SLGURU.LK

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025
Second Term Evaluation - 2025
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2025

ශ්‍රේණිය Grade	විෂයය Subject	කාලය Time
11	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1	පැය 01

නම
பெயர்
Name

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1

සැලකිය යුතුය.

- **සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.**
- **අංක 01 සිට 40 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1) (2) (3) (4) යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

- පහත දැක්වෙනුයේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසු සිසුවියන් කිහිපදෙනෙකු පිළිබඳ කෙටි විස්තරයකි. ඒ අනුව 01 සිට 04 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සමීර - විද්‍යාලයේ පාපන්දු කණ්ඩායමේ නායකයා වශයෙන් කටයුතු කරයි. සැමදාම පාසල් පැමිණි සිසුවාට පිරිනමන සහතිකය ලබා ගැනීමට ඔහුට හැකි වූයේ ලෙඩ රෝග වලින් වැළකී සිටීමේ හැකියාව නිසා බව දෙමව්පියන්ගේ ගුරුවරුන්ගේ අදහස විය.

විද්‍යා - බොහෝ මිතුරන් ඇසුරු කරන මොහු අන් අයට උපකාර කිරීමට ආශාවක් දක්වයි. ප්‍රියමනාප, සුහදශීලී, සංවේදීව කටයුතු කරන පුද්ගලයකු වශයෙන් පාසලේ ජනප්‍රියය.

විශ්ව - නව නිර්මාණ කෙරෙහි වැඩි ලැදියාවක් දක්වන මොහු හොඳින් ඉගෙන ගන්නා ඉතා හොඳ මතකයක් ඇති, නිවැරදි තීරණ ගන්නා දක්ෂ සිසුවෙක් බව කාගේත් අදහස විය.

1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය යටතේ කායික සෞඛ්‍යය වඩාත් යහපත් යැයි සිතිය හැකි ශිෂ්‍යයා හෝ ශිෂ්‍යයන් වන්නේ,
   1) සමීර ය.
   2) විද්‍යා ය.
   3) විශ්ව ය
   4) විද්‍යා හා විශ්ව ය.
2. විද්‍යා තුළින් වඩාත් විද්‍යාමාන ලක්ෂණය වන්නේ මින් කුමක් ද?
   1) කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
   2) සමාජයීය සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
   3) මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
   4) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
3. විශ්ව ලබා ඇති තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා ඔහුට වඩාත් උපකාරී විය හැක්කේ,
   1) උත්සවයට සහභාගි වීම ය.
   2) සැමවිට ම ක්‍රීඩා කිරීම ය.
   3) භාවනා කිරීම ය.
   4) හුදකලාව සිටීම ය.
4. වර්තමානයේ තිදෙනාටම මුහුණ දීමට සිදු වන සෞඛ්‍ය අභියෝග අතරට නොගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
   1) දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව
   2) ජනගහණ ඝනත්වය
   3) අහිතකර ලිංගික චර්යා
   4) චින්දන ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවීම.
5. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනේ දැක්ම වන්නේ මින් කුමක් ද?
   1) සවිමත් දරු පරපුරක්
   2) නීරෝගී ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක්
   3) පාසලට හිතකර පරිසරයක්
   4) අලංකාර නිවසක්

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

- අංක 6 සහ 7 සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කර කරගන්න.
"නාමල්ගම පාසල තුළ දුම්පානය , මධ්‍යසාර (මත්පැන්) පානය හා පොලිතීන් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත. ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරී පාසලේ සෞඛ්‍ය කටයුතු පිළිබඳ උනන්දුවෙන් කටයුතු කරයි. සිසුහු , ගුරුවරු හා පාසලේ අනිකුත් සියලුම නිලධාරීහු අධ්‍යාපන කටයුතු හා විෂය සමගාමී කටයුතු සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරති."

