

**කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය**  
**මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018**  
**11 ශ්‍රේණිය.**

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I වන කොටස.**

**කාලය :- පැය 01**

(01) නිවැරදි ආහාර පුරුදු නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම , ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය , මත්ද්‍රව්‍ය දුම්වැටි වලින් වැලකීම සමාජ සම්මත සහ නීති රීති පිළිපැදීම.  
 ඉහත සඳහන් කරන ලද ජීවන රටා සඳහා සුදුසු මාතෘකාව තෝරන්න.

- 1) පුද්ගලයෙකුගේ දිවි පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ජීවන රටා
- 2) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ජීවන රටා
- 3) සමාජයේ දියුණුවට යොදා ගත හැකි ජීවන රටා
- 4) ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දියුණු කරගත යුතු ජීවන රටා

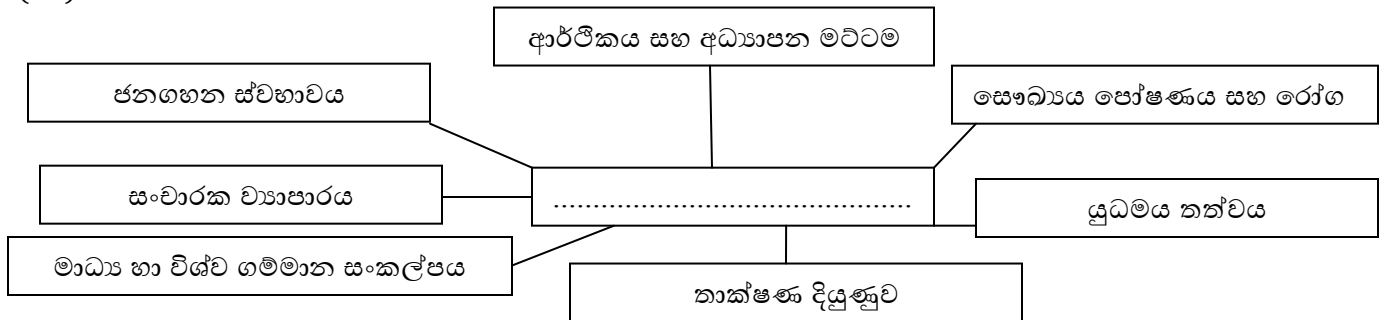
(02) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් හඳුන්වා දී ඇති ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අඩංගු ප්‍රස්තාර ලේඛනයේ ලා දම් පාට වර්ණයෙන් හඳුන්වා දී ඇත්තේ ,

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1) කෘෂ බව  | 3) අධි බර    |
| 2) නිසි බර | 4) ස්ථුලතාවය |

(03) යහපත් සෞඛ්‍යයට අදාළ ජාන සංයුතිය සාධකයකට අදාළවන කරුණ නම් ,

- |                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1) පිරිසිදු වාතය        | 3) අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ වීම.       |
| 2) ඥාති විවාහ වැලැක්වීම | 4) මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැලකීම. |

(04)



හිස්තැනට වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ ,

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 1) රටකට ඇති අභියෝග                           | 3) සෞඛ්‍යයට ඇති අභියෝග |
| 2) පවුල් පරිසරයකට ඇති අභියෝග                 |                        |
| 4) රටේ සෞඛ්‍යය හා සමාජීය වටපිටාවේ ඇති අභියෝග |                        |

(05) පෙර ළමා වියට අදාළ වයස් තත්වය වනුයේ ,

- |   |   |
|---|---|
| 1) අවුරුදු 05 ත් - අවුරුදු 10 ත් අතර කාලය | 3) මාස 01 - අවුරුදු 01 ත් අතර කාලය        |
| 2) අවුරුදු 02 ත් - අවුරුදු 05 ත් අතර කාලය | 4) අවුරුදු 01 ත් - අවුරුදු 05 ත් අතර කාලය |

(06) නිශ්චලතාවයක් තිබෙන වස්තුවක් චලනය වීමට හෝ චලනය වෙමින් පවතින වස්තූන් නතර කිරීමට අකමැත්ත හඳුන්වන්නේ ,

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1) අවස්ථිතිය | 3) බලය දිශාව |
| 2) ගම්‍යතාවය | 4) සමබරතාවය  |



- සතුන් පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබා තිබීම. ගාක පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම.
- අනවශ්‍ය කැනෝ ගැසීම් හා ශබ්ද කිරීමෙන් වැලකීම. ගමන් කරන මාර්ගයන් සලකුණු යෙදීම.

