

 <p style="text-align: center;">පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත மாகாண கல்வித்திணைக்கலாம் - வடமத்திய மாகாணம் Department of Education – North Central Province</p>		
11 - ශ්‍රේණිය	පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2024	කාලය :
විෂයය :-		
ආසලේ නමෙහිදී :-		
ඇතුළත්වීමේ අංකය :-		

i කොටස පිළිතුරු පත්‍රය

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

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2024

11 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස

01.

(i) වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්, පොලිස් නිලධාරීන්...

(ii) භාහිර අනතුරු, අභ්‍යන්තර අනතුරු

(iii) භාහිර අනතුරු - සිරිමි, ඉරියාමි, කැපිමි, සිදුරු වීම්, දියපට්ටා දැමීම්.

අභ්‍යන්තර අනතුරු - අස්ථි වල සිදුවන අනතුරු
සන්ධි වලට සිදුවන අනතුරු
මාංශපේශි වලට සිදුවන අනතුරු
ස්නායු වලට සිදුවන අනතුරු
අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු

(iv) පෝෂදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
ප්‍රධාන ආහාර වේල් නියමිත වෙලාවට ලබා ගැනීම.
සමබල ආහාර වේල් ලබා ගැනීම.
ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීම.

- (v) නෙට්‍රෝෆ්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, රගර්, හොකී.....
- (vi) PRICES ප්‍රතිකාරය.
- (vii) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව නිසි දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාවය
කලබල නොවීම
ඉවසීම
අවස්ථාවට ගැලපෙන පරිදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
සෑමට එක ලෙස සැලකීම
සානුකම්පිත බව
- (viii) ජීවිත බේරා ගැනීමට හැකිවීම.
රෝගී තත්ත්ව අසාධ්‍ය වීම වළක්වා ගත හැකි වීම.
රෝගියාට සම්පූර්ණ සුවය ලබා ගැනීමට හැකි වීම.
- (ix) කදවුරු බැඳීම, එලිමහනේ ආහාර පිසීම, පරිසර නිරීක්ෂණය, පා ගමන්, වන ගවේෂණය, ඔරු පැදීම, කඳු තරණය
- (x) තුට හා විනෝදය ලැබීම, පරිසරය හඳුනා ගත හැකි වීම, ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම, ආත්ම දෛශී වර්ධනය වීම, නායකත්ව වර්ධනය, සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම.....

(ල:2×10=20)

02.

- (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම. (ල:3)
- (ii) ප්‍රජාතාන්ත්‍රික බව ආරක්ෂා කිරීම.
කන්ඩායම් වැඩසටහන් සඳහා ඉඩකඩ තිබීම.
මනා ගුරු සිසු සබඳතා තිබීම.
විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමිති සමාගම් තිබීම.
ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබා දීම. (ල:3)
- (iii) අ. 9 වන ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම අනිවාර්ය කිරීම.
සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය කිරීම.
සෞඛ්‍ය අභිතකර ආහාර විකිනීම තහනම් කර තිබීම.
දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් කිරීම. (ල:2)
- ආ. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය
ශාරීරික යෝග්‍යතාවය
මනක ශක්තිය
ක්‍රියාශීලීත්වය (ල:2)

03.

(i) මහා පෝෂක - ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - ඛනිජලවන, විටමින් (ඌ:2)

(ii) අ. නිමල් - විටමින් A උනනාවය
කමල් - අයඩින් උනනාවය
අමල් - යකඩ උනනාවය (ඌ:3)

ආ නිමල් - විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එලවලු, පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
රජයෙන් ලබා දෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම.

කමල් - අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිතය.
මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කර ගැනීම.

අමල් - යකඩ බහුල ආහාර භාවිතා කිරීම.
යකඩ අවශෝෂනයට බාධාවන තේ, කෝපි වැනි ආහාර ප්‍රධාන ආහාර වේල් ලබා ගැනීමෙන්
පසු පැය 1-2 අතර කාලය තුළ ලබා නොගැනීම.
රජයෙන් ලබුණට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි භාවිතා කිරීම.
යකඩ අවශෝෂනය පහසු කරන ආහාර ලබා ගැනීම. (ඌ:3)

