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: 11	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) නාය යාමෙන් විපතට පත් ප්‍රදේශයක පිහිටි බුලුගහතැන්න විදුහලට විශේෂිත සේවාවන් රැසක් ඉටුකිරීම සඳහා බස්නාහිර පලාතේ ප්‍රධාන පාසලක සිසු දරුවන් ක්‍රියාත්මක වී තිබුණි. ඔවුන් දුෂ්කරතාවට පත් වූ විදුහලේ සිසු දරුවන්ගේ කායික, මානසික හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට අදාලව ක්‍රියාකාරකම් රැසක් සංවිධානය කොට තිබුනේ පහත අයුරිනි.

- පාසල හා අවට පවිත්‍ර කිරීමේ කටයුතු
- පොත්පත් හා අධ්‍යාපනයට අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදීම
- ප්‍රථමාධාර උපකරණ හා ඒ පිළිබඳ දැනුම ලබාදීම
- අනතුරු හා ආපදාවන්ගෙන් වැළකී සිටීම පිළිබඳව දේශනයක් පැවැත්වීම
- විදුහල් දෙක අතර සුහද ක්‍රිකට් තරගයක් පැවැත්වීම
- රාත්‍රී ගිණිමැල සංදර්ශනයක් හා සංගීත වැඩසටහනක් පැවැත්වීම
- දේපල හානිවීම පිළිබඳ, යථාර්තය පිළිබඳ ආගමික ධර්ම සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම

(1) නායයෑම් වලට අමතරව සිදුවිය හැකි ස්වභාවික ආපදාවන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) ආපදාවන් වලක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීම සඳහා කළයුතු දේවල් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) නායයෑමෙන් පසුව ප්‍රදේශය තුළ ව්‍යාප්ත විය හැකි රෝගයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(4) පොත්පත් හා අධ්‍යාපනයට අවශ්‍ය උපකරණ පරිත්‍යාග කිරීමෙන් සිසුන් බලාපොරොත්තු වන සමාජයීය කුසලතා/ ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(5) බුලුගහතැන්න විදුහලට ලබාදුන් ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පවත්වාගෙන යෑමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(6) ක්‍රිකට් තරග සඳහා සහභාගි වන සිසුන්ගේ හා ක්‍රීඩාවල නියැලෙන සිසුන්ගේ දියුණු වන ශාරීරික යෝග්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(7) ක්‍රිකට් වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(8) රාත්‍රී කාලයේ පැවැත් වූ ගිණිමැල සංදර්ශනයට සහභාගි වීමෙන් සිසුන් ලබන වාසි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(9) ගිණිමැල සංදර්ශණවලට අමතරව දැකිය හැකි වෙනත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(10) දේපල හානිය හා යථාර්තය පිළිබඳව පැවැත් වූ ධර්ම සාකච්ඡාවෙන් අපේක්ෂිත පුද්ගල සංවර්ධන ඉලක්ක දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(ලකුණු 2 × 10 = 20යි)

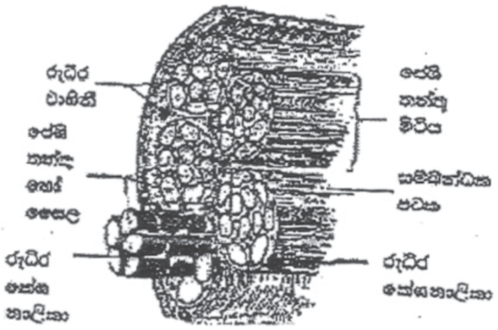
Department of Education - Western Province

I කොටස

(02) (1) චලනය සඳහා සෘජුවම දායක වීම සඳහා මිනිස් සිරුරේ පද්ධති පිහිටා ඇති අතර පේශි පද්ධතිය ඉන් එකකි. අනෙක් ප්‍රධාන පද්ධති දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

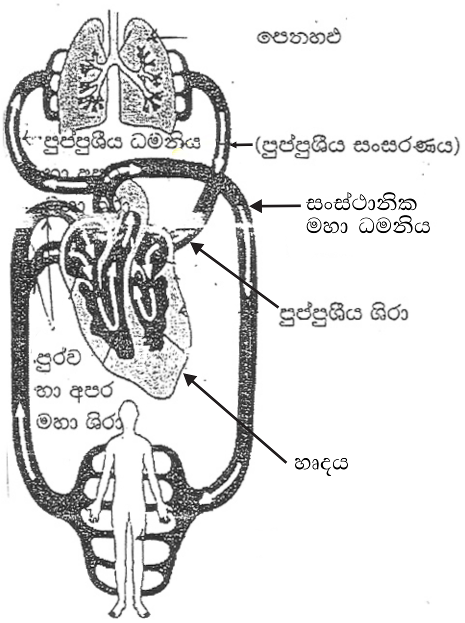
(2) පේශි පද්ධතියේ ඇති පේශි, පටකය හා එහි කාර්යය අනුව වර්ග කළ හැකි ය. කංකාල පේශිය හැර එසේ වර්ග කළ හැකි අනෙක් පේශි වර්ග දෙක ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) පේශියක ශක්තිය සැපයීමේ සූත්‍රය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)



