සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

Learning Resource Centre R De Mazenod College Kandana

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I	කාලය / காலம் / Time: පැය 01 යි

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

සැලකිය යුතුයි.

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (×) ලකුණ යොදන්න.

- ප්‍රශ්න අංක 01 හා 02 සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.
- 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් හතර දෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු පහත දැක්වේ.

කුමුදු - ආගම දහමට යොමු වී, ආගමානුකූලව ජීවත්වන, තම පවුලේ යහපත උදෙසා මහන්සි වී කටයුතු කරන, දිරිය කාන්තාවකි

සමන් - මහන්සියකින් තොරව වැඩ කිරීමේ හැකියාව ඇති, සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන, විනෝදකාමී අයෙකි.

නාමල් - හැඩි දැඩි පෙනුමක් ඇති, පාසලේ ජනප්‍රිය, දක්ෂ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙකි.

මානෙල් - දෙමාපියන්ට කීකරු, හොඳින් අධ්‍යාපන කටයුතු සිදු කරන, හොඳ මතක ශක්තියක් ඇති, මිතුරු මිතුරියන් සමඟ සුහදව කටයුතු කරන, නිරෝගී අයෙකි.

01. ඉහත තොරතුරු වලට අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට වඩාත්ම ආසන්න වී ඇත්තේ,
(1) කුමුදු ය (2) සමන් ය (3) නාමල් ය (4) මානෙල් ය

02. ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව අඩු අවධානයක් දක්වන අය වන්නේ,
(1) කුමුදු සහ නාමල් ය (2) සමන් සහ නාමල් ය (3) නාමල් සහ මානෙල් ය (4) කුමුදු සහ මානෙල් ය

03. කුමාරිගේ පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම සඳහා ඉණ මිම්ම හා උස අතර අනුපාතය ගණනය කරන ලදී. ඇය නිසි පෝෂණ තත්ත්වයක් පෙන්නුම් කරයි නම් ගණනයේ දී ලැබෙන පිළිතුර විය යුත්තේ,
(1) 0.5 ට අඩුවීම ය (2) 0.5 ට වැඩිවීම ය (3) 0.8 ට අඩුවීම ය (4) 0.8 ට වැඩිවීම ය

04. ගුරුවරියක වන මුතුලතා තම කුළුදුල් දරු ප්‍රසූතියෙන් පසුව ප්‍රසූත නිවාඩු වශයෙන් අවුරුද්දක කාලයක් ගත කළාය. ඇය නිවාඩුව අවසන් වී නැවත සේවයට පැමිණෙන විට ඇයගේ දරුවා පසුවන අවධිය ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
(1) පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (2) නවජ අවධිය (3) ළදරු අවධිය (4) පෙර පාසල් අවධිය

05. පාර මාරුවීමට මාර්ගය වෙත පිවිසි චින්තා දුටුවේ තමා වෙත වේගයෙන් ධාවනය වූ මෝටර් රථයක් පැමිණෙන බව ය. වහා මාර්ගයෙන් ඉවත් වී පාසලට පැමිණි චින්තාගේ ස්වභාවය පිළිබඳ කරුණු දැනගත් ගුරුතුමිය පැවසුයේ මෙවන් අවස්ථාවක ඇය තුළින් ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝනය ශ්‍රාවය වන බවයි. මෙම අවස්ථාවේ චින්තා තුළින් දැකගත හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ,
(1) රියදුරාට බැන වැදීම (2) වෙව්ලීම (3) සිනාසීම (4) කේන්තියෙන් පසුවීම

- ලොව පුරා මෙතෙක් බිහි වූ විශ්මිතම නිර්මාණය කුමක් දැයි යන පැනයට සඳුන්ගේ පිළිතුර වූයේ මිනිස් සිරුර යන්නයි.

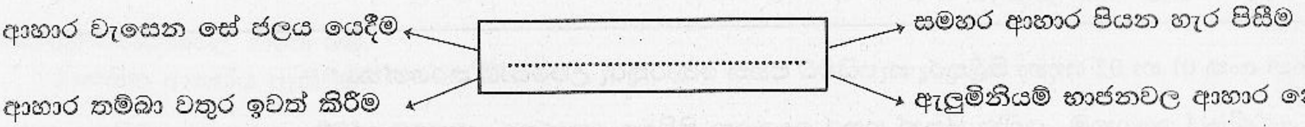
06. පද්ධති රාශියකින් සමන්විත මෙම මිනිස් සිරුරේ යහපැවැත්ම සඳහා කළ හැකි කාර්යයක් ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ,
(1) දිනපතා යෝග්‍යතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම. (2) මත්පැන් භාවිතය අවම කිරීම.
(3) සැමදා විවේකය හා නින්ද අවශ්‍ය පරිදි ලබාගැනීම (4) ආහාර වේල් අතර පරතරයක් තබා ගැනීම.

