

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 2023

පළමුවාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1 - 2 | 11 - 2 | 21 - 2 | 31 - 2 |
| 2 - 1 | 12 - 4 | 22 - 3 | 32 - 3 |
| 3 - 2 | 13 - 4 | 23 - 2 | 33 - 1 |
| 4 - 1 | 14 - 4 | 24 - 3 | 34 - 3 |
| 5 - 1 | 15 - 4 | 25 - 1 | 35 - 3 |
| 6 - 2 | 16 - 1 | 26 - 3 | 36 - 2 |
| 7 - 4 | 17 - 1 | 27 - 3 | 37 - 2 |
| 8 - 1 | 18 - 1 | 28 - 1 | 38 - 3 |
| 9 - 4 | 19 - 3 | 29 - 3 | 39 - 3 |
| 10 - 3 | 20 - 2 | 30 - 4 | 40 - 1 |

01. (i) කායික, මානසික, සමාජයීය, අධ්‍යාත්මික
- (ii) පැය 01 ක් පමණි
- (iii) අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම, වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, ඉවසීම, කරුණාවන්ත බව
- (iv) යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය වීම
 රිද්මය ගොඩනැගීම/ක්‍රීඩා හැකියාවන් සංවර්ධනය වීම
 සමූහිකත්වය ගොඩනැගීම
 නායකත්ව ගුණාංග සංවර්ධනය
- (v) ක්‍රීඩාවල නිරත වීම, ගෙවතු වගා කිරීම, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම, නිවසේ වෙහෙස මහන්සි වී වැඩකිරීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීම, ඇවිදීම, පාපැදි පැදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම.
- (vi) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ නිපුණතාවය, ඉදිරිපත් වීමේ නිපුණතාවය, අනුවේදන නිපුණතාවය.
- (vii) ධාන්‍ය වර්ග තම්බාදීම, කොළකැඳ, අල, බතල, කොස් තම්බාදීම, රොට්, පිට්ටු සකසාදීම.
- (viii) පාපන්දු, ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල්, කබඩ්, දාම්, කැරම්, එල්ලේ, ටෙනිස්, ක්‍රෝබෝල්, බාස්කට් බෝල් ආදී
- (ix) පරිසරය අපවිත්‍රවීම, වැඩිදුරටත් බෝවීම, අපද්‍රව්‍ය සතුන් ආහාරයට ගැනීමෙන් මියැදීම යටි වගාවන් ඇති නොවීම (පැළෑටි) දුගඳ හැමීම.
- (x) නිසි පුහුණුවක් නොලැබීම, වැරදි ඉරියව් දැක්වීම, ශක්ති වර්ධක ව්‍යායාම් නිසි අවබෝධයෙන් කිරීම, ඇඟ උණුසුම් නොකර වේග ක්‍රියාකාරකම්ව නිරතවීම, නියමිත වයස් සීමාවලට අදාළව ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම, නිසි උපකරණ නොපැලඳීම, සම්මත ක්‍රීඩාපිටි නොතිබීම.

02. (i) නව යොවුන් විය (අවු 10 - 19)
 තරුණ විය (අවු 20 - 39)
 මැදිවිය (අවු 40 - 59)
 වැඩිහිටි විය (59 ට වැඩි)

(ii)

| කායික | මානසික | සමාජීය |
|-------------------------------|----------------------------|--|
| ශරීරය සිසුයෙන් වර්ධනය වේ. | තරහා සතුට වැනි හැගීම් වලදී | සමාජශීලී වීමට කැමැතක් දක්වයි |
| ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ මතු වේ | ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වයි | විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි උනන්දුවක් දක්වයි. |
| ප්‍රජනන අවයව පරිනත වේ. | ඉක්මනින් ප්‍රතිචාර දක්වයි. | |
| | ස්වාධීනව කටයුතු කරයි. | සමවසස් මිතුරන් සමඟ සිටීමට ප්‍රිය කරයි. |

- (iii) යහපත් ආර්ථිකයක් නොතිබීම
 අවිචේකී බව
 නොසලකා හැසිරීම වලට ලක්වීම
 වැරදි පෙළඹීම් වලට ලක්වීම
 නොගැලපෙන සම්බන්ධතා ඇතිවීම
 ලිංගික අධ්‍යයනයක් නොලැබීම
 අධ්‍යාපනය හා අනෙකුත් දේ සමබරව කරගෙන යාමට නොහැකි වීම.

