මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II

නම/ විභාග අංකයඃ .... කාලය පැය 2යි

★ **පළමුවන ප්‍රශ්නයද, I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න පහකට (05) පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.**

01) පාසල් පද්ධතිය තුළ අධ්‍යාපනයේ අරමුණු කරා ගමන් කිරීමට සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මහත් සේ ඉවහල් වන බව රුවන්පුර විද්‍යාලයේ පසුගියදා පැවති ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය අමතා කලාප අධ්‍යක්ෂවරයා විසින් ප්‍රකාශ කරන ලදි. වැඩිම ත්‍යාග ප්‍රමාණයක් සමස්තලංකා හා පළාත් තරඟ ජයග්‍රහණය කළ ක්‍රීඩා අංශයට හිමිවිය. සමස්ත ලංකා දුර පැනීම, ප්‍රථම ස්ථානය නිෂාදිටත් මීටර් 1500 තෙවන ස්ථානය දිනාගත් ගිම්හානටත් හිමි වූ අතර ශාරීරික අභ්‍යාස, මල්ලවපොර, කබඩි, බොක්සිං, කරාතේ යන තරඟ වලින් සමස්ත ලංකා හා පළාත් ජයග්‍රහණ හිමි වී තිබුනි. වසර දෙකක් ම මී. 400 තරඟයෙන් පළාත් දෙවන ස්ථානය දිනාගත් තිසරට මෙවර තරඟ අතරතුරදී සිදුවූ පාදයේ ආබාධයක් හේතුවෙන් ස්ථානයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ හෙයින් මහත් කනගාටුවෙන් පසුවන්නට විය.

i. පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු දරුවකු සමාජගත කරන්නට සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයෙහි ඉවහල්වන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අයත් ක්ෂේත්‍ර හතර නම් කරන්න.
ii. ජීවිතයේ යහපැවැත්සම උදෙසා ඉහත ක්ෂේත්‍ර හතර හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණයක් බැගින් ලියා දක්වන්න.
iii. පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගන්නා නිර්ණායක දෙකක් නම් කරන්න.
iv. ජයන්තිපුර විද්‍යාලයේ පැවැත් වූ ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවයේ දී ක්‍රීඩා අංශය හැර ත්‍යාග ලබන්නට හිමිකම් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි වෙනත් විෂය සමාගම් ක්‍රියාකාරකම් දෙක් සඳහන් කරන්න.
v. මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණට අනුව නිෂාදි හා ගිම්හාන් සහභාගී වූ ඉසව් කාණ්ඩ නම් කරන්න.
vi. ඉහත තරඟ ඉසව් දෙක හැර එම කාණ්ඩ දෙකට අයත් වෙනත් තරඟ ඉසව් දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.
vii. තිසරට ක්‍රීඩාව අතර තුරදී සිදුවී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි අනතුරු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
viii. පරාක්‍රම විද්‍යාලයේ සමස්ත ලංකා හා පළාත් ශූරතාවයක් දිනූ ක්‍රීඩා හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ix. පරාක්‍රම විද්‍යාලයේ සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහා පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කමිටුව විසින් ගත හැකි යෝජනා දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
x. පරාක්‍රම විද්‍යාලයේ වොලිබෝල් තරඟයක් පැවැත්වීමට ක්‍රීඩා කමිටුව තීරණය කරන ලදී. කණ්ඩායම් 4ක් සඳහා සාකල්‍ය ක්‍රමය යටතේ තරඟ සටහනක් සකස් කරන්න.

(ලකුණු 20)

I කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

02) රුවන්පුර විද්‍යාලයේ පැවති වෛද්‍ය සායනයේ දී බොහෝ සිසුන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා වලින් පෙලෙන බව සායනයට සහභාගී වූ වෛද්‍යවරු පෙන්වා දුනි.