(17) ඉහත දැක්වෙන්නේ ,

- 1) කඳු තරණයක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ය.
- 2) කඳවුරු තුළදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ය.
- 3) පා පැදි ස්වාරියක් සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ය.
- 4) කැලෑ ගවේෂණයක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ය.

(18) අසාධාරණයට එරෙහිව නැගී සිටියි. සෘජුව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කරයි. පොදු කටයුතුවලට පෙළඹේ. අළුත් දේ අත්හදා බලයි. මේ කරුණු කුමන අවධියක පසුවෙන් නොකු ද?

- 1) ළමා විය
- 2) යොවුන් විය
- 3) තරුණ විය
- 4) මැදි විය

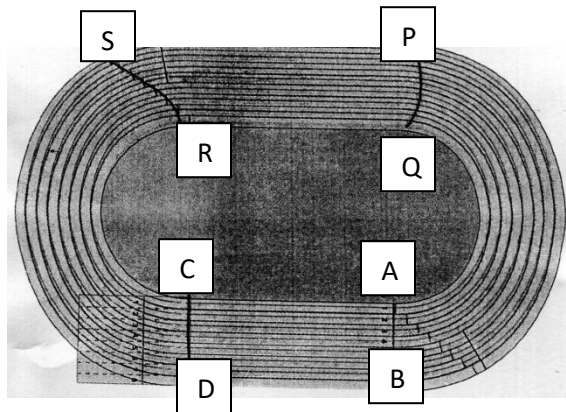
(19) පාසලක් තුළ ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී,

- A. පරිසර වටපිටාවට අනුකූල විය යුතුය .
- B. සිසුන්ගේ කායික මානසික වර්ධනයට ඉටුවන ලෙස සැකසිය යුතුයි.
- C. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු භවතාගේ රුචි අරුචිකම් සැලකිල්ලට ගත යුතුයි.
- D. සිසු කුසලතා උසස් මට්ටමකට ළඟා කර ගත හැකි ලෙස සැකසිය යුතුයි.

ඉහත කරුණු වලින් ,

- 1) A , B , C නිවැරදි වේ.
- 2) A , B , D නිවැරදි වේ.
- 3) A , C , D නිවැරදි වේ.
- 4) B , C , D නිවැරදි වේ.

පහත දක්වා ඇත්තේ සම්මත ධාවන පථයක රූප සටහනකි. ඒ ඇසුරෙන් අංක 20 , 21 හා 22 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.



(20) මෙම ධාවන පථයෙහි අවසන් රේඛාව කවරේදැයි දැක්වන අක්ෂර කාණ්ඩය වන්නේ ,

- 1) PQ
- 2) RS
- 3) CD
- 4) AB

(21) මීටර 1500 ධාවන ඉසව්ව ආරම්භ කරන අක්ෂර කාණ්ඩය වන්නේ ,

- 1) PQ
- 2) RS
- 3) CD
- 4) AB

(22) මීටර 5000 තරගය සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් වාර්තා කළ යුතු වන්නේ ,

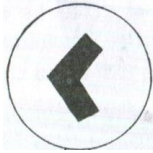
- 1) PQ
- 2) RS
- 3) CD
- 4) AB

(23) මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව්වලට අදාළව නීතිරීති ඇත. සම්මත ධාවන පථයක දුර ප්‍රමාණය ද ඒ අනුව නිශ්චිත වේ. මංතිරු 8 ක් සහිතව සකසන සම්මත ධාවන පථයක් එක් ධාවන මං තීරුවක පළල වන්නේ ,

- 1) මීටර 1.25
- 2) මීටර 1.22
- 3) මීටර 1.27
- 4) මීටර 1.00

- (24) මලල ක්‍රීඩා තරග ආරම්භක වෙඩි හඬට පෙර ආරම්භක චලන දැක්වූයේ නම් එම තරගකරු ,
- 1) එක් අවවාදයක් කරයි.
  - 2) තරගයෙන් ඉවත් නොකෙරේ.
  - 3) තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.
  - 4) අවවාද කරන අතර අනතුරුව ඕනෑම තරගකරුවෙකු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.

