සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education, Southern Province

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2025
இறுதி தவணைப் பரீட்சை - 2025 / Year End Term Test - 2025

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	11 ශ්‍රේණිය	කාලය / நேரம் / Time: පැය 01 යි
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I		

නම / பெயர் / Name ..... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. .....

- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා ලබාදී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (x) ලකුණ යොදන්න.

❖ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් හතර දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 1 සහ 2 සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

රසිකා - ආගම දහම පිළිබඳ දැඩි භක්තියකින් කටයුතු කරන ශිෂ්‍යාවකි.
මාලතී - පාසලට, සමාජයට ස්වේච්ඡාවෙන් සේවය කිරීමට ලැදි ශිෂ්‍යාවකි.
මනෝහාරි - ආගමට දහමට ලැදි, කා අතරත් ජනප්‍රිය, බුද්ධිමත්, කාර්යක්ෂම ශිෂ්‍යාවකි.
තුෂාරි - නිර්මාණශීලී හැකියාවෙන් යුක්ත ශිෂ්‍යාවකි.

01. ඉහත තොරතුරු අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් හෙබි ශිෂ්‍යාව වනුයේ
1. රසිකා 2. මාලතී 3. මනෝහාරි 4. තුෂාරි

02. මානසික යහපැවැත්මෙන් යුත් ශිෂ්‍යයාව වන්නේ,
1. තුෂාරි 2. මනෝහාරි 3. මාලතී 4. රසිකා

03. ලෙඩරෝග හා දුබලතාවයට පත්වීම අවම කර ගනිමින් සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව ජීවත් වන ඔබ උත්සාහ දරන්නේ
1. සාමකාමී ජීවිතයක් ගත කිරීමටය
2. කායික යහපැවැත්ම ඇතිකර ගැනීමටය
3. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඇතිකර ගැනීමටය
4. ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටය

04. මනෝ සාමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට නොලැබෙන ලක්ෂණයකි
1. චිත්තවේග කළමනාකරණය කරගැනීමේ හැකියාව
2. සාර්ථක ලෙස ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව තිබීමය
3. සමාජයට යහපත් ලෙස දායකත්වය සැපයීමය
4. මානසික ආතතියට මුහුණ දීම අපහසු වීමය

05. වෙළඳපොලේ ඇති ආහාර අතරින් සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම, වෙළඳ ප්‍රචාරයන්ගෙන් අදහස් වන දේ නිවැරදිව තෝරා ගැනීම අයත් වනුයේ කිනම් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්මයට ද?
1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවාවන් ලබාදීම

Past Papers Wiki

06. වකුගඩු රෝගීන් අවම කිරීම, සැමට පෙනුම ලබාදීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යටතේ කුමන උපාය මාර්ගයට අයත් වේද?
1. සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමකි.
2. සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමකි.
3. ප්‍රජා දායකත්වයකි.
4. දැනුම නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමකි.

07. මානසික ආතතිය අද සමාජයේ බොහෝ දරුවන් තුළ දැකිය හැකි තත්ත්වයකි.පහත සඳහන් අවස්ථාවලින් එවැනි දරුවෙකු හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ
1. කායික සන්සුන් බවින් සිටීම
2. ගැටුම් ඇතිකර ගැනීම
3. යහපත් ලෙස තීරණ ගැනීම
4. අභියෝග ජය ගැනීමේදී එඩිතරව ක්‍රියා කිරීම

08. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදාගත හැකි නිර්ණායකයකි.
1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය,නිසි ඉන මිම්ම
2. ශරීර වර්ණය, ශරීරයේ ප්‍රමාණය
3. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
4. නිසි ඉණ මිම්ම, ශරීරයේ උස

09. කසුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය 23 කි. ඒ අනුව ඔහු
1. කෘෂ බවින් යුතු ය.
2. නිසි බරින් යුතු ය.
3. අධි බරින් යුතු ය.
4. ස්ථූලතාවයෙන් යුතු ය.

❖ විවිධ ජීවන අවධිවලට අයත් පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකුගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් අංක 10 සහ 11 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

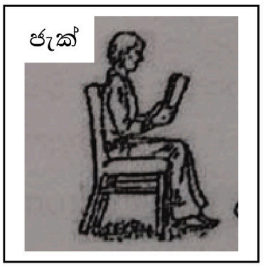
විජේපාල - ආගමික කටයුතුවලට නැඹුරුය. අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට හා ආදරය ලැබීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
විශාඛා - උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට හා උගත්කමට ගැළපෙන රැකියාවක නිරත වීමට කැමතිය.
ක්‍රිෂ්ණා - සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කරයි. විරුද්ධ ලිංගිකයන් පිළිබඳ උනන්දු වෙයි.
සරත් - විවිධ ආදායම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. පවුලේ කටයුතු පිළිබඳ උනන්දු වේ.