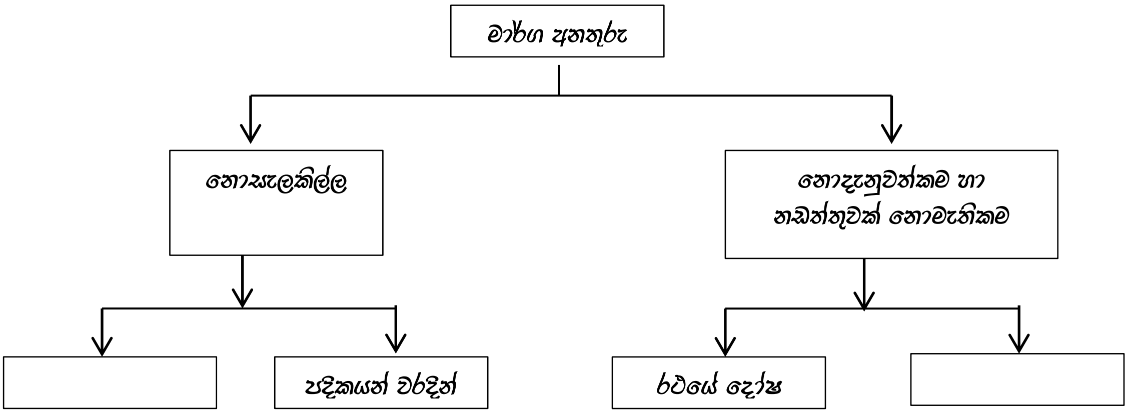
i. රුවන්පුර විද්‍යාලයේ සිසුන් භාජනය වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)
ii. ඔබ සඳහන් කළ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌණතා රෝග ඇතිවීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයන් සඳහන් කර ඌණතා රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. පහත සඳහන් අවස්ථාවලදී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 1 බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල 5)

a) පාරිභෝජනය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේදී
b) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී
c) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
d) ආහාර ගබඩාකරණයේ දී
e) ආහාර සැකසීමේ දී

03) ශ්‍රී ලංකාවේ දෛනිකව සිදුවන අනතුරු අතර මාර්ග අනතුරු ප්‍රධාන තැනක් ගනී. විවිධ මාධ්‍ය ප්‍රචාරනයන් මගින් ඒ බව සනාථ වේ. මාර්ග අනතුරු ඇතිවීම පහත සඳහන් ලෙස ගොනුගත කළ හැක.

i. මෙම වගුව සම්පූර්ණ කරන්න. (ල 2)



ii. මාර්ග අනතුරු ඇතිවීමට ඉහත සඳහන් වර්ගීකරණය අනුව එක් එක් අවස්ථාවට අදාළව උදහරණයක් බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. වර්තමානයේ සමාජයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජනය පිළිබඳ නිතර අසන්නට ලැබේ. මේ සඳහා වැඩි වශයෙන් ළදරු, ළමා, යොවුන් වියෙහි පසුවන දරුවන් ගොදුරු වේ.
ලිංගික අතවර වලින් හා ආයෝජන වලින් වැළකීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 5ක් සඳහන් කරන්න. (ල 5)

04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන අන්දම වාක්‍ය පහකින් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

i. අධික වර්ෂාපතනය හේතුවෙන් ඔබගේ අසල්වැසි නිවසකට ගසක් වැටීම නිසා නිවැසියන් අසරණභාවයට පත්ව සිටීම.

ii. පාසල් අතර ක්‍රීඩා තරඟයකදී ඔබ පාසලේ ශිෂ්‍යයකු හට වෙනත් පාසලක ශිෂ්‍යයින් කණ්ඩායමක් පහර දීමට සූදනමින් සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබී ඇත.

iii. නිවසේ සිටින මව, පියා මෙම දිනවල පවතින වෛරස් උණ රෝගය වැළදීම නිසා රෝහල් ගත කර ඇත. ඔබේ නැඟනිය සහ මල්ලීගේ වගකීම ඔබට පැවරී ඇත.

iv. මාගේ 17 වන උපන්දිනය 2023 ඔක්තෝබර් 05 දිනට යෙදී ඇත. මම පන්තියේ සෑම මිතුරෙතුගේ ම උපන්දින සාද වලට සහභාගී වී ඇත. එහෙත් එම සාද වලදී මා අත්දුටු නිෂ්ඵලදායී ක්‍රියාවකට යොමුවීමට මා හට සිත නොදේ. ඔබගේ උපන්දිනය අර්ථවත්ව හා ඵලදායීව සැමරීමට නම් ඔබ එය සංවිධානය කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

v. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව මගින් සිසුන්ගේ පෝෂණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක වැදගත්කම පිළිබඳව දෛනිකව සිසුනට අවධාරණය කරනු ලබයි. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ ක්‍රියාකාරී වගකීම් දරන්නෙකු ලෙස පාසල් කාලය තුළ සිසුන්ගේ පෝෂණ යහපුරුදු ඇති කිරීමේ වගකීම මා හට ද පැවරී ඇත. මා ගත යුතු පියවර කවරේද?

