

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු
First Term Test, March 2019

II ශ්‍රේණිය
Grade 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

පැය එකයි
One hour

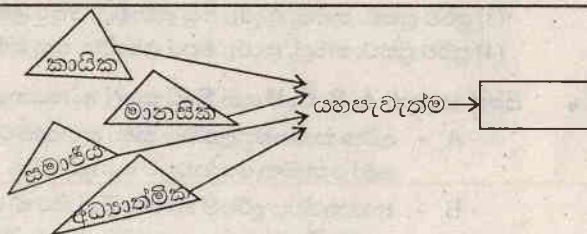
නම/ විභාග අංකය:

සැලකිය යුතුයි :

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණු යොදන්න.

01. මෙම සටහනේ හිස් කොටුව පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචනය / වචන වන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳවය.
- (2) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පිළිබඳවය.
- (3) පූර්ණ පෞරුෂය පිළිබඳවය.
- (4) මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම පිළිබඳවය.



02. "තමාගේත්, තම පවුලේත්, ප්‍රජාවේත්, සෞඛ්‍යය තත්වයට බලපාන, සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කරගන්නා අතරම එය වැඩි දියුණු කර ගත හැකි කෙනෙකු බවට බලවත්කරණය වීම" යන සංකල්පය දරනු ලබන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි.
- (2) පුද්ගල සුරක්ෂිතතාවයයි.
- (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
- (4) සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති සකස්කර ගැනීමයි.

03. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගයකි. මෙම උපාය මාර්ගය සංවර්ධනය කිරීමේදී යොමු කළ හැකි අංශ 03 කි. ඒ නම්,

- (1) භෞතික පරිසරය, කායික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය
- (2) පවුල් පරිසරය, භෞතික පරිසරය, අධ්‍යාපනික පරිසරය
- (3) මානසික පරිසරය, අධ්‍යාපනික පරිසරය, කායික පරිසරය
- (4) භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය

04. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් සාර්ථක කරගැනීමට උපකාරීවන පුද්ගලයන් බොහෝ සිටිති. ඔවුන් අතරින් පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් කැඳවා තොරතුරු ලබාගත හැකි අයකු වන්නේ,

- (1) ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍යය අධ්‍යක්ෂ
- (2) දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරීන්
- (3) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ
- (4) හෙද නිලධාරීන්

05. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ගවල සාර්ථකත්වය මැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිර්ණායකයන් සේ සලකනු ලබන්නේ,

- (1) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති අනුව ක්‍රියාකිරීමේ අවශ්‍යතාව පාසල පිළිගැනීම.
- (2) පාසල මගින් ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම.
- (3) සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග හඳුනාගැනීම.
- (4) ඉහත සඳහන් සියල්ලම.

06. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් සංවිධානය කිරීමේදී විනයානුකූලව හා නිවැරදි කරන සංකල්පය අනුව ක්‍රියාකිරීම සිදු කළ යුත්තේ,

- (1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර, ක්‍රීඩා උත්සව දින හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.
- (2) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේදී ය.
- (3) ක්‍රීඩා උත්සව දිනයේදී හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.
- (4) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර හා ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය.

07. නඳුනි 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යාවකි,

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
- මතක ශක්තිය
- ඉගෙනී වට ප්‍රමාණය
- ක්‍රියාශීලීත්වය
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ඉහත සඳහන් වනුයේ නඳුනිගේ,

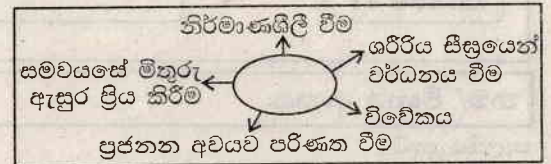
- (1) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක නිවැරදි බවය.
- (2) ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයන්ය.
- (3) තනි පුද්ගලයකුගේ ගුණාත්මක බව මැනිය හැකි නිර්ණායකයන්ය.
- (4) ගුණාත්මකභාවයට බලපාන සාධක සහ ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණයන්ය.

08. අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කර රැකියාවකට යොමුවී ස්ථාවර වීම සඳහා යොමුවන අවධිය වන්නේ,

- (1) නව යොවුන් විය
- (2) තරුණ විය
- (3) මැදි විය
- (4) වැඩිහිටි විය

09. මෙම සටහනේ හිස්තැන සඳහා වඩාත්ම සුදුසු අවධිය වන්නේ,

- (1) තරුණ විය
- (2) නව යොවුන් විය
- (3) මැදි විය
- (4) ළමා විය



10. නව යොවුන් විය එළැඹීමට පෙර ඔබ පසු කළ ජීවන අවධි පිළිවෙලින් දක්වෙන්නේ,

- (1) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය, පූර්ව ළමාවිය
- (2) නවජ, පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය, පූර්ව ළමාවිය
- (3) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, ළදරු, පසු ළමාවිය, පෙර ළමාවිය
- (4) පූර්ව ප්‍රසව, නවජ, ළදරු, පෙර ළමාවිය, පසු ළමාවිය

• පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කර අංක 11 සහ 12 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- A - අධික කාර්යබහුලත්වය නිසා ව්‍යායාමවල යෙදීම මඟ හැරීම.
බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම.
- B - නායකත්වය දැරීමේ හා ස්වාධීන තීරණ ගැනීමේ අවශ්‍යතාව.
ආත්මානිමානය හා පෞරුෂය බිඳ වැටීම.
- C - දඩි අවිචේකි හා තරඟකාරී බව.
මානසික ආතතියට ලක්වීම.
- D - රැකියාවන් සඳහා සුදුසුකම් සපුරා ගැනීම.
ආර්ථික තත්ත්වය අයහපත් වීම.

11. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) AB ය.
- (2) BD ය.
- (3) BC ය.
- (4) AC ය.

12. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,

- (1) AC ය.
- (2) BD ය.
- (3) AB ය.
- (4) BC ය.

13. A සහ B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකක් සැදී, විනෝද ක්‍රීඩාවක නිරතවිමු. එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ සීමාව, නීතිරීති, කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි. අප නිරත වූයේ,

- (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකය. (Organized Game / Major Game)
- (2) ජන ක්‍රීඩාවකය. (Folk Game)
- (3) සුළු ක්‍රීඩාවකය. (Minor Game)
- (4) අනු ක්‍රීඩාවකය. (Lead up Game)

14. පාසල් දරුවන්ට ආතතිය මඟ හරවා ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,

- (1) භාවනා වැඩ සටහන් වලට සහභාගි වීම.
- (2) විභාගවලට මුහුණ දීම.
- (3) අළුත් පාසලකට ඇතුලත් වීම.
- (4) ක්‍රීඩා කරගත සඳහා සහභාගි නොවීම.

15. මෙම රූපයේ දක්වන ක්‍රීඩකයා,

- (1) නිවැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.
- (2) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
- (3) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.
- (4) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.



16. වලනි තනි කකුලෙන් සිටගෙන සිටියි. ජනනි සිරුවෙන් සිටියි. හිරුමි පහසුවෙන් සිටියි. නයනා අත් සිටුමෙන් (Hand Stand) සිටියි. මේ අයගෙන් වඩාත් හොඳ සමබරතාවයකින් සිටින්නේ,

- (1) ජනනිය.
- (2) වලනිය.
- (3) හිරුමිය.
- (4) නයනාය.

