

බිස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2013

9 - ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

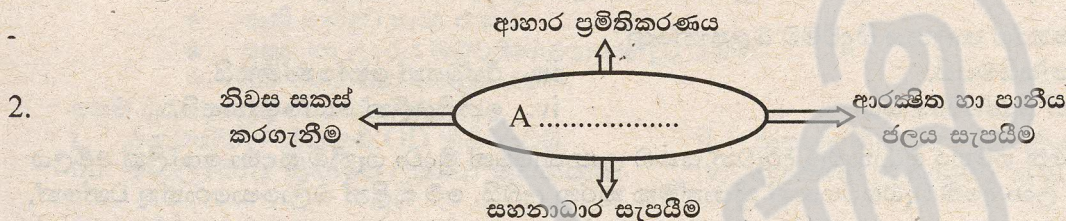
නම/විභාග අංකය :-

කාලය : පැය 02යි.

I කොටස

- නිවැරදි හෝ වඩාත් සුදුසු පිළිතුර යවන්න.

- රත්නසාර විදුහලේ විදුහල්පතිතුමා විසින් උදෑසන රැස්වීමේ දී කරන ලද ප්‍රකාශයක් පහත සඳහන් වේ.
“රෝගී පුද්ගලයන් හා රෝග කාරක වෙනුවට පුද්ගලයා හා ඔහු වෙසෙන පරිසරය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම වඩා වැදගත්” මෙය,
i. කායික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සම්බන්ධ ප්‍රකාශයකි.
ii. පූර්ණ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සම්බන්ධ ප්‍රකාශයකි.
iii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශයකි.
iv. සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය කර ගැනීම පිළිබඳ ප්‍රකාශයකි.



ඉහත සඳහන් වන්නේ සිසුන් කණ්ඩායමක් වසන ප්‍රදේශනය කිරීමට ඇද ඇති සටහනක කොටසකි. ඔවුන් විසින් A ස්ථානයට යොදා ඇත්තේ,

- පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන වචනයයි.
 - සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම යන වචනයයි.
 - සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යන වචනයයි.
 - සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති යන වචනයයි.
- මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී විවිධ බාධකවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එනම්, කායික, මානසික, සඳාචාරාත්මක හා සමාජයීය බාධක ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය. මේවා,
i. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇති බාධකයන්ය.
ii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ඇති බාධකයන්ය.
iii. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ඇති බාධකයන්ය.
iv. සෞඛ්‍යය සංවර්ධනයට ඇති බාධකයන්ය.

- ❖ 4, 5 ප්‍රශ්න සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු අදාළ කරගන්න.

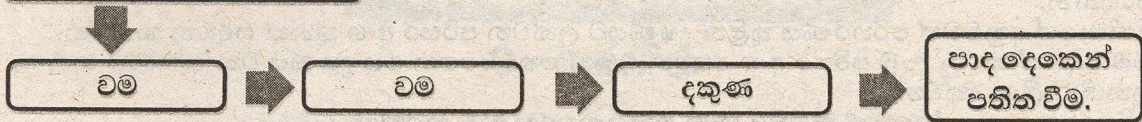
නිමල් - පොදු වැඩවලට සහභාගී වන, කා සමඟත් මිත්‍ර ශීලී, සුහද කතාබහට කැමති අයෙකි.
කමල් - කරුණාවන්තය. දුකට, කරදරයට පත් පුද්ගලයන්ට උදව් කිරීම හා උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට උදව් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.

- නිමල් පිළිබඳව ලබාගත හැකි නිගමනය වන්නේ,
i. ඔහු යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ඇති බවය.
ii. ඔහු අනුවේදනය දියුණු කර ඇති බවය.
iii. ඔහු මානසික සෞඛ්‍යය දියුණු කර ඇති බවය.
iv. ඔහු කායික සෞඛ්‍යය දියුණු කර ඇති බවය.
- අනුවේදන නිපුණතාව ඇත්තේ,
i. කමල් තුළය.
ii. නිමල් තුළය.
iii. කමල් හා නිමල් යන දෙදෙනා තුළමය.
iv. දෙදෙනාගෙන් කිසිවකුත් තුළ නැත.

