සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

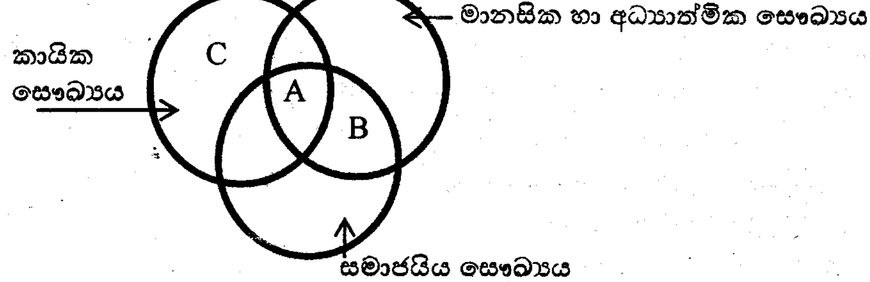
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	පැය / மணித்தியாலம் / Hours: 01

සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න වල දී ඇති පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයේ සලකුණු කරන්න.

❖ ගණිතයේ විෂයේදී ඔබ ඉගෙන ගත් වෙන් රූප සටහනක් ඇසුරින් "සෞඛ්‍යය යන්න පිළිබඳව" දක්වා ඇත. ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වී අංක 01 සිට 03 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



01. ඉහත ස[illegible]නට අනුව A අක්ෂරය යොදා ඇති ස්ථානයෙන් කියවෙන්නේ
   (1) [illegible]යික සෞඛ්‍යය හා සමාජ[illegible]ය සෞඛ්‍යය දියුණු පුද්ගලයින් බවය
   (2) මානසික සෞඛ්‍යය හා අ[illegible]ධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය දියුණු පුද්ගලයින් බවය.
   (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට ළඟා වූ පුද්ගලයින් බවය.
   (4) කායික, මානසික, සමාජයිය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් දුර්වල පුද්ගලයින් බවය.

02. B ස්ථානයේ පසු වන්නන් පූර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට ළඟා වීම සඳහා දියුණු කර ගතයුත්තේ
   (1) කායික යෝග්‍යතාවයයි.
   (2) මානසික හා අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාවයයි.
   (3) සමාජයීය යෝග්‍යතාවයයි.
   (4) ගණිත දැනීම පිළිබඳ යෝග්‍යතාවයයි.

03. C ප්‍රදේශයේ පසුවන්නන්ගේ යෝග්‍යතාවය අඩු කිරීමට සෘජුවම බලපෑමක් එල්ල කරනුයේ
   (1) ව්‍යායාමයේ යෙදීම.
   (2) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.
   (3) මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
   (4) අධික තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කිරීම.

❖ සොබ්‍යයට බාධා පමුණුවන අහිතකර සාධක මගින් ඇති කරන අභියෝගාත්මක තත්ත්ව අවම කර පුද්ගලයාගේ පරිපූර්ණත්වය හා සුරක්ෂිත භාවය වර්ධනය කිරීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය මගින් කළ හැකි බව විශ්වනාත් මහතා තම දේශනයේදී ප්‍රකාශ කළේය.

04. විශ්වනාත් මහතා ඉදිරිපත් කළ අභියෝගාත්මක තත්ත්ව අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ගයක් වන්නේ
(1) මත්පැන් අලෙවියට ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා පුළුල් කිරීම.
(2) ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම.
(3) සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කෙරෙහි අවධානය අඩු කිරීම.
(4) සහයෝගී පරිසරයක් ඇති කිරීමට ඇති ඉඩකඩ අහුරා තැබීම.

05. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේදී ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම ඉතා වැදගත් වන අතර ඒ සඳහා "SMART" මූල ධර්මය අනුගමනය කරයි. මෙහි A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ
(1) සුවිශේෂීවීමය.
(2) මැනිය හැකි වීමය.
(3) ළඟා කර ගත හැකිවීමය.
(4) යථාර්ථවාදී වීමය.

06. ඇඟලුම් කම්හලක සේවයේ නියතු දේවිකා ගැබිණියක් වූ අතර ඇය දිනකට පැය 10 ක සේවා මුරයක නිරත වේ. විවේකය, නින්ද මෙන්ම නිසි පෝෂණයක්ද ඇය ලබා ගන්නා බවක් දක්නට නොලැබේ. ඇයගෙන් බිහිවන දරුවා බොහෝ විට
(1) කායික වර්ධනය ඌන දරුවෙකු විය හැකිය.
(2) අඩු බර උපත් දරුවෙකු විය හැකිය.
(3) ප්‍රතිශක්තිය අඩු දරුවෙකු විය හැකිය.
(4) ඉහත සියලු ලක්ෂණ වලින් යුත් දරුවෙකු විය හැකිය.

