මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2025

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය – II

නම/ විභාග අංකයː ....

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

---

01) සිරිපුර විද්‍යාලයේ 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සරත් ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂ විදුහල්පති ඇතුළු ගුරු මඬුල්ලේ ආදරය දිනාගත් දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු පාසලේ විෂය බාහිර කටයුතු වල දී සංවිධාන කටයුතු හොඳින් සිදුකරයි. සමහර අවස්ථා වලදී තනිවම තීරණ ගන්නා ඔහු අන් අයගේ අදහස් අනුව කටයුතු කිරීමට නොපෙළඹෙන බවක් ද පෙන්වයි.

ඔහුට දිනපතා උදේ ආහාරය මග හැරෙන අතර දිවා ආහාරය සඳහා රොටී සහ කෝලා පානයක් පමණක් ලබා ගනී. රාත්‍රී ආහාරය සඳහා බත්, මාලු ව්‍යාංජනයක් සහ පරිප්පු ගනී. නිතර ඔහුගේ සිරුරට වෙහෙස දැනෙන අතර ශරීරයේ බර වැඩි වීමක් ද දක්නට ලැබේ.

ඔහුගේ පියා කාර්යාලයක සේවය කරන අතර ඔහු දිනකට පැය 8 - 9 ක් පරිගණකය ඉදිරිපිට වාඩි වී සේවය කරයි. නිතර දණහිස් හා පාදවල වේදනාවන් නිසා ඔහු පීඩා විඳින බව සරත් සමඟ පවසයි.

i. සරත් තුළ දක්නට ඇති පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර දෙකක් නම් කරන්න.

ii. සරත් තුළ වර්ධනය විය යුතු යැයි ඔබ නිගමනය කරන පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර දෙක කුමක් ද?

iii. සරත් සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතු යැයි ඔබ සිතනවා නම් එම ආහාර වේලෙහි අඩංගු විය යුතු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නම් කරන්න.

iv. සරත්ගේ ආහාර රටාව නිසා ඔහුට වැළඳිය හැකි යැයි ඔබ නිගමනය කරන රෝග දෙකක් නම් කරන්න.

v. සරත්ට උදේ ආහාරය මග හැරී යාමට හේතුවන කරුණු දෙකක් දක්වන්න.

vi. සරත්ගේ පියා පිළිබඳ සැලකීමේ දී ඔහු දිනපතා වැඩිපුර භාවිතා කරන ඉරියව් වර්ගය නම් කර එම ඉරියව් සඳහා උදහරණ දෙකක් ලබා දෙන්න.

vii. වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා සරත්ගේ පියා පීඩා විඳින සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.

viii. සරත් සහ සරත්ගේ පියා විසින් නීරෝගී සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ix. සරත් ඉගෙනුම ලබන සිරිපුර පාසල මගින් සංවිධානය කරනු ලබන විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

x. විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලට සම්බන්ධ වීම නිසා පාසල් දරුවන් තුළ සංවර්ධනය වන කුසලතා දෙකක් දක්වන්න.

I කොටස

02) පසුගිය මාස දෙකක කාලය තුළ වාරකන් කාලය නිසා ධීවරයින්ට මුහුදු යාමට නොහැකිව රටපුරා මාලු හිඟයක් පැවතුණි. මේ නිසා ඒ වෙනුවට ආදේශක ආහාර ලෙස සොසේජස්, සෝයා මීට් වැනි ආහාර භාවිතයට මහජනතාව පුරුදු වූහ.

i. මාලු වෙනුවට භාවිතා කළ හැකි වෙනත් ස්වභාවික ආහාරයක් නම් කර එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදර්ථය නම් කරන්න. (ල 2)

ii. (අ) සිද්ධියේ සඳහන් ක්ෂණික ආහාර වලට අමතරව ඔබ දන්නා වෙනත් ක්ෂණික ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 1)

(ආ) ක්ෂණික ආහාර භාවිතය නිසා වැළඳිය හැකි රෝග දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)

iii. (අ) මාලු වැනි ස්වභාවික ආහාර වර්ග ඉක්මනින් ම නරක් වීම සිදුවේ. ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියා ඒ සඳහා උදහරණ දෙකක් ලියන්න. (ල 2)

(ආ)නරක් වූ ආහාර හඳුනා ගත හැකි ආකාර තුනක් ලියන්න. (ල 3)

