

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025
Second Term Evaluation - 2025

ශ්‍රේණිය } 11 Grade } 11	විෂයය } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject } 1, 11	කාලය } පැය 03 Time } 03
---	---	--

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1

සැලකිය යුතුය.

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 40 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

- පහත දැක්වෙනුයේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසු සිසුවියන් කිහිපදෙනෙකු පිළිබඳ කෙටි විස්තරයකි. ඒ අනුව 01 සිට 04 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - සමීර - විද්‍යාලයේ පාපන්දු කණ්ඩායමේ නායකයා වශයෙන් කටයුතු කරයි. සැමදාම පාසල් පැමිණි සිසුවාට පිරිනමන සහතිකය ලබා ගැනීමට ඔහුට හැකි වූයේ ලෙඩ රෝග වලින් වැළකී සිටීමේ හැකියාව නිසා බව දෙමව්පියන්ගේ ගුරුවරුන්ගේ අදහස විය.
 - විද්‍යා - බොහෝ මිතුරන් ඇසුරු කරන මොහු අන් අයට උපකාර කිරීමට ආශාවක් දක්වයි. ප්‍රියමනාප, සුහදශීලී, සංවේදීව කටයුතු කරන පුද්ගලයකු වශයෙන් පාසලේ ජනප්‍රියය.
 - විශ්ව - නව නිර්මාණ කෙරෙහි වැඩි ලැදියාවක් දක්වන ඔහු හොඳින් ඉගෙන ගන්නා ඉතා හොඳ මතකයක් ඇති, නිවැරදි තීරණ ගන්නා දක්ෂ සිසුවෙක් බව කාගේත් අදහස විය.
- 1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය යටතේ කායික සෞඛ්‍යය වඩාත් යහපත් යැයි සිතිය හැකි ශිෂ්‍යයා හෝ ශිෂ්‍යයන් වන්නේ,
 - 1) සමීර ය.
 - 2) විද්‍යා ය.
 - 3) විශ්ව ය
 - 4) විද්‍යා හා විශ්ව ය.
- 2. විද්‍යා තුළින් වඩාත් විද්‍යාමාන ලක්ෂණය වන්නේ මින් කුමක් ද?
 - 1) කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
 - 2) සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
 - 3) මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
 - 4) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
- 3. විශ්ව ලබා ඇති තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා ඔහුට වඩාත් උපකාරී විය හැක්කේ,
 - 1) උත්සවයට සහභාගි වීම ය.
 - 2) සැමවිට ම ක්‍රීඩා කිරීම ය.
 - 3) භාවනා කිරීම ය.
 - 4) හුදකලාව සිටීම ය.
- 4. වර්තමානයේ තිදෙනාටම මුහුණ දීමට සිදු වන සෞඛ්‍ය අභියෝග අතරට නොගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
 - 1) දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව
 - 2) ජනගහණ සන්නිවේදනය
 - 3) අහිතකර ලිංගික වර්ෂා
 - 4) වින්දන ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවීම.
- 5. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනේ දැක්ම වන්නේ මින් කුමක් ද?
 - 1) සවිමත් දරු පරපුරක්
 - 2) නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක්
 - 3) පාසලට හිතකර පරිසරයක්
 - 4) අලංකාර නිවසක්

- පාසලේ ආපන ශාලාව තුළ ප්‍රදර්ශනය කර ඇති නිවේදනයක මෙසේ සඳහන් වෙයි.

“අද දින සිට පාසලේ ආපන ශාලාව තුළ ක්ෂණික ආහාර අලෙවිය තහනම් කර ඇත.”
විදුහල්පති

6. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අනුව මෙය,
 - 1) හිතකර ප්‍රතිපත්ති සැකසීමකි.
 - 2) හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගීමයි.
 - 3) නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමකි.
 - 4) ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමකි.
7. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ දැක්වෙන පහත ප්‍රකාශ අතරින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 - 1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය එක් පුද්ගලයෙකුගේ වර්ගාවත්තට පමණක් සීමා නොවේ.
 - 2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සමස්ත සමාජයේ ම මැදිහත් වීම් දක්වා විහිදෙන පුළුල් සංකල්පයකි.
 - 3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය විවිධ ප්‍රජාවන් තුළ සිදු කළ හැක.
 - 4) සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය පවුල වෙත ගෙන යාම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් මගින් ඉටු නොවේ.
- අංක 8 සහ 9 සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කර කරගන්න.

