



නැණ සයුර අධ්‍යාපනික වැඩසටහන
උතුරු මැද පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව



2021 (2022 මැයි) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) ඉලක්ක කරගත්

පෙරහුරු පරීක්ෂණ ප්‍රශ්න පත්‍ර අංක :-02

11 ශ්‍රේණිය

විෂයය :- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය - පිළිතුරු

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුරු අංකය
01.	3	11.	4	21.	2	31	3
02.	1	12.	2	22.	4	32.	2
03.	1	13.	1	23.	4	33.	4
04.	2	14.	1	24.	3	34.	2
05.	3	15.	1	25.	3	35.	4
06.	3	16.	3	26.	2	36.	3
07.	3	17.	2	27.	1	37.	4
08.	1	18.	1	28.	3	38.	3
09.	2	19.	2	29.	1	39.	2
10.	1	20.	1	30.	2	40.	4

ලකුණු 01×40 = 40 යි



**නැණ සයුර අධ්‍යාපනික වැඩසටහන
උතුරු මැද පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**



2021 (2022 මැයි) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) ඉලක්ක කරගත්

පෙරහුරු පරීක්ෂණ ප්‍රශ්න පත්‍ර අංක :-02

11 ශ්‍රේණිය

විෂයය :- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II පත්‍රය - පිළිතුරු

01. අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

i.

- විදුහල්පති ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය රැස්වී කමිටු සකස් කිරීම
- ඉසව් පවත්වන දිනයන් අඩංගු සැලැස්මක් සකස් කිරීම
- තරග විස්තර වැඩසටහන් තරග කොන්දේසි නිවාස වලට ලබා දීම
- තරග සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ පරීක්ෂාව
- තරග සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් සපයා ගැනීම.
- සිසුන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- අනතුරු සහිත ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතයේදී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

ලකුණු 01×02 යි

ii.

- පාපන්දු
- ක්‍රිකට්
- හොකි
- නෙට්බෝල්
- එල්ලේ
- රගර්

ලකුණු 01×02 යි

iii.

- පැරදි පිළිමළුන් ඉවත ලැමේ ක්‍රමය (Knock out Tournament)

ලකුණු 02 යි

iv.

- පරාජිතයන් තරගයෙන් ඉවත්වන නිසා පැවැත්වූ තරග සංඛ්‍යාව අඩු වේ
- සංවිධානය පහසුය.
- කෙටි කාලයක් තුළ තරග පවත්වා අවසන් කළ හැක.
- අවශ්‍ය උපකරණ, මුදල්, ක්‍රීඩාංගන වැනි භෞතික සම්පත් අඩුය.
- අඩු විනිසුරුවන් සංඛ්‍යාවකින් තරගාවලිය පැවැත්විය හැකිවේ.

ලකුණු 01×02 යි

v.

- සහයෝගී බව නැති වීම.
- කණ්ඩායම් හැඟීම නොමැතිවීම.
- කලබලකාරී බව
- නායකත්වයට ගරු නොකිරීම.....

ලකුණු 01×02 යි

vi.

- අන්‍යයන්ට ඇහුම්කන් දීම.
- අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම
- කණ්ඩායම් හැඟීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.....

ලකුණු 01×02 යි

vii. PRICES - RICE

- P – Protection - අනතුර සිදු වූ ශරීර කොටස් ආරක්ෂා කිරීම
- R – Rest - විවේක ගැන්වීම
- I – Ice - අයිස් යෙදීම
- C – Compression - පීඩනයක් යෙදීම
- E – Elevation - එම කොටස් ඔසවා තැබීම
- S – Support - ශරීරයේ අදාළ කොටසට බාහිර ආධාරකයක් දීම

ලකුණු 02 යි

viii.

- නායකත්වය වර්ධනය වීම
- පෞර්ෂය වර්ධනය වීම
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය වීම
- සාමූහිකත්වය ඇතිවීම
- ජය පරාජයට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති වීම
- අභියෝගයට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති වීම

ලකුණු 01×02 යි

ix.

- නැවුම් බව
- පිරිසිදු බව
- සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වීම
- ස්වාභාවික ආහාර වීම
- රසකාරක/ වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර නොවීම.....

ලකුණු 01×02 යි

x.

- අන්‍යයන්ට ඇහුම්කන් දීම.
- නායකත්වයට ගරු කිරීම
- මනා ලෙස පුහුණු වීම් කටයුතු වල යෙදීම.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.....

ලකුණු 01x02 යි

02.

- i. (අ) කොරෝනා රෝගය/කොවිඩ් 19 රෝගය
 (ආ) කොරෝනා වෛරසය/කොවිඩ් 19 වෛරසය
 SARS , cov 2 / කොවිඩ් වෛරසය

ලකුණු 01 යි

ලකුණු 01 යි

- ii. (අ) ස්වසන පද්ධතිය
 (ආ)

ලකුණු 01 යි

- දින කිහිපයක් අධික උණ පැවතීම
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව
- අධික කැස්ස
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
- ගඳ සුවඳ නොදැනීම
- උගුරේ වේදනාව

ලකුණු 03 යි

iii.

