

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2018 මාර්තු
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை 2018 மார்ச்
First Term Test – 2018 March

11 ශ්‍රේණිය
தரம் - 11
Grade - 11

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - II
Health & Physical Education - II

පැය දෙකයි
2 மணித்தியாலம்
2 Hours

- පළමු ප්‍රශ්ණය අනිවාර්ය වේ. පළමු කොටසින් ප්‍රශ්ණ 02, කොටසින් ප්‍රශ්ණ 02 ක්ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

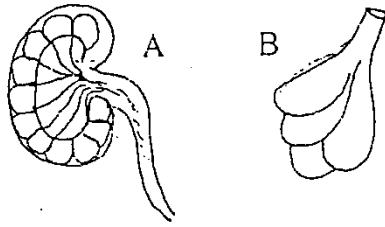
(01) විදුර හා වතුර නිවුන් සෞභෝග්‍යරෝ වෙති. විදුර, ශක්තිමත් කඩවසම් සිසුවෙක් වන අතර ඉගෙනීමට දක්ෂ ක්‍රියාකාරී සිසුවෙකි.

වතුර ඉගෙනීමට දක්ෂ වන අතර ක්‍රියාකාරී බවින් තොර තරමක් මහත ශරීරයකින් හෙබි සිසුවෙකි. උදැසන ආහාරය සඳහා විදුර බත් හෝ ධාන්‍ය වර්ගයක් ගන්නා අතර වතුර රෝල්ස් හා ප්‍රෙස්ට්‍රි වර්ගයක් ගන්නා අතර වතුර රෝල්ස් හෝ ප්‍රෙස්ට්‍රි වර්ගයක් ආපනශාලාවෙන් මිලදී ගනී. මීටර් 100, මීටර් 200 හා දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහා විදුර වඩාත් දක්ෂතා දක්වයි. තම යහලුවාගේ පාදයේ වලලුකර අනතුරට පත්වූ අවස්ථාවක විදුර එයට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමටද ඉදිරිපත් විය. එමෙන්ම විදුර ආගමික වාතාවන් සඳහාද සහභාගි වන දරුවෙකි.

1. විදුර සෞඛ්‍යමත් දරුවෙකු බව පැවසීමට අදාළ වන ක්ෂේත්‍ර 02 ක් ලියන්න.
2. වතුර වඩා මහත දරුවෙකු වීමට බලපාන හේතු 02 ක් ඡේදයෙන් තෝරා ලියන්න.
3. විදුර සහභාගි වන පැනීමේ ඉසව්වට අදාළ පැනීමේ ඉසව් කාණ්ඩය නම්කර ඒ සඳහා තවත් උදාහරණයක් ලියන්න.
4. පාදයේ උලුක්කුවීම සඳහා විදුර ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය නම් කරන්න.
5. වතුරගේ තරබාරු බව අවම කිරීමට ඔබට කලහැකි යෝජනා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
6. වතුරගේ ජීවන රටාව නිසා අනාගතයේදී ඔහුට වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න.
7. ධාවන තරඟ ආරම්භය සඳහා විදුර ලබා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රමය ලියන්න.
8. හිඳගැනීමේ ඉරියව්ව අයත්වන ඉරියව් කාණ්ඩය ලියා දක්වන්න.
9. විදුර තුළ දියුණුකරගත යුතු ක්‍රීඩක ආචාර ධර්ම දෙකක් ලියන්න.
10. නිසි පුහුණුවීම් තුළින් විදුරට අයත්වන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න

I කොටස

(02) අප ශරීරයේ ඇති පද්ධති අප විසින් ආරක්ෂා කරගත යුතුය.



1. ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන හා යනු අප ශරීරයේ ඇති පද්ධති දෙකක ඉන්ද්‍රියයන් 02 කි. එම පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
2. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ දක්නට ලැබෙන ආශ්වර්යමත් ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු - 02)
3. ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි ලෙඩ රෝග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු - 03)
4. ස්වසන පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි හොඳ පුරුදු 03ක් ලියන්න. (ලකුණු-03)

(03) සෑම ජීවියෙකුගේම පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම, ජීවින්ගේ වර්ධනය සිදු කිරීම සහ ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම ආහාර මගින් ඉටු වේ. නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වඩා වැදගත් වේ.

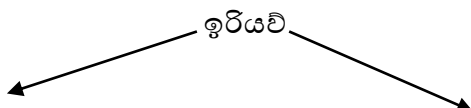
1. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. ඒ මොනවාද? (ලකුණු - 02)
2. ශ්‍රී ලංකාව මුහුණු පා ඇති ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටළු දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු - 02)
3. පෝෂණ ගැටළු අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 නම් කරන්න. (ලකුණු - 03)
4. පෝෂණ ඌනතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක තුන ලියා විස්තර කරන්න. (ලකුණු - 03)

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

1. ඔබගේ නැගණිය පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාරවලට ඇබ්බැහි වී සිටීම.
2. ඔබගේ යහළුවා මත් පැන් පානය කිරීම සඳහා ඔබට ආරාධනා කිරීම.
3. අ.පො.ස.(උ.පෙළ) විෂයයන් තෝරා ගැනීමේදී දෙමාපියන් කැමති විෂය ධාරාව තෝරා ගන්නැයි දෙමාපියන් යෝජනා කිරීම.
4. ඔබගේ ගමේ සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින ඩෙංගු රෝගය තුරන් කිරීමට ඔබට වගකීම් පැවරීම.
5. ක්‍රීඩා උත්සවයේ 200 තරඟය සඳහා සහභාගි වීමට ආසන්න අවස්ථාවේදී ඔබගේ යහළුවකු වන නිමල්ගේ සපත්තු දෙක අස්ථාන ගත වීම.

