

# Cද මැසිනොද් විදුහල - කදාන

දෙවනවාර පරීක්ෂණය - 2019  
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය  
11 ශ්‍රේණිය



30.07.2019

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල දී ඇති 1,2,3,4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි වඩාත් ගැලපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරගත පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ ( X ) ලකුණ යොදන්න.

- පහත දැක්වෙන්නේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සිව් දෙනෙකු විසින් ලියන ලද ඉලක්ක 4 කි. ඒ ඇසුරෙන් 01 හා 02 වන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- දිනේෂ් - මම කායික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා ව්‍යායාම් වල නිරත වෙමි.
- දර්ශා - මම මීටර් 400 කක්පර 48 කින් දිවීම සඳහා මාස 3 ක කාලයක් තුළ පුහුණු වෙමි.
- සජීත් - මම ජීවිතාන්තය දක්වා දුම්වැටි හා මත්පැන් භාවිතයෙන් වැලකෙමි.
- නිමිසර - මම දිවිහිමියෙන් අන් අයට උදව් කරමි.

- 1) මෙම හතරදෙනා අතරින් යහ පැවැත්ම හා ජීව ගුණය පවත්වා ගැනීමට අදාළ කෙටි කාලීන ඉලක්ක පිහිටුවාගෙන ඇත්තේ,

1. දර්ශා ය                      2. දිනේෂ් ය                      3. දර්ශා හා දිනේෂ් ය                      4. සජීත් හා නිමිසර ය

- 2) යහපැවැත්ම හා ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට අදාළ දිගු කාලීන ඉලක්ක පිහිටුවාගෙන ඇති සිසුන් වන්නේ,

1. දිනේෂ් හා නිමිසර ය                      2. දිනේෂ්, සජීත් හා නිමිසර ය  
3. සජීත් හා නිමිසර ය                      4. දර්ශා , සජීත් හා නිමිසර ය

- ප්‍රශ්න අංක 03 සහ 04 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
- අවුරුදු ගණනාවක් පිටරට සිට පැමිණි සිරිසේනගේ මාමා 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිරිසේනගේ ලොකු වෙනසක් දැක්කේය. එනම්,

- ඔහු උසින් හා බරින් වැඩි වී ඇත.
- උරහිස් පළල ය.
- මස්පිඩු ද වැඩි ඇත
- ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඇත.
- කටහඬ ගොරෝසුය
- රැවුල වැටී ඇත.
- පපුවේ හා අත්වල රෝම ඇත.
- මුහුණේ කුරුලා ඇත.

සිරිසේන යහළුවන් සමඟ එක් වි ගමේ දියුණුවට විවිධ වැඩ සටහන් නිර්මාණය කරයි.

- 3) පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලයේදී ඔහු විවිධ අවධි පසු කරයි. ඉහත ලක්ෂණ වලට අනුව සිරිසේන පසුවන අවධිය වන්නේ,

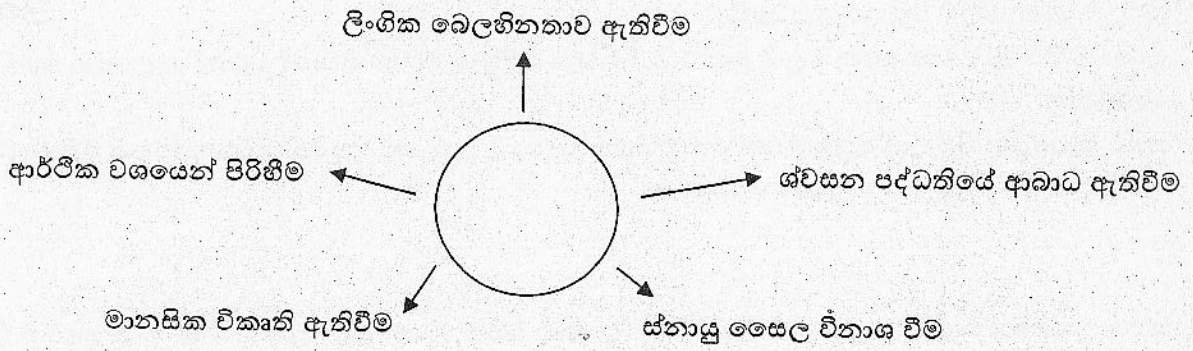
1. ළමා අවධිය                      2. තරුණ අවධිය                      3. යොවුන් අවධිය                      4. වැඩිහිටි අවධිය