07. රුධිරයේ සීනි සාන්ද්‍රණය පාලනය කර ගැනීම සඳහා මිනිස් සිරුරේ උපකාරී වන පද්ධතිය ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
(1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය (2) ශ්වසන පද්ධතිය (3) බහිශ්‍රාවීය පද්ධතිය (4) ප්‍රජනක පද්ධතිය

08. රුධිරයේ සීනි සාන්ද්‍රණය වැඩිවීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි දියවැඩියාව. මෙම රෝගය පාලනය කිරීම සඳහා සිරුර තුළ නිපදවන හෝමෝනය වන්නේ,
(1) ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය (2) තයිරොක්සීන් හෝමෝනය
(3) ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය (4) ඉන්සියුලින් හෝමෝනය

- ආහාර ගිලීමේ දී, කතා කිරීමේ දී අපහසුතාවයක් දැක්වූ අනුෂාගේ කටහඬ ද, බොහෝ සෙයින් දුර්වලතාවයක පවතී.

09. සිරුරට අවශ්‍ය තරම් අයඩින් නොලැබීමෙන් අනුෂා පත් වී ඇති රෝගී තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ,
(1) සෙම් ගෙඩි ලෙස ය (2) පිළිකාවක් ලෙස ය (3) ගලගණ්ඩය ලෙස ය (4) හිමෝ ෆීලියාව ලෙස ය



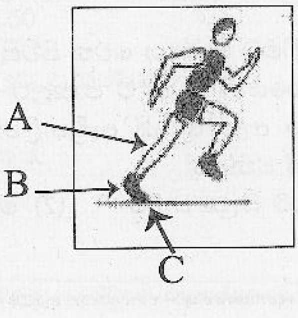
10. ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,
(1) ආහාර පරිරක්ෂණය (2) ආහාර විෂ වීමෙන් වළක්වා ගැනීම
(3) ආහාර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම (4) ආහාර බාල කරනයෙන් වැළකීම

11. ආගමික දේශනයක් සඳහා සහභාගි වූ නිමල්ට ඒ අසල සිටි උපුල් පැවසුයේ අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවන, අස්ථි හා පේශී වලට පීඩාවක් ඇති නොවන පරිදි පහසු ආකාරයකට වාඩිවී දේශනයට සවන් දෙන ලෙසය. මින් බලාපොරොත්තු වන්නට ඇත්තේ,
(1) නිමල්ට හොඳින් දේශනයට සවන්දීමේ හැකියාව ඇති කිරීමයි.
(2) නිමල්ගේ අවධානය එකතැන රඳවා තබාගැනීමයි.
(3) නිමල්ගේ සන්ධි ආබාධ සඳහා පිළියම් යෙදීමයි.
(4) නිමල්ව නිවැරදි ඉරියව් තුළ පිහිටුවීමයි.

- හම යට රතු පැල්ලම් මතු වී තිබීම.
- වමනය සමගලේ යාම
- විදුරු මසින් ලේ ගැලීම

12. තද උණ ගතියෙන් පෙළෙන ජයනි පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා ඉහත රෝග ලක්ෂණ ද, අනාවරණ කර ගන්නා ලදී. ජයනීට වැළඳී ඇති රෝගය ලෙස ඔබ සිතන්නේ,
(1) ඩෙංගු ය (2) ඒඩ්ස් ය (3) පාචනය (4) මැලේරියාව ය

13. දිවීමේ දී පාද ලීවරයක් ලෙස ක්‍රියාකරන ආකාරය ඉහත රූප සටහන මගින් පෙන්වා දී ඇත. රූප සටහනට අනුව ආයාසය, භාරය හා ධරය පිළිවෙලින් දක්වා ඇත්තේ,
(1) A, B හා C ලෙස ය
(2) B, C හා A ලෙස ය
(3) A, C හා B ලෙස ය
(4) B, C හා A ලෙස ය



14. රූපයට අනුව පාදය ක්‍රියාකරනු ලබන්නේ කුමන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ද?
(1) පළමු වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය. (2) දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) තෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය. (4) සිව්වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.

15. ඕනෑම මිනිස් ක්‍රියාකාරකමකදී සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම ඉතා අත්‍යාවශ්‍යය. සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන සාධකයක් ලෙස පිළිගත නොහැක්කේ,
(1) ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
(2) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක (පොළොවට ආසන්නව) පැවතීම.
(3) ආධාරක පතුල කුඩාවීම.
(4) බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම.

