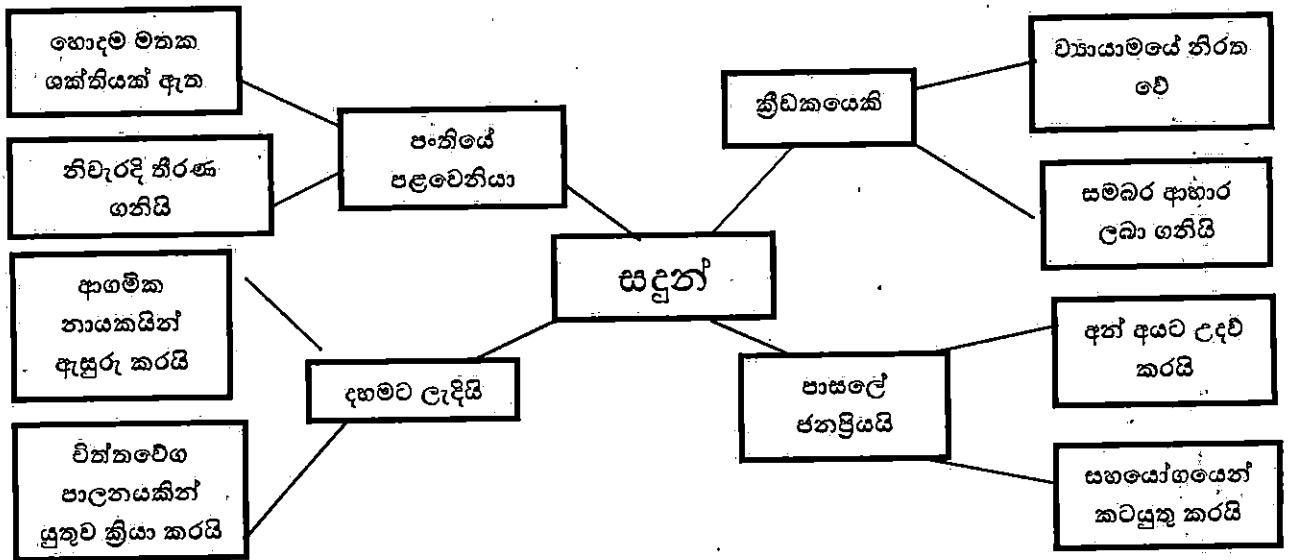


<p>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province</p>	
<p>තෙවන වාර ඇගයීම ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு Year End Evaluation</p>	
<p>ශ්‍රේණිය தரம் Grade</p>	<p>11</p>
<p>විෂයය பாடம் Subject</p>	<p>සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p>
<p>පත්‍රය வினாத்தாள் Paper</p>	<p>I</p>
<p>පැය மணித்தியாலம் Hours</p>	<p>01</p>

සැලකිය යුතුයි.

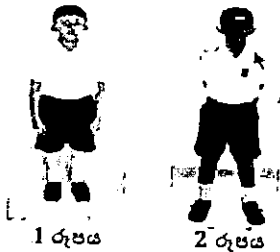
- සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්න වල දී ඇති 1, 2, 3, 4 උත්තර වලින් හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා ගන්න.



- ඉහත සටහන පිළිබඳව විමසීමෙන් සූදුන් පිළිබඳව ඔබට පැමිණිය හැකි වඩාත් සුදුසු නිගමනය වන්නේ,
 (1) මනෝ සමාජීය වශයෙන් යහපත් අයෙකු බවයි. (2) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුක්ත අයෙකු බවයි.
 (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත අයෙකු බවයි. (4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන බවයි.
- පාසල තුලට පොලිතින් රැගෙන ඒම තහනම් කළ විදුහල්පති ආපන ශාලාව තුළ ක්ෂණික ආහාර අලෙවියද සම්පූර්ණ තහනම් කරන ලදී. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූල ධර්ම වලට අනුව ඔහු අවධානය යොමු කර ඇත්තේ,
 (1) අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීම පිළිබඳවය (2) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය පිළිබඳවය.
 (3) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩ නැගීම පිළිබඳවය. (4) ප්‍රජා සහභාගීත්වය සම්බන්ධ කිරීම පිළිබඳවය.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යහපත්ව පවත්වාගෙන යන දිනක මනා පෙනුමෙන් යුක්ත අතර ඇයගේ උස සෙ.මී.140 කි. බර කි.ග්‍රෑම් 41 ක් වන අතර ඇයගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කළයුත්තේ
 01. 41 Kg/140 cm x 140 cm (2) 140 cm x 140 cm/41 kg
 (3) 1.40 cm x 1.40 cm/ 41 kg (4) 41 kg / 1.4 m x 1.4 m

04. පෙනහළු පිළිකාවකින් පෙළෙන සිල්වා මහතාගේ තොල්, දත්, නිය අවප්‍රාග්‍ය ගැන්වී ඇත. ඔහු හෘදයාබාධයකින්ද පෙළෙන බව වෛද්‍ය මතය විය. මෙම තත්වය බරපතල වීම වලක්වා ගැනීමට ඔබ ඔහුට දෙන අවවාදය වන්නේ
- (1) ඔහුගේ ආහාරයට අයදින්න එක් කල යුතු බවයි. (2) ඔහුගේ ආහාරයට යකඩ එක් කල යුතු බවයි. (3) දිනපතා ව්‍යායාමයේ නිරත විය යුතු බවයි. (4) වහාම දුම් පානයෙන් වැලකී සිටිය යුතුයි.

