



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

G. C. E. Ordinary Level | අ. තො. ස. කාමාන්‍ය පෙළ | 2022 (2023)

Student Seminar Series

ශිෂ්‍ය සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

Practice Paper | උපකාරක ප්‍රශ්න පත්‍ර

Health & Physical Education

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



Answer Sheet - I, II | පිළිතුරු පත්‍රය - I, II (සිංහල මාධ්‍යය)



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11 ශ්‍රේණිය
පිළිතුරු
i කොටස

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

(ලකුණු 01 x 40 = 40)

ii කොටස

(01)

i.

- ගෙවත්තේ වගා කරන එළවළු ආහාරයට ගැනීම
- වගා කටයුතු වල යෙදීම
- ගෙදර සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනය

(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 02 = 02)

ii.

- නැවුම් එළවළු ලබා ගත හැකි වීම.
- කාබනික පොහොර යෙදූ ආහාර නිසා එම ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉතා ඉහල වීම.
- මුදල් වියදම් නොවීම.
- වැඩිපුර ඇති ආහාර වෙළඳ පොළට විකුණා මුදල් ලබා ගත හැකි වීම.

(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 02 = 02)

iii.

- ඉක්මණින් වෙහෙසට පත් වීම.
- පහසුවෙන් ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීම.
- එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම.

(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 02 = 02)

iv.

- පිටි, සීනි, තෙල් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය අඩු කිරීම
- සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම.
- ව්‍යායාම වල නිරත වීම

- ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකට හුරු වීම
- ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි මට්ටමේ පවත්වා ගැනීම
(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

v.

- කාලය කළමණාකරණය කරගැනීම.
- පවුලේ සියලු දෙනා එක්ව විනෝද ගමන් යාම.
- ආගමික කටයුතු වල නිරත වීම.
- පවුලේ අය එක්ව ලෙට් වේලාවක් සුභද කතා බහක නිරත වීම.
(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

vi.

- භාසයාබාද
- දියවැඩියාව
- අධිරැධිර පීඩනය
- මානසික ආතතිය.....
(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

vii.

- මියෝ මීමෝ
- වලිගය කැඩීම
- අල්ලන සෙල්ලම.....
(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

viii.

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කිරීම.
- පෝෂණ වැඩ සටහන් පැවැත්වීම.
- කසල කළමණාකරණය කිරීම.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම.
- සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම.....
(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

ix.

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
- පිහිනීම.
- විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිත කිරීම.
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිත කිරීම අවම කිරීම..
- කෙටි දුර ගමන් සඳහා පයින් ගමන් කිරීම.
(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

x.

- සියලු දෙනා එක්ව වගාකටයුතු වලට සහාය දීමේදී.
- ගෙවත්තේ ඵලදාව අසල්වැසියන් සමඟ බෙදා ගැනීමේදී
- අසල්වැසි මිතුරන් එක්ව ක්‍රීඩා කිරීමේදී

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

(මුලු ලකුණු 02 x 10 = 20)

(02)

i.

- කොවිඩ් 19
- කොරෝනා වෛරසය, කොවිඩ් 19 වෛරසය, SARS – Co V – 2

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

ii

- හොදින් සබන් යොදා දැන් සේදීම
- මුඛය හා නාසය හොදින් ආවරනය වන සේ මුඛ ආවරන පැළඳීම.
- සමාජ දුරස්ත බාවය පවත්වා ගැනීම.
- පොදු ස්ථාන වල ගැවසීමෙන් වැළකීම
- සුසුසු පරිදි ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- සෑම විටම උණුවතුර පානය කිරීම.

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

iii.

- පෝෂ්‍යදායී ආහර ගැනීම
- අන්තාසි, අලිගැට පේර , පැහිරි කුලයේ පළතුරු.....

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

iv.

- රෝගය පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම.
- කොවිඩ් එන්නත නොමිලයේ ලබා දීම
- නොමිලයේ PCR පරීක්ෂණ කිරීම
- නීති කඩන්නන්ට දඬුවම් ලබා දීම.
- රෝගීන්ට වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා දීම.
- නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන නොමිලයේ පවත්වා ගැනීම.....

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

v.

- තරුණ පිරිස් මියයාම හා ඔවුන් රෝගීන් වීම නිසා රටෙහි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
- රැකියා ස්ථාන කර්මාන්ත ශාලා වැසීම නිසා නිෂ්පාදන කටයුතු වලට බාධා ඇතිවීම.
- රට වසා තැබීම නිසා සියලු කර්මාන්ත කටයුතු අඩාල වීම
- රටේ සංවර්ධනයට යෙදවීමට තිබූ මුදල් රෝගීන් ට හා ඔහුගේ සඳහා යෙදවීමට සිදු වීම.

