

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර ඇගයීම් වැඩසටහන
11 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

II - පත්‍රය - පිළිතුරු

01. I. මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
 අපද්‍රව්‍ය නිසි අයුරින් බැහැරලීම.
 පොල් කටු, තැඹිලි කෝම්බ පලා දැමීම.
 පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් වැනි දෑ පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් වැළකීම ආදි සිසුන්
 ලියා ඇති ගැලපෙන පිළිතුරු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- II. නිතරම දැන් සබන් යොදා සේදීම.
 මුඛ ආවරණ පැළඳීම.
 පුද්ගලයන් අතර 1m ක පමණ දුරස්ථභාවය තබා ගැනීම.
 වැඩිපුර ගමන් බිමන් යාමෙන් වැළකීම ආදී.....
- III. i. ශිෂ්‍ය කමිටු
 ii. උපදේශන කමිටු
- IV. රිද්මය ඇතුළු යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය වේ.
 ආකල්ප සංවර්ධනය වේ.
 ආතතිය කළමනාකරණය කර ගත හැකි වීම.
 සක්‍රීයව දිනය ආරම්භ කර ගත හැකි වීම ආදී.....
 නිවැරදි කරුණු දෙකක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- V. වැඩිහිටියන් අවම වශයෙන් විනාඩි 30 ක් සහ ළමුන් විනාඩි 60 ක් (පැය 1 ක්)
- VI. පරිසරය ආරක්ෂා වීම.
 පස ආරක්ෂා වීම.
 පරිසරය අලංකාරයට, පවිත්‍රතාවයට ගැලපෙන කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- VII. සිසුන් ලියා ඇති ගැලපෙන යෝජනා 2ක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.
- VIII. ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහන්
 සෞඛ්‍ය සායන
 ශ්‍රමදාන වැඩසටහන්
 දුම් වැටි මත්ද්‍රව්‍ය විරෝධී වැඩසටහන් ආදී.....
 ගැලපෙන කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
- IX. පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ
 දත්ත සායන
 ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම.
 යකඩ පෙති, පණු රෝග සඳහා ලබා දෙන පෙති ,ෆෝලික් අම්ලය ලබා දීම වැනි.....

| | |
|---------------|----------------|
| X. දියවැඩියාව | කොලෙස්ටරෝල් |
| හෘද රෝග | චක්‍රගච්ඡා රෝග |
| පිළිකා | |

2. I. අවුරුදු 10 න් 19 න් අතර ළමයකු ද නොවන වැඩිහිටියකු ද නොවන එක්තරා සංක්‍රාන්ති සමයක පසුවන්නෙකි.

II. උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීම.

රැකියාවක අවශ්‍යතාව.

නිවාස / දේපල - තමාටම හිමි නිවසක්, වාහනයක් සමඟ පහසුවෙන් හා සමාජයේ වැදගත් ලෙස ජීවත්වීමේ අවශ්‍යතාව.

III. ආර්ථික කළමනාකරණය

කාලය කළමනාකරණය

වායායාමවල යෙදීම

හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කර ගැනීම

දරුවන් යහමගට යොමු කිරීම

(ආදි කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.)

IV. විවිධ ලෙඩ රෝගවලට ගැලපෙන ලෙස ආහාර ලබා දීම.

ගැලපෙන පරිදි ක්‍රියාකාරී කටයුතුවල යෙදවීම.

වැඩිපුර විවේකය ලබා දීම.

වැඩිපුර ආදරය,කරුණාව දැක්වීම.

ආගමික කටයුතු සඳහා නැඹුරු කරවීම ආදි ගැලපෙන කරුණු 2ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

3. I. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී

ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී

ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී

ආහාර සැකසීමේ දී

ආහාර පරිභෝජනයේ දී

II. පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු ආහාර ලැබීම.

අධික තෙල්, ලුණු, සීනි අධික බැවින් බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම. (දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල්, හෘද රෝග, පිළිකා වැනි)

ගැලපෙන කරුණු 2 කට ලකුණු දෙන්න.

- III. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදු කිරීම ආහාර බාලකිරීමය.
- IV. පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑම ද්‍රව්‍යයක් ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවැත්ම ආහාර නරක් වීම හෝ දූෂා වීම ලෙස හැඳින්වේ.

ඊට බලපාන හේතු

- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා - උදා :- පුස් ඇතිවීම.
- වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා - උදා :- මියන් වැනි සතුන්ය.
- ආහාර හා පරිසරය අතර ඇතිවන අන්තර් ක්‍රියා - උදා :- කහට පිපීම, තෙල් මුඩුවීම

04. ලබා දී ඇති අභියෝග සඳහා සිසුන් ඉදිරිපත් කර ඇති ධනාත්මක කරුණු 2ක් සැලකිල්ලට ගෙන ලකුණු ලබා දෙන්න.

