

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

39844

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2023 (2024)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2023 (2024)
Year End Evaluation - 2023 (2024)

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11	විෂය பாடம் Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍ර வினாத்தாள் Paper	I	කාලය காலம் Time	01 සි
නම பெயர் Name			විභාග අංකය சுட்டிலக்கம் Index No.				

- සැ. යු.
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයේ සලකුණු කරන්න.

- මෙවර සා.පෙළ විභාගයට ඉදිරිපත්වන ගිහාන් තුළ දැකිය හැකි සුවිශේෂී ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 - අධ්‍යාපනික කටයුත්තකට හැර ජංගම දුරකථනය භාවිතා නොකිරීම.
 - දුර්වල මිතුරන්ගේ ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට උපකාරී වීම.
 - ක්ෂණික ආහාර භාවිතයෙන් මුළුමනින් ම බැහැර වීම.
 - විද්‍යාලයීය පාපන්දු කණ්ඩායමේ නායකත්වය දැරීම.
 - පාසලේ පෙර පෝය වැඩසටහනේ මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම.

01. ඉහත තොරතුරු අනුව ගිහාන් පිළිබඳව දැක්විය හැකි වඩාත් නිවැරදි අදහස වන්නේ,
- පුර්ණ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට ළඟාවන පුද්ගලයකු බවයි.
 - තම හැකියාවන් කෙරෙහි අධි තක්සේරුවකින් සිටින අයෙක් බවයි.
 - මානසික සෞඛ්‍යය ඉතා යහපත් අයෙකු බවයි.
 - යහපත් කායික යෝග්‍යතාවයකින් හෙබි අයෙකු බවයි.

02. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව වඩාත් සුදුසු ප්‍රකාශය මින් කවරක් ද?
- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය තමන්ට පමණක් සිදු කළ හැකිය.
 - සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ප්‍රධාන මූලධර්ම පහක් මත ක්‍රියාත්මක වේ.
 - සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ලෙඩ රෝග ප්‍රවර්ධනයට හේතුවක් වේ.
 - සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය මගින් මිනිසාගේ සියලුම ගැටළුවලට විසඳුම් ලැබේ.

- සම්මත නීතිරීති අනුව කටයුතු කිරීම
- යහපත් භෝජන පුරුදු ඇති කර ගැනීම
- ශරීරයේ බර නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයෙන් වැළකීම

03. ඉහත කරුණු වලින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,
- අනාගතයේ වැළඳෙන ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම.
 - ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීම.
 - මත් රකුසාගෙන් සමාජය මුදා ගැනීමයි.
 - නීති ගරුක පුද්ගලයින් බිහි කිරීමයි.

- දහවන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන හිමාලිගේ සිරුරින් පහත දැක්වෙන වෙනස්කම් මෑතක සිට දැකගත හැකිය.
 - ලැම ඉදිරියට නෙරා ඒම.
 - උකල් ප්‍රදේශය පුළුල් වීම
 - සම පැහැපත් වීම
 - නිතර නිතර දහඩිය දැමීම

04. ඒ අනුව ඇය පසුවන අවධිය පිළිබඳ කිව හැක්කේ, ඇය
- ළමා අවධියේ බවයි.
 - තරුණ අවධියේ බවයි.
 - තව යොවුන් අවධියේ බවයි.
 - වැඩිහිටි අවධියේ බවයි.



05. ගිමාලි තුළින් බලාපොරොත්තු විය නොහැකි ලක්ෂණයක් ලෙස ඔබ සලකනුයේ,
1. සාධාරණත්වය අගය කිරීම
 2. ආගමික කටයුතුවල යෙදීම.
 3. විරුද්ධ ලිංගික ආකර්ශණය
 4. නායකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම.

• පෝෂණ දිනය වෙනුවෙන් විද්‍යාලයේ පැවැත් වූ වෛද්‍ය කඳවුරට සහභාගි වූ සිසුන් සිව් දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු පහත සටහනෙහි දැක්වේ. මෙය උපයෝගී කරගෙන පහත 06, 07 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුවා	උණ පෝෂකය
කිවිඳි	යකඩ
කිණිර	අයඩින්
කෙනුරි	කැල්සියම්
කෙවින්	විටමින්