07. අප කරණ ඕනෑම කාර්යයක් සඳහා රිද්මයක් පවත්වා ගැනීමෙන් වෙහෙස අවම කර ගත හැකි බව ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය උගන්වන තුෂාර ගුරුතුමා පැවසීය. පාසලේ සියලුම සිසුන්ට සහභාගි විය හැකි රිද්මයානුකුල ක්‍රියාකාරකමකට උදාහරණයක් වන්නේ
(1) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම.
(2) සරඹ සංදර්ශන.
(3) ඇරොබික්ස් ව්‍යායාම.
(4) ජිම්නාස්ටික් සංදර්ශන.

08. ඇසේ ශල්‍යකර්මයකට භාජනය වී නිවසට පැමිණි ආච්චි අම්මාගේ දුක සැප දෙකෙහිම ළඟ සිටි චේකා ඇයට ආවතේව කළේ එය තමාට සිදුවූවක් සේ සලකාය. මේ අනුව චේකා පිළිබඳව පැවසිය හැක්කේ.
(1) ඇය ආත්මාවබෝධයෙන් කටයුතු කරන බවය.
(2) ඇය නිර්මාණශීලිත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කරන බවය.
(3) ඇය සංවේදී බවින් යුක්ත බවය.
(4) ඇය අනුවේදන ගුණයෙන් යුක්ත බවය.

09. අධික වියදමක් දරා සහභාගි විය යුතු ගණකාධිකරණය පිළිබඳ විභාගයකට සහභාගි වන කුමාරි ඒ සඳහා කිසිදු සූදානමක්, පොත පත කියවීමක් සිදු කරනු දක්නට නොලැබිණි. විභාග දිනය ආසන්න වෙත්ම ඇය තුළින් බොහෝ කලබලකාරි ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කළාය. මෙවැනි අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන ඇය

(1) මානසික ආතතියෙන් යුක්ත විය හැකිය.
(2) මානසික සමබරතාවයෙන් යුක්ත විය හැකිය.
(3) අධි මානසිකත්වයෙන් යුක්ත විය හැකිය.
(4) අධික කෝන්තියකින් යුක්ත විය හැකිය.

10. මෙවන් අවස්ථා වලදී කුමාරි තුළින් දැකිය හැකි ජීව විද්‍යාත්මක ශාරීරික ලක්ෂණයකි.

(1) ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය ශ්‍රාවය වීම.
(2) තනිවම කථා කිරීම.
(3) මුත්‍රා පිටකිරීම ඇන හිටීම.
(4) නිදා ගැනීම.

❖ නිමල් - ගෙල ඉදිරියට නෙරා ඇත.
සුමාලි - සුදු මැලි, කම්මැලි ස්වාභාවයක් ඇත.
අබ්දුල් - නිතර නිතර මුත්‍රා බැහැර කරයි.
දේවේන්ද්‍ර - තෙල් සහිත ආහාරයට ප්‍රියය. අධික තරබාරුය.

ඉහත දක්වා ඇත්තේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙණුම ලබන සිසුන් හතර දෙනෙකුගේ තොරතුරුය. ඒ ඇසුරින් අංක 11 සිට 13 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

11. ඉහත සිසුන් අතරින් පෝෂණ ඌනතා රෝගී තත්වයන් දක්වන සිසුන් වනුයේ

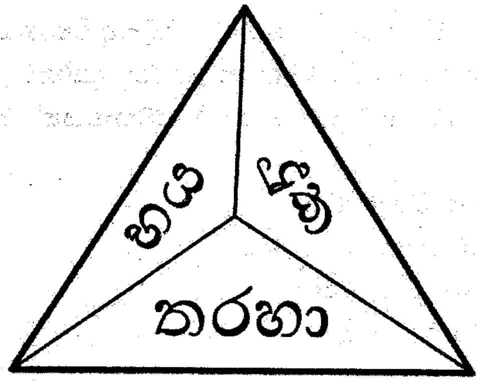
(1) දේවේන්ද්‍ර සහ අබ්දුල්ය.
(2) අබ්දුල් සහ සුමාලිය.
(3) සුමාලි සහ නිමල්ය.
(4) නිමල් සහ දේවේන්ද්‍රය.

12. අබ්දුල් මුහුණ දී ඇති තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා නිපදවන හෝර්මෝනය වන්නේ.

(1) ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය යි.
(2) ටෙස්ටස්ටරෝන් හෝර්මෝනය යි.
(3) තයිරොක්සින් හෝර්මෝනය යි.
(4) ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය යි.

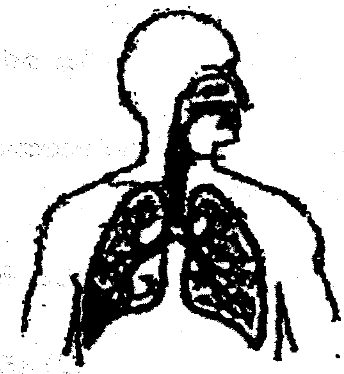
13. සුමාලි පත්වී ඇති තත්ත්වයෙන් මිදීමට ඇය වැඩි වශයෙන් ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ.