II කොටස

(05) එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප විසින් විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරයි. ශරීරයට එලදායි ලෙස ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නම් ඒවා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක නියමයන්ට අනුව පවත්වා ගත යුතුය.



A.....

B.....

- සිට ගැනීම - හිඳ ගැනීම - ඇවිදීම - දිවීම

1. ඉහත හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වචන දෙක පිළිවෙලින් ලියන්න. (ලකුණු - 02)
2. සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධක දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු - 02)
3. නිවැරදි වැනිරීමකදී අනුගමනය කළයුතු කරුණු 03 නම් කරන්න. (ලකුණු - 03)
4. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලදී “ජේශීමය ශක්තිය” වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුන නම් කරන්න. (ලකුණු - 03)

(06) නිවැරදි ශිල්පක්‍රම භාවිතා කිරීම තුලින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව ඉටුකර ගත හැකිය.

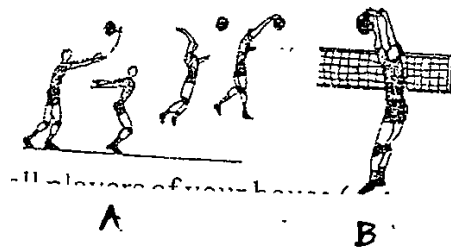
1. a) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
b) දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකු අසාර්ථක පැනීමක් සිදුකල බව ඔබ විනිසුරු කරුවෙකු ලෙස තීරණය කරන්නේ කෙසේද?
2. පහත රූප සටහනේ පෙන්වුම් කරන යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රම දෙක පිළිවෙලින් නම් කරන්න.



3. ක්‍රීඩා නීති රීති පැවතීම නිසා සිදුවන වාසි දෙක නම් කරන්න.
4. ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට ඉවහල් වන කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

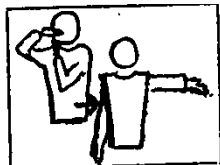
(07) A.

1. පහත රූපසටහනේ A හා B යනු වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවන් දෙකකි. එම දක්ෂතාවන් දෙක නම් කරන්න.



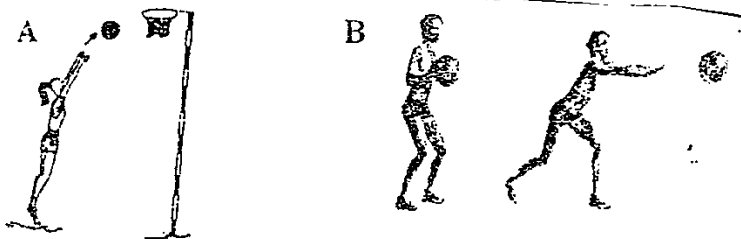
2. “B” දක්ෂතාවය පුරුදු පුහුණු කිරීමට ඔබට යොදාගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 රූප සටහන් ආශ්‍රයෙන් පැහැදිලි කරන්න.
3. පහත සඳහන් අවස්ථාවන් වලදී විනිසුරුකරුවෙකු ලෙස ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න.
 - B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙක් පන්දුව දෙවරක් ස්පර්ශ කර A කණ්ඩායමට යොමු කිරීම.
 - B කණ්ඩායමේ ඉදිරිපෙල ක්‍රීඩකයෙකු ක්‍රීඩා කරන අතරතුර බිම ඇද වැටීම නිසා ඔහුගේ අත A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩාපිටිය ස්පර්ශ වීම.

4. පහත දක්වා ඇති හස්ත සංඥාව විස්තර කරන්න.

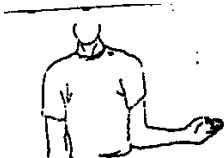


B -

1. පහත රූප සටහනේ A හා B යනු නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවන් දෙකකි. ඒවා පිළිවෙලින් නම් කරන්න.

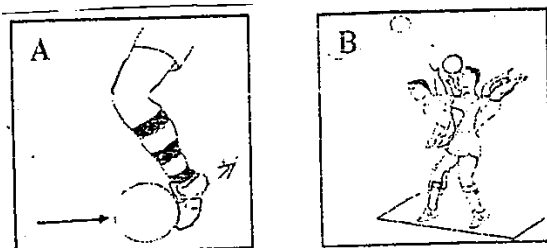


2. නැමැති දක්ෂතාවය සාර්ථකව කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු පියවරයන් තුන නම් කරන්න.
3. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී විනිසුරුකරුවකු ලෙස ඔබගේ තීරණය සඳහන් කරන්න.
 - I. රතු කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (C) සහ නිල් කණ්ඩායමේ ගෝල ආක්‍රමණය කරන්නිය (GA) එකවර පන්දුව ඇල්ලීම.
 - II. රතු කණ්ඩායමේ අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය (WA) ගෝල කවය තුළට ඇතුළු වීම.
 - III. නිල් කණ්ඩායමේ විදුම් රකින්නිය (GK) විසින් රතු කණ්ඩායමේ විදින්නියට (GS) බාධා කිරීම.
4. පහත දක්වා ඇති හස්ත සංඥාව විස්තර කරන්න.



(C)

1. පහත රූප සටහනේ A හා B යනු පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවන් දෙකකි. ඒවා පිළිවෙලින් නම් කරන්න.



2. B නම් දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කිරීමේදී අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
3. ඔබ විනිසුරු කරුවකු ලෙස පහත සඳහන් අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙසේද?
 - I. A කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුට පහරදීම.
 - II. B කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුගේ පහරින් පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම.
4. පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥාව විස්තර කරන්න.