6. මවු කුස තුළ සිටිය දී පවා පෝෂණය පිළිබඳව අප සැලකිලිමත් විය යුතුය. එහෙත් එක් එක් වයස් මට්ටම්වල දී ලබාගත යුතු ආහාරවල ස්වාභාවය විවිධය. මේ අනුව දරුවකුට දියරමය ආහාර, අර්ධ ඝන ආහාර ආරම්භ කළ යුතු වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,
- i. පළමු මාස තුනෙන් පසුවය.
 - ii. පළමු මාස හයෙන් පසුවය.
 - iii. පළමු මාස නවයෙන් පසුවය.
 - iv. අවුරුද්දකින් පසුවය.
- ❖ 7, 8 ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සඳහන් තොරතුරු අදාළ කර ගන්න.
- A - බාහිර පරිසරයට සංවේදී මම සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට සමත්තෙක්මි.
- B - සෘජුවම රුධිරය හා සම්බන්ධ වන මම බොහෝ අභ්‍යන්තර ක්‍රියා පාලනය කිරීමට හපනෙක්මි.
7. A ට ඉහත කාර්යයන්වලට අමතරව සිදු කළ හැක්කේ,
- i. සිරුර වර්ධනය කිරීමය.
 - ii. සිරුරට හැඩයක් ලබා දීමය.
 - iii. රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීමය.
 - iv. අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීමය.
8. B යනු,
- i. පිටියුවරි ග්‍රන්ථියයි.
 - ii. එන්සයිමයි.
 - iii. නිර්නාල ග්‍රන්ථි පද්ධතියයි.
 - iv. හෝර්මෝනයයි.
9. ලිංගිකත්වය අයහපත් ලෙස යොදා ගැනීමෙන් සිදු වන අහිතකර ප්‍රතිඵලයක් නොවන්නේ,
- i. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලින් වැළකීමය.
 - ii. සමාජ අවමානයට ලක්වීමය.
 - iii. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් සිදුවීමය.
 - iv. ජීවත් වීමට අවශ්‍ය සමාජ, ආර්ථික පසුබිමක් නොමැති වීමය.
10. සිරුර තුළ ග්ලූකෝස් පාලනය සිදුවීමට බලපාන්නේ,
- i. වයලින් එන්සයිමයයි.
 - ii. ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනයයි.
 - iii. ඇඩිරිනලින් හෝමෝනයයි.
 - iv. ඉන්සියුලින් හෝමෝනයයි.
11. බස්නාහිර පළාතේ සමහර ස්ථානවල දරුවන් යකඩ ලානතාවෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා ලෝලික් අම්ලය හා යකඩ පෙති ලබා දීමේ වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. මේ තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ, දරුවන්,
- i. ගලගණ්ඩයෙන් වළකා ගැනීමය.
 - ii. මැරස්මස් රෝගයෙන් වළකා ගැනීමය.
 - iii. නිරක්තියෙන් වළකා ගැනීමය.
 - iv. පෝෂණ ලානතාවයෙන් වළක්වා ගැනීමය.
12. සරඹ සංදර්ශනයක දී භාවිත කළ හැකි රිද්මයානුකූල පා චලන කීපයක් වන්නේ,
- i. ජොග් (Jog), ස්කිප් (Skip), මාර්ච් (March)
 - ii. Running A, B, C
 - iii. ජොග් (Jog), ස්කිප් (Skip), හා ලීප් ජම්ප් (Leap Jump)
 - iv. මාර්ච් (March), ස්කිප් (Skip), Running C
13. අපේ සිරුර ස්වාභාවිකවම නිවැරදි ඉරියව්වල පිහිටුවා ගත හැකි වුව ද, ඒ සඳහා අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන සාධක ද ඇත. ඒවා අතර,
- i. ආරමය තත්ත්වයන්, කෙසෙහි බව, තරබාරු බව.
 - ii. මන්ද පෝෂණය, ව්‍යායාම නොමැතිකම, තරබාරු බව.
 - iii. පාරිසරික බලපෑම්, නිදන්ගත තත්ත්ව, ආරමය හේතූන්.
 - iv. ව්‍යායාම අඩුකම, නිදන්ගත තත්ත්වයන්, ආරමය හේතූන්.
14. නිවසින් බැහැරව එළිමහන් වාරිකාවකට සහභාගී වී වැඩි පිරිසකට ආහාර පිසීමට යොදාගත හැකි පහසුවෙන් සකසා ගත හැකි වඩාත්ම සුදුසු ලීප් වර්ගය වන්නේ,
- i. ගල් තුනේ ලීප්
 - ii. පැතලි ලීප්
 - iii. කරු දෙකේ ලීප්
 - iv. අගල් ලීප්
15. රාත්‍රී කඳවුරක් සඳහා ගිනිමැලයක් සංවිධානය කිරීමට තීරණය කර ඇති විට ඒ සඳහා කලින් සලකා බැලිය යුතු කරුණු වන්නේ,
- i. ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.
 - ii. අරටු සහිත වියළි දර සපයා ගැනීම.
 - iii. අදාළ ප්‍රදේශවල වට පිටාවේ අය දැනුවත් කිරීම.
 - iv. ඉහත සියල්ලම.