05. රාත්‍රි කාලයේදී මිහිරිගේ ඇස් පෙනීම දුර්වලය. මෙම තත්වය අවමකර ගැනීමට නම් ඇය
- (1) විටමින් C අඩංගු ආහාර ගත යුතුය (2) විටමින් A අඩංගු ආහාර ගත යුතුය
(3) කාබෝහයිඩේට් අඩංගු ආහාර ගත යුතුය (4) ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර ගත යුතුය



- A. ප්‍රධාන අමුත්තා පිළිගැනීම හා පිටිකාව වෙත රැගෙන යාම
B. ධජ එසවීමෙන් පසු ජාතික හා පාසල් ගී ගායනය
C. ප්‍රධාන අමුත්තාට ගමනේදී සම්මාන පිරිනැමීම
D. ප්‍රධාන අමුත්තාගේ කථාවට සවන් දීම.

- පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේදී සිසුන් දෙදෙනෙකු දැක්වූ ඉරියව් ඉහත දැක්වේ ප්‍රශ්න අංක 06 හා 07 ට එ ආසුරෙන් පිළිතුරු සපයන්න.

06. 1 රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව් භාවිත කිරීමට සිසුන් කටයුතු කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ
- (1) A හා B අවස්ථාවලදීය (2) B අවස්ථාවේදීය
(3) C හා D අවස්ථාවලදීය (4) D අවස්ථාවේදීය

07. 2 රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව් භාවිතා කරන්නට ඇත්තේ
- (1) A අවස්ථාවේදීය (2) B අවස්ථාවේදීය (3) C අවස්ථාවේදීය (4) D අවස්ථාවේදීය

08. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති සුමින්ද රෝගියෙකුට ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර පහත දැක්වේ.

- රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම
- රෝගියාගේ උවදුරට ලක්වූ ස්ථානය නොසෙල්වන සේ තැබීම
- උවදුරට ලක්වූ ස්ථානය සබන් හා ජලය යොදා ගනිමින් සේදීම
- රෝගියා පැළඳ සිටින මුදු, වළලු, ආදිය ඉවත් කිරීම
- වේදනා නාශක පැරසිටමෝල් ලබාදීම
- හැකි ඉක්මනින් ආරෝග්‍ය ශාලාවක් වෙත රැගෙන යාම

ඉහත තොරතුරු අනුව රෝගියා

- (1) බල්ලකු සපා කනු ලැබූ කෙනෙක් වේ. (2) සර්පයෙකු දෂ්ඨ කරනු ලැබූ කෙනෙක් වේ.
(3) මියකු සපා කනු ලැබූ කෙනෙක් වේ. (4) පූසෙකු සපා කනු ලැබූ කෙනෙක් වේ.

- නව යොවුන් වියේ පසුවන සිසුන් පිරිසක් අමතා දේශනයක් කළ සුධර්මා මහත්මිය ප්‍රකාශ කළේ “ඔබ ගෙවන මේ අවධියෙන් පසුව ඔබ එළඹෙන්නේ තරුණ අවධියට බවයි”

- (09) තරුණ අවධිය වශයෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව ඇය අදහස් කරන්නට ඇත්තේ

- (1) අවුරුදු 10-19 ක් අතර කාලයයි (2) අවුරුදු 15-20 ක් අතර කාලයයි
(3) අවුරුදු 20-39 ක් අතර කාලයයි (4) අවුරුදු 25-40 ක් අතර කාලයයි

- (10) තරුණ අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේදී ඇතිවන බාධාවක් ලෙස ඇය සඳහන් කරන්නට ඇත්තේ

- (1) අධ්‍යාපනය සඳහාම කාලය වෙන් කිරීම (2) රැකියා නියුක්තිය
(3) දරුවන්ගේ විදේශ ගත වීම (4) විවිධ අසනීප තත්වයන්

(11) ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාව පිළිබඳව පාඨමක් ඉගැන්වූ සැමියන් මහතා තම ශිෂ්‍යයින්ට මෙසේ පවසන ලදී. වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ චලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළහැකි බලපෑමක් එසේත් නැත්නම් වෙනස් කිරීමට යොමුවූ බලපෑමක් ----- වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. මෙහි හිස්තැනට යෙදිය යුතු වචනය වන්නේ

- (1) බලය (2) අවස්ථිතිය (3) නම්‍යතාවය (4) නිවර්තාවය

(12) ආහාරයේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක අතරට ගත නොහැකි සාධකයක් ලෙස සැලකෙන්නේ

- (1) විපරිත සාධක (2) ජීව විද්‍යාත්මක සාධක (3) රසායනික සාධක (4) භෞතික සාධක

(13) ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට විවිධ කුළු බඩු භාවිතා කරයි. සුදුසු ආහාරයට එක්කර ගැනීමේ විශේෂත්වයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ

- (1) සිරුරේ තට්ප්පි වීම් වලක්වා ගත හැකි වීමය .
 (2) රුධිරය තුනී කිරීමේ හැකියාව හා ගෙන්දගම් බහුලව අඩංගු වීමයි.
 (3) ප්‍රධාන සංඝටකය ලෙස කරකියුමින් ක්‍රියාකාරී වීමයි.
 (4) උදාසන වමනයට පිළියමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමයි.

