සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
All Rights Reserved]

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - கொழும்பு கல்வி வலயம்
Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone

දෙවන වාර ඇගයීම -2016
இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2016
Second Term Evaluation -2016

11 ශ්‍රේණිය தரம் 11 Grade 11	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I පත්‍රය சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் -1 Health & Physical Education - Paper I	පැය එකයි ஒரு மணித்தியாலம் One Hours

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**
- **නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

01) වර්තමානයේ සෞඛ්‍යයට ඇති අභියෝගයක් නොවන්නේ,

1) දැඩි තරගකාරී ජීවන රටාව
2) යහපත් භෝජන පුරුදු ඇති කිරීම.
3) අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටළු
4) ලිංගික අපයෝජන

02) නිමාලි පුරුද්දක් වශයෙන් භාවනා කරයි. සංගීතයට සවන් දෙයි. නිතරම සතුටින් කල් ගෙවන ඇය තුළ වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වී ඇත්තේ,

1) කායික සෞඛ්‍යය
2) මානසික සෞඛ්‍යය
3) සමාජයීය සෞඛ්‍යය
4) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය

03) තරිඳුගේ පියා දිනපතා උදෑසනින් අවදි වී ව්‍යායාම වල නිතර වෙයි. ඔහු ආගම දහමට ද ලැදි අතර බුද්ධිමත්ව කටයුතු කරන්නෙකි. ගම්වාසීන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන ඔහු තරිඳුගේ සියළු ගැටළු විසඳයි. මේ අනුව ඔහු හැඳින්විය හැක්කේ,

1) අධ්‍යාත්මික, සමාජයීය සහ කායික සෞඛ්‍ය යහපත් පුද්ගලයෙක් ලෙසයි.
2) කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය යහපත් පුද්ගලයෙක් ලෙසයි.
3) මානසික, සමාජයීය හා කායික සෞඛ්‍ය යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙසයි.
4) සමාජයීය, මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙසයි.

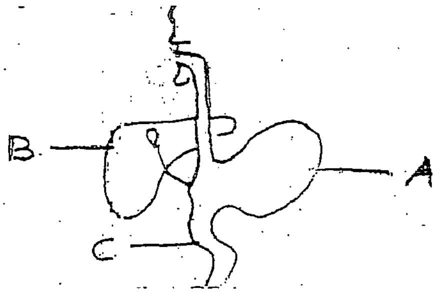
04) පහත දැක්වෙන ආහාර කාණ්ඩ හතර නිරීක්ෂණය කර, ඒවායින් ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර පමණක් අඩංගු කාණ්ඩය තෝරන්න.

1) හරක් මස්, බල කරවල, පරිප්පු, සෝයාබෝංචි, මාළු
2) ඌරු මස්, බිත්තර, බතල, නිවිති, පතෝල
3) හරස් පිකුදු, අර්තාපල්, පරිප්පු, බටු, මිරිස්
4) බත්, මාළු, බිත්තර, බෝංචි, රටකජු

05) හිස සෘජුව තබා ගැනීම, දණහිස් නවමින් කඳ පහතට ගෙන ඒම, පාද තරමක් ඇත්කර ආධාරක පතුල විශාල කර ගැනීම යන ලක්ෂණ අයත් වන්නේ,

1) නිවැරදිව හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වට ය.
2) නිවැරදිව වැතිරීමේ ඉරියව්වට ය.
3) නිවැරදිව බරක් එසවීමේ ඉරියව්වට ය.
4) නිවැරදිව දිවීමේ ඉරියව්වට ය.

මිනිස් සිරුරේ ඇති එක් පද්ධතියක කොටසක් රූපයේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් 6, 7, 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



06) රූප සටහන අනුව A, B, C අක්ෂර පිළිවෙලින් නම් කළ විට,

1) ආමාශය, ග්‍රහණිය, අග්න්‍යාශය
2) ආමාශය, අක්මාව, ග්‍රහණිය
3) අක්මාව, ආමාශය, ග්‍රහණිය
4) අක්මාව, ආමාශය, ගලනාලය

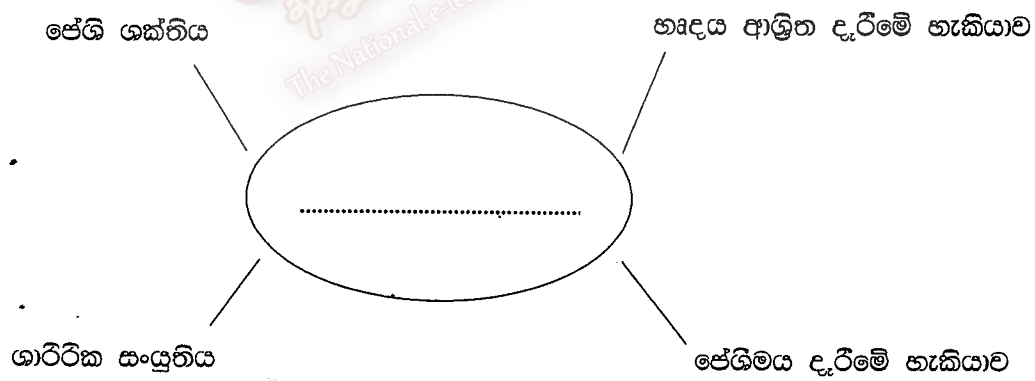
07) මෙම පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවිය හැකි රෝගී තත්ත්වයකි.

