

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கை கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கை கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கை கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	<b>බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව</b> <b>மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்</b> <b>Department of Education - Western Province</b>	බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கை கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கை கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව இலங்கை கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province
<b>වර්ෂ අවසාන ඇගයීම</b> <b>ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017</b> <b>Year End Evaluation</b>		
<b>පිළිතුරු පත්‍රය</b> <b>Marking Scheme</b>		
ශ්‍රේණිය } 11 தரம் } Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } Paper }

**I කොටස**

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

**II කොටස**

- |   |  |
|---|--|
| (01) (1) ★ ගංවතුර<br>★ සුළි සුළං<br>★ සුනාමි<br>★ ගිණිකඳු පිපිරීම | ★ භූමිකම්පා<br>★ ලැව්ගිණි<br>★ වාසුලි<br>★ ජල සුලි |
|---|--|
- (2) සුළි සුළං - ශක්තිමත් වහලයක් සහිතව නිවෙස් ඉදිකිරීම
- වහලය බිත්තියට සම්බන්ධ කිරීම
  - නිවෙස් අසල ඇති අනතුරුදායක ගස් ඉවත් කිරීම
  - නිවෙස් අසල ඇති අනතුරුදායක ගොඩනැගිලි ඉවත් කිරීම
- ගංවතුර - ජලය පහසුවෙන් බැසයාමට කාණු පද්ධතිය සකස් කිරීම
- පහත් බිම්වල හා ගංගා හා මුහුද ආශ්‍රිතව නිවෙස් ඉදිකිරීමෙන් වැළකීම
  - පස සෝදායාම පාලනය කිරීම
  - ශක්තිමත් නිවාස ඉදිකිරීම

- නායයෑම් - ගස්වැල් වවා කැලෑ ප්‍රදේශ ඇතිකිරීම
- කොන්ක්‍රීට් හෝ දූල් භාවිත කොට වැටි දැමීම
- නායයෑම් තත්ත්වයන් ඇති ප්‍රදේශවලින් ඇත්ව සිටීම

(3) ★ කොළරාව

- ★ පාවනය
- ★ උදරාබාධ
- ★ වසංගත රෝග

(4) ★ සහයෝගිතාවය වර්ධනය

- ★ මිත්‍රත්වය වර්ධනය
- ★ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණුව
- ★ අනුවේදන හැකියාව දියුණුව
- ★ පරෝපකාරය
- ★ එකමුතුබව වර්ධනය

(5) ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

- ★ හඳුනාගැනීමට ලාංඡනයක් තිබීම
- ★ ක්ෂණිකව විවෘත කරගත හැකිවීම
- ★ කාමර කිහිපයකින් යුක්ත වීම
- ★ පහසුවෙන් ගෙන යා හැකිවීම
- ★ ඇතුළත තිබෙන දෑ ලේඛන ගතකොට පිටත අලවා තිබීම
- ★ ක්‍රමවත්ව නිතිපතා පවත්වාගෙන යාම

(6) ශාරීරික යෝග්‍යතා

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| ★ වේගය                 | ★ ශක්තිය    |
| ★ දරාගැනීමේ හැකියාව    | ★ නම්‍යතාවය |
| ★ උළුගිතාවය (සමායෝජනය) | ★ සමබරතාව   |

(7) ★ සම්මන් නීති තිබීම

- ★ සම්මත උපකරණ තිබීම
- ★ සම්මත ක්‍රීඩාපිටි තිබීම
- ★ සම්මත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම
- ★ සම්මත ඇඳුම් පැළඳුම් තිබීම

(8) ★ සතුට ලැබීම

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| ★ විවිධ හැකියාවන් වර්ධනය   | ★ වින්දනය ලැබීම         |
| ★ නායකත්වය වැඩි දියුණු වීම | ★ සංවිධාන ශක්තිය වර්ධනය |
|                            | ★ වගකීම් සහිත බව ඇතිවීම |

(9) ★ කඳුතරණය

- |             |                |
|-------------|----------------|
| ★ වන ශිල්පය | ★ පා ගමන්      |
| ★ ඔරු පැදීම | ★ කැලෑ ගවේෂණය  |
|             | ★ කඳවුරු බැඳීම |

(10) ★ අධිෂ්ඨානශීලී බව ඇතිවීම

- ★ ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය වීම
- ★ අභියෝගවලට නොසැලී මුහුණදීමේ හැකියාව ඇතිවීම
- ★ අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය දියුණු වීම
- ★ අන් අයට උදව් කිරීමේ ගුණාංග දියුණු වීම
- ★ පරිසර හිතකාමී වීම

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 2 x 10 = ලකුණු 20)

**I කොටස**

(02)(1) ★ අස්ථි පද්ධතිය  
★ ස්නායු පද්ධතිය (ලකුණු 02)

(2) සිනිඳු පේශි (අනිච්ඡානුග පේශි / නිර්විලිබ්ධ පේශි / අන්තරාංග පේශි)  
හාත් පේශි (ලකුණු 02)

(3)  $ATP \longrightarrow ADP + P_i + \text{ශක්තිය}$  (ලකුණු 02)