16. වම් පාදය ශක්තිමත් පාදය ලෙස භාවිත කරනු ලබන පුද්ගලයකු තම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව නිම කිරීමට පහත සඳහන් අවස්ථාව අදාළ කර ගනී.

වම් පාදයෙන් ප්‍රථම ඉපිළීම



මොහු නිම කර ඇත්තේ,

- උස පැනීමේ ඉසව්වයි.
 - දුර පැනීමේ ඉසව්වයි.
 - තුන් පිම්ම ඉසව්වයි.
 - රිට් පැනීමේ ඉසව්වයි.
17. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතා විසින් සිසුන්ගෙන් අසන ලද පහත සඳහන් ප්‍රශ්නයට නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ, “අපගේ ජාතික ක්‍රීඩාවට අයත් දක්ෂතා වන්නේ”
- පන්දු පිරිනැමීම, පිළිගැනීම හා ආක්‍රමණික දක්ෂතාවයන්ය.
 - පන්දුව පිරිනැමීම, ලබාගැනීම හා ප්‍රහාරය යන දක්ෂතාවයන්ය.
 - පිටිය රැකීම, වැළැක්වීම හා ආක්‍රමණික දක්ෂතාවයන්ය.
 - පන්දුවට පහරදීම, වැළැක්වීම හා ගෝලයක් එල්ල කිරීමේ දක්ෂතාවයන්ය.

18. පහත සඳහන් වන්නේ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක විශේෂිත ක්‍රීඩකයකු සතු ලක්ෂණ කීපයකි.

- ★ හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම
- ★ පැති පන්දුව පැන රැකීම
- ★ පපුව හා උදරය මට්ටමින් එන පන්දුව රැකීම
- ★ බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම

මෙම දක්ෂතා ප්‍රගුණ කර ඇත්තේ,

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ GD ක්‍රීඩකාවයි.
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල් රකින්නායි.
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයායි.
 - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ කණුව රකින්නායි.
19. මීටර් 100 x 4 ධාවන තරගයක දී වේගවත් ධාවනයක් සහිත, යෂ්ටිය ලබා ගැනීමේ දක්ෂ, සෘජු ධාවන පථයක හොඳින් දිවීමේ හැකියාව තිබිය යුත්තේ,
- පළමු ක්‍රීඩකයාටය.
 - දෙවන ක්‍රීඩකයාටය.
 - තෙවන ක්‍රීඩකයාටය.
 - සිව්වන ක්‍රීඩකයාටය.

20. මෙම රූපය අධ්‍යයනය තුළින් ඔබ ලබාදෙන නිගමනය වන්නේ,



- මෙය ක්‍රීඩකයකු සතු ශක්තිය උරගා බැලෙන අවස්ථාවකි.
- මෙම ක්‍රීඩකයා තුළ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් ගැබ්ව ඇති බවයි.
- මෙම ක්‍රීඩකයා මැරතන් ධාවනයට සුදුස්සකු බවයි.
- මෙම ක්‍රීඩකයා පිම්මාස්ටික් හා ජල පැනීමේ ක්‍රීඩා සඳහා සුදුස්සකු බවයි.

(ලකුණු 2x20 = 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නයට හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

- 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතා විසින් දෙවන වාරයේ ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ ඇගයීමට අදාළ පරීක්ෂණ I හා II මතකයට නඟා ගනිමින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - ඇගයීම තුළ දී ඔබ ප්‍රදර්ශනය කරනු ලැබූ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ පන්දු පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
 - ඔබ ප්‍රදර්ශනය කළ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දෙකක් නම් කරන්න.
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ ව පන්දු පාලනය කළ හැකි ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - ඇගයීම තුළ දී ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ යෂ්ටි ලබා ගැනීමේ ක්‍රම දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - ඔබ ප්‍රදර්ශනය කළ දක්ෂතාවලට අදාළ නොවන්නා වූ වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කරන්න.
 - පරීක්ෂණය තුළ දී ඔබ ප්‍රදර්ශනය කළ දුර පැනීමට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රමය ලියා දක්වන්න.
 - එම ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රදර්ශන කර අවසන් වීම දක්වා ඔබ පසු කළ අවධීන් පහදන්න.
 - ඔබ ක්‍රීඩකයකු ලෙස වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියා දක්වන්න.

