

# ප්‍රතිඵල සංවර්ධන වැඩසටහන

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය

**අ.පො.ස. (සා/පෙළ) 2016**

නම : .....

රන්දොල වැව මහා විද්‍යාලයේ ආදි ශිෂ්‍ය සංගමය විසින් පාසල් සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය හා යහපත් ජීවන රටාවකට හුරු කිරීම සඳහා දෙදින පුහුණු කඳවුරක් විදුහලේ විදුහල්පතිතුමා හා ආචාර්ය මණ්ඩලය සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලදී.

එහිදී පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කර අලංකාරවත් කිරීම, කාණු පද්ධතිය නිසිලෙස සකස් කිරීම, රුක් රෝපණ වැඩසටහනක් ද, ප්‍රථමාධාර වැඩ සටහනක් ද ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. මෙම කඳවුර සඳහා සහභාගී වන සිසුන්ට ආහාර පාන ආදිය දෙමාපියන් විසින් සුදානම් කර තිබූ අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය වුවද ඔවුන්ගේ වුවද කොටු වලින් ලබා ගන්නා ලදී.

සවස් කාලය විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන්විය. එහිදී සිසුන් කණ්ඩායම් 03ට බෙදී වොලිබෝල් තරගාවලියක් ද සැන්දෑ වරුවේ සංගීත වැඩසටහනක් ද, ගිණිමැල සංදර්ශණයක් ද පවත්වා කඳවුර අවසන් වී සියල්ලෝම සතුටෙන් විසිර ගියහ.

1. රන්දොල වැව විදුහලේ සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යවර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කර ගැනීමට කළ හැකි කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
2. මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වීමෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි පෞද්ගලික හැකියාවක් හා සමාජයීය හැකියාවක් ලියන්න. (ඉ. 02)
3. සිද්ධියේ සඳහන් කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් හැර මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 2)
4. සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම සඳහා මෙම පුහුණු කඳවුරේ අවධානය යොමු කර ඇති ක්ෂේත්‍ර 03ක් නම් කරන්න. (ඉ. 02)
5. මෙම පුහුණු කඳවුරෙන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති 02ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
6. ආහාර වේල සඳහා දෙමාපියන් ආහාර සපයා දීම හේතුවෙන් පෝෂණය තුළින් සිසුන්ට අත්වන වාසියක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
7. මෙම සිද්ධියේ දැක්වෙන අන්දමට වොලිබෝල් තරගය පැවැත්වීමට සුදුසු තරගාවලි ක්‍රමය නම් කරන්න. (ඉ. 02)
8. එම තරගාවලි ක්‍රමය අනුව තරග පැවැත්වීමේදී අත්වන වාසියක් හා අවාසියක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
9. සිද්ධියේ දැක්වෙන වළමෙන් ක්‍රියාකාරකම් හැර වෙනත් වළමෙන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ඉ. 02)
10. ගිණිමැල සංදර්ශණයකදී සිසුන් අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු දෙකක් කෙටියෙන් දක්වන්න. (ඉ. 02)

02. රටී හා සුනිමල් එකම පන්තියේ සිසුන් දෙදෙනෙක් විය. රටී ඉතාමත් තරබාරු සිරුරක් ඇති අයෙකු වූවත් සුනිමල් ඉතාමත් කෘෂ ධවනීන් යුක්ත අයෙකි. ඔවුන් දෙදෙනාම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලට ඉතාමත් මැලිබවක් පෙන්නුම් කරනු ලබයි.

1. රටී හා සුනිමල් පත්ව ඇති පෝෂණ තත්වය වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
2. ඔබ සඳහන් කළ පෝෂණ තත්වයෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා කළහැකි උපදෙස් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
3. ප්‍රධාන පෝෂක සංඝටක නම්කර ඉන් ඉටුවන කාර්යයන් එක බැගින් නම් කරන්න. (ඉ. 03)
4. යකඩ උෞෂධවලින් ලක්ෂණ 04ක් හා යකඩ උෞෂධවල ඇති විමට හේතු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)