(25) පහත දැක්වෙන සංකේතය යොදා ගනු ලබන්නේ ,



- 1) කඳු දිවීමකදී ඉදිරියේ පස් කන්දක් ඇති බව දැක්වීමට.
- 2) ඇවිදීමක දී දණ හිස නැවු බව දැක්වීමට.
- 3) මාර්ග ධාවන තරගයකදී ඉදිරියෙන් මාර්ගය වංගු සහිත බව දැක්වීමට ය.
- 4) රට හරහා දිවීමේ තරගයකදී ඉදිරියෙන් පටු පාර දැක්වීමටය.

(26) ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා තරග යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරග ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදේ. පංච ප්‍රයාම , සජ්න ප්‍රයාම , දස ප්‍රයාම වශයෙන් පංච තරග සඳහා අවශ්‍ය ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,

- 1) මීටර් 100 කඩුළු , උස පැනීම , යගුලිය දැමීම , මීටර් 200 , දුර පැනීම.
- 2) මීටර් 400 , දුර පැනීම , උස පැනීම , හෙල්ල විසි කිරීම , මීටර් 1500
- 3) දුර පැනීම , හෙල්ල විසි කිරීම , මීටර් 200 , කවපෙත්ත විසි කිරීම , මීටර් 500
- 4) රිටි පැනීම , හෙල්ල විසි කිරීම , මීටර් 1500 , මීටර් 200 , මීටර් 100

(27) වර්ෂ 2000 දී ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි නුවර පැවැත් වූ කාන්තා මීටර් 200 තරගයේ තහනම් උත්තේජක භාවිතයනිසා තරගයේ ස්ථානය අහිමි කරගත් ක්‍රීඩිකාව වනුයේ ,

- 1) සුසන්තිකා ජයසිංහ
- 2) ජෙනිෆර් ග්‍රීන්
- 3) මාර්ටිනා නවර්ලිනෝවා
- 4) මේරියන් ජෝන්ස්

• කඩුළු මතින් දිවීමේ තරගයක දී ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනෙකු කරනු ලැබූ ක්‍රියාවන් පහත දැක්වේ.

- A. සමබරතාවය බිඳී කඩුල්ල අතින් තල්ලු කරමින් ධාවනයේ යෙදීම.
- B. කඩුල්ල තරණය කිරීමේ දී පාදය වැදී කඩුල්ල බිඳ වැටීම.
- C. ඉදිරි පාදය කඩුල්ල මතින් ද , පසු පාදය කඩුල්ල පිටින් ද පැනීම.
- D. තම මං තිරුවට පිටින් වෙනත් මං තිරුවක කඩුල්ල මතින් ධාවනය කිරීම.

(28) ඉහත ක්‍රීඩාවට අනුව තරගයෙන් ඉවත් කළ යුත්තේ ,

- 1) A C D ක්‍රීඩකයින්ය.
- 2) A B D ක්‍රීඩකයින්ය.
- 3) A B C ක්‍රීඩකයින්ය.
- 4) B C D ක්‍රීඩකයින්ය.

(29) මෙවර කලාප ක්‍රීඩා තරගය පැවැති පළමු දින ඈඳ හැලුණු ධාරාණිපාත වර්ෂාව හේතුවෙන් ක්‍රීඩා පිටිය තෙත හා මඩ සහිත වූ බැවින් මීටර් 200 තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින්ට සිය පෞද්ගලිකව දක්වා තිබූ කාලයට වඩා වැඩි කාලයක් තරගය නිම කිරීමට ගත විය. එසේ වීමට බලපෑ ප්‍රධාන හේතුව විය හැක්කේ,

- 1) සිරුර උණුසුම් කිරීමට නොහැකි වූ බැවින් ජේශී ක්‍රියාකාරිත්වය සෙමෙන් සිදු වීම .
- 2) පොළොව තෙත් හා මඩ සහිත බැවින් පාදය හා පොළව අතර සර්ෂණ බලය අඩු වීම .
- 3) පොළොව තෙත් හා මඩ සහිත බැවින් පාද හා පොළව අතර සර්ෂණ බලය වැඩි වීම.
- 4) මඩ හා ජලය වැඩිවීම නිසා ධාවනයට බාධා ඇති වීම.

