

පිළිතුරු පත්‍රය

සෞඛ්‍ය හා ශරීරික අධ්‍යාපනය

11-ශ්‍රේණිය

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

(☺:1×40=40)

01.

(i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජාදායකත්වය ලබා ගැනීම.
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවර්ධනය කරගැනීම.

(ii) පලමු ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම අනිවාර්ය වීම.
සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම.
සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය/විකිණීම තහනම් කර තිබීම.
දුම්වැටි මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම හා භාවිතය තහනම් වීම.

(iii) දෙමව්පියන්
පාසල අවට ප්‍රජාව
පොලීසිය ආරක්ෂක අංශ වැනි රාජ්‍ය ආයතන....

(iv) කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට
මානසිකව නිරෝගී වීමට
ශාරීරිකව ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට
රෝගාබාධ ඇතිවීම වලක්වා ගැනීමට
ශාරීරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම

(v) කැරම, දාම,

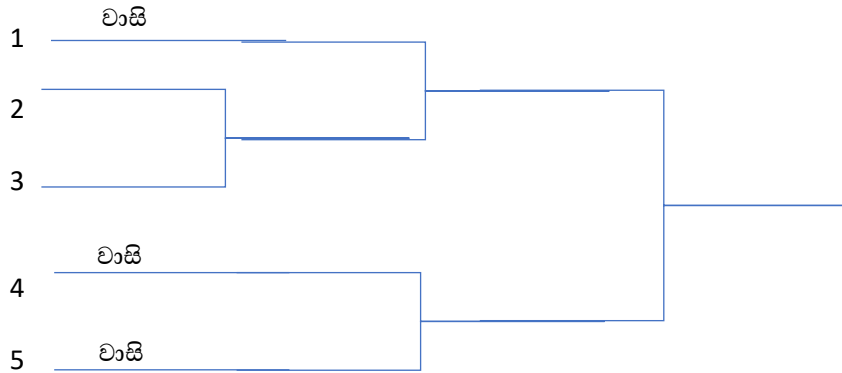
(vi) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, එල්ලේ, හොකී, රගර්....

(vii) PRICES
Protection - අනතුර සිදු වූ ශරීරයේ කොටස ආරක්ෂා කිරීම
Rest - විවේක ගැන්වීම
Ice - අයිස් යෙදීම
Compression - පීඩනයක් යෙදීම (වෙළුම් පටියක් යෙදීම වැනි)
Elevation - එම කොටස ඔසවා තැබීම
Support - ශරීරයේ අදාළ කොටසට බාහිර අධාරකයක් දීම

(viii) ප්‍රථමාධාර පිලිබඳව නිසි දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාව
කලබල නොවීම
ඉවසීම
නායකයෙකු වීම හෝ කණ්ඩායමක සාමාජිකයෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
රෝගියාට හෝ අවස්ථාවට ගැලපෙන පරිදි තීරණ ගැනීමට හැකිවීම
සුපරීක්ෂාකාරීව කටයුතු කිරීම, සානුකම්පිත බව
පිළිකුල් නොකිරීම

ලැජ්ජාගිලි නොවීම
සැමට එක සේ සැලකීම

(ix) පැරදි පිලිමළුන් ඉවතලෑ ක්‍රමය(Knockout Tournament)



(x) ශ්‍රමදානයට සහභාගී වීම, ක්‍රිකට් තරගාවලියට සහභාගී වීම (ල:2×10=20)

02.

(i) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක (ල:2)
රසායනික සාධක
භෞතික සාධක

(ii) (අ) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී (ල:3)
ආහාර ප්‍රවාහනයේදී
ආහාර ගබඩාකරණයේදී
ආහාර සැකසීමේදී

(ආ) සෞඛ්‍යට අහිතකර වීම. (ල:2)
පෝෂණ ගුණය අඩු වීම.
ආර්ථික පාඩු සිදු වීම.

(iii) (අ) ආහාරයේ අඩංගු විශේෂිත සංඝටක (ල:2)
ආහාර සංරක්ෂණයේදී පිටතින් යොදා ගනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය
සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය ජීර්ණ කිරීමේ අපහසුතාවය

(ආ) කැසීම, පලු දැමීම, අසාත්මිකතා ඇති ප්‍රදේශයේ උෂ්ණත්වය වැඩිවීම. (ල:1)
ඇස් රතු වීම.
සොටු දියර ගැලීම.

03.