03. පහත දැක්වෙන අතිශෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

1. ඔබේ දෙමාපියන් මෙවර පැවැත්වෙන අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයේදී උසස් ප්‍රතිඵලයක් ඔබෙන් බලාපොරොත්තුව සිටිති. (ඉ. 02)
2. ඔබේ මිතුරෙක් පුරුද්දක් ලෙස කණ්ණාකව ආහාර බහුලව අනුභව කරන බව ඔබ දනියි. (ඉ. 02)
3. ඔබේ මිතුරියකගේ පංගම දුරකථනයට නාදනන පුද්ගලයකුගෙන් නිතර නිතර දුරකථන පණිවිඩ ලැබෙන බව පවසයි. (ඉ. 02)
4. ඔබේ මිතුරන් පිරිසක් අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය අවසන් බැවින් සතුට සැමරීම සඳහා මත්පැන් පානය කිරීමට ඔබට ආරාධනා කරයි. (ඉ. 02)
5. සවස් ගණිත පන්තියට පැමිණි ඔබේ මිතුරා එම පන්තිය මඟහැර විච්චනයක් නැරඹීම සඳහා යෑමට ඔබට ආරාධනා කරයි. (ඉ. 02)

04. මෙවර පැවැත්වෙන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ සංවිධායක කටයුතු ඔබට පැවරී ඇති අතර ඒ සඳහා තීරණය වී ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් හා වොලිබෝල් තරග පමණි. නෙට්බෝල් තරග පවත්වනු ලබන්නේ එක් වරක් පැරදුණු කණ්ඩායම් ඉවත් කිරීමටත්, වොලිබෝල් තරග පවත්වනු ලබන්නේ එක් කණ්ඩායමකට අනෙකුත් සියළු කණ්ඩායම් සමඟ තරග කිරීමේ අවස්ථාව ලබා දීමට වේ.

1. ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානයේදී යොදා ගන්නා ප්‍රධාන අවස්ථා 03 නම් කරන්න. (ඉ. 03)

2. තෙට්ටෝල් හා වොලිටෝල් තරඟ පැවැත්වෙන තරඟවලි ක්‍රම වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ඉ. 01)
3. ඉහත වොලිටෝල් තරඟ පැවැත්වෙන තරඟවලි ක්‍රමය අනුව වාසි හා අවාසි වක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
4. ඉහත තරඟවලියේ තෙට්ටෝල් කණ්ඩායම් 06ක් තරඟ වදිති. කණ්ඩායම් වල ජයග්‍රාහකයා තේරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු තරඟ ගැන ඔබ තීරණය කළ යුත්තේ  $n - 1$  සම්කරණය භාවිතයෙනි. ඒ අනුව සුදුසු තරඟ සටහනක් සකස් කරන්න. (ඉ. 02)
5. ඉහත තරඟවලියේ වොලිටෝල් කණ්ඩායම් 06ක් ද තරඟ වදිති. කණ්ඩායම් වල ජයග්‍රාහකයෙකු තේරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු තරඟ ගැන ඔබ තීරණය කළ යුත්තේ  $n(n-1)$  සම්කරණය භාවිතයෙනි. ඒ අනුව සුදුසු තරඟ සටහනක් සකස් කරන්න. (ඉ. 10)

05. දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරඟකරුවෙකුට අවතීරණ ධාවනයේදී තම කකුල උලුක් වීම හේතුවෙන් තරඟයෙන් ඉවත් වීමට සිදුවිය.

1. එම තරඟකරු මෙවැනි අනතුරකට නාපතය වීමට හේතුවිය හැකි සාධක 02ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)
2. පුහුණුකරු විසින් ලේන්සුවක ඔහුගේ ලද අයිස් කැට කිහිපයක් ලබාදෙමින් හැකි ඉක්මනින් ඔහුට ප්‍රචලාධාර ලබාදෙන ලෙසට ඔබට පවරයි ඔබ ඔහුට ප්‍රචලාධාර ලබාදෙන ආකාරය ලියා දක්වන්න. (ඉ. 03)
3. ඔබේ පාසලේ නවක සිසුවෙකුට දුර පැනීම පුහුණු කරවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 03ක් විස්තර කරන්න. (ඉ. 03)
4. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 02)

06. වදිනෙදා කටයුතු කාර්යයන් මට්ටම වැඩිවීම සඳහා දීවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි මූලික දක්ෂතා ඉතා වැදගත් වේ.