(30) ක්‍රීඩක දක්ෂතා දියුණු වීමට බලපාන සාධක තුනක් ඇති බව පුහුණු ක්‍රීඩකයින් පවසන ලදී. එම සාධක තුන නම්,

- 1) ශක්තිය , වේගය , නම්‍යතාවය
- 2) උනන්දුව , කැපවීම , ක්‍රියාශීලීබව
- 3) උස , බර , වයස
- 4) පෝෂණය , පුහුණුව , ජවය

(31) ක්‍රීඩක ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය වෙනුවෙන් විවිධාකාරයෙන් සම්මාන ලබා දීම හා ක්‍රීඩක හා ක්‍රීඩිකාවන් දිරිමත් වීමේ කාර්යය නිසි ලෙස සිදු වේ. වර්තමානයේ ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව ලෙස සැලකෙන “ ක්‍රීකට් ක්‍රීඩාවේ ජීව ගුණය ” නැමැති සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබූ ජත්‍යන්තර ක්‍රීකට් ක්‍රීඩකයා වන්නේ ,

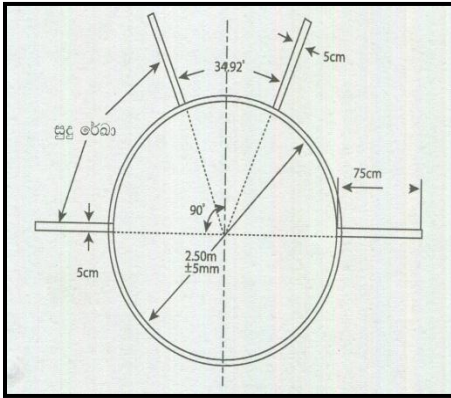
- 1) මහේල ජයවර්ධන
- 2) ක්‍රිස් ගේල්
- 3) කුමාර සංගක්කාර
- 4) සවින් තෙන්ඩුල්කාර්

- අංක 32 , 33 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට ඔබට ලබා දී ඇති කාර්යයෙහි ඔබ ළග ඇති උපකරණවල බර මෙසේය.

