

**ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II**  
**ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019**  
**11 ශ්‍රේණිය**

**කාලය : පැය 01**

- පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. මෙවර ශාන්තාලෝකගම පාසලේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයක් සංවිධානය විය. එහිදී උදය වරුවේ සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණද, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI මැනීම හා පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමේ දේශනයක්ද සඳහාද සිසුන් යොමු කොට තිබෙනු දක්නට ලැබිණි.

එදින උදෑසන ආහාරය සඳහා ළමුන්ට කොළ කැඳ, මුං ඇට, කිරිබත් සහ කෙසෙල් වලින් දෙමාපියෝ සංග්‍රහ කළහ.

සවස්වරුවේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වශයෙන් වොලිබෝල් සඳහා සුහද තරඟාවලියක් මෙන්ම අනෙකුත් ළමුන් සඳහා සුළු ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩා කිරීමට යොමු කර තිබුණි.

ඉන් අනතුරුව විසිර යාමේ උත්සවයදී ළමුන් කණ්ඩායම් වලට බෙදී වර්ණාවත් හා නිර්මාණාත්මක සරඹ සංදර්ශනයක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ළමුන් මෙම වැඩසටහනට ඉතා සතුටෙන් හා ප්‍රීතියෙන් සහභාගි වූ බව දක්නට ලැබිණි.

- i) මෙහිදී ළමුන්ගේ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා මැනීම සඳහා යොදා ගත් පරීක්ෂණ 2 ක් නම් කරන්න.
- ii) BMI අගය නිසි පරාසයක රඳවා ගැනීමට දක්ෂ වූ ළමුන්ගේ නිබිය යුතු අගය පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.
- iii) දෙමාපියන් විසින් සිසුන්ට ලබා දුන් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න.
- iv) එම ආහාර වේලට අමතරව උදෑසන ආහාර සඳහා ලබාදිය හැකි ආහාර වර්ග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- v) සිද්ධියෙහි සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 සඳහන් කරන්න.
- vi) ළමුන් විසින් යෙදුණ අතැයි ඔබ සිතන සුළු ක්‍රීඩා 2 නම් කරන්න.
- vii) සරඹ සංදර්ශනයට සහභාගි වීම තුළින් ළමුන්ගේ වර්ධනය වන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- viii) පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමේ දේශනයේදී සඳහන් වූ පෝෂණ උග්‍රණතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 2 ක් ලියන්න.
- ix) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ළමුන් යොදාගත් වොලිබෝල් දක්ෂතා 2 සඳහන් කරන්න.
- x) මෙම වැඩසටහන තුළින් සිසුන්ගේ කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වූ අවස්ථා 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 බැගින් ප්‍රශ්න 10 ලකුණු 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. නිරෝගි ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක් යන්න තේමා කොට ගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල වල සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වේ.
  - i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා භාවිතා කළ හැකි උපාය මාර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.3)
  - ii) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 සඳහන් කරන්න. (ඉ.3)
  - iii) 2007/21 චක්‍රලේඛනයට අනුව පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් 2 ක් ලියන්න. (ඉ. 2)
  - iv) ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ඉ.2) (මුළු ලකුණු 10)
  
3. ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන්ට මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිසි ලෙස නොලැබීම නිසා ඇති වන පෝෂණ ගැටලු දැකිය හැකිය. මෙම තත්ත්වයන් පුද්ගලයෙකුගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරන අතර එය පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයකටද බලපෑම් ඇති කරයි.
  - i) ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දැකිය හැකි ප්‍රධාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා රෝග දෙකක් නම් කරන්න. (ඉ.2)
  - ii) මන්දපෝෂණයේ අහිතකර බලපෑම් 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ඉ.3)
  - iii) යකඩ උග්‍රතාවය අවම කරගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ලියා දක්වන්න. (ඉ. 3)
  - iv) නිවසේදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර පරිභෝජනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2 සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
  
