

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
ලියවිල්ල හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province		බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018 Year End Evaluation		
ශ්‍රේණිය தரம் } II	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I Paper
		කාලය காலம் } පැය 01 Time

සැලකිය යුතුයි.

- (i) සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (ii) අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලදී දී ඇති (1) , (2) , (3) , (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

(01) අවලං නිරෝගි හා කාර්යක්ෂම ක්‍රීඩිකාවක් වන අතර තම දූල්පන්දු කණ්ඩායම තුළ තරමක ඒකාධිපති ස්වරූපයක් ගෙන කටයුතු කරයි. ආගමික වැඩ සටහන් වලදී මුල්තැනක් ගන්නා ඇය පාසැලේ ජනප්‍රිය වර්තයකි. පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ලඟාවීමේදී ඇය තුළ තව දුරටත් වර්ධනය විය යුත්තේ,

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| (1) කායික ක්‍ෂේත්‍රයයි | (2) මානසික ක්‍ෂේත්‍රයයි |
| (3) සමාජීය ක්‍ෂේත්‍රයයි | (4) අධ්‍යාත්මික ක්‍ෂේත්‍රයයි |

(02) වර්තමානයේ අවලං මුහුණ දීමට සිදුවන සෞඛ්‍ය අභියෝගයක් වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,

- | | |
|---|------------------------------------|
| (1) ක්‍රීඩා කිරීමට යොමුවන ප්‍රතිශතය අවම වීම | (2) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය |
| (3) සංචාරක ව්‍යාපාරය | (4) දැඩි තරඟ කාරී ජීවන රටාව |

(03) ♦ ශරීරයේ බර නියතව පවත්වා ගැනීම

- ♦ සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම
- ♦ යහපත් භෝජන පුරුදු ඇතිකර ගැනීම
- ♦ මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි ආදියෙන් වැළකීම

ඉහත කරුණු තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

- | |
|---|
| (1) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමයි. |
| (2) අනාගතයේ ලෙඩරෝග වලට මුහුණ දීමෙන් වැළකීමයි. |
| (3) මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය සමාජයෙන් තුරන් කිරීමයි. |
| (4) නීති ගරුක පුද්ගලයෙකු වීමයි. |

(04) හිමාලි තම ප්‍රථම දරු ප්‍රසූතිය සිදුකොට අදට දින 08කි. ඇයගේ දරුවා පසුවන අවධිය වශයෙන් හැඳින්විය හැක්කේ,

- | | |
|------------------------|---------------|
| (1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය | (2) නවජ අවධිය |
| (3) ළඳරු අවධිය | (4) ළමා අවධිය |

(05) ගර්භනී අවධියේදී හිමාලි සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණක් වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ,

- (1) වැඩි වශයෙන් කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමය
- (2) හැකිකාක් ඔහුම හා විටමින් වර්ග ලබා ගැනීමය
- (3) අධිශ්ඨ යහපත් සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලබා ගැනීමය
- (4) ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමය

(06) රොෂාන් හා ෂෙහානිට ස්කිපින් රෝපයක් ආධාර කර ගනිමින් පැනීමට(ස්කිප් කිරීමට) පුහුණු කරගෙන් උපදෙස් ලැබුණි. රොෂාන් දිගටම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වූ අතර ෂෙහානිට එකදිගට පැනීම් වාර තුනකට වඩා පැනීමට නොහැකි විය. ලණුව පටලවා ගැනීම එක දිගට සිදු වන්නේ නම් ශෙහානි පිළිබඳව නිගමනය කළ හැක්කේ,

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| (1) ෂෙහානිට පැනීම් කළ නොහැකි බවයි | (2) ෂෙහානිට මහන්සි විය නොහැකි බවයි |
| (3) ෂෙහානි තුළ රිද්මයක් නොමැති බවයි | (4) ෂෙහානි නොසැලකිලිමත් අයෙක් බවයි |