(1) මස්, මාලු, හල්මැස්සන්, කරවල
(2) නිවිති, ගොටුකොළ, සාරන
(3) චීස්, බටර්, ඌරු මස්
(4) අඹ, කෙසෙල්, අන්නාසි



14. ඉහත සටහනින් දක්වා ඇත්තේ

(1) සිතේ ඇති වන කාංසාවන්ය.
(2) සිතේ ඇති වන සිතුවිලිය.
(3) සිතේ ඇති වන චිත්තවේගයන් ය.
(4) සිතේ ඇති වන කලකිරීමය.



15. මිනිස් සිරුරේ ඇති ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස් කිරිම සඳහා සැකසී ඇති මෙම පද්ධතියේ ආශ්වාස වාතය පෙණහලු දක්වා ගෙන යන නිවැරදි ගමන් මාර්ගය වන්නේ

(1) මුඛය හෝ නාසය → ස්වාස නාලය → ස්වාස නාලිකා → අනු ස්වාස නාලිකා → ගර්ත
(2) ගර්ත → අනුස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලය → මුඛය හෝ නාසය
(3) ස්වාස නාලය → ස්වාස නාලිකා → අනු ස්වාස නාලිකා → ගර්ත → මුඛය හෝ නාසය
(4) මුඛය හෝ නාසය → ස්වාස නාලිකා → ස්වාස නාලය → ගර්ත → අනු ස්වාස නාලිකා

16. එම පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළදිය හැකි රෝගයක් වන්නේ

(1) බ්‍රොන්කයිටිස්
(2) හිමෝෆීලියාව
(3) උපදංශය
(4) ලියුකේමියා

17. ක්‍රීඩා කරමින් සිටින අතරතුර ක්ලාන්ත වූ මිහිරි දෙස බලා සියාතු සීයා පැවසුවේ "දැන් කාලේ දරුවන්ට කන්න හරිහමන් කෑමක් තියෙනවායැයි" ලෙසය. මින් ගම්‍යවන අදහස වන්නේ

(1) සෑම ආහාරයකටම කෘතිම ද්‍රව්‍ය අඩංගු කොට ඇති බවය.
(2) දෙමාපියන් හරියට තම දරුවන්ට ආහාර ලබා නොදෙන බවය.
(3) නූතනයේ බොහෝ ආහාර සඳහා කෘතිම ද්‍රව්‍ය එක්කොට ඇති බ...
(4) කෘතිම ආහාර නිසා දරුවන් ලෙඩ වන බවය.

18. විද්‍යාගාර පරීක්ෂණයක් ඇසුරින් පේශී පටකයක කාර්යය පිළිබඳව කරුණු පැහැදිලි කළ ගුරුතුමිය වෙතින් ප්‍රකාශ නොවනු ඇතැයි ඔබ සිතන ප්‍රකාශය කුමක්ද ?

(1) පේශී පටකයක් කාර්යය හා නිර්මාණය අනුව කොටස් හයකට බෙදිය හැකිය.
(2) තාපය නිපදවීම සඳහා පේශී පටකය ඉතා වැදගත් වේ.
(3) පේශී පටකය සංකෝචනය හා ලිහිල් වීම මගින් දේහ චලන වලට ආධාර කරයි.
(4) පේශී පටකය සංචිත කාර්යය ඉටු කිරීමට දායක වෙයි.

19. සිරුර දරා සිටීමට උපකාරී වන අස්ථි පද්ධතියේ ගෝල කුහර සන්ධි පිහිටා ඇත. මෙම ගෝල කුහර සන්ධියක මුළු චලනය

(1) 90^0 කි. (2) 180^0 කි. (3) 270^0 කි. (4) 360^0කි

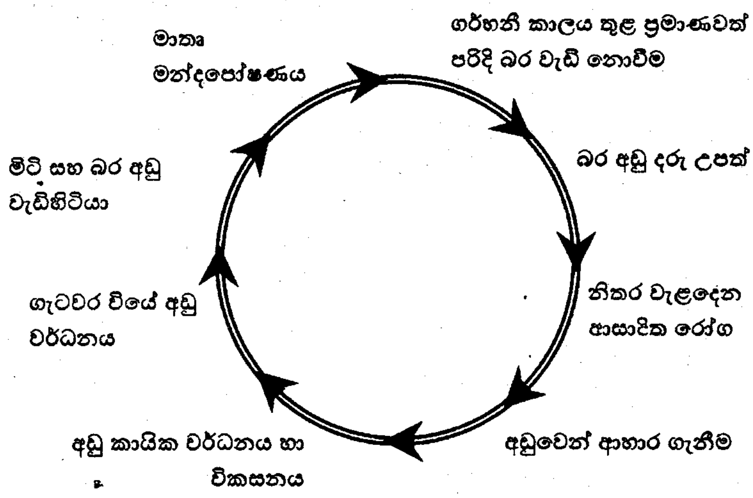
20. යෞවනයා තුල සිදුවන මනෝ සමාජයීය වෙනස්කම් අතර දැක ගත නොහැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ

(1) තමා ගැන හා සිරුර ගැන උනන්දුව ඇතිවීම (2) පරමාදර්ශී වීරයන් විශ්වාස කිරීම
(2) විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේහි දක්වන අකමැත්ත (4) තනිව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීමය.

