

11 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024

86

S

I

නම:

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය තුනයි

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 - 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුරු තෝරන්න.

01. පහත සඳහන් වාක්‍යයෙහි හිස්තැනට යෙදීමට වඩාත් සුදුසු වචන කාණ්ඩය නම්,
 පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු නැතිවීම පමණක් නොව කායික මානසික සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යන පැවැත්මයි.

- i. යහපැවැත්ම හා ලෙඩරෝග
- ii. දුබලතා හා වේදනා
- iii. අමතකවීම හා අපහසුතා
- iv. ලෙඩරෝග හා දුබලතා

02. නිසි ඉණ මිම්ම සහිත පුද්ගලයෙකු සහ චිත්තවේග පාලනය කරගන්නා පුද්ගලයෙකු පිළිවෙලින් අනුගමනය කර ඇති සෞඛ්‍යය කේන්ද්‍ර වන්නේ,

- i. මානසික හා කායික කේන්ද්‍රයයි.
- ii. කායික හා සමාජීය කේන්ද්‍රයයි.
- iii. කායික හා මානසික කේන්ද්‍රයයි.
- iv. සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මිකයි.

සිසුන්	මනුෂ්	තරිඳු	සහන්	සුදත්
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය	18.5 ට අඩු	18.5 - 22.9	23 -26.9	27 ට අඩු

ඉහත දැක්වෙන වගුව උපයෝගී කරගෙන 3-4 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

03. ඉහත සටහනේ දැක්වෙන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව ස්ථුල තාවයෙන් පෙළෙන ශිෂ්‍යයා විය යුත්තේ,

- i. මනුෂ්.
- ii. තරිඳුය.
- iii. සහන්ය.
- iv. සුදත්ය.

04. සෞඛ්‍යමත් පුද්ගලයෙකු පවත්වා ගත යුතු නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අයත් අගය වනුයේ,

- i. 18-50 අඩු
- ii. 18.5-22.9
- iii. 23-26
- iv. 27 ට වැඩි

05. ලෝකයේ පාසල් වෛද්‍ය සේවාව සඳහා නායකත්වය ගෙන කටයුතු කරන්නේ,

- i. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක මහතා ය.
- ii. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී තුමාය.
- iii. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් ය.
- iv. පාසල් දත්ත වෛද්‍යවරයා

06. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම යටතේ පිළිවෙලින් භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසර අංශ 3ට අදාල විය යුත්තේ,

- i. ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි, හිංසනයෙන් තොරවීම, මනා ගුරු සිසු සබඳතා
- ii. හිංසනයෙන් තොර වීම, ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි, මනා ගුරු සිසු සබඳතා
- iii. මනා ගුරු සිසු සබඳතා, හිංසනයෙන් තොර වීම, ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි
- iv. ප්‍රමාණවත් වැසිකිලි, මනා ගුරු සිසු සබඳතා, හිංසනයෙන් තොරවීම.

07. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබ අයත් වන වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. අඩු: 20-39
- ii. අඩු: 10-19
- iii. අඩු: 40-59
- iv. අඩු: 10-25

08. වැඩිහිටි විශේෂී අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේදී ඇතිවන බාධාවන් ලෙස සැලකිය හැකි වන්නේ,

- i. ආර්ථික තත්වය
- ii. අවිචේති බව
- iii. නොසලකා හැරීම්
- iv. ඉහත සඳහන් සියල්ලම

09. ඇවිදීම යන ගතික ඉරියව්වට අදාළ ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ප්‍රකාශය ඇතුළත් පිළිතුර කුමක්ද?

- සමබරතාවය නැතිවීමේ හා නැවත ලබාගැනීමේ ක්‍රියාවලිය
- ගම්‍යතාවය වෙනස් වීම යොදන බලයට ප්‍රතිලෝමව සමානුපාතික වේ.
- පැනීමේදී නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ කාලය, පනිනු ලබන දුරට , උසට බලපායි.
- විසිකිරීමකදී විසිකිරීමේ උපකරණය, විසිකිරීමේ උස, පමණක් විසිකිරීමේ රට බලපායි.

10. වස්තුවක නිශ්චලතාවය හෝ චලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකි බලපෑම හඳුන් වන්නේ,

- චලිතය
- සර්ඡණය
- බලය
- ගම්‍යතාවය

• පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් 12-14 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

පාසලේ වෛද්‍ය සායනයේදී සිසුන් සිව්දෙනෙකුට වෛද්‍යවරුන් පැවසුවේ පහත ආහාර වර්ග ආහාරයට එක් කරගන්නා ලෙසය.