"නාමල්ගම පාසල තුළ දුම්පානය , මධ්‍යසාර (මත්පැන්) පානය හා පොලිතින් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත. ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරී පාසලේ සෞඛ්‍ය කටයුතු පිළිබඳ උනන්දුවෙන් කටයුතු කරයි. සිසුහු , ගුරුවරු හා පාසලේ අනිකුත් සියලුම නිලධාරීහු අධ්‍යාපන කටයුතු හා විෂය සමගාමී කටයුතු සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරති."
8. මෙහි සඳහන් පාසල සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් (Health Promotion School) බවට පත් කිරීම සඳහා විදුහල්පති විසින් තවදුරටත් අවධානය යොමු කළ යුත්තේ,
 - 1) අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
 - 2) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීමට ය.
 - 3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීමට ය.
 - 4) ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීමට ය.
9. පාසල තුළ දුම්පානය , මධ්‍යසාර පානය හා පොලිතින් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත්තේ ,
 - 1) කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ය.
 - 2) ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සඳහා ය.
 - 3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා ය.
 - 4) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා ය.
- වෛද්‍යවරයා හමුවට ගිය අම්මාලා ලැබුණු පහත දැක්වෙන උපදෙස් උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 8 සහ 9ට පිළිතුරු සපයන්න.

“ ප්‍රමාණවත් තරම් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම වැදගත්. එමෙන්ම යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, පොස්පරස් සහ විටමින් ලබා ගත යුතු වෙනවා. සායනයෙන් දෙන ෆෝලික් අම්ල පෙති ගන්න අමතක කරන්න එපා. පළමු මාස තුන ඇතුළත ඖෂධ ලබා ගැනීමේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න ඕනෑ. ආහාර අරුවියක් ඇති උණක් පෝෂ්‍යදායී ආහාර කුඩා ප්‍රමාණවලින් හෝ දිනපතා විටින් විට ලබාගත යුතු වෙනවා.”
10. ඉහත තොරතුරු අනුව අම්මාලා
 - 1) මල්වර වියට පැමිණි නව යෞවනියකි.
 - 2) කිරිදෙන මවකි.
 - 3) ගර්භණී මවකි.
 - 4) රෝගී වූ කාන්තාවකි.
11. වෛද්‍යවරයා විසින් අම්මාලාට ලබා ගැනීම සඳහා නිර්දේශ කර ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන්නේ,
 - 1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, යකඩ හා අයඩින් ය.
 - 2) යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, පොස්පරස් හා විටමින් A ය.
 - 3) විටමින් A, කැල්සියම්, පොස්පරස්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන් ය.
 - 4) මේදය, ප්‍රෝටීන්, අයඩින්, කැල්සියම් හා ෆෝලික් අම්ල ය.
12. මහීම සිසු ශාරීරික වර්ධනයක් පෙන්වුණු කරයි. ඔහුගේ රුධිර වැටී ඇත. ස්වාධීනත්වයට , කැපී පෙනීමට හා විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමටද ඔහු යොමු වන බවක් පෙනේ. සමත් පසුවන්නේ ,
 - 1) වැඩිහිටි වියෙහි ය.
 - 2) මැදි වියෙහි ය.
 - 3) නව යොවුන් වියෙහි ය.
 - 3) තරුණ වියෙහි ය.
13. නිශීගේ වයස අවුරුදු 38කි. කවිගේ වයස අවුරුදු 15කි. මිනුගේ වයස අවුරුදු 52කි. මේ තිදෙනා පසුවන අවධි අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය කුමක් ද?
 - 1) ළදරු අවධිය, තරුණ විය හා පසු ළමා අවධිය.
 - 2) තරුණ විය, නව යොවුන් විය හා මැදි විය.
 - 3) මැදි විය, නව යොවුන් විය හා වැඩිහිටි විය.
 - 4) වැඩිහිටි විය, නව යොවුන් විය හා මැදි විය