21. සහාය දිවීමේ තරඟයට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනා අතරින් නිපුන වේගවත් ධාවනයක යෙදුනද යෂ්ටිය පිරිනැමීමේ දුර්වලතා දිගින් දිගටම පෙන්වයි පුහුණුකරු ගේ අදහස ඔහු කෙසේ හෝ කණ්ඩායමට ඇතුළත් කළ යුතු බවයි. ඔබ පුහුණුකරු නම් මෙම තරඟයේදී නිපුන ධාවනය කරවන ස්ථානය වන්නේ

(1) පළමු ධාවකයා ලෙසය. (2) දෙවන ධාවකයා ලෙසය.
(3) තෙවන ධාවකයා ලෙසය. (4) සිව්වන ධාවකයා ලෙසය.

22. "ප්ලොස්බරි ප්ලොප්" ක්‍රමයට පැනීම සිදුකරන ඔබට මෙම උපදෙස ලැබෙනුයේ
(1) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය. (2) උස පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය.
(3) රිටි පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා ය. (4) තුන්පිම්ම ඉසව්ව සඳහා ය.



23. ඉහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ

(1) පෝෂණ ඌණතාවය තුරන් කිරීමය. (2) පෝෂණ ඌණතාවයේ සංවර්ධන අවධීන්ය.
(3) පෝෂණ ඌණතාවයේ විෂම චක්‍රය ය. (4) පෝෂණ ඌණතාවයේ පරිපූර්ණත්වය ය.

24. මීටර් 110 කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයේ කඩුලු ස්ථාන ගත කොට රැඳවීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න. ආරම්භක රේඛාවේ සිට පළමු කඩුල්ල, කඩුලු අතර දුර, අවසන් කඩුල්ලේ සිට අවසන් රේඛාවට ඇති දුර අනුව ඔබ කඩුලු රැඳවිය යුතු පිළිවෙල වන්නේ

(1) මීටර් 13.72,මීටර් 9.14,මීටර් 14.02 (2) මීටර් 13.00,මීටර් 8.50,මීටර් 10.50
(2) මීටර් 14.02,මීටර් 9.14,මීටර් 13.72 (4) මීටර් 14.00,මීටර් 9.14,මීටර් 13.74

25. බස්නාහිර පළාත් එල්ලේ තරඟ සඳහා තේරී ඇති ඔබගේ පාසලට ලැබුණු තරග සටහන දුටු ක්‍රීඩා භාර ගුරුතුමා පැවසුයේ තරග සටහන අර්ධ දෙකක් ලෙස සලකා සකස් කර ඇති බවත් වාසි ලබා දීම කිව් සටහනට (Cue Chart) අනුව සිදුකර ඇති බවත්ය. ඒ අනුව කණ්ඩායම් වලට වාසි ලබා දීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වන්නේ

(1) පහල අර්ධයේ පහළ → ඉහල අර්ධයේ ඉහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ → ඉහල අර්ධයේ පහළ
(2) ඉහල අර්ධයේ පහළ → ඉහල අර්ධයේ ඉහල → පහල අර්ධයේ පහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ
(3) පහල අර්ධයේ පහළ → ඉහල අර්ධයේ පහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ → ඉහල අර්ධයේ ඉහළ
(4) ඉහල අර්ධයේ ඉහළ → පහළ අර්ධයේ ඉහළ → ඉහල අර්ධයේ පහළ → පහල අර්ධයේ පහළ

26. සිසුන්ගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩි කිරීම සඳහා කරනු ලැබූ අභ්‍යාසයේදී ගුරුවරයාගේ නලා හඬට බිම වාඩිවී සිටින සිසුන් එකවර නැගිට ඉදිරියට දිවීම සිදු කරනු ලැබීය. ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්ම වලට අනුව මෙම සිසුන් ක්‍රියාකර ඇත්තේ

(1) ගතික ඉරියව්වක සිට ස්ථිතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.
(2) ස්ථිතික ඉරියව්වක සිට ගතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.
(3) ගතික ඉරියව්වක සිට ගතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.
(4) ස්ථිතික ඉරියව්වක සිට ස්ථිතික ඉරියව්වකට පැමිණීම ය.

27. සිසු වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන මෙම අවධියේදී ඔබගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නංවා ගත යුතු අතර ව්‍යායාමයේ නිරත වීම, පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය කෙරෙහිදි වැඩි සැළකිල්ලක් දැක්වීම කළ යුතු බව පෝෂණවේදියාගේ අදහස විය. මේ අනුව ඔබ පසුවන අවධිය හා වයස් කාණ්ඩය වන්නේ

(1) නව යොවුන් විය (අවු : 10 – 19) (2) නව යොවුන් විය (අවු : 10 – 28)
(2) තරුණ විය (අවු : 20 – 29) (4) තරුණ විය (අවු : 18 – 35)

❖ කරවිල කණිෂ්ට විද්‍යාලයේ විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා දස්කම් දක්වන සිසුන් හතර දෙනෙකු පිළිබඳව පහත දැක්වේ. ඒ පිළිබඳ සැළකිලිමත් වී ප්‍රශ්න අංක 28 සිට 30 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

- කපිල - දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩයෙකු මෙන්ම පිහිණුම් ශූරයෙකි.
- නයන - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අති දක්ෂයෙකි.
- සුමිත්‍රා - මීයර 100, මීටර 200, කෙටිදුර ධාවකයෙකි.
- හසලිකා - උස පැනීමේ හා රිටි පැනීමේ ශූරියෙකි.

