

# පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය - 1 කොටස

01.	(iv)	11.	(ii)	21.	(iv)	31.	(ii)
02.	(iv)	12.	(iii)	22.	(iii)	32.	(i)
03.	(iv)	13.	(i)	23.	(i)	33.	(iv)
04.	(i)	14.	(ii)	24.	(i)	34.	(iv)
05.	(ii)	15.	(ii)	25.	(ii)	35.	(i)
06.	(iv)	16.	(ii)	26.	(ii)	36.	(i)
07.	(i)	17.	(i)	27.	(iii)	37.	(iii)
08.	(ii)	18.	(ii)	28.	(i)	38.	(iv)
09.	(i)	19.	(i)	29.	(ii)	39.	(iii)
10.	(i)	20.	(iii)	30.	(iv)	40.	(iv)

# පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය - 2 කොටස

01. (i) - මාර්ග ධාවනය - රට හරහා දිවීම  
 - කඳු දිවීම - තරග ඇවිදීම  
 - ජවන හා පිටියේ ඉසව් (ල. 1 x 2 = 2)

- (ii) ඇරඹුම් ක්‍රමය - හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය විධාන - දැරසෙන් / වෙඩි හඩ (ල. 1 x 2 = 2)

- (iii) - නෙට්බෝල් - හැන්ඩ් බෝල් - එල්ලේ  
 - හොකි - ක්‍රිකට් - රගර්  
 - පාපන්දු - බාස්කට් බෝල් (ල. 1 x 2 = 2)

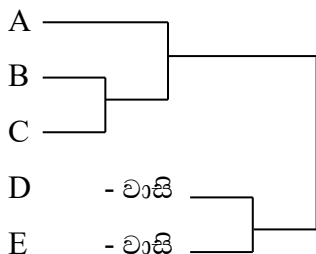
- (vi) - මියෝ මීමෝ - සයිමන් කීම - බල්ලයි මස් කට්ටිය  
 - බස් ක්‍රීඩාව - නායකයා සෙවීම - වල්ගය කැඩීම (ල. 1 x 2 = 2)

- (v) සංවිධානමක ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩා  
 - සම්මත නීති ඇත - සම්මත නීති නැත  
 - සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත. - සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් නැත.  
 - සම්මත ක්‍රීඩා පිටි ඇත. - සම්මත ක්‍රීඩා පිටි නැත.  
 - සම්මත උපකරණ ඇත. - සම්මත උපකරණ නැත. (ල. 1 x 2 = 2)

- (vi) - උඩි අත් පිරිනැමීම - යටි අත් පිරිනැමීම (ල. 1 x 2 = 2)

- (vii) - එකමුතුකම - නමායිලි බව  
 - තීක්ෂණ බුද්ධිය - ජය පරාජය විද්දරා ගැනීමේ හැකියාව  
 - අන් අයව අගය කිරීම - නායකත්ව ලක්ෂණ  
 - අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණ - සහෝදරත්වය (ල. 1 x 2 = 2)

- (viii) ලබා දිය යුතු - වාසි ගණන  $8 - 5 = 03$



(නිවැරදි තරග සටහනට ල.2)

(ix) ලකුණු 25 යි (උ. 2)

(x) - ප්‍රෝටීන - කාබෝහයිඩ්‍රේට් - මේද  
- විටමින් - ඛනිජ ලවණ - ජලය

සියලුම පෝෂක ලියා ඇත්නම් ලකුණු - 02

(උ. 2 x 10 = 2)

02. (i) අසාත්මිකතාවකදී (උ. 2)

(ii) එය සිදුවන්නේ අප ගන්නා ආහාර වලට එරෙහිව සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙනි. (උ. 3)

(iii) - තක්කාලි - අන්තෘසි - ඉස්සන් -කකුළුවන්  
- සැමන් - සකස් කළ ආහාර වර්ගයක් (උ. 1/2 x 04 = 2)

(iv) - සෑම විටම ආහාරයේ ලේබලයේ ඇති තොරතුරු කියවා ඔබට අසාත්මික විය හැකි ද්‍රව්‍ය ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීම.(ටින් කළ පැකට් කළ ආහාර)  
- පිටතින් ආහාර ගන්නා විට එය සකස් කිරීමේ දී අදාළ අසාත්මික ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත්දැයි සැක හැර දැන ගැනීම.  
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීමේ දී ඔබට එවැනි අසාත්මිකතාවක් පවති නම් එය පැවසීම.  
- අසාත්මිකතාව පිළිබඳ තමා නිතර ගැවසෙන ස්ථානවල සිටින අය දැනුවත් කිරීම  
- ඉතා හයානක තත්ත්වයේ අසාත්මිකතාවක් පවති නම් ඒ පිළිබඳ සඳහන් පත්‍රිකාවක් හෝ කාඩ් පතක් ළඟ තබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම. (උ. 1 x 03 = 3)

03. (i) - කායික - මානසික  
- සමාජයීය - අධ්‍යාත්මික (උ. 1/2 x 04 = 2)

(ii) - ආර්ථිකය හා අධ්‍යාපන මට්ටම  
- ජනගහන ඝනත්වය  
- යුද්ධමය තත්ත්වයන්/ ස්වාභාවික ආපදා/ අවතැන්වීම්  
- තාක්ෂණික දියුණුව  
- සෞඛ්‍ය සේවා සහ රෝග  
- සංචාරක ව්‍යාපාරය  
- මාධ්‍ය හා විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය  
- තරඟකාරී ජීවන රටාව (උ. 1x 03 = 3)