14. ජීව ගුණය (Quality of life) පවත්වා ගැනීම සඳහා රඳා නොගෙන විසින් නොකළ යුතු වන්නේ ,

- 1) වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනීම ය.
- 2) සංකීර්ණ දිවි පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම ය.
- 3) ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ක්‍රියා කිරීම ය.
- 4) නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය කිරීම ය.

15. ගමනක් යාමට සූදානම් වන සිසුන් කණ්ඩායමක් නිවැරදි ගැට යෙදීමට හා කඩ මගින් එල්ලී ගමන් කිරීමට පුහුණු වූහ. ඔවුහු තමන්ට අවශ්‍ය වූ උපකරණ පිටේ එල්ලා ගෙන යාමට හැකිවන පරිදි සකස් කර ගත් අතර ආධාරකයක් ලෙස යෂ්ටියක් ද සූදානම් කර ගත්හ. ඔවුන් සූදානම් වන්නේ ,

- 1) කැලෑ ගවේෂණයට ය.
- 2) පා ගමනකට ය.
- 3) කඳු තරණයකට ය.
- 4) විනෝද වාරිකාවකට ය.

16. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

- 1) කඳු තරණය
- 2) සංවිධානාත්මක ක්‍රියා
- 3) වන ගවේෂණය
- 4) කැලෑ ගවේෂණය

17. වන ගවේෂණයට අවශ්‍ය සියලු උපකරණ රැගෙන හිමිදිරියේ වන ගවේෂණයක යෙදුණු ඔබට උතුරු දිශාව සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඒ සඳහා වඩාත් පහසු හා නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,

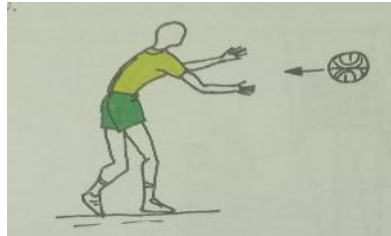
- 1) ගුරුවරයාගෙන් අසා දැන ගැනීම.
- 2) මාලිමාව සමතලා පෘෂ්ඨයක් මත තබා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
- 3) මාලිමාව ඉහළට ඔසවා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
- 4) ඉර බසින දිශාව අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.

18. “ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිසුහු ඇවිදිති. දුවති. පන්ති කාමරය තුළ දී බොහෝ විට වාඩිවී සිටිති. සිටගෙන සිටිති. නින්දට යනවිට වැතිර සිටිති. ” මෙම ප්‍රකාශයට අනුව සිසුහු ගතික ඉරියව් වල නිරත වී ඇත්තේ ,

- 1) පන්තිකාමරය තුළදී ය.
- 2) ක්‍රීඩා පිටියේදී ය.
- 3) නින්දට යන විට සහ පන්ති කාමර තුළදී ය.
- 4) පන්ති කාමරය තුළ සහ ක්‍රීඩා පිටියේදී ය.

19. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති කර ගැනීමට හේතු වී ඇත්තේ,

- 1) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම ය.
- 2) ආධාරක පතුළ විශාල කර ගැනීම ය.
- 3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම ය.
- 4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම ය.



20. කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන් ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් වශයෙන් ද හැඳින්වේ. පහත සඳහන් ඉසව් අතුරින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවන ඉසව්ව වන්නේ,

- 1) දුර පැනීම ය.
- 2) උස පැනීම ය.
- 3) කඩුළු මතින් දිවීම ය.
- 4) මීටර් 100 දිවීම ය.

21. එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අනුව දිනය, ස්ථානය, වේලාව කුමන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා සහභාගී වන්නේ ද, එහි අරමුණු තීරණය කිරීම යනාදී අවස්ථාවන් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයේ දී ඇතුළත් කළ හැක්කේ,

- 1) පූර්ව සූදානම කොටසට ය.
- 2) ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අවධියට ය.
- 3) අවසාන කොටසට ය.
- 4) ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හා අවසාන කොටසට ය.

22. පාසලක සිසුන් කණ්ඩායමක් සොබා දහමේ අපූර්වත්වය අත්විඳිමින් ජෛව විවිධත්වය නරඹමින් අපමණ සතුටක් හා වින්දනයක් ලදහ. ඔවුන් ගොස් ඇත්තේ ,

- 1) සත්ත්ව උද්‍යානයට ය.
- 2) ශ්‍රී පාද වින්දනාවේ ය.
- 3) මහවැලි ගංතෙරට ය.
- 4) සිංහරාජ වනාන්තරයට ය.

23. කිසියම් තරග ඉසව්වකට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ. පළමු ව යටි පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලයා කොටස ද, අවසානයේ පා ඇඟිලි ද (Heal, Ball, Toe) ආදී වශයෙන් පිළිවෙලින් පාද වල පතුල, පොළොව හා ස්පර්ශ කරන ආකාරය විනිශ්චකරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගී වී ඇත්තේ,

- 1) ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වකට ය.
- 2) මීටර් 100 ධාවන ඉසව්වකට ය.
- 3) දුර පැනීමේ ඉසව්වකට ය.
- 4) තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වකට ය.