10. සරත් අයත්වන ජීවන අවධිය
1. යොවුන් විය
2. තරුණ විය
3. මැදි විය
4. වැඩිහිටි විය

11. ඉහත පුද්ගලයින් අතුරින් ඔබ අයත් වන ජීවන අවධියට ඇතුලත් වන්නේ
1. විශාඛා
2. විජේපාල
3. සරත්
4. ක්‍රිෂ්ණා

12. අයිරින් ගැබිණි මවකි. කැතරින්ගේ දරුවාට දින 14 කි. ධරණීට අවුරුදු එකක දරුවෙකු සිටින අතර රෝසිගේ දරුවාගේ වයස අවුරුදු දෙකකි. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවට පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සහ ළදරු අවධියේ පසුවන දරුවන්ගේ මවුවරුන්ට උපදෙස් ලබා දිය යුතු ව ඇත. ඒ සඳහා ඇය හමුවිය යුත්තේ
1. අයිරින් හා ධරණි
2. කැතරින් හා රෝසි
3. අයිරින් හා රෝසි
4. ධරණි හා කැතරින්

❖ ජැක්, ජෝන් ජීන් යන අයගේ ඉරියව් තුනක් පහත රූපවල දැක්වේ.







13. ජැක්, ජෝන්, ජීන් යන තිදෙනාගේ ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. ජැක්ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර ජීන් සහ ජෝන්ගේ ඉරියව් වැරදිය.
2. ජැක්, ජෝන් සහ ජීන්ගේ ඉරියව් නිවැරදිය.
3. ජැක්,ජීන් ගේ ඉරියව් නිවැරදි අතර ජෝන් ගේ ඉරියව්ව වැරදිය.
4. ජෝන්ගේ ඉරියව්ව නිවැරදි අතර ජැක් සහ ජීන්ගේ ඉරියව් වැරදිය.

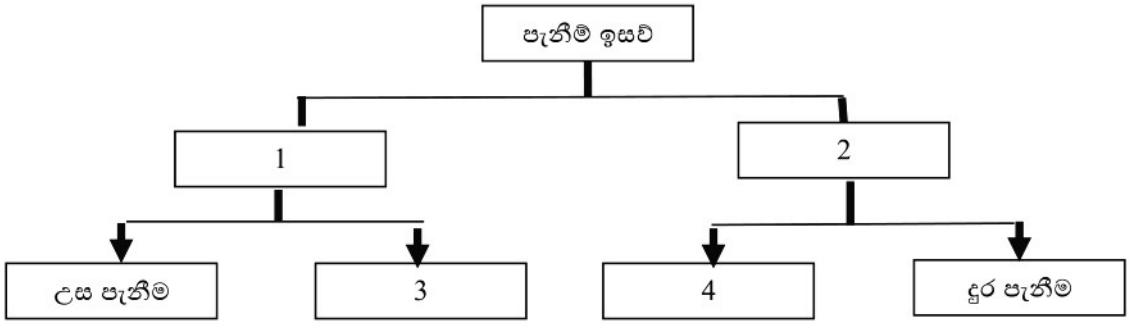
14. මීටර් 100 ඉසව්වට සහභාගි වූ රංජිත් ආරම්භක නිලධාරියාගේ වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව මත බලයක් යොදයි. එවිට ඔහු ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙයට හේතුව
    1. පොළවෙන් රංජිත්ගේ සිරුර මත ප්‍රතික්‍රියා බලයක් යෙදවීමය.
    2. රංජිත් පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ඔහුගේ සිරුර මත යෙදවීමයි.
    3. ඔහුගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය වී තිබීමය.
    4. රංජිත් පුවරුව මත වඩා වැඩි බලයක් යෙදවීමය.