05. (i) - 100 m කාන්තා කඩුලු - 110 පිරිමි කඩුලු  
 - 400 m කාන්තා /පිරිමි කඩුලු මතින් දිවීම. (ල. 1x 02 = 2)
- (ii) එය වැරදි කඩුලු මතින් දිවීමේ අවස්ථාවකි. පාදය කඩුල්ලට පිටින් ගෙන දුවන අවස්ථාවකි. එය නිවැරදි වීමට නම් පාද දෙකම කඩුල්ලට ඉහළින් ගෙන ධාවනයේ යෙදිය යුතුය.
- (iii) - කඩුල්ල තරණය කිරීම - කඩුලු අතර දිවීම (ල. 1x 02 = 2)
- (iv) a - පිරිසිදු විය යුතුය. - ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය විය යුතුය.  
 - විනිසුරුගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතුය  
 - ඇඳුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පිටුපස එකම වර්ණයකින් තිබිය යුතුය (ල. 01)
- b - පාවහන් නොමැතිව තරගයට සහභාගි විය හැකිය.  
 - එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැළඳිය හැකිය  
 - පාද කෙකෙහිම පාවහන් පැළඳිය හැකිය.  
 - පාවහන් වලට උපරිම වශයෙන් ඇඹ 11 ක් සවිකර ගත හැකිය. (ල. 01)
- c. - තරගකරුවකු තරගයේ දී උඩුකයේ ඉදිරිපස හා පිටුපස පැහැදිලිව පෙනෙන සේ අංක දෙකක් පැළඳිය යුතුය.  
 - උස පැනීමේ දී හා රිටි පැනීමේදී අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස හෝ පිටුපස එක් අංකයක් පමණක් පැළඳිය හැකිය.  
 - තරග අංකය, උපරිම දිග 24 cm හා පළල 20 cm විය යුතුය (ල. 01)
06. (i) - වන ගවේෂණය - කඳවුරු බැඳීම  
 - ගිණිමැල ක්‍රීඩා - එළිමහනේ ආහාර පිසීම  
 - ඔරු පැඳීම - පාපැදි සවාරි  
 - පා ගමන් - පරිසර නිරීක්ෂණය (ල. 1x 02 = 2)
- (ii) - එම ප්‍රදේශයේ ඇති ගහකොළ වැල් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම.  
 - කඳු අවට ප්‍රදේශයේ පස්, ගල්, සතුන් ආදිය පිළිබඳ දැනුම හා අවබෝධය  
 - පෙර ගවේෂකයින් හෙලිකර ඇති තොරතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වීම.  
 - මීට පෙර කඳු තරණය කර අත්දැකීම් ලැබූ අය කණ්ඩායමට ඇතුළත් කර ගැනීම.  
 - හදිසි අවස්ථාවක ක්‍රියාකළ යුතු අයුරු හා දැනුවත් කළ යුතු අය පිළිබඳ අවදානය යොමු කිරීම.  
 - ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය සඳහා නිවැරදි දැනුම හා පුහුණුව ලබා ගැනීම.  
 - අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම.  
 - නායකත්වයට ගරු කිරීම හා අණ පිළිපැදීම.  
 - සෑම විටම කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම. (ල. 1x 03 = 3)

(iii) - M - බිම් ගෙය - N - අඩි පාලම (ල. 1x 02 = 2)

(iv) - සතුව හා විනෝදය ලබාගැනීමට හැකි වීම.  
- ස්වභාවධර්මයේ අභියෝග තේරුම් ගැනීමට හැකිවීම.  
- ආත්ම ධෛර්ය වර්ධනය වීම.  
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම.  
- පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකිවීම.  
- ගවේෂණ හැකියාව වර්ධනය වීම.  
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමට හුරුවීම (ල. 1x 03 = 3)

07. A (i) J- යටි අත් පන්දු පිරිනැමීම K- පන්දු ගොඩ ගැනීම /පන්දු එසවීම (ල. 1x 02 = 2)

(ii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහා ලකුණු 02 බැගින් 02 x 02 = 04 ලබා දෙන්න.

(iii) අ. එය වැරදි ක්‍රීඩා විලාසයකි. විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පන්දුව ලබා දීම.  
ආ. එය වැරදි පිරිනැමීමකි. පන්දුව උඩ දමා පහර දිය යුතුය. විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පන්දු පිරි නැමීම ලබා දීම. (ල. 2x 02 = 4)

B. (i) R - පන්දු විදීම S - හිසට උඩින් යැවීම (ල. 1x 02 = 2)

(ii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහා ලකුණු 02 බැගින් 02 x 02 = 04 ලබා දෙන්න.

(iii) අ. එය වැරදි පාස් කිරීමකි. වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට මහාමායා පිලේ එම ස්ථානයේ ක්‍රීඩාකළ හැකි ක්‍රීඩිකාවකට නිදහස් යැවීමක් ලබා දීම. (ල. 02)  
ආ. එය ක්‍රීඩා නීති උල්ලංඝනයකි. මහාමායා පිලේ (වරද ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවකට) වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට දඬුවම් යැවීමක් ලබා දීම. (ල. 2x 02 = 4)

C (i) T - පාදයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම U - පන්දුවට හිසින් පහර දීම. (ල. 1x 02 = 2)

(ii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහා ලකුණු 02 බැගින් 02 x 02 = 04 ලබා දෙන්න.

(iii) අ. එය වැරදි ක්‍රීඩා විලාසයකි. දකුණු පළාත් පිලට වරද වූ ස්ථානයේ සිට සෘජු නිදහස් පා පහරක් ලබා දීම.  
ආ. එය වරදකි. උතුරු පළාත් කණ්ඩායමට වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට සෘජු නිදහස් පා ලබා දීම. (ල. 2x 02 = 4)