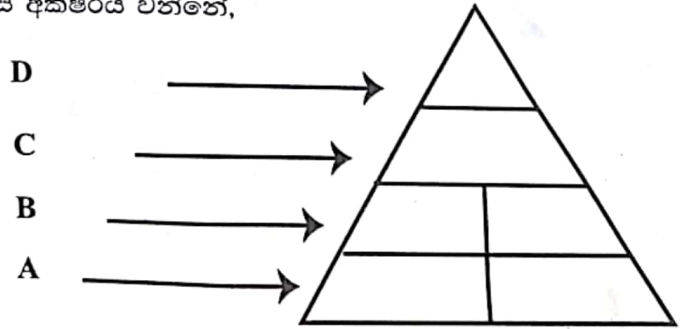
06. ඉහත සිසුන් පරීක්ෂා කළ වෛද්‍ය ධරයා උපැස් යුවලක් පැළඳීම නිර්දේශ කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ,
1. කිවිඳිට ය.
 2. කිණිරට ය.
 3. කෙනුරිට ය.
 4. කෙවින්ට ය.

07. කිණිරගේ පෝෂණ උග්‍රතාවය නිසා ඔහු මුහුණ දෙන රෝගී තත්ත්වයේ රෝග ලක්ෂණයක් වන්නේ,
1. ගෙල ඉදිරියට නෙරා ඒමය.
 2. අන්ධභාවයට පත්වීමය.
 3. අස්ථි දියවීම ය.
 4. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රතිශතය පහළ යෑම.

08. සිත්ක් උග්‍රතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයකි,
1. දත් දිරායෑම
 2. තමස් අන්ධතාවය
 3. බිටෝලප ඇතිවීම
 4. ශරීර වර්ධනය අඩුවීම

• පහතින් දැක්වෙන්නේ යහපත් සෞඛ්‍යය සඳහා සකස් කරන ලද ආහාර පිරමීඩයක දළ රූප සටහනකි.

09. වැඩි වශයෙන් ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
1. A ය.
 2. B ය.
 3. C ය.
 4. D ය.



10. අවම වශයෙන් ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩය දැක්වෙන ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය වන්නේ,
1. A ය.
 2. B ය.
 3. C ය.
 4. D ය.

11. B කාණ්ඩයේ වැඩි වශයෙන් අඩංගු විය හැකි පෝෂකාංගය / පෝෂකාංග වන්නේ,
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය.
 2. ප්‍රෝටීන් ය.
 3. මේදය ය.
 4. විටමින් හා ඛනිජ ය.

A මුළුතැන් ගේ පිරිසිදුව තබා ගැනීම

B ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම

C පවුදු වූ ආහාර ඉවත් කිරීම

D ප්‍රමාණය ඉක්මවා පළිබෝධ නාශක යෙදීම.

12. ඉහත දක්වා ඇත්තේ පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු අවස්ථාවන් හතරකි. එම අවස්ථා පිළිවෙලින් දක්වා ඇති වරණය වන්නේ.

1. නිෂ්පාදනය, ප්‍රවාහනය, ගබඩාකරණය, පරිභෝජනය
2. පරිභෝජනය, සැකසීම, ගබඩාකරණය, නිෂ්පාදනය
3. පරිභෝජනය, ගබඩාකරණය, ප්‍රවාහනය, නිෂ්පාදනය
4. පරිභෝජනය, සැකසීම, නිෂ්පාදනය, ගබඩාකරණය

13. ස්වාභාවික පිහිණුම් තටාකයක දිය නාමින් සිටි සිසුන් අතුරින් ගයාන් තම මිතුරන්ට අභියෝග කළේ වැඩි වේලාවක් දිය යට කිමිදී සිටීමට යි. එකවර දියේ ගිලී සිටි සිසුන් අතුරින් ගයාන් එම තරගය ජය ගත්තේ ය. ගයාන්ගේ එම ජයග්‍රහණයට හේතු වූ ඔහුගේ සිරුරේ පද්ධතිය ලෙස ඔබ සලකන්නේ,

1. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
2. බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය
3. ස්වසන පද්ධතිය
4. ස්නායු පද්ධතිය

14. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත වැළඳෙන රෝගයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

1. බ්‍රොන්කයිටිස් 2. ඇදුම 3. හෘදයාබාධ 4. පිනය

• විජය විද්‍යාලයේ පැවති රණවිරුවන් සැමරීමේ උත්සවයට සහභාගී වූ ජයරත්න මහතා ඇතුළු පිරිස ඉතා ඕනෑකමින් එයට සහභාගී විය. ජාතික ගීය ගායනයෙන් පසු ඇරඹීමේ මෙම උත්සවය විවිධ ඇගයීම් මධ්‍යයේ පැය තුනක පමණ කාලයක් පැවැත්වුණි.

