



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

11 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මිහිදුපුර විද්‍යාලයේ 10 හා 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා විද්‍යාලීය ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය මගින් නායකත්ව පුහුණු කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන සඳහා සියළු දෙනාම සහභාගි වූහ. උදය හා දිවා ආහාරය දේශීය ආහාරවලට මුල් තැනක් ලබා දී තිබීම විශේෂත්වයකි. වෛද්‍යවරයකුගේ සහාය ඇතිව බෝවන හා බෝනොවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කරන ලදී. මළල ක්‍රීඩා පැනීම හා විසි කිරීම් ඉසව් පිළිබඳව න්‍යායික හා ප්‍රායෝගික වශයෙන් පුහුණුවක් ලබා දීම ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කරන ලදී. "අනතුරු හා ප්‍රථමාධාර" පිළිබඳ පුහුණුවක් ද ලබාදුන් අතර "PRICES" ක්‍රමය පිළිබඳව මෙහිදී වැඩි අවධානයක් යොමු විය. දිනය අවසානයේ වොලිබෝල් තරඟාවලියක් සංවිධානය කළ අතර, වරක් පරාජයට පත් වන කණ්ඩායම් තරඟාවලියෙන් ඉවත් වීම මෙහිදී සිදු විය.

- මෙවැනි වැඩ සටහන් වලට සහභාගි වීමෙන් සිසුන් තුළ දියුණු වන කායික යහපැවැත්මට අදාළ ගුණාංග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- මෙම කඳවුරට සහභාගි වූ සිසුන් පසු කරන ජීවිත අවධිය හා ඊට අදාළ වයස් සීමාව සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- දේශීය ආහාර ලබා ගැනීම තුළින් සිසුන්ට ලබා ගත හැකි වාසි 02 ක් ලියන්න. (උ. 02)
- මෙම වැඩසටහන අතරතුර දී සිසුන් අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි ගතික ඉරියව් 02 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (උ. 02)
- විවිධ ශාරීරික වලන දැක්වීම සඳහා සිසුන්ගේ ශරීර තුළ ප්‍රධාන වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන පද්ධති 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- ශරීර සුවතා ව්‍යායාම වල නිරතවීමෙන් සිසුන් තුළ දියුණු විය හැකි වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 02 ක් නම් කරන්න. (උ. 02)
- සිසුන්ට පුහුණුව ලබාදුන් පැනීම ඉසව් අතුරින් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව උස පැනීම ඉසව්ව අයත්වන පැනීම වර්ගය සඳහන් කර එයට අදාළ තවත් ඉසව්වක් ලියා දක්වන්න. (උ. 02)
- මෙහිදී දැනුවත් කළ ආකාරයට PRICES ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයට අනුව "P" හා "S" අක්ෂර වලින් අර්ථවත් වන්නේ කුමක් දැයි වෙන් වෙන්ව සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- වොලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා යොදා ගත් තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කර එම ක්‍රමය යොදා ගැනීම නිසා ලැබෙන වාසියක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
- අනාගතයේ දී මෙම සිසුන් බෝනොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් ජීවන රටා 02 ක් යෝජනා කරන්න. (උ. 02)

(උ. 02 x 10 = 20)

I කොටස

(02) දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරීතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් රත්මිනිතැන්න මහා විද්‍යාලයේ පැවති සෞඛ්‍යය දිනයේ දී මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක තුමා පහත කරුණු පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් යොමුකරමින් දේශනයක් ඉදිරිපත් කළේ ය.

* පිටිතයේ ගුණාත්මක භාවය,

* පිටිතයේ විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතාවයන්,

* මෙම දිනවල බහුලව පැතිරෙන ඩෙංගු රෝගය ;

(i) පිටිතයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක 3 ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 03)

(ii) පෙර ළමා විශේෂ දරුවන්ගේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා 2 බැගින් සඳහන් කරන්න. (උ. 04)

(iii) A - ඩෙංගු රෝගය පැතිරීමට හේතුවන මදුරු විශේෂයක් නම් කරන්න. (උ. 01)

B - ඩෙංගු රක්තපාත තත්වයෙහි රෝග ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)

(03) ආහාර මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයකි. නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගැනීමත්, නිවැරදි පෝෂණයත් තුළින් පිටිතයේ ගුණාත්මක බව රැකගෙන සෞඛ්‍යවත් පිටිතයක් ගත කළ හැකිය.

