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 - 2017
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	10	
විෂයය / பாடம் / Subject	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	
පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	II	
කාලය / காலம் / Time	පැය 02	

සැලකිය යුතුයි:

- පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) යොවුන්වියේ පසුවන සමරසිංහ පවුලේ වැඩිමහල් දියණියන් වන හිමාලි සහ සුනීතා නිතර යහළු යෙහෙළියන් ඇසුරු කරමින් කෙළිලොල් ජීවිතයක් ගත කරයි. යහළුවන් අනුකරණය කරමින් එකිනෙකා පරදවා යැමට උත්සාහ දරණ දියණියන් දෙදෙනාගේ විවිධ අවශ්‍යතාවයන් හා ආශාවන් නිරන්තරයෙන් පියා වෙත ඉදිරිපත් වෙයි.

එකම පුතුවන සුනිල් මැරතන් ධාවකයෙකු මෙන් ම දක්ෂ පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු වන අතර අරමුදල් එකතු කිරීමේ අරමුණින් පාසලේ පැවැත්වෙන පාගමනට සහභාගි වීම සඳහා අවශ්‍ය පාවහන් යුවලක් ලබා දෙන ලෙස නිතර පියාට ඇවිටිලි කරයි.

දරුවන්ගේ ඉල්ලීම් ඉටුකිරීමට දැඩි වෙහෙසක් ගන්නා පියාට නිතර ඇතිවන තද හිසරදයට ප්‍රතිකාර ගැනීමට ගිය විට වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ කලක සිට එන අසහනකාරී තත්වයත් නිතර කල්පනා කිරීමත් නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයක රෝග ලක්ෂණයක් ලෙස හිසරදය ඇතිවන බවයි.

(1) සමරසිංහ පවුලේ වැඩිමහල් දියණියන් අනුගමනය කරනු ලබන ජීවන රටාව කුමක් විය හැකි ද?

(2) පියා මුහුණ දී ඇති රෝගී තත්ත්වය කුමක් ද?

(3) ඔබට හැඟෙන පරිදි වෛද්‍යවරයා ඔහුට ලබාදුන් උපදෙස් දෙකක් ලියන්න.

(4) සුනිල් සහභාගිවන ක්‍රීඩාවලට අදාලව ඔහුට දියුණු කළ යුතු සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය කුමක් ද?

(5) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාව කුමන ක්‍රීඩා කාණ්ඩයට අයත් ද?

(6) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩා කාණ්ඩයට අදාල පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

(7) සුනිල් මැරතන් ධාවනය සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක් ද?

(8) අරමුදල් එකතු කිරීම හැර පාගමන් සංවිධානය කරනු ලබන වෙනත් අරමුණු දෙකක් ලියන්න.

(9) පාගමන් සංවිධානයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.

(10) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල සහභාගි වීමෙන් සුනිල්ට ප්‍රගුණ කළ හැකි ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 × 10 = 20යි)

Department of Education - Western Province

I කොටස

(02) අප සිරුර සෑදී ඇති කුඩා ම කොටස සෛලයයි. ක්‍රමයෙන් පටක ඉන්ද්‍රියන් හා පද්ධති ලෙස විකසනය වී පසුව මිනිස් සිරුර සෑදේ. උපතේ දී ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස වෙන් වුවද එක් පද්ධතියක් හැර අනෙකුත් සියලු ම පද්ධති ව්‍යූහය හා කාර්යය අතින් බොහෝ විට එක සමාන ය.

(1) ස්ත්‍රී හා පුරුෂ වශයෙන් බොහෝ වෙනස්කම් දක්නට ඇති පද්ධතිය කුමක් විය හැකි ද? (ලකුණු 02)

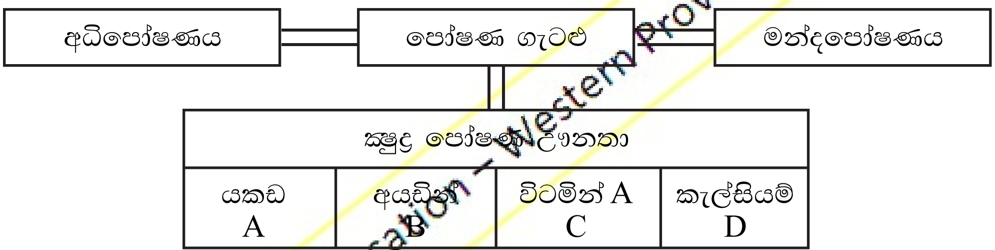
(2) ඔබ සඳහන් කළ පද්ධතියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) එම පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරනු ලබන පිළිවෙත් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(4) ඔබ සඳහන් කල පද්ධතියේ අසිරියන් දෙක බැගින් ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස වෙන වෙන ම ලියන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(03) පහත සටහන ආශ්‍රයෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(1) ඉහත සටහනට අනුව පෝෂණ ගැටළුවක්ව පවතින මන්දපෝෂණය ඇතිවීමට බලපාන සාධක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) මන්දපෝෂණය නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) අධිපෝෂණය පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(4) ඉහත A , B , C , D යන ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ ඌනතාවයන් නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධය බැගින් සටහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.