- පාසලේ උදෑසන රැස්වීමට සහභාගි වී සිටි ජයන්ති ක්ලාන්තය සෑදී ඇද වැටෙනු දුටු විදුහල්පතිතුමා පැවසුයේ ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ බොහෝ දරුවන් පෝෂණ ඌනතාවයෙන් පෙළෙන බවයි. එයට ප්‍රධාන හේතුවක් වශයෙන් ඔහු ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනයේ වැඩිවීම දැක්වීය.

16. සිසුන් වැඩි වශයෙන් ක්ෂණික ආහාර සඳහා පෙළඹීමට හේතුවක් වී ඇත්තේ,
(1) දෙමව්පියන්ගේ තරඟකාරී ජීවන රටාව (2) ජනමාධ්‍ය මගින් ගෙන යන සාවද්‍ය ප්‍රචාර
(3) කෘත්‍රිම රසකාරක වැඩි වශයෙන් අඩංගුවීම (4) ඉහත සඳහන් සියල්ලම

17. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී වන නිපුණ අත්සිටුම (Hand Stand) ප්‍රදර්ශනය කරයි නම් ඔහු දක්වන ඉරියව්ව,
(1) ගතික ඉරියව්වකි (2) ස්ථිතික ඉරියව්වකි (3) අසමමිත ඉරියව්වකි (4) වැරදි ඉරියව්වකි

18. ශිෂ්ණය / යෝනි මාර්ගයෙන් කහ පැහැති උකු ස්‍රාව පිටවීමේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අයකුට වැළඳී ඇතැයි ඔබ අනුමාන කරන්නේ,
(1) HIV ඒඩ්ස් ය. (2) ලිංගික ඉන්නන් ය (3) සුදුබින්දුම ය (4) උපදංශය ය

19. එලයිසා පරීක්ෂණය හා රැපිඩ් පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබන්නේ කවර ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගයක් හඳුනා ගැනීම සඳහා ද?
(1) ක්ලැමීඩියා ය (2) සුදු බින්දුම ය (3) HIV ඒඩ්ස් ය (4) උපදංශය ය

20. අනතුරකට ලක් වූ පුද්ගලයකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අභිමතාර්ථයන් අතරට ගත නොහැකි කරුණක් වන්නේ,
(1) ජීවිතය බේරාගැනීම. (2) සුවය ලැබීමට උපකාරී වීම.
(3) තත්ත්වය බරපතළ නොවීමට වගබලා ගැනීම. (4) තත්ත්වය සැහැල්ලු ලෙස සැලකීම.

- පසුගිය වසරේ සමස්ත ලංකා පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගි වූ සිසුන් සිව් දෙනෙකුගේ තොරතුරු පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරින් ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 23 දක්වා පිළිතුරු සපයන්න.

නම	ඉසව්
රිෂාඩ්	මීටර 100, මීටර 200, දුර පැනීම
දේවකී	මීටර 400, මීටර 800, මීටර 1500
එඩ්වඩ්	යගුලිය දැමීම, හෙල්ල විසිකිරීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම
ෆාතිමා	උස පැනීම, මීටර් 400, කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 5000

21. ෆ්ලොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කරනු ලබන්නේ,
(1) රිෂාඩ් ය (2) දේවකී ය (3) එඩ්වඩ් ය (4) ෆාතිමා ය

22. වැඩි වශයෙන් ම නිර්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රීඩකයින් වන්නේ,
(1) රිෂාඩ් සහ එඩ්වඩ් ය (2) දේවකී සහ ෆාතිමා ය (3) රිෂාඩ් සහ දේවකී ය (4) එඩ්වඩ් සහ ෆාතිමා ය

23. තමන් සහභාගි වන ඉසව් අනුව ප්‍රතික්‍රියා වේගය වඩාත්ම අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) රිෂාඩ්ට ය (2) දේවකීට ය (3) එඩ්වඩ්ට ය (4) ෆාතිමාට ය

24. එළිමහන් අධ්‍යාපනය යටතට නොගැනෙන ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
(1) කඳුතරණය (2) කැලෑ ගවේෂණය (3) වෙරළ වොලිබෝල් (4) පා ගමන්

25. මීටර් 100 × 4 සහාය ධාවන තරගයක දී ප්‍රථම ධාවකයා හා දෙවන ධාවකයා අතර යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය බිම පතිත වූයේ නම් නිවැරදි ජයග්‍රහණයක් ලැබීමට එම කණ්ඩායම ක්‍රියාකළ යුතු වන්නේ,
(1) යෂ්ටිය බිම පතිත කළ ක්‍රීඩකයාම එය අහුලා දෙවැනි ධාවකයා වෙත ලබා දීමය.
(2) යෂ්ටිය බිම පතිත කළ ධාවකයා එය අහුලා ගුවනින් දෙවන ධාවකයා වෙත ලබා දීමය.
(3) දෙවෙනි ධාවකයා යෂ්ටිය අහුලාගෙන ධාවනය කිරීමය.
(4) ධාවනයේ යෙදෙන සියලු ක්‍රීඩකයින් ධාවනය කළ පසු දෙවන ධාවකයා යෂ්ටිය අහුලාගෙන ධාවනය කිරීමය.