15. ජාතික ගීය ගායනය කරනු ලබන අවස්ථාවේ ජයරත්න මහතා ඇතුළු පිරිස කුමන කාර්යයක නිරත වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන්නේද?

1. පුටුවේ ඉදහෙත සාවධානව ඇහුන්කම් දීම.
 2. පුටුවෙන් නැගිට ගීය ගායනය කිරීම.
 3. පුටුවෙන් නැගිට සිරුවෙන් සිටීමින් ගීය ගායනය කිරීම
 4. පුටුවෙන් නැගිට පහසුවෙන් සිටීමින් ගීය ගායනය කිරීම.

16. නිවසට පැමිණි ජයරත්න මහතා ඔහුගේ කොන්දේ වේදනාවක් ඇතිවී ඇති බව තම බිරිඳ සමඟ පවසයි නම්, එයට හේතුවිය හැකි කරුණක් ලෙස ඔබ සලකනුයේ,

1. ජයරත්න මහතා නිරන්තරයෙන් කොන්දේ ආබාධයකින් පෙළෙන බවයි.
 2. රැස්වීම අතරතුර ගුණකථනයක ඔහුට නිරත වීමට සිදුවීම නිසා බවයි.
 3. ජාතික ගීය ගායනයේදී සිටගෙන සිටීමට සිදුවීම නිසා බවයි.
 4. රැස්වීම් ශාලාවේ නිවැරදි ඉරියව්වෙන් පුටුවේ වාඩිවී නොසිටීම නිසා බවයි.

17. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහල්ගත වූ සිල්වා මහතාට වෛරසයක් මගින් බෝවන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයක් වැළඳී ඇති බවට තහවුරු විය. ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට හානි කරන රෝගයක් වශයෙන් සලකනු ලබන මෙම රෝගය විය හැක්කේ,

1. උපදංශය 2. ගොනෝරියා 3. ඒඩ්ස් 4. ලිංගික හර්පිස්

18. එම වෛරසය ශරීර ගතවීමට වැඩි ඉඩක් ඇත්තේ,

1. ආසාදිතයෙකු සමඟ වැසිකිළි අසුන් එකට පරිහරණය කිරීමෙන් 2. ආසාදිතයෙකු සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
 3. ආසාදිතයෙකු සමඟ පිහිණුම් තටාකයක දිය නැමෙන් 4. ආසාදිතයෙකුගේ රුධිරය ස්පර්ශවීම මගින්

19. රුධිරයේ ජීවත්වන මාහට ශරීරයට ඇතුළුවන විෂබීජ විනාශ කිරීමට හැකියාව ඇත. මා කවුද?

1. සුදු රුධිරානු 2. රතු රුධිරානු 3. න්‍යෂ්ටිය 4. රුධිර පට්ටිකා

- පහත විස්තරය ඇසුරින් 20/21/22 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- පහත රූපයෙන් දක්වෙන්නේ ජාතික මලල ක්‍රීඩා තරගයකට සහභාගී වූ ශමල් තම ජවන ඉසව් සඳහා ආරම්භය ලබාගත් ඉරියව් අවස්ථා කිහිපයකි. ඔහු ජවන ඉසව් දෙකකටද, උස පැනීමේ ඉසව්වට ද සහභාගී වී ජයග්‍රහණය හිමි කර ගත්තේය.



20. ශමල් සහභාගී වූ ජවන ඉසව් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

1. මීටර් 200, මීටර් 800 2. මීටර් 200, මීටර් 400 3. මීටර් 100, මීටර් 800 4. මීටර් 800, මීටර් 1500

21. ශමල් විසින් ගනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රමය හඳුන්වනු ලබන්නේ,

1. විසිරුණු ඇරඹුම 2. කුදු ඇරඹුම 3. හිටි ඇරඹුම 4. තුළිත ඇරඹුම

22. උස පැනීමේදී ශමල්ගේ උපරිම දක්ෂතා ඉහළ නැංවීම සඳහා පුහුණුකරු ඔහුට හඳුන්වා දුන් ශිල්පීය ක්‍රමය විය හැක්කේ,

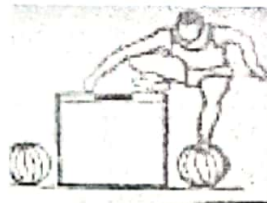
1. ෆ්ලොප් ක්‍රමයයි. 2. පෙරිම් බ්‍රයන් ක්‍රමයයි. 3. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමයයි. 4. බටහිර ක්‍රමයයි.