(4) සෙමින් ක්‍රියාකරන තන්තු - ඔක්සිකාරක හැකියාව වැඩිය  
Slow Twitch Fiber (STF) - සංකෝචන කාලය වැඩිය  
- කේශනාලිකා සම්බන්ධ වීම වැඩිය  
- මේද සංචිත වැඩිය  
- දීර්ඝ කාලීනව ශක්තිය සැපයීම වැඩිය  
වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු - ඔක්සිකාරක හැකියාව අඩුය  
Fast Twitch Fiber (FTF) - සංකෝචන කාලය අඩුය  
- කේශනාලිකා සම්බන්ධ වීම අඩුය  
- මේද සංචිත අඩුය  
- දීර්ඝ කාලීනව ශක්තිය සැපයීම අඩුය (ලකුණු 04)

(03)(1) ★ සංසරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ස්වයං සාධකව සිදුවීම  
★ ශරීර උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීමට දායක වීම  
★ රුධිර වහනයක දී ලේ කැටිගැසීමේ හැකියාව  
★ හෘදයේ හාත් පේශි කිසිම අවස්ථාවක විඩාවට පත් නොවීම  
★ ඔක්සිජන් හා රුධිරය හා ඔක්සිජන්හාන රුධිරය මිශ්‍ර නොවීමට කාමර වෙන් වෙන්ව පිහිටීම (ලකුණු 02)

(2) ★ අධික රුධිර පීඩනය  
★ හෘදයාබාධ ඇතිවීම  
★ රුධිර නාල රුධිර කැටියක් මගින් අවහිර වීම  
★ ශිරාවල කපාට දුර්වල වීම නිසා නහර ගැට ගැසීම  
★ හාත් කපාටවල දුර්වලතා ඇතිවීම  
★ කෝෂිකා හා කර්ණිකාවල සිදුරු ඇතිවීම  
★ ධමනිවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම  
★ උපතේ දී ඇති ආබාධ (ලකුණු 02)

(3) ★ දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම  
★ ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් සඳහා හුරුවීම  
★ සමබල ආහාරවේල් ලබාගැනීම  
★ තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කර ගැනීම  
★ ලුණු භාවිතය අවම කර ගැනීම  
★ දුම්පානයෙන් වැළකීම  
★ ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම  
★ මානසික ආතතියෙන් තොරවීම  
★ රුධිර වහනය විය හැකි අනතුරුවලට ලක්නොවීමට ප්‍රවේසම් වීම (ලකුණු 03)



(4)	1 වටය	2 වටය	3 වටය	4 වටය	5 වටය
	5 - වාසි	4 - වාසි	3 - වාසි	2 - වාසි	1 - වාසි
	4 - 1	3 - 5	2 - 4	1 - 5	5 - 2
	3 - 2	2 - 1	1 - 5	5 - 4	4 - 3

(ලකුණු 03)

(07) A (1) P - පිරිනැමීම

Q - ප්‍රහාරය (ලකුණු 02)

- (2) ★ විනිසුරුගේ නලා හඩට ප්‍රථම පිරිනැමීම  
 ★ පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේ දී උඩ නොදැමීම  
 ★ පිරිනමන අවස්ථාවේ දී ඉරි පැහීම  
 ★ දූලට පිටතින් යන ලෙස පිරිනැමීම  
 ★ විරුද්ධ පිලට නොයා පන්දුව තම පිටිය මතම පතිත වීම (ලකුණු 02)

(3) ප්‍රහාරය පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 03)

- (4) R - බෝලය පිටත වැදීම  
 S - පිරිනැමීමේ දී බෝලය ගිලිහී නොතිබීම  
 T - පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම (ලකුණු 03)

B (1) P - ආක්‍රමණය

Q - විදීම (ලකුණු 02)

- (2) ★ ශාරීරික සටහන සිදු කිරීම  
 ★ අහිමි පෙදෙසට යෑම  
 ★ පන්දුව උදුරා ගැනීම  
 ★ ක්‍රීඩාව ප්‍රමාද කිරීම  
 ★ අඩි තුනේ නීතිය පිළි නොපැදීම (ලකුණු 02)

(3) විදීමේ දක්ෂතාව පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 03)

- (4) R - කෙටි විරාම  
 S - ශාරීරික සටහන  
 T - කෙටි දුර දැක්වීම (ලකුණු 03)

C (1) P - පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම

Q - දූල රැකීම (ලකුණු 02)

(2) පාදය ඇතුළතින් පන්දුවට පහරදීමේ දක්ෂතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)

(3) දූල රැකීමේ සීමාවෙන් පිටතදී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම තරඟය ප්‍රමාද කිරීම  
 තම පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පාදයෙන් ලබා දෙන පන්දුවක් අතින් ඇල්ලීම ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින්ට පහරදීම හෝ ඇඟට පැනීම (ලකුණු 03)

- (4) R - සෘජු නිදහස් පාර  
 S - වාසිදායකත්වය  
 T - අවවාදය (ලකුණු 03)