(07) ඉෂාරා මහත්මියගේ පිටකොන්දේ වේදනාව සඳහා වෛද්‍යවරයා පැවසූයේ රාත්‍රී නින්දට යාමේදී පොළව මත හෝ ලෑලි සහිත ඇඳක් මත නිදන ලෙසයි. ඇය එම අසනීප තත්ත්වයට පත්වීමට හේතුවක් විය හැක්කේ,

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| (1) කුඩා අවධියේදී ක්‍රීඩා කිරීම | (2) අධික ලෙස ආහාර ගැනීම |
| (3) සුවපහසු මෙට්ටයක් තුළ නිදා ගැනීම | (4) නිවරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම |

(08) බස්නාහිර පළාත් ක්‍රීඩා තරඟාවලියට සහභාගිවූ ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම් කලාප නාම පුවරු යටතේ පිටියට ඇවිද ගෙන විත් පෙළ සාදාගත් අතර විධානයෙන් පසුව ගමනේ යාම ආරම්භ කරන ලදී. ඇවිදීම හා ගමනේ යාම ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුව හැඳින්වෙන්නේ,

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

(09) ජයන්තා ගැස්ට්‍රයිටිස්, පාචනය, ක්ලමතය වැනි රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙයි. ඇයට එම තත්ත්වයෙන් මිදීමට උපදෙස් දීමට ඔබට සිදුවන්නේ නම් ඔබ විසින් ලබාදෙන වඩාත්ම වැදගත් උපදෙස වන්නේ,

- (1) ආතතියෙන් මිදීමට කටයුතු කරන ලෙසයි
- (2) භාවනාවේ නිරත වන ලෙසයි
- (3) සෑම විටම ආහාර ගන්නා ලෙසයි
- (4) ආහාර පාලනය කරන ලෙසයි

(10) ඇවිදීමේ තරඟ සඳහා පුහුණු වන අබ්දුල් ක්‍රීඩා පුහුණුකරු උපදෙස් ලබා දුන්නේ අත්වල ක්‍රියාකාරිත්වයේදී (Arm Action) උරහිස් සැහැල්ලුව වැළඹීම ක කෝණයක් වනසේ ස්වභාවිකව පැද්දීම කළ යුතු බවයි. මෙහි හිස්තැනට සුදුසු කෝණය ලෙස දැක්වෙන්නේ,

- | | | | |
|---------|---------|---------|----------|
| (1) 45° | (2) 60° | (3) 90° | (4) 120° |
|---------|---------|---------|----------|

(11) සහය බාහිර ආශ්‍රයකට සහභාගී වන ඔබට තේරුම් කලාපය වශයෙන් යොදාගත හැකි උපරිම දුර වන්නේ,

- (1) මි. 10 කි (2) මි. 20 කි (3) මි. 30 කි (4) මි. 05 කි

(12) මුදිතා තුළින් දක්නට ලැබෙන ශාරීරික ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ♦ සුද්ධාලී බව
- ♦ ඉක්මණින් වෙනසට පත්වීම
- ♦ අලස බව
- ♦ හතිය
- ♦ වර්ධනය නිත විම
- මේ අනුව ඇය,

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

(13) ජවන ඉසව් සඳහා සහභාගි වන ක්‍රීඩකාවන් හතර දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ,
අමාලි - මි. 100 නිමාලි - මි. 200

- සුමාලි - මි. 400 ජිනාලි - මි. 1500

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

- (1) අමාලිය (2) නිමාලිය (3) සුමාලිය (4) ජිනාලිය

(14) බස්නාහිර පළාත් පාපන්දු තරඟාවලිය සඳහා සහභාගිවන විද්‍යාලයීය කණ්ඩායම් අමතන විදුහල්පති පැවසුයේ නීතිරීති වලට අවනතව විද්‍යාලයේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගනිමින් තරඟ කරන ලෙසය. කීඩාවේ නීති රීති අවශ්‍ය වන්නේ,

- (1) ක්‍රීඩාවේ ගෞරව ආරක්ෂා කර ගැනීම හා උද්යෝගය පවත්වා ගැනීමට
- (2) සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීමට ය .
- (3) අනතුරු හා අපදා තත්ත්ව අවම කිරීමට ය
- (4) ඉහත සඳහන් සියලු අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට ය