(i) ස්වාභාවික ආහාරවලට මුල් තැනක් ලබාදීම තුළින් අත්කර ගතහැකි වාසිදායක තත්වයන් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 03)

(ii) ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 03)

(iii) a. - ආහාර විෂ වීම කෙරෙහි බලපානු ලබන සාධක 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)

b. - පරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලි මත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියා දක්වන්න. (උ. 02)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) උදෑසන පාසලට යමින් සිටි ඔබට නාදුණන පුද්ගලයකු පාර්සලයක් ලබා දී එය අසල ඇති කඩයක් වෙත ගෙන ගොස් දෙන මෙන් ඉල්ලයි. (උ. 02)

(ii) ඔබ ගමන් ගන්නා පාසල් වැනි රථය අධික සිසුන් පිරිසක් නංවාගෙන මාර්ග නීති ද නොතකා වේගයෙන් ගමන් කරයි. (උ. 02)

(iii) තුරන්ව ගොස් නිබු මැලේරියා රෝගය නැවත තැන තැන හිස ඔසවන බව පෙනී යයි. (උ. 02)

(iv) බෝ නොවන රෝගයකින් පෙළෙන තම මව නියමිත වෛද්‍ය සායනවලට යාමට මැලිකමක් දක්වන බව ඔබගේ මිතුරා ජතුරිය ඔබට පවසයි. (උ. 02)

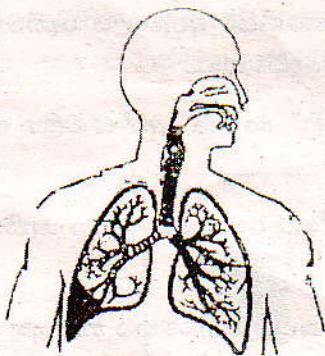
(v) පාසැල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වීමට දුර බැහැර ප්‍රදේශයකට ගොස් සිටින ඔබේ කණ්ඩායමට නවාතැන් ගෙන සිටින ස්ථානය අසලින් ගලා බසින ගංගාවක දියනැමට එහි සිටින තවත් මිතුරු කණ්ඩායමක් යෙ ජනා කරයි. (උ. 02)

(උ. 2 × 5 = 10)

II කොටස

(05) කාර්යක්ෂම දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා පද්ධතිවල අසිරිමත් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.

(i) පරිසර දූෂණය මගින් පහත රූප සටහනේ දෘක්වෙන පද්ධතියට ඇතිවන බලපෑම් දෙකක් ලියන්න. (උ. 02)



(ii) සිරුරේ ජල පරිමාව නියතව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළහැකි වර්යාවන් 2 ක් ලියා දක්වන්න (උ. 02)

(iii) පිහිනීම, සයිකල් පැදීම හා වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා ඇවිදීම වැනි ක්‍රියා කාරකම් වල නිතර යෙදීම තුළින් කාර්යක්ෂම බව වැඩි දියුණු වන පද්ධති 2 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)

(iv) කංකාල පේශියක ඇති පේශි තන්තු ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව වර්ග දෙකකි.

(අ) සුදු පේශි තන්තුවක (FTF) දූතිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.

(ල. 02)

(ආ) සුදුපේශි තන්තු (FTF) ඔහුල ක්‍රීඩකයකු සඳහා වඩාත් සුදුසු මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න.

(ල. 02)

(06) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, හා විසිකිරීම යන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් නීති රීති ඔස්සේ සංවිධානය වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය වී ඇත.

(i) පිටිය ඉසව් වර්ග කිරීම සඳහා සුදුසු වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න.

(ල. 02)

(ii) පහත රූප සටහනෙහි නිරූපණය වන උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.

(ල.02)



(iii) 100 m x 4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමක පළමු ධාවකයා ලෙස තෝරා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තුළ තිබිය යුතු විශේෂ ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ල. 02)

(iv) මලල ක්‍රීඩා විනිශ්චය කරුවකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ඔබගේ තීරණය හේතු සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(a) කඩුලු මතින් දිවීම ඉසව්වට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු අවසාන කඩුල්ල අතින් තල්ලු කරමින් තරඟය අවසන් කිරීම

(ල. 02)

(b) යගුලිය දැමීම සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයකු මුදා හරින ලද යගුලිය පතිත වීමේ ප්‍රදේශයේ සීමා ඉර මත පතිත වීම.