28. තම ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ඉතා වැදගත් වන්නේ

(1) කපිලට ය. (2) නයනට ය. (3) සුමිත්‍රාට ය. (4) හසලිකාට ය.

29. ශාරීරක යෝග්‍යතාවන් අතරින් කපිල වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ

(1) වේගය කෙරෙහිය. (2) ශක්තිය කෙරෙහි ය.
(3) දරාගැනිමේ හැකියාව කෙරෙහි ය. (4) නම්‍යතාව කෙරෙහි ය.

30. සුමිත්‍රා සහභාගිවන ඉසව් ආරම්භ කිරීමේදී ඇයට වඩාත් වැදගත් වන්නේ

(1) ශක්තිය යි. (2) වේගය යි. (3) ප්‍රතික්‍රියා වේගය යි. (4) නම්‍යතාවය යි.

නම	තරග වට					දක්ෂතා අනු පිළිවෙල				
	1 වටය	2 වටය	3 වටය	උපරිම දක්ෂතාව	4 වටය	4	3	2	1	ස්ථානය
සරත්	6.30	6.70	6.65	6.70	6.20					
සේනක	6.60	6.40	6.10	6.60	6.70					
පුබුදු	6.00	5.90	6.40	6.40	6.30					
නිලන්ත	7.10	7.10	6.95	7.40	7.15					
ප්‍රියන්ත	6.30	5.85	6.00	6.30	6.20					

❖ ඉහත දක්වා ඇත්තේ දුර පැනීමේ තරගයට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් 5 දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු ය. ඒ ඇසුරින් පහත අංක 31 සිට 33 දක්වා ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු සපයන්න.

31. මෙහි ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකර ගන්නා ක්‍රීඩකයා වන්නේ

(1) සරත් ය. (2) සේනක ය. (3) පුබුදු ය. (4) නිලන්ත ය.

32. ඉහත සටහනට අනුව දෙවන ස්ථානය හිමි වන්නේ

(1) සරත්ට ය. (2) සේනකට ය. (3) සරත්ට සහ සේනකට ය. (4) පුබුදුට ය.

33. පස්වන ස්ථානයට පත්වන ක්‍රීඩකයා එනම් අවසන් ජයග්‍රහකයා ලෙස ඔබ නම් කරන්නේ

(1) පුබුදු ය. (2) ප්‍රියන්ත ය. (3) නිලන්ත ය. (4) සේනක ය.

34. පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ක්‍රීඩකයෙක් තම අත්ල මත ඇති බර වස්තුවක් අත වැලමිටෙන් නවා ඉහළට ඔසවයි. මෙහිදී ඔහුගේ අත ක්‍රියා කරනුයේ,

(1) iවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) ii වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) iii වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) ii සහ iii වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

35. ප්‍රංශ පාපැදි සවාරිය හත්වරක් ජයග්‍රහණය කළ ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝන් ක්‍රීඩකයා පසුගිය දිනෙක පුවත්පත් සාකච්ඡාවකදී ඔහු තහනම් උත්තේජක ඖෂධ ලබා ගත් බව පාපොච්චාරණය කරන ලදී. එසැනින් අප කීර්තියට පත් ඔහු විසින් තරගයට පෙර මෙම ඖෂධ ලබා ගන්නට ඇත්තේ.

(1) ඉක්මනින් ශක්තිය නිපදවා ගැනීමට ය.
(2) හෝර්මෝන නිපදවීම වේගවත් කිරීම මගින් සිරුරේ පේශි විශාල කර ගැනීමට ය.
(3) වෙහෙස අඩුකර ගැනීමට ය.
(4) ඉහත සඳහන් සියලු කරුණු ඉටුකර ගැනීමට ය.

9302

36. පොදුජය හා ජනජය විදුහල් අතර පැවති වාර්ෂික විද්‍යාලාන්තර රගර් තරගාවලියේදී ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කළ විලාසය ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයට හානි ගෙන දෙන බවත්, අනතුරු හා ආපදා බොහෝ තිබූ බවත්, එම නිසා තරගාවලියේ උද්යෝගය බොහෝ පහළ මට්ටමක තිබූ බවත් විදුහල්පති තුමා පැවසීය. එය එසේ නොවී සධාරන තරගයක් පැවත්වීම සඳහා වඩාත් අවශ්‍ය යැයි ඔහු සිතනුයේ

(1) ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අපේක්ෂා වැඩි කිරීමටය.
(2) තරග සඳහා සහභාගිත්වය වැඩි කිරීමය.
(3) ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමය.
(4) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනුම වැඩි කිරීමය.