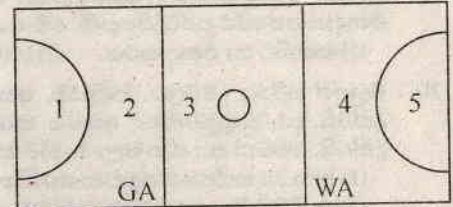
17. ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර මූලධර්මයන් වනුයේ,
 (1) බලය, ආවස්ථිතිය, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව, සමබරතාව
 (2) ගතික ඉරියව්, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව, ආවස්ථිතිය, සමබරතාව
 (3) ස්විතික ඉරියව්, බලයේ දිශාව, ගම්‍යතාව, බලය, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාව
 (4) සමබරතාව, බලය, ආවස්ථිතිය, ගතික ඉරියව්, ගම්‍යතාව, සමබරතාව
18. කිසියම් නිශ්චල අවස්ථාවේ තිබෙන වස්තුවක් චලනය වීමට හෝ චලනය වෙමින් තිබෙන වස්තුවක් නතරවීමට හෝ දක්වන අකැමැත්ත,
 (1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (2) ගම්‍යතාව (3) සමබරතාවය (4) ආවස්ථිතිය
19. ෆානිමා යොවුන් විශේෂ පසුවන්නිය. කමනිගේ වයස අවුරුදු 20 කි. නිසරු තරුණයෙකි. අනුලා වැඩිහිටි කාන්තාවකි. ජනදාස ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියෙකි. මේ අයගෙන් යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩිපුරම ඇත්තේ,
 (1) කමනිට හා ජනදාසටය. (2) ෆානිමා වය. (3) නිසරු ය. (4) ෆානිමා හා අනුලාට ය.
20. ඔහුගේ ගර්භය දුර්වලය, තනිකම, අසරණබව ඔහුට දැඩිව දැනෙයි. එය මගහරවා ගැනීමට ඔහු ආගමික නැඹුරුතාවයක් දක්වයි. දරු මුණුබුරන්ගේ ආදරය, කරුණාව, බලාපොරොත්තුව වන ඔහු අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. මෙවන් අය රැක බලා ගැනීම සැමගේ වගකීමකි. මෙම තොරතුරු අනුව, අනුමාන කළ හැක්කේ ඔහු,
 (1) අසාධ්‍ය තත්වයේ පසුවන රෝගියෙක් බවය.
 (2) වැඩිහිටි විශේෂ පසුවන්නෙක් බවය.
 (3) කුරිරු දරුවන් විසින් අත්හරින ලද අහිංසක පියෙක් බවයි.
 (4) සමාජය පිළිගනු ලබන මැදිවිශේෂ පුද්ගලයෙකු බවයි.
21. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
 ප්‍රකාශය - ඕනෑම කෙනෙකුට කුමන වයසක දී හෝ ඕනෑම විටෙක හෘදයාබාධ වැළඳීමේ අවදානමට ලක්විය හැකිය.
 හේතුව - නියෝගිමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් හෘදයාබාධ වැළඳීමේ අවදානම අඩු කරගත හැකිය.
 (1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍යය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍යය.
 (3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍යය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍යය.
22. වස්තුවක ගම්‍යතාවය සෙවීම සඳහා යොදාගනු ලබන සමීකරණය වනුයේ,
 (1) ස්කන්ධය $\times$ බලය (2) ස්කන්ධය $\times$ ප්‍රවේගය (3) ප්‍රවේගය $\times$ බලය (4) ආවස්ථිතිය $\times$ ප්‍රවේගය
23. ක්‍රීඩකයෙකු පතිත ලබන උස හෝ දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක වනුයේ,
 (1) පතිතවීමේ ලක්ෂ්‍යය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
 (2) නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය, නික්මීමේ උස
 (3) නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ උස
 (4) නික්මීමේ දුර, නික්මීමේ ලක්ෂ්‍යය, පතිතවීමේ වේගය
24. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ පරමාර්ථය වන්නේ පාසලේ සියලුම ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාමය. පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කළමනාකරු ලෙස වඩාත් සුදුසු පුද්ගලයා වන්නේ පාසලේ,
 (1) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතාය (2) නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිය
 (3) මළල ක්‍රීඩා හා වෙනත් ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතාය (4) විදුහල්පතිය
25. ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් බවට පත්වන්නේ පහත සඳහන් කවර මළල ක්‍රීඩා ඉසව්වල දී ද?
 (1) දුර පැනීම හා තුන් පිම්ම (2) කඩුළු පැනීම හා හෙල්ල විසි කිරීම
 (3) උස පැනීම හා යගුලිය දමීම (4) කඩපෙන්න විසිකිරීම හා උස පැනීම
26. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හයකි. සාර්ථක ක්‍රීඩකයකු වීමට නම් මේ සියලු දක්ෂතා ප්‍රගුණ කළ යුතුය. එක් දක්ෂතාවයක් වන මෙය සාර්ථකව නිම කිරීම ලකුණක් ලබාගැනීමට උපකාරී වේ.
 (1) ලබා ගැනීම (2) එසවීම (3) රැකීම (4) ප්‍රහාරය
27. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවයකි "වැලැක්වීම" මෙය සිදුකල හැකි ආකාර,
 (1) එකකි (2) දෙකකි (3) තුනකි (4) හතරකි
28. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීමේ අනුපිළිවෙලක් පවතී. එම අනුපිළිවෙල නිවැරදි ආකාරයට සිදු නොකලහොත් ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් වනුයේ,
 (1) වරද සිදුකල පිලට පිරිනැමීමක් හා ලකුණක් ලැබීමයි.
 (2) ක්‍රීඩකයින් නැවත සිටි ස්ථානවලට මාරුවීමයි.
 (3) විරුද්ධ පිලට ලකුණක් හා පිරිනැමීමක් ලැබීමයි.
 (4) නිවැරදි ස්ථානගතවීමකට මාරුවීම හා විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීමක් හා ලකුණක් ලැබීමයි.
29. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීමේ දක්ෂතාවය ආරක්ෂාකාරී මෙන්ම ආක්‍රමණකාරී ක්‍රමයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රියාවට නැංවීමේ පියවර නිවැරදිව දක්වා ඇත්තේ,
 (1) සුදානම් වීම හා ඉල්පීම වැලැක්වීම, පතිතවීම (2) පතිතවීම, සුදානම් වීම හා ඉල්පීම වැලැක්වීම
 (3) සුදානම් වීම හා ඉල්පීම, පතිතවීම, වැලැක්වීම (4) වැලැක්වීම, පතිතවීම, සුදානම් වීම හා ඉල්පීම
30. වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා විනිශ්චය මණ්ඩලය නිවැරදිව ස්ථාන ගත විය යුතුය. ඒ අනුව ලකුණු සටහන්කරු සහ සහාය ලකුණු සටහන්කර සිටිය යුත්තේ,
 (1) දෙවන තීරකයේ දකුණු අත පැත්තේ පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත නියමිත බංකුවේ වාඩි වීම.
 (2) පළමු තීරකයේ දකුණු පසින් පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත බංකුවේ වාඩිවීම.
 (3) පළමු තීරකට මුහුණලා ඔහුට විරුද්ධ පැත්තේ නියමිත මේසය අසල වාඩිවීම.
 (4) දෙවන තීරකට මුහුණලා ඔහුට විරුද්ධ පැත්තේ නියමිත මේසය අසල වාඩිවීම.