- 4) සිරිසේනගේ අපේක්ෂා කළහැකි සමාජීය ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

1. අලුත් දේවල් අත්හදා බැලීමට සහ කැපී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත.

2. සමාජ සාධාරණත්වය සඳහා සටන් කිරීමට පෙළඹීම.
3. ශුක්‍රානු නිපදවීම ඇරඹීම.
4. විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් හා ආශාවක් ඇතිවීම.

5)



ඉහත රූපය සඳහා වඩාත් උචිත මාතෘකාව වන්නේ,

1. දුම්වැටි, මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදුවිය හැකි හානි
2. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආසාදනය වීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්ව
3. පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම නිසා සිදුවිය හැකි හානි.
4. නිසි පරිදි ව්‍යායාමය, විවේකය හා නින්ද නොලැබීම නිසා සිදුවිය හැකි හානි

6) අමායා යොවන වියේ පසුවන්නීය. ඇය යකඩ උෞතතාව නිසා නිරක්තියෙන් පෙළෙන බව වෛද්‍ය වාර්තාවට අනුව අනාවරණය විය. මෙම තත්වයට හේතු විය හැක්කේ ඇය,

1. ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොගැනීම සහ මල්වර විමෙන් පසුව ඇතිවන රුධිරය අහිමි වීම ය.
2. ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාම හ විවේකය ලබා නොගැනීම ය.
3. මල්වර විමෙන් පසුව ඇතිවන රුධිරය අහිමි වීම ය.
4. පෝෂ්‍යදායී ආහාර නොගැනීම ය.

7) මාස 4 ක් වයසැති ළදරුවෙකුට දීමට සුදුසු වඩාත්ම පෝෂ්‍යදායී ආහාර වන්නේ,

1. හොඳින් තම්බා පොඩි කර ගන්නා ලද ධාන්‍යය
2. තම්බා පො ඩිකර ගන්නා ලද එළවලු වර්ග ය.
3. මව් කිරි ය
4. පොඩිකර ගන්නා ලද පළතුරු ය

8) පහත සඳහන් අත් පත්‍රිකාවට සුදුසු මාතෘකාවක් තෝරා ගන්න.

1. සමාජ රෝග වලින් වැළකීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග
2. සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටා
3. අධික ස්පුලතාව තුරන් කිරීමට පිළිපැදිය යුතු ක්‍රියාමාර්ග
4. මන්දපෝෂණය පිටු දැකීම සඳහා කළයුතු දේවල්

30-07-2019  
Grade 11  
පෙළගුණ

- හොඳ ආහාර පුරුදු අනුගමනය
- සිරුරේ බර නියතව තබා ගැනීම,
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම
- මත්පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි වලින් වැලකීම.
- මානසික පීඩාවලින් ඇත් වීම.