❖ වාර්ෂික ත්‍යාග ප්‍රදාන උත්සවයේ වැඩ බෙදීම පසුගිය දා විදුහල්පතිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කෙරෙනි.
ඒ අනුව පහත පරිදි වැඩ පැවරීය.

මුදිතා	-	උත්සවයේ පෙර සංවිධාන කටයුතු
චම්පා	-	උත්සව දින සංවිධාන කටයුතු
දිස්නා	-	උත්සව පසු සංවිධාන කටයුතු

37. උත්සව සංවිධානයේදී චම්පාට පැවරී ඇති කාර්යයන් අතර තිබිය හැක්කේ

(1) ආරාධනාපත් මුද්‍රණය සඳහා මිල ගණන් කැඳවීම.
(2) ආරාධිත අමුත්තන්ට ස්තුති ලිපි යැවීම.
(3) ආරාධිතයින් කැඳවාගෙන විත් ආසන පැනවීම.
(4) ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනා කිරීම.

38. සහතික පත් මුද්‍රණය පැවරෙන්නේ

(1) මුදිතාට ය. (2) චම්පාට ය. (3) දිස්නාට ය. (4) මුදිතා හා චම්පාට ය.

39. දිස්නාගේ කර්යයක් වන්නේ

(1) අයවැය වාර්තා සකස් කිරීම. (2) ඇස්තමේන්තුවක් සකස් කිරීම.
(3) මුදල් ප්‍රතිපාදන සපයා ගැනීම. (4) උත්සවය පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම.

40. 2012 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරග පවත්වා ඇත්තේ එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නගරයේය. ඉන් අනතුරුව 2016 හා 2020 දී ඔලිම්පික් තරග පැවැත්වීමට නියමිත රට හා නගරය පිළිවෙලින්

(1) බ්‍රසිලයේ රියෝද ජැනයිරෝ හා ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස්.
(2) බ්‍රසිලයේ රියෝද ජැනයිරෝ හා ජපානයේ ටෝකියෝ.
(3) බ්‍රසිලයේ රියෝද ජැනයිරෝ හා කැනඩාවේ මොස්කව්.
(4) ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා බ්‍රසිලයේ රියෝද ජැනයිරෝ.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: II	පැය / மணித்தியாலம் / Hours: 02

පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසින් ප්‍රශ්ණ දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්ණ දෙකක්ද බැගින් ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

---

01. මෙවර ඔලිම්පික් තරගාවලිය සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් සහභාගි වූ ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා අමාත්‍යවරයාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් උත්සවයක් සංවිධානය කර තිබුණි. එහිදී සියලු ආගමික නායකයින් ලවා ආගමික වතාවත් ඉටු කොට ආශිර්වාද කරනු ලැබූ අතර දේශිය ආකාරයට සකස්වූ තේ පැන් සංග්‍රහයක්ද භුක්ති විඳීමට සැලැස්වූ හ. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා මෙම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් සහභාගි වූ අතර සහභාගිත්වය ජයග්‍රහනයට වඩා උතුම් යන්න සියලු දෙනාගේ අදහස විය. තරගාවලිය සඳහා කළමණාකරුවන්, පුහුණුකරුවන්, වෛද්‍යවරුන් වශයෙන් ද කිහිප දෙනෙකු සහභාගි විය. අභියෝග වලදී නොසැලී රටට කීර්තියක් අත්කර දීමට සැවොම එක්ව කටයුතු කරන ලෙස ක්‍රීඩා අමාත්‍යවරයාගේ අවසන් කථාවේ දී කියැවිණි.

(1) තරගාවලියකට සහභාගි වීමට පෙර ආගමික වතාවත් වල නියැලී මෙන් බලාපොරොත්තු වන කරුණු දෙක්ක් ලියන්න.

(2) දේශීය ආරයට සුකස් කොට තිබූ තේ මේසයෙහි තිබෙන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(3) ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ඩී කුබෝටින් මහතා විසින් ආරම්භ කරන ලද නූතන ඔලිම්පික් තරගාවලියේ මුල්ම සත්කාර රට හා නගරය ලියන්න.

(4) මෙහිදී කෙටිදුර හා දිගු දුර තරග වලට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින්ට ලැබුණු තරග අරම්භක විධාන වෙන වෙනම දක්වන්න.

(5) පදක්කම් සිහිනය යථාර්තයක් බවට පත්කර ගැනීමට අප මීට වඩා සංවිධානය විය යුතු යැයි ක්‍රීඩා ඇමතිවරයා පැවසීය. පරමාර්ථ තිබීම හැරුණු විට සංවිධානයක් තුළ දැකිය හැකි අනෙක් පොදු ලක්ෂණ දෙක ලියන්න.

(6) තරගය අතරතුර ක්‍රීඩකයෙකුගේ පාදයේ ඇති වන මංශ පේශි ඉරිමකදී ඔහුට ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ක්‍රමය හඳුන්වන්න.