(1) ඔබ ගමන්ගත් බස්රියට පැමිණි ටිකට් පරීක්ෂකවරුන් ඔබගේ ටිකට් පත ඉල්ලූවිට එය අස්ථාන ගත වී ඇති බව දැනගන්නට ලැබුණි. ඒ බව ඔවුන්ට පැවසුවත් එය පිළිනොගත් පරීක්ෂකවරු ඔබට චෝදනා කර දඩ නියම කිරීමට තැත් කිරීම

(2) කිසිදිනක මත්පැන් පානය නොකළ ඔබගේ පියා මත්පැන් පානය කර නිවසට පැමිණ රණ්ඩු සරුවල් කිරීමට තැත්කිරීම

(3) ඉතා ඉහළින් අ.පො.ස. (සා.පෙ.) විභාගය සමත් වුවත් ආර්ථික තත්ත්වය යහපත් නොවීම නිසා නගරයේ උසස් පාසලකට යාමට නොහැකි වීම

(4) අ.පො.ස. (උ.පෙ.) විභාගයට ඉතා ආසන්නව තිබිය දී මව දරුණු අසනීපයෙන් පෙළෙන බව දැනගත් ඔබගේ යෙහෙළිය කනස්සල්ලයට පත්වීම

(5) මල්වර වීම ප්‍රමාද වීම නිසා ඔබේ මිතුරිය බියෙන් පසුවන බව ඔබට පැවසූ විට

(ලකුණු 2 × 5 = 10)

Department of Education – Western Province

II කොටස

(05) සුනිල් කෙටි දුර වේග ධාවකයෙකි. නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරඟයේ දී මී. 100 , මී. 200 හා දුර පැනීම යන ඉසව් වලට අමතරව මී. 100 × 4 සහාය දිවීමේ තරඟයට ද ඔහු සහභාගි විය. සහාය තරඟයේ දී යෂ්ඨිය රැගෙන යාම දකුණතින් හුරුවී සිටි සුනිල් තම සහායක ක්‍රීඩකයාගේ වම් අතට උඩ සිට පහලට යොමුවන සේ ලබා දෙන ලදී.

(1) සුනිල්ගේ වේගය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඔහු විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) සුනිල් සහාය දිවීමේ තරඟයේ දී භාවිතා කරනු ඇතැයි ඔබ සිතන යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) යෂ්ඨි හුවමාරුව සිදුකරනු ලබන හුවමාරු කලාපය මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(4) සුනිල්ගේ දුර පැනීමේ ඉසව්වල දී ඔහුට ලැබූ අවස්ථා තුනෙන් දෙකක් ම අසාර්ථක පැනීම් ලෙස වාර්තා වුවද ඉතිරි පැනීමෙන් වැඩිම දුරක් පැන ජයග්‍රහණය හිමි කර ගත්තේ ය. අසාර්ථක පැනීම් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැඩසටහනක් ලෙස නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවය හැඳින්විය හැකි ය. මෙවර විජයබා විදුහලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන් විසින් සංවිධානය කළ යුතු යැයි ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතාගේ යෝජනාව විය.

ඒ අනුව ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා විසින් සියළුම ශිෂ්‍ය නායක නායිකාවන් කමිටු කීපයකට බෙදා ඒ ඒ කමිටුවලට අයත් කාර්යය භාරය ඔවුන්ට පවරන ලදී.

(1) ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා විසින් බෙදනු ලබන කමිටු 04ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) ඔබ සඳහන් කරනු ලබන කමිටු වලට අයත් නායකයින්ට පැවරෙන වගකීම් එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) සිසුන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීමට අමතරව නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවයක් පැවැත්වීමේ වෙනත් අරමුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(4) නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවය හැරුණු විට පාසලක ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

(07) A, B, C යන ප්‍රශ්නවලින් එකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

මෙවර වාර අවසානයේ විභාගයෙන් පසුව පැවති දින කීපය තුළ වොලිබෝල්, දැල්පන්දු හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා වලින් පන්ති මට්ටමේ තරඟාවලි පැවැත්වීමට ක්‍රීඩාභාර ගුරුතුමා විසින් යෝජනා කරන ලදී.

