

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2018 මාර්තු
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை 2018 மார்ச்
First Term Test – 2018 March

11 ශ්‍රේණිය
தரம் - 11
Grade - 11

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I
Health & Physical Education - I

පැය එකයි
1 மணித்தியாலம்
1 Hours

සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1,2,3,4 යන පිළිතුරුවලින් වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

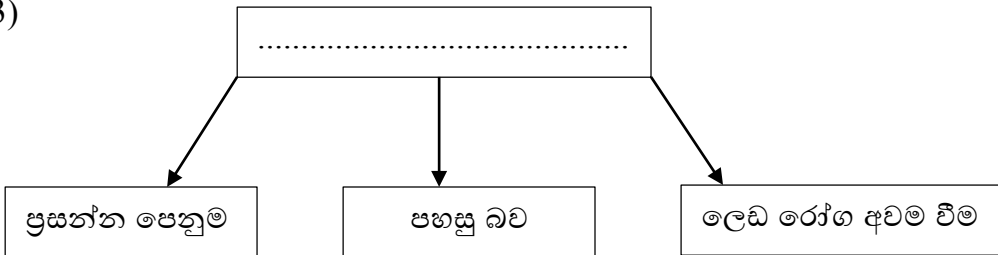
(01)* වෛද්‍ය පරීක්ෂණ *විශේෂ වෛද්‍ය සායන * සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම
ඉහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග ඇතුළත් වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ගය වන්නේ,

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම.
- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.
- සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.
- නිපුණතා සංවර්ධනය

(02) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීමට අදාළ ගුණාංගයක් වන්නේ,

- ප්‍රජාතන්ත්‍රික බව ආරක්ෂා කිරීම.
- උපදේශන සේවා
- දැරුවන්ට හානිදායක, අනතුරු දායක දෙයින් තොරවීම.
- හිංසනයෙන් තොරවීම.

(03)



හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

- සමාජයීය සුවතාවය
- නිවැරදි ඉරියව්

3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
4. යෝග්‍යතා සාධක

වගුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු උපයෝගී කොටගෙන ප්‍රශ්ණ අංක 04 , 05 හා 06 ට පිළිතුරු සපයන්න.

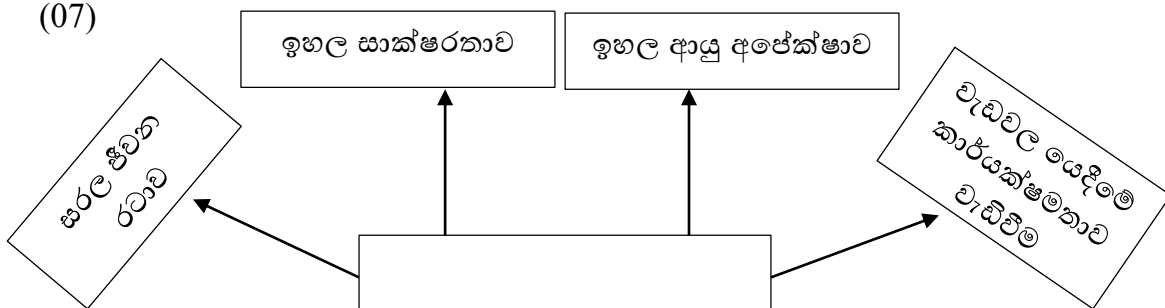
A. -අවංකභාවය,සතුට, විනෝදාංශවල නිරත වීම.	අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීම.
B. -ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නියතව පවත්වා ගැනීම.	බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම.
C. -පුද්ගලයන්ගේ අධ්‍යාපන මට්ටම	සෞඛ්‍ය ඇති අභියෝග
D. - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීම	ගැටුම් ඇතිවීම බහුල වීම

(04) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ,
 1. A හා B 2. B හා C 3. C හා D 4. A හා D

(05) පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ,
 1. A හා B 2. C හා D 3. A හා D 4. B හා C