(14) පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමයේ රැස්වීමට පැමිණි වෛද්‍යතුමිය පහදා දුන් ආකාරයට යොමුත් විශේෂ පසුවන බාලිකාවන්ගේ යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිවන්නේ

- (1) ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතාවය වැඩිවන බැවිනි.
 (2) ඔවුන්ගේ ආර්තව ක්‍රියාවලිය වැඩිවන බැවිනි.
 (3) ඔවුන් වැඩිපුර නිවසේ කාර්යයන්හි නිරත වන බැවිනි .
 (4) ඔවුන් වැඩිපුර ක්ෂණික ආහාර ලබා ගැනීමට යොමුවන බැවිනි.

• සිසුන් සිවු දෙනෙකුගේ දහවල් ආහාරය පිළිබඳව තොරතුරු පහත සටහනෙහි දක්වා ඇත. එම තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක 15 සිට 17 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

නම	දවල් ආහාරය සඳහා ලබාගත් දේ
සුමල්	එළවළු බත්, මාළු, සාම්බාර්, රසම්, අඹ ගෙඩියක්, වතුර විදුරුවක්
නිමල්	ක්ෂණික නුඩලස්, සොසේපස්, තක්කාලි සෝස්, පැණිබිම බෝතලයක්
කමල්	රතුහාල් බත්, කලවම් පළා මැල්ලුම්, කිරි කොස්, කෙසෙල් ගෙඩියක්, වතුර
උපුල්	පේස්ට් සමග රෝල්ස්, අල විජස්, කෝලා බීම බෝතලයක්, අයිස් ක්‍රීම්

(15) ඉහත සිසුන් අතරින් මිල අධික, කැලරි ගහන නිෂ්ඵල ආහාර ලබාගෙන ඇත්තේ

- (1) නිමල් ය. (2) සුමල් ය. (3) කමල් ය. (4) උපුල් ය.

(16) ඉහත සටහනෙහි දක්වා ඇති පරිදි දිගු කලක් එම ආහාර රටාව පරිභෝජනය කිරීම හේතුවෙන් සෞඛ්‍යට තර්ජනයක් එල්ල විය හැකි පෝෂණ ගැටළු වලට මුහුණ දීමේ වැඩි ප්‍රවනතාවයක් ඇත්තේ

- (1) සුමල් ට හා කමල් ට ය. (2) සුමල් ට හා උපුල් ට ය.
 (3) නිමල් ට හා උපුල් ට ය. (4) නිමල් ට හා කමල් ට ය.

(17) පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වී ඇත්තේ

- (1) කමල් හා නිමල් ය. (2) සුමල් හා කමල් ය.
 (3) නිමල් හා උපුල් ය. (4) සුමල් හා උපුල් ය.

(18) මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිවල ව්‍යුහයේ පිහිටීම අනුව එක් පද්ධතියක් අනෙක් පද්ධති වලට වඩා වෙනස්ව පිහිටයි. එම පද්ධතිය වන්නේ

- (1) බහිෂ්‍රාවී පද්ධතිය. (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය.
 (3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය. (4) ප්‍රජනක පද්ධතිය.