23. පහත සඳහන් ඉසව් වලින් පංච ප්‍රයාමවලට අයත්වන ඉසව් කාණ්ඩය වනුයේ,
1. දුර පැනීම / හෙල්ල විසි කිරීම / මීටර් 200 / කවපෙන්න / මීටර් 1500
 2. මීටර් 100 කඩුලු / උස පැනීම / යගුලිය / මීටර් 100 / මීටර් 200
 3. හෙල්ල / මීටර් 100 / කඩුලු / රිටි පැනීම / යගුලිය / මීටර් 100
 4. යගුලිය / කවපෙන්න / මිටිය / දුර පැනීම / හෙල්ල
- සහතික හා ත්‍යාග ප්‍රධාන උත්සවයේ වැඩ බෙදීම පසුගිය දා විදුහල්පතිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පහත පරිදි සිදු කෙරුණි.
 - නදීශා - උත්සවයේ පෙර සංවිධාන කටයුතු
 - කවීශා - උත්සව දින සංවිධාන කටයුතු
 - නිලුෂා - උත්සව පසු සංවිධාන කටයුතු
24. උත්සව සංවිධානයේදී කවීශාට පැවරී ඇති කාර්යයන් අතර තිබිය හැක්කේ,
1. ආරාධනා පත්‍ර මුද්‍රණය හා මිල ගණන් කැඳවීම.
 2. ආරාධිත අමුත්තන්ට ස්තූති ලිපි යැවීම.
 3. ආරාධිතයන් කැඳවාගෙන විත් ආසන පැනවීම.
 4. ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනා කිරීම.
25. සහතික පත් මුද්‍රණය පැවරෙන්නේ,
1. නදීශාට ය.
 2. කවීශාට ය.
 3. නිලුෂාට ය.
 4. නදීශා සහ කවීශාට ය.
26. නිලුෂාගේ කාර්යයක් වන්නේ,
1. අයවැය වාර්තාව සකස් කිරීම
 2. ඇස්තමේන්තුවක් සකස් කිරීම
 3. මුදල් ප්‍රතිපාදන සපයා ගැනීම
 4. උත්සවය පිළිබඳ සිසුන් දනුවත් කිරීම
27. සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා වඩා වැදගත් වන්නේ,
1. ජයග්‍රහණය පිළිබඳ වැඩි කිරීමයි.
 2. තරග සඳහා සහභාගිත්වය වැඩි කිරීමයි.
 3. ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමයි.
 4. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනුම වැඩි කිරීමයි.
28. ඉහළට පැන ගුවනේ දී සිරුර අංශක 180කින් කරකවා නැවත පහිත වන්න. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා මෙම ක්‍රියාකාරකම ඔබට පවරන්නේ ඔබගේ කුමන ශාරීරික යෝග්‍යතාවයක් වර්ධනය කිරීම සඳහා ද?
1. වේගය
 2. ශක්තිය
 3. දරා ගැනීමේ ශක්තිය
 4. සමබරතාව
29. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම වලදී සිරුර ලිවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන අවස්ථා 02කි. ලිවරයක් යනු,
1. අවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යෂ්ටියකි.
 2. සවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යෂ්ටියකි.
 3. අවල හෝ සවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යෂ්ටියකි.
 4. පෙරළෙන ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යෂ්ටියකි.
30. තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකු අනුගමනය කළ යුතු පියවරයන් වන්නේ,
1. අවතීර්ණ ධාවනය, පියවර, පැනීම, කුන්දුව
 2. කුන්දුව, පියවර, පැනීම, අවතීර්ණ ධාවනය
 3. අවතීර්ණ ධාවනය, කුන්දුව, පියවර, පැනීම
 4. අවතීර්ණ ධාවනය, පැනීම, පියවර, කුන්දුව



A

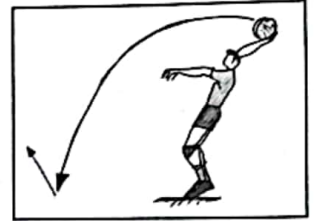


B

31. කඩුලු මතින් දිවීමේ ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රදර්ශණය කරන ඉහත රූප පිළිබඳ ඔබේ අදහස වන්නේ,
1. A නිවැරදි අතර B වැරදිය.
 2. A වැරදි අතර B නිවැරදිය.
 3. A හා B දෙකම නිවැරදිය.
 4. A හා B දෙකම වැරදිය.

