සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.
All Rights Reserved

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

දෙවන වාර ඇගයීම
இரண்டாம் தவணை பதிப்பீடு - 2015
Second Term Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	විෂයය / பாடம் / Subject	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	කාලය / காலம் / Time
11	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I	පැය 01

සැලකිය යුතුයි:

(i) සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1 , 2 , 3 , 4 උත්තරවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.

---

(01) නයනි නිරෝගී හා කාර්යක්ෂම ක්‍රීඩිකාවක් වන අතර තම ක්‍රීඩා කණ්ඩායම තුළ තරමක ඒකාධිපති ස්වරූපයක් ගෙන කටයුතු කරයි. ආගමික වැඩසටහන් වලදී මුල් තැනක් ගන්නා ඇය පාසලේ ජනප්‍රිය චරිතයකි. පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ළඟා වීමට නම් ඇය තුළ තව දුරටත් වර්ධනය විය යුත්තේ,

(1) කායික ක්ෂේත්‍රයයි
(2) මානසික ක්ෂේත්‍රයයි
(3) සමාජීයය ක්ෂේත්‍රයයි
(4) අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි

(02) වර්තමානයේ නයනිට මුහුණ දීමට සිදුවන සෞඛ්‍ය අභියෝගයක් වශයෙන් හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) ක්‍රීඩා කිරීමට යොමුවන ප්‍රතිශතය අවම වීම.
(2) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය.
(3) සංචාරක ව්‍යාපාරය.
(4) දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව.

- යහපත් භෝජන පුරුදු ඇතිකර ගැනීම.
- ශරීරයේ බර නියතව පවත්වා ගැනීම.
- මත්පැන් මත් ද්‍රව්‍ය දුම්වැටි ආදියෙන් වැලකීම.
- සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම.

(03) ඉහත කරුණු තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමයි.
(2) අනාගතයේ ලෙඩ රෝග වලට මුහුණ දීමෙන් වැළකීමයි.
(3) මත්පැන් මත් ද්‍රව්‍ය සමාජයෙන් තුරන් කිරීමයි.
(4) නීතිගරුක පුද්ගලයෙකු වීමයි.

(04) මධුමාලී තම කුළුදුල් දරුවා බිහිකොට දැනට දින 08කි. ඇයගේ දරුවා පසුවන අවධිය වශයෙන් හැඳින්විය හැක්කේ,

(1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය
(2) නවජ අවධිය
(3) ළදරු අවධිය
(4) ළමා අවධිය

(05) ගර්භනී අවධියේදී මධුමාලි සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වශයෙන් සැළකිය හැක්කේ,

(1) වැඩි වශයෙන් කය වෙහෙසා වැඩ කිරීම.
(2) හැකිතාක් ඖෂධ හා විටමින් ලබා ගැනීම.
(3) අඛණ්ඩ හා යහපත් සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලැබීම.
(4) ශරීරයේ බර පාළනය කර ගැනීම.

(06) මොහොමඩ් හා ශංකර්ට ස්කිපින් රෝපයක් ආධාර කර ගනිමින් පැණිමට (ස්කිප් කිරීමට) ගුරුතුමා උපදෙස් දුණි. එහිදී මොහොමඩ් විසින් පැනීම් වාර තුනක් ඉක්මවීමට මත්තෙන් පාදයේ ළණුව පටලවා ගැනීම දිගින් දිගටම සිදුවීම දක්නට ලැබුණි. මින් ගම්‍ය කර ගත හැකි කරුණක් වන්නේ,

(1) මොහොමඩ්ට පැනීම් කළ නොහැකි බවයි.
(2) මොහොමඩ්ට මහන්සි විය නොහැකි බවයි.
(3) මොහොමඩ් තුළ රිද්මයක් නැති බවයි.
(4) මොහොමඩ් නොසැළකිලිමත් අයෙක් බවයි.

(07) ජයවතී මහත්මියගේ පිටකොන්දේ වේදනාව සඳහා වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ රාත්‍රී නින්දට යාමේදී පොළව මත හෝ ලෑලි ඇතිරූ ඇඳක් මත නිදන ලෙසයි. ඇය මෙම තත්වයට පත්වීමට හේතුවක් විය හැක්කේ,

(1) කුඩා කළ ක්‍රීඩා කිරීම
(2) අධික ලෙස ආහාර ගැනීම
(3) සුව පහසු මෙට්ටයක් තුළ නිදා ගැනීම
(4) නිවරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම

(08) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයේ ආචාර පෙළ පාළිය ආරම්භ කිරීම සඳහා සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් පිටිය තුළට ඇවිද ගෙන ආ අතර විධානයෙන් පසුව ගමනේ යාම ආරම්භ කරන ලදී. ඇවිදීම හා ගමනේ යාම ජීවයාන්ත්‍ර මූල ධර්ම වලට අනුව හැඳින්වෙන්නේ,