- හොඳින් සබන් යොදා තත්පර 20 ක් පමණ අත් සේදීම නැතහොත් Hand Sanitizers භාවිතා කිරීම.
- මුඛය සහ නාසය හොඳින් වැසෙන සේ මුඛ ආවරණ පැලඳීම.
- අත් වැසුම් (Glouse) අවශ්‍ය පරිදි භාවිතය.
- සමාජ දුරස්ත භාවය පවත්වා ගැනීම. (දෙදෙනෙකු අතර මීටර 1.5 ක දුරස්තභාවයක් පවත්වා ගැනීම)
- කැස්ස හා කිවිසුම යන විට ලේන්සුවකින් හෝ වැලමිට භාවිතයෙන් මුව ආවරණය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික භාණ්ඩ හා ඇඳුම් හවුලේ භාවිතයෙන් වැළකීම.
- පොදු ස්ථානවල එක්රැස් වීමෙන් වැළකීම.
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාමවල නිරත වීම.

ලකුණු 04 යි

03.

i.

- දුර්වල පෝෂණයක් සහිත පුද්ගලයෙක්

ලකුණු 01 යි

ii.

(අ)

- කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය)
- ප්‍රෝටීන්
- ලිපිඩ (මේදය)
- ඛනිජ ලවණ
- විටමින්

ලකුණු 03 යි

(ආ)

- අයඩීන් උග්‍රතාවය
- යකඩ උග්‍රතාවය
- විටමින් A උග්‍රතාවය
- කැල්සියම් උග්‍රතාවය
- සින්ක් උග්‍රතාවය

ලකුණු 01 යි

iii.

(අ)

- මන්දපෝෂණය
- අධිපෝෂණය

ලකුණු 02 යි

(ආ)

- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- රසායනික සාධක
- භෞතික සාධක

ලකුණු 03 යි

04.

i.

- තම මිතුරියන්ගේ අවශ්‍යතාවය ඇගේ මවට පහදා දීම
- එම විෂය ධාරාවේ වැදගත්කම ඇගේ මවට පහදා දීම
- තම කැමැත්ත අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඇයට ජයග්‍රහණය කළ හැකි බවට
- පහදා දීම
- මව සමග සුභද්‍රව කතා කර ගැටළුව විසඳා ගැනීමට මිතුරු යොමු කිරීම ලකුණු 02 යි

ii.

- ඔවුන්ගේ රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳව නිතර සොයා බැලීම
- ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සොයා බලා හැකි තරම් උපකාර කිරීම
- ඔවුන් නොසලකා කටයුතු නොකිරීම ලකුණු 02 යි

iii.

- දුම්පානය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- දුම් පානයේ ආදිතව මිතුරාට පහදා දීම
- එය නොසලකා හරින්නේ නම් ඔහුගේ දෙමව්පියන් දැනුවත් කිරීම ලකුණු 02 යි

iv.

- තම මිතුරියට එයින් විය හැකි හානිය පහදා දීම
- ඉදිරියට පැමිණ සිටින්න නියමිත විභාගයේ වැදගත්කම වටහා දීම
- සිසුවාට ඉදිරියේ පෙනී සිටීමට නියමිත විභාගයේ වැදගත්කම පහදා දීම
- මෙම අවස්ථාව එයට සුදුසු නොවන බව පහදා දීම
- මෙයින් දෙදෙනාගේ ම අධ්‍යාපන කටයුතු අසාර්ථක විය හැකි බව පෙන්වා දීම. ලකුණු 02 යි

v.

- මල්ලිට අධ්‍යාපන කටයුතු වල වටිනාකම වටහා දීම
- පරිගණකය අත්‍යවශ්‍ය කටයුතු සඳහා පාවිච්චි කළ යුතු බව පැවසීම
- ඒ පිළිබඳ වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීම. ලකුණු 02 යි

ලකුණු 2x5 = 10 යි

05.

i.

- නිමල් - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (සුදු තන්තු) Fast twitch fiber - FTF
- කමල් - සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (රතු තන්තු) Slow twitch fiber - STF ලකුණු 02 යි

ii. (අ)

- නිමල් - මීටර් 400 , උස , දුර , මීටර් 100x4 , මීටර් 400x4 , මීටර් 100 කඩුළු , මීටර් 110 කඩුළු , මීටර් 400 කඩුළු
- කමල් - මීටර් 10000 , 3000 ස්ටිපල් වෙස් , මැරතන් , අර්ධ මැරතන් ලකුණු 01 යි

(ආ)

- වර්ණය සුදු
- සංචිත ආහාර (ග්ලයිකෝජන්) වැඩියි
- සංකෝචන වේගය වැඩියි
- ස්වායු ශ්වසනය අඩුයි
- නිර්වායු ශ්වසනය වැඩියි
- වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම අඩුයි
- දීර්ඝ කාලීන ව්‍යායාමවල දී සහභාගීත්වය අඩුය
- අධිවේගී ව්‍යායාමවල දී සහභාගීත්වය වැඩියි ලකුණු 03 යි

iii.