- මනුල - හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, කිරි සහ කිරි ආහාර
- පමුද් - මුහුදු මාළු, මුහුදු පැලෑටි, අයඩින් සහිත ලුණු
- සදලි - පලාවර්ග තද කොළ පැහැති එළවළු , කහපාට පලතුරු
- නෙත්මා - පිෂ්ඨය සහිත ආහාර, ප්‍රොටීන් අඩංගු ආහාර එළවළු පළතුරු

11. ඉහත තොරතුරුවලට අනුව අස්ථි රෝග වලට වැඩි වශයෙන් ගොදුරුවීමට ඉඩ ඇත්තේ,

- පමුද්
- මනුල
- සදලි
- නෙත්මා

12. ගලගණ්ඨය රෝගය වැළඳී ඇති සි අනුමාන වන්නේ,

- පමුද්
- සදලි
- මනුල
- නෙත්මා

13. පිළිවෙලින් ඇසේ බිටෝ ලප හා කෘෂ්භාවයෙන් යුක්ත වන්නේ,

- පමුද් - සදලි ය.
- සදලි - නෙත්මා ය.
- සදලි - මනුල ය.
- නෙත්මා - පමුද් ය.

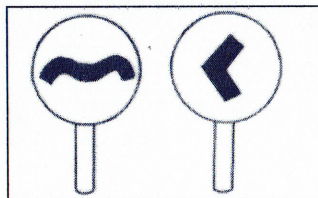
14. පාසල තුල ක්‍රියාත්මක වන අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනකි.

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
- ශරීර සුවතා වැඩසටහන
- ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
- ශිෂ්‍ය බට කඳවුර

15. මීටර් 3000, මීටර් 5000, මීටර් 1500 ඉසව් වලට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයන් භාවිත කරන තරග ආරම්භක ක්‍රමය විය යුත්තේ,

- කුඳ ආරම්භය යි.
- මැඳුම් ඇරඹුම යි.
- හිටි ඇරඹුම යි.
- දිගු ඇරඹුම යි.

16. ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික පාඩමේදී පහත රූප සටහන් ගුරුතුමා පෙන්වන ලදී.

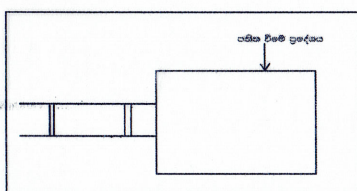


මෙම රූප සටහන්වලට අදාළ තරග ඉසව්ව වන්නේ,

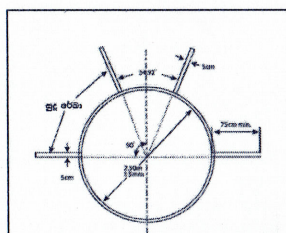
- උස පැනීම.
- තරග ඇවිදීම .
- දුර පැනීම.
- මීටර් 5000 දිවීම.

• අංක 17-20 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා පහත වගුවෙන් තොරතුරු ලබාගන්න.

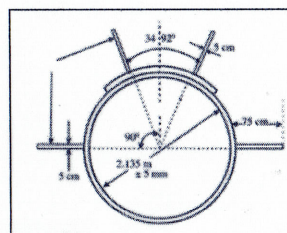
තරග අංකය	ඉසව්ව
90	තුන්පිම්ම
80	යගුලිය දැමීම
60	කවපෙන්න
70	උස පැනීම



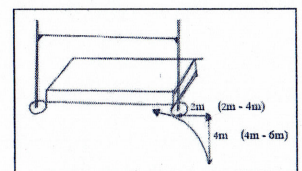
(A)



(B)



(C)



(D)

17. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතර තිරස් පැනීමේ කාණ්ඩයට අයත් ඉසව්වකි.

i. යගලිය දැමීම. ii. තන්පිම්ම iii. උස පැනීම. iv. කවිපෙත්ත විසි කිරීම.

18. අංක 80 ක්‍රීඩකයා වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය සඳහන් කරන්න.

i. A ii. B iii. C iv. D

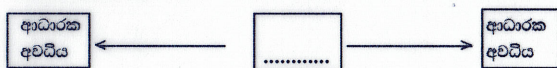
19. ගුවනක පාමාරු ශිල්පිය කුමය උපයෝගී කරගෙන තරඟ වදින ක්‍රීඩකයා යා යුතු ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ.

i. A ii. B iii. C iv. D

20. ප්ලෝප් ක්‍රමය උපයෝගී කරගෙන ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයා කුමන ක්‍රීඩා පිටියට වාර්තා කරයිද?

i. B ii. C iii. A iv. D

21.