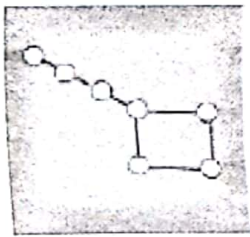
32. එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අයත් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ,
 1. වෙරළ වොලිබෝල් 2. කැළෑ ගවේශණය 3. එළිමහනේ ආහාර ගැනීම 4. කඳු තරණය

33. මෙම රූපයේ පරිදි තනි අතින් පන්දුව අල්ලා උරහිසට ඉහළින් ගෙන වේගයෙන් පහර දෙන්න. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී බලාපොරොත්තු වන්නේ,
 1. පන්දුව පිරිනැමීම පුහුණුවීමයි.
 2. පන්දුව එසවීම පුහුණුවීමයි.
 3. ප්‍රහාරය පුහුණුවීමයි.
 4. වැළැක්වීම පුහුණුවීමයි.

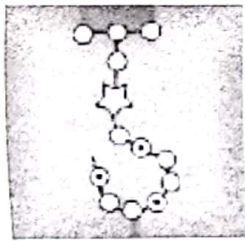


34. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දක්නට නොලැබෙන ශිල්පීය දක්ෂතාවයක් වන්නේ,
 1. ආක්‍රමණය 2. ප්‍රහාරය 3. වැළැක්වීම 4. විදීම

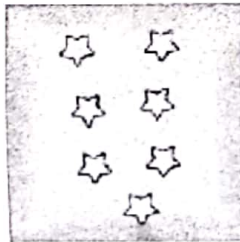
35. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පැති විනිසුරුවරයෙකුගේ කාර්යයක් වන්නේ,
 1. අනිසි ස්ථානගත වන ක්‍රීඩකයින් පෙන්වාදීම 2. තරඟය පුරා නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම
 3. වැරදි කරන ක්‍රීඩකයින්ට දඬුවම් පැමිණවීම 4. තරඟය පිළිබඳ වාර්තා තැබීම



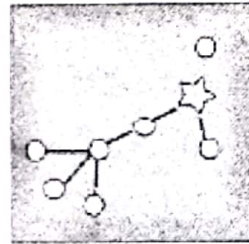
A



B



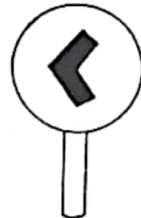
C



D

36. කරු පංති රටා පිළිබඳ ව ඉහත දක්වා ඇති රූප අතරින් ගෝනුස්සා දක්වා ඇති රූපය වන්නේ,
 1. A ය. 2. B ය. 3. C ය. 4. D ය.

37. තරඟ ඇවිදීමේදී මෙම සංකේතය ක්‍රීඩකයින්ට පෙන්වනු ලබන්නේ,
 1. පොළොව හා සම්බන්ධතාවය නැතිවන විට
 2. උඩ පනින විට
 3. දණහිස නවන විට
 4. නවතින විට



38. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් වන නම්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ,
 1. සන්ධි ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවතීම. 2. ස්වායු හැකියාව දියුණුවීම.
 3. නිර්වායු හැකියාව දියුණුවීම. 4. ජේශි තන්තු වර්ධනය වීම

39. ක්‍රීඩා කිරීමේදී සිදුවන අනතුරු වලට බලපාන බාහිර සාධකයක් වන්නේ,
 1. වැරදි පුහුණු ක්‍රම 2. වැරදි ශිල්පීය ක්‍රම
 3. නොගැලපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ 4. ජලය හා ආහාර නිසි ලෙස නොගැනීම.

40. වසර හතරකට වරක් පවත්වන ලොව විශාලතම සැණකෙළි තරඟාවලිය ලෙස ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල හැඳින්විය හැකිය. නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භකයා ලෙස සැලකෙන්නේ,
 1. විලියම් පී. මෝගන් මහතාය. 2. පියරේ ද කුබොටින් මහතාය.
 3. ජෝසප් එෆ් බ්ලැටර් මහතාය. 4. ජෙසි ඔවෙන්ස් මහතාය.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රීමත් මාකාණාක් කල්විත් ත්‍රිකෝණාකරයා
Department of Education - Western Province

Department of Education - Western Province
 Department of Education - Western Province
 Department of Education - Western Province
 Department of Education - Western Province
 Department of Education - Western Province

