



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය - I

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 3 යි

- ★ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ★ අංක 01 සිට 40 කෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) "ආයු කාලය වැඩි කර ගනිමින් ද, ලෙඩ රෝග හා දුබලතා වලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් ද සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම"

- 1) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බවයි.
- 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට පත් වීමයි.
- 3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.
- 4) සෞඛ්‍යය පිළිබඳ හැඳින්වීමයි.

02) ★ පාසල තුළ පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම.

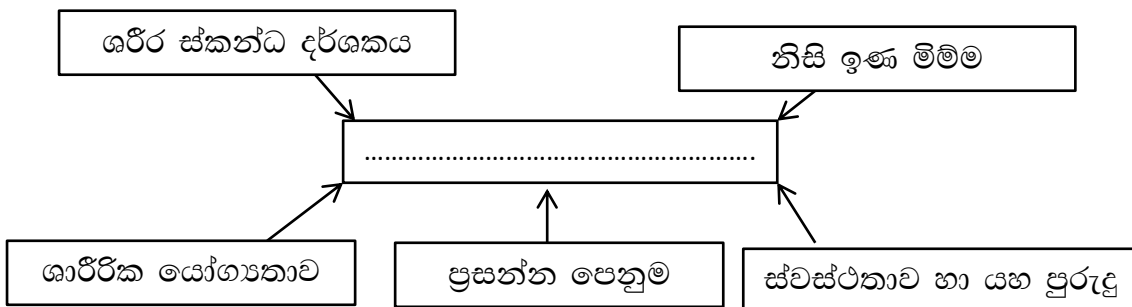
★ පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.

★ පාසල් පරිසරය අනතුරු වලින් තොර වීම.

ඉහත සඳහන් වන්නේ

- 1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩ නැගීමයි.
- 2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගැනීමයි.
- 3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා දීමයි.
- 4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීමයි.

03)



ඉහත සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ

- 1) නිවැරදි ඉරියව් පිළිබඳ දැක්වීමයි.
- 2) පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි නිර්නායකයකි.
- 3) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි.
- 4) සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධකයකි.

- පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 04 - 06 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

- දිනුෂ -
- ★ නිතර ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වේ.
 - ★ ක්‍රියාශීලී බවින් අඩුය.
 - ★ ස්ථූලතාවයෙන් යුතුය.

12) නිශ්චලතාවේ තිබෙන වස්තුවක් චලනය වීමට හෝ චලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතර වීමට දක්වන අකමැත්ත

- | | |
|----------------|------------------|
| 1) බලය වේ | 2) බලයේ දිශාව වේ |
| 3) සමබරතාවය වේ | 4) අවස්ථිතිය වේ |

13) = ස්කන්ධය × ප්‍රවේගය

මෙම සටහනේ හිස්තැනට සුදුසු වචනය වන්නේ

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය | 2) ගම්‍යතාව |
| 3) චලනය | 4) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය |

14) මනුෂ්‍ය නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේදී මීටර 100 සහ දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී විය. ඔහු දක්වා ඇත්තේ

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1) ස්ථිතික ඉරියව්වකි | 2) ගතික ඉරියව්වකි |
| 3) නිවැරදි ඉරියව්වකි | 4) වැරදි ඉරියව්වකි |

15) පසුගියද නිමාවූ කලාප ක්‍රීඩා උළෙලේ දී ධනුෂි දුර පැනීමේ ඉසව්වෙන් නව තරග වාර්තාවක් පිහිටුවන ලදී.

ඇයට එම දක්ෂතාව දැක්වීමට හේතු වූයේ,

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1) නික්මීමේ වේගයයි | 2) නික්මීමේ කෝණයයි |
| 3) නික්මීමේ උසයි | 4) ඉහත සාධක සියල්ලම ය |

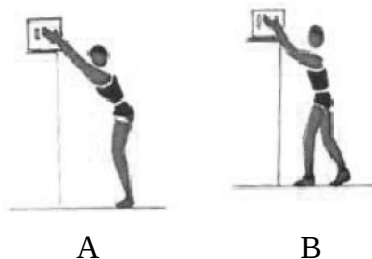
16) හෙල්ල විසිතිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ කුෂාන්, තරිදුව වඩා වැඩිදුරක් හෙල්ල විසි කරමින් ප්‍රථම ස්ථානය ලබා ගත්තේය. ඒ සඳහා හේතු වූයේ