6. මෙහි සඳහන් පාසල සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් (Health Promotion School) බවට පත් කිරීම සඳහා විදුහල්පති විසින් තවදුරටත් අවධානය යොමු කළ යුත්තේ,
   1) අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය.
   2) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීමට ය.
   3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීමට ය.
   4) ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීමට ය.
7. පාසල තුළ දුම්පානය , මද්‍යසාර පානය හා පොලිතීන් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත්තේ ,
   1) කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ය.
   2) ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සඳහා ය.
   3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා ය.
   4) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා ය.
8. රුධිරයේ සිනී මට්ටම පාලනය කර ගැනීම සඳහා මිනිස් සිරුරේ උපකාරීවන පද්ධතිය ලෙස සැළකිය හැක්කේ,
   1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
   2) ශ්වසන පද්ධතිය
   3) බහිස්‍රාවී පද්ධතිය
   4) ප්‍රජනක පද්ධතිය
9. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතිය මගින් රුධිරයේ සීනී සාන්ද්‍රණය පාලනය කිරීම සඳහා නිකුත් කරන හෝර්මෝනය වන්නේ,
   1) ඉන්සියුලින්
   2) තෙරොක්සීන්
   3) ඇඩ්‍රිනලින්
   4) ඊස්ට්‍රජන්

- වෛද්‍යවරයා හමුවට ගිය අම්ලාට ලැබුණු පහත දැක්වෙන උපදෙස් උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 10 සහ 11ට පිළිතුරු සපයන්න.
" ප්‍රමාණවත් තරම් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීම වැදගත්. එමෙන්ම යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, පොස්පරස් සහ විටමින් ලබා ගත යුතු වෙනවා. සායනයෙන් දෙන ෆෝලික් අම්ල පෙති ගන්න අමතක කරන්න එපා. පළමු මාස තුන ඇතුළත ඖෂධ ලබා ගැනීමේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න ඕනෑ. ආහාර අරුචියක් ඇති උණත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර කුඩා ප්‍රමාණවලින් හෝ දිනපතා විටින් විට ලබාගත යුතු වෙනවා."

10. ඉහත තොරතුරු අනුව අම්ලා,
    1) මල්වර වියට පැමිණි නව යෞවනියකි.
    2) කිරිදෙන මවකි.
    3) ගර්භණී මවකි.
    4) රෝගී වූ කාන්තාවකි.
11. වෛද්‍යවරයා විසින් අම්ලාට ලබා ගැනීම සඳහා නිර්දේශ කර ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන්නේ,
    1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, යකඩ හා අයඩීන් ය.
    2) යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, පොස්පරස් හා විටමින් A ය.
    3) විටමින් A, කැල්සියම්, පොස්පරස්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන් ය.
    4) මේදය, ප්‍රෝටීන්, අයඩීන්, කැල්සියම් හා ෆෝලික් අම්ලය ය.
12. මහීම සීඝ්‍ර ශාරීරික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. ඔහුගේ රැවුල වැවී ඇත. ස්වාධීනත්වයට , කැපී පෙනීමට හා විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ අවධානය ලබා ගැනීමටද ඔහු යොමු වන බවක් පෙනේ. සමන් පසුවන්නේ ,
    1) වැඩිහිටි වියෙහි ය. 2) මැදි වියෙහි ය. 3) නව යොවුන් වියෙහි ය. 3) තරුණ වියෙහි ය.
13. නිශීගේ වයස අවුරුදු 38කි. කවීගේ වයස අවුරුදු 15කි. මීනුගේ වයස අවුරුදු 52කි. මේ තිදෙනා පසුවන අවධි අනුපිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය කුමක් ද?
    1) ළදරු අවධිය, තරුණ විය හා පසු ළමා අවධිය.
    2) තරුණ විය, නව යොවුන් විය හා මැදි විය.
    3) මැදි විය, නව යොවුන් විය හා වැඩිහිටි විය.
    4) වැඩිහිටි විය, නව යොවුන් විය හා මැදි විය.
14. ජීව ගුණය (Quality of life) පවත්වා ගැනීම සඳහා රශානා විසින් නොකළ යුතු වන්නේ ,
    1) වැඩවල යෙදීමේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කර ගැනිම ය.
    2) සංකීර්ණ දිවි පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම ය.
    3) ප්‍රතිපත්ති ගරුකව ක්‍රියා කිරීම ය.
    4) නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය කිරීම ය.
15. "ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිසුහු ඇවිදිති.දුවති.පන්ති කාමරය තුළ දී බොහෝ විට වාඩිවී සිටිති. සිටගෙන සිටිති. නින්දට යනවිට වැතිර සිටිති. "මෙම ප්‍රකාශයට අනුව සිසුහු ගතික ඉරියව් වල නිරත වී ඇත්තේ ,
    1) පන්තිකාමරය තුළදී ය.
    2) ක්‍රීඩා පිටියේදී ය.
    3) නින්දට යන විට සහ පන්ති කාමර තුලදී ය.
    4) පන්ති කාමරය තුළ සහ ක්‍රීඩා පිටියේදී ය.

