සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි / முழுப் பதிப்புரிமையுடையது /All Rights Reserved]

සබරගමුව පළාත්අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சப்ரகமுவமாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

86 | S | I,II

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2020
மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சை 2020
Year End Term Test - 2020

11 ශ්‍රේණිය
தரம் 11
Grade 11

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

- **முதலாம் வினாவிற்கும் மேலும் நான்கு வினாக்களுக்கும் விடை தருக.**
- **முதலாம் வினாவிற்கு விடையெழுதுதல் கட்டாயமானது. மேலும் பகுதி I இல் 2 வினாக்களும் பகுதி II இல் 2 வினாக்களுமாக தெரிவு செய்து மொத்தமாக 5 வினாக்களுக்கு விடை தருக.**

---

01) மாணவர்களின் போட்டித்தன்மையான கல்விச்செயற்பாட்டில் இருந்து அவர்களை மாற்றி வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் மாணவர்களுக்கு உள ஓய்வினைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்காக கலிகமுவ மஹா வித்தியாலயம் வெளிகள முகாம் ஒன்றினை ஏற்பாடு செய்தது. இதற்கு கலிகமுவ கோவில் பூசகர், பொது சுகாதார அதிகாரி, காவல்துறை அதிகாரி, பாடசாலை அதிபர் மற்றும் ஆசிரிய ஆசிரியைகளும், பெற்றோர்களும் மற்றும் மாணவ மாணவிகளும் கலந்து கொண்டனர். காலை ஆராதனையைத் தொடர்ந்து போசாக்கு மிக்க உணவு வழங்கப்பட்டது. அதன் பின் பொது சுகாதார அதிகாரி அவர்களினால் தொற்று / தொற்றாத நோய் தொடர்பான விரிவுரை ஒன்று நடாத்தப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து காவல் துறை அதிகாரி அவர்களினால் விபத்து மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான விரிவுரை நடாத்தப்பட்டது. முகாமிற்கு கலந்து கொண்ட அனைவரையும் 6 குழுக்களாக பிரித்து சுமூகமான வலைப்பந்தாட்ட போட்டி ஒன்றும் நடாத்தப்பட்டது. இப்போட்டியின் போது போட்டியில் பங்குபற்றிய பெற்றார் ஒருவருக்கு காலில் காயம் ஏற்பட்டது. இக்காயத்திற்கு முதலுதவியினை அப்பாடசாலையின் மாணவத் தலைவன் வழங்கினான். இம்மாணவன் இம்முறை நடைபெற்ற மாகாண மட்ட விளையாட்டுப் போட்டியில் நீளம்பாய்தலில் புதிய சாதனையினை நிலைநாட்டிய விளையாட்டு வீரனாவான்

i) ஆரோக்கியமான நபரொருவர் வளர்த்து கொள்ளகூடிய சுகாதார பண்புகள் 2 தருக.
ii) அன்றாட உணவு வேளையொன்றில் அடங்க வேண்டிய பிரதான போசணைக் கூறுகள் 4 தருக.
iii) தற்காலத்தில் விரைவாக தொற்றும் தொற்றுநோய்கள் 4 குறிப்பிடுக.
iv) தொற்றாதநோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பண்புகள் 2 குறிப்பிடுக
v) எம்மால் திறந்த வெளியில் செய்யக் கூடிய செயற்பாடுகள் 2 எழுதுக.
vi) வெளிக்கள முகாமில் உபாதைக்கு உள்ளான பெற்றாருக்கு கொடுக்கப்பட்ட முதலுதவியினை எழுதுக.
vii) குறைந்த செலவில் இந்த வலைப்பந்தாட்ட போட்டியினை நடாத்துவதற்கு பயன்படுத்தக் கூடிய போட்டி முறை எது ?
viii) கலிகமுவ மஹா வித்தியாலயத்தில் 6 குழுக்களுக்கு இடையில் நடைபெற்ற வலைப்பந்தாட்ட போட்டிக்கு பொருத்தமான போட்டி அட்டவணையினை வரைக.
xi) நீளம்பாய்தலுக்கு பயன்படுத்தக் கூடிய நுட்பமுறைகள் 2 எழுதுக.

x) தலைவர் ஒருவரிடம் காணப்படக் கூடிய தலைமைத்துவ பண்புகள் 2 எழுதுக.