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

- (1) ක්‍රි.පූ.776 දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වල ආරම්භ වූ ලෙසටය
- (2) ක්‍රි.පූ.779 දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් වල ආරම්භ වූ ලෙසටය
- (3) ක්‍රි.පූ.776 දී ඉතාලියේ රෝමයේ ආරම්භ වූ ලෙසටය
- (4) ක්‍රි.පූ.779 දී ඉතාලියේ රෝමයේ ආරම්භ වූ ලෙසටය

(16) මී.110 කඩුලු මතින් දිවීමේ තරඟයට සහභාගි වූ ප්‍රියන්ත අවසන් කඩුල්ල තරණය කරණවාත් සමඟම පාදයේ කෙන්ඩා පෙරලීමට ලක්ව බිම ඇඳ වැටුණි. ජීව විද්‍යාත්මක ව ඔහුට සිදුව ඇත්තේ,

- (1) පාදයේ මාංශ පේෂි ඉරි යාමය
- (2) පාදයේ මාංශ පේෂි වල ලවණ තැන්පත් වීමය
- (3) පාදයේ මාංශ පේෂි කුලට රුධිරය ගලා ඒම වැඩි වීමය
- (4) පාදයේ මාංශ පේෂි වල ලැක්ටික් අම්ලය තැන්පත් වීමය

(22) පියවර තැබීමේ වේගය, පියවර තැබීමේ පරතරය වඩාත්ම අවම මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වන්නේ,

(1) දිගු දුර ඉසව් සඳහාය

(2) ක්‍රෙට්ටර් දිවීමේ ඉසව් සඳහාය

(3) මැදි දුර දිවීමේ ඉසව් සඳහාය

(4) ප්‍රයාම ඉසව් සඳහාය

(23) වෛද්‍ය සායනයකට සහභාගි වූ ධම්මිකාට වෛද්‍යවරයා පැවසුයේ මුහුදු මාලු, මුහුදු ආශ්‍රිත ආහාර වැඩි වශයෙන් ආහාරයට එක් කර ගන්නා ලෙසය,

මේ අනුව ඇයට අනාගතයේ දී කුමන රෝගී තත්ත්වයක් මතුවේදැයි විශ්වාස කරන්නේ ද?

(1) රක්ත හීනතාවය

(2) දියවැඩියාව

(3) ගලගණ්ඩය

(4) ජලහීනිකාව

(24) තුන්පිම්ම ඉසව්වේ පියවරයන් 03 පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ ,

(1) කුන්දුව, පැනීම, පියවර

(2) පැනීම, කුන්දුව, පියවර

(3) පියවර, කුන්දුව, පැනීම

(4) කුන්දුව, පියවර, පැනීම

(25) ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා භාවිත කරන සම්මත ධාවන පටයක දුර වශයෙන් ඔබ සලකන්නේ,

(1) මී. 200කි

(2) මී.300කි

(3) මී. 400කි

(4) මී.800කි

(26) සිරුරේ අසිරිය පිළිබඳව දේශණයක් පැවැත්වූ වෛද්‍ය ප්‍රියංකර මහතා පැවසුයේ මිනිස් සිරුරේ නිර්මාණය වී ඇති පද්ධති බොහොමයක් කාන්තාවන් හා පුරුෂයන් තුළ සමාන ව්‍යුහයකින් නිර්මාණය වී තිබුණද එක් පද්ධතියක් පමණක් වෙනස් ආකාරයට නිර්මාණය වී ඇති බවයි.එය,

(1) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය වේ

(2) නිර්නාල ග්‍රන්ථි පද්ධතිය වේ

(3) අස්ථි පද්ධතිය වේ

(4) ප්‍රජනක පද්ධතිය වේ

(27) පාසැල් නිවාඩුවට දින කිහිපයක් ගත කිරීමට ගමේ ගිය නිශානි දුටුවේ වත්ත පුරා වැව් තිබූ දෙහි ගස්වල එළඳාව බොහෝ සෙයින් වැඩිවී ඇති බවයි. දෙහි වලට හානි නොවන අයුරින් ඒවා රැකගන්නේ කෙසේදැයි ඇයට මිත්තනිය දුන් පිළිතුර විය හැක්කේ,