39836

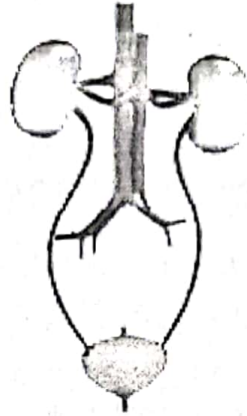
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2023 (2024)
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2023 (2024)
Year End Evaluation - 2023 (2024)

ශ්‍රේණිය தரம் Grade	11	විෂය மாதம் Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	II	කාලය காலம் Time	02 மீ
නම பெயர் Name හාමිද්දා ඉබ්‍රාහිමි			විභාග අංකය கட்டிடலக்கம் Index No.		

- සැ. සී.
 • පළමු ප්‍රශ්නය ද I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් ද තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
01. තරගයේ ප්‍රසිද්ධ පාසල් දෙකක් වන P හා Q යන පාසල් අතර ගල් බොරළු නමින් හැඳින්වෙන වාර්ෂික ක්‍රීඩා තරගාවලිය වෙනුවට මෙවර එළිමහන් කඳවුරක් පැවැත්වීමට විදුහල් දෙකේම විදුහල්පතිවරුන්ගේ යෝජනාව විය. ගැටුම් අවම කර ගනිමින් විදුහල් දෙක අතර සහභාගි වර්ධනය කර ගැනීම මෙහි අරමුණ විය. ක්‍රීඩා ඒකකය විසින් සංවිධානය කරනු ලැබූ මෙම කඳවුරට ක්‍රිකට්, වොලිබෝල්, මලල ක්‍රීඩා නියෝජනය කරමින් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් රැසක් සහභාගි විය. දින දෙකක් පුරා පැවති මෙම කඳවුරේ කුඩාරම් ගසා රාත්‍රිය ගත කිරීම, ගිනිමැල සංදර්ශනයක් ඇතුළු සංස්කෘතික අංග රැසක් ඉදිරිපත් කරන ලදී. ආහාර පිසීමේ දී දේශීය ස්වභාවික ආහාර කෙරෙහි වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වා තිබුණි. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග මෙන් ප්‍රථමාධාර ලබාදීම පිළිබඳ ව වැඩි අවධානයක් යොමු කර තිබුණි. පුළු ක්‍රීඩා මෙන්ම සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා රැසක් ද මෙහි දී පැවැත්වීය.
- i. එළිමහන් කඳවුරකට සහභාගිවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. මෙම කඳවුරේ පවත්වන මලල ක්‍රීඩා තරග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. මීටර් 1500 තරගයට සහභාගි වූ සිසුන්ගේ තරග ආරම්භය ලබාදීම ඔබට පැවරේ නම්, එහිදී ඔබ ලබාදෙන විධාන ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - iv. ඔබ දන්නා බෝවන රෝගයක් හා බෝ නොවන රෝගයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - v. මෙම කඳවුරේ දී සවස තේ පානය සඳහා සිසුන්ට ලබාදෙනු ඇතැයි ඔබ අනුමාන කරන දේශීය වැදගත්කමකින් යුත් ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - vi. වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, මලල ක්‍රීඩා යන ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගිවීමෙන් සිසුන්ගේ වැඩි දියුණු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - vii. කඳවුර අතරතුර ක්‍රියාවට නංවන ලද පා ගමන සඳහා සිසුන් වඩාත් උද්යෝගයෙන් සහභාගි විය. ඔබ දන්නා පා ගමන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - viii. කඳවුර අතරතුරදී මස්පිඬු ඉරියාමකට ලක් වූ සිසුවෙකුට ඔබට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට සිදුවන්නේ නම්, එහි ක්‍රමවේදය ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - ix. කණ්ඩායම් හයක සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද වොලිබෝල් තරගාවලිය පැවැත්වීමට වඩාත් සුදුසු තරගාවලි ක්‍රමය ලෙස ඔබ හඳුන්වන්නේ කුමන ක්‍රමය ද? හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - x. මෙම කඳවුරේ දී ඔබට සහභාගිවීමට හැකිවනු ඇතැයි සිතන පුළු ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