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

(මුලු ලකුණු 02 x 05 = 10)

(3)

i.

- ස්වභාවිකවම ආහාර වලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වීම. උදා - මඤ්ඤෝක්කා, ගෝවා
- පාරිසරික සාධක නිසා විෂ වීම
- ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩිම නිසා විෂ ද්‍රව්‍ය ඇතිවීම
- වගාකටයුතු වලදී යොදන කෘමිනාශක හා පලිබෝධනාශක විෂ වීම
- පිපීමේදී විෂ වීම

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

ii.

- ඔවුන්ට බෝ නොවන රෝග වැළඳීමට ඇති හැකියාව වැඩිය.
- රසකාරක හා වර්ණ කාරක භාවිතය නිසා අසාත්මික තත්ව ඇතිවිය හැකිවීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ඉහළ අගයක් ගැනීම.

(නිවැරදි එක් කරුණකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x03 = 03)

iii.(අ)

- බඩ රිදීම
- කරකැවිල්ල
- වමනය
- උණ

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

(ආ)

- එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීමෙන් වැළකීම
- ඇඹුල් වර්ග සහිත ආහාර ඇලුමිනියම් භාජන වල පිපීමෙන් වැළකීම
- පැහැය වෙනස් වූ ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකීම
- පුස් බඳුනු ආහාර පරිබෝජනයට නොගැනීම.

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x03 = 03)

(04) දී අති අභියෝග ජයගැනීම සඳහා ධනාත්මකව පිළිතුරු ලියා අති අකාරය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 02 x 05 = 10)

(05)

i.

- තුන් පිම්ම
 - අවතීර්ණ ධාවනය
 - කුන්දුව
 - පියවර
 - පැනීම
 - පතිත වීම

(ඉසව්ව ලියා ඇත්නම් 01 ලකුණයි , අවධි පිළිවෙලින් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01යි - 01+01= 02)

ii.

- සීමා කරන ලද ප්‍රෙද්ශයක කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් නමා ඒ මතින් නිදහසේ පනිමින් දිවීම.නික්මීම කළ පාදයෙන් පනින වීම.
- පොළව මත සළකුණු කරන ලදපියවර තබමින් කුන්දුව, පියවර, පැනීම යන අනුපිළිවෙලට ඉදිරියට පැනීම.
- පොළව මත සළකුණු කළ රේඛා රාමුවක් භාවිත කර තුන්පිම්මේ කුන්දුව, පියවර, පැනීම සිදු කරන්න.

(ක්‍රියාකාරකම ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි)

iii

- ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී කරණම් ක්‍රම බාවිතය නහනම් වීම.
- නික්මීමේ පුවරුවට දෙපස පාද නමා ඉපිලීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයකි.
- පනින වීමේ දී ඇති කල සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කර පනින වීමේ පෙදෙසින් පිටවීම වරදකි.
- පැනීමේ දී නික්මීමේ රේඛාව හා පනිනවීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ස්පර්ශ කිරීම වරදකි.

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

iv. (අ) A ක්‍රීඩකයා

(ලකුණු 02)

(ආ) B ක්‍රීඩකයාට වඩා A ක්‍රීඩකයාගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහලින් පිහිටයි.

B ට වඩා A ගේ ආධරක පතුල විශාල වීම.

(ලකුණු 02)

(06)

i.

- 56 - FTF
- 58 - STF

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

ii.

- FTF - මීටර් 200,මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 110 කඩුලු,මීටර් 100x4,මීටර් 400, මීටර් 400x4,මීටර් 400කඩුලු
- STF - මීටර 10000, මැරැනන්

(එක් පිලිතුරකට ලකුණු ½ බැගින් ½ x04 = 02)

iii. අංක 56

කන → සංවේදක නියුරෝන →අතරමැදි නියුරෝන → වාලක නියුරෝන → ශේශි ක්‍රියාකාරීත්වය

ප්‍රතිග්‍රාහකයා → සංවේදක නියුරෝන → අන්තර්හාර නියුරෝන → වාලක නියුරෝන කාරකය

(සමීකරණය නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි)

(පිලිතුර නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි)

iv. (අ) අංක 63 ක්‍රීඩකයා

- ක්‍රියාවීන් පොස්පේට් → ක්‍රියාවීන් + පොස්පේට් + ශක්තිය

(සමීකරණය නිවැරදිව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි)

(ආ)

- උස පැනීමේ ක්‍රීඩකයාට තම ඉසව්ව සඳහා ගතවන්නේ ඉතා අඩු කාලයකි. ඒ අනුව අඩු කාලයක් තුළ දී ඔහුට ක්ෂණික ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. ඉහත දක්වා ඇති ක්‍රමය මගින් කෙටිකාලීනව ක්ෂණික ශක්තිය ලබා ලන හැකිය. එබැවින් උස පනින ක්‍රීඩකයා ඉහත සමීකරණයෙන් දක්වා ඇති ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය භාවිත කරයි.
(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02 යි)

(07) A

i.

