේතුවෙන් ඇති වන රෝගී තත්වයක් වන්නේ,

- (i) තමස් අන්ධතාවය (ii) නිරික්තිය (iii) ගලගන්ධය (iv) ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

- පළාත් පාසල් මට්ටම ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගී වීමට පුහුණු වන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න 10 සිට 12 දක්වා පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

තරඟකරුවන්ගේ අංක	තරඟකරුවන්ගේ නම්	ශිල්පීය ක්‍රමය
15	ජෙනාන්	පාවෙන ක්‍රමය
25	සඳුනි	ප්ලොප් ක්‍රමය
35	පබසරා	නිටි ඇරවුම
45	නුවන්	පෙරි මි බ්‍රයන් ක්‍රමය

10) පබසරා සහභාගී වීමට නියමිත තරඟ ඉසව්ව විය හැක්කේ

- (i) මි.200 (ii) මි.400 කඩුළු (iii) මි.800 (iv) ඉහත සියල්ලම

11) මෙම තරඟකරුවන්ගෙන් දුර පැතිමේ ඉසව්වට සහභාගී වීමට බලාපොරොත්තු වන තරඟකරු/තරඟකරුවන්ගේ අංක වන්නේ,

- (i) 15 ය (ii) 15 හා 25 ය (iii) 25 ය (iv) 35 හා 45 ය

19) මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,

(i)මානසික වෙනස (ii)කායික වෙනස (iii)හැසිරීමේ වෙනස (iv)අධ්‍යාත්මික වෙනස

20) පාසල් නිවාසාන්තර මළල ක්‍රීඩා උළෙල සංවිදානය කිරීම ඔබට භාරදී ඇත.මෙහිදී ඔබ විසින් එම සංවිධාන කටයුතු වලදී සලකා බැලිය යුතු අවස්ථා පිළිවෙලින් වන්නේ,

- (i)තරඟ සංවිධානය, පසු සංවිධානය, පෙර සංවිධානය
- (ii)පෙර සංවිධානය, උත්සව දින සංවිධානය, පසු සංවිධානය
- (iii)පසු සංවිධානය, උත්සව දින සංවිධානය, පෙර සංවිධානය
- (iv)උත්සව දින සංවිධානය, පෙර සංවිධානය, පසු සංවිධානය

21) a. ඇඳීමකදී හෝ තල්ලු වීමකදී හෝ අවස්ථානුකූලව පාද ඇතිත් තබා පුළුල් ආධාරක තලයක් පිහිටුවා ගතයුතු බව.

b. බර වස්තුවක් එසවීමේදී හෝ පහලට ගෙන ඒමේදී හෝ එම බර ශරීරයට ලංව තිබිය යුතුයි.

c. බර වස්තුවක් එසවීමේදී හෝ පහලට ගෙන ඒමේදී ශරීරය ඉදිරියට නැඹුරු කර කඳ සෘජුව තබා ගත යුතු බව ඉහත ප්‍රකාශ වලින් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ.

(i)a,b,c (ii)a හා c (iii)a හා b (iv)b හා c

22) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ උස පැනීමේ ඉසව්වේ ප්‍රතිඵල සටහන ඔබට පරීක්ෂා කිරීමට දෙන ලදී.මෙහිදී එම ප්‍රතිඵල සටහනේ 0,X,- යන සලකුණු දක්නට ලැබෙයි.ඒවා අනුපිලිවලින්

- (i) අසාර්ථක පැනීම, නොපැන සිටීම , සාර්ථක පැනීම.
- (ii) නොපැන සිටීම , සාර්ථක පැනීම , අසාර්ථක පැනීම.
- (iii) නැවත පැනීම , නොපැන සිටීම , සාර්ථක පැනීම.
- (iv) සාර්ථක පැනීම , අසාර්ථක පැනීම , නොපැන සිටීම.

23) ලෝකසෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව තරුණ විය ලෙස හඳුන්වන වයස් සීමාව වන්නේ,
1 අවු 10- 19 2. අවු 12- 20 3. අවු 19- 24 4. අවු 20- 26

24) පොළොව ගිලා බැසීම, පෙර තිබූ ජල උල්පත් සිඳි යාම , උස් ප්‍රදේශවල ඇති ගල් පෙරලීම , පොළොව තල්ලු වි යාම , ගස් කුමයෙන් ඇලවීම යන ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කිනම් තත්වයකදීද ?