- (19) තම වර්ගයා බෝකිරීමේදී ධීවරයක් ශුක්ලානුවක් සමග සම්බන්ධවීම අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවිය යුතු බව ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමිය පවසා සිටියාය. එකී සංසේචනය සිදුවන ඉන්ද්‍රිය ලෙස ඇය සඳහන් කරන්නට ඇත්තේ
- (1) ගර්භාෂ ග්‍රිවය තුළය. (2) ගර්භාෂය තුළය.
(3) පැලෝපිය නාලය තුළය. (4) යෝනි මාර්ගය තුළය.
- (20) පේශී සංකෝඡනයේදී පේශී කෙදිනි වල ඇති ඇක්ටීන් හා මයෝසීන් සූත්‍රිකා පේශියේ මැදට තල්ලුවේ. මෙම සූත්‍රිකා වල වලනය සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. මෙම ශක්තිය පේශී තන්තු වල ගබඩා වී ඇති එක්තරා රසායනික සංයෝගයක් බිඳ හෙලීමෙන් ලැබේ. එම රසායනික සංයෝගය ලෙස ඔබ හදුනා ගන්නේ
- (1) ADP (2) ATP (3) APT (4) ADT
- (21) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ක්‍රීඩා පිටියක ස්වභාවය පිළිබඳව සුමින් ලියන ලද පිළිතුර පහත පරිදි වේ. සෘජු සමාන පැති දෙකකට අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් මෙය සමන්විත වේ. සුමින් මෙහි ලියා ඇත්තේ
- (1) සම්මත ධාවන පථයක් පිළිබඳවය (2) දුර පැනීමේ පිටිය පිළිබඳවය
(3) හෙල්ල විසිකිරීමේ පිටිය පිළිබඳවය (4) කඩුළු පැනීමේ පිටිය පිළිබඳවය
- (22) පංච ප්‍රයාම තරග සඳහා සහභාගී වන කපිල ට පුහුණු වීමට අවශ්‍ය නොවන ඉසව්ව වන්නේ
- (1) මීටර් 100. (2) මීටර් 200. (3) මීටර් 1500. (4) දුර පැනීම.
- (23) සෑම විටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව පවතින ආකාරයට ඉදිරි පියවර ක්‍රියාත්මක කරන්න. මෙම උපදෙස ඔබට ලැබෙනුයේ
- (1) මීටර් 100 ඉසව්ව සඳහාය. (2) මීටර් 400 ඉසව්ව සඳහාය.
(3) ඇවිදීමේ තරග සඳහාය. (4) මීටර් 10000 ඉසව්ව සඳහාය.
- (24) ඔබගේ කවන්ධය අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ලගා කරන්න මලල ක්‍රීඩා පුහුණුකරුගෙන් ඔබට උපදෙස් ලැබෙන්නේ
- (1) දුර පැනීමේ තරගයේ පතිත වීම සම්බන්ධවය.
(2) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ තරගයේ කවපෙත්ත මුදාහැරීම සම්බන්ධවය.
(3) උස පැනීමේ ඉසව්වේ ඉපිලීමේ අවස්ථාව සම්බන්ධවය.
(4) මීටර් 100 තරගයේ තරග අවසන් කරන අවස්ථාව සම්බන්ධවය.
- (25) දුර පැනීමේ තරගයට සහභාගීවන ඔබට භාවිත කිරීමට සිදුනොවන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ
- (1) ප්ලොප් ක්‍රමය (2) එල්ලීමේ ක්‍රමය (3) පාවීමේ ක්‍රමය (4) හිච් ක්ක්
- (26) මලල ක්‍රීඩා සම්බන්ධ ලොව ප්‍රධානතම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස ඔලිම්පික් තරග සැලකිය හැකිය. නූතන ඔලිම්පික් යුගය ආරම්භ කළ වර්ෂය ලෙස ඔබ සලකන්නේ
- (1) ක්‍රි.ව. 394 (2) ක්‍රි. පූ. 776 (3) ක්‍රි.පූ. 1896 (4) ක්‍රි.පූ 394
- (27) මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් පවත්වා ගැනීමට නම් අවම වශයෙන් දිනකට විනාඩි 30 කට වඩා නෙකඩවා ව්‍යායාමයේ නිරත විය යුතු බව ක්‍රීඩා උපදේශක තුමා පැවසීය. එමගින් ඇති ප්‍රයෝජන අතරට එක්කල නොහැක්කේ
- (1) ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණුවීම
(2) ආහාර හා ජල පරිභෝජනය අවම කර ගත හැකිවීම.
(3) මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩුවීම.
(4) අවම මහන්සියෙන් වැඩි වැඩකටයුතු ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකිවීම.

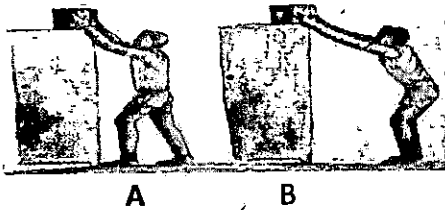
(28) පාපන්දු තරගයක් අතර තුර පාදයේ මාංශ පේශී ඉරිමකට ලක්වූ සඳරුවන්ට PRICES ක්‍රමයට ප්‍රථමාධාර ලබාදීම සිදුකරන ලදී. මෙහිදී ඔහුට අයිස් තැබූ ආකාරය පිළිබඳව නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

- (1) පැය 2 කට විනාඩි 10 බැගින් පැය 72 ක් යනතුරු
- (2) පැය 1 කට විනාඩි 10 බැගින් පැය 72 ක් යනතුරු
- (3) පැය 2 කට විනාඩි 20 බැගින් පැය 72 ක් යනතුරු
- (4) පැය 1 කට විනාඩි 20 බැගින් පැය 72 ක් යනතුරු

(29) විද්‍යාල අතර ක්‍රිකට් තරගයට සහභාගිවූ නුවන් ක්‍රීඩා පිටිය මැද ඇඳ වැටුනේ විජලන තත්වයට පත්වීමෙන් බව සැමගේ අදහස විය. එනිසා නුවන් තුළින් දැකිය හැකි ලක්ෂණ අතරට ගැනිය නොහැක්කේ

- (1) හෘදයේ ක්‍රියාකාරී බව අඩුවීම
- (2) මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම
- (3) ඔක්සිජන් සැපයීම වැඩිවීම
- (4) වකුගඩු අක්‍රිය වීම

(30)