1) බ්‍රොන්කයිටිස්
2) ලියුකේමියාව
3) ආතරයිටිස්
4) ගැස්ට්‍රයිටිස්

08) මෙම පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට වඩාත් සුදුසු ජීවන කාර්යය වන්නේ,

1) තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම.
2) මිරිස් හා තෙල් සහිත ආහාර බහුලව ගැනීම.
3) පිරිසිදු පරිසරයක ජීවත් වීම.
4) මානසික ආතතියෙන් වැළකීම.

09) පහත දැක්වෙන වරණ අතරින් මෙහි දැක්වෙන සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වරණය කුමක් ද?



1) දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක
2) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක
3) චාලක දක්ෂතා
4) ප්‍රත්‍යක්ෂ දක්ෂතා

10) පාසල් දරුවන් සෞඛ්‍යවත් වීම සඳහාත්, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහාත්, අවශ්‍ය නිපුණතාවන්ගෙන් බලවන්ත කිරීම මගින් ලැබී ඇති අධ්‍යාපන අවස්ථා වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම,

1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යි.
2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දර්ශනය යි.
3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ මෙහෙවර යි.
4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රවේශ මාර්ගය යි.

11) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය අතර ඒ මත පදනම් වූ ප්‍රතිමානයක් නොවන්නේ,

1) ළිඳ ආවරණය කර තිබීම.

2) ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

3) සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර විකිණීම තහනම් නොකිරීම.

4) මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැතුර, දුම්වැටි භාවිතය තහනම් වීම.

12)
- හෘදයාබාධ වලින් මියයෑමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි වේ.
- දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවධානය වැඩිය.
- මුඛ පිළිකා, ගලනාලයේ පිළිකා, පෙනහළු පිළිකා සහ මුත්‍රාශයේ පිළිකා ඇතිවිය හැක.
- ලිංගික බෙලහීනතාවය ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිය.
- බාහිර පෙනුම අවලස්සන වීමට හේතුවිය හැකිය.

ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා ලියන ලද ඉහත අත් පත්‍රිකාව කුමක් අරඹයා ලියන ලද්දක් ද?

1) දියවැඩියා රෝගියෙකුගේ ලක්ෂණ දැක්වීම සඳහා

2) ආසාදිතයෙකුගේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීම සඳහා

3) පිළිකා රෝගියෙකුගේ තත්ත්ව විස්තර කිරීම සඳහා

4) දුම්බීමේ ආදීනව පෙන්වීම සඳහා

13) ළමා වියෙන් පසු ජීවිතයේ අවධීන් හතරකට බෙදේ. මෙහිදී තරුණ විය ලෙස සැලකෙන්නේ,

1) අවුරුදු 20-39 පසුවන්නන් ය. 2) අවුරුදු 21-39 පසුවන්නන් ය.

3) අවුරුදු 20-40 පසුවන්නන් ය. 4) අවුරුදු 21-40 පසුවන්නන් ය.

14) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ අපේක්ෂණය වන්නේ තමාගේත්, අන් අයගේත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නැංවීමය. රටක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද සංඛ්‍යාව,

1) 4 කි. 2) 5 කි. 3) 6 කි. 4) 7 කි.

15) 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) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යි. 2) සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනය යි.

3) ජීව ගුණය යි. 4) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යි.

16) සර්පයෙකු දෂ්ඨ කළ අයෙකු ප්‍රථමාධාර ලබා ගැනීම සඳහා ඔබ වෙත පැමිණි අවස්ථාවක අනුගමනය කළ යුතු පියවර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A- දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා ජලයෙන් සෝදා පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් පිස දැමීම.

B- හැකි ඉක්මනින් රෝගියා රෝහල වෙත ගෙන යාම.

C- රෝගියා සන්සුන් කිරීම, බිය අඩු කිරීම හා විවේකයෙන් තැබීම.

D- මුදු, වළලු ආදිය ඉවත් කිරීම.

E- වේදනාව අඩු කිරීමට පැරසිටමෝල් ලබාදීම.

ඔබ අනුගමනය කළ ඉහත පියවරයන් හි නිවැරදි අවස්ථා කුමක් ද?

1) A, C, E, D, B 2) C, A, D, E, B 3) B, A, C, E, D 4) E, D, A, C, B

17) නිශ්චලතාවයේ තිබී චලනය වීමට හෝ චලනය වෙමින් තිබී චලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හෝ වස්තුවක් දක්වන උදාසීනත්වය,

1) ගම්‍යතාවය යි.   2) බලය යි.

