සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2020
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: II	කාලය / காலம் / Time: පැය 02

පළමු ප්‍රශ්ණය ද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සඳගලතැන්න මහ විද්‍යාලයේ නව විදුහල්පති වශයෙන් වැඩ භාරගත් කිත්සිරි මහතා දීර්ඝ කාලයක් ගුරුවරයෙකු ලෙස සේවය කළ,මනා පරිපාලනයක් හා කළමනාකාරීත්වයකින් කටයුතු කරන අයෙකි.විද්‍යාලයේ උන්නතිය තකා පහත ක්‍රියා මාර්ග ගැනීමට ඔහු කටයුතු කරන ලදී.

- විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු කිරීමට විවිධ ක්‍රීඩා ආරම්භ කිරීම.
- ස්වභාව සෞන්දර්ය කෙරෙහි වැඩි උනන්දුවක් ඇති කිරීම.
- අනතුරු හා ආපදා තත්ව වලින් වැළකීමට විවිධ වැඩ සටහන් සංවිධානය හා ප්‍රථමාධාර ඒකක පිහිටුවීම.
- විවිධ ආගමික වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම හා ආපන ශාලාව තුල දේශීය වටිනාකමින් යුත් ආහාර පමණක් අලෙවියට උපදෙස් දීම.
- විවිධ ආගමික වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කොට සිසුන්ගේ ගුණාත්මක සංවර්ධනයක් ඇති කිරීමට කටයුතු කිරීම.
- සිසු,ගුරු,දෙමාපියන් හා ප්‍රජාව සමග අන්තර් පුද්ගල සම්බන්දතා වැඩි දියුණු කිරීමට ශ්‍රමදාන,විනෝද චාරිකා,දේශන හා වැඩමුලු, ප්‍රජාසත්කාරක සේවා වැනි දෑ සංවිධානය කිරීම.

(1) සඳගලතැන්න මහ විද්‍යාලය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමට කිත්සිරි මහතාට යොදාගත හැකි ප්‍රවේශ මාර්ග හෙවත් ක්‍රමෝපායන් දෙකක් ලියන්න.

(2) කිත්සිරි මහතා පාසල තුළ ආරම්භ කරනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(3) ස්වභාව සෞන්දර්ය විඳීම වැඩි දියුණු කිරීමට යොදාගන්නා ලද එළිමහන් ක්‍රියාකරකම් දෙකක් ලියන්න.

(4) සෑම පංතියක ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වාගෙන යාමට උපදෙස් ලබා දුන්නේ නම් එය පවත්වාගෙන යා මේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(5) සිසුන්ගේ පෝෂණය හා සෞඛ්‍යය ආරක්ෂිත බව සැලකිල්ලට ගෙන ආපන ශාලාව තුල අලෙවි කිරීමට සුදුසු ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(6) විදුහල්පති තුමා ආපන ශාලාව තුළ අලෙවිය තහනම් කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.

(7) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමේ දී සිදුවන මාංශ පේෂි අනතුරකට ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න.

(8) අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.

(9) ආගමික වැඩසටහන් මඟින් සිසුන්ගේ අනුවේදන ගුණාංගය දියුණු කලයුතු බව විදුහල්පති යෝජනා කළේය.අනුවේදනය යන්න හඳුන්වන්න.

(10) අන්තර් පුද්ගල සම්බන්දතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සිදුකල හැකි ප්‍රජා සත්කාරක ක්‍රියාවන් දෙකක් ඔබ විදුහල්පතිට යෝජනා කරන්න (මුළු ලකුණු 2 × 10 = 20)

I කොටස

(02) ඉපදීමේ සිටම මිය යන තෙක්ම මිනිසා විවිධ චලන ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන බව ඔබ දන්නා කරුණකි.ඒ සඳහා මිනිස් සිරුරේ පද්ධති කිහිපයක් ම එක්ව ක්‍රියා කරයි.

(1) චලනය සඳහා ඍජුව දායක වන පද්ධති දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) චාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3) චලන ක්‍රියාකාරකම් වලදී දැකිය හැකි ප්‍රතික්‍රියා වේගය යන්න පැහැදිලි කොට එය දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 10)

(03) පාසලක් තුල විවිධ සංවිධාන ව්‍යුහයක් ප්‍රදර්ශණය කර තිබෙනු නිරන්තරයෙන් අපට දැකගත හැකිය.විවිධ සටහන් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනිමින් මෙම සංවිධාන ව්‍යුහයන් ඉදිරිපත් කොට ඇත.

(1) පාසලක සංවිධාන ව්‍යුහයක පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) කළමණාකරන භූමිකාව සතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න (ලකුණු 03)

(3) පාසලක දැකිය හැකි සංවිධාන ව්‍යුහය සටහනක් ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) පහත සඳහන් අභියෝග ජය ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(1) මුහුණු පොත (face book) සඳහා නොගැලපෙන ඡායාරූප කිහිපයක් මුදා හල ඔබගේ මිතුරෙකු/ මිතුරියක එම පුවත විදුහල්පතිට සැලවීම නිසා ලැජ්ජාවට පත්ව පාසැල් නොයාමට තීරණය කිරීම.