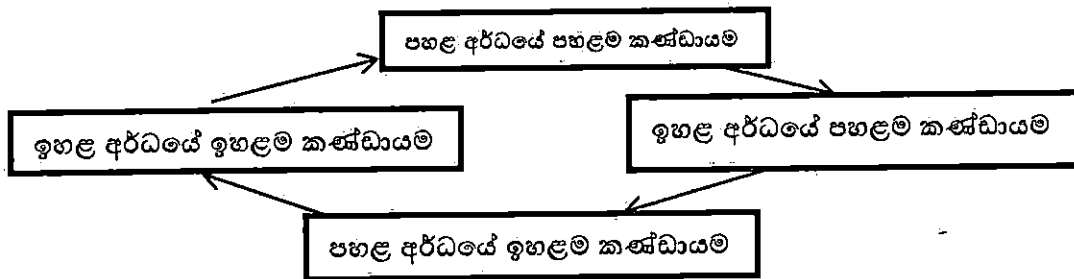


ඉහල ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේ නිරත රූප දෙකක් A හා B වශයෙන් ඉහතින් දක්වා ඇත. මින්

- (1) A සහ B දෙකම වැරදිය
- (2) A වැරදි අතර B නිවැරදිය
- (3) A හා B යන දෙකම නිවැරදිය
- (4) A නිවැරදි අතර B වැරදිය

(31) ඉහත රූපයේ ඇති ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ

- (1) කෙටි දුර දිවීමේ ශල්පීය ක්‍රමය හුරු කරවීමය
- (2) ඉදිරි ක්‍රීඩකයාට දිවීමට නොදී බාධා කිරීමය
- (3) දිගු දුර දිවීමේ ශල්පීය ක්‍රමය හුරු කරවීමය
- (4) විනෝදාත්මක ක්‍රියාවක නිරතවීමය



(32) ඉහත සටහන කළුලැල්ලේ ඇඳ ඉගැන්වීම් කටයුතු වල නිරත වූ මංගලිකා ගුරුතුමියගේ එම පාඩම පිළිබඳව ඔබ දරන අදහස වන්නේ

- (1) කඳු තරණයේදී කඳු තරණය කළයුතු ආකාරය දැක්වෙන සටහනකි.
- (2) කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා කණ්ඩායම් පෙළගස්වන ආකාරය දැක්වෙන සටහනකි.
- (3) තරඟාවලියක වාසි ලබා දෙන ආකාරය පිළිබඳ සටහනකි
- (4) ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩ සටහනක ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කරන ආකාරය පිළිබඳ සටහනකි.

- (33) තුන්පිම්ම තරගයට සහභාගි වන කන්නන් තරගය ආරම්භ කොට අවතීර්ණ ධාවනයෙන් පසුව අවස්ථා 03 ක් ප්‍රදර්ශනය කොට ඉසව්ව අවසන් කරන ලදී. ඔහු ඉදිරිපත් කළ එම අවස්ථා 03 පිළිවෙලින් දැක්වෙන වර්ණය වන්නේ,
- (1) කුන්දුව, පැනීම, පියවර (2) කුන්දුව, පියවර, පැනීම
(3) පියවර, කුන්දුව, පැනීම (4) පැනීම, කුන්දුව, පියවර
- (34) හෙල්ල විසිකිරීම සඳහා පොදු රාජ්‍ය මණ්ඩලීය තරගාවලියට සහභාගි වූ කණ්ඩායම්, අවු : 16 - 17 බාලක (යොවන) තරගය නියෝජනය කරන ලදී. එහිදී ඔහුට විසිකිරීමට සිදුවන හෙල්ලේ බර ප්‍රමාණය වන්නේ
- (1) ග්‍රෑම් 600 (2) ග්‍රෑම් 700 (3) ග්‍රෑම් 800 (4) ග්‍රෑම් 900
- (35) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ වේග පන්දු යැවීමේ දක්ෂයෙකු වන මාලිංග දිවගෙන විත් සම්පූර්ණයෙන්ම අත කරකවා පන්දු යැවීම පුරුදු විය. ගෝල කුහර සන්ධිය කුහරයක් තුළ වලනය කරන ඔහුගේ සම්පූර්ණ වලනය වන්නේ
- (1) අංශක 90 කි (2) අංශක 180 කි (3) අංශක 240 කි (4) අංශක 360 කි
- (36) විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා අනුගමනය කළයුතු නීතිරීති ඒ ඒ ක්‍රීඩා අනුව වෙනස්වේ. ක්‍රීඩා සඳහා මෙම නීතිරීති අවශ්‍ය වන්නේ
- (1) සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමටය. (2) අනතුරු හා ආපදා තත්ව අවම කිරීමටය
(3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමටය (4) ඉහත සඳහන් සියළු අවශ්‍යතා ඉටුවීමටය.
- (37) වක්‍ර රේඛාවක කරග ආරම්භය ක්‍රීඩකයෙක් සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
- (1) ඉසව්ව මීටර 1500 වන අතර ආරම්භක විධානය සැරසෙත් හා වෙඩි හඩය.
(2) ඉසව්ව මීටර 400 වන අතර ආරම්භක විධානය සැරසෙත් වෙන් හා වෙඩි හඩය.
(3) ඉසව්ව මීටර 5000 වන අතර ආරම්භක විධානය සැරසෙත් වෙන් හා වෙඩි හඩය.
(4) ඉසව්ව මීටර 200 වන අතර ආරම්භක විධානය සැරසෙත් හා වෙඩි හඩය.
- (38) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ පා ගමනක් සැලසුම් කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග අතර කිහිප නොහැක්කේ.
- (1) යා යුතු මාර්ගය තීරණය කිරීම
(2) අවසර ලබාගත යුතු ස්ථාන හා පුද්ගලයින්
(3) තමන් සතු සියළු උපකරණ රැගෙන යාම
(4) දැනුම් දිය යුතු ආයතන හා පුද්ගලයින්
- (39) ශාරීරික යෝග්‍යතාවයට සහභාගි වූ සම්පත් මිනිත්තු 6 ක් නොකඩවා ස්කිප් කිරීමෙන් අනතුරුව ඉක්මනින් යථා තත්වයටද පත්විය. පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමෙන් ඔහුගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ
- (1) වේගය මැනීමය (2) ශක්තිය මැනීමය
(3) දරාගැනීමේ හැකියාව මැනීමය (4) නම්‍යතාවය මැනීමය
- (40) 2020 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරගය පැවැත්වීමට නියමිත රට හා නගරය පිළිවෙලින්
- (1) ජපානයේ ටෝකියෝ (2) ප්‍රංශයේ පැරිස්
(3) බ්‍රසීලයේ රියෝදජනයි‍රෝ (4) අමරිකාවේ ලොස් ඇන්ජලීස්