I කොටස

02. මිනිසාගේ වලනයන් සඳහා ශක්තිය සැපයීමේ දී පේශි පද්ධතිය සුවිශේෂී කාර්යයක් ඉටු කරයි.
- i. මිනිස් සිරුරේ පිහිටන පේශි වර්ග තුන නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. කංකාල පේශියක් නිර්මාණය වී ඇති පේශි තන්තුවල ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව හඳුනාගෙන ඇති පේශි වර්ග දෙක නම් කර, එහි විශේෂ ලක්ෂණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. ශක්තිය නිපදවීම සඳහා පේශි තන්තු තුළ ගබඩා වී ඇති ඇඩිනොසින්ට්‍රයි පොස්පේට්, නැමති රසායනික සංයෝගය ඒ. ටී. පී. මුදා හැරීමෙන් අනතුරුව නැවතත් එය නිර්මාණය කිරීම සඳහා ශක්තිය ලබාගන්නා ක්‍රම දෙක ලියන්න. ඉන් එක් ක්‍රමයක් සමීකරණයක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05)



03. ඉහත දක්වා ඇත්තේ මිනිස් සිරුරේ පිහිටන බහිස්ශ්‍රාවීය පද්ධතියේ රූප සටහනකි.
- i. මෙහි ප්‍රධාන කාර්යය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. මෙම පද්ධතියේ දැකිය හැකි අසිරිමත් ක්‍රියා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. මෙම පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළයුතු දේවල් පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)
04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- i. පාසලේ ඉහළ පන්තියක ළමුන් පිරිසක් ඔබගේ යහළුවාට මනක ශක්තිය වර්ධනය වීම හා ඉතා සතුටින් සිටීමට පුළුවන් බව පවසමින් දිව යට තබා ගන්නා ටොෆි වර්ගයක් පාවිච්චි කිරීමට බල කිරීම.
 - ii. ක්‍රීඩා පුහුණු කටයුතුවල නිරත වන ඔබගේ මිතුරා / මිතුරිය පුහුණුවීම් අතරතුර දැඩි පිප්පාසයට ලක්වුවත් පුහුණුකරුවාට ඒ බව පැවසීමට ඇති බිය නිසා ජලය පානයකින් තොරව පුහුණු කටයුතුවල නිරත වීම.
 - iii. නිවසේ පවතින ආර්ථික දුෂ්කරතා මග හරවා ගැනීමට ඔබගේ මිතුරා / මිතුරිය අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ සහ උසස් පෙළ විභාගයට මුහුණ නොදී රැකියාවකට යාමට තීරණය කිරීම.
 - iv. වටිනා ජංගම දුරකථනයකට හිමිකම් කියන ඔබගේ මිතුරා / මිතුරිය අත්තර්ජාලය ඔස්සේ අසහනය කරුණු ඇතුළත් දර්ශන නැරඹීමට ඔබට බල කිරීම.
 - v. ක්ෂණික ආහාර වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරන ඔබගේ මිතුරාගේ / මිතුරියගේ අධික තරබාරු බව හේතු කොටගෙන පන්තියේ අනෙක් සිසුන් ඔහුට ඇයට උසුළු විසුළු කිරීමට සූදානම් වීම.
- (ලකුණු 02 x 5 = 10)

II කොටස

05. උත්සව සංවිධානයේ දී එය මනා කළමනාකාරීත්වයක් හා පාලනයක් සහිතව සිදුකළ යුතුය.
- i. විශිෂ්ට කළමනාකරුවෙකු සතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - iii. අවශ්‍ය තරමට මුදල්, කාලය, විනිසුරුවත්, ක්‍රීඩා පිටි, ක්‍රීඩා උපකරණ සපයා දෙමින් විදුහල්පති ඔබට කණ්ඩායම 05ක් සහභාගි වන පාපන්දු තරඟාවලියක් සංවිධානය කිරීමට පවරයි නම්, ඔබ එම පාපන්දු තරඟාවලිය පවත්වන ක්‍රමය නම් කොට එහි තරඟ සටහන පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 05)



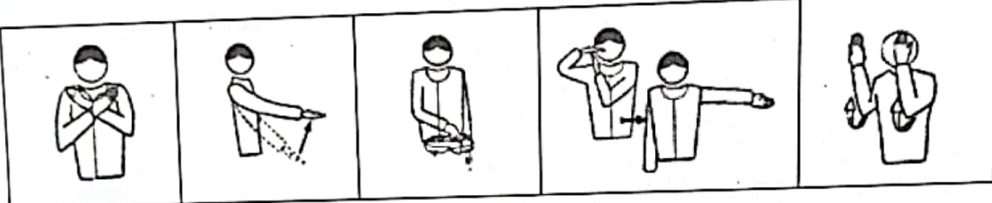
36. මලල ක්‍රීඩා තරඟවලට සහභාගි වීමේ දී උපකරණ සහිතව මෙන්ම උපකරණ රහිතව ද තරඟ වැදීමට ක්‍රීඩකයින්ට සිදුවේ.