26. ඉහත සහාය දිවීමේ තරගයේ දී දෙවෙනි ධාවකයා සතුව පැවතිය යුතු යැයි සිතන දක්ෂතා අතර වැඩි අවධානයක් යොමු නොකළ යුතු වන්නේ,
(1) හොඳින් ආරම්භය ගැනීම. (2) ඍජු ධාවනයට දක්ෂ වීම.
(3) හොඳින් යෂ්ටිය ලබාගැනීම. (4) හොඳින් යෂ්ටිය ලබාදීම.

27. දුර පැනීමේ තරගයට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයින් අනුගමනය කළ යුතු පියවර පිළිවෙළින් දක්වා ඇත්තේ,
(1) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, පතිත වීම, පියාසරිය
(2) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, හරස් දණ්ඩතරණය, පතිතවීම
(3) අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, පියාසරිය, පතිතවීම
(4) කුන්දුව, පියවර, පැනීම

- පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 28 හා 29ට පිළිතුරු සපයන්න.

A - යෝගී ව්‍යායාමවල නිරත වීම
මානසික ආතතිය ඇතිවීම.

B - නුසුදුසු ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
අනතුරු ක්‍රීඩාවේ දී ඇතිවීම

C - ක්‍රීඩකයෙකුගේ නම්‍යතා හැකියාව වර්ධනය වීම
සන්ධිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇතිවීම

D - ප්‍රතික්‍රියා වේගය හොඳින් පවත්වා ගැනීම
තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇතිවීම

28. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය (2) B හා C ය (3) B හා D ය (4) C හා D ය

29. පළමුවැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය (2) A හා C ය (3) B හා C ය (4) C හා D ය

30. මලල ක්‍රීඩා තරග ආරම්භක නිලධාරී වශයෙන් කටයුතු කරන නලින් මහතා සැරසෙන් හා වෙඩි හඬ මගින් තරගයක් ආරම්භ කරන ලදී. ඔහු මෙම විධාන දෙනු ලබන්නේ,
(1) මීටර් 200 සඳහා ය (2) මීටර් 400 සඳහා ය
(3) මීටර් 5000 සඳහා ය (4) මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම සඳහා ය

31. ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා තරග පවත්වන සම්මත ධාවන පථයක දුර හා මං තීරුවක පළල වශයෙන් දැක්වෙන නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ පිළිවෙලින්,
(1) මීටර් 400 හා මීටර් 1.28 (2) මීටර් 400 මීටර් 1.22
(3) මීටර් 200 හා මීටර් 1.50 (4) මීටර් 400 හා මීටර් 1.50

32. ඇවිදීමේ තරග සඳහා සහභාගී වන අරවින්ද එහිදී අනුගමනය කළ යුතු නීතිය ලෙස දැක්වෙන්නේ,
(1) පාද දෙකම අනිවාර්යයෙන් ම පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.
(2) පාද දෙකෙන් එක් පාදයක් අනිවාර්යයෙන් ම පොළොවේ ස්පර්ශ වී තිබිය යුතුය.
(3) පාද දෙකම අනිවාර්යයෙන් ම ගුවනේ රැඳී තිබිය යුතුය.
(4) පාද ඉදිරියට තැබීමේ දී ඇඟිලි තුඩුවලසිට විලුඹට මාරු කිරීම සිදුකළ යුතුය.