(புள்ளி 2X10 =20)

பகுதி I

02). கட்டிளமைப் பருவத்தினை எமது இரண்டாவது விருத்தி பருவமாக குறிப்பிடலாம். எனவே நாம் போசாக்கான உணவு தொடர்பாக கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். கட்டிளமைப் பருவத்தின் உணவு முறைகள் தொடர்பாக மாணவரொருவர் வெளியிட்ட தகவல்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது

- உப்பு, சீனி, எண்ணெய் பாவனையினைக் குறைத்தல்
- மாப்பொருட்களின் பாவனையினைக் குறைத்தல்
- பால் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை அதிகளவில் உட்கொள்ளுதல்
- மதுபான பாவனையைத் தவிர்த்தல்.
- கொதித்தாறிய சுத்தமான நீரினை பருகுதல்

i) புகைத்தல் மற்றும் மதுபான பாவனையினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 2 குறிப்பிடுக.

ii) போசாக்கான உணவு மூலம் கிடைக்கும் 3 நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக.

iii) போசாக்கான உணவில் காணப்படும் போசணைக் கூறுகளை குறிப்பிட்டு அவற்றின் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகளைக் குறிப்பிடுக.

(புள்ளி 02 +03+05 = 10)

03) பின்வரும் உரையாடல் மூலம் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

அமித் நீங்கள் என்னை நேசிக்கின்றீர்களா என்று அவரது இதயம் அவரது மூளையினைக் கேட்டது. ஒரேயடியாக பதில் சொல்லாத மூளை தனது வாழ்க்கை முறைமையும், மனவெழுச்சியும் எவ்வாறு இதயம் மற்றும் குருதி சுற்றோட்ட தொகுதியின் அணுகுமுறைகளில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது என ஆராய்ந்தது.

- தினமும் காலையில் அல்லது மாலையில் 45 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கின்றேன்.
- நான் தொடர்ந்து புகைபிடித்தாலும் மது அருந்துவதில்லை
- மூன்று வேளையும் சகல ஊட்டச்சத்துக்களையும் அடங்கிய உணவினை உட்கொள்கின்றேன்
- நான் எப்போதும் இறால்கள், கணவாய் மற்றும் எண்ணெய் வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்கின்றேன்
- எனக்கு உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறை காணப்படுகின்றது.
- ஓய்வில் இருக்கும் போது சமய நடவடிக்கைளில் ஈடுபடுவேன்.

i) அமித் தனது குருதி சுற்றோட்டத்தினை சீராக பேண பின்பற்றும் செயல்கள் 2 எழுதுக

ii) குருதிசுற்றோட்ட தொகுதியில். இதயத்திற்கு சுத்தமான மற்றும் அசுத்த குருதினைக் கொண்டு செல்லும் குழாய்கள் எவை?

iii) குருதி சுற்றோட்ட தொகுதியினை பாதுகாக்க உதவும் மேலே கூறப்பட்ட 2 விடயங்களைக் குறிப்பிடுக.

iv) குருதி சுற்றோட்ட செயற்பாடானது அற்புதமானது எனக் காட்டுவதற்கு நீங்கள் முன்வைக்கக் கூடிய காரணங்கள் 4 குறிப்பிடுக.