31. කාන්සා තත්වයෙන් පසුවන කුමාර සෑම දිනකම මත්පැන් පානය කරයි. ඔහු අධික අම්ල තෙල් පහිත ආහාර ගැනීමට ප්‍රියකරන අතර, ක්‍රමවත්ව දෛනික ආහාරවේල් ලබානොගනී. ඔහු කිසියම් රෝග තත්වයකින් පෙළෙයි. ඔහුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග තත්වය විය හැක්කේ,
- (1) දියවැඩියාවය. (2) මුඛ පිළිකාවය. (3) ගැස්ට්‍රයිටිස්ය. (4) ඇපෙන්ඩිසයිටිස්.

• නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ රූප සටහන උපයෝගී කරගෙන අංක 32 සහ 33 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

32. ක්‍රීඩා පිටියේ ලකුණු කර ඇති පරිදි GA (ආක්‍රමණය කරන්නිය) ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශ වනුයේ,

- (1) 2, 3, 4 (2) 3, 4
(3) 3, 4, 5 (4) 1, 2, 3



33. WA අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශය වන්නේ,

- (1) 2, 3, 4 (2) 4, 5
(3) 3, 4 (4) 3, 4, 5

34. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරගයකදී බෝලය ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය විට විනිශ්චයකරු විසින් ගනු ලබන තීරණය වනුයේ,

- (1) දඩුවම් යැවීමක් (2) නිදහස් යැවීමක්
(3) දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ දෑමීමක් (4) තුලට විසිකිරීමක්

35. රෝගියෙකුට දුන් ප්‍රථමාධාර පහත පරිදි වේ.