(ල. 02)

(07) A, B, C යන කොටස් වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

පැරකුම් හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරඟයේ එක් අවස්ථාවක දී ගැමුණු පිලේ ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයකු විසින් එල්ලකළ ප්‍රහාරය පැරකුම් පිලේ ඉදිරිපෙළ වලක්වන ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ අතේ ස්පර්ශ වූ පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත පතිත විය.

(i) ඉහත අවස්ථාවේ දී විනිසුරු වරයකු ලෙස ඔබ ලබා දෙන තීරණය කුමක් ද?

(ල. 01)

(ii) ක්‍රීඩකයකු විසින් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න.

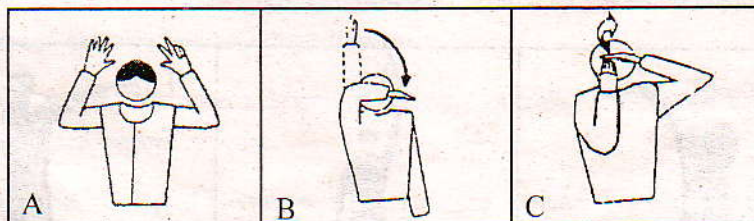
(ල. 02)

(iii) වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආධුනික ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූප සටහන් භාවිතා කරමින් විස්තර කරන්න.

(ල. 04)

(iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න.

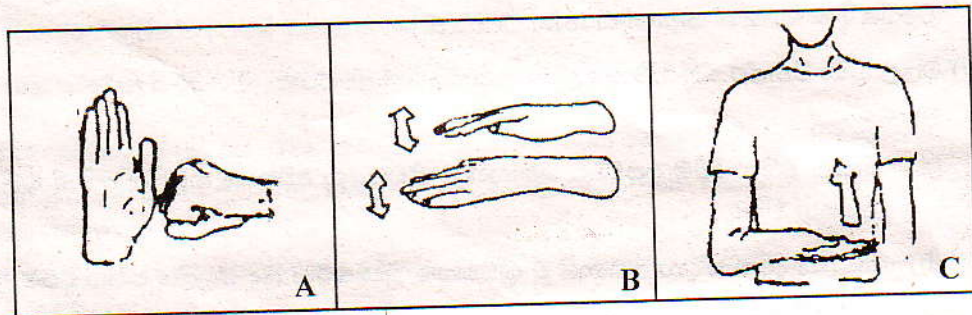
(ල. 03)



B කොටස

පැරකුම් හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති නෙට් බෝල් තරඟයේ දී ගැමුණු පිලේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack - GA) විදුම් සීමාව (Goal Circle) තුළ දී පන්දුව විදින විට පැරකුම් පිලේ රකින්නිය (Goal Defence-GD) අඩි 03 ක් දුරක සිට රැකීමට ගත් උත්සාහයේ දී පන්දුව ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය තුළින් ගමන් කරන ලදී.

- (i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) හෝ විදින්නිය (GS) විසින් විදීමකදී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවකට රැකීමේ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් රූපසටහන් ඇසුරින් විස්තර කරන්න. (ල. 04)
- (iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)



C කොටස

විජය හා ගැමුණු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරඟයේ දී විජය පිලේ අංක 9 දරණ ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව තුළදී ගෝල්ය තුළට එල්ල කළ පා පහර ගැමුණු පිලේ අංක 11 දරණ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට ගත් උත්සාහයේ දී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේම ගෝල් රකින්නාගේ දෑතෙහි ස්පර්ශ වූ පන්දුව ගෝල් රේඛාව පසු කර ක්‍රීඩාපිටියෙන් පිටතට යන ලදී.

- (i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? (ල. 01)
- (ii) ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයකු විසින් පන්දුව ආරක්ෂා කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)
- (iii) ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයකුට ඇතුල් පා පහර (පාදය ඇතුළතින් පහර දීම) පුහුණු කිරීමේදී ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)
- (iv) පහත සඳහන් විනිසුරු හස්ත සංඥා පැහැදිලි කරන්න. (ල. 03)

