සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

09 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. **I - කොටස**
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර මුලින් දී ඇති වරහන තුළින් තෝරා ලියන්න.

(දෘශ්‍ය, පසු ළමා, කෝකෝ, අතීසාරය, බරවා, ළමා, පැසිපන්දු, ඒඩ්ස්, අදෘශ්‍ය, ටෙනිස්)

01 .... අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය මගින් බෝවන රෝගයකි.

02 අවුරුදු 2ක් වයසැති දරුවෙකු .... අවධියේ පසුවන්නෙකි.

03 .... රෝගය ශරීරයේ ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය අඩපණ කරයි.

04 .... ගෘහස්ථව සිදුකරන ක්‍රීඩාවකි.

05 400m x 4 සහාය තරග සඳහා .... යෂ්ටි මාරුව බහුලව යොදාගනී.

- අංක 06 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරට යටින් ඉරක් අඳින්න.

06

සදාචාරාත්මක සංවර්ධනය

A .... — යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගුණාත්මකව වැඩිවීම. — සමාජ සුහසාධනය

නිවැරදි කණ්ඩායම් ඇසුර

ඉහත සටහනේ A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

(i) ආරක්ෂාව වැඩිවීම. (ii) ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම.

(iii) තනිකම මගහැරීම. (iv) තීරණ ගැනීමේදී සහය ලැබීම.

07 මෙම රූපසටහනින් දැක්වෙන ආබාධ තත්ත්වය කුමක් ද?

(i) ඔටු කුදයයි.

(ii) පසු කුදයයි.

(iii) පැති කුදයයි.

(iv) පැතිලි පිටුපසයි.

08 පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා යොදාගත හැකි පරීක්ෂණයකි.

(i) පුෂ් අප් පරීක්ෂණය (ii) බීප් පරීක්ෂණය

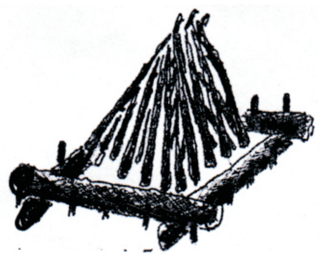
(iii) හිටිදුර පැනීම පරීක්ෂණය (iv) ඉහත සියල්ලම.

09 වෙලුම් පටි භාවිතයේදී බහුලවම යොදාගන්නා ගැට වර්ගයකි.

(i) පිරිමි ගැටය (ii) කොස් පට්ටා ගැටය

(iii) රුවල් ගැටය (iv) නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය

10 මෙම රූපසටහනින් දැක්වෙන ගිනිමැල වර්ගය වන්නේ,



(i) A හැඩයේ ගිනිමැලයකි.

(ii) පරාවර්තන ගිනිමැලයකි.

(iii) ඍජුකෝණාස්‍රාකාර ගිනිමැලයකි.

(iv) පිරමීඩ ගිනිමැලයකි.

11 මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙලින් පෙළ ගැස්වූ විට එහි ඉහළම මට්ටමේ අවශ්‍යතාවය වන්නේ,

(i) ආදරය වේ. (ii) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය වේ.

(iii) සුරක්ෂිත බව වේ. (iv) ආත්ම අභිමානය වේ.

12 සමේ නිරෝගීතාවයට වඩාත් ඉවහල් වන විටමින් දෙවර්ගය වන්නේ,

(i) විටමින් A සහ D ය. (ii) විටමින් B සහ C ය.

(iii) විටමින් A සහ C ය. (iv) විටමින් B සහ D ය.

13 යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,

(i) 10 m කි. (ii) 15 m කි. (iii) 20 m කි. (iv) 25 m කි.

14 රූපසටහනේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම මගින් උස පැනීමේ ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු විය හැකි උස පැනීමට අදාල අවස්ථාව වන්නේ,

(i) ඉපිලීමේ අවස්ථාව

(ii) හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමේ අවස්ථාව

(iii) පතිත වීමේ අවස්ථාව

(iv) ඉහත සියල්ලම.