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1) හෙල්ලය මුද හැරීමේ වේගයයි | 2) හෙල්ලය මුද හැරීමේ කෝණයයි |
| 3) හෙල්ලය මුද හැරීමේ උසයි | 4) ඉහත සාධක සියල්ලම ය |

17) රන්තරු හා දිලෙන තරු ක්‍රීඩා සමාජ දෙක අතර පැවති නෙට්බෝල් තරඟයේ දී රන්තරු පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් දිලෙන තරු පිලේ ක්‍රීඩිකාවකගේ අතේ ඇති පන්දුව උදුරා ගන්නා ලදී. එම තරඟයේ විනිසුරු ඔබ නම්

- 1) රන්තරු පිලේ ක්‍රීඩිකාවට නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.
- 2) රන්තරු පිලේ ක්‍රීඩිකාවට දඬුවම් යැවුමක් ලබා දේ.
- 3) දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දෑම සිදුකරයි.
- 4) දිලෙන තරු පිලේ ක්‍රීඩිකාවටම පන්දුව ලබා දෙයි.

- පහත සඳහන් රූප සටහන උපයෝගී කරගෙන ප්‍රශ්න අංක 18 ට පිළිතුරු සපයන්න.



18) ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ ඉරියව්වකි. මින් නිවැරදි ඉරියව්ව සහිත රූපය වන්නේ

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1) A රූපය පමණක් නිවැරදි ය | 2) B රූපය පමණක් නිවැරදි ය |
| 3) A හා B රූප දෙකම නිවැරදි ය | 4) A හා B රූප දෙකම වැරදි ය |

19) මාලිමා භාවිතය, සිතියම් භාවිතය පිළිබඳ අවබෝධය එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් වලදී වැදගත් වේ. ඉහත උපකරණ භාවිත කරන්නේ

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1) කඳු තරණයේ දී | 2) කැලෑ ගවේෂණයේ දී |
| 3) වන ශිල්ප අධ්‍යයනයේ දී | 4) පා ගමන්වල දී |

20) විජයබා විදුහලේ සිසුන් පිරිසක් එක්ව කඳු තරණය කිරීමේ වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. කඳු තරණයේ දී ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි.

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1) ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වීම | 2) විවිධ සංකල්ප අවබෝධ වීම |
| 3) මාර්ග සලකුණු පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබීම | 4) ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීම |

• පහත සටහන උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 25 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සහභාගී වන තරඟකරුවන්ගේ නම්	සහභාගී වන තරඟකරුවන්ගේ අංක	සහභාගී වන තරඟ ඉසව්
මනෝජී	25	උස පැනීම, රිටි පැනීම
නිශානි	48	මීටර් 100, මීටර් 200
දැනුම	36	මීටර් 100, දුර පැනීම
ගෝකුල	57	යගුලිය දූමීම, හෙල්ල විසිකිරීම
මිහිඳුම්	73	මීටර් 1500, මීටර් 5000

21) ඉහත සටහනට අනුව ජවන තරඟ වලට පමණක් සහභාගී වන තරඟ කරුවන්ගේ තරඟ අංක වන්නේ

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) අංක 25 සහ 57 ය | 2) අංක 48 සහ 36 ය |
| 3) අංක 48 සහ 73 ය | 4) අංක 36 සහ 57 ය |

22) තිරස් පැනීමට පමණක් සහභාගී වන ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩිකාව වන්නේ

- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 1) දැනුම ය | 2) මනෝජී ය | 3) ගෝකුල ය | 4) නිශානි ය |
|------------|------------|------------|-------------|

23) පිටිය ඉසව් වලට පමණක් සහභාගී වන තරඟකරුවන් හෝ තරඟකරුවා වන්නේ

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 1) අංක 25 පමණි | 2) අංක 25 සහ අංක 36 පමණි |
| 3) අංක 57 පමණි | 4) අංක 25 සහ අංක 57 පමණි |