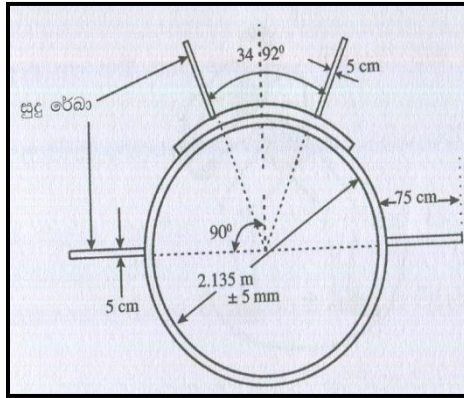
A) 600 g බර

B) 4 kg බර

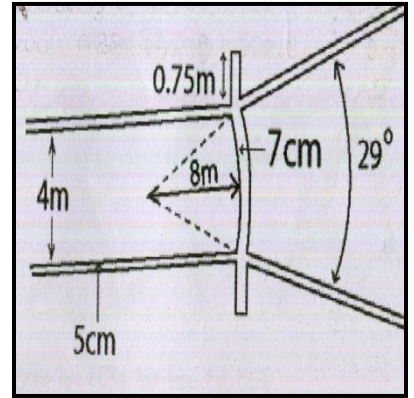
C) 15 kg බර



D පිටිය



E පිටිය



F පිටිය

- (32) ඔබ විසින් 19 න් පහළ බාලක කවපෙත්ත විසි කිරීම සඳහා පිටිය වෙත යැවිය යුතු උපකරණය හා පිටිය වන්නේ ,
- 1) A , D    2) B , E    3) C , D    4) A , F
- (33) 19 න් පහළ බාලිකා යගුලිය දැමීම සඳහා ලබා දිය යුතු උපකරණය හා පිටිය වනුයේ ,
- 1) B , D    2) B , E    3) C , E    4) A , D
- (34) සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරගවලින් යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගි වීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසි දිපිකා තමා පෞද්ගලික පුහුණු කටයුතුවල යෙදෙන නියමිත බර සහිත යගුලිය තරගයට සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමට සුදානම් වේ. මෙම තරගයේ ප්‍රධාන විනිසුරු ( Chef judge ) ඔබ නම් ඔබ කළ යුත්තේ ,
- 1) ඇයට එම අවස්ථාව ලබා දීම.    2) තරග තීරකගේ අදහස් විමසයි.
- 3) තරගය සඳහා සපයා ඇති යගුලිය භාවිතා කරන ලෙස උපදෙස් දීමයි.
- 4) තරගයෙන් ඉවත් කිරීම.
- (35) සැවොම එක්ව මාගේ වොලිබෝලයෙන් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට මෙසේ සිතයි. “ මෙම වොලිබෝලයේ අයිතිකරු මම වෙමි. නමුත් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට එහි අයිතිකරුවෝ අපි වෙමු.” මෙමගින් වඩාත් පැහැදිලි වන්නේ ක්‍රීඩාවේ නීතිරත වන විට ,
- 1) දැනුම වර්ධනය වන බවය.    3) නිපුණතා වර්ධනය වන බවයි.
- 2) කුසලතා වර්ධනය වන බවයි.    4) යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වන බවයි.
- (36) මුඛ කොන් වනවිට රෝගයෙන් පෙළෙන්නෙකුගේ ආහාරයට එක් කිරීමට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ ,
- 1) නිවුඩු හාල් බත් සහ හාල් මැස්සන් බැඳුම.    3) සම්බා හාල් බත් සහ නිවිනි ව්‍යාංජනය.
- 2) නිවුඩු හාල් බත් සහ කතුරු මුරුංගා කොළ මැල්ලුම.    4) සම්බා හාල් බත් සහ පරිච්ඡු ව්‍යාංජනය.
- (37) ආහාරවල සෞඛ්‍යය ආරක්ෂිත බව රැකීම මගින් ශරීරයට හානියක් කරන රෝගයන් ඇතිවන අවකාශය අවම කර ගත හැකිය. ආහාරවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක සලකා බැලීමේ දී මින් සාවද්‍ය කියමන කුමක් ද?
- 1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාර තරක් විම සිදුවන අතර ආහාරයට විෂ ද්‍රව්‍යයන් නිකුත් කෙරේ.
- 2) එලවලු හා පලතුරු ආහාරට ගැනීමට පෙර හොදින් නොසේදුව හොත් ඒවායේ ශේෂව පැවැතිය හැකි කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරයට ඇතුළුවේ.
- 3) ආහාර දුෂණය වීමට මැස්සන් , මීයන් , කැරපොත්තන් වැනි සතුන් ද, අපිරිසිදුකමද සෘජුව බලපායි.
- 4) එලවලු නෙලීමට දින දෙකක තුනකට පෙර සිට කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නිතර කලයුතු බව කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව නිර්දේශයයි.

• සවස පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියට පැමිණි ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනෙකු පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.

- A. පාපන්දු ගෙන පාදයෙන් පහර දෙමින් පිටිය වටේ යාම .
- B. පන්තියෙන් පුටුවක් ගෙනවිත් අඹගස් සෙවණේ තබා වාඩි වීම.
- C. අඹ ගහේ අත්තක එල්ලී ඉහල පහල යාම.
- D. අඹ ගස් සෙවනට වී බිම වාඩි වී සිටීම.

(38) ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වලට අනුව ,

- 1) A B ගතික ඉරියව් දැක්වූ අතර CD ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වූහ.
- 2) A C ගතික ඉරියව් දැක්වූ අතර BD ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වූහ.
- 3) AC ස්ථිතික ඉරියව් දැක් වූ අතර BD ගතික ඉරියව් දැක්වූහ.
- 4) AD ස්ථිතික ඉරියව් දැක් වූ අතර BC ගතික ඉරියව් දැක්වූහ.

(39) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සෑම තරඟ වාරයක් ආරම්භ වීමට පෙර ,

- 1) ක්‍රීඩකයින් නියමිත පරිදි ක්‍රීඩක ස්ථානවල ස්ථාන ගත වී තිබිය යුතුයි.
- 2) නියමිත පරිදි පරිනැමීම සිදු කල යුතුයි.
- 3) කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් 06 දෙනෙකු සිටිය යුතුයි.
- 4) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩකයින් සමඟ පිටිය ඇතුලත සිටිය යුතුයි.

(40) ලොව අසිරිමත් ක්‍රීඩා සැණකෙලියක් ලෙස පැවැත්වෙන FIFA ලෝක පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟය බලා ගැනීමට ලෝකයේ වැඩිම ජනතාවක් සුදානම් වී සිටියි. 2018 ලෝක පාපන්දු ලෝක කුසලාන තරඟාවලිය පැවැත්වීම සඳහා දායකත්වය ලබා දෙන ප්‍රධාන රට වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ ,

- 1) ජපානය
- 2) ඔස්ට්‍රේලියාව
- 3) ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය
- 4) රුසියාව