15. විසි කිරීමේදී ගුවනට මුදා හරින ක්‍රීඩා උපකරණයක් ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි.
    1. මුදා හැරීමේ ප්‍රමාණය 2. මුදා හැරීමේ ජවය 3. මුදා හැරීමේ දුර 4. මුදා හැරීමේ කෝණය

16. දෙඅත් සිරුර දෙපසින් පහළට හෙලා සෘජුව සිටගෙන සිටින විට පුද්ගලයෙකුගේ සිරුරේ උසින් 56%ක් පමණ පාදවල සිට ඉහළින් පිහිටන නමුත් ශාරීරික ඉරියව් අනුව තාවකාලිකව වෙනස් වනුයේ
    1. අවස්ථික කේන්ද්‍රය 2. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය 3. සමබරතාව 4. ආධාරක පතුල

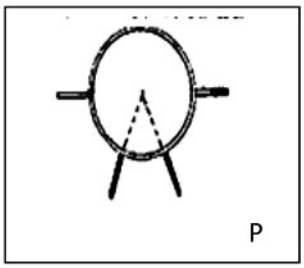
17. මනීෂා තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. තේජා පහසුවෙන් සිටියි. රෝජා සිරුවෙන් සිටියි. දිල්කි අත් සිටුමෙන් සිටියි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ සමබරතාවයක් පෙන්නුම් කරන්නේ
    1. තේජා 2. මනීෂා 3. දිල්කි 4. රෝජා

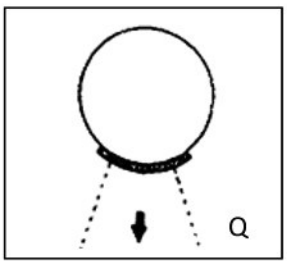
❖ අංක 18 ප්‍රශ්නය සඳහා පහත සටහන උපයෝගී කරගන්න.

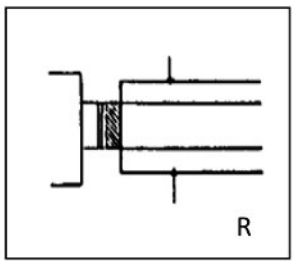


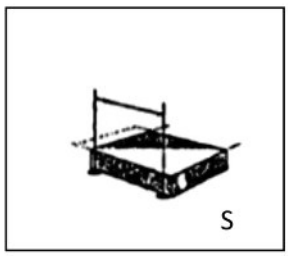
18. මලල ක්‍රීඩා පැනීම් ඉසව් වර්ගීකරණය අනුව 1,2,3,4 අංක ඇතුළත් හිස්තැන්වලට අදාල පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ
    1. සිරස් පැනීම, තුන්පිම්ම, තිරස් පැනීම, රිටි පැනීම 3. සිරස් පැනීම, තිරස් පැනීම, රිටි පැනීම, තුන්පිම්ම
    2. තිරස් පැනීම, සිරස් පැනීම, රිටි පැනීම, තුන්පිම්ම 4. තිරස් පැනීම, රිටි පැනීම, තුන්පිම්ම, සිරස් පැනීම

❖ පහත දැක්වෙන P,Q,R,S යන ක්‍රීඩා ඇතුළත් රූප සටහන් ප්‍රශ්න අංක 19 සහ 20 ට පිළිතුරු සැපයීමට උපයෝගී කරගන්න.







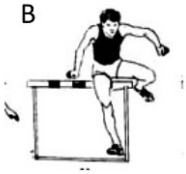


19. ක්‍රීඩකයින් හට ෆෝස්බරි ප්ලොප් ක්‍රමය හා පාවෙන ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරමින් තරහ වැදුනු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,
    1. S හා R 2. S හා Q 3. P හා Q 4. Q හා R

20. ක්‍රීඩකයින් හට පෙරි ඕ බ්‍රයන් ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි ක්‍රීඩා පිටිය වනුයේ
    1. R 2. S 3. P 4. Q

21. කඩුළු මතින් දිවීමේ තරඟයකදී ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු කඩුළු තරණය කරන ආකාරය පහත දැක්වේ.





ඔබ විනිශ්චයකරුවෙකු ලෙස ක්‍රියා කරන්නේ නම් ඔබේ නිගමනය වන්නේ

1. A හා B නිවැරදිය
2. A නිවැරදි B වැරදියි
3. A හා B වැරදිය
4. B නිවැරදි A වැරදියි

22. දුර පැනීමේ තරඟයකදී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සටහන් කරන්නේ
1. නික්මීමේ පුවරුවට පසුපසින් ඇති භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම
2. ධාවනයේදී හා පැනීමේදී කරනම් ක්‍රම භාවිතා නොකිරීම
3. නික්මීමේ පුවරුවට ඉදිරියෙන් ඇති භූමිය ස්පර්ශ කර පැනීම
4. අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු තත්පර 60 ක කාලය තුළ පැනීම

❖ පහත දැක්වෙන්නේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයකදී ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනෙකු සහභාගි වූ තරඟ ඉසව් ය.