4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
  - i) මහත් වී සිරුර අවලස්සන වන බව පවසමින් නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරිය ප්‍රධාන ආහාර වේලේ සඳහා ඉතා සුළු ආහාර ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන්නීය. (ඉ. 2)
  - ii) ළමා වියේ පසුවන ඔබේ අසල්වැසි නංගි/මල්ලි හුදෙකලාව බොහෝවිට අසල පාළු පත්තෙහි සෙල්ලම් කරනු ඔබ දකියි. (ඉ.2)
  - iii) පාවහන් යුගලයක් ගැනීමට කඩයට ගොඩ වූ ඔබට අමතක වීමෙන් මුදල් කවුන්ටරය උඩ තිබූ ඔබගේ ජංගම දුරකථනයට සමාන දුරකථනයක් රැගෙන විත් තිබීම නිවසට ආපසු දැන ගත් පසු (ඉ.2)
  - iv) ප්‍රථමවරට අ.පො.ස. (උ/පෙළ) විභාගය සඳහා පෙනී සිටි ඔබගේ සහෝදරයා උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා සුදුසුකම් සපුරා නැති වීමෙන් කණගාටුවෙන් සිටිනු දකී. (ඉ.2)
  - v) බසයකට ගොඩ වූ ගැබ්ණි මවකට ඉඳු ගැනීමට කිසිවකු අසුනක් ලබා නොදෙන බව සිටගෙන සිටින ඔබ දකියි. (ඉ.2) (මුළු ලකුණු 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- 5. i) ධාවන ආරම්භයේ ප්‍රධාන ආරම්භක ක්‍රම දෙක නම් කරන්න. (ඉ.2)
- ii) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ එක් ඇරඹුමකින් ආරම්භ කරන ඉසව් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
- iii) ඉහත නම් කරන ලද ඇරඹුම් ක්‍රම ඉගෙනීමේදී ඔබ කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් 2 රූප සටහන් ඇසුරෙන් පහදන්න. (ඉ.2)
- iv) තරඟ අවසානයේදී ක්‍රීඩකයෙකු විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2) (මුළු ලකුණු 10)

- 6. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිරත වන කාර්යයෙහි කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීමට මෙන්ම මනා පෞරුෂයක් ඇති වීමට හේතු වේ.
  - i) ඉරියව් යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ඉ.2)
  - ii) ස්ථිතික ඉරියව්වක් සහ ගතික ඉරියව් 2 සඳහන් කරන්න.
  - iii) පැහැමකදී ක්‍රීඩකයෙකු පනින ලබන උස හා දුර තීරණය වන සාධක 2 ලියන්න. (ඉ.3)
  - iv) ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන ජීවයන්ත්‍රික මූලධර්ම 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)
 (මුළු ලකුණු 10)

- 7. A, B සහ C ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
  - A. ධීර, වීර නිවාසයේ නවක වොලබෝල් ක්‍රීඩකයන්ට ප්‍රහාරය දක්වන පුහුණු කිරීමට ඔහුට පැවරී ඇත. මේ සඳහා ඔබ ඉගෙන ගත් ආකාරයට අවදි 4 ක් යටතේ ඉගැන්වීම පහසු වේ.
    - i) ඔබ ඉගැන්වීමට බලාපොරොත්තු වන වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ අවදි 2 සඳහන් කරන්න.
    - ii) වොලබෝල් ප්‍රහාරය ඉගැන්වීම සඳහා ඔබ යොදාගත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් රූප සටහන් මගින් දක්වන්න. (ඉ.4)

පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබ ලබාදෙන තීරණ නම් කරන්න.

- iii) ධීර නිවාසයේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් දැලේ උඩ පටියට ඉහළින් තිබූ පන්දුවට, පසු කලාපයේ සිට උඩ පැන පහරදීම. (ඉ.2)
- iv) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීම (service) සඳහා සංඥාව ලබාදුන් පසු පිරිනමන්නා (server) පන්දුව බව ගසා අල්ලයි.

- B. i) ධීරා, වීරා නිවාසයේ නවක හෙට්බෝල් ක්‍රීඩකාවන්ට ආක්‍රමණය දක්වනාවය හුරු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඒ සඳහා යොදාගත් ක්‍රියාකාරකම් 2 රූප සටහන් මගින් දක්වන්න.
- ii) එහිදී ඔබ විසින් ක්‍රීඩකාවන්ට හඳුන්වා දෙන වෙනත් හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්වන 2 සඳහන් කරන්න. (ඉ.2)

පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරියක් වශයෙන් ඔබ ලබා දෙන තීරණ නම් කරන්න.

- iii) ධීර නිවාසයේ හා වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනාම එකවර පන්දුව ඇල්ලීම. (෧.2)
- iv) වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවූ විට. (෧.2) (මුළු ලකුණු 10)

C. ධීව, වීර නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩකයන්ට,

- i) පන්දුව හැවැත්වීමේ දක්ෂතා ඉගැන්වීමට ඔබට පැවරී ඇත. ඔබ විසින් ක්‍රීඩකයන්ට හඳුන්වාදෙන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හැවැත්වීමේ ක්‍රම 4 ක් සඳහන් කරන්න. (෧.4)
- ii) ඔබ විසින් එම ක්‍රීඩකයන්ට හඳුන්වා දෙන වෙනත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 සඳහන් කරන්න. (෧.2)

පහත අවස්ථාවලදී විනිසුරුවකු වශයෙන් ඔබලබා දෙන තීරණ නම් කරන්න.

- iii) ධීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකුට පාදයෙන් පහරදීමට තැත් කිරීම ඔබ දකියි.
- iv) තරඟය අතරතුර වීර නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පිටතට ගිය පන්දුව තුළට විසි කිරීම (Throw in) සඳහා ඉදිරිපත් වූ ක්‍රීඩකයා පන්දුව තනි අතින් අල්ලා තුළට විසි කිරීම.