

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II
 ප්‍රථම වාර පරීක්ෂණය - 2019
 11 ශ්‍රේණිය -
පිළිතුරු පත්‍රය

1. i) පුෂ් අපේස් ක්‍රියාකාරකම්, ඩිප්ස්, විවිධ පැහිම් ක්‍රියාකාරකම්, බර උපකරණ විසි කිරීම, යෝගී ව්‍යායාම, පිම්හාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් ආදිය
- ii) කොළ පාට
- iii) හිසි පෝෂකවලින් යුතු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආහාර වේලක්, දේශීය ආහාර වේලක්, මිශ්‍ර ආහාර හිසා ගුණාත්මක බවින් වැඩි බව ආදිය
- iv) අල වර්ග, ඇට වර්ග, හාල් පිටි වලින් සැකසූ ආහාර ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.
- v) පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, හෙට්බෝල්, යෝගී ආදී වශයෙන්
- vi) විශේෂ වීම, වලිගය කැඩීම, වස පැතිරීම ආදී සුළු ක්‍රීඩා
- vii) හෘදයාංගික දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය, නව්‍යතාවය, ශාරීරික සංයුතිය
- viii) (1) ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (2) වයස (3) සෞඛ්‍ය තත්ත්වය (4) පරිසරය (5) ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්වලතා සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුමක් නොවේ.
- ix) පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබාගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම
- x) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාකිරීමේදී, සුළු ක්‍රීඩා යෙදීමේදී සරඹ සංදර්ශනයේ යෙදවීමේදී

II කොටස

2. i) * සෞඛ්‍යවත් ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
 * සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය ඇති කිරීම
 * ප්‍රජා දායකත්වය වර්ධනය
 * දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
 * සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගැනීම
- ii) * පාසල මුහුණපාන සෞඛ්‍යමය ගැටලු හඳුනාගැනීම හා ඒවා තුරන් කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.
 * පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම
 * සෞඛ්‍ය පිළිබඳ හිසි දැනුමක් ලබාදීම
 * ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම
 * මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත පන්ති කාමර ගොඩ නැගීම
 * හිසි පරිදි කැලිකසල ඉවත දැමීම
- iii) * සියලු පාසලේ ශිෂ්‍යාවන්ට නියමිත කාලසීමාවන් තුළ පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීම හා සෞඛ්‍ය දුර්වලතා හඳුනාගැනීම ඒවාට පිළියම් යෙදීම.

- * යකඩ පෙති, පණු රෝගය වැළැක්වීමේ පෙති හා ෆෝලික් අම්ලය ලබාදීම, නියමිත ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාදීම.
- * PHI යොදාගෙන වාර්ෂික සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණ මගින් ලෙඩ රෝග හා අනතුරු සහිත ස්ථාන හඳුනාගැනීම හා ඒවා වැළැක්වීම.
- * සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය / විකිණීම තහනම් කිරීම.
- * දුම්වැටි මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම සහ භාවිතය තහනම් කිරීම.

iv) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝ කරගනිමින්ද ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින්ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධවත්ව කටයුතු කිරීම වේ.

3. i) යකඩ උග්‍රතාවය, අයඩින් උග්‍රතාව, විටමින් A උග්‍රතාව, කැල්සියම් උග්‍රතාව, සින්ක් උග්‍රතාව

- ii) * ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම සහ කාර්යයක ඵලදායීව නිරත වීමේ හැකියාව අඩුවීම
- * කායික වර්ධනය අඩුවීම.
- * මතක ශක්තිය අඩුවීම.
- * අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩුවීම.
- * ආයු කාලය අඩුවීම.

- iii) * යකඩ අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිතා කිරීම.
- * ගැබ්නි භාවය වැනි යකඩ වැඩිපුර අඩංගු කාලවලදී අමතර ප්‍රභවයන් ලබාගැනීම.
- * ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමෙන් පසු පැය 1-2 අතර කාලය තුළ තේ / කෝපි පානය
- * නොකිරීම.
- * යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම.
- * යකඩ එක් කරන ලද ආහාර තෝරා ගැනීම.
- * රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබාදෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබාගැනීම.