(06) පළමුවැන්නේ අඩුවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධිය වන්නේ,
 1. A 2. B 3. C 4. D

(07)



ඉහත දැක්වෙන සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වනුයේ,

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අවශ්‍ය කුසලතා සංවර්ධනය
2. ගුණාත්මකභාවය ඉහළ සමාජයක ලක්ෂණ
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග
4. නවයොවුන් වියේ කායික හා මනෝ සමාජීය ලක්ෂණ

(08) නව ප්‍රවේශයේ පසුවන දරුවකුට,

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. පැය 8 - 10 | 2. පැය 10 - 15 |
| 3. පැය 12 - 14 | 4. පැය 18 - 20 |

(09)* වැඩිහිටියෙකුට වඩා දරුවෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහල මට්ටමක පිහිටයි.

* කාන්තාවකට වඩා පුරුෂයකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉහළ මට්ටමක පිහිටයි.

- ඉහත සඳහන් කරන ලද ප්‍රකාශයන්ට අනුව,
1. පළමු පිළිතුර වැරදි දෙවැන්න නිවැරදිය.
 2. පළමු පිළිතුර නිවැරදි දෙවැන්න වැරදිය.
 3. පිළිතුරු දෙකම නිවැරදිය.
 4. පිළිතුරු දෙකම වැරදිය.

(10) පහත සඳහන් ඉරියව්වලින් ස්ථිතික ඉරියව්ව ඉදිරිපත් කරනුයේ,

1. නිමල් - පශ්චාත් ඉරියව්වට පැමිණීම.
2. සමන් - වෙඩිහඩ ඇසුන පසු තරඟ ආරම්භය ලබා ගැනීම.
3. අමල් - දුර පැනීමේදී නික්මීම ලබා ගැනීම.
4. ගයාන් - තරඟ ආරම්භයේ “සැරසෙන්” ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කිරීම.

(11) විසිකිරීමේදී ගුවනට මුදා හරින ක්‍රීඩා උපකරණයක් ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන සාධකය වන්නේ,

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. නික්මීමේ වේගය | 2. මුදාහැරීමේ ශක්තිය |
| 3. මුදාහැරීමේ කෝණය | 4. නික්මීමේ උස |

(12) ශරීරය එක් ස්ථානයක සිට තවත් තැනකට ගෙනයාම සඳහා ඇවිදීම උපකාරී වේ. මෙහිදී අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දෙසට චලනය කිරීම මගින්,

1. ශක්තිය නිපදවා ගත හැක.
2. සමබරතාව පවත්වා ගත හැක.
3. නම්‍යතාව වැඩිකර ගත හැක.
4. ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩිකර ගත හැක.

(13) ගම්‍යතාවය යනු ජීවයාන්ත්‍රික මූලධර්මයකි. ගම්‍යතාවය පෙන්නුම් කරන සංසිද්ධියක් වන්නේ,

1. ධාවන තරඟ ආරම්භයකදීය.
2. උස පැනීමේ පියාසරික අවධියේදීය.
3. තමාවෙත පැමිණෙන පන්දුවක් අල්ලා ගන්නා අවස්ථාවේදීය.
4. පා පන්දුවකට පහරක් එල්ල කරන අවස්ථාවකදී.

(14) ප්‍රථමාධාරකරුවකු තුළ නොතිබිය යුතු ගුණාංගයකි,

1. රෝගී තත්ත්වය වඩාත් බරපතලවීම වැලැක්වීමයි.
2. රෝගී තත්ත්වයේ බරපතල බව රෝගියාට පැවසීමයි.
3. ජීවිතය බේරා ගැනීමයි.
4. සුවය සැලසීමයි.

(15) මෑතකදී නිකිබ් තුල පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ලදී.