03) සුලෝචනා වෘත්තියෙන් ගුරුවරියකි. ඇය කාටත් ප්‍රියමනාප ලෙස හැසිරෙන අතර කථා බහ ඇඳුම් පැළඳුම් පවා පිළිවෙලය. ඇයට දරුවන් දෙදෙනෙකු සිටින අතර වැඩි මහල් දරුවා පාසලේ 12 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර දෙවැනි දරුවා 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබයි.

i. සුලෝචනා පසු කරන ජීවන අවධිය නම් කර ඊට අදළ වයස් පරාසය ලියන්න. (ල 2)

ii. ඉහත (i) හි සඳහන් කළ අවධියට අදළ කායික අවශ්‍යතා දෙකක් සහ මානසික අවශ්‍යතාවක් ලියා දක්වන්න. (ල 3)

iii. (අ) ඉහත ඔබ නම් කළ අවධියෙහි දී අවශ්‍යතා නිසි ලෙස කළමනාකරණය කර නොගැනීම නිසා ඇති විය හැකි ගැටලු දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)

(ආ) සුලෝචනාට ඇතිවන ගැටලු මඟහරවා ගනිමින් හොඳ ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඇය විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ල 3)

04) පහත සඳහන් අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

i. 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සන්තුෂ්ගේ පියා හදිසි අනතුරකින් ආබාධ තත්ත්වයට පත්ව ඇති අතර සන්තුෂ් තම මවට ශක්තියක් වීම සඳහා අතරමග අධ්‍යාපන කටයුතු නවතා රැකියාවක නිරත වීමට කල්පනා කරන බව ඔබ සමඟ පවසයි.

ii. 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබෙ මිතුරාට/ මිතුරියට ක්‍රීඩා කාලය තුළ පුහුණුවීම් වලට සහභාගී වීම නිසා පන්තියේ ඉගෙනීමේ වැඩ කටයුතු මඟහැරී ඇති බව ඔබට දක්නට ලැබේ.

iii. ඔබේ අසල්වැසි නිවසේ සිටින එකම දරුවා සෙමින් මනස වැඩෙන දරුවකු වීම නිසා ඔහුගේ / ඇයගේ අනාගතය පිළිබඳ එම දෙමාපියන් නිතර බියෙන් පසුවන බව ඔබත් සමඟ පවසයි.

iv. වර්තමානයේ නිරන්තරයෙන් වර්ෂාව ඇති වීම නිසා ඩෙංගු රෝගය පැතිරීම සහ චිකුන් ගුන්යා වැනි උණ රෝග තත්ත්ව සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වන බව ජනමාධ්‍ය ඔස්සේ නිතර අසන්නට ලැබේ.

v. දීර්ඝ පාසල් නිවාඩුවකින් පසු පාසල් ආරම්භ කිරීමට පෙර දිනයේ ඔබේ පන්ති කාමරය පිරිසිදු කරගැනීමට අවශ්‍ය බව පවසමින් සියලු දෙනාටම පාසල් පැමිණෙන ලෙස දන්වා ඔබේ ගුරුතුමිය Whatsapp සමූහයට පණිවිඩයක් යොමු කර තිබෙනු ඔබට දක්නට ලැබේ.

(ල 10)

II කොටස

05) ජනවාරි මාසයෙන් පසු පාසල් ආරම්භ කිරීමෙන් අනතුරුව නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා කොට්ඨාස හා කලාප ක්‍රීඩා ආදී වශයෙන් තරඟාවලි කිහිපයකට සම්බන්ධ වීමට ඔබට සිදුවේ. එහිදී සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට අදාළ තරග සටහන් සැකසීමේදී "සාධාරණ තරඟය" යන සංකල්පයට හානි නොවන පරිදි තරග සටහන් සකසනු ලබයි.

i. තරඟ සටහන් සකසන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)

ii. වොලිබෝල් තරඟාවලියක් සඳහා කණ්ඩායම් 6ක් සහභාගි වී තිබුණි. අඩු මුදලක් වැයකර අඩු කාලයකින් තරගය පැවැත්වීමට සුදුසු තරඟාවලි ක්‍රමය නම් කර ඊට අදළ තරග සටහන ඇඳ දක්වන්න. (ල 3)