- i. උපකරණ සහිතව හා උපකරණ රහිතව ඔබට ඉදිරිපත්විය හැකි මලල ක්‍රීඩා ඉසව් දෙක බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- ii. සහාය ධාවන තරඟවලට සහභාගිවීමේ දී ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබාගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි මාරුව වර්ග කරන ක්‍රම තුන හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)
- iii. සහාය ධාවන තරඟයකට සහභාගි වන ඔබට දිගු දුරක් වක්‍ර ධාවනයේ යෙදවීමට පුහුණුකරු තීරණය කරයි. මෙහිදී ධාවන පථයේ ඔබ ධාවනය ආරම්භ කළ යුතු යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය ලෙස සැලකිය හැක්කේ කුමන හුවමාරු කලාපයේ ද යන්න දක්වා ඔබ සතුව පැවතිය යුතු සුවිශේෂී හැකියාවන් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

37. A, B, C යන ප්‍රශ්ණවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

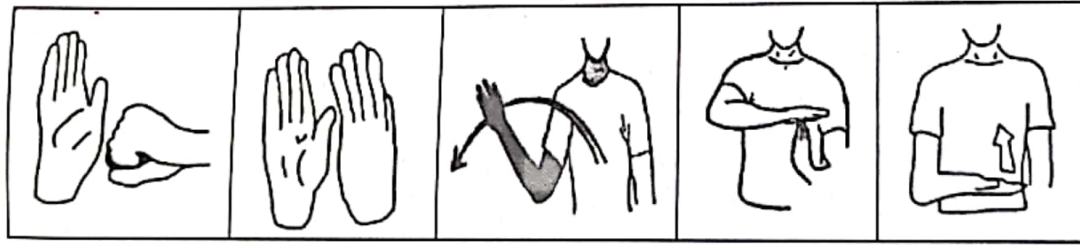
A

- i. පිරිනැමීමට අමතරව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දැකිය හැකි දක්‍ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පිරිනැමීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නීති තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. වොලිබෝල් තරඟයක දී විනිසුරුවරයකු ප්‍රදර්ශනය කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)



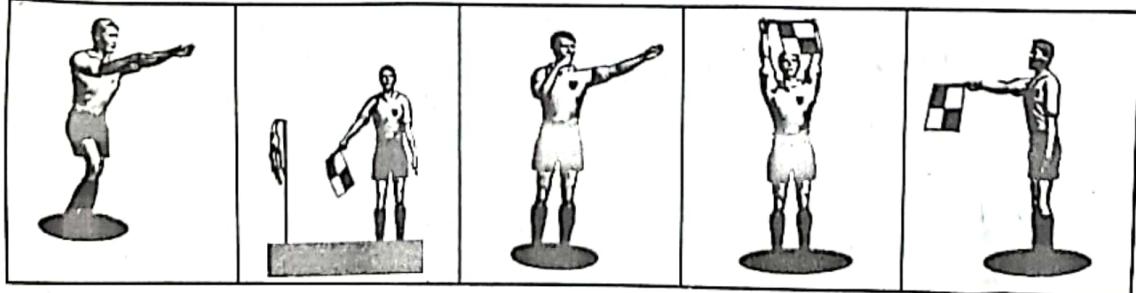
B

- i. පන්දුව විදීමට අමතරව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි වෙනත් දක්‍ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. නෙට්බෝල් තරඟයක දී ක්‍රීඩා පිටියේ දී නීති විරෝධී ක්‍රියා ලෙස සැලකෙන කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. නෙට්බෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවරයකු ප්‍රදර්ශනය කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 05)



C

- i. පන්දු හුරුවට අමතරව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි වෙනත් දක්‍ෂතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නීති විරෝධී ක්‍රියා ලෙස සැලකෙන කරුණු තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- iii. පාපන්දු තරඟයක දී විනිසුරුවරයකු ප්‍රදර්ශනය කරන හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතුවන වැරදි හෝ අවස්ථා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 05)





LOL.lk
BookStore

විභාග ඉලක්ක

පහසුවෙන් ජයගන්න

ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න



| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්



pesuru
Prabhathana Private Ltd.

Akura Pilot

සමහර
දැනුම

T

සමහර

පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියලුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න