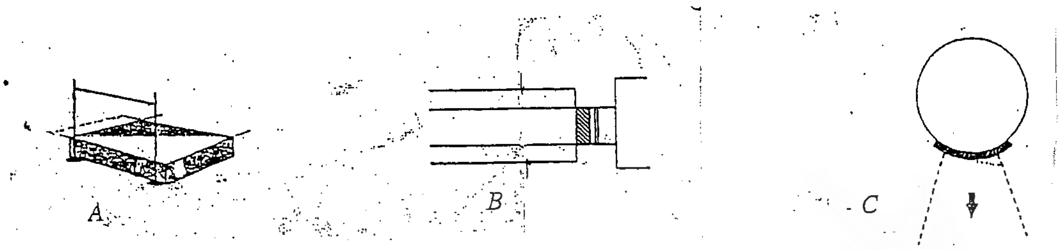
3) ප්‍රවේගය යි.   4) අවස්ථිතිය යි.

18) වස්තුවක චලිත ප්‍රමාණය මැන ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන රාශිය වනුයේ,

1) ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය x ප්‍රවේගය   2) ස්කන්ධය = ප්‍රවේගය x ගම්‍යතාවය

3) ප්‍රවේගය = ස්කන්ධය x ගම්‍යතාවය   4) ගම්‍යතාවය = ස්කන්ධය x උස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ ඔබට පැවරී ඇති කාර්යය වන්නේ අදාළ ක්‍රීඩා පිටි වෙත නියමිත උපකරණ යැවීමයි. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා පිටිවල රූප සටහන් උපයෝගි කර ගනිමින් අංක. 19 සහ 20 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



19) මිනුම් පටිය පමණක් යැවිය යුතු ක්‍රීඩා පිටිය / පිටි වන්නේ,

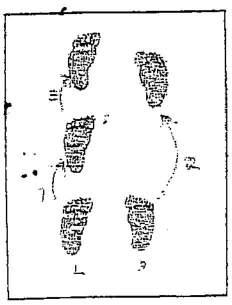
1) A ය.   2) B ය.   3) C ය.   4) A හා B ය.

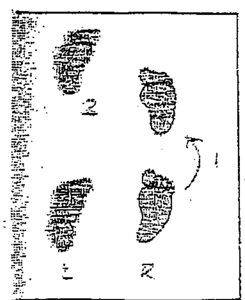
20) තරග අංක සහිත කුඤ්ඤ (Pegs) යැවිය යුත්තේ,

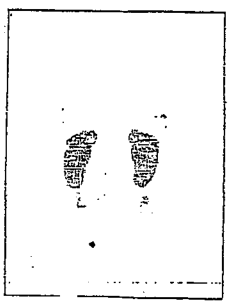
1) B වෙතය.   2) C පිටිය වෙතය.

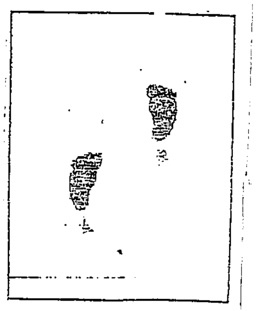
3) A හා B පිටි වෙතය.   4) B හා C පිටි වෙතය.

21) ප්‍රහාරය යනු, ක්‍රීඩා පිටියේ දැලට ඉහළින් ඇති බෝලයට වේගයෙන් පහර දී ප්‍රතිවාදී පිල වෙත පන්දුව යැවීමයි. මෙහිදී පියවර දෙකක් භාවිතා කිරීම (2 steps) දැක්වෙන රූප සටහන වන්නේ,


(1)

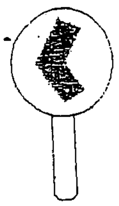

(2)


(3)

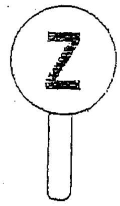

(4)

The National e-learning Portal for The General Education

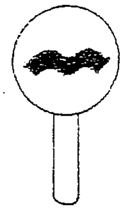
22) තරග ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමට අදාළ නිති දෙකක් බලපානු ලැබේ. විනිසුරු විසින් ඒ බව දැන්වීම සඳහා සංකේත පෙන්වනු ලබයි. තරග ඇවිදීමේ දී පොළොව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවූ අවස්ථාවේ දී පෙන්වනු ලබන සංකේතය වන්නේ,



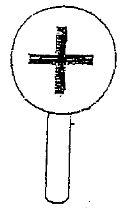
1)



2)



3)



4)

23) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ වන්නේ,

1) වලිගේ කැඩීම, පාපන්දු, වන ශිල්පය
2) කඳු තරණය, කැලෑ ගවේෂණය, වන ශිල්පය
3) වස පෑගීම, කඳු තරණය, කැලෑ ගවේෂණය
4) නෙට්බෝල්, වන ශිල්පය, කැලෑ ගවේෂණය

24) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ පහත සඳහන් වගන්ති වලින් වැරදි වගන්තිය තෝරන්න.

1) විනිසුරුවරියගේ නලා හඬට මැද සිටින්නිය මැද යැවුමකින් තරගය ආරම්භ කෙරේ.
2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිති උල්ලංඝනයක දී වරද සිදුකරන පිලට සෑම විටම නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.
3) විදුමක් ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව ක්‍රීඩා පිටිය මැද දී මැද යැවුම හිමි කණ්ඩායම (center) මගින් මැද යැවුම යැවිය යුතුය.
4) නිති උල්ලංඝනය වීමේ දී විනිසුරුගේ නලා හඬට අවනත විය යුතුය.

25) මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියක දී පැවැත්වෙන කඩුළු මතින් දිවීමේ ඉසව් ජනප්‍රිය හා අලංකාර ඉසව් ලෙස දැක්විය හැකිය. කඩුළු මතින් දිවීමේ තරගවල පිරිමි ඉසව් වනුයේ,

1) මී. 100 හා මී. 400 වේ.
2) මී. 100 හා මී. 110 වේ.
3) මී. 110 හා මී. 200 වේ.
4) මී. 110 හා මී. 400 වේ.

26) සහාය දිවීමේ තරගවල යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය හා සම්බන්ධ නිවැරදි මිනුම වනුයේ,

1) අතිරේක කලාපයේ දුර මී. 10 කි. හුවමාරු කලාපයේ දුර මී. 10 කි.
2) අතිරේක කලාපයේ දුර මී. 10 කි. හුවමාරු කලාපයේ දුර මී. 20 කි.
3) අතිරේක කලාපයේ දුර මී. 20 කි. හුවමාරු කලාපයේ දුර මී. 10 කි.
4) අතිරේක කලාපයේ දුර මී. 20 කි. හුවමාරු කලාපයේ දුර මී. 20 කි.

27) කඳු තරණයේ වාසියක් / ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ,

1) ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධය
2) විනෝදය හා දැනුම ලැබීම.
3) සංවිධානය හා වන බිම් පිළිබඳ අවබෝධය
4) ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධනය

- පහත දැක්වෙන්නේ පෝෂණ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන සිසුන් තිදෙනෙක් පිළිබඳ දත්තයන් කිහිපයකි. ඒ ඇසුරින් අංක. 28 සිට 30 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

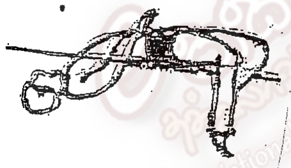
සිසුවා	ඌණ පෝෂකය
A	විටමින් A
B	අයඩින්
C	යකඩ

28) මෙම සිසුන්ගෙන් නිරක්තියෙන් පෙළෙන්නේ,
1) A ය. 2) B ය. 3) C ය. 4) A, B හා C ය.

29) සටහනට අනුව, ගලගණ්ඩය ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
1) A ය. 2) B ය. 3) A හා B ය. 4) A, B හා C ය.

30) එම සිසුන්ගෙන් එක් සිසුවෙකුට රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ. එම සිසුවා හැඳින්වීමට භාවිතා කර ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
1) A ය. 2) B ය. 3) C ය. 4) A හා B ය.

31) වොලිබෝල් කණ්ඩායමක ලිබරෝ පිළිබඳ කියැවෙන සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
1) ලිබරෝ ට කණ්ඩායමේ නායකයා විය හැකිය.
2) ලිබරෝ ට ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සඳහා සහභාගි විය හැකිය.
3) ලිබරෝ ට පන්දු පිරිනැමීම සිදුකළ හැක.
4) ලිබරෝ ට ඕනෑම වාර ගණනක් ආදේශනය විය හැකිය.

32) 

ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ,
1) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක අවස්ථාවකි. 2) කඩුළු පැන දිවීමේ අවස්ථාවකි.
3) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අවස්ථාවකි. 4) රිටි පැනීමේ අවස්ථාවකි.

33) යගුළිය දමන ක්‍රීඩකයෙකු රේඛිය ශිල්පීය ක්‍රමයට යගුළිය විසිකරනු ලබයි. මෙහි ප්‍රධාන අවධි 4 පිළිවෙලින්,
1) සුදානම්වීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
2) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, සුදානම් වීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව
3) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව, සුදානම් වීමේ අවධිය
4) සුදානම් වීමේ අවධිය, පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය, පශ්චාත් ඉරියව්ව

34) තරග අවසානය සිදුවන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ලඟාවීම අනුවය. මේ අනුව කවන්ධය යනු,
1) හිස යි. 2) හිස, ගෙල, අත් හා කඳ කොටස යි.
3) හිස, ගෙල, අත් පා රහිත කඳ කොටසයි. 4) හිස, ගෙල, අත් පා සහිත කඳ කොටස යි.

35) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයක දී ක්‍රීඩකයෙක් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීමට බලපාන හේතුවක් නොවන්නේ,

1) දෙවරක් පිට පිට නොසරුප් වල යෙදීම.
2) විනාශකාරී පැවතුම්
3) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු තල්ලු කිරීම.
4) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට කෙළ ගැසීම.

36) පැනීමේ ඉසව්වක සාධනය කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,

1) ඉපිලීමේ වේගය
2) මුදාහැරීමේ කෝණය
3) ඉපිලීමේ කෝණය
4) ඉපිලීමේ උස

37) ජල පැනීම් හා කඩුළු තරණය කිරීම සමග පවත්වන ධාවන තරගය වන්නේ,

1) ස්ටීපල් චේස්
2) රට හරහා දිවීම.
3) දස ප්‍රයාම
4) 400 m කඩුළු මතින් දිවීම.