03. (i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම
 ආධාරක පතුල පලල්වීම.
 ගුරුත්ව රේඛාවේ බිහිවීම.
 සිරුරේ බර ප්‍රමාණය

- (ii) වෙහෙසකින් තොරව දිගුකාලීනව ඉරියව්වල සිටීමට හැකිවීම
 වේදනාව හා අපහසුතා අවම වීම
 කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිවීම
 ශාරීරික අනතුරු අවම වීම
 අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම
 දිගු කාලීනව නිරත වන වැරදි ඉරියව් හේතුවෙන් ඇතිවන ආබාධ අවම වීම

- (iii) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම තුළින් ශරීරයේ සමබරතාවය රැකේ.
- මෙයට අදාළ ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මය වන්නේ සිරුර දෙසට එන බාහිර බලයක් අවම කිරීමට සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කිරීමෙන් සිරුරේ ක්ෂේත්‍රඵලය අවම කිරීමෙන් බාහිර බලයකින් ලැබෙන ප්‍රතිරෝදය අවම වේ.
 - යමක් ඉදිරියට තල්ලු කිරීමට නම් බාහිර බලයට යොදන ජීවිතය වැඩිකර ගැනීමට ශරීරයේ ඉදිරියට නැඹුරු කිරීමෙන් වැඩි බලයක් යෙදීමට හැකි වේ.

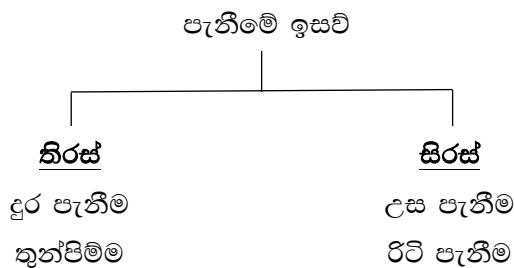
04. (i) ජයග්‍රහනයේ වටිනාකම පිලිබඳව සහ පාසලට දක්වන ආදරය පිලිබඳ කරුණු පහදා දීම, විනෝද වාරිකාවකට සහභාගී වීමේ හැකියාවන් පසුවට ඇති බව පහදා දී ක්‍රීඩා තරඟයට යොමු කරවීමට දරණ උත්සහය වටහාගෙන ලකුණු ලබා දෙන්න.

- (ii) වායෝවෘද්ධ පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවය සුහදශීලීව විමසා බලා, මාර්ග නීති පිළිපදිමින්, අනතුරු වලින් ආරක්‍ෂා කරගනිමින් ඔහු වෙනුවෙන් දක්වන සහයෝගය පිළිබඳ දක්වා ඇති කරුණු විමසා බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (iii) ජීවිතයට පැමිණෙන අභියෝග හමුවේ පලායාමෙන් ජීවිතය ජයගත නොහැකි බව කරුණු වටහා දී ඔහුට සහයෝගය දක්වා, කරුණු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (iv) ළමාවිය, අධ්‍යාපනය පිළිබඳ කරුණු පහ දී ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක අමතෞන්ද්‍රයක් මෙම කාලය තුළ අවශ්‍ය නොවන බවත් ඉන් ජීවිතයට ඇති විය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳ කරුණු අවබෝධතර දී නැගනිය ඉන්මුදවා ගැනීමත් යහළුවාට කරුණු අවබෝධ කරදී ඔහුව අධ්‍යාපනය සඳහා යොමු කරවීමටත් දරණ උත්සහය පිළිබඳ කරුණු විමසා බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (v) වේගෙන් රියපැදවීමේ ආනිසංස හා ඇති අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිපඳ කරුණු අවබෝධකර දී යහළුවා ඉන් මුදවා ගැනීමට දරණ උත්සහයක හා අන් අයගේ ජීවිත වල වටිනාකම පිළිබඳ අවබෝධ කර දීමට දරණ උත්සහය පිළිබඳ විමසා බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

II කොටස

05. (i) ජවන හා පිටිය ඉසව්, තරඟ අවදි, මාර්ග ධාවනය, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම

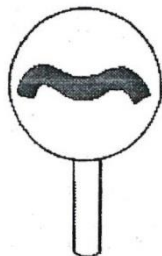
(ii)



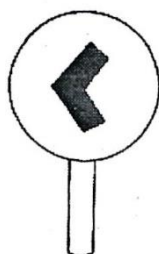
(iii) පොළොව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවීම

ආධාරක පාදය සෘජු නොවීම.

(iv) **පොළොව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවීම** යන කරුණු අවබෝධ කරදීමට තරඟ අංකය ක්‍රීඩකයාට ඇසෙන සේ පවසා අදාළ පහත සංඥාව පෙන්වීම.



ආධාරක පාදය සෘජු නොවීම සහ කරුණු අවබෝධ දීමට ක්‍රීඩකයාගේ තරඟ අංකය ශබ්ද නගා කියවා අදාළ සංඥාව පෙන්වීම.



06. (i) මාර්ග අනතුරු ඇතිවීම

බිමකින් රියපැදවීම

වාහන ලාම්පු හා වීථි ලාම්පු නොමැති වීම

රියදුරෙන් නොසැලකිල්ල

නුසුදුසු වාමන භාවිතය

රටට ඔරොත්තු නොදෙන ප්‍රමාණයේ වාහන ගෙන්වීම.

පැහැදිලි මාර්ග පද්ධති නොතිබීම.

ශක්තිමත් නීති පද්ධතියක් නොතිබීම.