(i)නායයාම් තත්වයක් (ii)ගංවතුර තත්වයක් (iii)නියඟ තත්වයක් (iv)සුළිසුලං තත්වයක්

25) අමරා දිනපතා ආහාර ගත් වහාම පුරුද්දක් ලෙස තේ කෝපපයක් බීමට අමතක නොකරයි.මේ හේතුව නිසා ඔහුට අවශෝෂණයට අපහසු වන ඛනිජ ලවණය වන්නේ ,

(i)අයඩින් (ii)විටමින් (iii)විටමින් B (iv)යකඩ

26) මාලා ප්‍රමාණවත් පරිදි ප්‍රෝටීන් , කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා යකඩ කැල්සියම් , අයඩින් ඇතුලු ඛනිජලවණ අඩංගු ආහාර ගන්නිය. තවද සාමාන්‍ය ආහාරයට අමතරව සුදුසු පරිදි ආහාර ලබා ගැනීමට ද ඇය අමතක නොකරන්නිය . මෙම කරුණු අනුව

(i)දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවකි (ii)නව යෞවනියකි (iii)ගැබ්ණි මවකි (iv)කිරිදෙන මවකි

27) ඔබේ සිරුරේ මෘදුා කොටස් ආරක්ෂා කරමින් සිරුරට නියම හැඩයක් ලබා දෙමින් සිරුර දරා සිටින මම,

(i)අස්ථි පද්ධතිය වෙමි (ii)පේෂි පද්ධතිය වෙමි

(iii)ස්වසන පද්ධතිය වෙමි

(iv)රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වෙමි

28) යා යුතු මග නොදැන අසරණ වී තිරා ආහාරව බස්නාවනුමි අසල පදික වේදිකාවේ වාඩි වී සිටි වයෝවෘද පුද්ගලයා දුටු සුසිල් වහා එතනට ගියේය.අනතුරුව අසල හෝටලයෙන් කෑම පාර්සලයක් ගෙනැවිත් රු.500 සමග එය ඔහුට දී ඔහු යා යුතු බස්රියට නැග්ගවිය.එයින් ඔහු,

(i)සංවේදී පුද්ගලයෙකු බවය

(ii)අනුවේදනය ඇති පුද්ගලයෙකු බවය

(iii)සානුකම්පිත පුද්ගලයෙකු බවය

(iv)කාරුණික පුද්ගලයෙකු බවය

29) HIV ඒඩ්ස් පිළිබඳ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අත් පත්‍රිකාවක් සැකසීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු වලින් ඇතුළත් කළයුතු දෑ දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.

a. HIV සජීව සෛල තුල පමණක් ජීවත් වේ.

b. රුධිර පරීක්ෂණයකින් HIV හඳුනා ගත හැකි වුවත් මෙහි හයානකකමවන්නේ අසාදිතයාකවුළු සමයේ පසුවේ නම් එවැනි පරීක්ෂණයකදී පවා හඳුනාගතනොහැකිවීමය.

c. HIV ඒඩ්ස් නිව්ටාවට සුවකිරීම සඳහා බෙහෙත් ඇත

d. හොඳින් දැනුවත් වීමෙන් හා නිවැරදි චර්යා අනුගමනයෙන් HIV ඒඩ්ස් ආසාදනය වළක්වා ගත හැකිය.

(i)a,b සහ c

(ii)a,b සහ d

(iii)a,c සහ d

(iv)b,c සහ d

30) ක්‍රීඩකයෙක් විටෙක

a. යගුලිය අතැතිව යටි බාහුව වැලමිටෙන් නවයි.

b. යගුලිය අතැතිව යටි බාහුව වැලමිටෙන් දික් කරයි.

c. තම සිරුරේ මුළු බර පාදයේ ඇඟිලි මත පිහිටන සේ ව්‍යායාමයක යෙදෙයි මෙන්ම වලන අතුරින් දෙවන ගතයේ ලිවරයක ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලිව පෙනෙන්නේ.