ඉහත දක්වා ඇත්තේ කෙටිපුර ධාවන පියවරක ප්‍රධාන අවධි දැක්වෙන රූප සටහනකි. මෙහි හිස්තැනෙහි සඳහන් විය යුත්තේ,

i. පියාසරික අවධිය ii. ඉපිදීමේ අවධිය iii. භූමන අවධිය iv. පතිත වීමේ අවධිය

22. විවිධ අවස්ථාවල ඇතිවන ස්වභාවික ආපදා ගණයට අයත් වේ.

i. විජලනය, ක්ලාන්තය, කම්පනය, සිදුරුවීම්
 iii. ගංවතුර, නායයැම්, සැලසුළං, ලැවිගිනි

ii. මාංශපේශීන් පෙරලීම, කැපීම් සිදුරුවීම්
 iv. පිටිවීම, විදුලි සැර, දියේ ගිලීම්, බල්ලන් සපා කෑම

23. මිනිසාගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සෘජුවම අඩපණ කරන ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයකි.

i. සුදු බිංදුම ii. ඒඩ්ස් iii. හර්පිස් iv. ලිංගික ඉන්ෆන්

24. A - විනිශ්චයකරුවන්ගේ සුරක්ෂිත බව ඇති කිරීම.

B - සාධාරණ තරඟ සංකල්පය තහවුරු කිරීම.

C - ක්‍රීඩක අයිතින් ආරක්ෂා කිරීම.

ඉහත කරුණු අතරින් තරග නීතිරීති පැනවීමට අදාළ හේතූන් වන්නේ,

i. B පමණි ii. A පමණි iii. AB පමණි iv. ABC සියල්ලම

25. නිවාසාන්තර කීවා උත්සවයක පසු සංවිධානයේදී සිදුකළ යන්නේ,

i. ස්තූති ප්‍රකාශ කිරීම්, අයවැය වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම. ii. සංග්‍රහ කටයුතු, තරඟ පැවැත්වීම.

iii. අමත්තන් පිළිගැනීම, ස්තූති කිරීම. iv. අයවැය වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම

26. මීටර් 110 කවුළු මතින් පැන දිවීම තරඟය පවත්වන්නේ,

- i. ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටමය.
- ii. පිරිමි අය සඳහා පමණි.
- iii. ගැහැණු අය සඳහා පමණි.
- iv. තෝරා ගත හැකි ඉසව්වක් ලෙසිනි.

27. පාසලක පවතින සියලුම විෂය සමගාමී කටයුතු එළි දක්වන උත්සවයකි.

- i. හක්ති ගීත ඉදිරිපත් කිරීම.
- ii. ශරීර සුවතා වැඩසටහන
- iii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟය
- iv. අවුරුදු උත්සවය

28. තරඟ සටහන් සකස් කිරීමේදී කොට්ඨාස කීඩා වොලිබෝල් තරඟ සඳහා භාවිතා කරන තරඟ සටහන් ක්‍රමය වන්නේ,

i. සාකච්ඡා ක්‍රමය
ii. පැරදි පිළිමලන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය
iii. අභියෝග ක්‍රමය
iv. එකීය ක්‍රමය

24/9/20

II කොටස

• පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

• ප්‍රශ්න අංක - 1

අපේක්ෂණය - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව සොයා බැලීම.

01. පැරකුම් විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සහ 11 ශ්‍රේණිය සිසුන් වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන දෙදින සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කඳවුරේ ක්‍රියාකාරකම් පහතින් දැක්වේ.

පළමු දිනය

- ★ ජාතික ගී ගායනය සහ ජාතික ධජය, පාසල් ධජය එසවීම.
- ★ විදුහල්පතිතුමාගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය හැඳින්වීම.
- ★ බෝවන, බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ප්‍රධාන ශාලාවේ පැවති මහජන සෞඛ්‍ය නිලාධාරිතුමාගේ අර්ථවත් සාකච්ඡාව.
- ★ කොළකැඳ පානය.
- ★ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන.
- ★ දිවා ආහාරය.
- ★ පා ගමන.

