

පෙරහුරු පරීක්ෂණය 1

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1.	3
2.	2
3.	4
4.	1
5.	4
6.	1
7.	3
8.	4
9.	2
10.	1
11.	3
12.	2
13.	2
14.	3
15.	2
16.	3
17.	1
18.	3
19.	3
20.	4

21.	4
22.	3
23.	1
24.	2
25.	2
26.	1
27.	2
28.	2
29.	2
30.	3
31.	3
32.	1
33.	4
34.	1
35.	3
36.	2
37.	4
38.	1
39.	4
40.	1

(ල 1×40 = 40)

01).

- (i) දෙමපියන්, ශිෂ්‍යයන්, අදි ශිෂ්‍යයන්, අවට ප්‍රජාව
- (ii) පාසල් පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගත හැකිවීම
බෝවන රෝගවලින් වැළකීමට හැකිවීම
- (iii) කායික ශක්තිය වර්ධනය වීම
රෝගාබාධ ඇතිවීමෙන් වැළකීම
ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීම
- (iv) මන්දපෝෂණය, අධිපෝෂණය
- (v) නිසි වෙලාවට අහාර ගැනීම
හැකි සෑම විටම ස්වභාවික අහාර ලබා ගැනීම
ව්‍යායාමවල නිරත වීම
සමබල අහාර වෙලක් ලබා ගැනීම
දරුවාට මාස 6ක් සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම.

- (vi) ආහාර සුරක්ෂිතතාඅවච්ච හා අහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වයස සෞඛ්‍ය තත්වය පරිසරය අහාර පිලිබඳ ඇති දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටළු පිලිබඳ දැනුවත් නොවීම
- (vii) පැරිදි පිලිමලුන් ඉවතලෑමේ ක්‍රමය
- (viii) පැවැත්විය යුතු තරග සංඛ්‍යාව අඩු වීම සංවිධානය පහසු වීම අවශ්‍ය භෞතික සම්පත් ප්‍රමාණය අඩුවීම විනිසුරුවන් අඩු ගණනකින් තරග පැවැත්විය හැකිවීම
- (ix) කලබල නොවීම, ප්‍රථමාධාර පිලිබඳ නිසි දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාවය, ඉවසීම, ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, තීරන ගැනීමේ හැකියාව,සානුකම්පිත බව
- (x) A,B,C,D,E
 A – Air ways - ස්වසන මාර්ග
 B - Breathing - ස්වසනය
 C - Circulation - රුධිර සංසරණය
 D - Deformity - අබාධ
 E - Exposure - නිරාවරණය

(ල 2×10 = 20)

02).

- (i) සෞඛ්‍යට අහිත්කර වීම (ල 2)
 පෝෂණ ගුණය අඩුවීම
 ආර්ථික පාඩු සිදුවීම (ල 2)
- (ii) (අ) බැක්ටීරියා වෛරස් වැනි ක්ෂුද්‍රජීවීන්, ධූලක, රසායනික ද්‍රව්‍ය (ල 2)
 (ආ) ආහාරයේ අඩංගු විශේෂිත සංසටක අහාර සංරක්ෂණයේදී යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය ජීර්ණය කිරීම අපහසුතාය (ල 2)
- (iii) (ඉ) කැසීම, පළදැමීම, ඇස් රතු වීම, හොටු දියර ගැලීම (ල 2)
 - පලා වර්ග සැකසීමේ දී පොල්, ලූනු ආදිය මුලින් මලවා, කපන ලද පලා කොළ අවසානයේ එක්කර අඩු ගින්දරින් කොළ පැහැය වර්ණය වෙනස් නොවන පරිදි මද වේලාවක් පිස ගැනීම මගින් පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.
 - සෑම ආහාරයක් ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීමෙන් වර්ණය, පෝෂණ ගුණය මෙන් ම රසය ද ආරක්ෂා වේ. මේ සඳහා ප්‍රෙෂර් කුකර්, මයික්‍රොවේව් උදුන් භාවිත කළ හැකි ය.
 - කැල්සියම් මගින් යකඩ උරා ගැනීමේ හැකියාව අඩු විය හැකි බැවින් යකඩ හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එක්ව පිස ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
 - ආහාර වර්ග කීපයක් එක්ව පිස ගැනීම මගින් එක ම වේලකින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකවර ලබා ගත හැකි ය.