15 A ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ක්‍රීඩා කරයි.

B වොලිබෝල් තරගයක එක් පිලකට අවම ක්‍රීඩකයන් පස් දෙනෙකු සිටිය යුතු වුවද ඕනෑම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවකට තරග කළ හැක.

C පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට ඕනෑම උසක ඇති පන්දුවකට පසුපස කලාපයේ සිට පහර දිය හැකි ය.

D පසුපෙළ ක්‍රීඩකයන්ට වැලැක්වීමට දායක විය නොහැක.

E විරුද්ධ පිළෙන් ප්‍රහාරයක් සිදු කිරීමට පෙර දැලෙහි උඩ පටියට ඉහළින් විරුද්ධ පිළට දෑත් යවා පන්දුව ස්පර්ශ කළ හැකිය.

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශයන් වන්නේ,

(i) A, B, E (ii) A, C, D (iii) B, C, D (iv) C, D, E

- අංක 16 සිට 20 දක්වා දී ඇති වගන්ති නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

16 ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙකකි. ( )

17 තරග අවස්ථාවලදී විනිසුරුවන්ගේ තීරණ පිළිබඳව ඍජුව ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වැළකිය යුතු ය. ( )

18 බැදපු අල පෙති පිරියම් කරන ලද ආහාරයකි. ( )

19 වැඩි පිරිසකට ආහාර පිසගැනීම සඳහා ඒකක ලිප වඩාත් සුදුසු ය. ( )

20 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකිරීමක් තුළින් ඍජුවම ගෝල් ලකුණක් ලබාගත හැකි ය. ( )

(2 x 20 = 40)

09 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස**

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

01 දවසේ සිතුවිලි කථාව ඉදිරිපත් කළ 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන චාරුනි, කාගේත් පැසසුමට ලක් වූවා ය. පාසල් ළමුන්ට ඉතා වැදගත් වන පෝෂණය පිළිබඳවත්, අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදිය යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් ඉතා වටිනා අදහස් කිහිපයක් ඇය විසින් එහිදී ඉදිරිපත් කරන ලදී. එසේම ක්‍රීඩාව වැනි විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් මගින් තම අවිවේකී මනසට සහනයක් ලබාගත හැකි බවද ඇය තවදුරටත් ප්‍රකාශ කරන ලදී.

(i) චාරුනී පසුවන අවධියට අයත් වයස් සීමාව දක්වන්න.

(ii) මෙම වයසේ දරුවන්හට අයහපත් සෞඛ්‍යය බලපෑම් ඇතිකරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් 2ක් නම් කරන්න.

(iii) පාසල් ළමුන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවන අභියෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(iv) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ආකාර 2ක් ලියන්න.

(v) ඔබට පාසලේදී සහභාගී විය හැකි විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් 2ක් නම් කරන්න.

(vi) විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් ලබාගත හැකි ඡේදයේ සඳහන් නොවන ප්‍රයෝජන 2ක් සඳහන් කරන්න.

(vii) චාරුනි නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවකි. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම හා උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?

(viii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2ක් නම් කරන්න. (2 x 8 = 16)

02 පරිසර දූෂණය, අපයෝජන හා අපචාර වර්තමාන සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි අතර එය සෞඛ්‍යවත් වටපිටාවක් ඇතිකිරීමට තිබෙන ප්‍රබල ගැටලුවක් වේ.

(i) වායු දූෂණය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ල. 03)

(ii) අපයෝජන හා අපචාර ලෙස සැලකෙන සිදුවීම් 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම යටතේ පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

03 පෝෂණ අවශ්‍යතා නිවැරදි ව සපුරාගැනීම තුළින් පෝෂණ ගැටලු වලින් මිදීම මෙන්ම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට ද එය උපකාරී වේ.

(i) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද? (ල. 03)

(ii) ළමා මන්දපෝෂණය අවම කිරීම සඳහා රජය විසින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සෞඛ්‍යය වැඩසටහන් 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) ආහාරවල පෝෂ්‍යගුණය වැඩි කිරීමට හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉක්මනින් ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

04 අප ජීවත්වන සමාජය තුළ පුද්ගල යහපැවැත්මට බාධා ඇතිකරන අභියෝග රාශියකි.