සෑහින ලද පිටපතක් ඇතිව ඇත
අයිතිවාසිකම් ඇත
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	
කෙටි වාර ඇගයීම ஆண்டு இறுதி மதிப்பீடு Year End Evaluation	
ශ්‍රේණිය ග්‍රාම Grade	විෂයය மாதம் Subject
ප්‍රශ්න வினாக்கள் Paper	පැය நேரம் Hours

සැලකිය යුතුයි :-

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01 බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ සෞඛ්‍ය ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා අංශය විසින් සංවිධානය කළ සුව සැරියට රුකුලක් ව්‍යාපෘතියේ ක්‍රියාත්මක කරන ලද වැඩ සටහන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. සිසුන්-200 ක් පමණ සහභාගි වූ මෙම වැඩ සටහන ඉතා සාර්ථක වූ බව පළාත් අධ්‍යක්ෂතුමාගේ අදහස විය.

- උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන
- පෝෂණ ව්‍යාපෘතිය
- වෛද්‍ය සායනයක් පැවැත්වීම
- සුභද තරඟාවලි පැවැත්වීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීම
- චින්දනාත්මක වැඩ සටහන

1. උදෑසන 5.30 ට ආරම්භ වූ ශරීර සුවතා වැඩ සටහනට සහභාගි වීමෙන් සිසුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.
2. ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගිවූ සිසුන් අතතුරුව හෝජනාගාරයේ පෙළ ගැසී සිටියේ කොළ කැද පානය සඳහාය.ඒ සඳහා යොදා ගන්නා දේශීය වැදගත් කමකින් යුත් කොළ වර්ග දෙකක් ලියන්න.
3. පරිසරයේ පවිත්‍රතාවය සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ ශ්‍රමදානයේදී බෙංගු මර්ධනයට මුල් තැනක් දී ක්‍රියාකරන ලදී.බෙංගු මර්ධනයට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න. ලකුණු 02
4. වෛද්‍ය සායනය සඳහා සහභාගි වූ වෛද්‍ය තුමා පැවසුවේ අපරවේ බොහෝ සිසුන් ඌනතා රෝග වලින් පෙළෙන බවයි. ඔහු සඳහන් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ඌනතා රෝග 02 ක් ලියන්න.
5. සුව සැරියට රුකුලක් වැඩ සටහනට සහභාගි වූ සිසුන් අතරින් බොහොමයක් නව යොවුන් වියේ පසු වුවත් බව දක්නට ලැබිනි. මෙම වියේ ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටළු හා අභියෝග 02 ක් ලියන්න.
6. පිරිමි ළමුන් සඳහා වොලිබෝල් කණ්ඩායම් 12ක්ද ගැහැණු ළමුන් සඳහා නෙට්බෝල් කණ්ඩායම් 15 ක් ද වශයෙන් සුභද තරඟාවලි 02 ක් පැවැත්වූයේ ඉතා අඩු වියදමකින් හා කෙටි කාලයකින් තරඟ නිමවන ආකාරයටය. මෙහිදී වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් තරඟ පැවැත්වූ ආකාරය හදුන්වන නම කුමක්ද?
7. වැඩ සටහන අතතුරේදී සියළු ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැන සටහන් කළ අතර එහි අරමුණ වන්නට ඇත්තේ කුමක්දැයි කෙටියෙන් ලියන්න.
8. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ දේශනය සිදුකළ කාර්යවසම් මහතා පැවසුයේ අප විවිධ අවස්ථා වලදී දක්වන ඉරියව් ප්‍රධාන කොටස් 02 කට බෙදිය හැකි බවයි. එම ඉරියව් කොටස් 02 නම් කරන්න.

9. විනෝදාත්මක වැඩ සටහනට සහභාගී වූ සිසුන් ඉතා ප්‍රබෝධමත්ව සතුටින් සිටි අතර මානසික සහනයට මෙම වැඩ සටහන් ඉතා වැදගත් වේ. මානසික සහනය ඇති කරලීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාවන් 02 ක් ලියන්න.