- 9) දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානම අඩුකර ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් කළ යුත්තේ,
1. එළවළු හා පලතුරු අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම හා වයසට හා උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම.
  2. දුම්පානයෙන් සහ මුලින්ම තොර වීම.
  3. සිරුරට අවශ්‍ය ව්‍යායාම්වල දිනපතා නිරතවීම හා මානසික ආතතියෙන් තොර ජීවිතයක් ගත කිරීම ය.
  4. ඉහත සියලු දේ.
- 10) මැදිවියේ පසුවන ජෝන් මාමා අසල්වැසින් සමහර සුභදව සහජීවනයක් ගොඩනගා ගැනීම තුළින් මහත් වින්දනයක් හා සතුටක් ලැබීමට ප්‍රිය කරයි. මෙයින් ප්‍රකාශ වන්නේ,
1. කායික අවශ්‍යතාවකි.
  2. මානසික අවශ්‍යතාවකි
  3. සමාජීය අවශ්‍යතාවකි
  4. මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතාවකි
- 11) සහන් කැපී පෙනීමට හා ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි. ඔහු දැන් ගැහැණු ළමයින්ගේ අවධානය දිනා ගැනීමට ද කටයුතු කරයි. සම වයසේ අය හා එක්ව විවිධ දේ අත්හදා බැලීම සිදු කරමින් තම දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට පෙළඹෙයි. සහන් දැන් පසුවන අවධිය වන්නේ,
1. තරුණ වියෙහි ය
  2. මැදි වියෙහි ය
  3. නව යෞවන වියෙහි ය
  4. වැඩිහිටි වියෙහි ය
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
 

18.5 අඩු	-	නීතා
18.5 - 25	-	සවිත්
25 - 30	-	සහරා
30 ට වැඩි	-	සිතාරා
- ඉහත ස්කන්ධ දර්ශකය ඇසුරෙන් 12,13 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු ලියන්න.
- 12) ඉහත සටහනට අනුව ස්පුලතාව පෙන්වුම් කරන්නේ,
1. නීතා ය
  2. සවිත් ය
  3. සහරා ය
  4. සිතාරා ය
- 13) කායික සුවතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ විට ප්‍රෝටීන් කැලරි උපතතාව ඇතැයි සිතිය හැක්කේ,
1. සවිත්ට ය
  2. නීතාට ය
  3. සිතාරාට ය
  4. සහරට ය
- 14) සිරිපාල දිනපතා ආහාර ගත් විගසම පුරුද්දක් ලෙස තේ කෝප්පයක් බොයි. මෙම හේතුව නිසා ඔහුට අවශෝෂණය අපහසු වන බනිජලවනය වන්නේ,
1. අයඩින්
  2. විටමින් ය
  3. විටමින් B ය
  4. යකඩ

15) පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමයේ රැස්වීමක් ඇමතීම සඳහා පැමිණි වෛද්‍ය වරයා පැවසූ අන්දමට යොවුන් වියේ පසුවන බාලිකාවන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වන්නේ,

1. ඔවුන් නිවසේ වැඩිපුර කාර්යයන් වල යෙදෙන නිසාය.
2. ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතාව වැඩිවන බැවිනි.
3. ඔවුන්ගේ ආර්ථික ආරම්භ වන නිසාය.
4. ඔවුන් වැඩිපුර ක්ෂණික ආහාර ලබා ගැනීමට යොමු වන බැවිනි.

16) සිරිසේන නම් ව්‍යාපාරයෙකු මිරිස් කුඩු වලට ගල් කුඩු ද, ගම්මිරිස් ඇටවලට පැපොල් ඇට ද, අබ ඇට වලට කුරක්කන් ඇට ද, කොපි වලට රටකපු පොතු ද මිශ්‍ර කර අලෙවි කරයි. ඔහු මෙසේ කරන ලද්දේ,

1. එම ආහාර වල ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට යි.
2. එම ආහාර නරක්වීම වලක්වා ගැනීමට යි.
3. එම ආහාර බාලකරණයට පත් කිරීමට යි.
4. එම ආහාර ප්‍රමිතියකට අනුකූල කිරීමට යි.

17) ජීව ගුණය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් කළ යුත්තේ,

1. ලෙඩ රෝග සෑදෙන විට ඉක්මනින් සුව කරගැනීමට කටයුතු කිරීම ය.
2. ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වී සිටීමට ය.
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම ය.
4. නිවරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය කිරීම ය.