* බිමල් - මීටර් 1500 * ෂේන් - මීටර් 200 * හසන් - මීටර් 400 x4 ආරම්භක ධාවකයා

23. ඉහත ක්‍රීඩකයින් තම ඉසව්ව සඳහා යොදාගත යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ
1. බිමල් - හිටි ඇරඹුම, ෂේන් හා හසන් කුදු ඇරඹුම
2. ෂේන් කුදු ඇරඹුම, බිමල් හා හසන් හිටි ඇරඹුම
3. බිමල් කුදු ඇරඹුම, ෂේන් හා හසන් හිටි ඇරඹුම
4. හසන් හිටි ඇරඹුම, බිමල් හා ෂේන් කුදු ඇරඹුම

- පහත දක්වා ඇත්තේ ක්‍රීඩිකාවන් සිව් දෙනෙකුගේ සුවිශේෂ දක්ෂතාවයන් කිහිපයකි.

වෙනුරි - චක්‍ර ධාවන පථයේ හොඳින් ධාවනය කළ හැක.

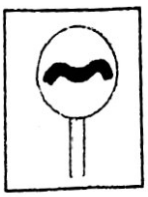
උත්පලා - තරඟකාරී ලෙස සෘජු ධාවන පථයක හොඳින් ධාවනය කළ හැක

දිල්හාරා - හොඳ ප්‍රතික්‍රියා වේගයක් සහිතය

ඉෂිනි - යෂ්ටිය ලබා ගැනීම හා බාරදීමේ ආත්ම ශක්තියක් ඇය සතුය.

24. ඒ අනුව මීටර් 100x4 සහාය තරඟ ඉසව්ව සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් පෙලගැස්විය යුතු වඩාත් සුදුසු ආකාරය පිළිවෙලින්
1. වෙනුරි, උත්පලා, දිල්හාරා, ඉෂිනි
2. දිල්හාරා, උත්පලා, වෙනුරි, ඉෂිනි
3. වෙනුරි, දිල්හාරා, ඉෂිනි, උත්පලා
4. දිල්හාරා, ඉෂිනි, වෙනුරි, උත්පලා

25. මෙම සංඥා භාවිතා කරනුයේ
1. ධාවන තරඟ සඳහා වේ
2. තරඟ ඇවිදීමේදී විනිශ්චය සඳහා වේ
3. මහා මාර්ග සංඥා වශයෙනි
4. කණ්ඩායම් තරඟ විනිශ්චය සඳහා වේ





- P - අදාල ක්‍රියාකාරකම සඳහා සහභාගි වන දිනය, ස්ථානය, වේලාව
- Q - අරමුණ පැහැදිලි කිරීම
- R - සහභාගි වන අයගේ තොරතුරු ලේඛන සැකසීම
- S - අදාල ස්ථාන වලින් අවසර ලබා ගැනීම

26. ඉහත වගන්ති අතුරින් එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු වන්නේ
1. P හා Q වේ
2. P හා R වේ
3. P,Q,R හා S වේ
4. P,R හා S වේ

27. පාසලක බාලදක්ෂ සිසුන් කණ්ඩායමක් සොබා දහමේ අපූර්වත්වය විදිමින් ජෙව විවිධත්වය නරඹමින් අපමණ සතුටක් හා වින්දනයක් ලදහ. ඔවුන් ගොස් ඇත්තේ

1. සිංහරාජ වනාන්තරයට ය
2. සත්ත්ව උද්‍යානයකට ය
3. මහවැලි ගංතෙරට ය
4. ශ්‍රීපාද වන්දනාවේය

- පහත ප්‍රකාශ කෙරේ අවදානය යොමු කරන්න.

A - සිරුර දිගු කාලීනව ක්‍රියාකාරීව පවත්වාගත හැකි වේ
B - ක්‍රීඩකයාගේ දක්ෂතා අභිමි වීම
C - සමාජයේ පිළිගැනීමක් ඇතිවීම
D - ක්‍රීඩාවේ උත්තරීතර බවට හානිවීම

28. ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් ක්‍රීඩකයෙකු තහනම් උත්තේජක භාවිත කිරීම නිසා ලබන ප්‍රතිඵලය වන්නේ