(1) ගතික ඉරියව් වශයෙනි
(2) ස්ථිතික ඉරියව් වශයෙනි
(3) ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් වශයෙනි
(4) නිවරදි ඉරියව් වශයෙනි

(09) තමාෂි ගැස්ට්‍රයිටිස්, පාචනය, කළමතය වැනි විවිධ රෝගී තත්වයන්ගෙන් පෙළෙයි. ඇයට එම තත්වයන්ගෙන් මිදීමට උපදෙස් දීමට ඔබට සිදුවන්නේ නම් ඔබ විසින් දිය යුතු වඩාත්ම වැදගත් උපදෙස වන්නේ,

(1) ආතතින්ගෙන් මිදීමට කටයුතු කරන ලෙසයි.
(2) භාවනාවේ නිරත වන ලෙසයි.
(3) සැම විටම ආහාර ගන්නා ලෙසයි.
(4) ආහාර පාළනය කරනා ලෙසයි.

(10) ඇවිදී මේ තරඟ සඳහා පුහුණු වන සුමින්දට ක්‍රීඩාභාර ගුරුතුමා උපදෙස් ලබාදුන්නේ අත්වල ක්‍රියාකාරිත්වයේදී (Arm action) උරහිස් සැහැල්ලුව වැළමීට ..... ක කෝණයක් සිටින සේ ස්වභාවිකව පැද්දීම කළ යුතු බවයි. මෙහි හිස් තැනට සුදුසු කෝණය දක්වෙන පිළිතුර වන්නේ,

(1) 45^0
(2) 60^0
(3) 90^0
(4) 120^0

(11) සහය ධාවන තරඟයකට සහභාගි වන ඔබට ත්වරණ ක්ළාපය වශයෙන් යොදාගත හැකි උපරිම දුර වන්නේ,

(1) මී. 10 කි
(2) මී. 20 කි
(3) මී. 30 කි
(4) මී. 5කි

(12) නිශාදි තුළින් දක්නට ලැබෙන ශාරීරික ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වේ,

- සුදුමැලි බව
- අළස බව
- ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම
- හනිය
- වර්ධනය හීන වීම

මේ අනුව ඇය,

(1) විටමින් A ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි
(2) අයඩින් ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි
(3) යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි
(4) අධි පෝෂණයෙන් පෙළෙයි

(13) ජවන ඉසව් සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩිකාවන් හතර දෙනෙකු පිළිබඳ පහත දක්වේ,

ගයනි - මීටර් 100
ජයනි - මීටර් 200
කමනි - මීටර් 400
ලිහිණි - මීටර් 1500

ඉහත ක්‍රීඩිකාවන් අතරින් එක් ක්‍රීඩිකාවක් තරඟ ආරම්භය සඳහා වෙනස් ඇරඹුම් ක්‍රමයක් භාවිතා කරයි. එම ක්‍රීඩිකාව වශයෙන් ඔබ හඳුන්වන්නේ,

(1) ගයනි
(2) ජයනි
(3) කමනි
(4) ලිහිණි

(14) පාපන්දු තරඟයක් සඳහා පිටත්ව යන ක්‍රීඩා කණ්ඩායමට ආශිර්වාද කරමින් විදුහල්පති පැවසුවේ නීති රීති වලට අවනතව විද්‍යාලයේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගනිමින් තරඟ කරන ලෙසටය. ක්‍රීඩාවේදී නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ,

(1) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට හා උද්යෝගය පවත්වා ගැනීමටය.
(2) සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීමටය.
(3) අනතුරු හා ආපදා තත්ව අවම කිරීමටය.
(4) ඉහත සඳහන් සියලු අවශ්‍යතා ඉටුකිරීමටය.

(15) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳව තොරතුරු රැස්කොට කුඩා පොත් පිංචක් සකස් කිරීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා ඔබට පැවරුවේ නම් ඔබ එහි ආරම්භය ලෙස සඳහන් කරන්නේ,

(1) ක්‍රි.පූ 776 දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වල ආරම්භ වූ ලෙසය.

(2) ක්‍රි.පූ 779 දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වල ආරම්භ වූ ලෙසය.

(3) ක්‍රි.පූ 776 දී ඉතාලියේ රෝමයේ ආරම්භ වූ ලෙසය.

(4) ක්‍රි.පූ 779 දී ඉතාලියේ රෝමයේ ආරම්භ වූ ලෙසය.