18) අනතුරකට පත් රෝගියෙකු සඳහා ප්‍රථමාධාර කිරීමේදී ප්‍රථමයෙන්ම කරන ලද්දේ රෝගියාගේ අනතුර සිදුවූ ස්ථානය වේදනාව නැතිවන තුරුම ගලා යන ජලයට ඇල්ලීමයි. මෙහිදී ප්‍රථමාධාර දී ඇති රෝගියා වන්නේ,

1. සර්පයෙකු දෂ්ඨ කළ අයෙකි
2. පිළිස්සුනු කෙනෙකි
3. හෘදයාබාදයකින් පෙළුණු අයෙකි.
4. ලේ ගැලීමකට භාජනය වූ අයෙකි.

• පහත ඡේදය අනුව 19-20 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසල් වෛද්‍ය සායනයට පැමිණි සිසුන් තිදෙනෙකු පහත පෝෂක උනතා රෝගවලින් පෙළෙන බව අනාවරණය විය.

- |       |   |  |
|-------|---|--|
| ශංකර් | - | ගලගණ්ඩය                                    |
| අසාද් | - | නිරක්තය                                    |
| හනිලා | - | තමස් අන්ධතාවය හෙවත් රාත්‍රියට ඇස් නොපෙනීම. |

19) අයඩින් සහිත ලුණු ප්‍රමාණවත් පරිදි තම ආහාරයට එක්කර ගත යුත්තේ,

1. අසාද් ය
2. ශංකර් ය
3. හනිලා ය
4. හනිලා සහ ශංකර් ය

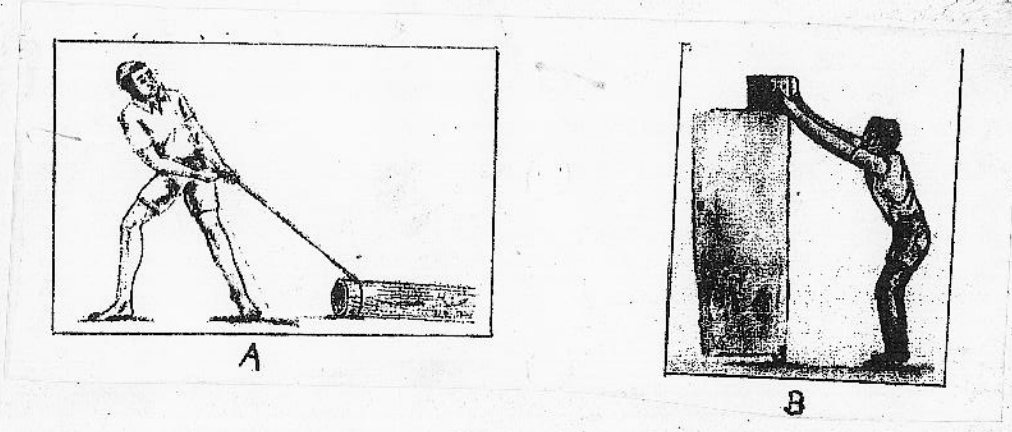
20) හනිලා ගේ රෝගී තත්ත්වයට හේතු වී ඇත්තේ,

1. ප්‍රෝටීන් උනතාවය
2. විටමින් A උනතාවය
3. අයඩින් උනතාවය
4. යකඩ උනතාවය

• පහත සඳහන් L,M,N,O යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 22 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

- |     |   |
|-----|---|
| L - | මිනින්තු 30 බැගින් ව්‍යායාම කිරීම , ලෙඩ රෝග වැළඳීම              |
| M - | පරිසරය තුළ කැලිකසල කළමනාකරණය නොකිරීම , බෙංගු රෝගය පැතිරීම       |
| N - | රියදුරන් හා පදිකයන් මාර්ග සංඥා පිළිපැදීම , මාර්ග අනතුරු සිදුවීම |
| O - | අන්‍යන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම, සමාජීය සෞඛ්‍ය ය ඇතිවීම      |