1. A හා B
2. C හා D
3. A හා C
4. B හා D

29. ඔබ ගත් ආහාර අමාශය හා කුඩා අන්ත්‍රය තුළදී ජීර්ණය වී පෝෂක කොටස් අවශෝෂණය වී මා වෙත ගෙන එයි. ක්‍රමාකුංචනය මගින් මේ ආහාර කොටස් මා තුළ ගමන් කරන අතර වාරයේදී එහි ඇති ජලය හා ලවණ උරා ගන්නා එක මාගේ කාර්යය වේ. මා,

1. කුඩා අන්ත්‍රයයි
2. ග්‍රහණියයි
3. මහා අන්ත්‍රයයි
4. අමාශයයි

30. A - ආහාරවලට දෙහි එකතු කිරීමෙන් යකඩ අවශෝෂණයට බාධා ඇතිවේ
B - බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය මගින් අමතර පෝෂණ ගුණයක් ශරීරයට ලබාගත හැකිය
C - මාශ භෝග සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතාව සපුරාගත හැකිය
D - ප්‍රෙෂර් කුකර්, මයික්‍රොවේව් උඳුන් භාවිත කර ආහාර පිසීමේදි ආහාරවල වර්ණයට, පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවේ

ඉහත ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

1. A හා B
2. B හා C
3. A හා D
4. B හා D

31. ගෘහණියක් තම ආහාර වේල් සකසා ගැනීමේදී ආර්ථිකමය වාසිදායක බව හා පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ බව යන කරුණු කෙරෙහි අවදානය යොමු කරයි. එවැනි ආහාර

1. ක්ෂණික ආහාර
2. නිෂ්ඵල ආහාර
3. පිරියම් කළ ආහාර
4. ස්වාභාවික ආහාර

32. සාකල්‍ය ක්‍රමයට වොලිබෝල් කණ්ඩායම් 7ක් ද ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට පාපන්දු කණ්ඩායම් 7ක් ද තරහ වදී. මෙම ක්‍රම දෙකට පැවැත්විය යුතු තරහ ගණන වනුයේ

1. වොලිබෝල් තරහ 21 සහ පාපන්දු තරහ 6
2. වොලිබෝල් තරහ 42 සහ පාපන්දු තරහ 7
3. වොලිබෝල් තරහ 6 සහ පාපන්දු තරහ 21
4. වොලිබෝල් තරහ 7 සහ පාපන්දු තරහ 7

33. සිසුන් කිහිප දෙනෙකු පේශි පද්ධතිය පිළිබඳව දැක්වූ අදහස් කිහිපයක් පහත වේ

P - කංකාල පේශියක සුදු පේශි තන්තු පමණක් අඩංගුව ඇත
Q - සුදු පේශි තන්තු වැඩිපුර ඇති ක්‍රීඩකයින් දුර දිවීමේ ඉසව්වලින් වැඩි දක්ෂතා දක්වයි
R - කංකාල පේශි වේගයෙන් සංකෝචනය වේ
S - සිනිඳු පේශි හා හෘත් පේශි ස්වයං සාධක ස්නායු සැපයුමක් ලබයි

මෙම ප්‍රකාශ අතුරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ

1. P හා Q වේ
2. Q හා R වේ
3. R හා S වේ
4. P හා S වේ

PAST PAPERS WIKI

34. ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය පිළිබඳව සම්මන්ත්‍රණයකදී එක් ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමයක් පිළිබඳව මෙසේ විස්තර විය. මෙම ක්‍රමයෙන් වැඩිපුර ශක්තිය ලබා ගැනීමට වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් හා ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. වැඩි වේලාවක් තුළ තරඟ ක්‍රීඩා වලදී මෙම ක්‍රමයෙන් ශක්තිය ලබාගනී.

ඒ අනුව මෙම ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය වන්නේ

1. ක්‍රියටින් පොස්පේට් ක්‍රමය
2. ස්වායු ක්‍රමය
3. නිර්වායු ලැක්ටික් ක්‍රමය
4. නිර්වායු ඇලැක්ටික් ක්‍රමය

35. රූපයේ දැක්වෙන ධාවකයාගේ පොළව මත ඇති පාදය ක්‍රියා කරනුයේ

1. I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය
2. II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය
3. III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය
4. I හා III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය



36. නිමල් ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකමකදී උරහිස සන්ධියෙන් අත 360 ^{o} ක් කරකවයි. මෙහිදී ඔහුගේ උරහිස් සන්ධිය ක්‍රියා කරන්නේ

1. ගෝල කුහර සන්ධියක් ලෙසිනි
2. අසව් සන්ධියක් ලෙසිනි
3. ලිස්සන සන්ධියක් ලෙසිනි
4. විවර්තනී සන්ධියක් ලෙසිනි