10. “සුව සැරියට රුකුලක්” යන්නෙහි අදහස “සැමට නිරෝගිදිව් පෙවෙනක් ලගා කර ගැනීමයි” යනුවෙන් සඳහන් කළ අධ්‍යාත්මික වර්ගය බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වලින් අප ආරක්ෂා විය යුතුවන අවධාරනය කරන ලදී. ඉන් බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න. (මුළු ලකුණු 20)

I කොටස

(02) මා ජීවිත කාලය පුරාම ක්‍රියාත්මක වෙමි. මාගේ පේශි පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලය පුරාම විධාවකින් තොරව ක්‍රියාකාරීව මිනිස්කුවකදී වාර 72 ක් පමණ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු සඳහා මම ශක්තිය සැපයීමට උපකාර කරමි. උරස් කුහරයේ පිහිටන මා අඹ ගෙඩියක හැඩයකින් යුක්ත වෙමි.

1. ඉහත සඳහන් කරන අවයවය මිනිස් සිරුරේ පිහිටා ඇති පද්ධතිය කුමක්ද? (ලකුණු 01)
2. එම පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. එම පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
4. ඔබ සඳහන් කරන පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා ඔබට කළහැකි දේවල් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(03) පහත දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩා තරග සඳහා පාසල නියෝජනය කරන ක්‍රීඩක/ ක්‍රීඩිකාවන් සිව්දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරුය.

- ෆාතිමා : මීටර 100, දුර පැනීම
- ශංකර් : මීටර් 10000 මැරතන්
- ඇන් : මීටර් 100 කඩුළු, මීටර් 1500
- සමන් : බර එසවීම, මල්ලව පොර

1. ඉහත සිසුන් අතරින් වැඩිවැඩියෙන් ස්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩිකාව හා ක්ෂණික ශක්තිය වැඩිවශයෙන් සපයා ගන්නා ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩිකාව නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. ඉතාම වේගයෙන් හෝ ක්ෂණිකව ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන විට ක්ෂණිකව ශක්තිය සපයා ගැනීමේ ක්‍රම වේදය සූත්‍රය ඇසුරෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
3. වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තු (FTF) හා සෙමෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු (STF) අනුපාතය (50% බැගින්) සමානව පිහිටිය යුතු යැයි ඔබ සිතන ක්‍රීඩකයා / ක්‍රීඩිකාව නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
4. සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (STF) හා වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (FTF) වලට සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණ 03 බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

1. අ.පො.ස (සාපෙළ) විභාගයට මුහුණ දුන් ඔබ උසස් පෙළ විෂය ධාරාව තෝරා ගැනීමේදී ඔබ බලාපොරොත්තු නොවූ විෂය ධාරාවක් තෝරා ගැනීමට දෙමාපියන් බල කරයි.
2. කළු පාට සමක් ඇති ඔබේ මිතුරා / මිතුරිය සුදු පැහැති සමක් ලබා ගැනීම සඳහා ලබා ගත හැකි එන්නතක් ඇති බව පවසා එය ලබා ගැනීමට සූදානම් වීම හා ඔබටදාළ සඳහා ඇරුණුම් කිරීම.
3. ඔබගේ මිතුරා / මිතුරිය සතුව නවීන තාක්ෂණයෙන් යුත් ජංගම දුරකථනයක් ඇතැයි සිතන්න. දවසේ වැඩි කාලයක් ඔහු / ඇය ජංගම දුරකතනයක් සමගම වැඩි කාලයක් ගතකිරීම හා එනිසා බොහෝ අධ්‍යාපන වැඩ කටයුතු අතපසු කර ගැනීම.

4. අතිරේක පංති පැවැත්වෙන සෙනසුරාදා දිනයක පංතියට සහභාගී නොවී දෙමාපියන්ට නොදන්වා ප්‍රදේශයේ ඇති දිය ඇල්ලක දිය නැම සඳහා යාමට මිතුරන් ඔබට බල කරයි
5. පාසල් වැනි රථයෙන් පාසල් යන ඔබ වැනි රථය තුළ තනිවූ අවස්ථාවක, වැනි රථ රියදුරා විසින් ඔබව අනිසි ස්පර්ශයකට ලක්කොට ලිංගික අපයෝජනයට ලක්කිරීමට සූදානම් වන අවස්ථාවේ ඔබ ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය. (මුළු ලකුණු 10)

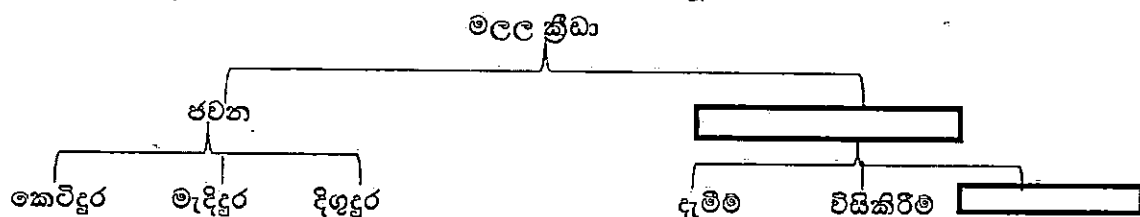
II කොටස

(05) පාසල් සංවිධාන ව්‍යුහය තුළ කළමනාකරු වශයෙන් කටයුතු කරන්නේ විදුහල්පතිවරයාය.