- 21) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,  
1. L,N ය      2. M,O ය      3. L,M ය      4. N,O ය
- 22) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,  
1. L,N ය      2. L,O ය      3. M,N ය      4. M,O ය
- 23) පහත දැක්වෙන A හා B යන ඉරියව් දෙක පිලිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,



1. A හා B යන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි ය  
2. A ඉරියව්ව වැරදි වන අතර B ඉරියව්ව නිවැරදි ය  
3. A ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර B ඉරියව්ව වැරදි ය  
4. A හා B යන ඉරියව් දෙකම වැරදි ය.



- 24) කුඩු ආරම්භයේදී දැකිය හැකි ආරම්භක ක්‍රම ගණන වන්නේ,  
1. 2 ය      2. 4 ය      3. 1 ය.      4. 3 ය
- 25) මැරතන් තරඟයක නිශ්චිත දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,  
1. කි.මී. 24.195      2. කි.මී. 40.185      3. කි.මී. 42.195      4. කි.මී. 41.195
- 26) අවනිර්ණ ධාවනය , නික්මීම, පියාසරිය, පතිත වීම යන අවධි භාවිතයට ගන්නා ඉසව්ව වන්නේ,  
1. උස ය      2. දුර ය      3. තුන් පිම්ම ය      4. හෙල්ලය ය
- 27) කෙටි දුර ධාවනයට පයත් ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,  
1. මී.100 , මී. 200 , මී.400      2. මී.200 , මී.400 , මී 800  
3. මී.200 , මී 400 , මී 1500      4. මී.400 , මී 800 , මී.1500
- 28) අවසන් වරට පැවැත්වූ ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරඟාවලිය (FIFA) පැවැත්වූ රට,  
1. ජපානය      2. ඉතාලිය      3. රුසියාව      4. බ්‍රසීලය
- 29) මෙවර ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලිය පැවැත්වෙන්නේ කිවෙනි වරට ද?  
1. 11 වරට ය      2. 12 වරට ය      3. 10 වරට ය      4. 13 වරට ය.

30) ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය හුරුවීමට හා ධාවනය වේගවත් කිරීමට යොදා ගත හැකි ධාවන අභ්‍යාසයක් පහතින් දැක්වේ. මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ

1. SKIPPING      A අභ්‍යාසය
2. ANKING        අභ්‍යාසය
3. SKIPPING     B අභ්‍යාසය
4. BOUNDING     අභ්‍යාසය



31) ගතික ඉරියව්වක් වන්නේ,

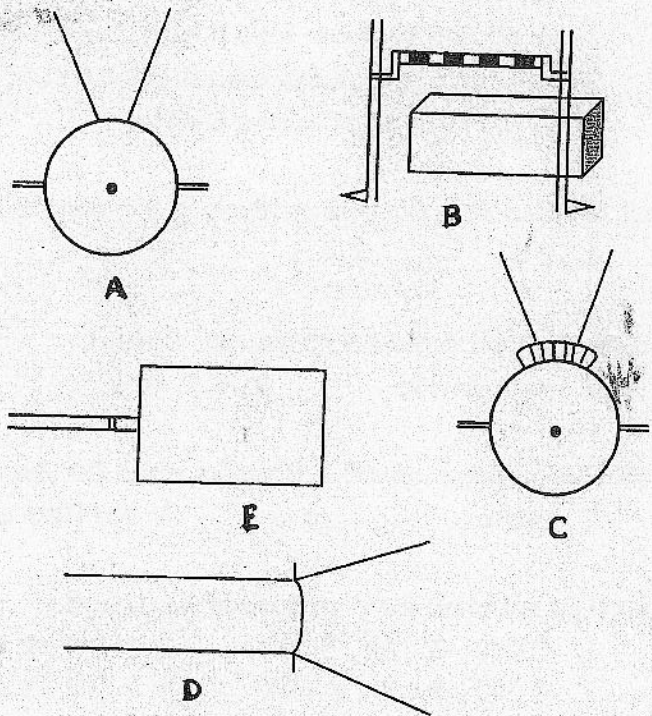
1. ඇවිදීම ය      2. සිටගෙන සිටීම ය.      3. වැනිරීම ය      4. ඉදගෙන සිටීම ය

32) පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩ සටහනක් වන්නේ,

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟය      2. ක්‍රීඩා වර්ෂ ප්‍රධානෝත්සවය
3. ශරීර සුවතා වැඩසටහන      4. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය

• පහත දැක්වෙන රූප සටහන් ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 33 සිට 38 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	ඉසව්ව
22	හෙල්ල, කවපෙත්ත
64	දුර, තුන්පිම්ම
36	කවපෙත්ත, යගුලිය
52	තුන් පිම්ම, උස
27	උස , දුර
72	යගුලිය , හෙල්ල



33) මිනුම් පටියක් පමණක් රැගෙන තරඟ විනිශ්චය කටයුතු සඳහා වාර්තා කළයුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

1. C ය      2. B ය      3. D ය      4. A ය

34) D ක්‍රීඩා පිටිය භාවිතා කරමින් තරඟයකට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩක යුගලය වන්නේ,

1. 22 හා 72 ය      2. 64 හා 52 ය      3. 27 හා 72 ය      4. 36 හ 22 ය

30.07.2017

Ques. 11  
ප්‍රශ්නය

- 35) හුමණ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතා කළහැකි ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,
1. දුර හා උස ය
  2. කවපෙත්ත හා හෙල්ලය ය
  3. යගුලිය හා හෙල්ලය ය
  4. යගුලිය හා කවපෙත්ත ය

- 36) තුන් පිම්ම පැනීම සඳහා අංක 52 හා 64 ක්‍රීඩකයින් වාර්තා කළ යුත්තේ,
1. E පිටියටය
  2. A පිටියටය
  3. D පිටියටය
  4. F පිටියටය

- 37) කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළයුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
1. A ය
  2. C ය
  3. D ය
  4. B ය

- 38) F පිටිය භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩකයින් හත් දෙනෙකු සහභාගී වේ නම් ඔවුන්ට හිමි ප්‍රයත්න ගණන වන්නේ,
1. 2 ය
  2. 3 ය
  3. 6 ය
  4. 5 ය

- 39) පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල සංවිධානයේදී අප කණ්ඩායමට පැවරී ඇත්තේ සම්භාවනීය අමුත්තන්ට, විනිශ්චය කරුවන්ට ආරාධනා කිරීම, කමිටු රැස්වීම් හා නිවාස මට්ටමේ රැස්වීම් සංවිධානය කිරීම හා අයවැය සකස් කිරීමය. මෙම කාර්යයන් කළ යුතු වන්නේ,
1. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර
  2. ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයේ ය
  3. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා පසුව ය
  4. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේ ය.

- 40) පොල්පිතිගම විද්‍යාලීය ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයේදී ක්‍රීඩා හා සම්බන්ධ දේශනයේදී ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු වලින් උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- A. - ක්‍රීඩක අයිතින් සුරැකීම
- B. - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
- C. - ක්‍රීඩාව තුලින් සාමය ගොඩනැගීම
- D. - ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම

\* ඉහත කරුණු වලින් ක්‍රීඩාවේ වැදගත් වන්නේ  
 අධ්‍යාපන දිනයේ කරුණු වන්නේ

1. A, B හා C
2. A,C හා D
3. B,C හා D
4. A,B,C හා D

(1 x 40 = 40)



**II කොටස**

- පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01) පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමය ක්‍රීඩා භාර ගුරුතුමා සමඟ එක්ව සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ එක් දින වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී.

