



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
 Provincial Department of Education - NWP

86 S I-II

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 11 ශ්‍රේණිය - 2020
First Term Test - Grade 11 - 2020

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 01. 4 | 11. 1 | 21. 3 | 31. 2 |
| 02. 2 | 12. 3 | 22. 3 | 32. 4 |
| 03. 1 | 13. 2 | 23. 1 | 33. 1 |
| 04. 3 | 14. 3 | 24. 2 | 34. 3 |
| 05. 3 | 15. 3 | 25. 4 | 35. 3 |
| 06. 2 | 16. 4 | 26. 2 | 36. 3 |
| 07. 1 | 17. 2 | 27. 1 | 37. 1 |
| 08. 2 | 18. 4 | 28. 1 | 38. 2 |
| 09. 1 | 19. 4 | 29. 4 | 39. 3 |
| 10. 4 | 20. 3 | 30. 3 | 40. 1 |

(ල. - 1 x 40 = 40)

II කොටස

01. (i) 1. පිරිසිදු පානීය සැපයීම
 2. සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම
 3. පාසල් පරිසරය අනතුරුවලින් තොරවීම ... ආදිය
- (ii) නව යොවුන් විය, අවු 10- 19
- (iii) 1. ජේෂ්මය ශක්තිය 2. ජේෂ් දූර්වමේ හැකියාව
 3. නම්‍යතාව 4. ශාරීරික සංයුතිය
 5. හෘදය ආශ්‍රිත දූර්වමේ හැකියාව
- (iv) කාබෝහයිඩ්‍රේට් 2. ප්‍රෝටීන් 3. මේදය
- (v) තිරස් - දුර පැනීම, තුන්පිම්ම
 සිරස් - උස පැනීම, රිටි පැනීම
- (vi) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, කරකැවීම
- (vii) 1. දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම
 2. සමබල ආහාරවේලක් ලබා ගැනීම
 3. ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම... ආදිය
- (viii) නෙට්බෝල්, පාපන්දු, එල්ලේ, ක්‍රිකට්... ආදිය
- (ix) 1. ක්‍රීඩක ආරක්ෂාව සැලසීම
 2. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා වීම
 3. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම ... ආදිය
- (x) 1. කණ්ඩායම් හැඟීම 2. නිවැරදි තීරණ ගැනීම
 3. සන්නිවේදන කුසලතාවය... ආදිය

(ල. - 2 x 10 = 20)

02. (i) යහපත් මානසිකත්වයක් පවත්වා ගැනීම
 සතුටින් සිටීම, සැහැල්ලුවෙන් සිටීම, එලදායි
 සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම... (ල. 3)

- (ii) පෙර ළමා විය අවු. 1-5
 පසු ළමා විය අවු 6-10 (ල. 2)

- (iii) * හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබීම
 * කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම
 * ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා යොමුවීම
 * නිර්මාණශීලීව කටයුතු කිරීම (ල. 3)

- (iv) * පෝෂණය, විවේකය... ආදිය (ල. 2)

03. (i) A 1. මිටි බව 2. කෘෂි බව
 B අධිපෝෂණය
 C යකඩ උනතාවය (ල. 3)

- (ii) 1. ගලගණ්ඩය ඇතිවීම
 2. මන්ද බුද්ධික භාවය
 3. ක්‍රෙටිනතාවය (කුරුබව)
 4. බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම (ල. 2)

- (iii) 1. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
 2. රසායනික සාධක
 3. භෞතික සාධක (ල. 2)

- (iv) 1. පෝෂණයෙන් ඉහළ ආහාර ලබා ගත හැකිය
 2. මිල අධික නොවීම
 3. තම ගෙවත්තේ වගාකරගත හැකිවීම
 4. වස විස වලින් තොරවීම... ආදිය (ල. 3)

04. ධනාත්මක පිළිතුරු සලකා බලා ලකුණු දෙක බැගින් ලබා දෙන්න.