05. I. තමා නිරතවන කාර්යයේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම.

අවම ජෛශී ශක්තියක් වැයවීම.

මනා පෞරුෂයක් ඇතිවීම.

ශරීරයේ අවයවවලට හානියක් සිදු නොවීම.

අවම වෙහෙසක් දැනීම. ආදී

II. 1. ආරම්භයේ දී එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පිටුපසට ආනතව සිටින අතර කඳ සහ හිස සෘජුව පැවතිය යුතු ය.

2. පාද ඇතිත් තබා ආධාරක පතුල පුළුල් කර ගත යුතු ය.

III. 1. හිස, කඳ, සෘජුව පවත්වා ගැනීම.

2. පාදයක් පිටුපසට තබා ගෙන පුළුල් ආධාරක පතුලක් පවත්වා ගැනීම.

3. බර සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීම

IV. හිස, කඳ, සෘජුව පවතින පරිදි එක් පාදයක් පිටුපසට ගෙන සිරුර මඳක් ඉදිරියට ආනතව තබා ගත යුතුය. මෙහි දී හිස, කඳ හා පිටුපස පාදය සරල රේඛාවක පිහිටයි.

එවිට පාදවලින් ලබා ගන්නා බලය එක එල්ලේම වස්තුව වෙත යොමුවේ.

6. I. 1. ධාවකයාගේ පියවර අතර දුර

2. පියවර තබන සීඝ්‍රතාව (තත්පරයක දී තබන පියවර ප්‍රමාණය)

II. දුර 400m ක් විය යුතුය.

සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත විය යුතුය.

ධාවන මං තීරුවක පළල මීටර් 1.22 කි.

ධාවන පථයක අවම මංතීරු 8ක් විය යුතු ය.

මීටර් 400 දක්වා තරග සඳහා කුඩු ඇරඹුමත් , 800 m ට වැඩි තරග සඳහා හිටි ඇරඹුමක් ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

ධාවන පථය මත ධාවනයේ හෝ ඇවිදීමේ දිශාව වාමාවර්තව විය යුතුය.

- III. 1. කුදු ඇරඹුම - 100m, 200m, 400m, 100 x 4, 400 x 4, 100 කඩුළු, 110 කඩුළු, 400 කඩුළු
2. හිටි ඇරඹුම - 800m, 1500m, 5000m, 10 000m

IV. 1. කඩුල්ල තරණය කිරීම.

2. කඩුළු අතර දිවීම.

පිරිමි - මීටර් 110 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු

කාන්තා - මීටර් 100 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු

7. A. I. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙක් වශයෙන් සම්බන්ධ වීම.

පන්දුව ඔසවා දීම.

ආදේශන ක්‍රීඩකයෙක් ලෙස ක්‍රියා නොකිරීම.

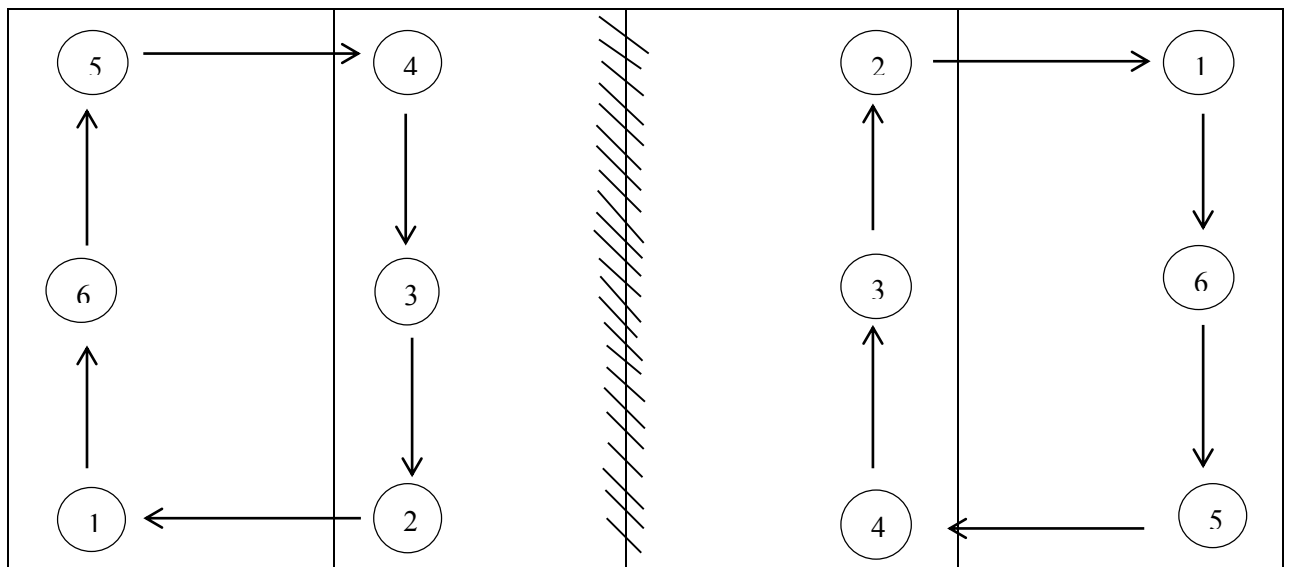
II. විරුද්ධ පිලේ පන්දුවකට පහරදීම.

පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යන ලෙස පහරදීම.

පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළ ඇති පන්දුවට පහර දීම.

ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දැලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති විට එම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිලට යවනු ලැබීම.

III.

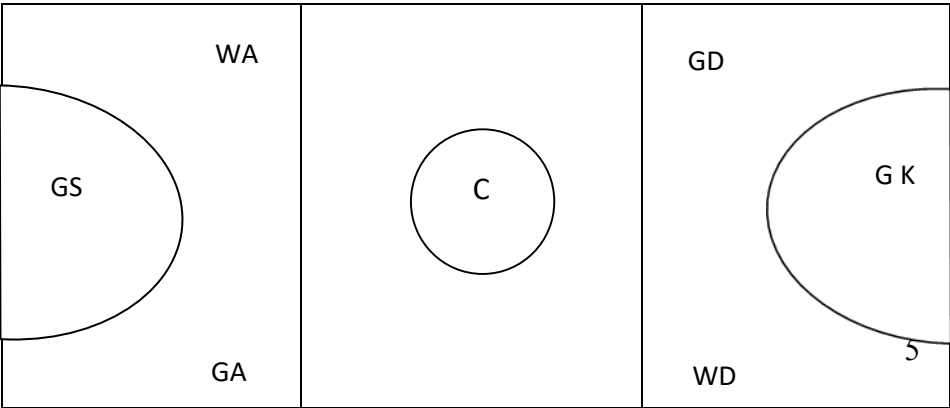


එක් කණ්ඩායමක හයදෙනා පේළි දෙකකට තුන් දෙනා බැගින් දැල අසල ක්‍රීඩකයන් ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස ද ඉතිරි තිදෙනා පසුපෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස ද හැඳින්වේ.

7. B. I. 2, 3 ප්‍රදේශ

- II. පන්දුව සතු ක්‍රීඩකාවගේ පතිත වන පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම.
 පන්දුව අතැතිව පාදය මත පැනීම.
 පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම.
 ද දෙකෙන්ම උඩ පැන පන්දුව අතින් නොගිලිහී පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම

III.



- 7. C. I. පන්දුව මත පාදය තබා නැවැත්වීම.
 පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.
 පසුවෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
 උදරයෙන් පන්දුව නැවැත්වීම.
- II. ප්‍රතිවාදියෙකුට පාදයෙන් පහරදීම හෝ තැන් කිරීම.
 පාද පටලවා බිම දැමීමට තැන් කිරීම හෝ බිම දැමීම.
 ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම.
 ආක්‍රමණිකව පහරදීම.
 අතින් පහරදීම හෝ පහරදීමට තැන් කිරීම.
 ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම.
 ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රඳවා ගැනීම.
 කෙළ ගැසීම.
 හිතාමතාම පන්දුව අතින් ඇල්ලීම, අතින් පහරදීම හෝ දරාගෙන යාම.
- III. ක්‍රීඩකයෙකු නිසි නොවන ස්ථානයක රැඳී සිටීමක් ලෙස සලකනු ලබන්නේ පන්දුව හා දෙවන අවසන් ප්‍රතිවාදියා යන දෙකටම වඩා ප්‍රතිවාදීන්ගේ ගෝල් රේඛාව ආසන්නව සිටීමය.
 රූපය

11 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාර පරීක්ෂණය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|---|---|----|---|---|----|---|---|
| 1 | - | 4 | 11 | - | 1 | 21 | - | 3 | 31 | - | 4 |
| 2 | - | 4 | 12 | - | 1 | 22 | - | 1 | 32 | - | 3 |
| 3 | - | 4 | 13 | - | 1 | 23 | - | 2 | 33 | - | 2 |
| 4 | - | 2 | 14 | - | 1 | 24 | - | 4 | 34 | - | 2 |
| 5 | - | 4 | 15 | - | 1 | 25 | - | 3 | 35 | - | 2 |
| 6 | - | 4 | 16 | - | 3 | 26 | - | 1 | 36 | - | 3 |
| 7 | - | 1 | 17 | - | 3 | 27 | - | 1 | 37 | - | 3 |
| 8 | - | 3 | 18 | - | 2 | 28 | - | 4 | 38 | - | 3 |
| 9 | - | 2 | 19 | - | 2 | 29 | - | 1 | 39 | - | 3 |
| 10 | - | 1 | 20 | - | 4 | 30 | - | 2 | 40 | - | 4 |