පූර්ව සුදානමක් ඇතිව සංවිධානය කළ මෙම වැඩමුළුවට උදාසනිත්ම ඇතුළත් වූයේ ගරීර සුවතා වැඩසටහනයි. ඒ සඳහා සියලුම දරුවන් අනිවාර්යයෙන් සහභාගී වියයුතු බව දැනුවත් කර තිබුණි. ඉන් අනතුරුව එම ප්‍රදේශයෙහි වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයෙහි ප්‍රධාන වෛද්‍ය වරයා ගෙන්වා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත් කම පිළිබඳ දේශනයක් පවත්වන ලදී.

දිවා ආහාරය සැපයීම පාසලේ දෙමාපියන් විසින් භාර ගන්නා ලදී. තම ප්‍රදේශයෙන්ම සොයා ගන්නා ලද එළවළු හා පලා වර්ග යොදා දේශීය ආහාර වේලක් පාසල තුළම සකස් කර සිසුන්ට ලබාදෙන ලදී. සවස් වරුවේ රථ වාහන පොලිස් නිලධාරීන් විසින් මාර්ග අනතුරු හා ඒවා වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ වැඩසටහනක් ද ඉදිරිපත් කරන ලදී. පසුව ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව පුහුණුවක් ලබාදෙන ලදී.

- ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් නොවන පාසැල තුළ ක්‍රියාත්මක වන අනිවාර්යය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් දෙකක් නම් කරන්න.
- විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිත කළ හැකි උපාය මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- දෙමාපියන් විසින් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
- නිසි පෝෂණය ලැබීමෙන් අත්වන වාසි දෙකක් දක්වන්න.
- මහා මාර්ග අනතුරු ඇතිවීම සඳහා පදිකයන් විසින් සිදුකරන වැරදි දෙකක් ලියන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි බාහිර අනතුරු දෙකක් නම් කරන්න.
- අභ්‍යන්තර අනතුරු වලදී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න. (2 x 10=20)

**I කොටස**

- ප්‍රශ්න 2කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

02) විවේක කාලයේදී පන්තියේ සිසුන් ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේදී ස්ථුලතාවයෙන් යුතු අවිශ්ක සහ කෘෂ බවකින් යුතු අමීල සුදුමැලිව හුදකලාව පසෙකට වී වාඩිවී සිටිති.

- අවිශ්ක සහ අමීල පත්ව ඇති පෝෂණ තත්ත්ව පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ල.02)
- අවිශ්ක සඳහා ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් 3ක් ලියන්න. (ල.03)
- අ) අමීල සඳහා ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්ත්වයට පත්වීමට හේතු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.02)
- ආ) පෝෂණ සංසටක කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් අමීලගේ ආහාරවේල සකස් කරගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල.03)



03) මිල පාලන පරීක්ෂක විසින් වෙළෙඳ සැලකිල්ලට ලා සෝදිසි කිරීමේදී එම වෙළෙඳ සල තුනපහ, ඇට වර්ග වැනි ආහාර වර්ග බාලකරණය කොට විකුණන බව අනාවරණය කර ගන්නා ලදී. බාලකරණයට ලක්වූ ආහාර මිනිසාගේ සෞඛ්‍යට බාධා පමුණුවන බැවින් එම වෙළෙඳ සැලෙහි වෙළෙඳ බලපත්‍රය අහෝසි කොට වෙළෙඳ සැලට සිල් තබන ලද බව පුවත් පතක පළවී තිබුණි.

ඉහත වාර්තාව ඇසුරෙන්,

- i. “ආහාර බාලකරණය” යනුවෙන් පුවත් පතෙහි සඳහන්ව ඇත්තේ කුමක් ද? (උ.02)
- ii. ආහාර බාලකරණය මිනිසාගේ සෞඛ්‍යට හානිකර බව දක්වන කරුණු 3ක් ලියන්න. (උ.03)
- iii. අ) එම වෙළෙඳ සැලෙහි විකුණන ලද බාලකරණයට ලක් වී ඇතැයි අපේක්ෂා කළහැකි ආහාර වර්ග 3ක් සහ ඒ සඳහා යොදා ගන්නට ඇතැයි සැලකෙන ද්‍රව්‍ය 3ක් වගුවේ සටහන් කරන්න.