- කුඵ බඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමග ඖෂධීය වටිනාකමක් ද එක් කර ගත හැකි ය.
උදා: සුදුරු, සුදුපැණු
- බලගැන් වූ ආහාර භාවිතය මගින් අමතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට ලබා ගත හැකි ය.
උදා: අයඩින් එක් කළ ලුණු
විටමින් A එක් කළ තෙල්
- මාෂ හෝග (පියලි දෙකක් සහිත ආහාර) සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීම මගින් ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට හැකි වේ.
- ආහාරවලට දෙහි එක් කිරීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි වේ
දෙහි එකතු කිරීමේ දී පිසගත් ආහාර නිවුන පසු එය කළ යුතු ය. නැතහොත් එහි අඩංගු විටමින් C විනාශ වී යයි.
- ආහාරවලට උම්බලකඩ එක් කිරීමෙන් ශරීරයට යකඩ ලබා ගත හැකි වේ.

(ල 2)

03).

(i) A - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

B - බහිෂ්‍රාවීය පද්ධතිය

(ල 2)

(ii) A - හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම

හෘදයාබාධ

අංශභාගේ

අධි රුධිර පීඩන

B - වකුගඩු හා මූත්‍රාශයේ ගල් සෑදීම

වකුගඩු අක්‍රීය වීම

වකුගඩු සහ මූත්‍රාශයේ පිළිකා

මූත්‍රා මාර්ගයේ ආසාදන

(ල 4)

(iii) A - ව්‍යායාමවල යෙදීම

ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම

දුම්පානයෙන් වැළකීම

මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම

සෞඛ්‍යවත් ආහාරපුරුදු ඇතිකර ගැනීම

B - පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය පමණට පානය කිරීම

දියවැඩියාව, රුධිර පීඩනය නිසි ලෙස පාලනය

කිරීම

දුම්පානය හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම

වෛද්‍ය උපදෙස් වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතා

නොකිරීම

(ල 4)

04).

ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලබාදෙන්න

(ල 2x5 = 10)

05).

(i) 2 ගණයේ ලීවරයෙකි

(ල 2)

(ii) $ATP \longrightarrow ADP + P + \text{ශක්තිය}$

(ල 3)

(iii) (අ) A - වේගයෙන් ක්‍රියා කරන ජේශී තන්තු (FTF)

B - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන ජේශී තන්තු (STF)

(ල 2)

(ආ) A - සුදු වර්ණයෙන් යුක්තය

නිර්වායු ක්‍රමය

වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම අඩුය

සංකෝචන වේගය වැඩිය

B - රතු වර්ණයෙන් යුක්තය

ස්වායු ක්‍රමය

වෙහෙසට ප්‍රතිරෝධ දැක්වීම වැඩිය

සංකෝචන වේගය අඩුය

(ල 3)

06).

(i) නයනි - කවපෙන්න,හෙල්ල (ල 2)
 කමල්- මීටර් 800,මීටර් 5000

(ii) ජවන ඉසව්

කෙටි දුර	මැදි දුර	දුර
මී:100	මී:800	මී:100000
මී:200	මී:1500	
මී:400	මී:5000	
මී:100x4	මී:3000	
මී:400x4		
මී:400 කඩුළු		
මී:100 කඩුළු		

(ල 3)

(iii) (අ) එය වැරදි පැනීමකි (ල 2)
 (ආ) ක්‍රියාකරකම් විස්තර කර හෝ රූපසටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල 3)

07).

A

(i) වැරදි පන්දු පිරනැමීමකි.මෙම පන්දුව ක්‍රීඩාපිටෙන් පිටතට යාමක් සේ සැලකේ. දකුණු පලාත් කණ්ඩායමට පිරනැමීම හා ලකුණක් හිමිවේ. (ල 2)
 (ii) පන්දුව පිරිනැමීම,පන්දුව පිළිගැනීම, ප්‍රහාරය සඳහා එසවීම, ප්‍රහාරය, වැලැක්වීම, පිටිය රැකීම (ල 3)
 (iii) විස්තර කර හෝ රූපසටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල 5)

B

(i) හංහ පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබාදීම (ල 2)
 (ii) පන්දුව පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම (ල 3)
 (iii) විස්තර කර හෝ රූපසටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල 5)

C

(i) ආනන්ද නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකුට එම ස්ථානයේ සිට සෘජු නිදහස් පහරක් ලබා දීම (ල 2)
 (ii) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
 පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
 පන්දුව නැවැත්වීම
 පන්දුවට හිසින් පහරදීම
 පන්දුව තුලට විසිකිරීම
 ගෝල් රැකීම
 දැල් රැකීම
 (iii) විස්තර කර හෝ රූපසටහන් මගින් දක්වා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න (ල 3)
 (ල 5)