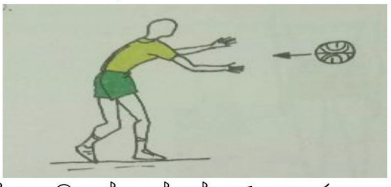
SLGURU.LK

- පහත දැක්වෙන සිද්ධිය උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 16 සහ 17 ට පිළිතුරු සපයන්න.
  " අද උෂ්ණත්වය අධික දවසක්. දිගටම සෙල්ලම් කරමින් සිටි රියානාට අධික ලෙස දහඩිය දැම්මා. ඔහුට හිසරදයක්, කරකැවිල්ලක් සහ ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති වුණා. පාදයේ මස් පිඩු පෙරළී ඇති බව ඔහු පැවසුවා. "

16. රියානා මුහුණ පා ඇත්තේ,
    1) සර්ප දෂ්ටනයට ය.
    2) පිලිස්සීමකට ය.
    3) විදුලි සැර වැදීමකට ය.
    4) විජලනය වීමකට ය.

17. ඉහත තත්වය ඇතිවීමට හේතුව විය හැක්කේ රියානා,
    1) ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවීම ය.
    2) ඉහිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත නොවීම ය.
    3) අධික ලෙස දහඩිය දමමින් ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ජලය සහ ලවණ සිරුරෙන් බැහැර වීම ය.
    4) පෝෂ්‍යදායී උදේ ආහාර වේලක් නොගැනීම ය.

18. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව ඇති කර ගැනීමට හේතු වී ඇත්තේ,



    1) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම ය.
    2) ආධාරක පතුළ විශාල කර ගැනීම ය.
    3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒම ය.
    4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම ය.

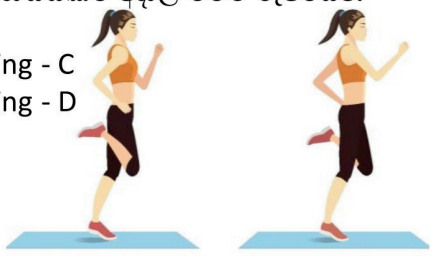
19. කිසියම් වස්තුවක් ගුවනට මුදා හැරීම ප්‍රක්ෂේපණය වශයෙන් ද මෙසේ ප්‍රක්ෂේපණය කරන ලද වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් වශයෙන් ද හැඳින්වේ. පහත සඳහන් ඉසව් අතුරින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවන ඉසව්ව වන්නේ,
    1) දුර පැනීම ය. 2) උස පැනීම ය. 3) කඩුළු මතින් දිවීම ය. 4) මීටර් 100 දිවීම ය.

