

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (දෙවන වාර පරීක්ෂණය-2016)

11 ශ්‍රේණිය පිළිතුරු

1 පත්‍රය

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

(ලකුණු 40)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (දෙවන වාර පරීක්ෂණය-2016)

11 ශ්‍රේණිය පිළිතුරු

2 පත්‍රය

1.

I. දියවැඩියාව/අධි රුධිර පීඩනය/කොලෙස්ටරෝල්/පිළිකා/මානසික රෝග.....ආදිය

II.

(අ)

- විවාහ වනතුරු ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම
- ලිංගික රෝග ඇත්නම් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
- රෝගී කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම
- අන්තර් ශිරා ඔස්සේ මත්ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීමෙන් වැළකීම
- සමාජයේ අවධානම් තත්වය හඳුනාගෙන එයින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කිරීම.....ආදිය

(ආ)

- අධික මේදය සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- කෘතීම හා ක්ෂණික ආහාර අවම කිරීම
- අධික ලුණු, සීනි, මිරිස් ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකීම
- ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාම සිදු කිරීම
- මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම.....ආදිය

III.

- කුඩා කොටස් වලට වෙන්කර පසුව සෝදා ආහාර පිළියෙල කිරීම
- වැඩි වෙලාවක් ආහාර ලිපෙහි තබා පිස ගැනීම
- කුළු බඩු ප්‍රමාණවත් පරිදි එක් නොකිරීම
- අමුද්‍රව්‍ය ගත යුතු ආහාර, ලිපෙහි තබා පිස ගැනීම.....ආදිය

IV.

- යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වලින් වැළකී සිටීම

V. පාවනය/කොළරාව/ඩෙංගු/මැලේරියාව/බරවා/උණ සන්නිපාතය.....ආදිය

VI.

නෙට්බොල් /පාපන්දු/හොකී/ක්‍රිකට්/එල්ලේ/රගර්/බැඩ්මින්ටන්/මලල ක්‍රීඩා /වෙස්.....ආදිය

VII.

- නීතිරීති අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කළ හැක වීම
- නිෂ්චිත ක්‍රීඩා පිටියක් නොමැති වීම
- ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව නිෂ්චිත නොවීම
- ස්ත්‍රී පුරුෂ හේදයක් නොමැති වීම
- වයස් හේදයක් නොමැති වීම.....ආදිය

- VIII. නායකත්වය /ඉවසීම/ජය පරාජය සමච භුක්ති විදීම/අනුවේදනය/සාමුහික බව/යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා.....ආදිය
- IX. පරිසර නිරීක්ෂණ/කඳවුරු බැඳීම/ඔරු පැඳීම/පා ගමන්/කඳු තරණය කිරීම/එළිමහනේ ආහාර පසීම.....ආදිය
- X.
  - ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වීම
  - සුළගේ දිශාව
  - භාවිත කරන දැව වර්ගය
  - අවශ්‍ය අනුමැතිය ලබා ගැනීම.....ආදිය (ලකුණු 2X10=20)

**1 -කොටස**

2.

I. වෛරසය

2/3

- මදුරුවන් මගින් -රිඩ්ස් රිපිප්ටයිඩ්/රිඩ්ස් ඇල්බොපික්ටස් හෝ
- වැහි පිහිලි වල ජලය රැදීමෙන්
- ඉවතලන පොල්කටු ,කුරුම්බා කෝම්බ වැනි ද්‍රව්‍ය වල ජලය රැදීමෙන්
- මල් පොච්චිවල ජලය රැස් වීමෙන් .....ආදිය

4 හිස රදය /ඔක්කාරය/ක්ලාන්ත බව/සුදු මැලි වීම.....ආදිය

5 ඩෙංගු රක්තපාතය

6/7

- ශරීරයේ රතුපැහැ පැල්ලම් ඇතිවීම
- වමනය සමඟ රුධිරය පිටවීම
- මුඛය අභ්‍යන්තරය රත් පැහැ වීම.....ආදිය

8/9/10

- ඉවත ලන පොල් කටු ,පොල් කෝම්බ,ටයර්,ආදිය ජලය රැස් නොවන පරිදි විනාශ කිරීම
- වැහි පිහිලි ,කාණු පද්ධති අඛණ්ඩව සුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම
- මදුරුවන් ගැවසෙන වේලාවන් වල එළිමහනේ සිටීමෙන් වැළකීම
- මදුරු දැල් භාවිතා කිරීම
- තම නිවස අවට පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම.....ආදිය (ලකුණු 1X10=10)

3.

I.