33. අනතුරු හා ආපදා අවම කර ගනිමින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කර ගනිමින් හා උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින් සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,

(1) ක්‍රීඩා නීති රීතිය
(2) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්කම ය
(3) ජයග්‍රහණ පිළිබඳ අපේක්ෂාව ය
(4) තරග සඳහා සහභාගී වීම ය

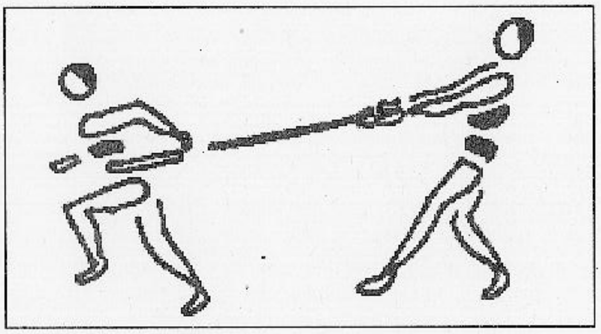
34. දෙපිලකට බෙදී ක්‍රීඩාවක නිරත වන සිසුන් ඔවුන්ම සාදාගත් නීති රීතිවලට අනුව ඉතා සහයෝගයෙන් ප්‍රීතිමත්ව ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ. මෙම ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,

(1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස ය.
(2) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා ලෙස ය.
(3) අනුක්‍රීඩා ලෙස ය.
(4) සුළු ක්‍රීඩා ලෙස ය.

35. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයකට සහභාගි වූ සඳළී මිනිත්තු හයක් නොකඩවා ස්කිප් කිරීමෙන් අනතුරුව ඉක්මණින් යථා තත්ත්වයට පත්විය. මෙම පරීක්ෂණයට සහභාගිවීම තුළින් ඇයගෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) වේගය මැනීම ය
(2) ශක්තිය මැනීම ය
(3) නම්‍යතාව මැනීම ය
(4) දරාගැනීමේ හැකියාව මැනීම ය.

30011



Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandana

36. ඉහත රූපයේ ඇති ක්‍රියාකාරකම සිදුකිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ,

(1) කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරුවීම ය.
(2) ඉදිරි ක්‍රීඩකයාට දිවීමට නොදී බාධා කිරීම ය.
(3) දිගු දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරුකරවීම ය.
(4) විනෝදාත්මක ක්‍රියාවක නිරත වීම ය.

37. ධාවන තරගයක් අතරතුරු මාංශ පේශී අනතුරකට ලක් වූ ජානකී සඳහා ඔබ ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය වනුයේ,

(1) PRCIE ක්‍රමය ය.
(2) PREIC ක්‍රමය ය
(3) PCRIE ක්‍රමය ය
(4) PRICE ක්‍රමය ය

38. මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියෙකු අවම වශයෙන් ව්‍යායාමයේ නිරත විය යුතු කාලය ලෙස ඔබ යෝජනා කරන්නේ,

(1) මිනිත්තු 30 කි.
(2) මිනිත්තු 60 කි.
(3) මිනිත්තු 90 කි.
(4) මිනිත්තු 120 කි.

39. මලල ක්‍රීඩා සම්බන්ධ ලොව ප්‍රධානම ක්‍රීඩා උළෙල වන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලේ ආරම්භක වර්ෂය ලෙස සැලකෙන්නේ,

(1) ක්‍රි. ව. 394
(2) ක්‍රි. පූ. 776
(3) ක්‍රි. පූ. 1896
(4) ක්‍රි. පූ. 394

40. 2024 ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර පැවැත්වූ ඔලිම්පික් උළෙලේ එසවූ වර්ණ පහකින් සමන්විත වළලු පහක් සහිත ධජය තරගාවලිය පුරාම ඔසවා තැබීමට කටයුතු කරනු ලැබීය. මෙම ධජයේ වර්ණ පහ මගින් සංකේතවත් කරනු ලැබුයේ,

(1) අන්තර්ජාතික අවබෝධය යි.
(2) මහාද්වීප පහ පිළිබඳව යි.
(3) ලෝක පුරවැසිභාවය අර්ථ ගැන්වීම යි.
(4) ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියක මෙම වර්ණ පහෙන් එක් වර්ණයක්වත් අන්තර්ගත බවයි.

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

Learning Resource Center
De Mazenod College
Kandana

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 11	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: II	කාලය / காலம் / Time: පැය 02 යි

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

30072

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

1. බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, විෂය අධ්‍යක්ෂවරුන් හා ගුරු උපදේශකවරුන් එක්ව සිදුකරන ලද ගෝවින්ද මහ විදුහල පිළිබඳ අධීක්ෂණ ක්‍රියාවලියේ පසු වාර්තාව පසුගිය දිනෙක විදුහල්පතිතුමන් වෙත ලබාදෙන ලදී. එහි අවුරුද්දක් ඇතුළත පාසල තුළ සංවර්ධනය විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ ව පහත දැක්වේ.
   - පාසලේ බොහෝ දරුවන් අධික තරබාරු බවින් යුක්ත බැවින් වහාම ඒ සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු බව
   - පාසලේ පවිත්‍රතාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත්ව සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කළ යුතු බව
   - පාසල තුළ අනතුරුවලට ලක්වීමේ අවධානමක් ඇති සෑම ස්ථානයක් ම පිළිසකර විය යුතු බව
   - විවිධ චිත්ත වේගයන් නිසා ප්‍රචණ්ඩකාරීව හැසිරෙන සිසුන් ඉන් මුදවා ගත යුතු බව
   - පාසල තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව
   - අවම වශයෙන් ක්‍රීඩාවන් දෙකකටවත් සෑම සිසුවෙක් ම යොමුකළ යුතු බව
   - සිසුන් තුළ සෞන්දර්යාත්මක බව හා අභියෝගවලට මුහුණදීමේ කුසලතා සංවර්ධනය කළ යුතු බව
   - විවිධ රෝග සඳහා ගොදුරුවන සිසුන් ඉන් මුදවා ගැනීම සඳහා දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව

   i. සිසුන් තරබාරු බවින් මුදවා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   ii. උදෑසන ආහාර වේල සඳහා සිසුන්ට ලබාදිය හැකි දේශීය වැදගත්කමකින් යුත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමේ දී විදුහල්පතිට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රමවේද දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   iv. ගෝවින්ද මහ විදුහලේ සිසුන්ට වැළඳිය හැකි බෝනොවන රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   v. පාසල තුළ ඇතිවිය හැකි අනතුරු සඳහා හේතු පාදක විය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   vi. සිසුන් තුළ දැකිය හැකි අයහපත් චිත්ත වේග දෙකක් හා එහි අයහපත් ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   vii. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   viii. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   ix. ගෝවින්ද මහ විදුහලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ දී ප්‍රථම වතාවට පිරිමි සිසුන් සඳහා දස ප්‍රයාම ඉසව්ව හඳුන්වා දුන්නේ නම් එම ඉසව්වට අයත් තරග ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   x. සෞන්දර්යාත්මක බව හා අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ අරමුණින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්නේ නම් ඔවුන්ට සහභාගි විය හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

I කොටස

02. නව යොවුන් වියට පත්වීම ජීවිතයේ දෙවන උපත ලෙස බොහෝ මනෝවිද්‍යාඥයින් හඳුන්වා දෙයි. ප්‍රජනක පද්ධතියේ සිදුවන ප්‍රධාන වෙනස්කමක් මේ සඳහා බලපානු ලබයි. ස්ත්‍රී හා පුරුෂ වශයෙන් ද, කායික, මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් ද මෙම වෙනස්කම සිදුවේ.

   i. ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයට අනුව නව යොවුන් වියට පත්වීමේ ගැහැණු හා පිරිමි වයස් පරාසය වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02යි)

   ii. නව යොවුන් වියට පත්වීමත් සමග ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ දැකිය හැකි කායික වෙනස්කම් තුන බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)

   iii. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ හෝ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ දැකිය හැකි අසිරිමත් ක්‍රියා පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05යි)

03. ශරීරයේ පිහිටා ඇති පේශී පටකය ඒවායේ ව්‍යුහය හා කාර්ය අනුව වර්ග කළ හැකිය.

   i. මිනිස් සිරුරේ පිහිටන පේශී වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   ii. ඔබ සඳහන් කළ පේශී වර්ග දෙකෙහි ලක්ෂණ තුන බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03

   iii. ශක්තිය සැපයීම සඳහා නිර්මාණය වී ඇති එක් පේශී වර්ගයක පේශී තන්තු ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව තන්තු වර්ග දෙකක් හඳුනාගත හැකිය. එම පේශී තන්තු වර්ග දෙක නම්කර ඉන් එක් තන්තු වර්ගයක විශේෂ ලක්ෂණ පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05යි)

04. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.

   i. අ. පො. ස. (සා.පෙළ) විභාගය අවසන් වන දිනයේ යහළුවන් සමඟ එක්ව මුහුදේ නෑමට හා මත්පැන් පානය කිරීමට ඔබගේ යහළුවන් ඔබට ඇරයුම් කරනු ලබයි.

   ii. නවතම ජංගම දුරකථනයක් පාසලට රැගෙන ආ ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය එමගින් අසභ්‍ය වීඩියෝ දර්ශන නැරඹීමට ඔබට ඇරයුම් කරනු ලබයි.

   iii. නිවසේ පවතින ආර්ථික දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දීම සඳහා ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය පාසල් අධ්‍යාපනය නවතා දමා රැකියාවකට යාමට තීරණය කිරීම.

   iv. පරිගණක පිළිබඳ මනා දැනුමක් ඇති ඔබගේ මිතුරා/මිතුරිය ව්‍යාජ මුදල් මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ඔබට ඇරයුම් කිරීම.

   v. දෙමාපියන්ගේ කාර්යබහුලත්වය නිසා ක්ෂණික ආහාර සඳහා ම යොමු වී ඇති ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය ඉන් මුදවා ගැනීමට ඔබට සිදුවීම.