37. මීයෝ - මීමෝ සුළු ක්‍රීඩාව තුළින් බාහිරින් ලැබෙන උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව දියුණු කර ගනියි. මෙය

1. ජවයයි
2. උලැගිතාවයයි
3. බලයයි.
4. ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි

38. HIV ආසාදිතයෙකු වන රිවඩ්, ජෝන් සමග එක පන්තියේ ඉගෙනුම ලබයි. එක බෝතලයෙන් වතුර බොයි. එකට සෙල්ලම් කරයි. එකම වැසිකිලිය භාවිතා කරයි. මේ තත්ත්වය යටතේ ජෝන්

1. අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයෙකු බවට පත්වේ
2. අනිවාර්යයෙන් HIV ආසාදිතයෙකු බවට පත් නොවේ
3. HIV ආසාදිතයෙකු බවට පත් වේ.
4. ආසාධිතයෙකු වීම හෝ නොවීම පිළිබඳව කිව නොහැකිය

- පහත සඳහන් A,B,C යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 39 සහ 40 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A
- පුරුද්දක් ලෙස බුලත් කෑම, දුම් පානය, මත්වතුර පානය,
- ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ සහ ශ්වසන පද්ධතියේ පිලිකා හට ගැනීමේ ප්‍රවනතාව ඇතිවීම

B
- දරුවන්ට නිසි කලට නිසි ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ලබාදීම
- දරුවන් වසංගත රෝග සමහරකට භාජනය වීම

C
- දීර්ඝ කාලීන මානසික ආතතියට ලක්වීම
- විශාදය වැනි මානසික රෝග තත්ත්ව හට ගැනීමේ අවදානම ඇතිවීම

39. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ

1. A පමණි
2. B පමණි
3. B හා C පමණි
4. A හා C පමණි

40. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගලය වන්නේ

1. A පමණි
2. C පමණි
3. B පමණි
4. A හා B පමණි

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education, Southern Province

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2025
இறுதி தவணைப் பரீட்சை - 2025 / Year End Term Test - 2025

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II	කාලය நேரம் Time: පැය 02 යි

නම பெயர் Name ..... විභාග අංකය சுட்டிலக்கம் Index No. .....

- පළමුවන ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
- I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) පාසල් නිවාඩුවෙන් පසු රිදීවිල පාසලේ විදුහල්පති තුමා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලය සිසු දරුවන්ගේ මානසික සුවතාවය සඳහා වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. යෝග්‍යතාවය සඳහා ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාවක සිසුන් නිරත කරවීය. ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් උදෑසන ආහාර සඳහා මාළු ඇඹුල් තියල් සමග මුං කිරිබත් හා කෙසෙල් ලබා දුනි. දෙමාපියන්ගේ සහාය ඇතිව පාසල තුළ ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් ද පැවැත්විය. එසේම පාසල තුළ පොලිතින් භාවිතය ද තහනම් විය. 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ සංවිධානයෙන් කණ්ඩායම් 6ක ක්‍රිකට් තරඟයක් ද කෙටි කාලයක් තුළ පවත්වා අවසන් කරන ලදී.

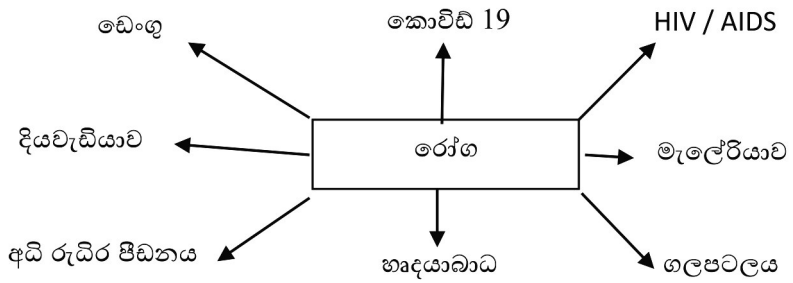
සිසුන්ගේ මානසික හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා වෙස් ක්‍රීඩාවේ ද නිරත වීමට අවස්ථාව ලැබුණි. ක්‍රීඩා ගුරුතුමා සිසුන්ට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව දැනුවත් කෙරුනි. දිනය අවසානයේ ගිනිමැල සංදර්ශනයක් පවත්වා සිසුන්ගේ සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා එළිදැක්වීමට අවස්ථාව ලැබුණි. වැඩමුළුව පුරාම සිසුන්ගේ ජීවන රටා අනුගමනය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා දීම හා සිසුන්ගේ චර්යා රටාවන් නිරීක්ෂණය කිරීම ගුරුභවතුන් විසින් සිදු කරන ලදී.