(16) මීටර් 110 කඩුළු පැන දිවීමේ තරඟයට සහභාගි වූ මංජුල අවසන් කඩුල්ල තරනය කරනවාත් සමඟ පාදයේ කෙන්ඩා පෙරලීමකට ලක්ව බිම ඇද වැටුණි. ඊට විද්‍යාත්මකව ඔහුට සිදුවී ඇත්තේ,

(1) පාදයේ මාංශ පේශි ඉරී යාම ය.

(2) පාදයේ මාංශ පේශි වල ලවණ තැන්පත් වීම ය.

(3) පාදයේ මාංශ පේශි තුලට රුධිරය ගලා ඒම වැඩිවීම ය.

(4) පාදයේ මාංශ පේශිවල ලැක්ටික් අම්ලය තැන්පත් වීම ය.

(17) අනතුරකට ලක්වන පුද්ගලයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අභිමතාර්තයක් අතරට ගත නොහැක්කේ,

(1) ජීවිතය බේරා ගැනීම

(2) සුවය ලැබීමට උපකාරී වීම

(3) තත්ත්වය සැහැල්ලු ලෙස සැලකීම

(4) තත්වය බරපතල නොවීමට වගබලා ගැනීම

(18) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාවලියේ දී ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී 'SMART' මූල ධර්මය අනුගමනය කරනු ලබයි. එය අනුපිළිවෙළින් දක්වෙන්නේ,

(1) යථාර්තවාදී වීම, සුවිශේෂී වීම, මැනිය හැකි බව, ලඟාකරගත හැකි වීම, නිශ්චිත කාලයක් තිබීම

(2) සුවිශේෂී වීම, මැනිය හැකිවීම, ලඟාකරගත හැකි වීම, යථාර්තවාදී වීම, නිශ්චිත කාලයක් තිබීම

(3) නිශ්චිත කාලයක් තිබීම, සුවිශේෂී වීම, මැනිය හැකි වීම, ලඟාකර ගත හැකි වීම, යථාර්තවාදී වීම

(4) සුවිශේෂී වීම, මැනිය හැකි වීම, ලඟාකරගත හැකි වීම, නිශ්චිත කාලයක් තිබීම, යථාර්තවාදී වීම

(19) ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය හෝ ප්‍රකාශ ලෙස ඔබ සලකනුයේ,

A - තරඟ ආරම්භයේ දී ආරම්භක පුවරුව ක්‍රීඩකයාගේ ස්වභාවය අනුව සකස්කර ගත යුතු ය.

B - ජාත්‍යන්තර කෙටි දුර ධාවන තරඟවල දී ක්‍රීඩකායට අවශ්‍ය නම් පමණක් ආරම්භක පුවරු භාවිතා කල හැකි ය.

C - ආරම්භක පුවරු භාවිතය තුලින් වඩා වේගවත් හා බලවත් ආරම්භයක් ලබාගත හැකි ය.

D - ජාත්‍යන්තර තරඟවල දී සියලු ම ජවන තරඟ සඳහා ආරම්භක පුවරු අනිවාර්ය වේ.

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය හෝ ප්‍රකාශ ලෙස ඔබ සලකනුයේ,

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

◆ **උස පැනීමේ තරඟයක ප්‍රතිඵල සටහනක් පහත දක්වේ. ඒ අතරින් 20-22 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

නම	උස							උපරිම දක්ෂතාව	ස්ථානය
	1.60M	1.65M	1.70M	1.75M	1.78M	1.80M	1.82M		
සුනිල්	O	O	XXO	XO	XXO	XO	XXX		
නිමල්	O	O	O	O	XXO	XXO	XXX		
කමල්	XO	XO	XO	O	O	XO	XXX		
පියල්	XO	XXO	XO	XXO	XO	XO	XXX		
විමල්	O	O	O	O	XXO	O	XXX		
බිමල්	XXO	XXO	XXO	-	O	X O	XXX		

(20) මෙම තරඟයේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කරයි නම් ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දෙන්නේ,

(17 නිමල්ට ය. (2) කමල්ට ය. (3) විමල්ට ය. (4) බිමල්ට ය.

(21) දෙවන ස්ථානය සඳහා ඔබ තෝරා ගනු ලබන්නේ,

(1) සුනිල් සහ නිමල් ය.
(2) නිමල් සහ කමල් ය.
(3) කමල් සහ පියල් ය.
(4) පියල් සහ විමල් ය.

(22) තරඟයේ අවම දක්ෂතා පෙන්වා ඇති අන්තිමයා වශයෙන් ඔබ නම් කරන්නේ,

(17 බිමල් ය.
(2) පියල් ය.
(3) සුනිල් ය.
(4) නිමල් ය.