(ලකුණු 2 × 5 = 10යි)

II කොටස

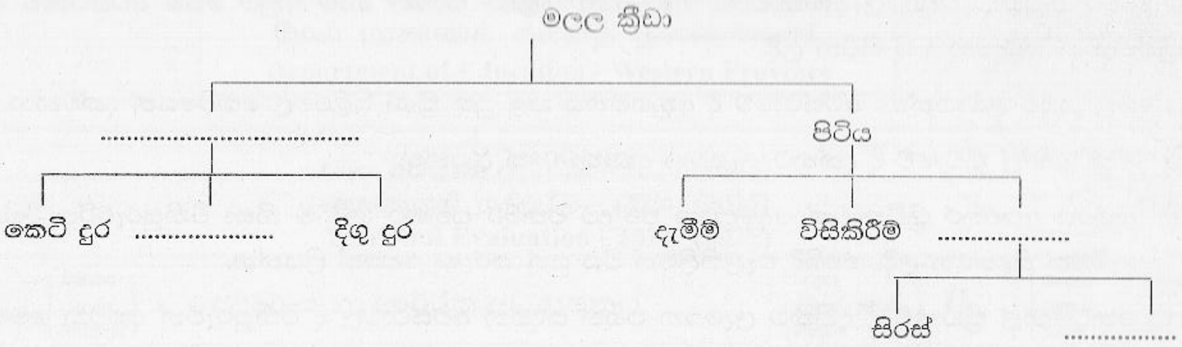
05. බස්නාහිර පළාත් වොලිබෝල් තරගාවලියට සහභාගි වන ඔබට තරගාවලිය පුරා පවතින නීති රීති පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමුකළ යුතු බව විදුහල්පති අවධාරණය කළේ එහි ඇති වැදගත්කම නිසා ය.

   i. ක්‍රීඩා තරග වලදී නීතිරීති බලාත්මක කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

   ii. මෙම තරගාවලිය පැවැත්විය හැකි තරගාවලි ක්‍රමයක් නම් කොට කණ්ඩායම් හයක් සහභාගි වනවා යැයි සිතා එම ක්‍රමයට තරග සටහන පිළියෙළ කරන්න. (ලකුණු 03යි)

   iii. ඔබ නම් කල තරගාවලි ක්‍රමයේ වාසි හා අවාසි පහ බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 05යි)

06. i. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය පහත සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කළ හැකිය. එහි හිස්තැනට සුදුසු වචනය ලියන්න.



(ලකුණු 02යි)

ii. ධාවන තරග වල නියැලෙන ක්‍රීඩකයෙකු සතුවිය යුතු යෝග්‍යතා සාධකයක් ලෙස හෘදය ආශ්‍රිත දරා ගැනීමේ හැකියාව හඳුන්වා දී, එය දියුණු කිරීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 03යි)

- ඉහත සටහන අනුව සිරස් පැනීමේ වර්ගීකරණයට උස පැනීම අයත් වේ. ෆ්ලොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය මෙහිදී බොහෝ ක්‍රීඩකයින් භාවිත කරයි.

iii. එම ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සිදුකළ හැකි මූලික අභ්‍යාස පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05යි)

07. A, B හෝ C යන කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට සමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A ජනජය හා පොදු ජය යන විදුහල් දෙක අතර පැවැත්වූ වොලිබෝල් තරගයේ දී ජනජය පිලේ අංක 06 දරණ ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීම් සිදුකළ අතර, ඒ සමගම විනිසුරු නලාව නාද කොට අවසන් රේඛාව පෙන්වා, පිරිනැමීම සමග ලකුණක් පොදු ජය විදුහල් කණ්ඩායමට ලබා දෙන ලදී.