20. ගමනක් යාමට සූදානම් වන සිසුන් කණ්ඩායමක් නිවැරදි ගැට යෙදීමට හා කඹ මගින් එල්ලී ගමන් කිරීමට පුහුණු වූහ. ඔවුහු තමන්ට අවශ්‍ය වූ උපකරණ පිටේ එල්ලා ගෙන යාමට හැකිවන පරිදි සකස් කර ගත් අතර ආධාරකයක් ලෙස යෂ්ටියක් ද සූදානම් කර ගත්හ. ඔවුන් සූදානම් වන්නේ ,
    1) කැලෑ ගවේෂණයට ය. 2) පා ගමනකට ය. 3) කඳු තරණයකට ය. 4) විනෝද චාරිකාවකට ය.

21. වන ගවේෂණයට අවශ්‍ය සියලු උපකරණ රැගෙන හිමිදිරියේ වන ගවේෂණයක යෙදුණු ඔබට උතුරු දිශාව සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට, ඒ සඳහා වඩාත් පහසු හා නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ,
    1) ගුරුවරයාගෙන් අසා දැන ගැනීම.
    2) මාලිමාව සමතලා පෘෂ්ඨයක් මත තබා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනීම ය.
    3) මාලිමාව ඉහළට ඔසවා ඒ අනුව දිශාව සොයා ගැනිම ය.
    4) ඉර බසින දිශාව අනුව දිශාව සොයා ගැනිම ය.

22. කිසියම් තරග ඉසව්වකට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ. පළමු ව යටි පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලයා කොටස ද, අවසානයේ පා ඇඟිලි ද (Heal, Ball, Toe) ආදි වශයෙන් පිළිවෙළින් පාද වල පතුල, පොළොව හා ස්පර්ශ කරන ආකාරය විනිශ්චකරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී.මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගී වී ඇත්තේ,
    1) ඇවිදීමේ තරග ඉසව්වකට ය.
    2) මීටර් 100 ධාවන ඉසව්වකට ය.
    3) දුර පැනීමේ ඉසව්වකට ය.
    4) තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වකට ය.

23. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් ඔබට උගන්වන ලද ධාවන අභ්‍යාසයකට අදාළ මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,



    1) Running - A
    2) Running - B
    3) Running - C
    4) Running - D

24. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ,
    1) රෝගියා වහාම වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමු කිරීම ය.
    2) රෝගියා පත් ව ඇති අනතුරේ ස්වභාවය සොයා බැලීම ය.
    3) රෝගියාට වහාම කෘතිම ශ්වසනය ලබා දීම ය.
    4) රෝගියාට බීමට යමක් දීම ය.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

25. මේ දිනවල පැතිර යන ඩෙංගු හා චිකන්ගුන්යා රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා කළ යුතු වැදගත්ම ක්‍රියා මාර්ගය වන්නේ,
    1) මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ය.
    2) මදුරු දැල් සහ මදුරු විකර්ෂක ආලේපන (Mosquito repellents) භාවිත කිරීම ය.
    3) ගෙවත්ත සහ පරිසරය දුම්මරය කිරීම ය.
    4) සිරුර ආවරණය වන සේ ඇදුම් ඇඳීම ය.

26. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
    ප්‍රකාශය - කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගත යුතු ය.
    හේතුව - අර්තාපල් කොළ පැහැවන්නේ හිරු එළියට නිරාවරණය වී සොලැනින් නැමැති විෂ සංයෝග නිපදවන නිසා එම අර්තාපල් ආහාරයට ගත් විට විෂ විය හැක.
    1) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
    2) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය.
    3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය.
    4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

27. "උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙක් සෑමවිට ම තරගයක ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගී වීම වැදගත්කොට සළකති." මෙම ප්‍රකාශයෙන්,
    1) ඔලිම්පික් ප්‍රතිඥාව පැහැදිලි කරයි.
    2) ක්‍රීඩාවේ නීති රීති පැහැදිලි කරයි.
    3) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පැහැදිලි කරයි.
    4) සාධාරණ තරගයක ස්වභාවය පැහැදිලි කරයි.

28. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජයේ එකට බැඳි වළලු පහෙන් නියෝජනය වන්නේ,
    1) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගි වන සියලුම ක්‍රීඩකයන් ය.
    2) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලෙහි පැවැත්වෙන ප්‍රධාන ඉසව් පහකි.
    3) ජාතිකත්ව සංකල්පයෙන් බැහැර වූ මහාද්වීප පහය.
    4) ලෝකයේ සෑම රටකට ජාතික කොඩි වල වර්ණය.

29. බිම දිගේ පෙරලී ගෙන එන යගුලියක් හා ටෙනිස් බෝලයක් නැවැත්වීමට මා ගත් උත්සාහයේදී යගුලියට වඩා පහසුවෙන් ටෙනිස් බෝලය නැවැත්වීම මට හැකි විය. මෙයට හේතු වූයේ,
    1) යගුලියට වඩා ටෙනිස් බෝලයේ අවස්ථිතිය වැඩි වීම ය.
    2) ටෙනිස් බෝලයට වඩා යගුලියේ අවස්ථිතිය වැඩි වීම ය.
    3) යගුලියේ වේගයට වඩා ටෙනිස් බෝලයේ වේගය අඩු වීම ය.
    4) ටෙනිස් බෝලයේ වේගයට වඩා යගුලියේ වේගය අඩු වීම ය.

30. ක්‍රීඩකයෙකුගේ වේගය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකක් වන්නේ,
    1) ක්‍රීඩකයාගේ පියවරක දුර ප්‍රමාණය හා පියවර තබන සීඝ්‍රතාවය
    2) තප්පරයකදී තබන පියවර ගණන හා තප්පර ගණන
    3) අත් හා පාද චලනය වන සීඝ්‍රතාවය
    4) තරග ආරම්භය හා ප්‍රතික්‍රියා වේගය

31. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වල දී ආරම්භක පුවරු භාවිත කිරීමෙන් ආරම්භ වන සම්මත ඉසව් පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
    1) මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු, රිටි පැනීම
    2) මීටර් 200, මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 400 × 4
    3) මීටර් 100 × 4, මීටර් 400 කඩුලු, මීටර් 1500
    4) මීටර් 5000, මීටර් 100, මීටර් 200

32. මීටර් 100 දිවීම සඳහා සහභාගී වන අනෙක් සියලු ක්‍රීඩකයන් ධාවන සපත්තු (Spikes) පැළඳ තරගයට සහභාගීවීම සඳහා පැමිණිය ද, එක් ක්‍රීඩකයෙක් ධාවන සපත්තු නොමැතිව, ධාවන ආරම්භක ස්ථානය (Stating point) වෙත පැමිණේ. මෙහි දී ආරම්භක නිලධාරී ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ එම ක්‍රීඩකයාට,
    1) ඉසව්වට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබා නොදිය යුතු ය.
    2) ඉසව්වට සහභාගීවීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.
    3) තරගය ආරම්භ කිරීම මදකට නවතා, ධාවන සපත්තු දෙකක් සොයාගෙන පැළඳ ඉසව්වට සහභාගීවීමට උපදෙස් ලබා දිය යුතු ය.
    4) වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන සපත්තු යුගලක් ලබා දී ඉසව්වට සහභාගීවීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.

33. ඇවිදීමේ දී හා දිවීමේ දී සමබරතාව රැක ගන්නේ,
    1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමෙනි.
    2) ආධාරක පතුළ විශාල කර ගැනීමෙනි.
    3) සිරුර ඉදිරියට නැඹුරු කර ගැනීමෙනි.
    4) අත් සහ පාද ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවලට චලනය කිරීමෙනි.

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

- පහත සඳහන් P, Q, R සහ S යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යනය කොට ප්‍රශ්න අංක 34 සහ 35 ට පිළිතුරු සපයන්න.

P - ක්‍රීඩාවේ දී තහනම් උත්තේජක දීර්ඝ කාලීන ව භාවිත කිරීම.
සිරුරට දැඩි හානි ඇතිවීමේ අවධානම ඇතිවීම.