(புள்ளி 02 +02+02+04 =10)

04). பின்வரும் சவால்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு முகம் கொடுப்பீர்கள் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துக.

i) மாகாணமட்ட போட்டிகளில் 100m ஓட்டப் போட்டியில் வெற்றி பெற்ற உங்களை கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கு இடையூறாக அமைவதால் தேசிய மட்டப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டாமென பெற்றோர் கட்டாயப்படுத்துகின்றனர். உங்கள் முடிவினைக் குறிப்பிடுக.

ii) கணினி தொடர்பான சிறந்த அறிவினை கொண்ட சரளா தமது பொருளாதார சிக்கல் காரணமாக கள்ள நாணயத் தாள்களை அச்சடிப்போமென உமக்கு கூறுவதுடன் உமது உதவியினையும் எதிர்பார்க்கிறாள்.

iii) உயர்தரத்தில் வணிகப் பிரிவினைத் தெரிவு செய்துள்ள மாணவனொருவனுக்கு கொவிட் 19 தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகள் காணப்படுவதை அவனது கருத்துக்களில் இருந்து உமக்கு அறியக் கூடுமெனில் அவ்வேளையில் நீர் நடந்துகொள்ளும் முறையினைக் குறிப்பிடுக.

iv) உமது வீட்டுத் தோட்டத்தில் டெங்கு நோய் பரவுவதற்கான அறிகுறிகள் காணப்படுவதாக உமது தந்தைக்கு எதிராக பொது சுகாதார அதிகாரி சட்ட ரீதியான நடவடிக்கையினை மேற்கொண்டுள்ளர்.

iv) கையடக்க தொலைபேசி மூலம் இணையம் தொடர்பான முகநூலைப் (face book) பயன்படுத்தவும் பிற ஆபாச விடயங்களைப் பார்வையிடவும் உங்கள் நல்ல நண்பர் உங்களை அழைக்கின்றார்.

(புள்ளி 2 X5 -10)

பகுதி II

05). வினித் மற்றும் லலித் திறமையான விளையாட்டு வீரர்களாவர். வினித் மெய்வல்லுனர் போட்டிகளில் திறமையாக இருப்பதுடன் லலித் மெய்வல்லுனர் போட்டி, பூப்பந்தாட்டம், வொலிபோல் மற்றும் சதுரங்கம் போன்றவற்றில் திறமையானவராகவும் காணப்படுகின்றார். இந்த விளையாட்டு வீரர்களின் தசை இழைய மாதிரிகளின் சோதனை (Biopsy) அறிக்கையில் கீழே உள்ள விபரங்கள் காணப்பட்டன.

லலித்திற்கு வேகமாக இயங்கும் தசைநார்கள் வினித்தை விட அதிகமாக காணப்பட்டதுடன், மெதுவாக இயங்கும் தசைநார்கள் வினித்திற்கு அதிகமாக காணப்பட்டது இதனை கருத்திற் கொண்டு பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை தருக.

i) வினித்தின் திறமைக்கேற்ப அவன் பயிற்சி பெறக்கூடிய மேலே குறிப்பிடாத குழு விளையாட்டுக்கள் 2 தருக.

ii) வினித் மற்றும் லலித் பங்குபற்றக் கூடிய மிகவும் பொருத்தமான மெய்வல்லுனர் போட்டிகள் இரண்டு வீதம் எழுதுக.

iii) கலத்தில் இருக்கும் ATP மூலக்கூற்றினை உடைப்பதன் மூலம் வெளியாகும் சக்தி தசை சுருக்கத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்த செயற்பாட்டினை சமன்பாட்டின் மூலம் விளக்குக

iv) தசை நார்கள் 2 வகைப்படும், மேல்கூறப்பட்ட இயல்புகள் தவிர்ந்த மேலும் 2 இயல்புகள் வீதம் எழுதுக.

(புள்ளி 02 +02+02+04 =10)

06). ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக் கோலத்தினை பேணுவதற்காக உணவின் போசணைத் தன்மையை பாதுகாப்பதற்கு தற்காலத்தில் பல்வேறு நடைமுறைகளை பேணவேண்டும்.

i) உணவின் போசணைத் தன்மையை பாதுகாப்பதற்கு தற்காலத்தில் பின்பற்றும் நடைமுறைகள் 2 தருக.

ii) மஞ்சள்சோறு சமைக்கும் போது யோகட் சேர்ப்பதன் மூலம் போசணைத் தன்மை அதிகரிக்கும். இவ்வாறு போசணைத் தன்மை அதிகரிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் 2 தருக.

iii) இலங்கையில் பரவலாக காணப்படும் போசணைக்குறைபாட்டு நோய்கள் 2 தருக.

iv) உணவுக்கூம்பகத்தினை வரைந்து அதனை பெயரிடுக.

