

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය

III වන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

1 වන කොටස

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

( ලකුණු 2 × 20 = 40 )

**II වන පත්‍රය**

01.

(I) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු :-  
සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍යය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.

- (II)
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ ගැනීම.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා ආයතනවලට ලබා ගැනීම
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම

- (III)
- පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
  - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම
  - මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත පංති කාමර ගොඩ නැඟීම
  - නිසි පරිදි කැලි කසළ ඉවත් දැමීම
  - ගෙවතු වගාව
  - ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම.....ආදිය

- (IV)
- පාසල් දරුවන්ට සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිසි දැනුමක් ලබා දිය යුතුය.
  - පාසල් තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයිය යුතුය
  - පාසල් තුළ සෞඛ්‍යමත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගත යුතුය
  - පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොර විය යුතුය
  - අවු: 12 ට අඩු සිසුන්ට පාසල් දන්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දිය යුතුය
  - පොත් පත් මුද්‍රණයේදී විවිධ වයස් සීමා සඳහා අකුරු වල ප්‍රමාණය හා වර්ණය නිසි පරිදි තිබිය යුතුය
  - විවිධ වයස් සීමා සඳහා මේස, පුටු වර්ග සහ උස ප්‍රමාණ තීරණය වී තිබිය යුතුය  
.....ආදිය

- (V)
- ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්තන් ලබා දීම
  - පෝෂණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
  - බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
  - යකඩ පෙති, පණු පෙති ලබාදීම
  - ෆෝලික් අම්ලය ලබා දීම
  - උපදේශක සේවාවන් ලබාදීම
  - බෝවන රෝග මර්ධන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
  - ශ්‍රමදාන වැඩසටහන් පැවැත්වීම.....ආදිය

- (VI)
- පළමු ශ්‍රේණියේ සිට 9 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීම අනිවාර්ය වීම
  - සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම
  - සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය තහනම් කිරීම
  - සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර විකිණීම තහනම් කිරීම
  - දුම් වැටි හා මත්පැන් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය තහනම් කිරීම.....ආදිය

(VII)

- වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම
- ආයු අපේක්ෂණය වැඩි වීම
- බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවීම
- නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
- දුම්වැටි මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම
- සරල දිවි පැවැත්ම
- ඉහළ සාක්ෂරතාවය
- සතුටින් සිටීම
- මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම .....යනාදිය

(VIII)

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව
- මතක ශක්තිය
- ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
- ක්‍රියාශීලීත්වය
- ප්‍රසන්න පෙනුම
- ස්වස්ථතාව හා යහපුරුදු
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා .....ආදිය

(IX)

- හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු වල නියැලීම
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් වන නිරත වීම
- කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම
- වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද පිළිගැනීම
- යහපත් මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම.....ආදිය

(X)

- ආර්ථික තත්වය අයහපත් වීම
- විවිධ අසහිත තත්ව හට ගැනීම
- ශරීරය දුර්වල වීම
- දරුවන්ගෙන් දුරස් වීමට සිදු වීම
- සමාජයෙන් ඇත් වීමට සිදු වීම
- චිත්ත වේග සමබර කර ගැනීමට අපහසු වීම.....ආදිය

(ලකුණු 2×10 = 20)

02.

- A) - සුදු තන්තු (වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු)
- B) - රතු තන්තු (සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු)

(ලකුණු -02)

- 100m / 100m කඩුළු / 110m කඩුළු / 200m / 100m×4 සහාය/ 400m /400m කඩුළු/ 400m ×4 සහය/දුර /තුන් පිම්ම/උස/රිට්/හෙල්ල/කවපෙත්ත/යගුලිය/මිටිය/.....ආදිය

( ලකුණු - 02 )

- ATP ( ඇඩිනෝසින් ට්‍රයි පොස්පේට්)

( ලකුණු - 01)

- නිර්වායු ලැක්ටික් ක්‍රමයට :-

ග්ලයිකොජන්  $\longrightarrow$  ලැක්ටික් අම්ලය + ශක්තිය

ස්වායු ක්‍රමයට :-

ග්ලූකෝස්  $\longrightarrow$  CO<sub>2</sub> + ජලය + ශක්තිය  
හෝ

මේද අම්ල  $\longrightarrow$  CO<sub>2</sub> + ජලය + ශක්තිය

( ලකුණු - 05)

03.