- රෝගියා බිම හෝ සුදුසු තැනක දිගා කිරීම.
- ඇඳුම් බුරුල් කිරීම.

- කකුල් ඉහළට එසවීම.
- හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම.

මෙම රෝගියා,

- (1) ක්ලාන්තයක් ඇති වූ කෙනෙක් වේ. (2) තද උණ ඇති වූ කෙනෙක් වේ.
(3) වලිප්පුව ඇති වූ කෙනෙක් වේ. (4) විෂ ශරීර ගතවූ කෙනෙක් වේ.

36. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත රූපයෙන් පෙන්වනු ලබන වනුයේ,

- (1) ගෝල් පහර (Goal kick / out kick)
(2) කොන් පහර / මුලු පහර (Corner kick)
(3) තරග ආරම්භය / පා ඇරඹීම (Kick off)
(4) නිදහස් පහර (Free kick)



37. P සහ Q කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී දෙපිලේම ක්‍රීඩකයන් දස දෙනෙක් ලකුණකින් පරාජයට පත්විය. P කණ්ඩායම තම ජයග්‍රහණය සාධාරණ ලෙස භුක්ති විඳීමත් පිටියෙන් පිටවී ගිය අතර Q කණ්ඩායම පිටියෙන් පිටවූයේ විනිසුරුවන්ට බැන වදිමිනි. මෙම සිද්ධිය අනුව අපට නිගමනය කළ හැක්කේ,

- (1) දෙපිලේම ක්‍රීඩකයින් අති දසයන් බවය.
(2) Q කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් තවදුරටත් පාපන්දු ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වල නිරත කළ යුතු බවය.
(3) P සහ Q කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්වූ කරන බවය.
(4) P කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්වූ කරන බවය.

38. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී, පා ඇරඹීම යනු (Kick off) තරගයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයයි. පා ඇරඹීමක් සිදු කළ හැකි අවස්ථා අතරින් නිවැරදි වන්නේ,

A - තරග ආරම්භයේදී

B - ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යම් වරදක් සිදු වූ විට

C - තරගයේ දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේදී

D - ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු අතර ගැටුමක් සිදු වූ විටදී

(1) A හා C නිවැරදිය.

(2) B හා C නිවැරදිය.

(3) A හා B නිවැරදිය.

(4) C හා D නිවැරදිය.

39. • නාසයෙන් ලේ ගැනීම • අධික උණ • හමයට රතු ලප මතු වීම • අධික හිසරදය

යන රෝග ලක්ෂණ දැකිය හැකි රෝගය වන්නේ,

(1) ඩෙංගු රක්තපාතය

(2) සංගම්මාලය

(3) නිව්මෝනියාව

(4) ඩෙංගු

40. වසර 2020 ඔලිම්පික් තරගාවලිය පවත්වනු ලබන රට හා නගරය කුමක්ද?

(1) ඇමෙරිකාව, වොෂින්ටන්

(2) ග්‍රීසිය, ඇතනස්

(3) ජපානය, ටෝකියෝ

(4) ඕස්ට්‍රේලියාව, සිඩ්නි

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2019 මාර්තු
First Term Test, March 2019

II ශ්‍රේණිය
Grade 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

පැය දෙකයි
Two hours

නම/ විභාග අංකය:

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද (02), II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් (02) ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වා දී ඇති, පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන පිළිබඳ චක්‍රලේඛය 2007/21 නමින් පාසල්වලට ලබා දී ඇත.

කහටපිටිය විද්‍යාලයද එම චක්‍රලේඛය අනුව ක්‍රියාත්මක වන පාසලක් වන අතර, ඊට අදාළව විද්‍යාලය රන් සම්මාන ද ලබාගෙන ඇත.