(1) අමතර දෙහි හුලං නොවදින සේ බැගයක දමා එල්ලනවා යන්නයි

(2) අමතර දෙහි වැලියට දමා තබනවා යන්නයි

(3) අමතර දෙහි බැගයක දමා දුම් ගස්සනවා යන්නයි

(4) අමතර දෙහි දිය බඳුනක ගිල්ලනවා යන්නයි

(28) එකතැන සිට බයිසිකල් ටයරයක් විසිකිරීම

භ්‍රමනය වෙමින් බයිසිකල් ටයරයක් විසිකිරීම.

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම තුළින් ඔබ ඉගෙනීමට උත්සහ කර ඇත්තේ,

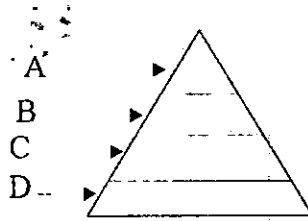
(1) යගුලිය දූමිම පුහුණු වීමය.

(2) කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණු වීමය

(3) ගිණිමැල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණු වීමය

(4) ඉලක්කයට විසිකිරීමට පුහුණු වීමය

(29)



ඉහත රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ යහපත් සෞඛ්‍ය සඳහා සකස් කරන ලද ආහාර පිරමීඩයක සටහනයි. ඒ ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්ණ වලට පිළිතුරු සපයන්න.

අවම වශයෙන් ලබාගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,

- (1) A ය (2) B ය (3) C ය (4) D ය

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

- (1) A ය (2) B ය (3) C ය (4) D ය

(31) ඉංග්‍රීසි අක්ෂර B කාණ්ඩයෙහි අඩංගු විය හැකි ආහාර වශයෙන් ඔබ සලකන්නේ,

- (1) මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, වැනි ආහාරයන් ය
(2) බත්, පාන්, අල, ඉදි ආප්ප, වැනි ආහාරයන් ය
(3) වීස්, බටර්, උණු මස්, කපු වැනි ආහාරයන් ය
(4) ගොටුකොළ, මුකණුවැන්න, අඹ, ගස්ලබු වැනි ආහාරයන් ය

කන්නන්ගර විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංවිධාන කටයුතු පහත පරිදි සිසුන් හතර දෙනෙකු වෙත පැවරීමට ක්‍රීඩාභාර ගුරුතුමිය පියවර ගන්නා ලදී.

මාලක : ජාතික ධජය, නිවාස ධජ, එසවීමට සහය වීම, තරඟ ඉසව් නිවේදනය කිරීම හා තරඟ පැවැත්වීම.

රුවන් : ප්‍රධාන ආරාධිතයා ඇතුළු ආරාධිතයන්ට ආරාධනා කිරීම, ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම, කොඩිකණු සිටුවීම, සැරසිලි කටයුතු

නදමාලි : අයවැය වාර්තා සකස් කිරීම, වෙනත් පාසැල් වලින් ලබාගන්නා ලද උපකරණ නැවත භාරදීම, ස්තූති කිරීමේ ලිපි තැපැල් කිරීම

මධුමාලි : තූර්‍ය වාදක සංදර්ශණ සූදානම් කිරීම, ආරාධිත අමුත්තන් කැඳවාගෙන ඒම, ආසන පැනවීම, ආරාධිත අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කිරීම

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

- (1) මාලකට ය (2) රුවන්ට ය (3) නදමාලිට ය (4) මධුමාලිට ය

(33) උත්සව දින සංවිධාන කටයුතු පැවරී ඇත්තේ,

- (1) මාලක සහ මධුමාලිට ය (2) රුවන් සහ නදමාලිට ය
(3) මාලක සහ නදමාලිට ය (4) රුවන් සහ මධුමාලිට ය