- iv) * ආහාර පරිහරණයට පෙර සබන් දමා නිවැරදිව දෙඅත් සේදීම.
- * පිරිසිදුව ආහාර පිළියෙල කිරීම.
- * නැවුම් එළවළු තෝරාගැනීම.
- * කල් ඉකුත් වූ ආහාර වර්ග පරිභෝජන නොකිරීම.
- * ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී විෂ වීම වළක්වා ගැනීම.
- * පුස් බැඳුණු ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම.

4. දී ඇති කරුණට අනුව පිළිතුරු ධනාත්මකව ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

5. i) හිටි ඇරඹුම, කුඳු ඇරඹුම
 - ii) හිටි ඇරඹුම - මි. 800, මි. 1500, මි. 3000, මි.5000, මි.10000
කුඳු ඇරඹුම - මි.100, මි.200, මි.400, 100x4, 400x4, 110 කඩුළු, 100 කඩුළු, 400 කඩුළු
 - iii) * ශරීරයේ ස්ථාන දෙකක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට මිටර් 20 ක් ඉදිරියට දිවීම.
* ශරීරයේ ස්ථාන තුනක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට මිටර් 20 ඉදිරියට දිවීම.
* ශරීරයේ ස්ථාන හතරක්, ශරීරයේ ස්ථාන පහක්, ශරීරයේ ස්ථාන හයක් ආදී වශයෙන් පොළොවේ ස්පර්ශ තබාගෙන සිට දෙනු ලබන සංඥාවට මිටර් 20 දිවීම.
 - iv) තරඟ අවසානයේදී අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලය පසු කළ යුතුය.
6. i) වලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී අවම පේශි ශක්තියක් වැය වන පරිදි සහ ශරීරයේ අවයව වලට හානියක් නොවන පරිදි ශරීරයේ සියලුම කොටස් නිවැරදිව පවත්වාගැනීම වේ.
 - ii) ස්ථිතික ඉරියව් : සිටගැනීම, ඉඳුගැනීම, වැතිරීම
ගතික ඉරියව් : ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම
 - iii) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
 - vi) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාව, අවස්ථිතිය, බලය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව
7. A) i) ප්‍රභාසය සඳහා ළඟා වීම, ඉපිළීම, පන්දුවට පහරදීම, පතින වීම
 - ii) තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පොළවට පහරදීම.
පන්දුව දෑතින් අල්ලා සිරුර දුන්නක් සේ පිටුපසට නවා වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමඟ පන්දුවෙන් පොළොවට පහරදීම.
නුහුරු අත්ල මත තබා ගත් පන්දුව අතහරිමින් හුරු අතින් පහරදීම.
දෑතින් උඩ දමන පන්දුවට එකතැන සිට ඉපිලෙමින් පහර දීම (අදාළ රූප සටහන්ද බලන්න)
 - iii) එය වරදකි - වීර නිවාසයට ලකුණක් සමඟ පිරිනැමීමක් ලබාදේ.
 - iv) පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාමට ඉඩ දේ.
- B) i) * අක්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම
* පැත්තෙන් පැත්තට දිවීම
* පිටුපසට හා ඉදිරියට දිවීම
* පියවර තබන වේගය වෙනස් කරමින් දිවීම (රූප සටහන්ද බලන්න)
 - ii) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, වැළැක්වීම, විදීම

- iii) * වරද වූ ස්ථානයේ හෝ ඊට ආසන්න ස්ථානයකදී සිට දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමක් ලබාදේ.
- * වරද වූ ස්ථානයට ආසන්නයේ සීමා ඉරෙන් පිටත සිට ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවකම තුළට විසි කිරීමක් ලබාදේ.

- C) i) * පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
- * පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
- * පපුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- * උදුරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.

ii) පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම, පන්දුවට හිසින් පහරදීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, ගෝල් රැකීම, දැල් රැකීම

iii) ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයාට රතු කාඩ් පෙන්වා තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම සිදු කරයි.

iv) ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට තුළට විසිකිරීමක් ලබාදේ.