දෙවන දිනය

- ★ ශරීර සුවතා වැඩසටහන සහ ආචාර පෙළපාලි පුහුණුව.
- ★ පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසීම පිළිබඳ වැඩසටහන.
- ★ අපවාර අපයෝජන සහ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම.
- ★ කණ්ඩායම් 4 කින් සමන්විත වොලිබෝල් තරගය.
- ★ රාත්‍රී ගිනිමැල සංදර්ශනය.

1. විදුහල්පතිතුමා පැවසූ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අදාළ උපාය මාර්ගයක් ඡේදය ඇසුරින් උදාහරණයක් සහිතව ලියන්න. (උ.02)
2. සීරුවෙන් සිටිය යුතු අවස්ථා ඡේදයේ සඳහන් වේ. එම අවස්ථා 02 ලියන්න. (උ.02)
3. ඡේදයේ සඳහන් නොවන මිශ්‍ර ආහාරයක් ලියා එහි වැදගත්කම දක්වන්න. (උ.02)
4. පෝෂ්‍යදායී ආහාර සකස් කිරීමේදී එහි අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග 02ක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
5. කඳවුර සංවිධානයේ දී පූර්ව සංවිධානයට අදාළ ක්‍රියාකාරකමක් සහ පසු සංවිධානයට අදාළ ක්‍රියාකාරකමක් ලියා දක්වන්න. (උ.02)
6. වෛද්‍ය නිලාධාරිතුමා දේශනයේ දී සඳහන් කිරීමට ඇතැයි සිතිය හැකි. මෑත කාලයේ වසංගත තත්වයේ පවතින මදුරුවන්ගෙන් බෝවන රෝගයද, පිටි සීනි සහ තෙල් අධික ආහාර භාවිතයෙන් සෑදෙන බෝ නොවන රෝගක් ද ලියන්න. (උ.02)
7. ඔබ සිසුවකු ලෙස "ලිංගික අපවාර සහ අපයෝජන වලින් වැලකෙමු" යන මාතෘකාවට අදාළව බිත්ති පුවත්පතෙහි දැන්වීමකට ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
8. කණ්ඩායම් 04 කින් යුතු වොලිබෝල් තරගයේ පැරදි පිළිමළුන් පිටු දැකීමේ මේ ක්‍රමයට තරග සටහන සකසන්න. (උ.02)
9. පා ගමනට සහභාගි වීමෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන 02 සඳහන් කරන්න. (උ.02)
10. ශිෂ්‍ය නායකයෙකු සතු නායකත්ව ගුණාංගයක් සහ ගිණි මැල සංදර්ශනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)

I කොටස

02. යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයක් සඳහා ආහාර ඉතා වැදගත්වන අතර ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජනයට අපි හුරු වෙමු.

1. ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීමේ දී අත්වන වාසි 02 සඳහන් කරන්න. (උ.02)
2. සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයේ දී අත්වන අවාසි 03 සඳහන් කරන්න. (උ.03)
3. අ) පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ලියන්න. (උ.02)
ආ) ආහාර පරිභෝජනය සඳහා සකස් කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය වැඩි කරගත හැකි ආකාර 03 ලියන්න. (උ.03)

03. පද්ධතිවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව ඇතිකර ගැනීමෙන් නිරෝගි ජීවිතයක් ගත කළ හැකිය.

A පද්ධතිය - ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ අවශෝෂණය කර ගැනීම.

B පද්ධතිය - රුධිරය සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරය පුරා පරිවහනය කිරීම.

1. A හා B පද්ධති නම් කරන්න. (උ.02)
2. A පද්ධතියට හා B පද්ධතියට අයත් කොටස් 02 බැගින් ලියන්න. (1/2×4=2)
3. අ) A පද්ධතියට වැලඳෙන රෝග 02 සහ B පද්ධතියට වැලඳෙන රෝග 02 සඳහන් කරන්න. (1/2×4=2)
ආ) සිරුරේ ඇති පද්ධතිවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට අනුගමනය කරන සෞඛ්‍ය පුරුදු 04 සඳහන් කරන්න. (උ.02)

04. පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සඳහා ඔබ ධනාත්මක පිළිතුරු සපයන්න.