මෙම විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම් ලබන රුවිනා සහ තරුදි පාසලෙහි කැපී පෙනෙන ශිෂ්‍යාවන් දෙදෙනෙකු වන අතර, ඔවුන් පාසලෙහි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා ද සහභාගි වේ. ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය ක්‍ෂේත්‍රයන් ද යහපත් වන අතර, ඔවුන් දිනපතාම උදෑසන ආහාරය සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට ද අමතක නොකරයි.

පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන සඳහා ද මොවුන්ගෙන් ලැබෙන දායකත්වය ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී. පාසල් පරිසරයෙහි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රදර්ශනය කොට තිබෙන අතර, පාසල මගින් ද ඊට අදාළව ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් ක්‍රියාත්මක කරමින් පවතී.

පාසල තුළ සතියකට එක් දිනක් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ද සිදු කරයි. පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන වැඩසටහන් සඳහා ප්‍රජාවගෙන් ද නොමසුරු සහයෝගයක් ලැබෙන අතර, පාසල් ආපනශාලාව ද චක්‍රලේඛයට අනුව ක්‍රියාත්මක වන බව පෙනේ. මසකට වරක් ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහනක් ද පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කරන අතර, ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය හදාරන සිසුන් සඳහා ශිෂ්‍ය කඳවුරු ද වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනකි.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සතිය වෙනුවෙන් විශේෂ වැඩසටහන් රාශියක් පාසල මගින් සංවිධානය කර තිබුණි.

- රුවිනා සහ තරුදිගේ දියුණු වී ඇති සෞඛ්‍ය ක්‍ෂේත්‍රයන් 02 ක් ලියන්න.
- ඔවුන්ට සහභාගි විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් සඳහන් කර එම ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න.
- උදෑසන ආහාරය සඳහා ලබාගත හැකි සමබල ආහාර වේලක් ලියා දක්වන්න.
- සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.
- පාසලෙහි ප්‍රදර්ශනය කර ඇතැයි සිතිය හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හැර පාසලේ තිබිය හැකි වෙනත් සමිති සංගම් 02 ක් ලියන්න.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිසුන් තුළ වර්ධනය විය හැකි ගුණාංග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන ශිෂ්‍ය කඳවුර තුළදී සංවිධානය කරන ගිනිමැල සංදර්ශණය පැවැත්වීමේදී, සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.
- ඩෙංගු මර්දනය කිරීම සඳහා පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ යැයි ඔබ සිතන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
- මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ සතිය වෙනුවෙන් වැඩසටහන් රාශියක් මෙම පාසලේ ක්‍රියාත්මක විය. මෙහිදී මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට පාසල මගින් සංවිධානය කරන ලද වැඩසටහන් 02 ක් ලියන්න.

(ල. 02 x 10 = 20)

I කොටස

- ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (02) ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය යනු, ජීවත්වීමේ ආයු කාලය දීර්ඝකර ගනිමින් ද, ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත්වීම අවම කර ගනිමින් ද, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත්ව කටයුතු කිරීමයි.

- ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න.
- ගුණාත්මකභාවය ඉහළ මට්ටමක පවතින ප්‍රජාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව අඩුවීම නිසා වැළඳිය හැකි බෝවන රෝග 02 ක් හා බෝ නොවන රෝග 02 ක් ලියන්න.
- පුද්ගලයෙකුගේ ගුණාත්මකභාවය මැනිය හැකි නිර්ණායක 02 ක් ලියන්න.
- ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරගැනීමට අපට කළ හැකි දේ කුමක් ද යන්න කරුණු 02 ක් මගින් පෙන්වා දෙන්න.

(ලකුණු 2x5=10)

(03) ලොවට බිහිවන සෑම දරුවකුම සිය ජීවිත කාලය තුළ විවිධ අවධීන් පසු කරනු ලබයි.