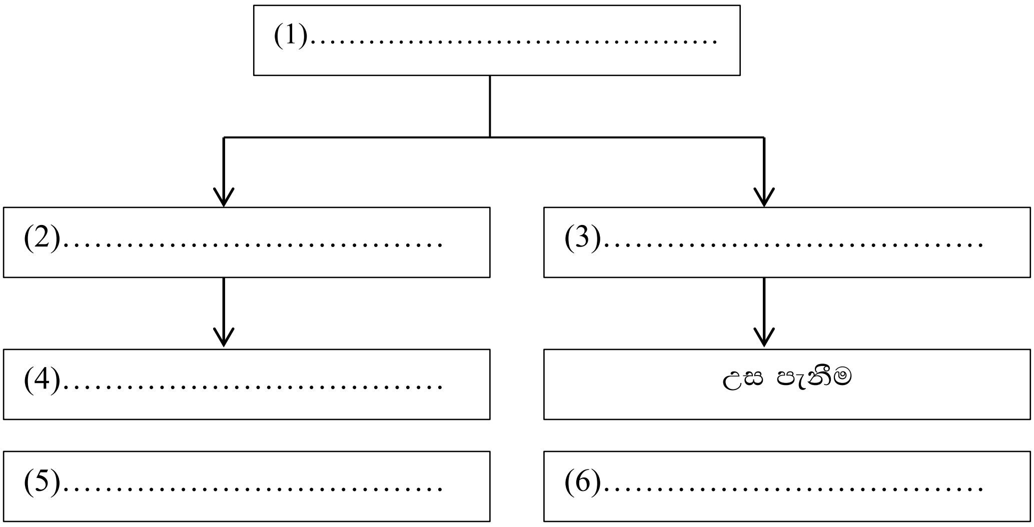
iii. ඉහත ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රමයට අනුව තරග සටහන් සැකසීම තුළින් ක්‍රීඩකයින්ට සිදුවන අවාසි හතරක් ලියන්න. (ල 2)

iv. පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය කිරීමට ඔබ ඇතුළු කණ්ඩායමට පැවරුණි නම් ඔබ එහි සංවිධානයේ පහසුව සඳහා එම සංවිධාන කටයුත්ත සිදුකරන ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් නම් කරන්න. (ල 3)

06) මලල ක්‍රීඩාවල යෙදීම තුළින් ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය මෙන්ම ජීවත්වීම සඳහා සුදුසු සමාජීය නිපුණතා රාශියක් ළඟා කර ගත හැකිය. මලල ක්‍රීඩා විවිධ කාණ්ඩ යටතේ වර්ග කර දැක්විය හැකිය.

i. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ ප්‍රධාන කොටස් පහ නම් කරන්න. (ල 2)

ii. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පහත සඳහන් කොටස් වර්ග කර දක්වන්න. (ල 3)



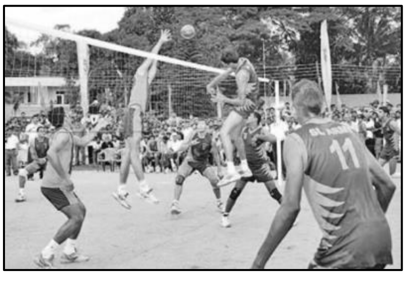
iii. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල 2)

iv. ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න.

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

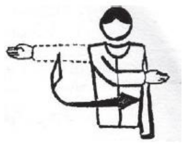
(A)

i. පහත රූප සටහන අයත් ක්‍රීඩාව හඳුනාගෙන එම රූප සටහනින් දැකිය හැකි දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)



ii. ඉන් ඔබ කැමති එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ල 3)

iii. (අ) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ පහත සඳහන් හස්ත සංඥා දෙක හඳුනාගෙන නම් කරන්න. (ල 2)



A- .... B- ....

(ආ) ඉහත A රූප සටහනට අදාළ නීති රීති තුනක් ලියා දක්වන්න. (ල 3)

(B)

i. පහත රූප සටහන අයත් ක්‍රීඩාව හඳුනාගෙන එම රූප සටහනින් දැකිය හැකි දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)

ii. ඉන් ඔබ කැමති එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ල 3)

iii. (අ) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ පහත සඳහන් හස්ත සංඥා දෙක හඳුනාගෙන නම් කරන්න. (ල 2)

A- .... B- ....

(ආ)නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් තුනක් ලියන්න. (ල 3)

(C)

i. පහත රූප සටහන අයත් ක්‍රීඩාව හඳුනාගෙන එම රූප සටහනින් දැකිය හැකි දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න. (ල 2)

ii. ඉන් ඔබ කැමති එක් දක්ෂතාවයක් පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ල 3)

iii. (අ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ පහත සඳහන් විනිසුරු සංඥා දෙක හඳුනාගෙන නම් කරන්න.(ල 2)

A- .... B- ....

(ආ) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයින් විසින් සිදුකරන බරපතළ වැරදි තුනක් දක්වන්න. (ල 3)