Q - නිසි පරිදි ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි මාංශ පේශි හා අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු ඇතිවීම.

R - ක්‍රීඩකයෙකුගේ ආධාරක පතුළ විශාල වීම.
ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම.

S - ක්‍රීඩා නීති රීති අනුගමනය නොකිරීම.
සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමේ හැකියාව ඇති වීම.

34. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
1) P හා Q ය. 2) Q හා R ය. 3) R හා S ය. 4) P හා R ය.

35. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ,
1) P හා Q ය. 2) Q හා S ය. 3) R හා S ය. 4) P හා R ය.

36. පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන පහත සඳහන් වැඩසටහන් අතුරෙන් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට වැඩිපුරම දක්ෂතා විදහා දැක්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,
1) කලා උළෙල ය.
2) පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානය ය.
3) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ය.
4) ආගමික උත්සවය ය.

37. ඔබගේ නිවාසයේ සිටින දක්ෂතම බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩිකාව තෝරා ගැනීම ඔබට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ භාවිතා කරන තරගාවලි ක්‍රමය වන්නේ,
1) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයයි. (Knock – out Tournament)
2) සාකල්‍ය ක්‍රමයයි. (League Tournament)
3) පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය හා සාකල්‍ය ක්‍රමයයි. (Knock - out and League Tournament)
4) මිශ්‍ර ක්‍රමයයි. (Mix Tournament)

38. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත්වන තරගකරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත දැක්වේ.

තරගකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
105	මීටර් 800, මීටර් 1500, මීටර් 5000
148	මීටර් 200, මීටර් 400, මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීම

මෙම තරගකරුවන් තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රමය වන්නේ,
1) අංක 105 හිටි ආරම්භය සහ අංක 148 කුදු ආරම්භයයි.
2) අංක 105 කුදු ආරම්භය සහ අංක 148 හිටි ආරම්භයයි.
3) අංක 105 සහ 148 යන දෙදෙනා කුදු ආරම්භයයි.
4) අංක 105 සහ 148 යන දෙදෙනා හිටි ආරම්භයයි.

39. සම්මත ධාවන පථයක ක්‍රියාත්මක කෙරෙන මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී කණ්ඩායමට හිමි මංතීරුවේ (Lane) ධාවනය කළ යුත්තේ,
1) පළමු ධාවකයා පමණි.
2) පළමු සහ දෙවන ධාවකයා පමණි.
3) පළමු, දෙවන හා තෙවන ධාවකයන් පමණි.
4) ධාවකයන් සිව් දෙනාම ය.

40. 2028 වසරේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත රට වන්නේ,
1) බ්‍රසිලය 2) ඇමෙරිකාව 3) ජපානය 5) ප්‍රංශය

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone
ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය Gampaha Education Zone ගම්පහ

ගම්පහ අධ්‍යාපන කලාපය
Gampaha Education Zone

දෙවන වාර ඇගයීම - 2025
Second Term Evaluation - 2025
இரண்டாம் தவணைப் பரீட்சை - 2025

ශ්‍රේණිය Grade	විෂයය Subject	කාලය Time
11	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11	පැය 02

නම
பெயர்
Name

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 11

පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, 1 කොටසෙන් **ප්‍රශ්න දෙකක්** ද 11 කොටසෙන් **ප්‍රශ්න දෙකක්** ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. රන්මිණිතැන්න මහා විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංවිධාන කටයුතු සඳහා උපදෙස් ලබා දීම විදුහල්පතිතුමා විසින් පහත ආකාරයට සිදු කරන ලදී.