(23) වෛද්‍ය සායනයකට සහභාගි වූ දිලීමාට වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ මුහුදු මාළු, මුහුදු ආශ්‍රිත ආහාර වැඩි වශයෙන් ආහාරයට එක්කර ගන්නා ලෙසයි.
මේ අනුව ඇයට අනාගතයේ දී කුමන රෝගී තත්වයක් මතුවේදැයි ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ද?

(1) රක්තහීනතාවය
(2) දියවැඩියාව
(3) ගලගණ්ඩය
(4) ජලභීතිකාව

(24) තුන්පිම්ම ඉසව්වෙහි පියවර 03 පිළිවෙළින් දක්වෙන්නේ,

(1) කුන්දුව, පැනීම, පියවර
(2) පැනීම, කුන්දුව, පියවර
(3) පියවර, කුන්දුව, පැනීම
(4) කුන්දුව, පියවර, පැනීම

(25) මලල ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා භාවිතා කරන සම්මත ධාවන පථයක දුර වශයෙන් ඔබ සලකන්නේ,

(17 මී. 200කි.
(2) මී. 300කි.
(3) මී. 400කි.
(4) මී. 800කි.

(26) සිරුරේ අසිරිය පිළිබඳව දේශනයක් පැවැත් වූ වෛද්‍ය චින්තක මහතා පැවසුවේ මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වී ඇති පද්ධති බොහොමයක් කාන්තාවන් හා පුරුෂයන් තුල සමාන ව්‍යුහයකින් නිර්මාණය වී තිබුන ද එක් පද්ධතියක් පමණක් වෙනස් ආකාරයකට නිර්මාණය වී ඇති බවයි. එය

(1) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතිය වේ.
(2) නිර්නාල ග්‍රන්ථි පද්ධතිය වේ.
(3) අස්ථි පද්ධතිය වේ.
(4) ප්‍රජනක පද්දතිය වේ.

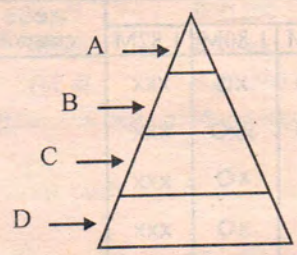
(27) පාසල් නිවාඩු වේ දින කීපයක් ගත කිරීමට ගමේ ගිය නිශානි දුටුවේ වත්තපුරා වැවී තිබූ දෙහිගස්වල ඵලදාව බොහෝ සෙයින් වැඩි වී ඇති බවයි. දෙහිවලට හානි නොවන අයුරින් ඒවා රැක ගන්නේ කෙසේදැයි ඇයට මිත්තනිය දුන් පිළිතුර විය හැක්කේ,

(1) අමතර දෙහි හුලං නොවදින සේ බෑගයක දමා එල්ලනවා යන්නයි.
(2) අමතර දෙහි වැලියට දමා තබනවා යන්නයි.
(3) අමතර දෙහි බෑගයක දමා දුම්ගස්සනවා යන්නයි.
(4) අමතර දෙහි දිය බදුනක ගිල්ලනවා යන්නයි.

(28)
- එකතැන සිට බයිසිකල් ටයරයක් විසිකිරීම
- භ්‍රමණය වෙමින් බයිසිකල් ටයරයක් විසිකිරීම

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුලින් ඔබ ඉගෙනීමට උත්සාහ කර ඇත්තේ

(1) යගුලිය දැමීම පුහුණුවීමට ය.
(2) කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණුවීමට ය.
(3) ගිණිමැළ ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණු වීමට ය.
(4) ඉලක්කයට විසිකිරීමට ය.



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ යහපත් සෞඛ්‍යය සඳහා සකස් කරන ලද ආහාර පිරමීඩයක සටහනකි. ඒ ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(29) අවම වශයෙන් ලබාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

(1) A ය.
(2) B ය.
(3) C ය.
(4) D ය.

(30) වැඩි වශයෙන් ලබාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

(1) A ය.
(2) B ය.
(3) C ය.
(4) D ය.

(31) ඉංග්‍රීසි අකුරු B කාණ්ඩයෙහි අඩංගු විය හැකි ආහාර වශයෙන් ඔබ සලකනුයේ,

(1) මස්, මාළු , කිරි , බිත්තර වැනි ආහාරයන් ය.

(2) බත් , පාන් , අල , ඉදි ආප්ප වැනි ආහාරයන් ය.

(3) චීස් , බටර් , උරුමස් , කජු වැනි ආහාරයන් ය.

(4) ගොටුකොළ , මුකුණුවැන්න , අඹ , ගස්ලබු වැනි ආහාරයන් ය.

මහවැලිගම මහ විදුහලේ ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංවිධාන කටයුතු පහත පරිදි සිසුන් 4 දෙනෙකු වෙත පැවරීමට ක්‍රීඩාභාර ගුරුතුමා පියවර ගන්නා ලදී.