(புள்ளி 2+2+2+4=10)

07). இவ்வினா A B C என மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது. ஏதேனும் ஓர் பகுதிக்கு மட்டும் விடையளிக்கவும்

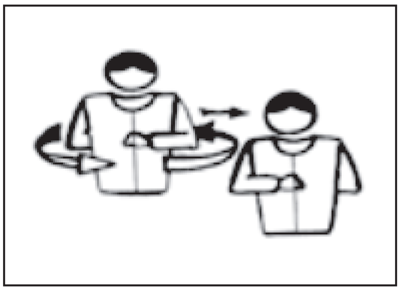
A பிரிவு

பல்வேறு திறன்கள் மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சட்டதிட்டங்களுக்கு கீழ் நடைபெறும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டாக வொலிபோல் காணப்படுகிறது. இது பார்வையாளர்களிடையே வினோதமானதும் பிரபல்யமானதுமாக உள்ளதுடன் பல்வேறு திறன்களை உள்ளடக்கியதாகவும் இவ்விளையாட்டு காணப்படுகிறது.

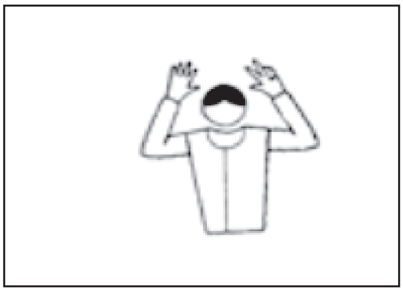
i) அறைதலை தவிர்த்து வொலிபோலில் காணப்படும் ஏனைய திறன்கள் 4 தருக.

ii) அறைதல்திறனை உமது அணிக்கு பயிற்றுவிப்பதற்காக பணிக்கப்பட்டிருப்பின் அதற்காக உம்மால் மேற்கொள்ளக்கூடிய 2 செயற்பாடுகளை படம் வரைந்து விளக்குக.

iii) கீழுள்ள படங்களில் நடுவர்களினால் வழங்கப்படும் சைகைளுக்கான சந்தர்ப்பங்களை குறிப்பிடுக.



(அ)



(ஆ)

iv) வொலிபோல் போட்டியொன்றில் நீர் பிரதான நடுவர் எனில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு தீர்மானமெடுப்பீர்?

a) பைரவி மற்றும் நேத்ரா இல்லங்களுக்கிடையேயான போட்டியில் பைரவி இல்லப் பணிப்பின் போது நேத்ரா இல்ல வீரர்கள் குறித்த நிலையில் நிற்காமை

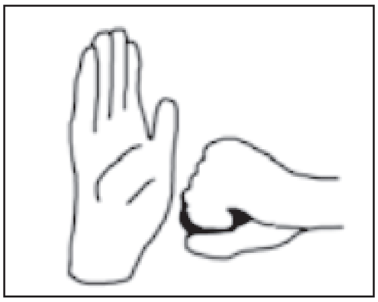
b) நேத்ரா இல்ல லிபரோ வீரரினால் கீழ்கையினால் உயர்த்தப்பட்ட பந்து வலையின் மேலுள்ள போது பின்வலய வீரரினால் மேலெழுந்து அறைதல்.

(புள்ளி 2+2+2+4=10)

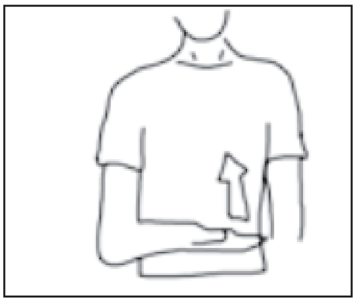
B பிரிவு

- கடந்தகாலங்களில் பெண்களுக்கிடையே பிரபல்யமாக காணப்பட்ட வலைபந்தாட்டமானது தற்போது ஆண்கள் மத்தியிலும் பிரபல்யமடைந்து வருகின்றது. ஒழுங்கமைந்த விளையாட்டாக காணப்படும் விளையாட்டானது பல்வேறு திறன்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு முறையான ஆடுகளத்தில் திறந்த அல்லது மூடிய அரங்குகளில் விளையாடப்படுகிறது.