1. ධාවන තරඟ ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක දක්වන්න. (ඉ. 02)
2. එම ඇරඹුම් ක්‍රම දෙකට අදාළ ඉසව් දක්වන්න. (ඉ. 02)
3. ධාවන පියවරක ප්‍රධාන අවස්ථා තුන හමු කරන්න. (ඉ. 02)
4. තුම්පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වේ ප්‍රධාන තාක්ෂණික අවස්ථා තුන දක්වන්න. (ඉ. 02)
5. යගුලිය දැමීම තරඟයට බලපාන ප්‍රධාන නීති දෙකක් දක්වන්න. (ඉ. 02)

07. සෑම ක්‍රීඩාවක් සඳහාම මූලික පදනම මිනිස් වලනයයි. මෙම වලනය සඳහා බලය ලැබෙන්නේ පේශි සංකෝචනයෙනි. අස්ථි ක්‍රියාත්මක කරවීමටද බලය යෙදවීමට නම් පේශියට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. ශක්තිය සපයන්නේ අප ගන්නා ආහාර මගිනි.

1. පේශි සංකෝචනය සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයන රසායනික සංයෝගය කුමක්ද? (ඉ. 02)
2. ඉහත සඳහන් කළ රසායනික සංයෝගය භාවිතයෙන් ඝෂණික වේගවත් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශක්තිය නිපදවා ගැනීමේ ක්‍රියාව පැහැදිලි කිරීමට සරල සම්කරණයක් ලියන්න. (ඉ. 03)
3. ඝෂණිකව ශක්තිය අවශ්‍ය වන සම්මත ජවන ඉසව් දෙකක් සහ පිටියේ ඉසව් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 05)

08. A B හා C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A වීර හා සමාධි නිවාස අතර පැවති වොලිටෝල් තරඟයේදී දක්නට ලැබුණු අවස්ථා කිපයක් පහත දැක්වේ. ඒ අනුව ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න.

- i) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු විසින් පිරිනමන පන්දුව සුනම්‍ය දඬුවල වැදී වීරුද්ධ පිලේ පිටිය තුල පතිත වීම. (ඉ. 01)
- ii) සමාධි පෙලේ පසුපෙළ ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩකයකු වැලැක්වීම සඳහා සහභාගී වීම. (ඉ. 01)
- iii) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු විසින් එල්ල කරන ප්‍රහාරය සමාධි නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු වැලැක්වීමේදී ඔහුගේ අතේ වැදී නැවත සමාධි පිලේ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙකු විසින් පහර දී වීරුද්ධ පිලට පන්දුව යැවීම. (ඉ. 01)
- iv) සමාධි නිවාසයේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා වැලකවීම සඳහා සහභාගී වීම. (ඉ. 01)
- v) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු සමාධි නිවාසයේ පිලට දැන් යොමුකර ප්‍රහාරයට පෙර පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම. (ඉ. 01)
- vi) වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02ක් සඳහන් කර ඉන් එක් ක්‍රමයක් පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ඉ. 03)
- vii) නවක වොලිටෝල් ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව එසවීම සඳහා පුහුණු කිරීම ඔබට පැවරී ඇත. ඒ අනුව සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ඉ. 02)

B. i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර තෙට්ටෝල් තරඟ පැවැත්වීම සඳහා ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නිලධාරී මණ්ඩලය හමු කරන්න. (ඉ. 02)

ii) ඔබ නිවාසයේ නවක තෙට්ටෝල් කණ්ඩායමට පන්දු හුරුව පිළිබඳ සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ඉ. 03)

iii) තෙට්ටෝල් තරඟයක විනිසුරුවරයන් වශයෙන් කටයුතු කරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී දෙනු ලබන තීරණ සඳහන් කරන්න.

- i. ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු විසින් එකවර පන්දුව අල්ලා සිටීම. (ඉ. 01)
- ii. ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව අතේ ඇතිව පියවර කිපයක් දෙවරට දිවීම. (ඉ. 01)
- iii. ගෝල් කවය තුළදී විදින්නිය පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් වෙත යොමු කිරීමට සූදානම් වූ විට වීරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් අඩි 03ක පරතරයක් නොතබා රැකීම. (ඉ. 01)
- iv. ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ වැදී පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවතට යාම. (ඉ. 01)
- v. ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව තත්පර 03කට වැඩි කාලයක් අතෙහි රඳවාගෙන සිටීම. (ඉ. 01)