24) හිටි ඇරඹුම් ක්‍රමය යොදාගෙන තරඟ ආරම්භය ගනු ලබන ක්‍රීඩකයාගේ නම සහ ක්‍රීඩක අංකය පිළිවෙලින් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1) නිශානි තරඟ අංක 48 දරණ ක්‍රීඩකාවය | 2) මනෝජී තරඟ අංක 25 දරණ ක්‍රීඩකයා ය |
| 3) ගෝකුල තරඟ අංක 57 දරණ ක්‍රීඩකයා ය | 4) මිහිඳුම් තරඟ අංක 73 දරණ ක්‍රීඩකයා ය |

25) ආරම්භක පුවරු භාවිත කරමින් තරඟ ආරම්භය ගනු ලබන ක්‍රීඩකයින්ගේ අංක වන්නේ

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1) අංක 48 සහ අංක 36 ය | 2) අංක 48 ය |
| 3) අංක 73 ය | 4) අංක 25 සහ 73 ය |

26) පහත සඳහන් ප්‍රකාශ පිළිබඳ ඔබට නිගමනය කළ හැක්කේ

A- ශරීර සුවතා වැඩ සටහන අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.

B- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.

C- පා ගමන්, කඳු තරණය පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1) A හා B පමණක් නිවැරදි ය. C වැරදිය | 2) B හා C පමණක් නිවැරදි ය. A වැරදිය |
| 3) A හා C පමණක් නිවැරදි ය. B වැරදිය | 4) A, B හා C යන සියල්ලම නිවැරදි ය |

27) ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානි සිදුවන අවස්ථාවකට උදාහරණයකි.

- 1) ආහාර ගබඩා කරන ස්ථානයට ආලෝකය නිසි පරිදි ලැබෙන සේ ගබඩා කිරීම.
- 2) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී තැළීම් සිරිම් වැළැක්වීමට ප්ලාස්ටික් කුඩ භාවිතා කිරීම.
- 3) කෘතිම රසකාරක වෙනුවට ස්වභාවික කුළු බඩු භාවිතය.
- 4) පළිබෝධ නාශක යෙදීම ප්‍රමාණය ඉක්මවා සිදුකිරීම.

- 28) සඳලිගේ මව ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී කලවම් පලා මැල්ලුමක් සකසා දෙහි බිංදු කිහිපයක් ද එකතු කරනු සඳලි දුටුවේය. සඳලිගේ මව එසේ කරන්නට ඇත්තේ
- 1) ආහාර වේල වර්ණවත්ව සැකසීම සඳහා ය.
 - 2) ආහාර වේලට විවිධත්වයක් එකතු කිරීම සඳහා ය.
 - 3) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා ය.
 - 4) ආහාරවල රසය වැඩිකර ගැනීම සඳහා ය.

- 29) ස්වභාවික කුළු බඩු වර්ගයක් මෙන්ම රූපලාවන්‍ය කටයුතු සඳහා ද වර්තමානයේ “කහ” වලට ඇත්තේ ඉහළ ඉල්ලුමකි. “කහ” මගින්
- 1) බැක්ටීරියා වළකයි.
 - 2) මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රවර්ධනය කරයි.
 - 3) පිළිකා නසයි.
 - 4) රුධිරය තුනී කිරීමේ හැකියාවක් ඇත.

- 30) පහත සඳහන් ආහාර වර්ග මගින් අසාත්මිකතා ඇති විය හැකි ආහාර වර්ග පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ
- 1) රටකපු, අඹ, පේර
 - 2) කොස්, දෙල්, අල
 - 3) ඉස්සන්, කකුළුවන්, අන්නාසි
 - 4) කිරි, දෙළුම්, මිදි

- පහත සඳහන් සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර 31 සහ 32 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A
- ධාවකයෙකුගේ පියවර අතර දුර ප්‍රමාණය වැඩි වීම.
 - ධාවකයෙකුගේ ධාවන වේගය වැඩිකර ගත හැකි වීම.
- B
- කෘතිම ආහාරපාන භාවිතය වැඩි කිරීම.
 - ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමේ හැකියාව ඇතිවීම.
- C
- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය අඩු කිරීම.
 - පිළිකා වැනි රෝග තත්ව වැළඳීමේ අවධානම ඇති වීම.

