

අවසන් වාර පරීක්ෂණය 11 ශ්‍රේණිය

(2023)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

(පිළිතුරු)

1.	2
2.	1
3.	1
4.	2
5.	3
6.	3
7.	3
8.	1
9.	1
10.	1
11.	1
12.	3
13.	2
14.	4
15.	2
16.	1
17.	4
18.	2
19.	2
20.	4

21.	2
22.	1
23.	2
24.	3
25.	4
26.	1
27.	3
28.	4
29.	2
30.	1
31.	1
32.	3
33.	3
34.	2
35.	2
36.	3
37.	3
38.	4
39.	3
40.	2

(ල 40)

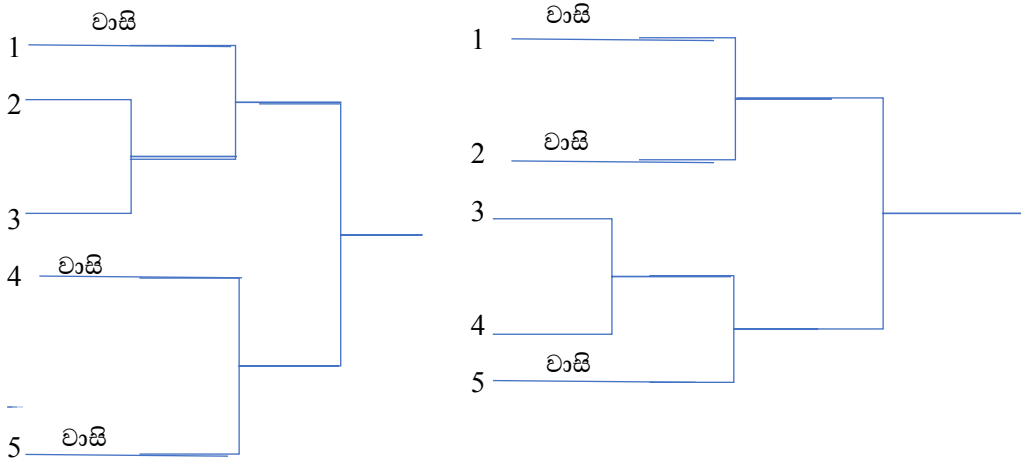
01.

- (i) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්, හෙද නිලධාරීන්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරී
- (ii) සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනාගැනීමට හැකිවීම
රෝගීන් හා අනතුරු හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම
සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකිවීම
- (iii) සුදු බිංදුව, හර්පිස්, උපදංශය, ක්ලැම්පියා, ලිංගික ඉන්ෂන්, ඒඩ්ස්
- (iv) හෘදයාබාධ, අංශභාගය, අධිරුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා, ගැස්ට්‍රයිටිස්, සිරෝසිස්
- (v) අධික තෙල් සිනි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම.

ව්‍යායාම වල යෙදීම.

- (vi) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, බනිජලවන, විටමින්
- (vii) කාබෝහයිඩ්‍රේට්-ශරීරය ශක්තිය ලබාදීම.
ප්‍රෝටීන්-ශරීරය වර්ධනය කිරීම.
මේදය-ශරීරයට ශක්තිය ලබාදීම.
- (viii) තමන්ගේ කැමැත්ත පරිදි නිර්මාණය කරගත හැකිවීම.
නීති රීති සරලවීම.
සතුට සහ විනෝදය ලැබීම.

(ix)



- (x) රෝගියා බිම හෝ සුදුසු තැනක දිගාකර කකුල් ඉහළට එසවීම.
ඇඳුම් බුරුල් කිරීම.
හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලසීම.

(2×10=20)

02.

- (i) විටමින් A උණනාවය ,යකඩ උණනාවය ,අයඩින් උණනාවය ,කැල්සියම් උණනාවය (෧ 2)
- (ii) විටමින් A උණනාවය - ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම
ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම
ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු
පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම
ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර නොගැනීම
යකඩ උණනාවය - යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම
යකඩ අවශෝෂණය නොවීම
වැරදි ආහාර පුරුදු
කොකු පණු ආදී අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග
ඔසප් වීමේ දී අධික ලෙස ලේ වහනය වීම
අයඩින් උණනාවය - ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයඩින් නොලැබීම

මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම
 කඳුකර ප්‍රදේශවල පස සෝදා යාම නිසා අයඩින් ලැබීම
 අඩු වීම
 අයඩින් අඩංගු ලුණු උෂ්ණත්වය වැඩි ස්ථානවල තැබීම
 (උදා:- ලිප අසල)

කැල්සියම් ඌණතාවය - කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම
 කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම (ල 3)

(iii) (අ)