ෂාරුක් : ජාතික ධජය, නිවාස ධජ එසවීමට සහාය වීම හා තරඟ ඉසව් නිවේදනය කිරීම හා තරඟ පැවැත්වීම

නාලක : ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ඇතුලු ආරාධිතයින්ට ආරාධනා කිරීම, ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම, කොඩි කණු සිටුවීම, සැරසිලි කටයුතු

ඊශ්වරී : අයවැය වාර්තා සකස් කිරීම, වෙනත් විද්‍යාලයන්ගෙන් ගෙන්වාගත් උපකරණ භාරදීම, ස්තුති කිරීමේ ලිපි

බ්‍රයන් : තූර්ය වාදක සංදර්ශණ සූදානම් කිරීම, ආරාධිත අමුත්තන් කැඳවාගෙන ඒම, ආරාධිත අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීම

(32) ඉහත සඳහන් සිසුන්ගෙන් උත්සව පසු සංවිධාන කාර්යයන් පැවරී ඇත්තේ,

(1) නාලකට ය. (2) බ්‍රයන්ට ය. (3) ෂාරුක්ට ය. (4) ඊශ්වරීට ය.

(33) උත්සව දින සංවිධාන කටයුතු පැවරී ඇති සිසුන් වනුයේ,

(1) ෂාරුක් සහ බ්‍රයන්ට ය. (2) ෂාරුක් සහ නාලකට ය.

(3) බ්‍රයන් සහ ඊශ්වරීට ය. (4) නාලක සහ ඊශ්වරීට ය.

(34) ෂාරුක්ට පැවරී ඇති කාර්යයන් අනුව ඔහුට පැවරිය හැකි තවත් කාර්යයක් වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,

(1) ක්‍රීඩා ධජය පහත හෙලීම හා පිළියෙළ කිරීම, භාර දීම

(2) කුසලාන මිල දී ගැනීම හා පිළියෙළ කිරීම

(3) සමරු ඵලකය මුද්‍රණය කිරීම

(4) ප්‍රවාහන කටයුතු භාරව කටයුතු කිරීම

(35) උස පැනීමේ තරඟයකට සහභාගිවන ඔබට එහිදී යොදාගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයන් අතරට ගැනිය නොහැකි ශිල්පීය ක්‍රමය වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,

(1) ප්ලොප් ක්‍රමයට (2) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමයට

(3) පෙරිඩ් බ්‍රයන් ක්‍රමය (4) කතුරු පිම්ම

(36) පැසුනු හිසකෙස් ගසක් තම මවට පෙන් වූ අමල්ට, ඔහුගේ මව පැවසුවේ මම දැන් මැදිවියේ පසුවන අයෙක් කියා ය. අමල්ගේ මව අයත් වයස් කාණ්ඩය වශයෙන් ඔබ සලකනුයේ,

(1) අවු. 20 - 30 අතර ය. (2) අවු. 40 - 60 අතර ය.

(3) අවු. 40 - 50 අතර ය. (4) අවු. 60ට වැඩි ය.

(37) අමල්ගේ මවගේ අවශ්‍යතා අතර දැකිය හැකි ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයක් වශයෙන් ඔබ සලකනුයේ,

(1) අධ්‍යාපනය (2) ආරක්ෂාව

(3) දරුවන්ගේ සුරක්ෂිත භාවය (4) විදේශ සංචාර

(38) මිතුරියකගේ නිවසේ වත්තට ඇතුලු වූ දිලිනි දුටුවේ ඇය වෙත වේගයෙන් දිව එන විශාල බල්ලෙකි. ඒ සමඟම ඇයගේ ස්වසන වේගය වැඩිවිය. හෘද ස්පන්දන වේගය ද වැඩිවිය. දහඩිය දැමීම වැඩි විය. මූත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවිය. මෙවැනි ලක්ෂණ ඇති වීමට හේතුවන හෝමෝනය වශයෙන් ඔබ සලකනුයේ,

(1) ඉන්සියුලින් ය. (2) වර්ධක හෝමෝන ය.

(3) ඇඩ්‍රිනලින් ය. (4) තෙරොක්සින් ය.

උදෑසන රැස්වීමේ දී ක්ලාන්ත වූ සිසුවෙක් දුටු විදුහල්පතිතුමා පැවසුවේ ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ බොහෝ සිසුන් අදවන විට පෝෂණ ඌනතාවයන්ගෙන් පීඩා ඇති බවයි. එයට ප්‍රධාන හේතුවක් වශයෙන් ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනය දැක්විනි.