- (i) ඩෙංගු රෝගය (ල:1)
- (ii) (අ) ඊඩ්ස් ඊජිජ්ටයි, ඊඩ්ස් ඇල්බොටික්ටස් (ල:1)

(ආ) සමේ රතු ලේ පැල්ලම් ඇතිවීම, අධික උණ, නාසයෙන් ලේ ගැලීම, විදුරුමහෙන් ලේ පිටවීම, මලපහ කළ හෝ දුඹුරු පැහැයක් ගැනීම, වමනය, කම්පනය, අභ්‍යන්තර රුධිර වහනය (ල:3)

- (iii) තම නිවස අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
 වතුර එක්රැස් වන ස්ථන විනාශ කිරීම.
 වතුර රැස්කරන භාජන නිතර හොඳින් වසා තැබීම.
 කැලි කසල එක්කොට වල දැමීම හෝ පිලිස්සීම.
 නිවසේ වැහි පිලි නිතරම පවිත්‍ර කිරීම. (ල:5)
 මදුරු දැල් භාවිතය.
 ප්‍රජාව දනුවත් කිරීම.

04.

- (i)
 - (ii)
 - (iii)
 - (iv)
 - (v)
- } ධනාත්මක පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- (ල:2×5=10)

05.

- (i) 100m x 4, 400m x 4, 50m x 4 (ල:1)
- (ii) (අ) කුඳු ඇරඹුම් - 100m, 200m, 400m, 100m x 4, 400m x 4
 හිටි ඇරඹුම - 800m, 1500m, 3000m, 5000m (ල:2)
 (ආ) පිටත මාරු ක්‍රමය, ඇතුළත මාරු ක්‍රමය, මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය (ල:2)
- (iii) (අ) 100 කඩුළු, 110 කඩුළු, 80 කඩුළු, 300 කඩුළු, 400 කඩුළු (ල:2)
 (ආ) ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල:3)

06.

- (i) 18,62 (ල:1)
- (ii) 83,85 (ල:2)
 හේතුව - ස්වායු ස්වසනය මගින් ශක්තිය සපයයි. මෙම ක්‍රමයේදී වැඩිපුර ශක්තිය නිපදවන නමුත් සැපයුම් වේගවත් නැත. එම නිසා දිගු කාලයක් තුළ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිතා වේ. (ල:2)
- (iii) (අ) නිර්වායු ක්‍රමය (ල:2)
 (ල:2)

ග්ලයිකෝජන් → ලැක්ටික් අම්ලය + ශක්තිය

(ආ) අස්ථි පද්ධතිය - සිරුරට නියමිත හැඩයක් ලබා දීම.

සිරුර දරා සිටීම

රුධිර සෛල නිපදවීම

කැල්සියම් වැනි ඛනිජ ගබඩා කිරීම.

අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.

සන්ධි වලනයට අවකාශය සැලසෙන සේ ජේෂි කන්ධරා මගින් සම්බන්ධ වීම.

ජේෂි පද්ධතිය

සංකෝචනය හා ඉහිල් වීම මගින් ශරීරයේ වලන වලට ආධාර කිරීම.

ජේෂි ක්‍රියාකාරීත්වයේදී විශාල වශයෙන් තාපය නිපදවන අතර එම තාපය දේහ උෂ්ණත්වය නියතව තබා ගැනීමට උපකාර වීම.

ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ග්ලයිකෝජන් තැන්පත් කර ගැනීම.

අන්තර්පර්ශුක ජේෂි සහ මහා පාචරය ස්වසනයට දායක වීම.

07.

A.

- (i) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැලැක්වීම, පිටිය රැකීම. (ල:3)
- (ii) එය වැරදි පන්දුවට පහරදීමකි. පන්දුව සහ ලකුණක් විජය පිලට ලබා දීම. (ල:2)
- (iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූපසටහනක් මගින් පෙන්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල:5)

B.

- (i) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම (ල:3)
- (ii) වරද කල පැරකුම් පිලේ ක්‍රීඩිකාව පසෙකින් තබා විජය පිලේ ක්‍රීඩිකාවට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දීම. (ල:2)
- (iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූපසටහනක් මගින් පෙන්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල:5)

C.

- (i) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුව නැවැත්වීම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුලට විසි කිරීම, ගෝල් රැකීම, දැල් රැකීම (ල:3)
- (ii) රාහුල පිලේ ක්‍රීඩකයා එම වරද සිදු කලේ දඬුවම් ප්‍රදේශයේ නම් විරුද්ධ පිලට දඬුවම් පහරක් ලබා දීම. වෙනත් ස්ථානයක සිදු කලේ නම් සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දීම (ල:2)
- (iii) ක්‍රියාකාරකම් 2ක් විස්තර කර හෝ රූපසටහනක් මගින් පෙන්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල:5)