1. පාසලේ ක්‍රිකට් කාණ්ඩයමේ දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙක් වන ඔබේ මිතුරා තරග පරාජයේ දී අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට බැන වදි. (උ.02)
2. ප්‍රාථමික අංශයේ රැස්වීමේ දී ඩොග් රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීමට නිවසේදී කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග ගැන දැනුවත් කිරීමට ඔබට පැවරේ. (උ.02)
3. උදය රැස්වීමේ දී ක්ලාන්තය බව ඔබේ මිතුරකු ඔබට පවසයි. (උ.02)
4. දුරකථනයේ ඇති විනෝද ක්‍රීඩා වල වැඩි කාලයක් ඔබේ මිතුරා නිරත වේ. (උ.02)
5. රාත්‍රී කෑමෙන් පසු දත් නොමැද නැගණිය නින්දට යාමට සැර සේ. (උ.02)

05. ක්‍රීඩකයන්ගේ ආරක්ෂාවට අනතුරු අවම කර ගත යුතුයි.

1. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී සිදුවන බාහිර අනතුරු 02 සහ අභ්‍යන්තර අනතුරු 02 සඳහන් කරන්න. (1/2×4=2)
2. ක්‍රීඩා අනතුරු සිදුවීමට බලපාන පුද්ගල සාධකයක් හා බාහිර සාධකයක් ලියා දක්වන්න. (උ.02)
3. අ) ක්‍රීඩා පිටියේ දී අනතුරුකට පත්ව ඇවිදීමට නොහැකි ක්‍රීඩාකයකු ප්‍රථමාධාර සඳහා රැගෙන එන ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
ආ) ශරීරයේ අභ්‍යන්තර අනතුරු වලදී සුලබව භාවිත කරන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය PRICES ය. මෙය නිවැරදිව හඳුන්වන්න. (උ.04)

06. පහත සඳහන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව්, මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව ලියා දක්වන්න.

(100 m, 5000 m, 1500 m, මිටිය විසි කිරීම, යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, 400m, කඩුළු මතින් පැන දිවීම, උස පැනීම, තුන් පිම්ම පැනීම.)

1. A - කෙටි දුර.
B - මැදි දුර.
C - පැනීම.
D - විසි කිරීම. (1/2×4=2)
2. 100 m ධාවන තරගය ආරම්භයේ දී ආරම්භක නිලධාරී තරගකරුවකු ඉවත් කරන ලදී. ඔහු සිදු කර ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි 02 සඳහන් කරන්න. (උ.02)

3. අ) මි.100×4 හා මීටර් 400×4 සහය තරඟ වලදී යෂ්ටිය හුවමාරු කරන ක්‍රම 02 වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න. (ල.02)

ආ) මීටර් 100×4 සහය තරඟය සඳහා යෂ්ටි හුවමාරුව ආධුනික ක්‍රීඩකයින්ට හුරු කරන ආකාරය අනුපිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න. (ල.04)

07. අපේක්ෂණය - වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල නීති රීති ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හැකියාව හා දක්ෂතා ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරන ආකාරය සොයා බැලීම.

★ A, B, C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

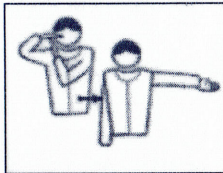
A. 1. වොලිබෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සිටිය යුතු විනිසුරු වරු දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.

2. පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා 02 භාවිතා කරන අවස්ථා සඳහන් කරන්න.

A.



B.



3. අ) පහත සඳහන් අවස්ථාවල ඔබ ලබා දෙන විනිසුරු තීරණ සඳහන් කරන්න.

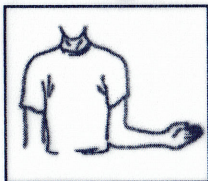
A-B කාණ්ඩයම් අතර වොලිබෝල් තරඟයේ දී A කාණ්ඩයමේ ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීමේ රේඛාව පාහා පන්දුව පිරිනැමීම.

ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔබ කැමැති දක්ෂතාවයක් සඳහන් කර එය පුහුණු වීම සඳහා සිදුකරන ක්‍රියාකරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න..

B. 1. නෙට්බෝල් තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සිටිය යුතු විනිසුරු වරු දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.

2. පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා 02 භාවිතා කරන අවස්ථා සඳහන් කරන්න.

A.



B.



3. අ) පහත සඳහන් අවස්ථාවල ඔබ ලබා දෙන විනිසුරු තීරණය සඳහන් කරන්න.