- 31) පළමුවැන්නේ වැඩි වීම දෙවැන්නේ වැඩි වීමට හේතුවන සිද්ධි යුගල/ යුගල් වන්නේ

- 1) A
- 2) B
- 3) A හා B
- 4) B හා C

- 32) පළමුවැන්නේ අඩු වීම දෙවැන්නේ අඩු වීමට හේතුවන සිද්ධි යුගලය / යුගල් වන්නේ

- 1) A හා C
- 2) A හා B
- 3) B
- 4) C

- 33) සම්මත ධාවන පථයක දුර ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ

- 1) 400m කි
- 2) 200m කි
- 3) 300m කි
- 4) 800m කි

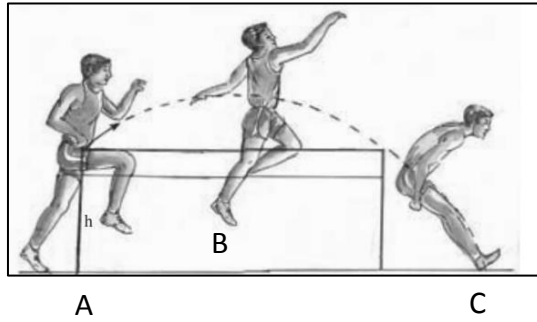
- 34) කඩුලු මතින් දිවීමේ කාන්තා ඉසව්වේ දුර ප්‍රමාණය කොපමණ ද?

- 1) 100m සහ 110m
- 2) 100m සහ 400m
- 3) 300m සහ 800m
- 4) 110m සහ 400m

- 35) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යම් වරදක් වූ විට ප්‍රතිවාදී පිළට

- 1) දඬුවම් පහරක් ලබා දේ
- 2) තුලට විසිකිරීමක් ලබා දේ
- 3) නිදහස් පහරක් ලබා දේ
- 4) ගෝල් පහරක් ලබා දේ

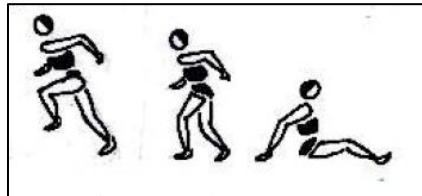
- පහත සඳහන් රූප සටහන් ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 36 ට පිළිතුරු සපයන්න.



36) ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ ගමන් මගයි. එහි A හා C වලින් පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ

- 1) නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය සහ පතිත දුර ප්‍රමාණය වේ.
- 2) නික්මීමේ උස සහ පතිත දුර ප්‍රමාණයයි.
- 3) නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය සහ පතිත වීමේ ලක්ෂ්‍යයයි.
- 4) නික්මීමේ උස සහ පතිත වීමේ ලක්ෂ්‍යයයි.

37) පහත රූප සටහන මගින් දැක්වෙන්නේ



- 1) කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
- 2) කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරුකරවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
- 3) හිටි ආරම්භය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.
- 4) කුදු ආරම්භය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකමකි.

38) තරක් වූ ආහාර පරිභෝජනය නිසා ආහාර විෂ වීම සිදු වේ. ආහාර විෂ වීමට අදාළ රෝග ලක්ෂණයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?

- 1) බඩ රිදීම
- 2) පාවනය
- 3) හිසරදය
- 4) ස්ප්‍රථල වීම

39) මීටර් 800 සහ මීටර් 400x4 සහය දිවීමේ තරග සඳහා සහභාගී වූ සහන් තම තරගය ආරම්භ කිරීම සඳහා යොදාගත් තරග ආරම්භක ක්‍රමය / ක්‍රම නිවැරදි පිළිවෙලින් දැක්වෙන පිළිතුර වන්නේ

- 1) හිටි ඇරඹුම සහ කුදු ඇරඹුමයි
- 2) කුදු ඇරඹුම සහ දිගු ඇරඹුමයි
- 3) මැදුම් ඇරඹුම සහ හිටි ඇරඹුම
- 4) කුදු ඇරඹුම සහ ගුලි ඇරඹුමයි

40) 2024 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වන ලද රට වන්නේ

- 1) ජපානයේ ටෝකියෝ නුවරයි
- 2) ජර්මනියේ බර්ලින් නුවරයි
- 3) චීනයේ බීජිං නුවරයි
- 4) ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවරයි