

මතුගම් අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2016

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික

කාලය : පැය 02

නම

පාසල

II පත්‍රය

❖ තම ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ආහාර ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් අත්වන වාසි 02 ක් ලියන්න. පළමුවන ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ. I කොටසෙන් හා II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙන් යුත් පාසලක් වූ අඹතැන්න මහ විදුහලේ දින දෙකක චලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කඳවුරක් 10, 11 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා සංවිධානය කරන ලද්දේ ඔවුන්ගේ යහපත් සෞඛ්‍ය මෙන්ම අනෙකුත් හැකියාවන් ද තවදුරටත් සංවර්ධනය කිරීමේ අරමුණ ඇතිවයි. මෙහිදී ඔවුන්ට සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබාදීමටත් දෙදින පුරා නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීමටත් ක්‍රියා කල අතර පළමු දිනයේ දී කඳවුර ආරම්භ කර ප්‍රථමයෙන්ම ප්‍රථමාධාර දීමේ නව ක්‍රමය වන “PRICES” ක්‍රමය ද කෙටියෙන් හඳුන්වාදී පාසල අසල පිහිටා ඇති කන්ද තරණය කිරීම සිදු කරන ලදී. පෙර ලබා දුන් උදෙසේ මත නිවසින් ගෙනෙන ලද ආහාර කන්දේදී අදවල් ආහාරයට ගත් අතර ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව හා ආහාර සැපයීමේ කටයුතු සඳහා දෙමාපියන් මෙන්ම ගුරු හවතුන් ද එක්ව ක්‍රියා කරන ලදී. දෙවන දින උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහනට අනතුරුව ඔවුන්ට උදේ ආහාරය ලෙස මං කිරිබත් ලුණුමිරිස් සමඟ ලබාදී අතුරු පසට පාසල් වත්තෙන් ඉඳවාගන්නා ලද කෙසෙල් ගෙඩියක් ලබාදීමටත් දෙමාපියෝ කටයුතු කළහ. උදය ආහාර ගැනීමෙන් පසුව ඉතා ඉක්මනින් නිමකල හැකි පරිදි සුහද වොලිබෝල් තරඟාවලියක් සැලසුම් කරන ලද්දේ රාත්‍රියේ පවත්වන්නට නියමිත ගිනිමැල සංදර්ශනයේ කටයුතු සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම සඳහාය.

- (i) ඔබගේ පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙන් යුත් පාසලක් බවට පත්කර ගැනීම සඳහා ඔබට දායකවිය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න.
- (ii) ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) ප්‍රථමාධාරදීමේ ක්‍රමයේ ජ සහ ඍ වලින් දැක්වෙන්නේ කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න.
- (iv) සිද්ධියේ සඳහන් චලිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
- (v) සිද්ධියේ සඳහන් චලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- (vi) වැඩි කාලයක් තරඟ නිමකිරීමට ගතවන තරඟ ක්‍රමය හඳුන්වා එම ක්‍රමයේ වාසියක් ලියන්න.
- (vii)
- (viii) කඳවුරේ දී ලබාදුන් මුංකිරිබත් වලට අමතරව ලබාදිය හැකි දේශීය ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න.
- (ix) වර්තමානයේ ආහාරවලට එක් කරන ශරීරයට අහිතකර ද්‍රව්‍ය 02 ක් ලියන්න.
- (x) චලිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමුවීම මගින් අපට ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10, 20)

I කොටස

❖ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුර සපයන්න.

(2) දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාවකට හුරු වී සිටින වර්තමාන සමාජය තුළ අනතුරු බහුලවී ඇත. බොහෝ අනතුරු මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත්කම නිසා හා නොමනා ක්‍රියා නිසා සිදුවන අතර තවත් අනතුරු ස්වභාවික විපත් ලෙසද සිදුවේ. එබැවින් එම අනතුරුවල තත්ත්වයන් අවබෝධ කරගෙන ඒවායින් ආරක්ෂාවීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට ද ක්‍රියාකල යුතුය.

- (i) ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි බාහිර අනතුරු 02 ක් සහ අභ්‍යන්තර අනතුරු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) විදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවන මෙහි සඳහන් නොවන අනතුරු 04 ක් නම් කර ඉන් මිදීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ලිංගික අතවර හා අපයෝජන 02 ක් සඳහන් කර ඒවායින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(3) මිනිස් සිරුර විවිධ පද්ධතිවලින් නිර්මාණය වී ඇති අතර එක් පද්ධතියක රෝගී තත්ත්වයක් ඇතිවීම අනෙකුත් පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වයට ද විවිධාකාර වූ බලපෑම් ඇති කරයි. එබැවින් අප මෙම පද්ධති ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.

- (i) පහත සඳහන් රෝගාබාධ ඇතිවීමට බලපාන පද්ධති නම් කරන්න.

(a) ඇපන්ඩිසයිටිස්	(c) පීනස
(b) වකුගඩු අක්‍රියවීම	(d) අධිරුධිර පීඩනය

 (ලකුණු 02)
- (ii) පහත සඳහන් අවයව ඇතුළත් පද්ධති නම් කරන්න.

(a) ගර්භාෂය	(c) ශ්වසනාලය
(b) මහා ධමනිය	(d) අග්නිකාශය

 (ලකුණු 02)
- (iii) මිනිස් සිරුරේ පද්ධති සියල්ලගේම ක්‍රියාකාරීත්වය ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම එකක් වුවද වෙනස්වූ ක්‍රියාවලියක සිදුකරන එක් පද්ධතියක් දෙපක්ෂයටම ඇත. එම පද්ධති නම් කර එම පද්ධතිය මගින් නිපදවන හෝමෝන වෙන වෙනම දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ඔබ කැමති පද්ධති දෙකක් නම්කර ඒවායෙහි ආරක්ෂාව සඳහා පවත්වාගත යුතු යහපුරුදු දෙක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(4) පහත සඳහන් අභියෝග අවස්ථාවල දී ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- (i) තද වැස්ස සහ අකුණු සහිත අවස්ථාවක ඔබගේ බාල සොහොයුර ජංගම දුරකථනය භාවිත කිරීම.
- (ii) ඔබ මිතුරකු සමඟ පාඩම් කිරීමට යාමේ දී ඔබේ මිතුරා පාඩම් කරන මුලාවෙන් අන්තර්ජාලයේ මුහුණුපොත හා සම්බන්ධ වී කාලය ගත කිරීම.
- (iii) ඔබගේ මව හදිසියේ රෝගාතුර වීම නිසා නිවසේ වැඩ කටයුතු තාවකාලිකව ඔබ වෙත පැවරීම.
- (iv) ඔබගේ දෙමව්පියන් මෙවර අ.පො.ස. (සා/පෙ) විභාගයෙන් ඔබ උසස් ලෙස සමත්වෙතැයි බලාපොරොත්තුව සිටීම.
- (v) නොබෝදා ඇතිවූ ගංවතුරේ දී ඔබගේ මිතුරෙකු ගංවතුරට මැදි වී සිටිනු දැකීම.

(ලකුණු 2 × 5, 10)

II කොටස

❖ ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුර සපයන්න.

(5) ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණ අනුව ද පැනීමේ ඉසව් ඉපිලෙන ආකාරය අනුව ද වීසි කිරීමේ ඉසව් කරනු ලබන ආකාරය අනුවද මලල ක්‍රීඩාවට අයත් සියලු ඉසව් කාණ්ඩ පහකට බෙදා දක්වා ඇත.

- (i) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ එන ඉසව් කාණ්ඩ පහ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) දුර පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමයක් සහ උස පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) දුර පැනීමේ ශිල්ප ක්‍රමය අවස්ථා හතරකට අනුව සිදුවේ. එම අවස්ථා හතර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක හඳුන්වා එම ඇරඹුම් සඳහා දෙන විධාන ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (v) යගුලිය දැමීමේ හා කවපෙත්ත වීසිකිරීමට අදාළ පොදු නීති 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(6) අප සමාජය තුළ විවිධාකාරයෙන් සංවිධානය වූ විවිධ සංවිධානය පවතී. පවුල, පාසල ක්‍රීඩා සමාජ වැනි කුඩා සංවිධානවල සිට විශාල වශයෙන් පවතින විවිධ සංවිධාන රටතුළ මෙන්ම ලෝකය තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

- (i) සංවිධානයක් යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (ii) පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් වලට සහභාගිවීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය සිදුවන ප්‍රධාන අවස්ථා 03 ක් සඳහන් කර එම එක් අවස්ථාවල දී සිදුකරන කාර්යයන් වලට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(7) A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (A) (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රධාන අවධි 04 කට සිදුවේ. ඉන් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ඉහත ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් සඳහන් කරන්න. (හැකිනම් රූපසටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න) (ලකුණු 03)
- (iii) ඔබ වොලිබෝල් විනිසුරුවකු වශයෙන් ක්‍රියාකරන අවස්ථාවක පහත අවස්ථාවල දී දෙන තීරණ හස්ත සංඥා වචනයෙන් හෝ රූප සටහන් මගින් පැහැදිලි කරන්න.
 - (a) පිරිනැමීමේ අවස්ථාව.
 - (b) ක්‍රීඩාපිටි මාරු කිරීම.
 - (c) ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම.
 - (d) කෙටි විවේකය දැක්වීම.
 - (e) තරඟවටය හෝ තරඟය අවසන් කිරීම

(ලකුණු 1 × 5 =

(B) (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම් 05 ක් සඳහන් වේ. එයින් 03 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

- (ii) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ දඬුවම් දෙන අවස්ථා 02 කට උදාහරණය බැඟින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) නෙට්‍රිබෝල් තරඟ විනිසුරුවරයකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී පහත අවස්ථා සඳහා දෙන තීරණ හස්ත සංඥාවලින් දෙන ආකාරය වචනයෙන් හෝ රූප සටහන් මගින් දක්වන්න.
 - (a) යැවුම් යා යුතු දිශාව
 - (b) පාද චලනය
 - (c) කෙටිදුර දැක්වීම
 - (d) ශාරීරික සට්ටන
 - (e) උඩ දැමීමක්

(ලකුණු 1 × 5 = 5)

- (C) (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පා ඇරඹුමක් යනු තරඟයක් ආරම්භ කිරීම හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයයි. පා ඇරඹුමක් සිදුවන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) පාපන්දු තරඟයක විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් ක්‍රියා කිරීමේ දී පහත අවස්ථාවන් සඳහා දෙන තීරණ හස්ත සංඥා වලින් දෙන ආකාරය වචනයෙන් හෝ රූප සටහන් මගින් පෙන්වන්න.

(ලකුණු 1 × 5 = 5)

- (a) සෘජු නිදහස් පහරක් දැක්වීම
- (b) වාසිදායක අවස්ථාවක් දැක්වීම
- (c) අනියම් සෘජු පහරක් දැක්වීම
- (d) ක්‍රීඩක ආදේශනය දැක්වීම
- (e) ගෝල් පහර දැක්වීම