38) සිරුරේ සමබුරතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉවහල් නොවන සාධකයක් වන්නේ,

1) ආධාරක පතුලට පහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.
2) ආධාරක පතුල විශාල වීම.
3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩුවීම.
4) ආධාරක පතුලට ඉහළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.

39) සිසුන් පිරිසක් කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වේ. ඔවුන් දෙපිලකට බෙදී ඔවුන්ම සාදාගත් නිතිරීති වලට අනුව ඉතා සහයෝගයෙන් ප්‍රතිමත්ව ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ. මෙම ක්‍රීඩාව,

1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.
2) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවකි.
3) අනු ක්‍රීඩාවකි.
4) සුළු ක්‍රීඩාවකි.

40) ඩෙංගු රෝගය මර්දනය කිරීමේ දී වැඩි වශයෙන් වගකීම පැවරෙන්නේ,

1) වෛද්‍යවරුන්ට ය.
2) සෞඛ්‍ය නිළධාරීන්ට ය.
3) සමස්ත ජනතාවට ය.
4) සමාජ සේවා නිළධාරීන්ට ය.

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
All Rights Reserved]

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - கொழும்பு கல்வி வலயம்
Western Provincial Education Department - Colombo Educational Zone

දෙවන වාර ඇගයීම -2016
இரண்டாம் தவணை மதிப்பீடு - 2016
Second Term Evaluation -2016

11 ශ්‍රේණිය தரம் 11 Grade 11	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II පත්‍රය சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் -II Health & Physical Education - Paper II	පැය දෙකයි ஒரு மணித்தியாலம் Two hours

- **පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01) නිමල් හා කමල් එකම වයසේ පසුවන මිතුරන් දෙදෙනෙකි. නිමල් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී මීටර් 200 හා මීටර් 400 තරග ඉසව් වලින් පමණක් නොව, ජාතික මට්ටමේ තරගවලදී ජයග්‍රහණයන් ලබා ඇත. මෙවර පැවැත්වූ කලාප මට්ටමේ තරග වලදී මීටර් 100 දිවීමේ තරගයට සහභාගි වූ ඔහුගේ කකුලේ මාංශ පේශියකට සිදුවූ ආබාධයකට නිසි පරිදි ඔහුගේ පුහුණුකරු විසින් ප්‍රථමාධාර ලබා දුන්නේය. කමල් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී වැඩි දක්ෂතාවයන් දැක්වූයේ, කවපෙත්ත විසි කිරීම හා දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහාය. ඔහු ද කවපෙත්ත විසි කිරීම මගින් ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණ රැස්කරගෙන ඇතත් දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී කලාප මට්ටමේ තරග වලදී පරාජයට පත් වී ඇත. එයට හේතු වූයේ, ඔහු පිට පිටම අසාර්ථක පැනීම් වලට හේතු වූ බැවිනි. කෙසේ වුවද පුහුණුකරුවන්ගේ උපදෙස් පරිදි අඛන්ඩව පුහුණුවීම් වල යෙදෙන මොවුන් පෝෂණය ගැන ද වැඩි අවධානයක් යොමු කරයි. දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන්ගේ මෙන්ම තම මිතුරන්ගේ ද ආදරය දිනාගත් මොවුන් දෙදෙනා පාසලේ කීර්තිමත් ශිෂ්‍යයන් බවට පත්විය.

1) සිද්ධියේ සඳහන් පරිදි නිමල් නිරත වෙන ඉසව් දෙකට අදාළ ඇරඹුම් ක්‍රමය හා එම ඇරඹුම් ක්‍රමයේ විධානය ලියා දක්වන්න.
2) එම ජවන ඉසව් වලට අමතරව ඔබ දන්නා දිගු දුර ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
3) ඔවුන් දෙදෙනාගේ ඉසව් වලට අදාළව ඔවුන් විසින් දියුණු කරගත යුතු ප්‍රධාන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙක කුමක් ද?
4) නිමල්ගේ මාංශපේශියේ ආබාධයට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී පුහුණුකරු විසින් අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි සිතන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය කුමක් ද?
5) කමල් විසිකිරීමේ ඉසව්වේ දී උසස් සාධනයක් ලබා ගැනීමට හේතු වූ සාධකය වූයේ, කවපෙත්ත ගමන් කරනු ලැබූ දුරයි. එම දුර කෙරෙහි බලපෑ ප්‍රධාන සාධක දෙකක් ලියන්න.
6) කමල් විසින් සිදුකළ කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි මොනවාද?
7) නිමල් තම ඉසව් ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා හොඳ තරග ආරම්භයක් ලබා ගත් අතර ඔහු ආරම්භක පුවරුව මත විශාල බලයක් යොදන ලදී. මේ අනුව බලය යන්න නිර්වචනය කරන්න.
8) කමල් විසින් දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී පරාජය වීමට හේතු වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි අසාර්ථක පැනීම් අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
9) ක්‍රීඩකයෙකු හැර විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති තවත් පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
10) මෙම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා සමාජයීය යහපැවැත්මක් ඇති අයවලුන් ද? ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

I කොටස

- **ප්‍රශ්නය දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

02) නූතන ලෝකයේ ජනගහනයට අවශ්‍ය ගුණාත්මක බවින් යුක්ත සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර සැපයීම අද විශාල අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත. විශේෂයෙන් ඌණ සංවර්ධිත රටවල විවිධ හේතු නිසා ආහාරවල ගුණාත්මක බවට හානි සිදුවන බව අනාවරණය වී ඇත. මේ නිසා ඔබත් ඔබ පවුලේ අයත් රෝගාබාධ වලින් ඈත්වීම උදෙසා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනයට පුරුදු පුහුණු වීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ.

1) ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුනක් ලියන්න. (ල.3)

2) ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානි වන අවස්ථා තුනක් ලියා ඒවා උදාහරණය බැගින් සපයන්න. (ල.3)

3) ශිහාන් පිපාසයක් ආ විට කාබනික සිසිල් බීම බෝතලයක් බීමට පුරුදු වී සිටින අතර ශාන්ත වතුර වීදුරුවක් බීමට පුරුදුව සිටියි. මේ දෙදෙනාගේ පුරුදු සසඳමින් වඩාත් හොඳ පුරුදු අනුගමනය කරන්නේ කවරෙක්ද? යන්න හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ල.4)

03) හඳුනාගත් අරමුණු සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයින්ගේ එකතුවක් සංවිධානයක් වන අතර ලාභය, සුබසාධන හා සේවා මුල්කර ගත් විවිධ සංවිධාන පවතී.

1) සංවිධානයක පොදු ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න. (ල.2)

2) කළමනාකරණ භූමිකාව සතු ගුණාංග හතරක් ලියා දක්වන්න. (ල.2)

3) පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් තුන නම් කර, ඒවාට උදාහරණය බැගින් සපයන්න. (ල.6)

04) පහත දැක්වෙන අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

1) මත්පැන් පානයෙහි ප්‍රතිඵල පිළිබඳ සාවද්‍ය තොරතුරු පවසමින් පුද්ගලයෙක් ඔබේ හොඳම යාළුවා මත්පැන් පානය සඳහා පොළඹවා ගැනීමට තැත් කරන බව ඔහු ඔබට පවසයි.

2) ඔබේ මිතුරියක් වන නයනා අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් හොඳින් සමත් වුවද, උසස් පෙළ කුමන විෂය ධාරාවක් තෝරා ගන්නේ ද යන ගැටලුවට මැදිව සිටීම.

3) පාසල් කාලයෙන් පසු සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකක් දිගින් දිගටම ගුටිබැට හුවමාරු කර ගැනීම.

4) විභාගය අවසන් වූ දින යෙහෙළියකගේ ගෙදර නැවතීමට යන බව දෙමාපියන්ටම පවසා රමණී, ඇගේ පෙම්වතා සමග යාමට සූදානම් වී සිටින බව දැන ගැනීම.

5) අසභ්‍ය පින්තූර ඇතුළත් ජංගම දුරකථනයක් පාසලට ගෙන ආ ඔබේ මිතුරා එය නැරඹීමට ඔබට යෝජනා කිරීම.

(ලකුණු 10)

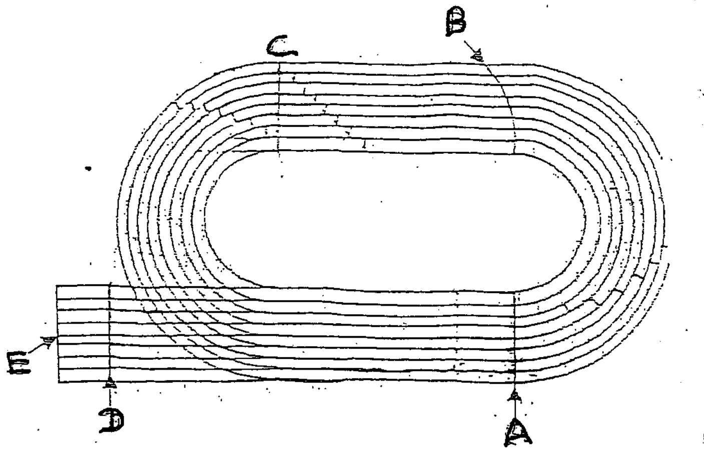
II කොටස

- **ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

05) පහත සඳහන් වන්නේ මළල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වන සිසුන්ගේ නාම ලේඛනයක් හා ඔවුන් සහභාගි වන තරග ඉසව් පිළිබඳ සටහනකි.