( I )

- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- රසායනික සාධක
- භෞතික සාධක

( ලකුණු -02)

( II )

- කල් ඉකුත් වීමේ දිනට අනුව රාක්ක සකස් කිරීම
- සතුන්ගෙන් සිදු විය හැකි හානි වැළකෙන ආකාරයට ගබඩා කිරීම
- අදාළ ( නියමිත ) උෂ්ණත්වයට ගබඩා කිරීම
- තැලීම් , පොඩිවීම් සිදු නොවන පරිදි අසුරා තැබීම
- පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පරිදි අසුරා තැබීම.....ආදිය

(ලකුණු - 01)

( III)

- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියා  
උදා:- පුස් ඇල්ලීම
- වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා  
උදා :- මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් සිදු වන හානි
- ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා  
උදා :- කහට පිපීම/තෙල් මුඩු වීම

( ලකුණු -01 )

(IV)

- වර්ණය වෙනස් වීම
- රසය වෙනස් වීම
- දුගඳ ඇති වීම
- ඇලෙන සුළු බව
- භාහිර ස්වභාවය වෙනස් වීම
- කල් ඉකුත් වී තිබීම.....ආදිය

( ලකුණු -01 )

(V) නිර්මාණයට අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න

(ලකුණු - 05)

04.

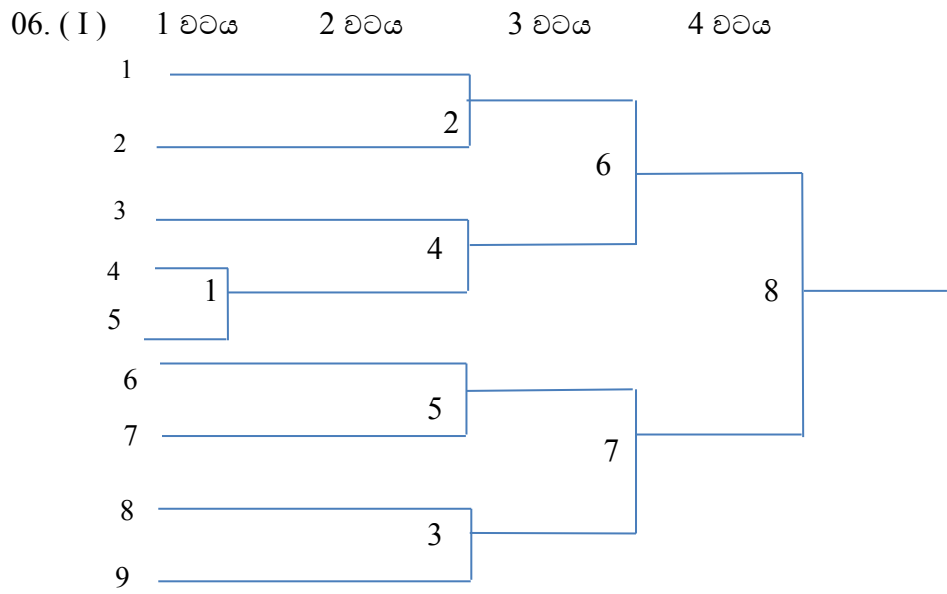
( I ) අභියෝග වලට මුහුණ දී ඇති අකාරය දෙස බලා නියමිත ලකුණු ලබා දෙන්න

( ලකුණු  $2 \times 5 = 10$  )

05.