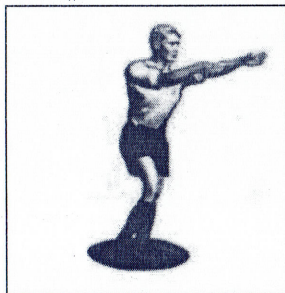
A-B කාණ්ඩයම් අතර නෙට්බෝල් තරඟයේ දී මැද යැවුම දෙපිලේ ක්‍රීඩකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර උඩ පැන අල්ලා ගැනීම.

ආ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් සඳහන් කර එම දක්ෂතාවය පුහුණු වීම සඳහා කරන ක්‍රියාකරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

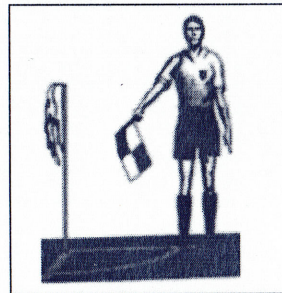
C. 1. පාපන්දු තරඟයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා සිටිය යුතු විනිසුරු වරු දෙදෙනෙකු හඳුන්වන්න.

2. පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා 02 භාවිතා කරන අවස්ථා හඳුන්වන්න.

A.



B.



3. අ) පහත සඳහන් අවස්ථාව ඔබ විනිසුරුනම් දෙනු ලබන තීරණය සඳහන් කරන්න.

A-B කාණ්ඩයම් අතර වොලිබෝල් තරඟයේ දී A කාණ්ඩයමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයට B කාණ්ඩයමේ ක්‍රීඩකයෙකු තදබල ලෙස පහරක් එල්ලා කිරීම.

ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඔබ කැමැති දක්ෂතාවයක් සඳහන් කර එය පුහුණු වීම සඳහා කරන ක්‍රියාකරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

II කොටස පිළිතුරු

01. 1. ★ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය.

විදුහල්පතිතුමාගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය හැඳින්වීමේ දේශනය/ බෝවන - බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ වෛද්‍යතුමාගේ දේශනය/ ශරීර සුවතා වැඩසටහන, ක්‍රීඩා තරග/ අපවාර අපයෝජන, ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ දේශනය/ වොලිබෝල් තරගය හා ගිණිමැල සංදර්ශනය/ පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසීම පිළිබඳ වැඩසටහන.

2. ජාතික ගීය ගායනා කරන අවස්ථාව/ ජාතික ධජය ඔසවන අවස්ථාව/ පාසල් ධජය ඔසවන අවස්ථාව/ ආචාර පෙළපාලි පුහුණුවේ විධාන ලබාදෙන අවස්ථාව.

3. මුං ඇට කිරිබත්/ පලතුරු සලාද/ කලවම් පලා මැල්ලුම්...ආදිය.(පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක් එක් ආහාරයකින් ලැබීම.)

4. I. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක.

II. මහා පෝෂක.

5. ● පූර්ව සංවිධානය - අවසර ලබාගැනීම, භූමිය පිරිසිදු කිරීම, සැලැස්මක් සැකසීම, සම්පත් දායකයින් දැනුවත් කිරීම.

● පසු සංවිධානය - කඳවුරු භූමිය පිරිසිදු කිරීම, සමාලෝචන රැස්වීම්, උදව් කළ පුද්ගලයන්ට ස්තූති කිරීම, උපකරණ නිසි ආකාරයට භාරදීම.

6. ● ඩෙංගු රෝගය.

● දියවැඩියාව, ස්ප්‍රුලතාවය, හෘදයාබාධ, කොලෙස්ටරෝල්.

7. ● ඔබේ ශරීරය පිටස්තර පුද්ගලයින්ට ස්පර්ශ කිරීමට නොදෙන්න.

● තැනට සුදුසු නුවණින් උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම.

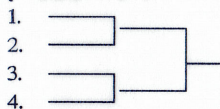
● ඔබේ අකැමැත්ත

නිර්හිතව හා තීරණාත්මකව "එපා මං අකැමැතියි" ලෙස කෙලින්ම පැවසීම.

● හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂක ස්ථානයකට යාම.

● උදව් ඉල්ලා කැමැතීම.....ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු.

8.



9. ● දැනුම හා අත්දැකීම් ලබාගත හැකි වීම.

● සාමූහික බව ඇතිවීම.

● සංවිධාන ශක්තිය හා නායකත්වය ගැන

අවබෝධයක් ඇතිවීම.

● කාණ්ඩයම් හැඟීම.

● විනෝදය සතුට ලැබීම.

