

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு Year End Evaluation			
		- 2022 (2023 මාර්තු)	
ශ්‍රේණිය தரம் } 11	විෂයය பிரிவு } සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය பரීட்சை } I	කාලය காலம் } පැය 01

පළමුවන ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. රන් කෙත් යාය විදුහලේ විදුහල්පතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ගුරු දෙගුරු හා ඇදී ශිෂ්‍ය හමුවක් පැවැත්වූයේ රටේ පවතින ආර්ථික හා සමාජීය ගැටලු හමුවේ සිසු දරුවන්ගේත්, පාසලේත්, සංවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීමේ අරමුණ ඇතිවය. එහි දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳව දැඩිව අවධානය යොමු කෙරිණි.

- ආර්ථික තත්ත්වයන් හමුවේ සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම.
- පාසලේ පවතින භෞතික සම්පත් වල ගුණාත්මක භාවය ඉහළ නැංවීම.
- සිසුන්ගේ අධ්‍යාපන හා මානසික සංවර්ධන වැඩසටහන් සම්පාදනය.
- ක්‍රීඩා හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම හා විවිධ තරඟාවලි සඳහා සහභාගී කරවීම.
- රන් කෙත් යාය විදුහල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කරවීම.
- සම්පත් පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීම හා එවුන්ගෙන් ලබාගත හැකි දායකත්වය පාසල වෙත ලබා ගැනීම.

- i. සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා යෝජනා වනු ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- ii. පෝෂණයෙන් උසස් ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙකක් ලියන්න.
- iii. සිද්ධියේ සඳහන් නොවන දේශීය වැදගත්කමකින් යුත් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ මිශ්‍ර ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- iv. පාසලේ පවතින ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- v. සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- vi. සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා යොදාගත හැකි මානසික ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- vii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ දී සිසුන් සහභාගී වන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට අදාල වන පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- viii. පාසල නියෝජනය කරමින් විවිධ තරඟාවලි සඳහා සහභාගී වන ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- ix. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පහක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කෙරිණි. ඉන් දෙකක් ලියන්න.
- x. සිසු දරුවන්ගේ කායික සෞඛ්‍ය දියුණු කර ගැනීම සඳහා සේවා සපයා ගත හැකි සම්පත් පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.

(ලකුණු 2x10=20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. මිනිස් සිරුර සැකසී ඇති පද්ධති අතර ස්වසන පද්ධතියට හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියට හිමිවන්නේ වැදගත් ස්ථානයකි. එහි අසිරිය පවත්වා ගැනීම තුළින් වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පිවිතයකට උරුමකම් කීමට හැකි වේ.
 - i. ස්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්යය වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - ii. ස්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝග තුන බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - iii. ස්වසන පද්ධතියේ හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි.)

3. නව යොවුන් වියේ පසුවන නදමාලි ඇයගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. ඒ සඳහා ඇය කරනු ලබන යම් යම් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සමහර අවස්ථාවලදී අනතුරුවලට ද භාජනය වනු දැකගත හැකිය.
 - I. නදමාලි පසුවන අවධියේ වයස් සීමාව ලියන්න. (ලකුණු 01 යි.)
 - ii. නදමාලි පවත්වා ගැනීමට උනන්දු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
 - iii. ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කර ගැනීමට යෑමේ දී ඇයට සිදු විය හැකි අභ්‍යන්තර හා බාහිර අනතුරු තුන බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
 - iv. ප්‍රථමාධාර යන්න හඳුන්වා, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී අනුගමනය කරන PRICES ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)

4. පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - i. පාසැල් විවේක කාලයේ දී පාසලේ පිටුපස ඇති ගේට්ටුවෙන් පැන පාසලින් බැහැරව යාමට ඔබගේ හොඳම මිතුරා / මිතුරිය යෝජනා කරයි.
 - ii. රටේ පවතින ආර්ථික හා සමාජයීය අර්බුද හමුවේ ඔබට බොහෝවිට මාර්ගගත ක්‍රමයට අධ්‍යාපනයේ නිරත වීමට සිදු වීම.
 - iii. විවිධ හේතූන් මත පාසල් වසා දැමීම හේතුවෙන් විභාග කල් යෑම හා අධ්‍යාපන කටයුතු නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා ඔබගේ හොඳම මිතුරා / මිතුරිය කනස්සල්ලට පත්ව සිටීම.
 - iv. විදුලි කප්පාදුව හා විවිධ පෝලිම් වල සිටීමට සිදු වීම නිසා ඔබගේ නිවසේ සාමකාමී පවුල් පරිසරය බිඳ වැටීමට ලක්වීම.
 - v. පාසලේ උදැසන රැස්වීමේ දී හිටිහැටියේම විදුහල්පතිතුමා විසින් ඔබට විශේෂ දේශනයකට ඇරයුම් කිරීම.