(2) පුවත් පතක පල වූ දැන්වීමක් දැක ඒ පිළිබඳව කිසිදු විමසීමකින් තොරව ඔබගේ මිතුරා /මිතුරිය එම ස්ථානයට රැකියාවක් සඳහා සම්මුඛ පරීක්ෂණයට යැමට ඔබට අඬ ගසයි.එම ස්ථනය නීතී විරෝධි ක්‍රියා වල නියැලෙන ආයතනයක් බව දැනගැනීමට ලැබේ.

(3) දෙමාපියන්ගේ කාර්ය බහුලත්වය හේතු කොට ගෙන ඔබ නිවසේ නිරන්තරයෙන් ක්ෂණික ආහාර පිළියෙල වීම.

(4) මෙවර අ.පො.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා ඉදිරිපත් වන ඔබගේ සොහොයුරා කිසිදු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදී උපකාරක පංති යාම සඳහාම කාලය වෙන්කරගෙන සිටීම.

(5) විනය වීරෝධි කටයුතු කළ සිසුන්ගේ පංති තහනමට විරුද්ධව ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය විදුහල්පතිට විරුද්ධව වර්ජනයක් මෙහෙය වීමට ඔබට බලකර / යෝජනා කර සිටීම.

(ලකුණු 02×05=10)

II කොටස

(05) මනා සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ගත කිරීමේ දී ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම වලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.

(1) ඉරියව් බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන වර්ග දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුව අවස්ථිතිය (Inertta) යන්න කුමක් දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) ගම්‍යතාව (Momentum) යන්න කුමක් දැයි හඳුන්වා එය මැනීම සඳහා භාවිත කරන සූත්‍රය ලියන්න. (ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) පාසලේ පැවැත්වෙන නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළලේ සංවිධාන කටයුතු ඔබට පැවරේ යැයි සිතන්න.

(1) මෙහිදි පූර්ව සංවිධාන කටයුතු වශයෙන් ඔබ ඉටුකරන කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) උත්සවයේ පසු සංවිධාන කටයුතු වශයෙන් ඔබ සිදුකළ යුතු ක්‍රියා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3) කණ්ඩායම් 07ක් සහභාග වන වොලිබෝල් තරඟයක් සංවිධානය කිරීමට ඔබ උනන්දු වන්නේ නම් ඉතා අඩු මුදලකින්, අඩු කාලයකින්, අඩු විනිසුරු සංඛ්‍යවකින් එය සිදු කිරීමට ඔබ තෝරා ගන්නා තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කොට එම ක්‍රමයට තරඟ සටහනක් ඇඳ පෙන්වන්න. (ලකුණු 05)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) A,B,C ප්‍රශ්න වලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිපුනයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලීය වයස අවුරුදු 15 ත් පහල වොලිබෝල් කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

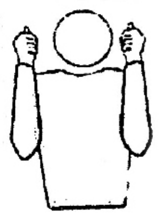
(1) වොලිබෝල් තරඟයක් සඳහා තරඟ ආරම්භයේදී ඔබ සහභාගී කරවන ක්‍රිඩකයින් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

(2) වොලිබෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

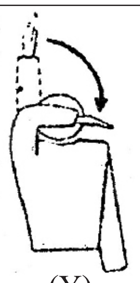
(3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) වොලිබෝල් තරඟයකදී විනිසුරුවන් ලබා දෙන පහත සඳහන් නිලහස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)



(X)



(Y)

(Z)

(B) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිපුනයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහල නෙට්බෝල කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

(1) නෙට්බෝල් තරඟයක් සඳහා තරග ආරම්භයේදී ඔබ සහභාගි කරවන ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

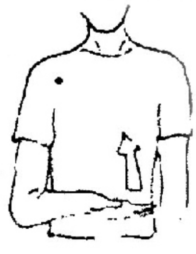
(2) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

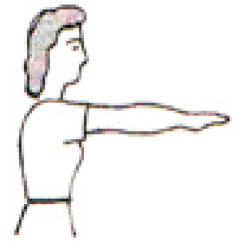
(4) නෙට්බෝල් තරඟයකදී පළමු විනිසුරු ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

(X)



(Y)



(Z)

(C) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිපුනයෙකු වන ඔබට විද්‍යාලයීය වයස අවුරුදු 15න් පහල පාපන්දු කණ්ඩායම පුහුණු කිරීමේ වගකීම පැවරේ යැයි සිතන්න.

(1) පාපන්දු තරඟයක් සඳහා තරඟ ආරම්භයේදී ඔබ සහභාගි කරවන ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව ලියන්න. (ලකුණු 01)

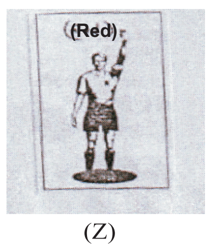
(2) පාපන්දු කණ්ඩායමට ඔබ පුහුණු කරන දක්ෂතා 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(3) ඉන් එක් දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) පාපන්දු තරඟයකදී විනිසුරුවන් ලබා දෙන පහත සඳහන් නිල හස්ත සංඥා හඳුන්වන්න (ලකුණු 05)

(X)

(Y)



(Z)