ඔහුගේ අනුදැනුම මත පාසලේ විවිධ වැඩ සටහන් සංවිධානය වේ.

1. කළමනාකරුවකු සතු විය යුතු විශේෂ ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
2. පාසලක් තුළ සංවිධානය කළ හැකි (කළමනාකරනය කළ හැකි) ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
3. කණ්ඩායම් 5ක් සහභාගී වූ වොලිබෝල් තරගාවලියක සාකලාය ක්‍රමයට (LEAGUE) පැවැත්වීමට විදුහල්පතිවරයා අවසර ලබා දුන්නේ නම් පවත්වන තරග සංඛ්‍යාව සූත්‍රය ඇසුරෙන් ගණනය කොට තරග සටහන පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 03)
4. සාකලාය ක්‍රමයට තරග පැවැත්වීමෙන් එම තරග සඳහා ඉදිරිපත්වන කණ්ඩායම් ලබන වාසි හා අවාසි 03 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(06) 1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

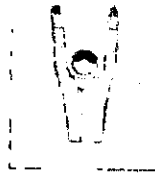


2. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමේදී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ඉතා වැදගත්වේ. හෘදය ආශ්‍රිත දරා ගැනීමේ හැකියාව කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
3. හෘදය ආශ්‍රිත දරා ගැනීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
4. මීටර් 100 X 4 සහාය ධාවන තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයින් යඡ්ඨි හුවමාරු කරන ක්‍රමය හඳුන්වා එම තරගයේ පළමු ධාවකයා සතු විය යුතු විශේෂ හැකියා 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(07) A, B හෝ C යන කොටස් 03 න් එක් කොටසක් පමණක් තෝරා ගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

- A. 1. සුහුනි හා විහුනි යන විදුහල් 2 අතර පැවැත්වූ වොලිබෝල් තරගයේදී සුහුනි පිළේ අංක 08 ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීම සිදු කළඅතර, ඒ සමගම විනිසුරු නළාව නාද කොට අවසන් රේඛාව පෙන්වා පිරිනැමීම සමග ලකුණක් විහුනි කණ්ඩායමට ලබා දෙන ලදී.
(අ) සුහුනි පිළේ අංක 08 දරන ක්‍රීඩකයා සිදුකර ඇතැයි ඔබ සිතන වරද ලියන්න.
(ආ) එම වරද හැර පිරිනැමීමේදී සිදුවිය හැකි වෙනත් වැරදි දෙකක් ලියන්න (ලකුණු 02)
2. වොලිබෝල් තරගයක දෙපිළේ ලකුණු 24-24 ලෙස සම වූවිට ජයග්‍රාහකයා ලකුණු ලබා ගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී විවිධ පිරිනැමීම් ක්‍රම භාවිත කරන අතර එවැනි පිරිනැමීම් ක්‍රම 2 ක් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

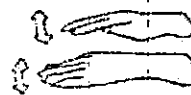
4. වොට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී විනිසුරුවන් දක්වන සංඥා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



(ලකුණු 04)

- B. නෙට්බෝල් තරඟය ආරම්භ වීමටපෙර විනිසුරු වරියක් විසින් කාසිය වාසිය උරගා බලා මැද යැවුම ලබා ගැනීමට ජනපය විදුහල් කණ්ඩායමට ආරාධනා කළාය. ස්ථාන නාම අනුව පිටියේ ස්ථානගත වීම සිදුවී තිබුණි.

1. මැද යැවුම ලබාගන්නා අවස්ථාවේදී අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දක්නට ලැබෙන දක්ෂතා 04 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 02)
3. තරඟය අතරතුර පන්දුව ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර සතු කර ගැනීම නිසා විනිසුරුවරිය පන්දුව උඩ දැමීමක් සිදු කරන ලදී. මෙහිදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
4. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවන් දක්වන ලද සංඥා වෙන්වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 04)



- C. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයේ ශූර නිවාසය හා වීර නිවාසය පාපන්දු තරඟ සඳහා සහභාගී විය. ශූර නිවාසයේ අංක 10 ක්‍රීඩකයා එම පිළෙහිම අංක 06 ක්‍රීඩකයාට එවූ පන්දුව කෙළින්ම ගෝලය වෙත යොමු කළ නමුත් විනිසුරු වරයා එය ලකුණක් ලෙස නොසලකා අංක 06 ක්‍රීඩකයා අනිසි ස්ථාන ගත වීම යන සංඥාව ලබාදෙන ලදී.

1. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ අනිසි ස්ථාන ගත වීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (ලකුණු 02)
2. පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් තම පිළෙහි වෙනත් ක්‍රීඩකයින් හට පන්දුව යැවීම සඳහා විවිධ පා පහරවල් යොදාගනු ලබයි. එවැනි පා පහරවල් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
3. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීමට අමතරව ඇති වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
4. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවන් දක්වන සංඥා වෙන්වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

කහ කාඩ්පත



රතු කාඩ්පත