(4) කංකාල පේශියක් නිර්මාණය වී ඇති, පේශි තන්තුවල ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව හඳුනාගෙන ඇති තන්තු වර්ග දෙක නම් කර එම තන්තුවල විශේෂිත ලක්ෂණ 02 බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(මුළු ලකුණු 10)



(03) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය පිළිබඳ දළ රූප සටහනක් ඉහත දැක්වේ. උපතේ සිට මිය යන තෙක් ම ක්‍රියාකාරී වන හෘදය මිනිසාගේ ජීවිතයට විශාල වැදගත්කමක් ඇති අවයවයකි.

(1) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) රුධිර සංසරණ පද්ධතියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළයුතු දේවල් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(4) ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල වැඩි වේලාවක් නිරතවීමෙන් සිරුර තුළ දැකිය හැකි සුවිශේෂි තත්ත්වයන් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

(04) පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

(1) ඔබේ සහෝදරයා නවාතැන්ගෙන සිටින කාමරයේ මිතුරෙකු මත්පැන් හා දුම්පානය කරන බව ඔබට පවසයි. (ලකුණු 02)

(2) විභාගය අවසන් වී මත්පැන් පානය කිරීමට හා මුහුදේ නෑමට මිතුරන් ඔබට බල කරයි. (ලකුණු 02)

(3) ආර්ථික දුෂ්කරතා නිසා පාසල් අධ්‍යාපනය නතර කොට පොළේ එළවළු විකිණීමට යෑමට ඔබගේ මිතුරෙකු සූදානම් වෙයි. (ලකුණු 02)

(4) විනය විරෝධීව හැසිරුන ඔබගේ මිතුරාට විදුහල්පති විසින් පනවන ලද දඬුවම වන පංති තහනමට එරෙහිව වර්ජනය කිරීම සඳහා ඔබට බලකිරීම (ලකුණු 02)

(5) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් සමත්වන ඔබට ජීව විද්‍යා අංශයෙන් උසස් පෙළ කිරීමට ඔබගේ දෙමාපියන් බලකිරීම (ලකුණු 02)

II කොටස

(05) සමස්ත ලංකා පාසැල් මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා මිහිදුපුර විදුහලෙන් ඉදිරිපත් වන අජය **ජවන ක්‍රීඩා** තරග සඳහාත් විජය **පිටිය තරග** සඳහාත් සුදුසුකම් ලබා ඇත.

(1) අජයට ඉදිරිපත් විය හැකි ජවන තරග මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සටහනක් ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)

(2) විජයට ඉදිරිපත් විය හැකි පිටිය තරග මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව සටහනක් ඇසුරින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)

(3) මලල ක්‍රීඩා විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියාකරයි නම් අජය ඉදිරිපත් වන ජවන තරගයක තරග අවසානය නිර්ණය කරනු ලබන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(4) විජයට සහභාගි විය හැකි පිටිය ඉසව්වක් නම් කර ඒ සඳහා භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

(06) අධ්‍යාපනය, ක්‍රීඩාව, දිවි පැවැත්ම, විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වැනි ඕනෑම දෙයක් සංවිධානාත්මකව ඉටුකිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව විදුහල්පතිතුමා උපදෙස් ලබාදුන්නේ පාසලේ ඉදිරියේ පැවැත්වීමට නියමිත ශත සංවත්සර උත්සවය ඉහළින්ම සැමරීමේ අධිෂ්ඨානයෙනි.

(1) සංවිධානයක දැකිය හැකි පොදු පරමාර්ථ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(2) දක්ෂ කළමනාකරුවෙකු සතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතා ප්‍රමුඛ කොටගෙන ක්‍රීඩා උත්සවයක සංවිධාන ව්‍යූහය පිළිබඳ දළ සටහනක් සකස් කරන්න. (ලකුණු 03)

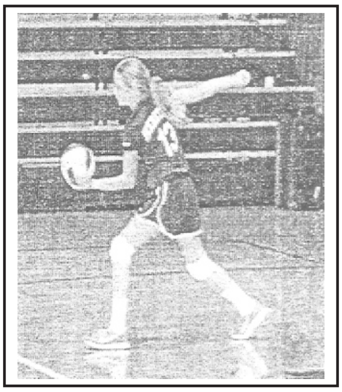
(4) කණ්ඩායම් පහක් සහභාගි වන වොලිබෝල් තරගාවලියක සාකල්‍ය ක්‍රමයේ චක්‍රීය ක්‍රමයට තරග සටහනක් පිළියෙල කරන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