(39) සිසුන් ක්ෂණික ආහාර සඳහා වැඩි වශයෙන් පෙලඹීමට හේතු වී ඇත්තේ,

(1) දෙමව්පියන්ගේ තරඟකාරී ජීවන රටාව
(2) ජන මාධ්‍යය මඟින් ගෙනයන සාවද්‍ය ප්‍රචාර
(3) කෘත්‍රිම රසකාරක වැඩි වශයෙන් අඩංගු වීම
(4) ඉහත සඳහන් සියල්ල ම

(40) මීලඟ ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත රට හා වර්ෂය වන්නේ,

(1) 2019 එංගලන්තයේ දී ය.
(2) 2018 එංගලන්තයේ දී ය.
(3) 2019 බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත්වල
(4) 2018 බංගලාදේශයේ දී ය.

The National e-Learning Portal for The General Education

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது.
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපය
මේල් මාකාණක් කල්විත් තිණෙක්කළම් - කොළුම්පු කල්වි වලයම්
Western Province Education Department - Colombo Educational Zone

දෙවන වාර ඇගයීම
இரண்டாம் தவணை பதிப்பீடு - 2015
Second Term Evaluation

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	විෂයය பாடம் Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	කාලය காலம் Time
11	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	II	පැය 02

සැලකිය යුතුයි.

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- I හා II කොටස්වලින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) මිණිපුර විදයාලයට පත් වී ආ සුමේධා මහත්මිය පාසැලේ සංවර්ධනය වෙනුවෙන් කැප වූ දක්ෂ විදුහල්පතිනියක් වූවාය. ඇය තම ගුරු මණ්ඩලය, දෙමාපියන්, ආදී ශිෂ්‍යයින් හා පාසැලේ දරුවන් සමඟ සාකච්ඡාකොට විද්‍යාලයේ ලොකු වෙනසක් ඇති කිරීමට ක්‍රියා කළේ ය. ඒ සඳහා ඇය ගත් ක්‍රියා මාර්ග කීපයක් පහත දක්වේ.

- පාසලේ අධ්‍යාපන සංවර්ධන ක්‍රියාවලියක් ඇරඹීම සඳහා අතිරේක කාලයක් යොදා ගැනීම
- විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රීඩා ආරම්භ කොට ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ස්වභාව සෞන්දර්ය අගය කරන දරු පිරිසක් ඇති කිරීමට එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු කිරීම
- අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීමට ක්‍රියා කිරීම සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන්, ප්‍රථමාධාර ඒකක පිහිටුවීම
- සංවේදී ගුණාත්මක දරු පිරිසක් බිහි කිරීමට දහම් පාසල් අධ්‍යාපනය, ආගමික වැඩසටහන් සඳහා යොමු කිරීම
- සෞඛ්‍යමත් දරු පිරිසක් බිහි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂණ ව්‍යාපෘතියක් ඇරඹීම හා ආපන ශාලාවේ පෝෂණ වටිනාකමින් යුත් ආහාර පමණක් අලෙවි කිරීමට නියෝග කිරීම
- සිසු, ගුරු, දෙමව්පියන් හා ප්‍රජාව සමඟ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඉහළ නැංවීම සඳහා ශ්‍රමදාන, විනෝද චාරිකා, දේශණ හා වැඩමුළු ප්‍රජාසත්කාරක සේවා වැනි ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීම

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වශයෙන් මිණිපුර විද්‍යාලය පත්කිරීම සඳහා සුමේධා මහත්මිය යොදා ගන්නා ලද ප්‍රවේශ මාර්ග හෙවත් ක්‍රමෝපායන් දෙකක් ලියන්න.

(2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා සුමේධා මහත්මියට ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගත හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.

(3) විද්‍යාලයේ මලල ක්‍රීඩා පුහුණුකරු වශයෙන් තෝරාගත් අනෝමා මහත්මිය සිසුන්ගේ වර්ධනය කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(4) ස්වභාව සෞන්දර්ය විඳීමට සිසුන් යොමු කරන ලද එළිමහන් ක්‍රියාකරකම් දෙකක් ලියන්න.

(5) අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීම සඳහා පවත්වන ලද දේශනයේ දී මාංශ පේශී අනතුරක දී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වන්නට ඇත්තේ කුමක් ද?

(6) අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.

(7) සුමේධා මහත්මිය සිසුන්ගේ පෝෂණය ඉහළ නැංවීම සඳහා ආපනශාලාව තුල අලෙවි කිරීමට යෝජනා කරනු ඇතැයි සිතිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(8) විදුහල්පතිනිය ආපන ශාලාව තුල අලෙවිය තහනම් කරනු ඇතැයි ඔබට සිතෙන ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(9) අප පාසලේ සිසුන් සංවේදී අනුවේදනයෙන් යුතු දරු පිරිසක් විය යුතු යැයි දෙමාපියන් අමතා විදුහල්පතිනිය පැවසුවා ය. අනුවේදනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?