   - ක්‍රීඩා උළෙලේ පවත්වන තරග තීරණය කරන්න.
   - උපකරණ සපයා ගැනීම නිසි පරිදි සිදු කරන්න.
   - ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ඇතුළු ආරාධිත අමුත්තන් තීරණය කරන්න.
   - සංග්‍රහ කටයුතු අඩුපාඩුවකින් තොරව සිදු කරන්න.
   - තරග විනිශ්චය සඳහා පළපුරුදු විනිශ්චයකරුවන් යොදා ගන්න.
   - තරග වාර්තා, තරග ප්‍රතිඵල ක්‍රමානුකූලව සටහන් කරන්න.

1) ක්‍රීඩා උත්සවයේ පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු ජවන හා පිටිය ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
2) ජවන තරග සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයින් ලබා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක ලියන්න. (ලකුණු 02)
3) පිටිය තරග ඉසව් දෙකක් නම් කර ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
4) ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා කැඳවාගෙන ඒම සඳහා පාසලේ තූර්ය වාදක කණ්ඩායමට පැවරිණි යැයි සිතන්න. ඒ සඳහා ඔවුන් සූදානම් විය යුතු අවස්ථාව නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
5) දේශීය වැගත්කමකින් යුත් ආහාරවලින් සංග්‍රහ කටයුතු සිදු කිරීමට උපදෙස් ලැබුනේ නම් ඔබ ඒ සඳහා තෝරා ගන්නා ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
6) පළපුරුදු විනිශ්චයකරුවකු අතින් වුවද තරග පිටියේ දී සිදු විය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
7) යගුලිය දැමීමේ ඉසව්ව විනිශ්චය කරනු ලබන විනිශ්චයකරුවන් විසින් සැළකිලිමත් විය යුතු නීති දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
8) මෙම ක්‍රීඩා උළෙලේ තරග වාර්තා, තරග ප්‍රතිඵල ක්‍රමානුකූලව තබා ගැනීමෙන් අත්වන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
9) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය තුළින් දරුවන් අත්පත් කර ගන්නා කුසලතා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
10) මෙම පාසලේ පැවති නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සඳහා යොදා ගත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

1 කොටස

2. විවේක කාලයේදී පන්තියේ අනෙක් සිසුන් ක්‍රීඩා කරද්දී ස්ථූලතාවයෙන් යුතු මීනා සහ කෘෂ බවකින් යුතු සුදුමැලි වූ රයනි හුදෙකලාව පසෙකට වී වාඩි වී සිටිති.
   1) මීනා සහ රයනී පත් ව ඇති පෝෂණ තත්ව පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
   2) රයනි ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්ත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
   3) මීනාට අනාගතයේ ඇති විය හැකි යැයි ඔබ සිතන අහිතකර තත්වයන් පහක් දක්වන්න. (ලකුණු 05)

3. මව් කුස තුළ පිළිසිඳ ගත් දින සිට වයස්ගත වීම දක්වා වන කාලය පරාසය විවිධ වර්ධන අවධි වලට වෙන්කර අධ්‍යයනය කරනු ලබයි. මේ අනුව,
   1) නව යොවුන් වියෙන් පසු එළඹෙන ජීවිතයේ අවධි දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
   2) නව යොවුන් වියේ දරුවකු තුළ ඇතිවන කායික, මානසික, සමාජීය වෙනස්වීම් එක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)
   3) නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සැපිරීමේ දී මතුවන ගැටලු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

4. පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.
   1) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර දිනයේ නිවාස කුටි සකස් කරන අතර වාරයේ යහළුවන් මත්පැන් පානය සඳහා ඔබට ආරාධනා කරයි.
   2) සියලු දෙනාටම හොරෙන් පාසලට ගෙනා ජංගම දුරකතනය පාසල අවසන් වන තෙක් ලඟ තබා ගැනීමට ඔබේ මිතුරිය ඔබට ලබා දෙයි.
   3) ඔබේ හොඳම මිතුරිය දිනපතා ක්ෂණික ආහාර අනුභව කරනු ඔබ දකී.
   4) විදුලි කොටමින් මහ වැසි ඇද හැලෙන වේලාවක කුඩා ළමයින් පිරිසක් එළිමහනේ සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකී.
   5) ඔබේ ගමේ සතියකට වරක් පවත්වන ශ්‍රමදානයේදී එකතුවුන පොලිතින් හා ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය අසල ඉඩමකට දමා පුළුස්සනු / ගිනි තබනු ඔබ දකී.