(ලකුණු 2x05=10)

II කොටස

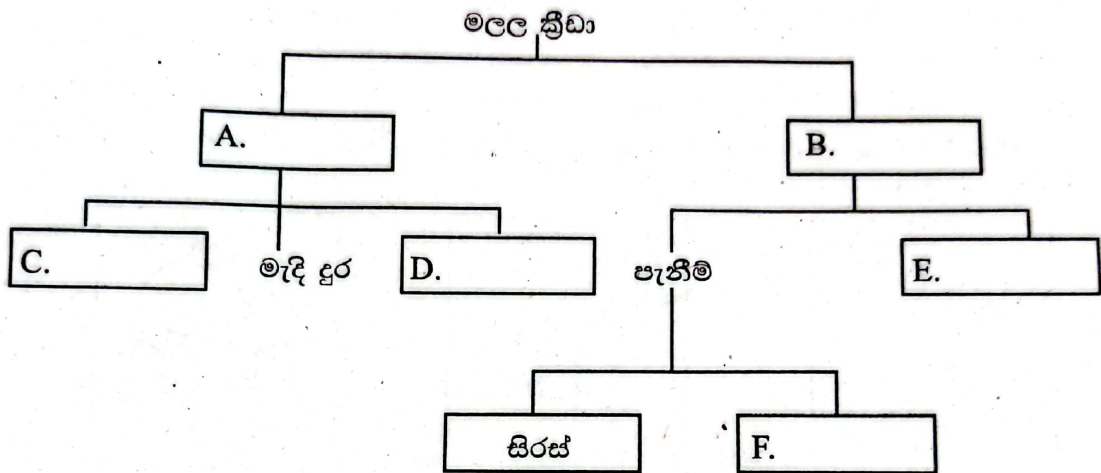
ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. රටක වැඩිදායී, සෞඛ්‍ය සම්පන්න, විනයගරුක පුද්ගලයෙක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉතා වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරයි.
 - I. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)

- ii. විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා සම්මත නීති රීති පවත්වා ගැනීමෙන් බලාපොරොත්තු වන කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
- iii. කෙටි දුර ධාවනයේ යෙදෙන සමත් ගේ හා දිගු දුර ධාවනයේ යෙදෙන වම්ලාගේ කංකාල පේශි වල අන්තර්ගත තන්තු පිහිටීම හා අනුපාතයන් අනුව බෙදිය හැකි තන්තු වර්ග දෙක නම් කර, ඒවායේ විශේෂ ලක්ෂණ තුන බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 05 යි.)

6. මලල ක්‍රීඩා මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ද පාසලක සිසුන් සහභාගි වන ක්‍රීඩා ලෙස දැක්විය හැකිය.

- i. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය පිළිබඳ සටහනේ දක්වා ඇති අංකවලට යෝග්‍යය වචන පහත සඳහන් ඒවායින් තෝරා ඒ ඒ අංක ඉදිරියේ ලියන්න. (තිරස්, දිගු දුර, පිටිය, ජවන, විසිකිරීම, කෙටි දුර, කඩුලු පැනීම, රිටි පැනීම, මීටර් 400, තුන්පිම්ම, උස පැනීම)



(ලකුණු 03 යි.)

- ii. යගුලිය මුදාහැරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ සකුණි එය මුදා හැරීමෙන් පසු යගුලිය පතිත වීමට ප්‍රථම පිටියේ පසුපස භාගයෙන් පිටවූයේ නම් විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ගන්නා තීරණය කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- iii. කණ්ඩායම් 10ක් සහභාගී වූ ක්‍රිකට් තරගාවලිය ඉතා අඩු මුදලකින් හා අඩු කාලයකින් නිම කළ යුතුව ඇත්නම් ඔබ මෙම තරගාවලිය පවත්වන ක්‍රමය සඳහන් කොට එහි තරග සටහන සකස් කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

7. A,B හා C යන ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A)

- මෙවර පාසලේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- i. ප්‍රහාරය හැර ඔබ කණ්ඩායමට පුහුණු කරන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- ii. ප්‍රහාරය නිවැරදි තාක්ෂණය අනුව ඔබ පුහුණු කරන්නේ නම් එහි අවධි හතර පිළිවෙලින් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- iii. ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)

iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



P



Q



R

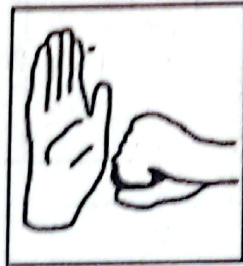
(ලකුණු 03 යි.)

(B)

- මෙවර පාසලේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- i. ආක්‍රමණය හැර එම කණ්ඩායමට පුහුණු කරන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
- iii. ආක්‍රමණය පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් 03 ක් ලියන්න.
- iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



P



Q



R

(C)

- මෙවර පාසලේ පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.
- i. පන්දුවට හිසින් පහර දීම හැර ඔබ කණ්ඩායමට පුහුණු කරන දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ප්‍රධාන විනිසුරු හේ කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි.)
- iii. පන්දුවට හිසින් පහර දීම පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ඔබ කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)
- iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා ලබා දෙන හේතු වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න.



P



Q



R

(ලකුණු 03 යි.)