(7) ඔලිම්පික් තරගාවලියේදී පැවැත්වූ ඔරු පැදීමේ තරග එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ගණයට වැටේ. ඔබ දන්නා වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(8) ඔලිම්පික් තරගාවලියක පදක්කමක් ජයග්‍රහනය කිරීමට නම් ක්‍රීඩකයාගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ. ශරීරික යෝග්‍යතාව යන්න කෙටියෙන් ලියන්න.

(9) මෙවන් තරගාවලියකදී දක්නට ලැබෙන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් හා එවැනි ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(10) මීලග ඔලිම්පික් තරගාවලියට සහභාගි වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ නම් ඔබ විසින් දියුණු කර ගත යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.

I කොටස.

02. පෞද්ගලික රෝහලක රසායනාගාර පරීක්ෂක ලෙස කටයුතු කරන ඉන්ද්‍රමාලි වෙත ලැබුනු රුධිර සාම්පලයක් පරීක්ෂා කිරීමේදී ඇයට හැඟීගියේ එම රුධිර සාම්පල් අතරින් දෙදෙනෙකුගේ රුධිර සාම්පල දෝෂ සහිත බව ය. වහාම එම වාර්තා වෛද්‍ය වරයා වෙත ඉදිරිපත් කළ අතර එහිදී නිගමනය වූයේ එක් අයෙකුට ඩෙංගු රෝගයත් අනෙකාට ලිංගික සම්ප්‍රේශණ රෝගයක් වන ඒඩ්ස් රෝගයත් වැළදී ඇති බව ය.

(1) ඩෙංගු හා ඒඩ්ස් රෝගය බෝ කිරීමට දායක වන රෝග කාරක වෛරසය වෙන වෙනම දක්වන්න.
(2) මෙවැනි රෝගීන් තුළින් දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.

(3) ඉහත දැක්වූ රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හතර බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.

03. මිනිසාගේ චලනය අනිත් සත්වයින්ගේ චලන වලට වඩා සුවිශේෂී ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන බව ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය උපකරණ ආධාරයෙන් පාඩම් ඉගැන් වූ අනෝමා ගුරුතුමිය පැහැදිලි කරනු ලැබීය.

(1) මිනිසාගේ චලනය සඳහා සෘජුවම සම්බන්ධ වන පද්ධති දෙකක් ලියන්න.
(2) එම පද්ධතීන් අතරින් ශක්තිය සැපයීම සඳහා උපකාරී වන පද්ධතිය නම් කොට ශක්තිය සැපයීමේ සූත්‍රය ලියා දක්වන්න.
(3) ව්‍යායාම්යේ යෙදෙන විට ඔබ ඉහත නම් කල පද්ධතියේ දැකගත හැකි අසිරිමත් ක්‍රියා හතරක් ලියන්න.

04. පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(1) ජංගම දුරකථනයක හිමිකරුවෙකු වන ඔබගේ මිතුරා / මිතුරිය දැඩිලෙස මුහුණු පොත (Face book) භාවිතා කිරීමට ඇබ්බැහි වී සිටීම නිසා අධ්‍යාපනය ඇතුළු සියලු කටයුතු එම නිසා අඩාල වීම.
(2) පරිගණක දැනුම පිළිබඳ මනා නිපුණ අයෙක් වන ඔබගේ මිතුරා / මිතුරිය ආර්ථික දුෂ්කරතා සඳහා පිළියම් ලෙස ව්‍යාජ මුදල් මුද්‍රණය කිරීමට ඔබට ඇරයුම් කිරීම.

(3) පුවත් පතක පළවූ දැන්වීමක් දැක ඒ පිළිබඳ කිසිදු විමසීමකින් තොරව ඔබගේ මිතුරා /මිතුරිය රැකියාවක් සඳහා සම්මුඛ පරීක්ෂණයට එම ස්ථානයට යැමට තීරණය කරයි. එම ආයතනය නීති විරෝධි ක්‍රියා වල නියැලෙන ආයතනයක් බව ඔබට දැනගැනීමට ලැබීය.

(4) දිනපතා සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම ක්ෂණික ආහාරම පමණක් තෝරා ගෙන ඇති ඔබේ මිතුරාට / මිතුරියට කරුණු පැහැදිලි කරදී ඉන් මුදවා ගැනීම.

(5) ස්වාභාවික අනතුරු බහුල ප්‍රදේශයක දිවි ගෙවීමට ඔබට සිදුවීම.

IIකොටස.

05. අද බොහෝ පාසැල් අධ්‍යාපනයට පමණක් මුල්තැන දී ක්‍රියා කිරීම නිසා සිසුන් අක්‍රිය මෙන්ම නිපුණතා වලින් යුක්ත නොවීම සමස්ත රටේම ගැටලුවක් වී ඇති බව ළිහිණියාගම විද්‍යාලයේ පැවති ක්‍රීඩා උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වූ අධ්‍යාපන ඇමතිවරයා පැවසීය. විෂය සමගාමී ක්‍රියා වැඩි වැඩියෙන් ක්‍රියාත්මක විය යුතු අවධියක අප දැන් සිටින බවත්, පාසල තුළ ක්‍රීඩාව තව තවත් දියුණු කරන බවත්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීමට තමා සූදානම් බවත් ඔහු වැඩිදුරටත් පැවසීය.