ශ්‍රියන්ත	-	මීටර් 100, මීටර් 200
මලිත්	-	යගුලිය දැමීම.
හෂාන්	-	මීටර් 800, මීටර් 1500
සුමිත්	-	මීටර් 400, දුර පැනීම
දේමිත	-	මීටර් 110 කඩුළු, උස පැනීම

ඒ අනුව පහත සඳහන් ධාවන පථය උපයෝගි කරගන අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



1) B අක්ෂරය යොදා ඇති රේඛාවෙන් තරග ආරම්භය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා නම් කරන්න. (ල.1)

2) ශ්‍රියන්තට තම ඉසව් ආරම්භය සඳහා යා යුතු ස්ථානවලට ඇති ඉංග්‍රීසි අක්ෂර මොනවාදැයි ඉසව්ව ඉදිරියෙන් ලියා දක්වන්න. (ල.2)

3) හෂාන් ට හිමි ධාවන ඉසව් සඳහා භාවිතා කළ යුතු ඇරඹුම් ක්‍රමය ලියා, විධානය ලියා දක්වන්න. (ල.2)

4) මලිත් තම ඉසව්ව සාර්ථකව සිදු කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු නිතීන් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල.2)

5) තරගය අවසන් වන තෙක්ම තම ධාවන පථයේම ධාවනය කළ යුතු ක්‍රීඩකයින් කවුරුන්දැයි නම් කරන්න. (ල.3)

06) 1) ඔබ ප්‍රදේශයේ කණ්ඩායම් පහක් සහභාගී වන වොලිබෝල් තරගාවලියක් කෙටි කාලයක් තුළදී සංවිධානය කිරීමට ඔබට පැවරී ඇතැයි සිතන්න. එහිදී ඔබ විසින් සංවිධානය කරනු ලබන තරගාවලි ක්‍රමය කුමක් ද? එහි වාසි හා අවාසි දෙක බැගින් ලියා දක්වන්න. (ල.3)

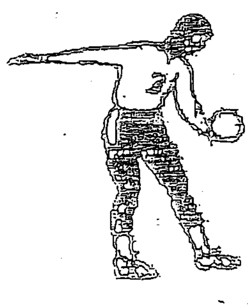
2) එම ක්‍රමය යටතේ තරග සටහන ඇඳ පෙන්වන්න. (ල.3)

3) මෙම ක්‍රමයේ දී වාසි ගණන් කරන ආකාරය හා පවත්වනු ලබන තරග සංඛ්‍යාව සොයන්න. (ල.4)

07) A, B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් 1 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

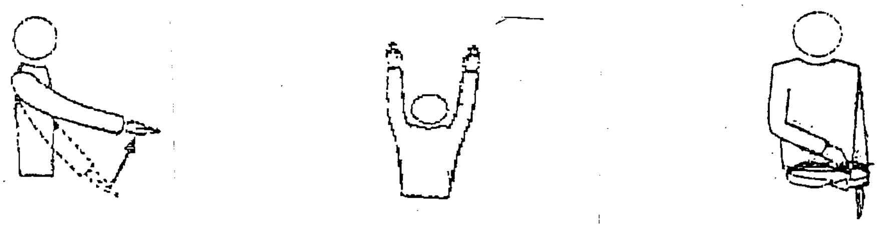
<u>A කොටස</u>

පහත රූපසටහනින් දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් තරගයකදී ක්‍රීඩකයෙක් තරග අවස්ථාවක් සඳහා සූදානම් වන ආකාරයයි.



1) මෙම අවස්ථාව නම් කර, එම අවස්ථාව නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)

2) ඉහත තරගයේ දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)



(A) (B) (C)

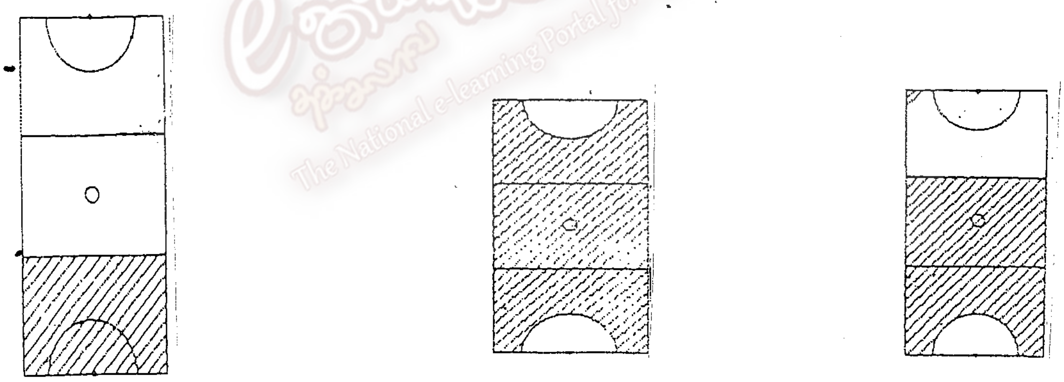
3) අ) ක්‍රීඩාවේ යෙදී, පන්දුව විරුද්ධ පිලට යැවීමට පෙර එම පිලේ ක්‍රීඩකයින් විසින් පන්දුවට දෙවරක් පහර දීමෙන් අනතුරුව පන්දුව විරුද්ධ පිලට යවන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න.