යකඩ ඌණතාවය

- යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිත කිරීම (මස්, බිත්තර, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, කොළ පැහැති එළවළු, බෝංචි, රටකපු)
- ගැබ්නී සමය වැනි යකඩ වැඩිපුර අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම (යකඩ අඩංගු පරිපූරක ආහාර හෝ ඖෂධ)
- ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු ව පැය 1 - 2 අතර කාලයක් තුළ, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ/ කෝපි වැනි දේ පානය නොකිරීම
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම (පලා සමග දෙනී, ආහාරයෙන් පසු පලතුරු ගැනීම.)
- යකඩ එක් කරන ලද ආහාර (ෂරදබ් දෙරඑසසඑෆා දෙදා) තෝරා ගැනීම
- රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගැනීම

විටමින් A ඌණතාවය

- විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම
- රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මව්කිරි විටමින් A අඩංගු හොඳ ප්‍රභවයක් බැවින් අවුරුදු දෙකක් යනතුරු මව්කිරි දීම
- දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරිවල අඩංගු කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම

අයඩින් ඌණතාවය

- අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය
 - මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කිරීම
- කැල්සියම් ඌණතාවය**
- කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
 - විටමින් D අඩංගු ආහාර ගැනීම

- කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර (ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර) ගැනීම

- (ආ) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
රසායනික සාධක
භෞතික සාධක

(ල 3)

03.

- (i) රෝග කාරකය-ඩෙංගු වෛරසය
රෝග වාහකය-ඩෙංගු මදුරුවා/ඊඩ්ස් ඊජිප්ට් ෆීෆ්ට් ඇල්බෝපික්ටස් (ල 2)
- (ii) (අ) තද උණ, අධික හිසරදය, ඇඟපත වේදනාව (ල 2)
- (ආ) හම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් මතු වීම, විදුරුමස් වලින් ලේ ගැනීම, නහයෙන් ලේ ගැලීම, අධික උණ, වමනය සමග ලේ යාම, මල කළු හෝ දුඹුරු පැහැය ගැනීම. (ල 2)
- (iii) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම
මදුරු දැල් භාවිතය
පොල්කටු, තැබිලි කෝමබ, යෝගට් කප් ආදිය වළලා දැමීම
වැසිකිලි පිරිසිදු කිරීම
ටයර් වලට වැලි පිරවීම (ල 4)

04.

- (i) එම යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
මත්ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වය පහදා දීම.
ඒ පිළිබඳ සිසුන් ,ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම
- (ii) ඒ පිළිබඳ වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීම.
එම ඇමතුම් වලට ප්‍රතිචාර නොදක්වීම.
නීති මගින් කටයුතු කිරීම
- (iii) සිසුවාගේ පන්ති තහනම් කිරීමට හේතුව සොයා බැලීම.
ඒ පිළිබඳව මිතුරා දැනුවත් කිරීම.
වර්ජන මෙහෙයවීමෙන් සිදුවිය හැකි හානි පිළිබඳ මිතුරා දැනුවත් කිරීම.
ඒ පිළිබඳ ගුරුවරුන්, වැඩිහිටියන් දැනුවත් කිරීම.
- (iv) මිතුරාගේ කැමැත්ත පිළිබඳ විමසීම.
එක් එක් විෂයන් තෝරා ගැනීමෙන් ඇති වැදගත්කම පහදා දීම.
ඔහුට ඒ විෂයන් තෝරා ගැනීම සඳහා සහාය ලබා දීම.
කාලීනව වැදගත් විෂයන් පිළිබඳ ඔහුට වටහා දීම

(2x5=10)

- (v) පීඩාවට පත්ව සිටි අසල්වාසීන් පිළිබඳ සොයා බැලීම.
ඔවුන්ට අවශ්‍ය වෛද්‍යාධාර හා ආහාර ලබාදීම.

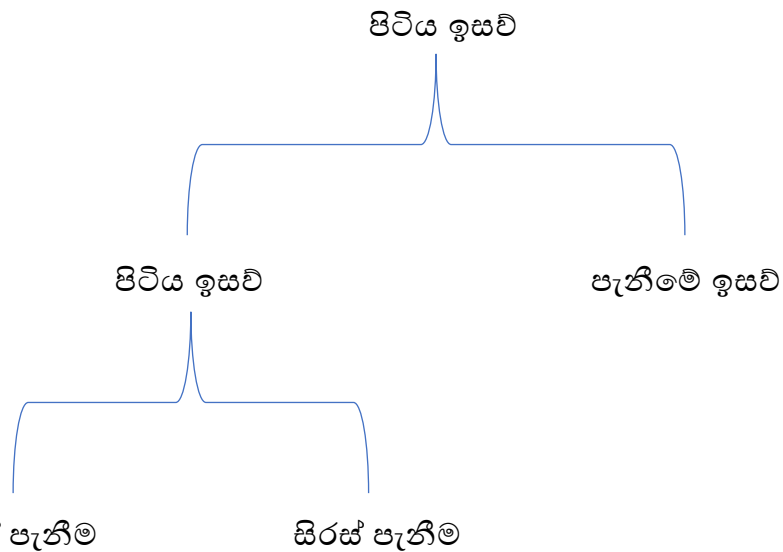
05.

- (i) නිටා - 200,400,100 කඩුළු,400 කඩුළු,දුර,උස
රමනි - 800m,5000m (ල 2)

- (ii) වෙඩිහඩට පෙර තමා සිටින ඉරියව්ව වෙනස් කර ආරම්භව වලනය පටන් ගැනීම.
ශබ්දයකින් හෝ වෙනයම් අයුරකින් අන් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස ආරම්භය ගැනීම.

සැරසීමට හෝ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමට අනවශ්‍ය කාලයක් ගැනීම. (ල 2)

- (iii) (අ)



- (ආ) ක්‍රියාකාරකමක් සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් හෝ රූප සටහන් මගින් (ල 3)

පැහැදිලිව දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල 3)

06.

- (i) අංක 28 - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන ජේශි තන්තු, සුදු තන්තු
අංක 36 - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන ජේශි තන්තු, රතු තන්තු (ල 2)

(ii) (අ)

විශේෂ ලක්ෂණ	වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු	සෙමෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු
වර්ණය	සුදු	රතු
සංවින ආහාර (ග්ලයිකෝජන්)	වැඩියි	අඩුයි
සංකෝචන වේගය	වැඩියි	අඩුයි
ස්වායු ශ්වසනය	අඩුයි	වැඩියි
නිර්වායු ශ්වසනය	වැඩියි	අඩුයි
වෙනසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම	අඩුයි	වැඩියි
අධිවේගී ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	වැඩියි	අඩුයි
දීර්ඝ කාලීන ව්‍යායාම්වල දී සහභාගිත්වය	අඩුයි	වැඩියි

(ආ) ස්වායු ක්‍රමය

ග්ලූකෝස් $\xrightarrow{O_2}$ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

මේද අම්ලය $\xrightarrow{O_2}$ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් + ජලය + ශක්තිය

(iii) කන \rightarrow සංවේදක නියුරෝනය \rightarrow අතරමැදි නියුරෝනය \rightarrow වාලක නියුරෝනය \rightarrow

(ල 3)

පේශිය

(ල 3)

07.

A)

(i) යටි අත් පිරිනැමීම, උඩු අත් පිරිනැමීම

(ල 2)

(ii) එය නිවැරදි පන්දුවට පහරදීමක් වේ. තරගය එලෙසම පාවත්වා ගෙන යයි.

(ල 2)

(iii) (අ) A - ක්‍රීඩාපිටිය මාරු කිරීම.

B - වැලැක්වීමේ වැරදි හෝ ආවරණ වැරදි

(ල 2)

(ආ) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ල 4)

B)

(i) පපුවට කෙලින් යැවීම, හිසට ඉහලින් යැවීම, පැති යැවීම, හෙස්පා යැවීම

(ල 2)

(ii) ගැමුණු නිවාසයේ වරද කල ක්‍රීඩිකාව තිස්ස නිවාසය පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවට සිට ගැනීමට සැලසීම. පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාවට දඩුවම් යැවීමක් හෝ විදුමක් එම ස්ථානයේ සිට ලබාදීම.

(ල 2)

(iii) (අ) A - කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම.

B - කෙටි දුර දැක්වීම.

(ල 2)

(ල 4)

(ආ) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

C)

(i) ඇඟිලි තුඩු පා පහර, ඇතුල් පා පහර, පිටි පතුල් පා පහර, විලුඹ පා පහර, පන්දුවට හිසින් පහරදීම (෧ 2)

(ii) දඩුවම් ප්‍රදේශය තුලදී සිදුවූයේ නම් තිස්ස නිවාසය වෙත දඩුවම් පහරක් හිමිවේ. වෙනත් ප්‍රදේශයක දී සිදු වූයේ නම් තිස්ස නිවාසය වෙත සිද්ධිය සිදු වූ ස්ථානයේ සිට නිදහස් පහරක් හිමිවේ. (෧ 2)

(iii) (අ) A - ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.
B - වාසිදායක අවස්ථා දැක්වීම. (෧ 2)

(ආ) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් 2ක් රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (෧ 4)