- නිතර නිතර ඇතිවන කුසගින්න
- ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
- නිතර ඇතිවන උණගතිය

ඉහත රෝග ලක්ෂණ අවම කර ගැනීම සඳහා නිකිබ් වෙත ඔබට ලබාදිය හැකි උපදේශය වන්නේ,

1. ප්‍රමාණවත් ලෙස අයඩින් ලුණු භාවිතා කරන්න.
2. ප්‍රමාණවත් පරිදි විටමින් අඩංගු ආහාර භාවිතය.
3. දිනපතා ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
4. සීනි සහ තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කිරීම.

(16) අමාශයේ ආම්ලික බව අවම කිරීමට උපකාරී වන්නේ,

- | | |
|-------------|---------|
| 1. ශ්ලේෂ්මල | 2. ජලය |
| 3. එන්සයිම | 4. ආහාර |

(17) මම සෛල කරා ඔක්සිජන් ගේන අතර, සෛල වලින් පිටවන අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරයි. මම කවුද?

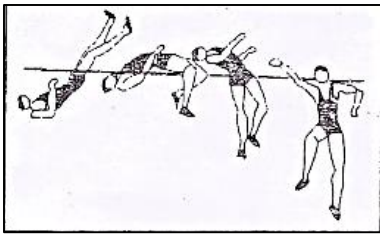
- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. ශ්වසන පද්ධතිය | 2. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය |
| 3. බහිෂ්‍රාවී පද්ධතිය | 4. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය |

(18)* ස්වායු ව්‍යායාම වල නිරත වීම *පිහිනීම *බයිසිකල් පැදීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම තුළින් සුනිල් තුළ දියුණු වන්නේ,

1. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
2. ජේශිමය දැරීමේ හැකියාවයි.
3. ජේශි ශක්තිය
4. ශාරීරික සංයුතිය

(19)



ඉහත තරග ඉසව්ව සඳහා සහභාගී වීමට ක්‍රීඩකයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය වනුයේ,

1. ජේශි ශක්තිය
2. නම්‍යතාවය
3. ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව
4. සමායෝජනය

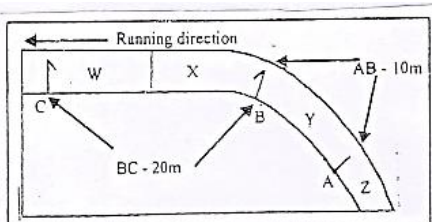
(20) මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු තුළ දැකිය හැකි කායික ලක්ෂණයකි,

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. අවධානය අඩුකම | 2. නින්ද නොයාම |
| 3. අවිචේකී බව | 4. කලහකාරී බව |

(21) ඔක්සිජනීකෘත රුධිරය මොලයට නොලැබී යාමෙන් ඇතිවන තත්ත්වයක් වන්නේ,

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. විජලනය | 2. ක්ලාන්තය |
| 3. ආතතිය | 4. අපස්මාරය |

(22)



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපයකි. මෙහි W, X, Y, Z යනු ධාවකයන්ය. නිවැරදිව යෂ්ඨි හුවමාරුව සිදුකර ඇත්තේ,

1. X හා Y
3. X හා Z

2. W හා X
4. W හා Y

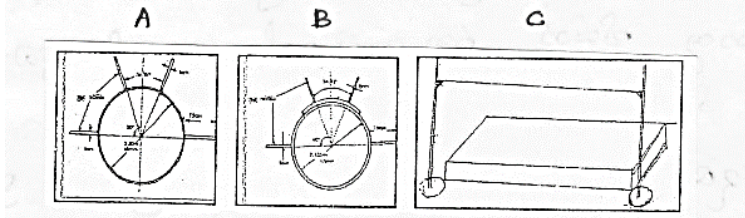
(23) පහත දක්වා ඇත්තේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයකදී ක්‍රීඩකයින් සහභාගී වූ තරඟ ඉසව්වන්ය.

- රුවන් - 110m කඩුළු , 100m , 400m
- කමල් - 400m කඩුළු , 1500m , 800m
- අනිල් - 400m , 1500m , 800m
- නිමල් - 800m , 5000m , 1500m

ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා කුඳු ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිතා කර ඇත්තේ,

1. නිමල්
2. අනිල්
3. කමල්
4. රුවන්

(24) පහත රූප සටහන් භාවිතා කර ප්‍රශ්ණ අංක 24 හා 25 ට පිළිතුරු සපයන්න.