ආ) ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දු ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් මගින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.4)

B කොටස

The National e-learning Portal for The General Education

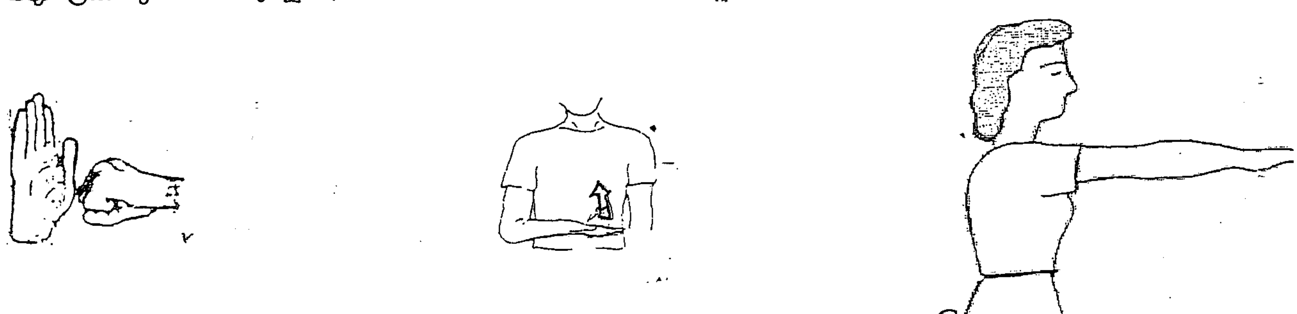
පහත දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනෙකුගේ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශයන්ය.



A B C

1) මෙම ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනාට සුදුසු ස්ථාන නාම ලියන්න. (ල.3)

2) නෙට්බෝල් තරගයක දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න.



A B C

(ල.3)

3) අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහත සඳහන් නිති උල්ලංඝණය කිරීමේ දී දෙනු ලබන දඬුවම් මොනවාදැයි ලියා දක්වන්න.

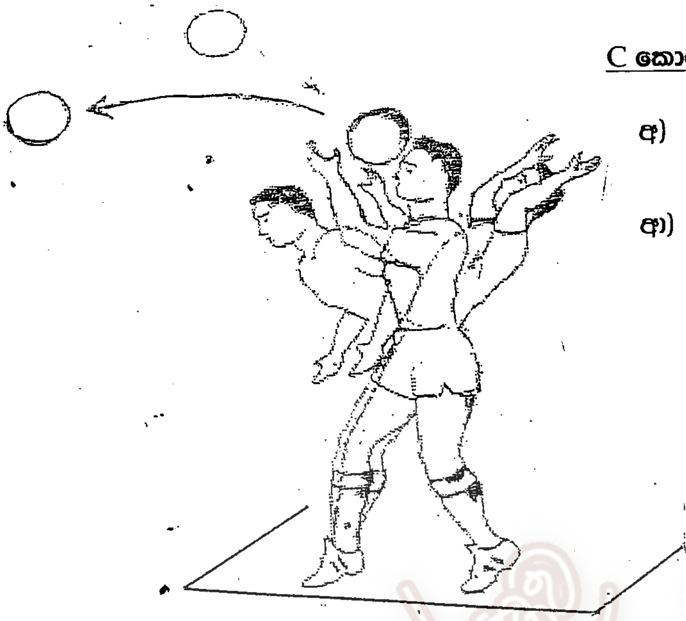
i) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර බෝලය ලබාගෙන අත් නොහැර සිටීම.

ii) A කණ්ඩායමේ අංශය ආක්‍රමණය කරන්නිය, (WA) තම කණ්ඩායමේ විදින්නියට (GS) පන්දුව යොමු කිරීමේදී B කණ්ඩායමේ කණුව රකින්නියගේ (GK) අතේ වැදී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම.

ආ) නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දු විදීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් මගින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.4)

C කොටස

01)



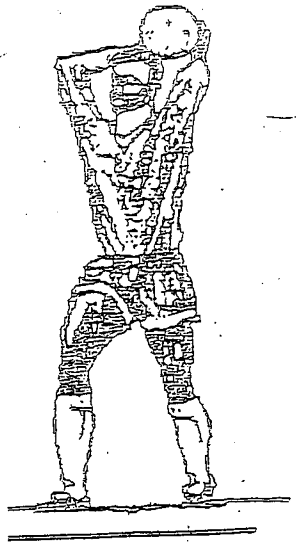
අ) රූපයේ දැක්වෙන පරිදි පාපන්දු ක්‍රීඩකයා ප්‍රගුණ කරන දක්‍ෂතාව කුමක් ද? (ල.1)

ආ) ඊට අමතරව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඇති වෙනත් දක්‍ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ල.2)

02) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විනිසුරු විසින් භාවිතා කරන ලද සංඥා කිහිපයක් වේ. මෙම සංඥා ලබා දීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ල.3)

A B C

03)



ඉහත රූපයේ දැක්වෙනුයේ පාපන්දු තරගයක දී විනිසුරු විසින් ලබා දෙන තීරණයක අවස්ථාවකි.

අ) මෙම තීරණය දෙන ලද අවස්ථාවක් සඳහා උදාහරණයක් දෙන්න.

ආ) A කණ්ඩායමේ ශනිත් ට ක්‍රීඩා පිටියේ ඕනෑම තැනක ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාවක් ඇති ක්‍රීඩකයෙකි. මේ අනුව දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩකෙයකු පිටුපසින් පැමිණි සිතාමතා ශනිත්ව තල්ලු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔබේ තීරණය පැහැදිලි කරන්න. (ල.4)

******