(10) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සිදුකල හැකි ප්‍රජා සත්කාරක ක්‍රියාවන් දෙකක් ඔබ විදුහල්පතිනියට යෝජනා කරන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20)

I කොටස

(02) 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් අමතා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා පැවසුවේ ඔබ දන් ගත කරන්නේ කුණාටු සමයක් බවත් වැඩිවියට පත් වීමත් සමඟ ඔබගේ ජීවිතයේ දෙවන උපත උදා වී ඇති බවත් ය.

(1) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය දක්වන පරිදි නව යොවුන් විය අයත් වයස් කාණ්ඩය ලියන්න. (ලකුණු 01)

(2) මෙම අවධියේ දී නව යෞවනයා තුලින් විද්‍යාමාන වන ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3) නව යොවුන් වියට පත්වන පිරිමි සහ ගැහැණු ළමුන් අතර දැකිය හැකි ශාරීරික වෙනස්කම් 03 බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 06)

(03) (1) ඉපදීමේ සිට ජීවිතය අවසන් කරන තෙක් ම අප ඉතාමත් ඕනෑකමින් සැලකිලිමත් වන, ආදරය කරන, සිරුරේ වර්ධනයට, ශක්තිය නිපදවීමට ඉවහල් වන පද්ධතිය කුමක් ද? යැයි ඔබගෙන් විමසීමක් කලහොත් ඔබ ලබා දෙන පිළිතුර වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ සිරුරේ කුමන පද්ධතිය ද? (ලකුණු 01)

(2) ඔබ සඳහන් කරන ලද පද්ධතියේ අසිරියට බාධා කරන පුද්ගල ක්‍රියා 4ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(3) එම පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝගී තත්ත්වයන් 04 ලියන්න. (ලකුණු 02)

(4) ස්වභාවිකවම එම පද්ධතියේ දැකිය හැකි අසිරිමත් ක්‍රියා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණදෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

(1) මුහුණු පොත (Face Book) සඳහා නොගැලපෙන ඡායාරූප කිහිපයක් මුදාහල ඔබගේ යහළුවෙකු / යෙහෙළියක, ඒ පිළිබඳව විදුහල්පති දැනගත් බව ආරංචි වී, ලැජ්ජාවට පත්ව, පාසල් නොයෑමට තීරණය කිරීම

(2) නිවසේ පවතින දැඩි ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා පාසල් අධ්‍යාපනය අතහැර සුලු රැකියාවක නිරතවීමට ඔබගේ මිතුරෙකු / මිතුරියක තීරණය කිරීම

(3) පියා සහ මව අතර නිතර නිතර ඇතිවන අඩදබරකම් ගැන සිතමින් පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල කරගෙන ඇති ඔබගේ මිතුරෙකු / මිතුරියක ඉන් අත්මිදීම සඳහා ඔබගෙන් උපදෙස් පැතීම

(4) HIV / AIDS රෝගය බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා අප ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කෙසේදැයි යන්න ඔබගේ මිතුරෙකු /මිතුරියක ඔබෙන් ප්‍රශ්න කිරීම

(5) ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් ඇතිකර ගැනීමට ඔබගේ මිතුරෙකු / මිතුරියකු මඟින් ඇරයුම් ලැබීම හා එම සම්බන්ධතාව ආරම්භ කරන ලෙසට ඇය/ ඔහු ඔබට බල කිරීම

II කොටස

(05) (1) කණ්ඩායම් 09ක් සහභාගිවන එල්ලේ තරඟාවලියක සංවිධානය ඔබට පැවරේ නම් අඩු සම්පත් ප්‍රමාණයකින් තරඟාවලිය නිම කිරීම සඳහා ඔබ යොදා ගන්නා තරඟාවලි ක්‍රමය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)