1. රිදීවිල පාසලේ මෙම වැඩසටහන සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගෙන ඇති අවස්ථා දෙකක් ඡේදය ඇසුරින් ලියා දක්වන්න.
2. සිසුන්ට ලබාදුන් ආහාර වේලෙහි අඩංගුව තිබූ මහා පෝෂක වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කරගත හැකි සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න.
4. මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනයට ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාවට අමතරව කළ හැකි වෙනත් ක්‍රීඩාවන් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
5. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සිසුන්ට අත්වන වාසි දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
6. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා දෙකක් යෝජනා කරන්න.
7. මෙවැනි වැඩසටහන් වලට සහභාගි වීම තුළින් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරගත හැකි නායකත්ව ගුණාංග දෙකක් නම් කරන්න.
8. කෙටි කාලයක් තුළ පවත්වා අවසන් කරන ලද ක්‍රිකට් තරගාවලිය සඳහා යොදාගන්නා ලද තරගාවලි ක්‍රමය නම් කරන්න.
9. ඉහත ඔබ නම් කරන ලද තරගාවලි ක්‍රමයට අනුව කණ්ඩායම් 6ක් සඳහා තරග සටහන ඇඳ දක්වන්න. (ජයග්‍රහණ කණ්ඩායම් අවශ්‍ය නොවේ)
10. ඡේදයේ සඳහන් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමට අමතරව වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 10 x 2 = 20)

I කොටස

(02) පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිකර ගැනීමට කායික, මානසික සාමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති කරගන්නවා සේම රෝග හා දුබලතා ද අවම කරගත යුතු ය.එබැවින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



1. (අ) සටහනෙහි දැක්වෙන රෝග අතුරින් බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
   (ආ) මෙවැනි බෝ නොවන රෝග වැලදීම කෙරෙහි බලපාන හේතු දෙකක් නම් කරන්න.
2. සටහනේ ඇති ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගය බෝ විය හැකි ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න.
3. සටහනේ ඇති ඩෙංගු රෝගය පතුරවන මදුරු විශේෂය නම් කරන්න.
4. පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කරගැනීමට ඔබට පවත්වා ගත හැකි ජීවන රටා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු - 4+2+1+3=10)

(03) වර්තමානයේ ජනතාවට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ගුණාත්මක බවින් පිරිපුන් ආහාර සපයා ගැනීම විශාල අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත. එබැවින් විවිධ පෝෂණ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට ජනතාවට සිදුව ඇත.

1. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා රෝග 4ක් නම් කරන්න.
2. ස්වභාවික ආහාර භාවිකය නිසා ලැබෙන වාසි තුනක් ලියන්න.
3. ආහාර වලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ඔබට දායක විය හැකි ආකාර තුනක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු - 2+3+2+3=10)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්කව මුහුණ දීම සඳහා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

1. ඔබ ගමන් කරන බස් රථයේ රියදුරු මහතා එක් අතකින් සුක්කානම හසුරවමින් අනෙක් අතින් ජංගම දුරකථනය කනේ තබාගෙන සංවාදයක යෙදී සිටින බව ඔබ දුටු විට
2. හදිසියේ ඇතිවන මීදුම නිසා කැලෑ ගවේෂණයක නිරත වන ඔබේ කණ්ඩායමට ගමන් මාර්ගය සොයා ගැනීමට අපහසු තත්ත්වයකට පත්වේ.
3. මුහුදු වෙරලේ අවදානම් ගල් පරයක සිට ඔබේ මිතුරා සෙල්ෆි ඡායාරූපයක් ගැනීමට ඔබට අඩගසයි.
4. පාසල නිම වී ගෙදර එන විට නිවසක ඇති කරන බල්ලෙකු ඔබේ මිතුරාගේ/ මිතුරියගේ පාදය සපා කෑ විට
5. පාසලේ සවස් වරුවේ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල රැඳී සිටින විට එදින පුහුණුකරු නොපැමිණෙන බව ප්‍රමාද වී දැනගන්නා විට පාසල් බස් රථය ද පිටත්ව යාම නිසා කුඩා සිසුවෙක් බියට පත්ව ඔබෙන් උදව් ඉල්ලයි.

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

Past Papers Wiki

II කොටස

(05) පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ජීවිතයේදී මෙන්ම එළිමහන් ක්‍රීඩා වලදීත් ඇතැම් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා වලදීත් මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් දැකගත හැකිය.