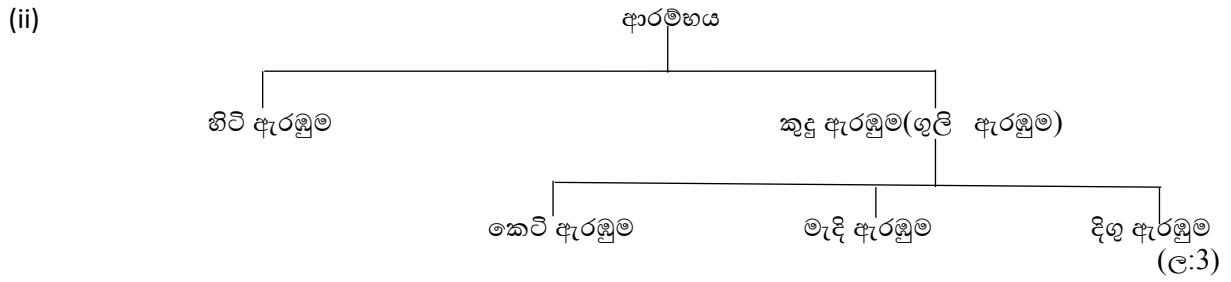
(iii) ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව.
වයස
පරිසරය
සෞඛ්‍ය තත්ත්ව
ආහාර පිළිබඳ දුර්මතා (ඌ:2)

04.

- (i) ධනාත්මක පිලිතුරු ලබා දී ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (ii) ධනාත්මක පිලිතුරු ලබා දී ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (iii) ධනාත්මක පිලිතුරු ලබා දී ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (iv) ධනාත්මක පිලිතුරු ලබා දී ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (v) ධනාත්මක පිලිතුරු ලබා දී ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඌ:2×5=10)

05.

(i) අංක 22 - යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල, මිටිය විසි කිරීම
 අංක 25 - දුර, තුන් පිම්ම (උ:2)



(iii) අ. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය
 පිටත මාරු ක්‍රමය
 මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය (උ:3)

ආ. ආතීර්ත ධාවනය
 නික්මීම
 හරස් දණ්ඩ තරණය
 පතිත වීම (උ:2)

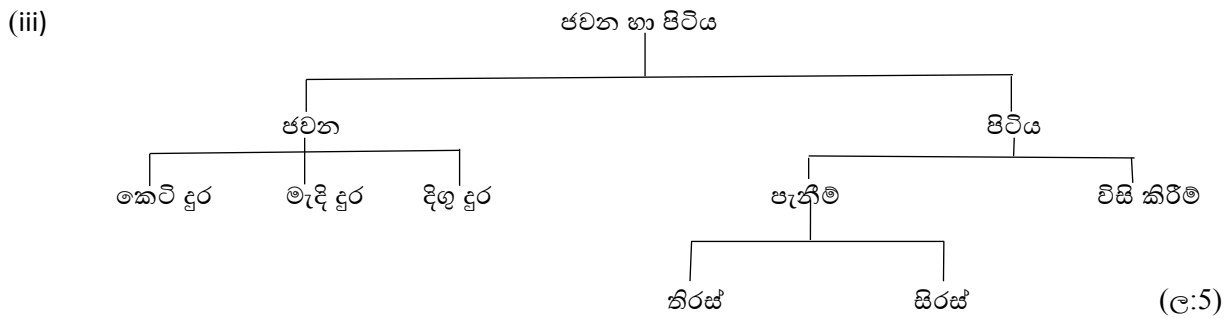
06.

(i) අ. නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරුවකි. AC කලාපය තුළම යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කල හැකිය. (උ:1)

ආ. මි. 100*4 මි.400*4 (උ:1)

(ii) අ. Running A, Running B, Running C (උ:1)

ආ. අත් හා පාද නිවැරදි වලන ඔස්සේ බලය ලබා ගැනීම
 ධාවනයේදී නිවැරදි වලන රිද්මය ලබා ගැනීම
 ස්නායු පේශි සමායෝජනය කිරීම
 වේගය දියුණු කිරීම
 ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කිරීම (උ:2)



07.

A.

- (i) යටි අත් පිරිනැමීම, උඩු අත් පිරිනැමීම (ඌ:2)
- (ii) A-කෙටි විවේකය
B-වැලැක්වීමේ හෝ ආවරණ වැරදි
C-බෝලය පිටත වැදීම (ඌ:3)
- (iii) දක්ෂතා 2ක් නම් කර එම දක්ෂතා වර්ධනයට සිදු කරන ක්‍රියා කාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූපයක් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඌ:5)

B.

- (i) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම (ඌ:2)
- (ii) A-වාසිදායක නීතිය පිළිපැදීම
B-බාදා කිරීම
C-කෙටි දුර දැක්වීම (ඌ:3)
- (iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර ඇත්නම් හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඌ:5)

C.

- (i) ඇඟිලි තුඩු පා පහර
ඇතුල් පා පහර
පිටි පතුල් පා පහර
විළඹ පා පහර (ඌ:2)
- (ii) A-සෘජු නිදහස් පහර
B-වාසිදායක අවස්ථා දැක්වීම
C-ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම (ඌ:3)
- (iii) දක්ෂතා 2ක් නම්කර ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ඌ:5)