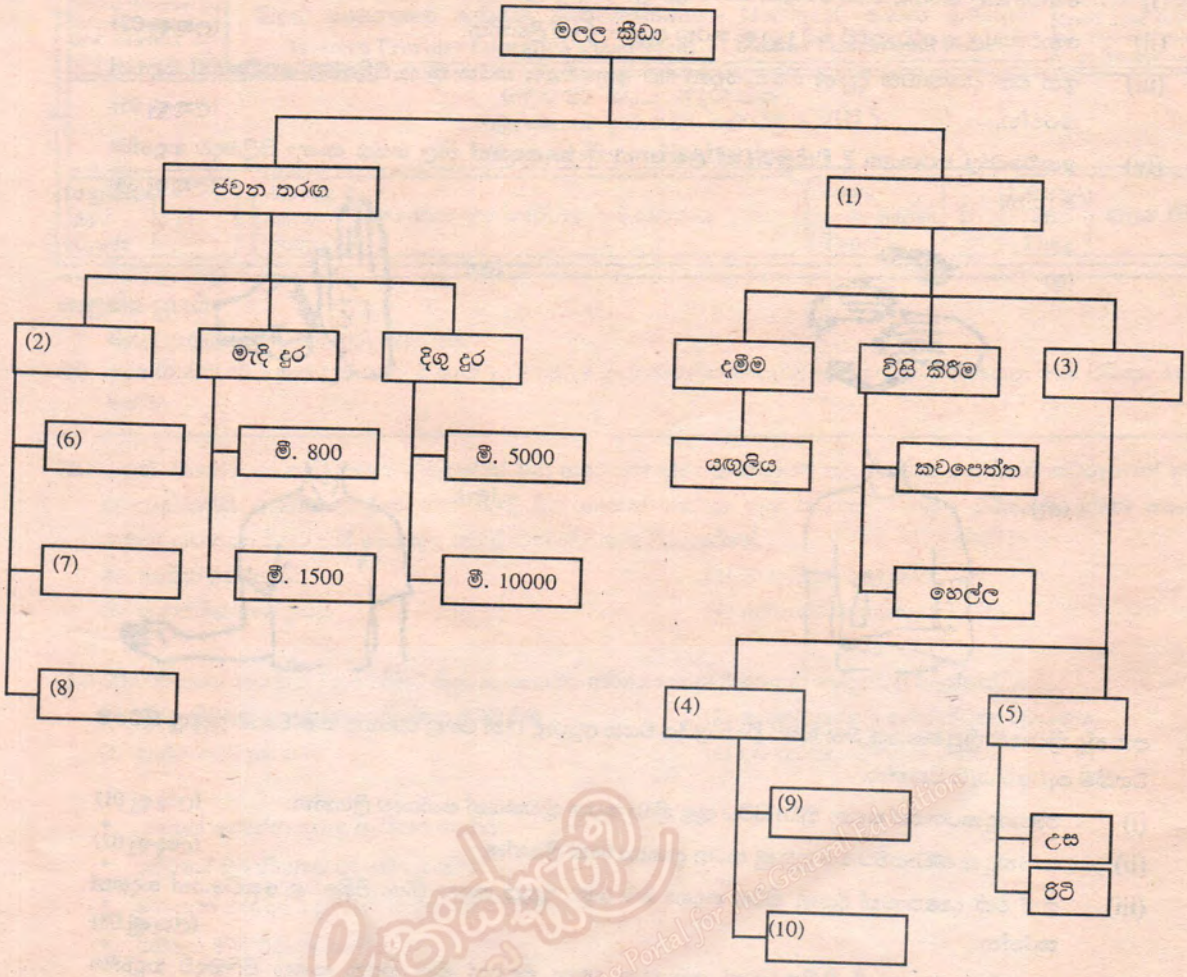
(2) එම ක්‍රමයට තරඟ පැවැත්වීමේ දී වාසි ලබාදීමක් සිදුකරයි ද? එසේ නම් එය ගණනය කොට දක්වන්න.(ලකුණු 01)

(3) ඔබ සඳහන් කරන්නට යෙදුනු ක්‍රමයට තරඟාවලිය පැවැත්වීම සඳහා තරඟ සටහනක් පිළියෙල කරන්න.

(ලකුණු 04)

(4) එම ක්‍රමයට තරඟ පැවැත්වීමේ දී ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් වලට ලැබෙන වාසි හා අවාසි 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(06) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කිරීමේ දී අජන්ත මහතා පහත සටහන භාවිත කරන ලදී. එහි හිස්තැන්වලට වඩාත් සුදුසු ඉසව් යොදා ගනිමින් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.



(ලකුණු 10)

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

A. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිපුනයකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහල වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේයැයි සිතන්න.

(i) වොලිබෝල් තරඟයක් සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

(ii) වොලිබෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iv) වොලිබෝල් තරඟයක දී තීරකවරුන් ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා පිළිබඳව හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 04)

(අ)

(ආ)

(ඇ)

(ඈ)

B. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිපුනයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහල නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

(i) නෙට්බෝල් තරඟයක් සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

(ii) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙළ කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iv) නෙට්බෝල් තරඟයක දී විනිසුරුවන් ලබාදෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා පිලිබඳව හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 04)

(අ)

(ආ)

(ඇ)

(ඈ)

C. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිපුණයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහළ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

(i) පාපන්දු තරඟයක් සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

(ii) පාපන්දු කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(iii) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙළ කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(iv) පාපන්දු තරඟයක දී විනිසුරුවන් ලබාදෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා පිලිබඳව හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 04)

(අ)

(ආ)

(ඇ)

(ඈ)