ඉහත A, B, C ක්‍රීඩා පිටි පිළිවෙලින්,

1. කවපෙත්ත විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම, උසපැනීම
2. යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, උස පැනීම
3. කවපෙත්ත විසිකිරීම, උසපැනීම, යගුලිය දැමීම
4. උස පැනීම, යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම

(25) ඉහත A, B, C ක්‍රීඩා පිටි වලදී යොදා ගත හැකි ශිල්පීය දක්ෂතා පිළිවෙලින්,

1. හුමණ ක්‍රමය, රේඛීය ක්‍රමය, ෆ්ලොස් ක්‍රමය
2. හුමණ ක්‍රමය, ෆ්ලොස් ක්‍රමය, රේඛීය ක්‍රමය
3. එල්ලෙන ක්‍රමය, හුමණ ක්‍රමය, ෆ්ලොස් ක්‍රමය
4. රේඛීය ක්‍රමය, ෆ්ලොස් ක්‍රමය, එල්ලෙන ක්‍රමය

(26)

- A. - “සැරසෙන” ඉරියව්වේදී දණහිසක් ඔසවා සිටීම.
- B. - “වෙඩි හඬට” පෙර වලනය වෙනස් කිරීම.
- C. - ආරම්භක රේඛාවට පිටුපසින් සිට ආරම්භය ලබා ගැනීම.
- D. - “වෙන්” ඉරියව්වට පැමිණීමට ප්‍රමාද වීම.

ඉහත සිද්ධි අතුරින්,

1. A හා C නිවැරදිය
2. B නිවැරදි වන අතර C වැරදිය
3. C හා D වැරදිය
4. D නිවැරදි වන අතර A වැරදිය

(27) තරඟ ඇවිදීමේ ක්‍රීඩකයෙකු, තරඟයෙන් ඉවත් කරනු ලබන්නේ,

1. විනිසුරු විසින් රතුකාඩ්පතක් ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇතිවීම.
2. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් රතුකාඩ්පත් දෙකක් ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති වීම.
3. විනිසුරුවන් තුන් දෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පත් තුනක් ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති වීම.
4. විනිසුරුවන් දෙදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ්පත් තුනක් ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇති වීම.

(34) පුවත් පතකින් උපුටා ගන්නා ලද කොටසක් පහත දැක්වේ.

“මෙම ක්‍රීඩාවල ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ යහපත් ලෝක සබඳතා සහ අන්තර්ජාතික සාමය වර්ධනය කිරීමයි.” මෙයින් අදහස් වන්නේ,

1. පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය ක්‍රීඩා පිළිබඳවය.
2. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා පිළිබඳවය.
3. ආසියානු ක්‍රීඩා පිළිබඳවය.
4. දකුණු ආසියානු ක්‍රීඩා පිළිබඳවය.

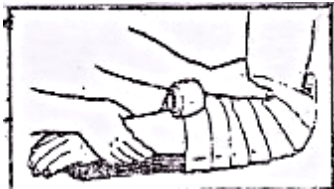
(35) උණුවතර හැලීම නිසා අනතුරට පත් කුමාර ට, තම මිතුරා වූ උදාර ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට ඉදිරිපත් විය. ඔහු ලබා දුන් ප්‍රථමාධාර පහත දැක්වේ.