ඒ අනුව වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරඟ දුල්හාන්ට ද, නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරඟ සංජුට ද, පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟ ප්‍රදීප්ට ද සංවිධානය කිරීමටත් එම තරඟ විනිශ්චය කිරීමටත් පැවරුවේ ඔවුන් ඒ සඳහා දක්ෂතා දක්වන ක්‍රීඩකයින් බැවිනි.

තරඟ පැවැත්වීමට ප්‍රථම පසුගිය පාඩම්වලදී ඉගෙනගත් ක්‍රීඩාවල දක්ෂතාවයන් ද නීතිරීති මතක් කිරීම ක්‍රීඩා භාර ගුරු භවතා අමතක නොකලේ ය.

Department of Education – Western Province

A

(1) ගුරුභවතා විසින් මතක් කර දුන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) වොලිබෝල් තරඟාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගිවී සිටි බැවින් ඒ සඳහා ඉවතලෑමේ තරඟ සටහනක් සකස් කිරීමට දුල්හාන් ඔබට පැවරුවහොත් එය සකස් කරන ආකාරය ඇඳ පෙන්වන්න. (ලකුණු 04)

(3) පහත සඳහන් අවස්ථා වල දී විනිසුරුවරයෙකු ලෙස දුල්හාන් ගනු ලබන තීරණය කුමක් විය හැකි ද?

(අ) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහර දීම

(ආ) පිරිනමන්නා විසින් පන්දුව එක් වරක් බිම ගසා නැවත අතට ගෙන පිරිනැමීම සිදුකිරීම

(ඉ) විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීමට ඉදිරිපස ක්‍රීඩකයා විසින් වැළැක්වීම

(ඊ) පිරිනැමීමට පහරදෙන අවස්ථාවේ හෝ උඩ පැන පිරිනැමීමට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ පිරිනමන්නා ක්‍රීඩා පිටියේ මායිම් රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

Department of Education – Western Province

B

(1) ගුරු භවතා විසින් මතක් කර දුන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) නෙට්බෝල් තරඟාවලිය සඳහා කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගිවී සිටි බැවින් ඒ සඳහා ඉවතලෑමේ තරඟ සටහනක් සකස් කිරීමට සංජු ඔබට පැවරුවහොත් එය සකස් කරන ආකාරය ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(3) පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවරියක් ලෙස සංජු ගනු ලබන තීරණ කුමක් විය හැකි ද?

(අ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසට ගිය ද කිසිවෙකු පන්දුව ස්පර්ශ නොකලේ ය.

(ආ) පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවට තත්පර 3ක් ඇතුලත එය ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට නොහැකි වීම

(ඉ) මැද යැවුම ලබාගන්නා, කිසිවෙකු විසින් මැද පෙදෙසෙහි ස්පර්ශ නොකරන ලද පන්දුවක් ගොල් පෙදෙසෙහි දී ලබා ගැනීම

(ඊ) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාමට පෙර එය පිටතට යැව්වේ කව්රුන් දැයි නිශ්චිත කර ගැනීමට විනිසුරුට අපහසු වූ විට (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

C

(1) ගුරුභවතා විසින් මතක් කරදුන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුනු 02)

(2) කණ්ඩායම් 06ක් සහභාගි වී ඇති පාපන්දු තරඟාවලිය තරඟ සටහන් සැකසීමට ප්‍රදීප් විසින් ඔබට පැවරුවේ නම් එය සකස් කරන ආකාරය ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 04)

(3) විනිසුරුකරුවෙකු ලෙස ප්‍රදීප් පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ගනු ලබන තීරණ කුමක් විය හැකි ද?

(අ) දැල් රකින්නා විසින් මුදා හරින ලද පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු ස්පර්ශ කිරීම

(ආ) ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු වෙත හෝ වෙනත් අයෙකුට කෙළ ගැසීම

(ඉ) කොන් පහරක් එල්ල කරන අවස්ථාවක දී පන්දුව ගොල් රේඛාව පසුකොට පිටියෙන් පිටතට ගොස් භ්‍රමණය වෙමින් නැවත පිටිය තුළට පැමිණීම

(ඊ) තරඟය ආරම්භ කිරීමට සංඥාව ලබාදුන් පසු පන්දුව හිමි ක්‍රීඩකයා පන්දුව තම පිලේ පිටුපස දෙසට යොමු කිරීම (ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)