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

- (1) ක්‍රීඩා ධජය පහත හෙලීම හා භාරදීම (2) කුසලාන මිලදී ගැනීම හා ටෙන්ඩර් කැඳවීම
(3) සමරු ඵලක හා පදක්කම් ඇනවුම් කිරීම (4) ප්‍රවාහන කටයුතු භාරව කටයුතු කිරීම

(35) උස පැනීමේ තරඟයට සහභාගි වන ගයාන් ට එහිදී යොදාගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රමයන් අතරට ගත නොහැකි ශිල්පීය ක්‍රමය වශයෙන් සැළකිය හැක්කේ,

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| (1) ප්ලොප් ක්‍රමය | (2) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය |
| (3) පෙරි ඕ වුයන් ක්‍රමය | (4) කතුරු පිම්ම |

(36) තම මවට පැසුණු හිසකෙස් කිහිපයක් හිසෙහි ඇති බව පෙන්වා දුන් සම්පත්ට ඔහුගේ මව පැවසුයේ, “ඔහොම තමයි මං දුන් මැදිවියේ පසුවන අයෙක්” කියාය. සම්පත්ගේ මව අයත් වියත් කාණ්ඩය වශයෙන් ඔබ සලකණුයේ,

- | | |
|------------------------|------------------------|
| (1) අවු: 20-30ත් අතර ය | (2) අවු : 40-60ත් අතරය |
| (3) අවු: 40-50ත් අතරය | (4) අවු: 60ට වැඩිය |

(37) මැදිවියේ පසුවන සම්පත්ගේ මවගේ අවශ්‍යතා අතර දැකිය හැකි ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයක් වශයෙන් සැළකිය හැක්කේ,

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| (1) අධ්‍යාපනය | (2) ආරක්‍ෂාව |
| (3) දරුවන්ගේ සුරක්‍ෂිතභාවය | (4) විදේශ සංචාර |

(38) මිතුරියකගේ නිවසට යෑමට පැමිණි සුධර්මා ඇයගේ වත්තට ඇතුළුවනවාත් සමගම දුටුවේ දොඩරි බල්ලෙකු ඇය වෙත දිවගෙන එන ආකාරයයි. ඒ සමගම සුධර්මාගේ ස්වසන වේගය, හෘදස්පන්දන වේගය, දහඩිය දූම්ම වැඩිවිය. මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් ද ඇති විය. මෙවැනි ලක්ෂණ ඇතිවීමට හේතු වන හෝර්මෝනය වශයෙන් ඔබ සලකණුයේ,

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| (1) ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය | (2) වර්ධක හෝර්මෝනය |
| (3) ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය | (4) තෙරොක්සින් හෝර්මෝනය |

♦ පාසැලේ උදෑසන රැස්වීමට සහභාගි වී සිටි මනෝරි ක්ලාන්තය සෑදී වැටෙනු දුටු විදුහල්පතිතුමා පැවසුයේ ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ බොහෝ දරුවන් පෝෂණ උණකාවයෙන් පෙළෙන බවයි. එයට ප්‍රධාන හේතුවක් වශයෙන් ඔහු ක්‍ෂණික ආහාර පරිභෝජනයේ වැඩිවීම දක්වයි.

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

- (1) මව්පියන්ගේ තරඟකාරී ජීවන රටාව
- (2) ජනමාධ්‍ය මගින් ගෙන යන සාවද්‍ය ප්‍රචාර
- (3) කෘතිම රසකාරක වැඩි වශයෙන් අඩංගුවීම
- (4) ඉහත සඳහන් සියල්ලම

(40) 2022 වර්ෂයේ පැවැත්වීමට නියමිත ආසියාතික තරඟාවලිය පැවැත්වීමට නියමිත රට වන්නේ,

- | | |
|------------------|--------------|
| (1) ඉන්දුනීසියාව | (2) ජපානය |
| (3) චීනය | (4) ඉන්දියාව |