බාලකරණයට ලක්වී ඇති ආහාර වර්ගය	බාලකරණය සඳහා යොදාගත් ද්‍රව්‍ය
1.	
2.	
3.	



ආ) බාල කරන ලද ආහාර ඔබ හඳුනා ගන්නා ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- 04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- i. පාසලේ විනය නීති කඩ කිරීම හේතුවෙන් තම මිතුරාට විදුහල්පති තුමා විසින් පනවන ලද දඩුවම වන පන්ති තහනමට එරෙහිව වර්ජනය කිරීම සඳහා සිසුන් මෙහෙය වීමට මිතුරෙකු ඔබේ සහය පැතීම.
  - ii. ඔබේ දෙමාපියෝ මෙවර අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගයේදී ඔබේ උසස් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තුව සිටිති.
  - iii. මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා පාඩු සිදුවන්නේත් කරදර ඇති වන්නේත් ඒවා ගන්නා තැනැත්තාට එමණක් නොව අප සැමටය. ඒ සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ.
  - iv. ඔබ නිවසට පැමිණි වෙළඳ නියෝජිතයෙක් අළුතින් නිෂ්පාදනය කරන ලද ශක්තිය වඩවන ගුණදායක බීම වර්ගයක් ඔබ පවසමින් බීම බෝතලයක් මිලදී ගන්නා ලෙස පවසයි.
  - v. පාදය උළුක්කු වීමට භාජණය වූ ක්‍රීඩකයෙක් ප්‍රථමාධාර සඳහා ඔබ වෙත පැමිණීම. (උ.08)

- 05)
- i. සමාජයක වේවා, ආයතනයක් වේවා පාසලක් තුළ වේවා අරමුණු හා පරමාර්ථ ඉටු කර ගැනීමේදී එහි කළමනාකරු හා අනුගාමිකයින් හට විශාල කාර්යයක් පැවරී ඇත. ඒ අනුව කළමනාකරුවෙකු සතු ගුණාංග 3ක් හා අනුගාමිකයෙකු සතු ගුණාංග 3ක් වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න.
  - ii. පාසලක සංවිධාන ව්‍යුහය ගොඩනැගෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
  - iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය කිරීමේ පහසුව සඳහා නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ ප්‍රධාන අවස්ථා 3ක් යටතේ සංවිධානය වේ. එම අවස්ථා 3 නම් කරන්න. (උ.10)

06) පාසැල තුළ පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා සංවිධාන කටයුතු සඳහා ඔබ ලබා දෙන දායකත්වය පිළිබඳව, ඒවාට දායක වන ආකාරයක් හා සංවිධානය කරන ආකාරයත් පන්ති කාමරය තුළ අධ්‍යයනය කර ඇත. ඒ අනුව එම දැනුම උපයෝගී කරගෙන පහතින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- i. තරඟාවලියක් යනු කුමක්ද ?
- ii. තරඟාවලි ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න.
- iii. තරඟ පැවත්වීම සඳහා තරඟාවලි ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරනු 2ක් ලියන්න.
- iv. තරඟාවලි පැවැත්වීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි 3ක් ලියන්න. (ඉ.10)

07)

- i. ශාරීරික යෝග්‍යතා ලක්ෂණ 4ක් නම් කරන්න.
- ii. ව්‍යාන්තර ගවේෂණයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4ක් ලියන්න.
- iii. පාසැල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපනික වැඩ සටහන් වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි වාසි 4ක් ලියන්න.
- iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා 2ක් හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා 2ක් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.
- v. උස පැනීමේදී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න.
- vi. දුර පැනීමේදී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න. (ඉ.10)