05. (i) a. 1. කුදු ඇරඹීම
 ක්‍රීඩක අංකය - 25 (ල. 1)
 b. ඊඩ්‍රි ක්‍රමය (පෙරිඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමය)
 කරකැවී විසිකිරීමේ ක්‍රමය (ල. 1)
 c. ක්‍රීඩක අංක - 40 (ල. 1)

- (ii) 1. ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සැම විටම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධව පැවතිය යුතුය.
 2. ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අක්ෂයට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස සෘජුව තබාගත යුතුය. (ල. 2)

- (iii) 1. අවතීර්ණ ධාවනය
 2. නික්මීම
 3. පියාසරය
 4. පතිතවීම (ල. 3)

- (iv) 1. ඉපිලීම් පුවරුවට ඉදිරි භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම.
- 2. නික්මීම් පුවරුව දෙපසින් නික්මීම් පාදයේ පතුල තබා නික්මීම ලබා ගැනීම.
- 3. ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී කරනම් ක්‍රමයක් භාවිත කිරීම (ල. 2)

06. (i) A - ස්වාසනාලය
 B - පෙනහළු
 C - අනු ස්වාසනාලිකා (ල. 3)
- (ii) 1. වායුගෝලයේ ඇති ඔක්සිජන් වායුව සිරුර තුළට ලබාදීම හා සිරුර තුළ නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිට කිරීම.
 2. වැඩිපුර ඔක්සිජන් අවශ්‍ය විටකදී මෙම පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වීම.
 3. ස්වරාලය තුළ ස්වර තන්තු පිහිටා තිබීම නිසා හඬ ඇතිවීමට හැකිවීම.... ආදිය (ල. 2)
- (iii) 1. ප්‍රමාණවත් පරිදි නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම
 2. තෙල් හා මිරිස් අධික ලෙස ආහාරයට එක්කර ගැනීම
 3. දුම්බීම හා මත්පැන් පානය
 4. වේදනා නාශක ඖෂධ නිතර භාවිතය
 5. මානසික ආතතිය... ආදිය (ල. 2)
- (iv) 1. දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම
 2. ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම
 3. සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම
 4. මේදය හා ලුණු භාවිතය අවම කිරීම
 5. මත්පැන් හා දුම්පානයෙන් වැලකීම
 6. මානසික ආතතියෙන් තොරවීම... ආදිය (ල. 3)

07. A
- (i) (a) දිග - 18m පළල - 9m (ල. 2)
 (b) වොලිබෝලය, දූල, කණු දෙක, ඇන්ටනා...
- (ii) දූලට සමාන්තර ක්‍රමය
 කතිර ක්‍රමය
 දිවීමේ ක්‍රමය (ල. 2)
- (iii) A, C, H (ල. 3)
- (iv) 1. වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම.
 2. වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යාම.
 3. එය වරදකි. විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමඟ පන්දුව ලබාදෙනු ලැබේ. (ල. 3)

- B
- (i) (a) දිග - මීටර 30.5/ අඩි 100
 පළල මීටර 15.25/ අඩි 50
 (b) නෙට් බෝලය, විදුම් කණු දෙක, වළල්ලේ රඳවන දූල (ල. 2)

(ii) ක්‍රීඩිකාව රැකීම පන්දුව රැකීම, ස්ථානය රැකීම (ල. 2)

(iii) B, C, D (ල. 3)

- (iv) 1. එය වරදකි. එම ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ කණ්ඩායම තුළට විසිකිරීමක් ලබා දේ.
 2. එය වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යනු ලබයි.
 3. එය වරදක් නොවේ. ක්‍රීඩාව දිගටම පවත්වාගෙන යනු ලබයි. (ල. 3)

C

(i) (a) දිග - 100m
 පළල - 64m (ල. 2)

(b) පන්දුව, ගෝල් කණු, කොඩි කණු, ගෝල් ආවරණ දූල (ල. 2)

(ii) සෘජු නිදහස් පහර, අනියම් නිදහස් පහර (ල. 2)

(iii) B, D, E (ල. 3)

- (iv) 1. එය නිවැරදියි. ගෝලය ලබාදේ.
 2. එය වැරදියි. විරුද්ධ පිලට විසිකිරීමක් ලබාදේ.
 3. එය වරදකි. විරුද්ධ පිලට නිදහස් පහරක් ලබාදේ. (ල. 3)