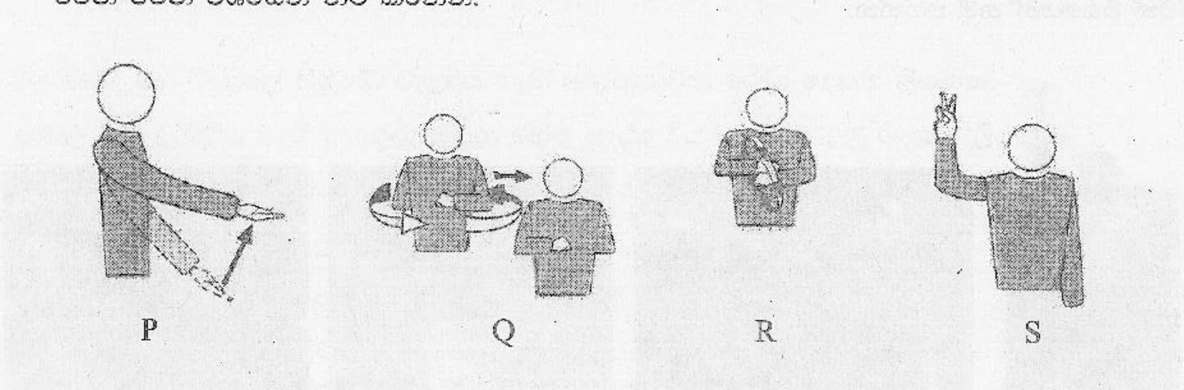
i. (අ) ජනජය පිලේ අංක 6 දරණ ක්‍රීඩකයා සිදුකර ඇතැයි ඔබ සිතන වරද ලියන්න.

(ආ) එම වරද හැර පිරිනැමීමේ දී සිදුවිය හැකි වෙනත් වැරදි දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02යි)

ii. මෙම තරගයේ දී දෙපිලේම ලකුණු 24යි 24යි ලෙස සමවූයේ නම්, ජයග්‍රාහකයා තෝරාගැනීම සඳහා ලකුණු ලබාගත යුතු ඉදිරි ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02යි)

iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විවිධ පිරිනැමීම් ක්‍රම භාවිත කරන අතර එවැනි පිරිනැමීම් ක්‍රම දෙකක් හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 02යි)

iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දක්නට ලැබෙන පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවන් දක්වන මෙම හස්ත සංඥා වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න.



P Q R S

(ලකුණු 04යි)

B නෙට්බෝල් තරගය ආරම්භ වීමට පෙර විනිසුරුවරිය විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බලා මැද යවුම ලබා ගැනීමට නිවුඩාව විදුහලේ ක්‍රීඩිකාවකට ආරාධනා කළාය. ස්ථාන නාම අනුව මෙම අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථානගත වී සිටින ලදී.

i. මැද යවුම ලබාගන්නා අවස්ථාවේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙල කෙටියෙන් දක්වන්න. (ලකුණු 02යි)

ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දක්නට ලැබෙන දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 02යි)

iii. තරගය අතරතුර ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු පන්දුව එකවර සතුකර ගැනීම නිසා විනිසුරුවරිය විසින් පන්දුව උඩ දැමීමක් සිදුකරන ලදී. මෙහිදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02යි)

iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දක්නට ලැබෙන පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවන් දක්වන මෙම හස්ත සංඥා වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න.

P

Q

R

S

(ලකුණු 04යි)

C නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී විජය සහ ගැමුණු නිවාසය පාපන්දු තරග සඳහා සහභාගි විය. විජය නිවාසයේ අංක 10 හිමි ක්‍රීඩකයා එම පිලේම අංක 07 දරණ ක්‍රීඩකයාට එවූ පන්දුව කෙලින්ම ගෝලය වෙත යොමු කළ නමුත් විනිසුරුවරයා එය ලකුණක් ලෙස නොසලකා අංක හත දරණ ක්‍රීඩකයා අනිසි ස්ථානගතවීම යන සංඥාව ලබාදෙන ලදී.

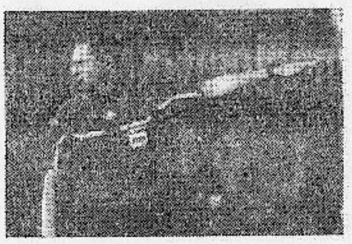
i. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ අනිසි ස්ථානගතවීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 02යි)

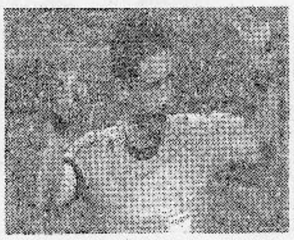
ii. පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් තම පිළෙහි වෙනත් ක්‍රීඩකයින් හට පන්දුව යැවීම සඳහා විවිධ පා පහරවල් යොදාගනු ලබයි. එවැනි පහරවල් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

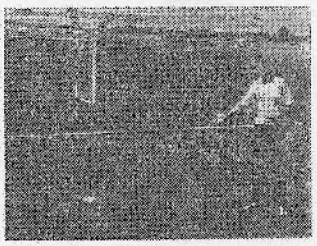
iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දීමට අමතරව ඇති වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02යි)

iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්නට ලැබෙන පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී විනිසුරුවන් දක්වන මෙම හස්ත සංඥා වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න.

P


Q


R


S

(ලකුණු 04යි)