- නව යොවුන් විය-අවු:10-19 අතර
- තරුණ විය-අවු:20-39 අතර
- මැදි විය-අවු:40-59 අතර
- වැඩිහිටි විය-අවු:59ට වැඩි (ලකුණු 2)

II. කායික වෙනස්කම්

- උස හා බර වැඩි වීම
  - උරහිස් පළල් වීම(පිරිමි)/දැලි රැවුල ඒම(පිරිමි)
  - කළවා මහත් වීම (ගැහැණු)
  - මල්වර වීම(ගැහැණු)
  - ශුක්‍ර මෝචනය(පිරිමි) .....ආදිය
- මානසික වෙනස්කම්
- තර්කානුකූලව සිතීම
  - ස්වාධීනව කටයුතු කිරීම
  - නිර්මාණශීලී බව
  - හැගීම් සඳහා ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීම.....ආදිය (ලකුණු 4)

III.

- ආර්ථික කළමනාකරණය
- කාල කළමනාකරණය
- ව්‍යායාම වල යෙදීම
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීම
- සමාජ සුභසාධනය.....ආදිය (ලකුණු 4)

4. අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය විවිධ බැවින් ලබා දෙන පිළිතුර අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න (ලකුණු 2X5=10)

5.

I.

- ගතික ඉරියව්
- ස්ඵෛතික ඉරියව් (ලකුණු 2)

II.

1 රූපය

- ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම

2 රූපය

- ආධාරක පතුල විශාල වීම හෝ ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටීම (ලකුණු 3)

III.

- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
- සමබරතාවය
- අවස්ථිතිය
- බලය
- බලයේ දිශාව
- ගම්‍යතාවය (ලකුණු 5)

6.

I.

- ක්‍රීඩක අංක පැළඳ සිටීම
- තරඟ ආරම්භයට පෙර පුහුණු වාර ලබා ගැනීම
- උස හා රිටි පැනීමේදී එක් උසකට වාර 3ක් හිමි වීම
- විසි කිරීමේ ඉසව්වලදී අදාළ කෝණය තුළ පතිත කර වීම.....ආදිය (ලකුණු 2)

II.

- දුර මීටර්-400
- අවම මංතීරු-08
- මං තීරුවක පළල-මීටර්-1.22
- සෘජු රේඛා දෙකක් හා වක්‍ර මාර්ග පිහිටීම
- වාමාවර්තව ධාවනය කිරීම.....ආදිය (ලකුණු 3)

III.

- (a) G
- (b) F
- (c) C
- (d) B
- (e)  $12\frac{1}{2}$  (ලකුණු  $1 \times 5 = 5$ )

7.

**A- කොටස**

I.

- පන්දුව සමඟ පියවර කිහිපයක් ගැනීම
- පාදය මත ලිස්සා යෑම.....ආදිය (ලකුණු 2)

II.

- ආක්‍රමණය කරන්නිය(GA)
- අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය(WA)
- මැද සිටින්නිය(C)
- අංශ රකින්නිය(WD)
- ගෝල රකින්නිය(GD) (ලකුණු 3)

III.

- (අ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම
- (ආ) තුලට විසි කිරීම
- (ඇ) නිදහස් යැවීම
- (ඈ) නිදහස් යැවීම
- (ඉ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම (ලකුණු 1X5=5)

**B-කොටස**

I.

- උඩු අත් ලබා ගැනීම
- යටි අත් ලබා ගැනීම (ලකුණු 2)

II.

- උඩු අත් පිරිනැමීම
- යටි අත් පිරිනැමීම
- පාවෙන පාරිනැමීම.....ආදිය (ලකුණු 3)

III.

- (අ) විරුද්ධ පිළට ලකුණක් හා පිරිනැමීමක් හිමි වේ
- (ආ) එය නිවැරදිය/අඛණ්ඩව ක්‍රීඩාවේ නිරත කර වීම
- (ඇ) තිස්ස නිවාසයට ලකුණක් හා පිරිනැමීමක් හිමි වේ
- (ඈ) ගැමුණු නිවාසයට ලකුණක් හා පිරිනැමීමක් හිමි වේ
- (ඉ) තිස්ස නිවාසයට ලකුණක් හා පිරිනැමීමක් හිමි වේ (ලකුණු 1X5=5)

**C-කොටස**

I.

- ඇගිලි තුඩු පා පහර
- ඇතුලත පා පහර
- පිටත පා පහර
- පිටි පතුල් පා පහර
- විලුඹ පා පහර.....ආදිය (ලකුණු 2)

II.

දඩුවම් පහර

- තම දඩුවම් ප්‍රදේශය තුළ පන්දුව අතින් ඇල්ලීම
- තම දඩුවම් ප්‍රදේශය තුළ විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයකුට බාධා සිදු කිරීම(පහර දීම/රඳවා ගැනීම/තල්ලු කිරීම අදිය) .....ආදිය

ගෝල් පහර

- පන්දුව ගෝල් ප්‍රදේශයෙන් පිටතට ගිය විට
- ගෝල් රකින්නා පන්දු ලබා ගත් විට.....ආදිය (ලකුණු 4)

III.

හිස /පපුව/උදරය/කලවා/පා දණ්ඩ/පතුල/පිටි පතුල/දණ හිස.....ආදිය (ලකුණු 4)