- A. - තුවාල වූ ස්ථානයේ රෙදි ඉවත් කිරීම.
- B. - තුවාල වූ ස්ථානයට විනාඩි 10 පමණ සීතල වතුර වත් කිරීම.
- C. - තුවාලය මත පුළුන් තැබීම.
- D. - ප්‍රතිකාර සඳහා ඉක්මනින් රෝහල් ගත කිරීම.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී උදාර විසින් නොකල යුතු දේවල් වන්නේ,

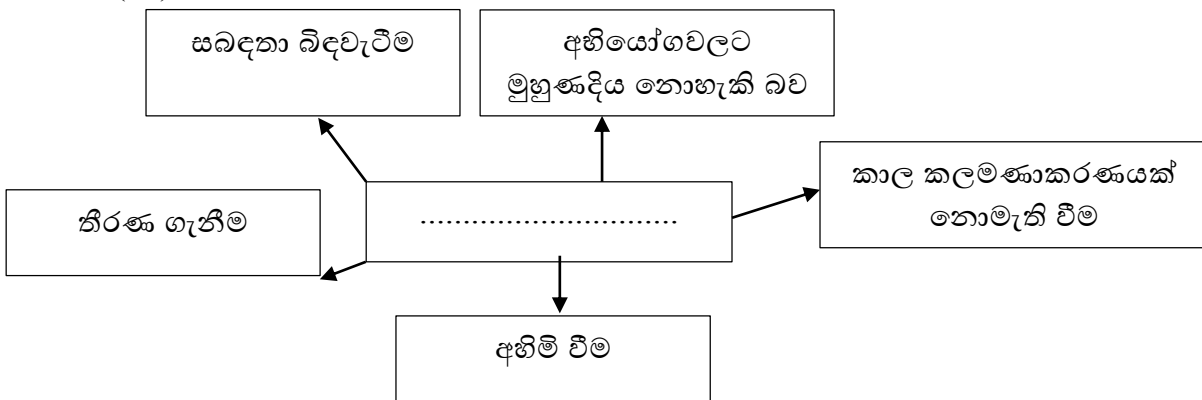
1. A හා C 2. A හා B 3. B හා D 4. C හා D

(36) මෙම රූපයේ දැක්වෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය ලබා දෙන්නේ,



1. මස් පෝලීමකදී
2. පිලිස්සීමකදී
3. මාංශ පේශි ඇදීමකදී
4. අස්ථි බිඳීමකදී

(37)



ඉහත සටහනේ හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර වන්නේ,

1. මානසික ආතතිය සඳහා බලපාන සාධක
2. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල
3. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට එල්ල වෙන අභියෝග
4. ජීව ගුණය විනාශ වීමට බලපාන සාධක

(38) පහත දක්වා ඇත්තේ පාසලේ දෙමාපිය රැස්වීමකදී දරුවකුගේ පියකු විසින් ඉදිරිපත් කල කතාවක කොටසකි.

- දරුවන්ගේ පෞර්ෂය වර්ධනය සිදු වී ඇත.

- දරුවන් හොඳ නායකයන් බවට පත්ව ඇත.
- දරුවන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.
- දරුවන්ට ජයග්‍රහණය හා පරාජය සමච විද දරාගත හැක.

ඉහතින් දක්වන ලද තොරතුරු දරුවන් තුල වර්ධනය වීමට අවස්ථාව සලසන වැඩසටහනක් වන්නේ,

1. පාසල් වර්ණ ප්‍රධානෝත්සවය
2. විවාද තරඟාවලිය
3. ශාරීරික යෝග්‍යතා වැඩසටහන
4. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය

(39) ජීවිතයේ වැදගත් අවධියක් ලෙස නව යොවුන් විය සැලකිල්ලට ගත හැක. එය,

1. සෞඛ්‍යමත්භාවය ඉතා හොඳින් පවත්වා ගත යුතු අවධියකි.
2. වගකීම් දැරීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන අවධියකි.
3. ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වන අවධියකි.
4. රටේ ශ්‍රම බලකාය ලෙස ක්‍රියාකරන අවධියකි.

(40) වර්ෂ 2020 දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව පැවැත්වෙන නගරය සහ රට වනුයේ,

1. රියෝද ජනයිරෝ - බ්‍රසීලය
2. බීජින් නුවර - චීනය
3. ලන්ඩන් නුවර - එංගලන්තය
4. ටොකියෝ නුවර - ජපානය