24. මේ දිනවල පැතිර යන බෙංගු හා විකන්ගුන්යා රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා කළ යුතු වැදගත්ම ක්‍රියා මාර්ගය වන්නේ,
- 1) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ය.
 - 2) මදුරු දැල් සහ මදුරු විකර්ෂක ආලේපන (Mosquito repellents) භාවිත කිරීම ය.
 - 3) ගෙවත්ත සහ පරිසරය දුමාරය කිරීම ය.
 - 4) සිරුර ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම ය.
25. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
- ප්‍රකාශය - කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගත යුතු ය.
- හේතුව - අර්තාපල් කොළ පැහැවන්නේ හිරු එළායට නිරාවරණය වී සොලැනින් නැමැති විෂ සංයෝග නිපදවන නිසා එම අර්තාපල් ආහාරයට ගත් විට විෂ විය හැක.
- 1) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
 - 2) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය.
 - 3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය.
 - 4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.
26. “උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙක් සෑමවිට ම තරගයක ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගී වීම වැදගත්කොට සලකති.” මෙම ප්‍රකාශයෙන්,
- 1) ඔලිම්පික් ප්‍රතිඥාව පැහැදිලි කරයි.
 - 2) ක්‍රීඩාවේ නීති රීති පැහැදිලි කරයි.
 - 3) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පැහැදිලි කරයි.
 - 4) සාධාරණ තරගයක ස්වභාවය පැහැදිලි කරයි.
27. පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත වීම පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වන ස්ථාන අංකනය කරනු ලැබේ.
 - 2) තරගය ආරම්භ වීමට පෙර ක්‍රීඩකයින් සිටින පිළිවෙළ ආරම්භක අනුපිළිවෙළ ලෙස සැලකේ.
 - 3) ස්ථානගත වීමේ නීතිය අනුව ඉදිරි පෙළ 5, 6, 1 ද පසුපෙළ 2, 3, 4 ලෙස ද ස්ථාන 6ක් වේ.
 - 4) සෑම පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ම සිටිය යුත්තේ දැලට ආසන්න සමාන ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට වඩා පසු පසිනි.
28. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඩුවමක් වන්නේ,
- 1) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම.
 - 2) සෘජු නිහස් පහරක් ලබා දීම.
 - 3) අනියම් නිදහස් පහරක් ලබා දීම.
 - 4) ගෝල් පහරක් ලබා දීම.
29. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ගෝල් කවය තුළ දී ක්‍රීඩිකාවක අතින් සිදු වන වැරදි සඳහා විරුද්ධ පිළට ලබා දෙන්නේ කුමක් ද?
- 1) දඩුවම් යැවුමක්
 - 2) දඩුවම් විදුමක්
 - 3) දඩුවම් යැවුමක් හෝ දඩුවම් විදුමක්
 - 4) තුළට විසිකිරීමක්
30. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දඩුවම් පහරේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ කුමක් ද?
- 1) දඩුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා විනිසුරු විසින් හඳුනා ගත යුතු ය.
 - 2) පන්දුව දඩුවම් ලක්ෂය මත නිශ්චලව තැබිය යුතු ය.
 - 3) පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කළ යුතුය.
 - 4) දඩුවම් පහරේදී අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට දඩුවම් ප්‍රදේශයේ සිටිය හැක.
31. පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී නිසි නොවන ස්ථාන (Off side) පිළිබඳ නීතිය බල නොපාන අවස්ථාව ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
- 1) ගෝල් පහර (Goal kick)
 - 2) දඩුවම් පහර (Penalty kick)
 - 3) සෘජු නිදහස් පහර (Direct free kick)
 - 4) නිදහස් පහර (Free kick)
32. ක්‍රීඩකයෙකුගේ වේගය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් වන්නේ,
- 1) ක්‍රීඩකයාගේ පියවරක දුර ප්‍රමාණය හා පියවර තබන සීඝ්‍රතාවය
 - 2) තප්පරයකදී තබන පියවර ගණන හා තප්පර ගණන
 - 3) අත් හා පාද වලනය වන සීඝ්‍රතාවය
 - 4) තරග ආරම්භය හා ප්‍රතික්‍රියා වේගය
33. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වල දී ආරම්භක පුවරු භාවිත කිරීමෙන් ආරම්භ වන සම්මත ඉසව් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
- 1) මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු, රිට් පැනීම
 - 2) මීටර් 200, මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 400 × 4
 - 3) මීටර් 100 × 4, මීටර් 400 කඩුලු, මීටර් 1500
 - 4) මීටර් 5000, මීටර් 100, මීටර් 200
34. සම්මත ධාවන පථයක දිග වන්නේ,
- 1) මීටර් 400
 - 2) මීටර් 200
 - 3) මීටර් 800
 - 4) මීටර් 300
35. ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ දී සමබරතාව රැක ගන්නේ,
- 1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමෙනි.
 - 2) ආධාරක පතුළ විශාල කර ගැනීමෙනි.
 - 3) සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කර ගැනීමෙනි.
 - 4) අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට වලනය කිරීමෙනි.

- පහත සඳහන් P, Q, R සහ S යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 36 සහ 37 ට පිළිතුරු සපයන්න.

- P - ක්‍රීඩාවේ දී තහනම් උත්තේජක දීර්ඝ කාලීන ව භාවිත කිරීම.
සිරුරට දැඩි හානි ඇතිවීමේ අවධානම ඇතිවීම.
- Q - නිසි පරිදි ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි මාංශ පේශී හා අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු ඇතිවීම.
- R - ක්‍රීඩකයෙකුගේ ආධාරක පතුළ විශාල වීම.
ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම.
- S - ක්‍රීඩා නීති රීති අනුගමනය නොකිරීම.
සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමේ හැකියාව ඇති වීම.

36. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

- 1) P හා Q ය. 2) Q හා R ය. 3) R හා S ය. 4) P හා R ය.

37. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,

- 1) P හා Q ය. 2) Q හා S ය. 3) R හා S ය. 4) P හා R ය.

38. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත්වන තරගකරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත දැක්වේ.

තරගකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
105	මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 5000
148	මීටර් 200, මීටර් 400, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම

මෙම තරගකරුවන් තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,

- 1) අංක 105 හිටි ආරම්භය සහ අංක 148 කුදු ආරම්භයයි.
2) අංක 105 කුදු ආරම්භය සහ අංක 148 හිටි ආරම්භයයි.
3) අංක 105 සහ 148 යන දෙදෙනා කුදු ආරම්භයයි.
4) අංක 105 සහ 148 යන දෙදෙනා හිටි ආරම්භයයි.

39. සිතාදක්ෂ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවකි. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සෑම දක්ෂතාවයක් ම ඇය ප්‍රගුණ කොට ඇතැයි පුහුණුකාරිණිය වූ නන්දමාලා පවසයි. පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැළැක්වීම, වැනි දක්ෂතා සිතා සතුව ඇත. මෙහි හිස්තැනට සුදුසු යැයි ඔබ සලකන්නේ,

- 1) තුළට විසිකිරීම 3) විදීම
2) ප්‍රහාරය 4) ලකුණු ලබා ගැනීම.

40. 2028 වසරේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත රට වන්නේ,

- 1) බ්‍රසීලය 2) ඇමෙරිකාව 3) ජපානය 4) ප්‍රංශය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11

- පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, 1 කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද 11 කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1 කොටස

1. රන්මිණිතැන්න මහා විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංවිධාන කටයුතු සඳහා උපදෙස් ලබා දීම විදුහල්පතිතුමා විසින් පහත ආකාරයට සිදු කරන ලදී.

- ක්‍රීඩා උළෙලේ පවත්වන තරග තීරණය කරන්න.

- උපකරණ සපයා ගැනීම නිසි පරිදි සිදු කරන්න.
- ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ඇතුළු ආරාධිත අමුත්තන් තීරණය කරන්න.
- සංග්‍රහ කටයුතු අඩුපාඩුවකින් තොරව සිදු කරන්න.
- තරග විනිශ්චය සඳහා පළපුරුදු විනිශ්චයකරුවන් යොදා ගන්න.
- තරග වාර්තා, තරග ප්‍රතිඵල ක්‍රමානුකූලව සටහන් කරන්න.

- 1) ක්‍රීඩා උත්සවයේ පැවැත්වීම සඳහා ජවන හා පිටිය ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 2) ජවන තරග සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයින් ලබා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 3) පිටිය තරග ඉසව් දෙකක් නම් කර ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 4) ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා කැඳවාගෙන ඒම සඳහා පාසලේ තුර්‍ය වාදක කණ්ඩායමට පැවරී යැයි සිතන්න. ඒ සඳහා ඔවුන් සුදානම් විය යුතු අවස්ථාව නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 5) දේශීය වැගන්තමකින් යුත් ආහාරවලින් සංග්‍රහ කටයුතු සිදු කිරීමට උපදෙස් ලැබුනේ නම් ඔබ ඒ සඳහා තෝරා ගන්නා ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 6) පළපුරුදු විනිශ්චයකරුවකු අතින් වුවද තරග පිටියේ දී සිදු විය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 7) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්ව විනිශ්චය කරනු ලබන විනිශ්චයකරුවන් විසින් සැළකිලිමත් විය යුතු නීති දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 8) මෙම ක්‍රීඩා උළෙලේ තරග වාර්තා, තරග ප්‍රතිඵල ක්‍රමානුකූලව තබා ගැනීමෙන් අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- 9) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය තුළින් දරුවන් අත්පත් කර ගන්නා කුසලතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 10) මෙම පාසලේ පැවත් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සඳහා යොදා ගත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

2. විවේක කාලයේදී පන්තියේ අනෙක් සිසුන් ක්‍රීඩා කරද්දී ස්ප්‍ර්ලතාවයෙන් යුතු මිනා සහ කාෂ බවකින් යුතු සුදුමැලි වූ රයනි හුදෙකලාව පසෙකට වී වාඩි වී සිටිති.