- ස්වායු ශ්වසනය

මෙම ක්‍රමයේ දී ග්ලූකෝස් හා මේද අම්ල ශක්තිය නිපදවීමට භාවිත කරයි. ග්ලූකෝස් හෝ මේද අම්ල ඔක්සිජන් සමග එක්වී ඔක්සිකරණය නමැති ක්‍රියාවලියට භාජනය වී ශක්තිය පිට කරනු ලබයි. මෙසේ ලැබෙන ශක්තිය ADP නැවත ATP බවට පත් කිරීමට උපකාරී වේ. එම ක්‍රියාවලියේ අතුරු ඵලයක් ලෙස කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා ජලය පිට වේ.



ලකුණු 04 යි

06.

i.

- අංක 10 ක්‍රීඩකයා - යගුලිය , කවපෙත්ත , හෙල්ල
- අංක 42 ක්‍රීඩකයා - දුර පැනීම , තුන් පිම්ම ලකුණු 02 යි

ii. (අ)

- මීටර 100 , මීටර 200 , මීටර 400 , මීටර 100×4 , මීටර 400×4 , මීටර 80 කඩුළු , මීටර 100 කඩුළු , මීටර 110 කඩුළු , මීටර 400 කඩුළු , මීටර 300 කඩුළු ලකුණු 02 යි

(ආ)

- 3 යි - සැරසේන් , වේන් , වෙඩි හඩ ලකුණු 02 යි

iii.

- අත් හා පාද නිවැරදි වලන ඔස්සේ බලය ලබා ගැනීම.
- ධාවන පියවරක නිවැරදි වලන ව්‍යුහය හා රිද්මය ලබා ගැනීම.
- ධාවනයේ දී නිවැරදි කඳ කොටස තබා ගැනීම.
- ස්නායු හා ජේශි සමායෝජනය කිරීම.
- ධාවනයට අදාළ වන ජේශි හා සන්ධි කාර්යක්ෂම කිරීම.
- වේගය දියුණු කිරීම.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීම. ලකුණු 04 යි

07.

A

i.

- පන්දුව පිරිනැමීම
- පන්දුව ලබා ගැනීම(පිළිගැනීම)
- ප්‍රහාරය සඳහා එසවීම
- ප්‍රහාරය
- වැළැක්වීම
- පිටිය රැකීම

ලකුණු 02 යි

ii.

(අ)

- A - ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම
- B - බෝලය පිටත වැදීම
- C - පිරිනැමීමට අවසර දීම

ලකුණු 03 යි

(ආ)

- නලාව නාද කිරීම
- සුනම්‍ය දඬුවල පන්දුව වැදීම ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට යාමක් ලෙස සලකන බැවින් විජය නිවාසයට පන්දුව සමග ලකුණක් ලබා දීම

ලකුණු 01 යි

iii. ක්‍රියාකරකම් දෙකක් විස්තර කර ඇත්නම්

ලකුණු 02×02 = 04 යි

B

i.

- පන්දුව පාලනය
- පාද හුරුව
- ආක්‍රමණය
- වැළැක්වීම
- විදීම

ලකුණු 02 යි

ii.

(අ)

- A - යැවුම යා යුතු දිශාව
- B - ශාරීරික සට්ටන
- C - කෙටි විරාමයක් ලබාදීම

ලකුණු 03 යි

(ආ)

- නලාව නාද කර විජය නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාව පැත්තකින් සිටින ලෙස තබා දඬුවම් විදුමක් පැරකුම් නිවාස විදින්නියට ලබාදීම ලකුණු 01 යි

iii.

- ක්‍රියාකරකම් දෙකක් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 02×02 = 04 යි

C

i.

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
- පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම
- පන්දුව නැවැත්වීම
- පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම
- පන්දුව තුළට විසිකිරීම
- ගොල් රැකීම
- දැල් රැකීම

ලකුණු 02 යි

ii.

(අ)

- A - සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම
- B - ක්‍රීඩක ආදේශනයක් දැක්වීම
- C - කොන් පහර දැක්වීම

ලකුණු 03 යි

(ආ)

- නලාව නාද කර වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිටි විජය නිවාසයේ ක්‍රීඩකයන්ට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දීම ලකුණු 01 යි

iii.

- ක්‍රියාකරකම් දෙකක් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 02×02 = 04 යි