(i) බෝ නොවන රෝග 3ක් නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) පාසල තුළ සිසුන් අතර ඇතිවන ගැටුම් හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් 4ක් දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) නව තාක්ෂණය හේතුවෙන් මිනිසාට මුහුණ දීමට සිදුවන අයහපත් බලපෑම් 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

05 මානසික ආතතීන්ට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් තම යුතුකම් හා වගකීම් තේරුම්ගෙන ඒවා ඉටුකරලීම මගින් සාර්ථක ජීවිතයක් ගතකළ හැකි ය.

(i) පාසල් දරුවෙකු ආතතියට පත්වීම කෙරෙහි බලපෑ හැකි අවස්ථා 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උපකාරී වන යහපුරුදු 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) දරුවන් සම්බන්ධව දෙමව්පියන්ට ඇති වගකීම් 4ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

06 මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේදී පිටිය ඉසව් පැනීම් ඉසව් හා විසිකිරීම් ඉසව් ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

(i) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3ක් නම් කරන්න. (ල. 03)

(ii) දුර පැනීමේ ඉසව්වෙහි අවධි හතර පිළිවෙළින් ලියා දක්වන්න. (ල. 04)

(iii) විසිකිරීම් ඉසව්වලට අදාල නීති 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

07 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සඳහා ලොව බොහෝ දෙනෙකු තුළ ඇත්තේ දැඩි ආකර්ෂණයකි.

(i) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න. (ල. 03)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩිකාව රැකීම සිදුකළ හැකි ක්‍රම 4ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල රැකීමේදී බිම දිගේ එන පන්දුවක් රැකීම පුහුණු වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01)	අතීසාරය	(02)	ළමා	(03)	ඒඩ්ස්	(04)	පැසිපන්දු	(05)	දෘෂ්‍ය				
(06)	ii	(07)	ii	(08)	iii	(09)	i	(10)	iii	(11)	ii	(12)	i
(13)	iii												
(14)	iv	(15)	ii	(16)	✓	(17)	✓	(18)	×	(19)	×	(20)	×

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

01 (i) අවුරුදු 10 - 19

(ii) උදෑසන ආහාරවේල මගහැරීම. නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර ගැනීම.
පැණි බීම වර්ග ගැනීමට පෙළඹීම. මත්පැන් පානය.

(iii) මත් පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය, අපයෝජන හා අපචාර
අයහපත් ආහාර පුරුදු, පවුල පරිසරය ආශ්‍රිත ගැටලු, තාක්ෂණයේ අනිසි බලපෑම්

(iv) නිවැරදි තීරණ ගැනීම., වැඩිහිටි උපදෙස් පිළිපැදීම, කාල කළමනාකරණය, යහපත් මිතුරු ඇසුර

(v) සමිති සමාගම්, ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය වැඩසටහන් (චිත්‍ර, නැටුම්, සංගීත)
ශිෂ්‍ය භට, බාලදක්ෂ, ආගමික වැඩසටහන් ආදී.....

(vi) ලෙඩරෝග අවම වීම. ක්‍රියාශීලී බව, ප්‍රියමනාප බව, මිතුරන් වැඩිවීම ආදී.....

(vii) උපරිම 07 අවම 05

(viii) පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම (ල. 16)

02 (i) අහිතකර සහ විෂ සහිත සංඝටකවලින් වායුගෝලයේ සංයුතිය වෙනස්වීම. (ල. 03)

(ii) ලිංගික අපචාර, බාලවයස්කාර දරුවන් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම.
අසභ්‍ය වචනයෙන් බැන වැදීම, නොසලකා හැරීම,
ශාරීරික හා මානසික වදහිංසා පැනවීම ආදී (ල. 04)