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව මෙම මාකාණක කල්විත් තිணைக்களம் Department of Education - Western Province		වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2018 Year End Evaluation	
ශ්‍රේණිය தரம் } 11 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } II Paper	කාලය காலம் } පැය 02 Time

පළමු ප්‍රශ්ණය ද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) විදුහල්පති වරයෙකු වශයෙන් දීර්ඝ කාලීන අත්දැකීම් ඇති ජයන්ත මහතා පාසැලේ සංවර්ධනය වෙනුවෙන් කැපවූ දක්ෂ විදුහල්පති වරයෙකි. ඔහු තම ගුරු මණ්ඩලය, දෙමාපියන්, ආදිශිෂ්‍යයින්, හා පාසලේ දරුවන් සමඟ සාකච්ඡා කොට විද්‍යාලයේ විශාල සංවර්ධනයක් ඇති කිරීමට ක්‍රියා කළේය. ඒ සඳහා ඔහු ගත් ක්‍රියාමාර්ගයන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- පාසලේ අධ්‍යාපන සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය සඳහා පාසැල් කාලයෙන් පසු අතිරේක කාලයක් යොදා ගැනීම.
- විෂය භාහිර ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රීඩා ආරම්භ කොට ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ස්වභාව සෞන්දර්ය අගය කරන දරුපිරිසක් ඇති කිරීමට එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු කිරීම.
- අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීමට ක්‍රියා කිරීම සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්, ප්‍රථමාධාර ඒකක පිහිටුවීම.
- සංවේදී ගුණාත්මක දරු පිරිසක් බිහි කිරීමට දහම් පාසැල් අධ්‍යාපන, ආගමික වැඩ සටහන් සඳහා යොමු කිරීම.
- සෞඛ්‍යවත් දරු පිරිසක් බිහිකිරීම සඳහා පෝෂණ ව්‍යාපෘතීන් ඇරඹීම හා ආපන ශාලාව තුළ පෝෂණ වටිනාකමකින් යුතු ආහාර පමණක් අලෙවි කිරීමට නියෝග කිරීම.
- සිසු, ගුරු, දෙමාපියන් හා ප්‍රජාව සමඟ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඉහළ නැංවීම සඳහා ග්‍රමදාන, විනෝද වාරිකා, දේශන හා වැඩමුළු, ප්‍රජා සන්කාරක සේවා වැනි ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කිරීම.

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට විදුහල පත්කිරීම සඳහා ජයන්ත මහතා යොදාගන්නා ලද ප්‍රවේශ මාර්ග හෙවත් ක්‍රමෝපායන් දෙකක් ලියන්න.
- (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ජයන්ත මහතාට ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබාගත හැකි අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- (3) විද්‍යාලයේ මලල ක්‍රීඩා පුහුණු කරු වශයෙන් තෝරාගත් අජන්ත සිසුන්ගේ වර්ධනය කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න.

- (4) ස්වභාව සෞන්දර්ය විදීම සඳහා සිසුන් සිදුකරන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- (5) අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීම සඳහා පවත්වන ලද දේශගුණයේදී මාංශ පේෂි අනතුරකදී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වන්නට ඇත්තේ කුමක් ද?
- (6) අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
- (7) ජයන්ත මහතා සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා ආපන ශාලාව තුළ අලෙවි කිරීමට යෝජනා කරනු ඇතැයි සිතිය හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (8) විදුහල්පති ආපන ශාලාව තුළ අලෙවිය තහනම් කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (9) අප පාසැලේ සිසුන් සංවේදී අනුවේදනයෙන් යුතු දරු පිරිසක් විය යුතු යැයි දෙමාපියන් අමතා විදුහල්පති පැවසීය. අනුවේදනය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
- (10) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සිදුකල හැකි ප්‍රජා සත්කාරක ක්‍රියාවන් දෙකක් ඔබ විදුහල්පතිතුමාට යෝජනා කරන්න.