● ශරීර යෝග්‍යතාවය ඇතිවීම.

10. ශිෂ්‍ය නායකයෙකු සතු නායකත්ව ගුණාංග.

● අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීම හා ගරු කිරීම.

● තැනට සුදුසු ලෙස ක්‍රියා කිරීම.

● ඉවසීම.

● අධීක්ෂානශීලී වීම.

● පාසලේ වැඩකටයුතු වලදී නොපසුබටව ක්‍රියා කිරීම.....ආදී ලෙස සුදුසු නායකත්ව ගුණාංගයකට.

ගිනිමැල සංදර්ශනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

● සතුට හා විනෝදය ලැබීම.

● ගවේෂණ හැකියාව සංවර්ධනය.

● ආත්මාභිමානය සංවර්ධනය.

● ආත්ම සාන්ෂාත්කරණය (Self-actilization) සංවර්ධනය වීම.

● සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය.....ආදී ලෙස

කටයුතු සුදුසු ප්‍රයෝජනකයට.

02.1. ● පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ වීම.

● මිල අඩු නිසා වාසිදායක වීම.

● පරිභෝජනයට වඩා සුදුසු වීම හා කාබනික පොහොර

යොදා සත්කාර ඇතිනම් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වැඩිවීම.

2. ● තාක්ෂණය හා යන්ත්‍රසූත්‍ර භාවිතා කිරීම නිසා මිල අධික වීම.

● ඒවායේ ලුණු, සීනි, රසකාරක, වර්ණකාරක අධිකව

අඩංගු වීම.

● කෙඳි හා පෝෂකාංග අඩුවීම.

● රෝග හා රෝගාබාධාවලට හේතුවිය හැකිවීම.

3. අ) ● අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ සංයුතිය.

● ප්‍රමිති ලංඡනය (SLC)

● නිෂ්පාදිත දිනය.

● කල් ඉකුත් වීමේ දිනය / බාහිර

පෙනුම.

● ගඳ සුවඳ.

● අඩංගු පෝෂණ ගුණය.....විස්තර කර ලියා ඇත්නම් ද ලකුණු ලබාදෙන්න.

ආ) ● ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිම්ම.

● බත් සමඟ මුරුංග කොළ මිශ්‍ර කිරීම.

● කලවම් පලා මැල්ලුම් - පලා වර්ග

කිහිපයක් එක්කර

● කුළුබඩු යෙදීම.

● දෙති, උම්බලකඩ ආදිය යෙදීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම.

● කහබත් සකස් කරන විට යෝග්‍යව දැමීම.

● බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය ආදී ලෙස නිවැරදි පිළිතුර සඳහා.

03. 1.A - ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය.

B - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය.

2. (පද්ධතියට අයත් කොටස්)

A - මුඛය, අන්තඃප්‍රේෂණය, ආමාශය, අක්මාව, අග්න්‍යාසය, මහා අන්ත්‍රය, කුඩා අන්ත්‍රය, ගුදය, ගුද මාර්ගය.

B - හෘදය, රුධිර නාල. (ඒ ඒ පද්ධතියට අයත් කොටස් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.)

3. අ) A - කම්මුල්ගාය, ගැස්ට්‍රයිටිස්, පිත්තාශයේ ගල්, පණුරෝග, අර්ශස්, ඇපෙන්ඩිසයිටිස් ආදී ලෙස.

B - අධි රුධිර පීඩනය, හෘද කපාට දුර්වල වීම, හෘදයාබාධ, ත්‍රොම්බොසිස්, කොලෙස්ටරෝල්.

ආ) ● දිනපතා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.

● ව්‍යායාම වල නිරත වීම.

● මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැලකීම.

● මානසික ආතතිය දුරු කරගැනීම.

● දුම්පානයෙන් වැලකීම.

● අනතුරුවලින් ආරක්ෂාවීම.

04. සුදුසු පිළිතුරු අඩංගු කර කරුණු 02 ක් සහිතව ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 බැගින් ලබා දෙන්න.

05. 1. බාහිර අනතුරු - සිරිමි, ඉරියව්, කැපිම්, සිදුරුවීම්, දියපට්ටා.

අභ්‍යන්තර අනතුරු - අස්ථිවලට, සන්ධිවලට, මාංශපේශිවලට බන්ධනිවලට, ස්නායු හා අනෙකුත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්වලට සිදුවන අනතුරු.