i) வலைபந்தாட்டத்தில் தாக்குதல் திறனை தவிர வேறுதிறன்கள் 4 தருக.
ii) வலைபந்தாட்டத்தில் தாக்குதல் திறனை பயிற்றுவிப்பதற்காக மேற்கொள்ளக்கூடிய 2 செயற்பாடுகளை படம் வரைந்து விளக்குக.
iii) கீழுள்ள படங்களில் நடுவர்களினால் வழங்கப்படும் சைகைளுக்கான சந்தர்ப்பங்களை குறிப்பிடுக.



(அ)



(ஆ)

iv) வலைபந்தாட்ட போட்டியொன்றில் நீர் பிரதான நடுவர் எனில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு தீர்மானமெடுப்பீர்?

a) தென் மற்றும் வட மாகாண அணிகளுக்கிடையேயான போட்டியொன்றில் இருஅணிகளிலும் வீரர்கள் இருவர் ஒரே தடவையில் தமக்கு உரித்தற்ற பிரதேசத்திற்கு சென்று அதில் ஒரு வீரர் பந்தினை பிடித்தல்

b) தென் மாகாண அணியின் பேற்றுக்குளய்வோன் GS பந்தினை பேற்றிற்கு எய்யும் வேளை வடமாகாண அணியின் பேற்றுக்காவலன் GA தென் மாகாண அணியின் பேற்றுக்குளய்வோன் GS இற்கு இடையூறுசெய்யும் வகையில் பேற்றுக்கம்பத்தை அசைத்தல்

(புள்ளி 2+2+2+4=10)

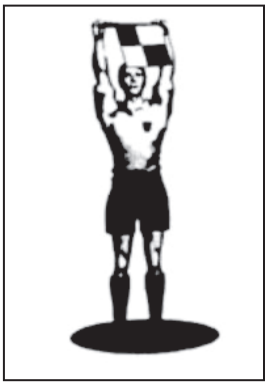
C பிரிவு

உலகில் அதிகளவான ரசிகர்கள் நேரடியாகவும் தொலைகாட்சி ஊடாகவும் பார்வையிடும் விளையாட்டாக உதைப்பந்தாட்டம் காணப்படுகிறது. இது பல்வேறு உடற்றகமைகளை பிரயோகித்து பல்வேறு நுட்பங்களையும் கையாண்டு 90 நிமிடங்களை கொண்ட விளையாட்டாகக் காணப்படுகிறது.

i) பந்தினை தலையால் அடித்தல் தவிர்த்து உதைப்பந்தாட்டத்தில் காணப்படும் ஏனைய திறன்கள் 4 தருக.

ii) பந்தினை தலையால் அடித்தல் திறனை உமது அணிக்கு பயிற்றுவிப்பதற்காக பணிக்கப்பட்டிருப்பின் அதற்காக உம்மால் மேற்கொள்ளக்கூடிய 2 செயற்பாடுகளை படம் வரைந்து விளக்குக.

iii) கீழுள்ள படங்களில் நடுவர்களினால் வழங்கப்படும் சைகைளுக்கான சந்தர்ப்பங்களை குறிப்பிடுக.



(அ)

(ஆ)

iv) உதைப்பந்தாட்ட போட்டியொன்றில் நீர் பிரதான நடுவர் எனில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு தீர்மானமெடுப்பீர்?

a. தமக்கு உரித்தற்ற பிரதேசத்திற்கு சென்று ஒரு வீரர் நிற்றல்

b. விளையாட்டு மைதானத்தில் தண்டப்பிரதேசத்தை தவிர ஏனைய பிரதேசத்தில் எதிரணி வீரர்களுக்கு காலால் உதைத்தல்

(புள்ளி 2+2+2+4=10)

******