1. ක්‍රීඩක ඇඳුම, ධාවන පථය පිළිබඳ පොදු නීති 2 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.
2. උස පැනීම ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි නම් කරන්න.
3. ඔබ කැමති ශිල්පීය ක්‍රමයක් තෝරාගෙන ආධුනික උස පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකු පුහුණු කරන ආකාරය ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
4. පුහුණු කටයුතු සිදු කරමින් සිටින අතරතුර ක්‍රීඩකයෙකුට මාංශ පේශි අනතුරක් සිදුවිය. ඔහුට “PRICES ” ප්‍රතිකාරය සිදු කරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු - 2+2+4+2=10)

(06) මනුෂ්‍යයා උපතේ සිට මරණය දක්වා විවිධ වලන ක්‍රියාවල යෙදේ. ඒ සඳහා පද්ධති විවිධ කාර්යයන් ඉටු කරයි. එමෙන්ම සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට චාලක දක්ෂතා වැඩි දියුණු කරගත යුතුය.

- ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙකුගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කරන තන්තු වර්ග අඩංගු වගුවක් පහත සටහන් කර ඇත.

ක්‍රීඩකයා	පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇති තන්තු
ගනේෂ්	STF - සෙමෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු
විනෝද්	FTF - වේගයෙන් ක්‍රියාකරන පේශි තන්තු
මධුර	STF හා FTF – (සමාන ලෙස)

1. මෙම ක්‍රීඩකයින් අතරින් මීටර් 100 හා දුර පැනීම ඉසව්වට සුදුසු ක්‍රීඩකයා නම් කර ඊට හේතුව ලියා දක්වන්න.
2. මොවුන් අතරින් පාපන්දු ක්‍රීඩකයා හා මැරතන් ධාවකයා සඳහන් කරන්න.
3. විනෝද්ගේ පාදයේ වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කරන පේශි තන්තුවේ ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. ක්‍රීඩාවේදී ජවය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
5. ක්‍රීඩාවේදී උලැගිතාව වැඩි වශයෙන් උපයෝගී කරගන්නා ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු - 2+2+2+2+2=10)

- මෙම ප්‍රශ්නයේ A,B, C යන කොටස්වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(07) A කොටස

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේදී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. ප්‍රහාරය දක්ෂතාව නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් ලියන්න.
4. (අ) විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය සඳහන් කරන්න.

   X. නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය Y නිවාසයේ වළක්වන ක්‍රීඩකයින්ගේ ස්පර්ශ වී නැවත කණ්ඩායම විසින්ම තුන් වතාවක් පහරදී X පිලට යොමු කිරීම

   (ආ) මෙම විනිසුරු සංඥාව ලබා දීමට හේතු දක්වන්න.



(ලකුණු - 2+2+2+2+2=10)

(07) B කොටස

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී යොදාගන්නා තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
2. ක්‍රීඩිකාවන් විසින් සිදු කරනු ලබන පා පිළිබඳ වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණ දක්ෂතාව දියුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නම් කරන්න.
4. (අ) විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය සඳහන් කරන්න.
   - පන්දුව උඩ විසිකර ක්‍රීඩිකාවක ස්පර්ශ නොවී නැවත පන්දුව අල්ලා ගැනීම

   (ආ) මෙම විනිසුරු සංඥාව ලබා දීමට හේතු දක්වන්න.

(ලකුණු - 2+2+2+2+2=10)

(7) C කොටස

1. පාපන්දු තරගයක් ජයග්‍රහණය සඳහා අවදානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන උපක්‍රම දෙක නම් කරන්න.
2. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව තුළට විසි කිරීමේදි සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නවන ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව නැවැත්වීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නම් කරන්න.
4. (අ) විනිසුරුවරයෙකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය සඳහන් කරන්න.
   - A සහ B කණ්ඩායම් අතර තරඟයේදී A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු ගෝලයක් වාර්තා කරන ලදී. ඒ සතුටට එම ක්‍රීඩකයා උඩ කමීසය (ජර්සිය) ගලවා කෑ ගසමින් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දිව යාම

   (ආ) මෙම විනිසුරු සංඥාව ලබා දීමට හේතු දක්වන්න



(ලකුණු - 2+2+2+2+2=10)

PAST PAPERS WIKI
WWW.PastPapers.WiKi

Downloaded From Past Papers WiKi - Sri Lanka's Largest Past Paper Bank