- (i) නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී මතුවන ගැටලු 02 ක් ලියන්න.
- (ii) නව යොවුන් විය සාර්ථක කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- (iii) තරුණ වියෙහි දී මතුවන සමාජීය අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න.
- (iv) මැදි වියේ ගැටළු මගහරවාගෙන මැදිවිය හොඳින් ගත කිරීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහන් කරන්න.
- (v) ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2x5=10)

(04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

- (i) ඔබේ මිතුරකු සැමවිටම වේගයෙන් යතුරු පැදිය පදවන බව ඔබ දක ඇත.
- (ii) පාසල් විවේක කාලයේදී සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකක් දිගින් දිගටම ගුවි බැට හුවමාරු කරගැනීම.
- (iii) ජීවිතයේ නියම සතුව ලැබීමට නම් දුම්පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරෙක් ඔබට දුම්පානය කිරීමට බලකරයි.
- (iv) ඩොංගු රෝගය පිළිබඳව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) ඔබ නිවසට පැමිණෙයි.
- (v) ඔබේ දෙමව්පියෝ මෙවර අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයේදී උසස් ප්‍රතිඵල ඔබෙන් බලාපොරොත්තුව සිටිති.

(ලකුණු 2x5=10)

II කොටස

• ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(05) ඉරියව් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් දැක්වීමේදී, ජීවයාත්තු මූලධර්ම වැදගත් සාධකයක් ලෙස ක්‍රියාකරයි.

- (i) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාමෙන් ඔබට ඇතිවන වාසියක් ලියන්න. (උ.01)
- (ii) ඔබ දන්නා ස්ථිතික ඉරියව් දෙකක් ලියන්න. (උ.02)
- (iii) ඔබ සඳහන් කරන ලද ඉරියව්වක් පවත්වාගෙන යාමේදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.02)
- (iv) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාත්තු මූලධර්ම 04 ක් ලියන්න. (උ.02)
- (v) ක්‍රීඩකයෙකු විසිකිරීමේදී ගුවනට මුදාහරින ක්‍රීඩා උපකරණයක් ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන සාධක 03 ක් සඳහන් කරන්න. (උ.03)

(06) මිනිස් දේහයේ ප්‍රධාන කාන්‍යයන් ඉටුකරනු ලබන පද්ධති රාශියකි. පහත P හා Q යන පද්ධතීන් ඒ අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

P - ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබාගැනීම සහ කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව පිටකිරීම යන කාර්යයන් සිදුකිරීම.

Q - ඔක්සිජන් (O_2) හා පෝෂක සෛලවලටත් අනවශ්‍ය දේ සෛල වලින් බැහැරවත් පරිවහනය.

- (i) P සහ Q වලින් හැඳින්වෙන පද්ධති දෙක කුමක් ද?
- (ii) Q පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇති ඉන්ද්‍රියයන් 02 ක් ලියන්න.
- (iii) පද්ධතිවල අසිරිමත් බව රැකගැනීමට අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග 02 ක් ලියන්න.
- (iv) P සහ Q පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝග දෙක බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.
- (v) Q පද්ධතියේ සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාව හැර මෙම පද්ධතියේ වෙනත් අසිරිමත් ක්‍රියා 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2x5=10)

(07) A, B හා C ප්‍රශ්න වලින් එකකට පිළිතුරු සපයන්න.

A කොටස

රන් හා රිදී කණ්ඩායම් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේදී දත්තට ලැබුණු විශේෂ ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් එල්ල කළ ප්‍රහාරයක් වැළැක්වීම සඳහා සෑම විටම රිදී කණ්ඩායමේ එක් ක්‍රීඩකයකු පමණක් සහභාගිවීම.
- රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් ප්‍රතිවාදී පිලේ ප්‍රහාරයක් වැළැක්වීම සඳහා එක් අයකුට වඩා වැඩි දෙනෙක් සහභාගිවීම.