ධාවන පටය ඇඳ ස්ථාන නිවැරදිව ලකුණු කර තිබේ නම් ලකුණු එක බැගින් ලබා දෙන්න

(ලකුණු - 10)



(II) වාසි ගණන = 16 - 9  
 = 07  
 තරඟ සංඛ්‍යාව = n-1  
 = 9-1  
 = 8

(ලකුණු -02)

(III) වාසි

- සංවිධානය පහසු වීම
- පිරිවැය අඩු වීම
- කාලය අඩු වීම
- ක්‍රීඩා උපකරන අඩුවෙන් අවශ්‍ය වීම
- විනිෂ්චය මණ්ඩලය අඩුවෙන් අවශ්‍ය වීම
- ක්‍රීඩා පිටි අඩුවෙන් අවශ්‍ය වීම.....ආදිය

අවාසි

- නියම ජයග්‍රහකයා තේරිය නොහැකි වීම
- පළමු වැනියා සිට අවසානයා දක්වා ස්ථාන පෙළ ගැස්විය නොහැකි වීම
- නවක කණ්ඩායම් වලට අත්දැකීම් ගැනීමට අවස්ථා අඩු වීම
- දක්ෂ කණ්ඩායම් එකට තරඟ වැදීමෙන් ඉදිරියට යාමට අපහසු වීම.....ආදිය

(ලකුණු -02)

(III) තරඟ සංඛ්‍යාව =  $\frac{n(n-1)}{2}$   
 =  $\frac{9(9-1)}{2}$   
 =  $\frac{9 \times 8}{2}$   
 = 72

$$= \frac{2}{36}$$

- වට ගණන = 09 .

( ලකුණු - 02 )

07. A - කොටස

( I ) පන්දුව පිරි නැමීම.

( II ) අනු ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කර ඇති ආකාරය දෙස බලා නියමිත ලකුණු ලබා දෙන්න

( ලකුණු - 04 )

( II ) ( a ) B කණ්ඩායමට ලකුණක් හා පිරිනැමීම ලබා දීම

( ලකුණු - 02 )

( b ) A කණ්ඩායමට ලකුණක් හා පිරිනැමීම ලබා දීම

( ලකුණු - 02 )

**B - කොටස**

I.

- උරහිස් යැවීම
- හෙප්පා යැවීම
- කවාකාර යැවීම
- යටි අත් යැවීම

( ලකුණු - 02 )

II. අනු ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කර ඇති ආකාරය දෙස බලා නියමිත ලකුණු ලබා දෙන්න

( ලකුණු - 04 )

III. a) නිල් කණ්ඩායමට දඩුවම් විදුමක් ලබා දීම

( ලකුණු - 02 )

b) රතු කණ්ඩායමට නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම

( ලකුණු - 02 )

**C කොටස**

I.

- තරඟ ආරම්භයේ දී
- ගෝල් ලකුණක් ලබාගත් පසුව
- දෙවන භාගය ආරම්භයේදී
- සම වීමක් සිදු වූ අවස්ථාවක

( ලකුණු - 02 )

II.

- පිටත පහර
- පිටි පතුල් පහර
- විලුඹ පහර
- ඇඟිලි පහර .....ආදිය

(ලකුණු - 03 )

- III.
- a) B කණ්ඩායමට තුලට විසිකිරීමක් ලබා දීම
  - b) B කණ්ඩායමට දඬුවම් පහරක් ලබා දීම
  - c) A කණ්ඩායමට අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දීම
  - d) B කණ්ඩායමට කෝණ පහරක් ලබා දීම
  - e) A කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වීම

( ලකුණු - 05 )

- උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව -11
- අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව - 07
- දැල රකින්නා හැර ක්‍රීඩා පිටිය තුළ වෙනත් ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව අතින් ස්පර්ශ කළ නොහැක
- කාලය මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලපේද දෙකකි.
- විවේක කාලය උපරිම මිනිත්තු 15 කි.....ආදිය

IV.