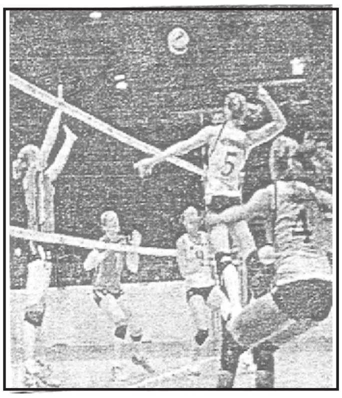
Department of Education – Western Province

(07) A, B, C ප්‍රශ්න තුනෙන් එකක් පමණක් තෝරාගෙන පිළිතුර සපයන්න

A



P



Q

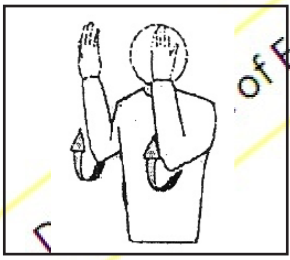
(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි දක්‍ෂතා දෙකක් ඉහත P හා Q රූපවලින් දක්වේ. P හා Q හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

(2) P රූපයේ දක්වෙන දක්‍ෂතාව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

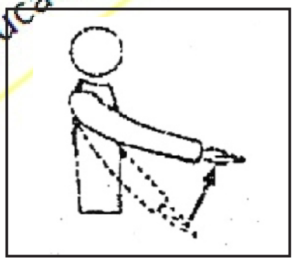
(3) Q රූපයේ දක්වෙන දක්‍ෂතාව පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(4) වොලිබෝල් විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් කටයුතු කරන සාලිය පහත දක්වෙන විනිසුරු සංඥා ප්‍රදර්ශනය කරන හේතු ලියන්න. (ලකුණු 03)

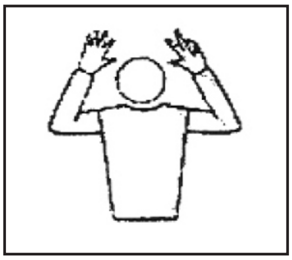
(මුළු ලකුණු 10)



R



S

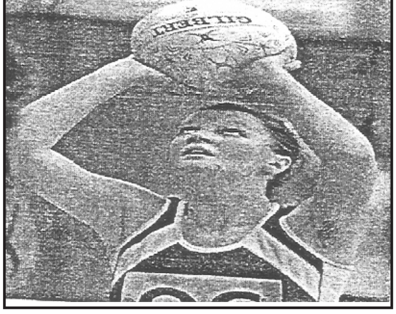


T

Department of Education – Western Province

B

P



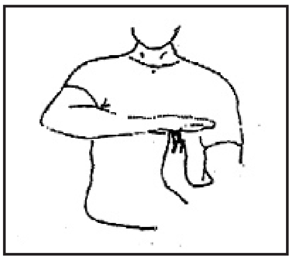
Q

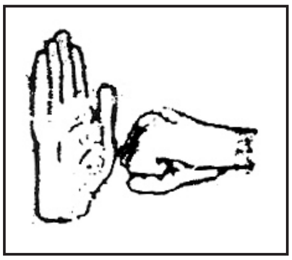
(1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි දක්‍ෂතා දෙකක් ඉහත P හා Q රූපවලින් දක්වේ. P හා Q හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

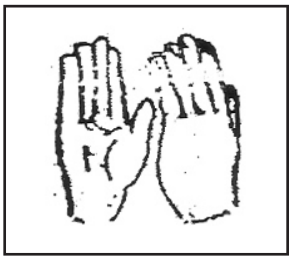
(2) P රූපයේ දක්වෙන දක්‍ෂතාව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(3) Q රූපයේ දැක්වෙන දක්ෂතාව පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(4) නෙට්බෝල් විනිසුරුවරියක වශයෙන් කටයුතු කරන රුක්මි පහත දැක්වෙන විනිසුරු සංඥා ප්‍රදර්ශනය කරන හේතු ලියන්න. (ලකුණු 03)


R


S


T

(මුළු ලකුණු 10)

C

P

Q

(1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන අවස්ථාවක් හා දක්ෂතාවක් P හා Q රූපවලින් දැක්වේ. P හා Q හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

(2) P රූපයේ දැක්වෙන පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා දියුණු කරගැනීමට ක්‍රියාකාරකමක් යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 03)

(3) Q රූපයේ දැක්වෙන දක්ෂතාව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(4) පාපන්දු විනිසුරුවරයෙකු වශයෙන් කටයුතු කරන ඔස්මන් පහත දැක්වෙන විනිසුරු සංඥා ප්‍රදර්ශනය කරන හේතු ලියන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 10)

R

S

T