(1) පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි මෙන්ම පාසලින් බැහැරව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් දෙක බැගින් ලියන්න.
(2) පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේදී මලල ක්‍රීඩා තරග බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කර ඊට අදාල ඉසව් දෙක බැගින් ලියන්න.
(3) ඉහත ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමට යොදා ගන්නා ධාවන පථයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.

06. පැසිපන්දු ක්‍රීඩාව ප්‍රදේශයේ පාසල් අතර ජනප්‍රිය කොට ඉහළ නැංවීම සඳහා තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීම පැසිපන්දු සංගමයේ සභාපති වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ විද්‍යාලයේ විදුහල්පති ඔබට පැවරුවේ යැයි සිතන්න.

(1) ඉවතලෑමේ ක්‍රමය හැර මෙම තරගාවලිය ඔබට සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
(2) තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු ප්‍රධාන සාධක 03ක් ලියන්න.

(3) මෙම පැසිපන්දු තරගාවලියට කණ්ඩායම් 09 ක් සහභාගිවන්නේ නම් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරගසටහනක් පිළියෙල කොට එම ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න.

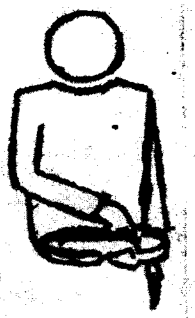
07. A , B සහ C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) විද්‍යාලයීය වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක්දින පුහුණු වැඩ සටහනක් පවත්වා පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ යැයි සිතන්න.

- තරග ආරම්භය සිදුවිය යුතු ආකාරය
- පන්දුව පිරිනැමීමේ ක්‍රම
- ක්‍රීඩා කිරීමේදී සිදුවන වැරදි
- විනිසුරු සංඥා

(1) වොලිබෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම පිළිබඳව ඔබ ක්‍රීඩකයින්ව දැනුවත් කරන ආකාරය ලියන්න.
(2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙක හඳුන්වා දෙන්න.
(3) පිරිනැමීම හැර වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විදහා දැක්වෙන දක්ෂතා හතරක් හඳුන්වා දෙන්න.
(4) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී ක්‍රීඩකයින් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න.

(5) පහත දැක්වෙන විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන අවස්ථා නම් කරන්න.



A

B

(B) විද්‍යාලයීය නෙට්බෝල් කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක්දින පුහුණු වැඩසටහනක් පවත්වා පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේයැයි සිතන්න.

- තරග අරම්භය සිදුවිය යුතු ආකාරය
- පන්දුව යැවීමේ විවිධ ක්‍රම
- පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදුවන වැරදි
- ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ
- විනිසුරු සංඥා

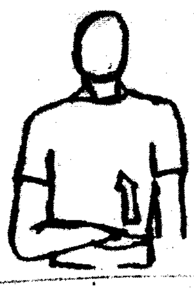
(1) නෙට්බෝල් තරගයක් ආරම්භ කිරීම පිළිබඳව ඔබ ක්‍රීඩිකාවන් දැනුවත් කරන ආකාරය ලියන්න.

(2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව යැවිය හැකි ක්‍රම හතරක් පිළිබඳව හඳුන්වා දෙන්න

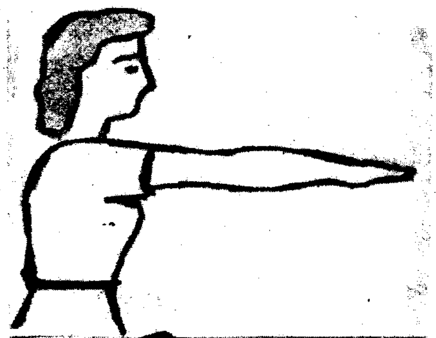
(3) මැද සිටින්නියට (c) ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩා ප්‍රදේශය නෙට්බෝල් පිටියක රූප සටහනක් ඇඳ අඳුරු කොට පෙන්වන්න.

(4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව හැසිරවීමේදී ඔවුන් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න.

(5) පහත දැක්වෙන විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන අවස්ථා නම් කරන්න.



A



B

(C) විද්‍යාලයීය පාපන්දු කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ එක්දින පුහුණු වැඩසටහනක් පවත්වා පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ යැයි සිතන්න.

- තරග ආරම්භය සිදුවිය යුතු ආකාරය
- පාදයෙන් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි
- විනිසුරු සංඥා

(1) පාපන්දු තරඟයක් ආරම්භ කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ ක්‍රීඩකයින්ව දැනුවත් කරන්නේ කෙසේද?

(2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පාදයෙන් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් හඳුන්වා දෙන්න.

(3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී විදහා දැක්වෙන දක්ෂතා හතරක් හඳුන්වා දෙන්න.

(4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේදී ක්‍රීඩකයින් අතින් සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් පිළිබඳව පැහැදිලි කරන්න.

(5) පහත දැක්වෙන විනිසුරු සංඥා ලබාදෙන අවස්ථා නම් කරන්න.