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් Western Province Education Department Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් Western Province Education Department Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් Western Province Education Department Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Department of Education - Western Province	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන කොටස කළුතිත් තිணைக்கොටු ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ Western Province Education Department Western Province Educa බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන කොටස කළුතිත් තිணைக்கොටු ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ Western Province Education Department Western Province Educa බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන කොටස කළුතිත් තිணைக்கොටු ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ Western Province Education Department Western Province Educa
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු) Year End Evaluation		
පිළිතුරු පත්‍රය Marking Scheme		
ශ්‍රේණිය } தரம் } 11 Grade }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }

I පත්‍රය

(1)	2	(11)	4	(21)	1	(31)	1
(2)	4	(12)	2	(22)	4	(32)	4
(3)	2	(13)	3	(23)	2	(33)	2
(4)	2	(14)	2	(24)	1	(34)	4
(5)	1	(15)	1	(25)	4	(35)	3
(6)	1	(16)	2	(26)	4	(36)	1
(7)	1	(17)	1	(27)	2	(37)	3
(8)	3	(18)	2	(28)	1	(38)	3
(9)	3	(19)	1	(29)	3	(39)	2
(10)	3	(20)	4	(30)	3	(40)	3

II පත්‍රය

- (01) (i) ● කොළ කැඳ ව්‍යාපෘතියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
 ● දිවා ආහාර වේලක් ලබා දීම
 ● සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම
 ● පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයුම් ක්‍රමයක් සකස් කිරීම
 ● දේශීය වශයෙන් වටිනාකමකින් යුත් ආහාර පමණක් රැගෙන එන ලෙස උපදෙස් දීම
- (ii) ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන් ● විටමින්
 ● මේදය ● ඛනිජ ලවණ
- (iii) ● සුප් ● කැඳ වර්ග
 ● කවලම් පළා මැල්ලුම් ● මිශ්‍ර පලතුරු
- (iv) ● ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
 ● කසල බඳුන්වලට දැමීම
 ● සිසුන් කණ්ඩායම් කර පාසල් වත්ත පිරිසිදු කිරීම
 ● පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් පාසල්වලට රැගෙන ඒම තහනම් කිරීම
- (v) ● ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
 ● විවිධ දේශකයන් මගින් අභිප්‍රේරණ වැඩසටහන් පැවැත්වීම
 ● නාට්‍ය, සංගීත, චිත්‍ර වැනි වින්දනාමාත්මක වැඩසටහන් පැවැත්වීම
 ● විවිධ ක්‍රීඩා සඳහා යොමු කිරීම
 ● විවිධ ආගමික උත්සව පැවැත්වීම

- (vi)
 - වෙස්
 - පරිගණක ක්‍රීඩා
 - උෞතෝ ක්‍රීඩාව
 - දාම්
 - කාඩ් සෙල්ලම් කිරීම
 - කැරම්
 - මොනෝපොලි ක්‍රීඩාව
- (vii)
 - නිශ්චිත කාලයක් හෝ ලකුණු සීමාවක් ඇත.
 - නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටියක් ඇත.
 - නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් ඇත.
 - නිශ්චිත උපකරණ ඇත.
- (viii)
 - ජය පරාජය විඳි දරාගත හැකිවීම
 - නායකත්වය වර්ධනය වීම
 - අනෙකුත් කණ්ඩායම්වල දක්ෂතා හඳුනාගත හැකිවීම
 - විවිධ උපක්‍රම හඳුනාගත හැකිවීම
 - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණුවීම
 - විවිධ අද්දැකීම් ලබා ගැනීමට හැකිවීම
- (ix)
 - ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
 - සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
 - ප්‍රවර්ධනයට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම
 - කුසලතා සංවර්ධනය
 - ප්‍රජා දායකත්වය
- (x)
 - දන්ත වෛද්‍යවරයා
 - හෙද නිලධාරීන්
 - විවිධ ක්‍රීඩා පුහුණුකරුවන්
 - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරයා
 - භෞත චිකිත්සක

I කොටස

- (02) (i)
- ස්වසන පද්ධතිය - සිරුරට අවශ්‍ය O_2 වාතය ආශ්වාස කිරීමටත් CO_2 වාතය බැහැර කිරීමටත් සකස් වී ඇත.
 - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - ශරීරයේ ජීවී සෛලවල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය O_2 වාතය සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය ගෙන ගොස් දීමටත් සෛලවල නිපදවෙන අප්‍රව්‍ය ආපසු රැගෙන යාමටත් සකස් වී ඇත.

(ii) ස්වසන පද්ධතිය :

- සම්ප්‍රතිශ්‍යාව
 - ගලපටලය
 - බ්‍රොන්කයිටිස්
 - ක්ෂය රෝගය
 - කොරෝනා
- පීනස
 - ඇදුම
 - නිව්මෝනියාව
 - පෙනහළු පිලිකා

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය :

- අධික රුධිර පීඩනය
- හෘදයාබාධ ඇතිවීම
- රුධිර නාල කැටියක් මගින් අවහිර වීම
- හෘද කපාටවල දුර්වලතා ඇතිවීම
- ධමනිවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම
- ශිරාවල කපාට දුර්වල වීම නිසා නහර ගැට ගැසීම
- උපතේ දී ඇතිවන ආබාධ
- කෝෂිකා හා කර්ණිකාවල සිදුරු ඇතිවීම