- යටි අත් පිරිනැමීම
- උඩු අත් පිරිනැමීම
(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 02 = 02)

ii.

- පන්දුව තුන්වරකට වඩා පහරදී විරුද්ධ පිලට යැවීම.
- පන්දුව ඇන්ටනාවේ (සුනාමයය දන්ඩ) වැදී පිටතට යාම.
- එකම ක්‍රීඩකයා එකවර පිට පිට දෙවරක් පහරදීම.
- අත්ල මත තබා පන්දුව පිරිනැමීම.
- විරුද්ධ පිලෙන් කරන ලද පිරිනැමීම වැළැක්වීම සහ ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම.
- විරුද්ධ පිලේ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
- පසුපෙල ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරිපෙලට පැමිණ දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහලින් ඇති පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ලකිරීම.
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ඉදිරිපෙලට පැමිණ වැළැක්වීමට සහභාගී වීම.
(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 03 = 03)

iii. (අ)

- A - ක්‍රීඩක ආදේශනය
- B - පිරිනැමීමට අවසර ලබා දීම
- C - බෝලය පිටත වැදීම
(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 03 = 03)

(ආ)

- මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සමග පිරිනැමීමේ වාරය ලබා දේ.
(නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02 යි)

B. i

- උරහිස් යැවීම
- හෙප්පා යැවීම
- යටි අත් යැවීම/අතට යටින් යැවීම
- ලොබ් යැවීම
(නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 01 x 02 = 02)

ii.

- පන්දුව බිමගසා ඇල්ලීම
- පන්දුව යොමුකිරීමෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකාවක් ස්පර්ශ කිරීමට පෙර යලි අල්ලා ගැනීම.
- ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් එක කොටසකට වඩා ඉහලින් පන්දුව යැවීම.
- කෙටි යැවුමක්
- පන්දුව බිම දිගේ යැවීම.....

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x03 = 03)

iii. (අ)

- A - පාද චලනය
- B - පන්දුව උඩ දැමීමක්
- C - යැවුම යා යුතු දිශාව පෙන්වීම

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x03 = 03)

(ආ)

වයඹ පලාත් කණ්ඩායමට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දීම

(නිවැරදි පිලිතුරට ලකුණු 02 යි)

C

i.

- ඇඟිලි තුඩු පා පහර
- ඇතුල් පා පහර
- පිටි පතුල් පා පහර
- විලුඹ පහර

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x02 = 02)

ii.

- දඬුවම් තුලදී ප්‍රේශ්‍යය තුලදී ප්‍රතිවාදියාට පාදයෙන් පහර දීම.
- දඬුවම් තුලදී ප්‍රේශ්‍යය තුලදී ප්‍රතිවාදියාව බිම දැමීම හෝ බිම දැමීමට නැත් කිරීම.
- දඬුවම් තුලදී ප්‍රේශ්‍යය තුලදී ප්‍රතිවාදියාට අතින් පහර දීම.
- දඬුවම් තුලදී ප්‍රේශ්‍යය තුලදී ප්‍රතිවාදියාව තල්ලු කිරීම.
- දඬුවම් තුලදී ප්‍රේශ්‍යය තුලදී ප්‍රතිවාදියාව අතින් අල්ලා රඳවා ගැනීම.
- දඬුවම් තුලදී ප්‍රේශ්‍යය තුලදී ප්‍රතිවාදියා වෙත පැනීම.

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x03 = 03)

iii. (අ)

- A - කොන් පහර.
- B - ක්‍රීඩක ආදේශනය
- C- තුළට විසි කිරීම

(නිවැරදි එක් පිලිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණ 01 x03 = 03)

(ආ)

- පන්දුව පිටතට ගිය ස්ථානයේ සිට පැරකුම් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුට තුළට විසිකිරීමක් (Throw in) ලබා දීම.

(නිවැරදි පිලිතුරට ලකුණු 02 යි)