(ල 10)

II කොටස

ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

05) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟයකදී පහත සඳහන් ක්‍රීඩකයින් විසින් භාවිතා කළ තරඟ ඉසව් කිහිපයක ශිල්පීය ක්‍රම පහත දැක්වේ.

A- පොස්බෙරි ප්ලොප් ක්‍රමය | B- හිටි ඇරඹුම
C- කුදු ඇරඹුම | D- ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය

i. ඉහත සඳහන් ක්‍රීඩකයින් භාවිතා කල ශිල්පීය ක්‍රම අනුව ඔවුන් සිදුකල තරඟ ඉසව් සඳහන් කරන්න. (ල 2)

ii. (අ) B හා C ක්‍රීඩකයින් ඔබ සඳහන් කළ තරඟ ඉසව් හැර එම ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ සිදුකළ හැකි වෙනත් තරඟ ඉසව් එක බැගින් සඳහන් කරන්න.

(ආ) B හා C ක්‍රීඩකයින් තුළ වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ග සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. (අ) A, B, C, D ක්‍රීඩකයින් අතුරින් නිර්වායු ශ්වසනය හා සවායු ශ්වසනය උපයෝගී කර ගන්නා ක්‍රීඩකයින් නම් කරන්න. (ල 2)

(ආ) නිවාසාන්තර උත්සව සංවිධාන අවස්ථා තුනක් යටතේ සිදුකරනු ලබයි. එම අවස්ථා තුන උදහරණයක් සහිතව නම් කරන්න. (ල 3)

06)

i. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා හේතුවන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වලින් එක් සාධකයක් ලෙස පේශිමය ශක්තිය හැඳින්විය හැකිය. තවත් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)

ii. මිනිස් සිරුරේ පහත සඳහන් කාර්යයන් ඉටුකරන පද්ධතිවලට අයත් ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රිය නම් කරන්න. (ල 3)

a) මිනිස් සිරුරේ ද්‍රව්‍ය පරිවහනය සිදු කිරීම.
b) ශරීරයේ සෛල වලින් නිපදවෙන විවිධ අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම.
c) සිරුරේ ද්‍රව්‍ය පරිවහනයට ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියට දයක වීම ඇතුළු ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය වායු හුවමාරුව සිදුකිරීම.

iii. මිනිසාගේ අයහපත් ජීවන රටා හා පාරිසරික බලපෑම් හේතුවෙන් බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවය මෑතක සිට වැඩිවී ඇත.

(අ) පහත සඳහන් රෝග වලට බලපාන පද්ධතිය නම් කරන්න.

(ආ) එම රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න.

1. සිරෝසිස් 2. ක්ෂය රෝගය 3. අංශභාගය

(ල 2)

07)

A කොටස

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය මිනුම් සහිතව නම් කරන්න. (ල 2)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් නම් කර ඉන් එක් දක්ෂතාවයක සිදුවිය හැකි වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

iii. (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරඟ විනිශ්චයේ දී පහත සඳහන් හස්ත සංඥා භාවිතා කරනු ලබන අවස්ථා මොනවාද? (ල 3)

i. ii. iii.

(ආ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබා ගැනීම ආධුනික ක්‍රීඩකයින් හට පුහුණු කිරීමට සුදුසු පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල 2)

B කොටස

i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4ක් නම් කරන්න. (ල 2)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩිකා ස්ථාන ගත වීම් ස්ථාන නාම සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (ල 3)

iii. (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තරඟ විනිශ්චයේ දී පහත සඳහන් හස්ත සංඥා භාවිතා කරනු ලබන අවස්ථා මොනවාද? (ල 3)

i. ii. iii.

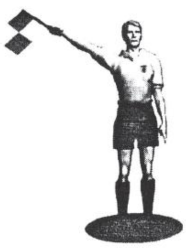
(ආ) විනිසුරු විසින් ක්‍රීඩිකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබා දෙන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)

C කොටස

i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

ii. ඔබ නිවාසයේ පාපන්දු කණ්ඩායමට පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත්නම් ඔබ උගන්වන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නැවැත්වීමේ ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)

iii. (අ) පාපන්දු තරඟයකදී සහාය විනිශ්චයකරු විසින් භාවිතා කරනු ලබන සංඥා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. එම සංඥා ලියා දීමට හේතුවන අවස්ථා පැහැදිලි කරන්න. (ල 3)



i. ii. iii.

(ආ) ඔබ කැමති පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නම් කර එය ආධුනික ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීමට සුදුසු පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල 2)