- 1) මිනා සහ රයනි පත් ව ඇති පෝෂණ තත්ව පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- 2) රයන ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 3) මිනාට අනාගතයේ ඇති විය හැකි යැයි ඔබ සිතන අහිතකර තත්ත්වයන් පහක් දක්වන්න. (ලකුණු 05)

3. මව් කුස තුළ පිළිසිඳ ගත් දින සිට වයස්ගත වීම දක්වා වන කාලය පරාසය විවිධ වර්ධන අවධි වලට වෙන්කර අධ්‍යයනය කරනු ලබයි. මේ අනුව,

- 1) නව යොවුන් වියෙන් පසු ඵලඹෙන ජීවිතයේ අවධි දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) නව යොවුන් වියේ දරුවකු තුළ ඇතිවන කායික, මානසික, සමාජය වෙනස්වීම් එක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 3) නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සැපිරීමේ දී මතුවන ගැටලු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

4. පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

- 1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර දිනයේ නිවාස කුටි සකස් කරන අතර වාරයේ යහළුවන් මත්පැන් පානය සඳහා ඔබට ආරාධනා කරයි.
- 2) සියලු දෙනාටම හොරෙන් පාසලට ගෙනා ජංගම දුරකතනය පාසල අවසන් වන තෙක් ලඟ තබා ගැනීමට ඔබේ මිතුරිය ඔබට ලබා දෙයි.
- 3) ඔබේ හොඳම මිතුරිය දිනපතා ක්ෂණික ආහාර අනුභව කරනු ඔබ දකී.
- 4) විදුලි කොටමින් මහ වැසි ඇද හැලෙන වේලාවක කුඩා ළමයින් පිරිසක් එළිමහනේ සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකී.
- 5) ඔබේ ගමේ සතියකට වරක් පවත්වන ශ්‍රමදානයේදී එකතු වූන පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය අසල ඉඩමකට දමා පුළුස්සනු / ගිනි තබනු ඔබ දකී.

11 කොටස

5. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී අවම ජේශ් ගක්කියක් වන පරිදි ශරීරයේ අවයව වලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පිහිටුවා ගැනීමයි. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිරත වන කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාවය වැඩි වීමට මෙන් ම මනා පෞරුෂයක් ඇති වීමට ද හේතු වෙයි.

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු වන ඔබ නිරතවන ස්ථානික ඉරියව්වකට හා ගතික ඉරියව්වකට උදාහරණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. ක්‍රීඩකයෙකු පනිනු ලබන උස කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
3. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)

6. පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේ මෙන් ම එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවලදීත් මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැක ගත හැකිය. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව්වලට අදාළ වන විශේෂ නීති රීති මෙන් ම සෑම ඉසව්වකට ම අදාළ වන පොදු නීති රීති ද පවතී.

- 1) ධාවන පථය සම්බන්ධව පවතින පොදු නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) පිටියේ තරග සඳහා පවතින පොදු නීති රීති තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- 3) කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පවතින ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 4) කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

7. A, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A

- 1) ප්‍රභාරය හැර ඔබ ඉගෙන ගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රභාරය දක්ෂතාව පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙනගත් ආකාරයට අවධි හතරක් යටතේ ප්‍රභාරය ඉගැන්වීම පහසු වේ. එම අවධි හතර නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 3) නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රභාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී රූපසටහන් අඳින්න.) (ලකුණු 05)

B

- 1) ඔබ ඉගෙන ගත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබාදෙන දඩුවම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- 3) ඔබ සඳහන් කරන ලද එක් දඩුවමක් නම් කර ලබා දීමට හේතුවන වැරදි පහක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)

C

- 1) ඔබ ඉගෙන ගත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිසි නොවන ස්ථානය පිළිබඳ බල නොපාන අවස්ථා තුන සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- 1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන්ගෙන් සිදුවිය හැකි බරපතල වැරදි පහක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)

- 1) අභිනකර ලිංගික වර්යා
- 2) වින්දන ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම.