(ලකුණු 2X10=20)

I කොටස

(02) මාග්‍රවී මිඩි නමැති මනෝවිද්‍යා උපදේශකවරියගේ අදහසක් ඉස්මතු කරමින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා පැවසුයේ ඔබ දන් ගතකරන්නේ කුණාටු සමයක් බවත් වැඩිවියට පත්වීමත් සමඟ ඔබගේ ජීවිතයේ දෙවන උපත සිදුවී ඇති බවත් ය.

(1) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය දක්වන පරිදි නව යොවුන් විය අයත් වයස් කාණ්ඩය ලියන්න.

(ලකුණු 01)

(2) මෙම අවධියේදී නව යෞවනය තුළින් විද්‍යාමාන වන ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3) නව යොවුන් වියට පත්වන පිරිමි සහ ගැහැණු දරුවන්ගේ ශ්‍රාවය වන භෝර්මෝන වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා ඔවුන්ගේ දැකිය හැකි ශාරීරික වෙනස් කම් දෙක බැගින් ලියන්න.

(ලකුණු 06)

(03) (1) අපගේ දිවියේ ඉතාමත් වැදගත් පද්ධතියක් වන අප බෙහෙවින් ඇලුම් කරන සිරුරේ වර්ධනයට, ශක්තිය නිපදවීමට, ඉවහල් වන පද්ධතිය කුමක් ද? යන්න ඔබගෙන් විමසුවහොත් ලබාදෙන පිළිතුර ලියන්න. (ලකුණු 01)

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

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

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

(04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

(1) නිවසේ පවතින ආර්ථික දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දීම සඳහා ඔහුගේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක පාසැල් අධ්‍යාපන නවතා දමා රැකියාවක් කිරීමට තීරණය කිරීම.

(2) ඔබගේ මිතුරෙකු/මිතුරියක වෙත දෙමාපියන් මිලදීගෙන දුන් ජංගම දුරකථනය වෙනුවෙන්ම ඇය/ ඔහු සිය කාලය ගත කිරීම නිසා අධ්‍යාපනය අඩාල කර ගැනීම.

- (3) පරිසරකය පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති ඔබගේ මිතුරෙකු වශයෙන් මුදල් මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ඔබට ඇරයුම් කිරීම.
- (4) දෙමාපියන්ගේ කාර්ය බහුලත්වය හේතුවෙන් ක්ෂණික ආහාර සඳහාම යොමු වී ඇති ඔබේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක ඉන් මුදවා ගැනීමට ඔබට සිදුවීම.
- (5) ප්‍රේම සබඳතාවයක් ඇතිකර ගැනීමට ඔබගේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක මගින් ඇරයුම් ලැබීම හා එම සම්බන්ධතාව ආරම්භ කරන ලෙසට ඔහු / ඇය ඔබට බල කිරීම

(ලකුණු 02x05=10)

II කොටස

- (05) (1) කණ්ඩායම් 07ක් සහභාගිවන පාපන්දු තරඟාවලියක සම්පූර්ණ සංවිධානය ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න. අවශ්‍යතරම් සම්පත් , මුදල්, ක්‍රීඩාපිටි, හා විනිසුරුවන් ඔබට සැපයේ නම් තරඟාවලිය පැවැත්වීමට ඔබ යොදාගන්නා තරඟාවලි ක්‍රමය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)
- (2) එම ක්‍රමය තරඟ පැවැත්වීමේදී පැවැත්විය යුතු තරඟ සංඛ්‍යාව සූත්‍රය ඇසුරින් ගණනය කර පෙන්වන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ඔබ සඳහන් කරන්නට යෙදුණු ක්‍රමයට තරඟාවලිය පැවැත්වීම සඳහා තරඟ සටහනක් පිළියෙළ කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) එම ක්‍රමයට තරඟ පැවැත්වීමේදී ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් වලට ලැබෙන වාසි හා අවාසි 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)

- (06) මෙවර සමස්ථ ලංකා පාසැල් ක්‍රීඩා තරඟ සඳහා ඔබ පාසලේ කුසල් හා සුමල් තේරී ඇතැයි සිතන්න.