(iii) තෙල් සහිත ආහාර තහනම් කිරීම, පොලිතින් තහනම් කිරීම,
පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම, අපද්‍රව්‍ය බහාලන කවරයක් රැගෙන ඒම. කසල කළමනාකරණය,
කෑම බෙට්ටියක ආහාර රැගෙන ඒම. සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම ආදී (ල. 04)

03 (i) චලනයේදී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවලදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමයි. (ල. 03)

(ii) මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම, ත්‍රිපෝෂ ලබාදීම, වර්ධනය නිසි පරිදි සිදුවේදැයි මැනීම
විටමින් A අතිරේකය ලබාදීම. අත් සේදීම වැනි සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය ආදී (ල. 04)

(iii) ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්කර පිසීම, මුං ඇට, කව්පි පැලවීමට හැර භාවිතය
පලාවර්ගවලට දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එකතු කිරීම. ආහාර වේල් ආසන්නයේ තේ, කෝපි පානයෙන් වැළකීම ආදී (ල. 04)

04 (i) හෘදයාබාධ, දියවැඩියා, පිළිකා, අධි රුධිර පීඩනය, අංශ භාගය ආදී (ල. 03)

(ii) මානසික රෝග ඇතිවීම, අධ්‍යාපනය අඩාල වීම,
ශාරීරික අපහසුතා (තුවාල, අංගවිකල බව, ජීවිත හානි)
සමාජයෙන් කොන්වීම ආදී (ප. 04)

(iii) යන්ත්‍රසූත්‍ර භාවිතය වැඩි නිසා රැකියා හිග වීම., භයානාක රසායනික හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය
ජීවන නිපුනතා සංවර්ධනය නොවීම, නොමගට යොමුවීම., ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම ආදී (ල. 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

05 (i) දෙමාපිය ගැටුම්, තමා රෝගී වීම, මව්පිය අභාවය, තරගකාරී විභාග රටාව ආදී .. (ල. 03)

(ii) කාල කළමණාකරණය, ගැටලු හඳුනාගෙන නිසි පිළියම් යෙදීම, අභියෝග සඳහා පෙර සූදානම,
නිසි විවේකය හා නින්ද, විනෝදාංශවල යෙදීම, ආගමික කටයුතුවල යෙදීම,
භාවනා කිරීම ආදී (ල. 04)

(iii) ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබාදීම, නිසි අධ්‍යාපනය ලබාදීම හා දිරිමත් කිරීම.
ආදරය හා සුරක්ෂිත බව ලබා දීම, දක්ෂතා වැඩිදියුණු කරගැනීමට අවස්ථාව දීම.
ගැටුම්වලින් තොර නිසෙසේ පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම ආදී (ල. 04)

06 (i) කතුරු පිම්ම, පෙරදිග පිම්ම, බටහිර පිම්ම, ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය, ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (ල. 03)

(ii) අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම (ඉපිලීම), පියාසරිය, පතිතවීම (ල. 04)

(iii) තරග අංක නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ගැනීම.
කවපෙත්ත හා යගුලිය නියමිත කවය තුළ සිට විසි කිරීම.
ලකුණු කර ඇති සීමා රේඛා ඇතුලත අදාළ උපකරණය පතිත කිරීම.
විසිකිරීමේ උපකරණය බිමට පතිත වීමට පෙර කවයෙන් හෝ ධාවන පථයෙන් පිට නොවීම.
යගුලිය හා කවපෙත්ත විසිකිරීමෙන් පසු කවයේ පසුපස භාගයෙන් ද හෙල්ල විසිකිරීමෙන් පසු දෙපසය සලකුණු කර ඇති රේඛාවලට පිටුපසින් ද පිටවීම.
තරගයක් ආරම්භ කළ පසු ක්‍රීඩා පිටියේ හෝ පතිත වීම් පෙදෙසේ පුහුණු කටයුතු නොකිරීම. ආදී (ල. 04)

07 (i) සම්මත නීතිරීති තිබීම., නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ හා ක්‍රීඩා පිටි තිබීම ආදී (ල. 03)

(ii) ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිට, ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පසුපසින් සිට,
ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිට, ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණලා සිට (ල.04)

(iii) අදාළ නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)