- (i) සිද්ධියේ සඳහන් සංඛ්‍යාවට අමතරව, සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව අනුව වැළැක්වීම සිදු කළ හැකි ආකාර දෙකක් දක්වන්න. (උ.02)
- (ii) රන් හා රිදී කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයන්ට වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් යෝජනා කරන්න. (උ.03)

- (iii) රන් හා රිදී කණ්ඩායම් අතර වොලිබෝල් තරගයේ, වැළැක්වීමේ දී සිදුවූ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරයා වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණ සඳහන් කරන්න.
- (අ) රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු, වැළැක්වීමේදී දූලේ උඩපටිය ස්පර්ශ කිරීම.
- (ආ) රිදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු රන් කණ්ඩායමේ පිළට දෑත් යොමු කර, ප්‍රහාරයට පෙර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
- (ඇ) රන් කණ්ඩායමේ ලිබරෝ (Libero) ක්‍රීඩකයා ද වැළැක්වීම සඳහා එකතුවීම.
- (ඉ) රිදී කණ්ඩායමේ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු වැළැක්වීම සඳහා සහභාගිවීම.
- (ඊ) රන් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු එල්ල කළ ප්‍රහාරය රිදී කණ්ඩායමේ වළක්වන ක්‍රීඩකයන්ගේ ස්පර්ශ වී නැවත තුන් වතාවක් පහරදීම.

(ලකුණු 1x5=5)

B කොටස

- (i) මහර සහ රාගම අතර පැවැත්වෙන තෙට්ටෝල් තරගය, තෙට්ටෝල් නීතිරීවලට අනුව පැවැත්වීමට නියමිතය. මෙම තරගය පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය සපයාදීම ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා ඔබ සපයා දෙන නිලධාරී මණ්ඩලය නම් කරන්න. (ල.02)
- (ii) මහර සහ රාගම අතර තරගයේදී මහර කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre) විසින් මැද යැවුම (Centre pass) සෑම විටම ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack) වෙත යැවීම සිදුකළ අතර රාගම කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය විසින් ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රීඩිකාවන් උපයෝගී කර ගන්නා ලදී. මැද යැවුම ලබාගැනීම සුදුසු සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)
- (iii) ඉහත තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ ක්‍රීඩිකාවන් සිදුකරන වැරදි සඳහා ලබාදෙන තීරණ පහත දක්වේ. එම තීරණ ලබාදෙන අවස්ථාවලට උදාහරණය බැගින් ලියා දක්වන්න.
- (අ) නිදහස් යැවුමක් (Free pass)
- (ආ) දඬුවම් යැවුමක් (Penalty pass)
- (ඇ) දඬුවම් යැවුමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් (Penalty pass or shot)
- (ඉ) දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීමක් (Toss up / Throw up)
- (ඊ) තුළට යැවීමක් (Throw In)

(ලකුණු 1x5=5)

C කොටස

- (i) ගැමුණු හා විජය කණ්ඩායම් අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගය පාපන්දු තරග නීතිරීති වලට අනුව පැවැත්වීමට නියමිතය. මෙම තරගය සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය සැපයීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය නම් කරන්න. (ල.02)
- (ii) ගැමුණු සහ විජය කණ්ඩායම් අතර තරගයේ දී ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් පාපන්දුව යැවීම (පාස් කිරීම) සඳහා වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරන ලද්දේ පාදයේ ඇතුළත පැත්තය. විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කරගනිමින් පන්දුව පාස්කිරීම කරන ලදී. පාදයේ ඇතුළත පැත්ත හැර පන්දුව පාස්කිරීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි වෙනත් පා පහර තුනක් නම් කරන්න. (ල.03)
- (iii) ඉහත තරගයේ විනිසුරු ලෙස ක්‍රියාකරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ලබාදෙන තීරණ පැහැදිලි කරන්න.
- (අ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු අනිසි ලෙස ස්ථානගතවීම (Offside)
- (ආ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ගැසු ගෝල් පහරක් විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුගේ සිරුරේ ස්පර්ශවීමෙන් අනතුරුව විජය කණ්ඩායමේ ගෝලය තුළට යාම.
- (ඇ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුගේ ටී ෂර්ටයෙන් විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ඇදීමෙන් ක්‍රීඩාවට බාධා කිරීම.
- (ඉ) විජය කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකුට දඬුවම් සීමාව තුළදී ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු බාධා කිරීම.
- (ඊ) ගැමුණු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් තම ගෝල් රේඛාව තුළින් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම.

(ලකුණු 1x5=5)