කුසල් - මි. 100, මි. 200, දුර පැනීම යන තරඟ සඳහාත්

සුමල් - මි. 800, මි. 1500, මි. 1000 තරඟ සඳහාත් තේරී පත් වී ඇත.

- (1) කුසල් හා සුමල් තම ඉසව් සඳහා ශක්තිය යොදා ගන්නා ක්‍රම දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (2) කුසල්ගේ ඉසව් සඳහා ශක්තිය සපයා ගන්නා ආකාරය සමීකරණයක් ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 02)

(3) පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.

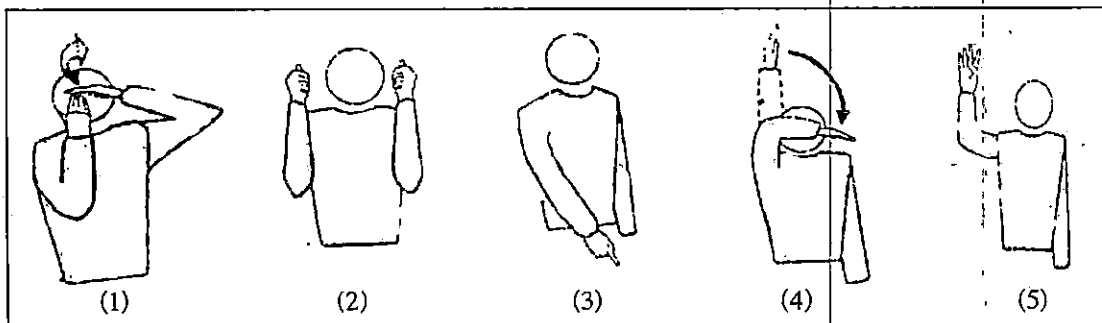
කුසල් සුදු තත්තු (FTF)	විශේෂ ලක්ෂණ
	1.
	2.
	3.
සුමල් රතු තත්තු (STF)	විශේෂ ලක්ෂණ
	1.
	2.
	3.

(ලකුණු 06)

(07) ABC ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂ දක්ෂතා ඇති ඔබට විද්‍යාලීය වයස අවු: 16න් පහල වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

- (1) වොලිබෝල් තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට ක්‍රීඩා පිටිය තුළ එක් කණ්ඩායමක සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (2) වොලිබෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (4) වොලිබෝල් තරඟයකදී පළමු විනිසුරු ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 05)

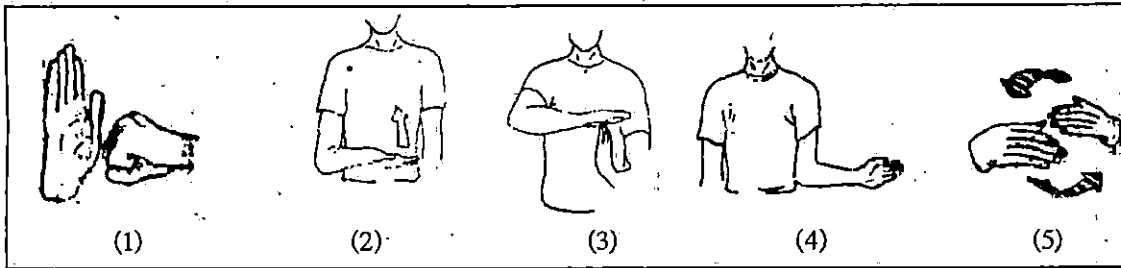


B. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂ දක්ෂතා ඇති ඔබට විද්‍යාලීය 16න් පහළ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

- (1) නෙට්බෝල් තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට ක්‍රීඩා පිටිය තුළ එක් කණ්ඩායමක සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)
- (2) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) නෙට්බෝල් තරඟයකදී පළමු විනිසුරු ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 05)



(C) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂ දක්ෂතා ඇති ඔබට විද්‍යාලීය වයස අවු: 16ත් පහල පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

(1) පාපන්දු තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට ක්‍රීඩා පිටිය තුළ එක් කණ්ඩායමක සිටිය යුතු අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

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

(3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(4) පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරුවන් ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 05)

