

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

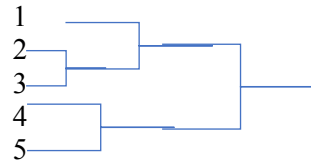
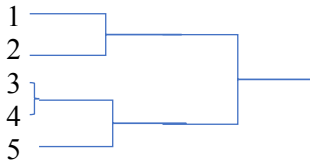
11 ශ්‍රේණිය - දෙවන වාර පරීක්ෂණය

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

(ල : 1×40 = 40)

1)

- (i) නායකත්වය දැරීම.
රචිත ප්‍රතිකාර කිරීමට ඉදිරිපත් වීම.
- (ii) අන් මතයට ඇහුන් කන් දීම , සැමට එක සේ සැලකීම
නිවැරදි තීරණ ගැනීම , ගැටලු විසඳා ගැනීමේ හැකියාව
- (iii) පාපන්දු , ක්‍රිකට් , එල්ලේ
- (iv) කෙටි දුර ධාවන ඉසව් - 100 , 100×4 , 100/110 කඩුළු
- (v) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක , රසායනික සාධක , භෞතික සාධක
- (vi) මන්දපෝෂනය , අධිපෝෂනය
- (vii) පැරදි පිලිමළන් ඉවත ලැමේ ක්‍රමය
- (viii)



- (ix) නියම දක්ෂතා හඳුනා ගැනීමට අපහසුය.
කණ්ඩායම් දක්ෂතා අනුව පෙලගැස්වීම අපහසුය.
තරගයෙන් තරගයට දක්ෂතා දියුණු කරගැනීම අපහසුය.
- (x) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ නිසි දැනුම
පුහුණුව හා නිපුණතාව
කලබල නොවීම
ස්ථානෝචිත ප්‍රගභාව
ඉවසීම
සෑමට එක සේ සැලකීම
සානුකම්පිත බව

(ල : 2×10=20)

2)

- (i) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි (ල : 2)
- (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාදායකත්වය ලබා ගැනීම
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම (ල : 3)
- (iii) අ) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම
පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිසි දැනුම ලබාදීම
පාසල තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම
පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොරවීම (ල : 3)
- ආ) සෞඛ්‍ය තත්වය, ආර්ථික මට්ටම, පිරිසිදු පරිසරය
අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව, නිදහසේ තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව
සුදුසු රැකියාවක් කිරීම ඇති අවකාශය (ල : 2)

3)

- (i) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මෙදය, බනිජ ලවන, විටමින් (ල : 2)
- (ii) හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශභාවය වැනි බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම
විවිධ අස්ථි හා සන්ධි රෝග ඇතිවීම
වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාවය අඩුවීම
විවිධ සමාජ ගැටලු ඇතිවීම
මානසික අසහනය ඇතිවීම (ල : 3)
- (iii) අ) යකඩ උණනාවය, අයඩින් උණනාවය, විටමින් A උණනාවය, කැල්සියම් උණනාවය, සින්ක් උණනාවය (ල : 2)
- ආ) ස්වභාවිකවම විෂ සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම
පාරිසරික සාධක නිසා විෂ ඇතිවීම
ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම නිසා විෂද්‍රව්‍ය ඇතිවීම
වගාවේදී යොදන කෘමිනාශක හා පළිබෝධනාශක විශවීම

පිසීමේදී විසවීම

(ල : 3)

4) ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2x5=10

5)

(i) අ) ස්ඵ්ටික ඉරියව්, ගතික ඉරියව් (ල : 2)

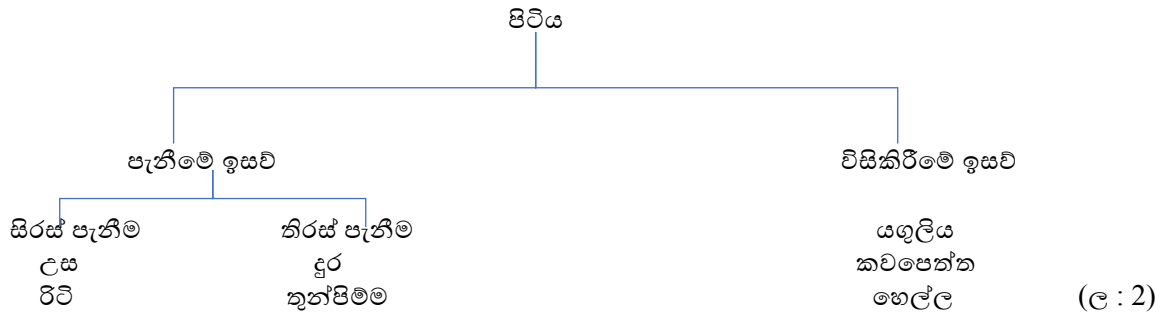
ආ) ස්ඵ්ටික ඉරියව් - සිටගෙන සිටීම, ඉදගෙන සිටීම, වැතිරීම
ගතික ඉරියව් - දිවීම ඇවිදීම පැනීම (ල : 2)

(ii) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාවය, අවස්ඵ්ටිකය, බලය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව (ල : 3)

(iii) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස (ල : 3)

6)

(i)



(ල : 2)

(ii) දුර මීටර් 400ක් විය යුතුය
ධාවන මංකීර්වක පලල 1.22m විය යුතුය
අවම මංකීරු 8කින් යුක්ත විය යුතුය
සෘජු සමාන්තර පැති 2කින් හා ඒවා යා කරන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත 2කින් සමන්විත විය යුතුය (ල : 3)

(iii) අ) 100 m කඩුළු, 110 m කඩුළු, 300 mකඩුළු, 400 m කඩුළු,80 m කඩුළු (ල : 2)

ආ) ක්‍රියාකාරකම් විස්තර කර හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු 3ක් ලබා දෙන්න (ල : 3)

7)

A)

(i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම,පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය වැලැක්වීම,පිටිය රැකීම (ල : 3)

(ii) එය නිවැරදි පන්දුවට පහර දීමක් වේ (ල : 2)

(iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල :5)

B)

(i) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම (ල : 3)

(ii) වැරද්ද කල ක්‍රීඩකයාට පසෙකින් හිටවා අනෙක් පිලට දඩුවම් යැවුමක් ලබා දී (ල :2)

(iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල :5)

C)

(i) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම (ල :3)

(ii) දෙවන වර කහ කාඩ්පත පෙන්වා නැවත Red කාඩ්පත පෙන්වා ක්‍රීඩකයා තරගයෙන් ඉවත් කිරීම (ල :2)

(iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල :5)