11 කොටස

5. පාසල තුළ සංවිධානය වන විෂය බාහිර ක්‍රියා අතර නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි.
   1) උත්සවයක් සංවිධානය කිරීමේ දී එහි ප්‍රධාන අදියර තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
   2) කණ්ඩායම් පහක් සහභාගී වන එල්ලේ තරගාවලියක් පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට පවත්වන්නේ නම් තරග සටහනේ වාසි ලබා දිය යුතු සංඛ්‍යාව සූත්‍රය ඇසුරින් ගණනය කරන්න. (ලකුණු 03)
   3) ඉහත තරගාවලිය පැවැත්වෙන ආකාරය පිළිබඳව තරග සටහන සකස් කොට පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයේ වාසි අවාසි දෙක බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)

6. පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේ මෙන් ම එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවලදීත් මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැක ගත හැකිය. මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව්වලට අදාළ වන විශේෂ නීති රීති මෙන් ම සෑම ඉසව්වකට ම අදාළ වන පොදු නිති රීති ද පවතී.
   1) ධාවන පථය සම්බන්ධව පවතින පොදු නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
   2) පිටියේ තරග සඳහා පවතින පොදු නීති රීති තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
   3) කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පවතින ප්‍රධාන අවස්ථා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
   4) කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වේ නීති රීති තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

SLGURU.LK

For Educational Purpose Only

SLGURU.LK

7. A, B, C යන **ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක්** පිළිතුරු සපයන්න.

A. දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකු වන මංජුල වැවතැන්න මහා විද්‍යාලයේ වොලිබෝල් පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරයි.

1) විද්‍යාලයේ වොලිබෝල් තරගයක් සඳහා මංජුල මහතා ඉදිරිපත් කරන වොලිබෝල් කණ්ඩායමට තරගය සඳහා සහභාගී විය හැකි අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව හා උපරිම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 02)

2) මංජුල මහතා ඔහු පුහුණු කරන කණ්ඩායම් දියුණු කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන දක්ෂතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

3) ඔබ නම් කරන ලද එක් දක්ෂතාවක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නිරත කරවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

B. දක්ෂ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක් වන කුමුදු සමන්තැන්න මහා විද්‍යාලයේ නෙට්බෝල් පුහුණුකාරිනිය වශයෙන් කටයුතු කරයි.

1) විද්‍යාලාන්තර නෙට්බෝල් තරගයක් සඳහා කුමුදු මහත්මිය ඉදිරිපත් කරන නෙට්බෝල් කණ්ඩායමට තරගය සඳහා සහභාගී විය හැකි අවම ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව හා උපරිම ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 02)

2) කුමුදු මහත්මිය ඇය පුහුණු කරන කණ්ඩායම් දියුණු කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

3) ඔබ නම් කරන ලද එක් දක්ෂතාවක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නිරත කරවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

C. දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන විකුම් මිහිරිතැන්න මහ විද්‍යාලයේ පාපන්දු පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරයි.

1) විද්‍යාලාන්තර පාපන්දු තරගයක් සඳහා විකුම් මහතා ඉදිරිපත් කරන පාපන්දු කණ්ඩායමට තරගය සඳහා සහභාගී විය හැකි අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව හා උපරිම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 02)

2) විකුම් මහතා ඔහු පුහුණු කරන කණ්ඩායමේ දියුණු කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන දක්ෂතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

3) ඔබ නම් කරන ලද එක් දක්ෂතාවක් ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා නිරත කරවිය හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)

SLGURU.LK
For Educational Purpose Only

"Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever." — Mahatma Gandhi

Visit SLGURU.LK to download papers and notes.