2. පුද්ගල සාධක - අදාළ ක්‍රීඩාවට නිසි යෝල්‍යකාවයක් නොතිබීම./ ඇග උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම./ නිසි පුහුණුවක් නොලැබීම./ ශාරීරික නිරෝගිභාවයත් නොමැතිවීම/ ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම.

බාහිර සාධක - ක්‍රීඩාවට අදාළ උපකරණ නොපැලඳීම/ නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය/ ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රමිතයක් නොමැතිවීම/ ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රමිතයක් නොමැති වීම./ ක්‍රීඩා නීතිරීති නොපැළි පැදීම./ පාරිසාරික හේතු.

3. අ) අත් 03 පුටුව, අත් 04 පුටුව, පුටුවක ඉදුවා ගෙනයාම, බිලැන්කටුවක් භාවිතාකර ගෙනයාම, නිදෙනෙකුගේ දෑත් උඩ දිගා කරවා ඔසවා ගෙන යාම.

ආ) P - Protection

R - Rest

I - Ice

C - Compression

E - Elevation

S - Support (පිළිවෙලින් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)

06. 1. A - 100 m, 400 m කඩුළු මතින් දිවයාම. B - 1500 m, 5000 m. C - උස පැනීම, තුන් පිම්ම පැනීම.
D - කඩපෙත්ත විසිකිරීම, මිටිය විසිකිරීම.
2. ● විනිසුරුගේ ආරම්භක වෙඩිහඬට පෙර තරඟය ආරම්භය. ● අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා කර සෝෂා හැඟීම.
● හිතාමතා තරඟය ප්‍රමාද කිරීම සඳහා සැරසෙත්, වෙන් ඉරියව්වල වැඩි කාලයක් ගත කිරීම.
3. අ) ● 100 m - අදෘශ්‍ය මාරුව. ● 400 m දෘශ්‍ය මාරුව.
ආ) රූප සටහන් සහිතව දෙදෙනා බැගින් කරමින් 4 දෙනෙකු සම්බන්ධ කර පැහැදිලි කිරීම් කර ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න.

07. A

1. පළමු තීරක./ දෙවන තීරක/ ලකුණු සටහන්කරු. සහාය ලකුණු සටහන්කරු./ රේඛා විනිසුරු - 4
2. A - පිරිනැමීමට සංඥාව. B - කෙටි විවේකය.
3. අ) ඊ කණ්ඩායමට පන්දුව සමඟ පිරිනැමීම ලබාදීම.
ආ) පිරිනැමීම/ ලබාගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, පිටිය රැකීම. (මෙහි එක් දක්ෂතාවයන් රූප සටහනක් සහිතව පුහුණු කිරීම විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

B

1. ● ප්‍රධාන විනිසුරු - 02 ● කාලසංක - 02 ● ලකුණු සටහන්කරු - 02
2. A - පන්දුව ඇති පැත්ත පෙන්වීම. B - ශාරීරික සටහන.
3. අ) දෙදෙනා අතර උඩදැමීමක්.
ආ) පාද හුරුව, පන්දු පාලනය, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, විදීම යන දක්ෂතාවයන් ලියා රූපසටහනින් දක්වා පුහුණු කිරීම විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

C

1. ● ප්‍රධාන විනිසුරු 01 ● පැති විනිසුරු 02
2. A - වාසිදායක නීතිය. B - කොන් පහර.
3. අ) කණ්ඩායම් වරද සිදුකළ ක්‍රීඩකයාට රතු ජරා ලබාදී තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම.
ආ) ● පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම. ● පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම. ● පන්දුව නැවැත් වීම.
● පන්දුව නැවැත් වීම. ● පන්දුවට හිසින් පහර දීම. ● පන්දුව තුලට විසිකිරීම.
● ගෝල් කිරීම. ● දැල් රැකීම.
(ඉහත දක්ෂතාවයන් ලියා එය පුහුණු කරන ආකාරය රූප සටහන් ඇසුරින් විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)

I කොටස

1. 4	11. 2	21. 1	31. 2
2. 3	12. 1	22. 3	32. 4
3. 4	13. 3	23. 2	33. 3
4. 2	14. 2	24. 4	34. 2
5. 2	15. 3	25. 1	35. 4
6. 1	16. 2	26. 2	36. 2
7. 2	17. 2	27. 3	37. 1
8. 4	18. 3	28. 2	38. 2
9. 1	19. 1	29. 1	39. 3
10. 3	20. 4	30. 3	40. 3