(i)a අවස්ථාවේදී

(ii) b අවස්ථාවේදී

(iii) c අවස්ථාවේදී

(iv) a හා b අවස්ථාවේදී

31) පළමුවකුන් දුවෙන් පනිමින් (Hap) ටික දුරක් යෑම.දෙවනුව, එක් පාදයකින් නික්මී , අනෙක් පාදය මත පතිත වන ආකාරයට පියවර කිහිපයක් වේගයෙන් ඉදිරියට යාම, තෙවනුව එක් පාදයකින් නික්මී, දුර පැනීමේ දී පතිත වූ ආකාරයට පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම.ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වල පිළිවෙළින් අප නිරත කරවීමකුළින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අපව මග පෙන්වූයේ ය.

(i) දුර පැනීමට

(ii) තුන් පිම්ම පැනීමට

(iii) උස පැනීමට

(iv) කඩුළු මතින් පැනීමට

32) ක්‍රීඩා සඳහා නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ,

(i) සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමටය.

(ii) අනතුරු සහ ආපදා තත්ත්ව අවම කිරීමටය

(iii) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට හා උද්යෝගය පවත්වා ගැනීමටය.

(iv) ඉහත සඳහන් සියලු අවශ්‍යතා ඉටු වීමට.

33) යගුලිය දැමීමේ දී උදව් වන සන්ධි වර්ගය කුමක්ද?

(i) ගෝල කුහර සන්ධිය

(ii) ලිස්සන සන්ධිය

(iii) අසවි සන්ධිය

(iv) විවර්ත සන්ධිය

34) වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු වැඩි අනුපාතයකින් ඇති ක්‍රීඩකයකුකරන ඉසව්වක් වන්නේ,

(i) ්.1500

(ii) ්.800

(iii) ්.100

(iv) ්3000

35) ආහාර වලට දෙහි මිශ්‍ර කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(i) ආහාරයට රසයක් ලබා ගැනීම

(ii) ආහාරයට අයඩින් ලබාගැනීම

(iii) යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි

(iv) ඇමයිනෝ අම්ලය ලබා ගැනීම

36) රිද්මයානුකූලව සංකෝචනය වෙයි.සෙමෙන් ක්‍රියාකරනු ලබයි. විඩාවට පත් නොවේ. ස්වයං සාධකස්නායු සැපයුමක් වෙයි. මෙම ලක්ෂණ දැකිය හැකි පේශිය වන්නේ,

(i) හෘද්පේශි

(ii) සිනිඳුපේශි

(iii) විලිඛිත පේශි

(iv) කංකාල පේශි

37) කම්මල පාසලේ ළමයින් සමගළිමහන් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ හැදෑරීම සිදු කරන ලදී. මෙහිදී ඔවුන් එම ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වන විට නිවැරදි මග පෙන්වීමට භාවිතා කරන උපකරණයකි.

(i) කොම්පාසුව

(ii) ලණුව

(iii) ඔරලෝසුව

(iv) නලාව

38) බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි ගීතාට පිඩාවමෙන්ම අධික ලෙස දහදිය දැමීම ද පිපාසය හා අධික හිසරදය ද ඇතිවිය.නාඩි වේගය ද වැඩිවිය. ගීතා පත්ව ඇති තත්ත්වය විය හැක්කේ,

(i) විජලනය

(ii) ක්ලාන්තය

(iii) සිහි නැති වීම

(iv) හෘදයාබාධ

39) ධාවකයකු තම පුහුණුවීම් කටයුතු වලදී නොනවත්වාම 12 පමණ දිවීමේදී නිරත වෙයි ඔහු මෙමගින් දියුණු කරගැනීමට අද අදහස් කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණය වන්නේ,

(i) වේගයයි

(ii) ශක්තියයි

(iii) දැරීමේ හැකියාවයි

(iv) නම්‍යතාවයයි

40) කණ්ඩායම් දෙකක් සෑදී විනෝද ක්‍රීඩාවක නිරත වීම්.එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ සීමාව, නීති රීති, කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි.අප නිරත වූයේ,

(i) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක්

(ii) අනු ක්‍රීඩාවක් ය

(iii) සුලු ක්‍රීඩාවක්ය

(iv) ජන ක්‍රීඩාවක්ය