(ii) ලිංගික අනතුරු

ලිංගික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ අනවබෝධය

පවතින නීති රීති ප්‍රමාණවත් නොවීම

දෙමාපියන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණය අඩුවීම.

දරුවන් තනියෙන් සිටින අවස්ථා සුලබ වීම.

නැදැයින් සහ වැඩිහිටියන් පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් කටයුතු කිරීම.

වෙනත් විවාහ ඇතිකර ගැනීම

සතුන් මගින්

නිවාස ආශ්‍රිතව පරසර පවිත්‍රව තබා නොගැනීම

වනාන්තර හෙලිපෙහෙලි කිරීම

රාත්‍රී කාලයේ අනාරක්ෂිතව ගමන් යාම.

විදුලි පන්දම් භාවිතා නොකිරීම.

නිවෙස් ආශ්‍රිතව ඇති කරන සතුන් ක්‍රමවත්ව ගාල් නොකිරීම.

(ii) ලිංගික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීම.

අව්‍යය නීති වැඩි කිරීම.

ආරක්ෂාව හා රැකවරණය සැලසීම

සැමට ඉහල අධ්‍යාපන මට්ටමක් ලබාදීම.

(iii) කෘෂි රසායන නිවැරදිව ගබඩා කිරීම

දරුවන්ට හසු නොවන ලෙස තැබීම

ඖෂධ හා බෙහෙත් කෘෂි රසායන දරුවන්ට හසු නොවන ලෙස වෙන් කර තැබීම

කෘෂි රසායන භාවිතයේ දී නිවැරදි උපදෙස් පිළිපැදීම.

කෘෂි රසායන භාවිතය අවම කිරීම.

හැකි තාක් ස්වාභාවික පොහොර භාවිතයට හුරුකරවීම.

(iv) හැකි ඉක්මනින් අනතුරු සිදු වූ ස්ථානය හෘදයට ඉහලින් සිටින සේ ඔසවා තැබීම.

පිරිසිදු රෙදි කඩකින් එම ස්ථානය තද වන සේ තැබීම.

රෙදි මතුපිට සිසිල් කිරීම.

මානසික සැහැල්ලුව ඇති කිරීම.

බිය තුරන් කිරීම, අස්වැසීම.

හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීම.

07.(i) x - පන්දුව ඇතුළත වැදීම
y - පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම

(ii) අංක 1, 3, 4 වේ.

(iii) පන්දුව අතේ තබා පිරිනැමීම.
පිරිනැමූ පන්දුව පිටියෙන් ඉවත පතිතවීම.

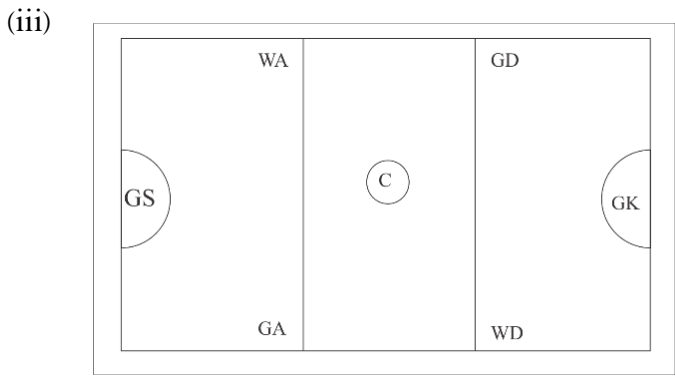
එක් පිලක් පන්දුව සිව් වරක් ස්පර්ෂ කිරීම

එක් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව දෙවරක් ස්පර්ශ කිරීම.

ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගතවීම වැරදි ලෙස සිටියදී පන්දුව පිරිනැමීම.

B (i) m - කෙටිදුර දැක්වීම N - ශරීරික සම්මතයන් දැක්වීම

(ii) පන්දු විදීම, ආක්‍රමණය, පාද හුරුව, ප්‍රතිවාදියා වැළැක්වීම, පන්දු පාලනය



(iv) පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම
පන්දුව පන්දුව උඩ විසිකර තමාම අල්ලා ගැනීම
පන්දුව බිම ගසා තමාම අල්ලා ගැනීම
ක්‍රීඩා පිටියේ වැතිරී හෝ බිම දිගාවී , දණගසා පන්දුව යැවීම
දෙදෙනෙකු අතර අඩි 03 ක පරතරයක් නැතිව පන්දුව යැවීම
ක්‍රීඩා පිටියේ 1/3 ක කොටසකට ඉහලින් බන්දුව යැවීම
පන්දුව ඇතතිව ඇවිදීම

B (i) P - සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම

Q - ක්‍රීඩක ආදේශකයක් දැක්වීම

(ii) ඇතුළු පා පහර , විඵඹ පා පහර, පිට පාපහර, ඇඟිලි තුඩු පහර, පිටිපතුල් පහර

(iii) පන්දුව මත පා තබා පන්දුව නතර කිරීම.
පාදයේ ඇතුළත් පන්දුව නතර කිරීම.
පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම
උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

(iv) මිනිත්තු 90