2. මිනිසාගේ යහපැවැත්මට තර්ජනයක් එල්ල කරන පරිසර දූෂණය අද මුළු ලොවම මුහුණ පා ඇති විශාල ගැටලුවකි. පරිසර දූෂණයට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත්තේ මිනිසා විසින් පරිසරය අක්‍රමවත් ලෙස පරිහරණය කිරීමය.
 - i. මිනිසාගේ යහ පැවැත්මට බාධා ඇති කරනු ලබන පරිසර දූෂණය යන්නෙහි අරුත කෙටියෙන් පහදන්න.
 - ii. මිනිසාගේ අක්‍රමවත් පරිහරණය තුළින් දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංග තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - iii. ඔබ සඳහන් කරනු ලැබූ පරිසර අංග අතරින් එකක් තෝරාගෙන එය දූෂණය වන ආකාරය කරුණු තුනකින් ලියා දක්වන්න.
 - iv. පරිසර දූෂණය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි රෝග හතරක් නම් කරන්න.
3. පුද්ගලයාගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හා ජීවන අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාරවල ප්‍රමාණයන් හා අවශ්‍ය වන පෝෂක ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් දැකිය හැකිය. පෝෂණය කෙරෙහි දැඩි සැලකිල්ලක් දැක්වූ අපේ මුතුන් මිත්තන් පවා අපට ආවේණික වූ දේශීයමය ආහාර ජීවයේ පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන ආකාරයට කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර ඇත.
 - i. අපට ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් සඳහා ද යන්න කරුණු තුනක් ඇසුරින් ලියා දක්වන්න.
 - ii. ඔබ සඳහන් කළ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ආහාරවල තිබිය යුතු පෝෂකාංග හතරක් ලියා දක්වන්න.
 - iii. සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට වඩා එම පෝෂකාංග ලබාගැනීමේ වෙනස්කම් දැකිය හැකි පුද්ගල කාණ්ඩ හතරක් ලියා දක්වන්න.
 - iv. පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවීම හේතුවෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - v. පැරැණියන් විසින් පෝෂණයට හානියක් නොවන සේ ආහාර කල්තබාගත් ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. අපිට අභියෝගයක් වී ඇති රෝගයක් ලෙස HIV/AIDS හඳුන්වා දිය හැකිය. එසේම වර්ෂා කාලයේ දී වසංගතයක් ලෙස පැතිර යමින් පවතින ඩෙංගු රෝගය ද මේ වන විට අප රටට මුහුණ දීමට සිදුව ඇති තවත් අභියෝගයකි.
 - i. HI වෛරසය පුද්ගලයකුගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වන්නේ කෙසේදැයි කරුණු තුනක් මගින් ලියා දක්වන්න.
 - ii. HI වෛරසය අඩංගු වන්නේ සිරුරේ කුමන කොටස්වල දැයි සඳහන් කරන්න.
 - iii. ඩෙංගු රෝගය බෝ කරනු ලබන රෝගකාරක වෛරසය ගෙන යනු ලබන මදුරු විශේෂ දෙක නම් කරන්න.
 - iv. ඩෙංගු අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔබ අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රියා මාර්ග හතරක් කෙටියෙන් පහදන්න.
5. යහපැවැත්ම සඳහා විවිධ කාර්යයන් සාර්ථකව හා කාර්යක්ෂමව කිරීමට ශාරීරික යෝග්‍යතාව අවශ්‍ය වන බව ඔබ දනියි. ශාරීරික යෝග්‍යතාව විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් හා විවිධ ව්‍යායාම මගින් දියුණු කරගත හැකි වෙයි.
 - i. ඔබ දන්නා ආකාරයට ශාරීරික යෝග්‍යතාව යන්නෙහි අර්ථය පහදන්න.
 - ii. ඔබ දන්නා ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් නම් කරන්න.
 - iii. ඔබ සඳහන් කරනු ලැබූ එක් සාධකයක් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - iv. ඔබ පැහැදිලි කරනු ලැබූ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය වර්ධනය කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි ව්‍යායාම දෙකක් හා පරීක්ෂණයක් ලියා දක්වන්න.
6. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගවල දී මලල ක්‍රීඩාවට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයක් බව ඔබ දැක ඇත.
 - i. නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගවල පැනීමේ ඉසව් ඇතුළත් තරග කාණ්ඩය නම් කරන්න.
 - ii. ඔබ සඳහන් කළ තරග කාණ්ඩයට අයත් ඉසව්, ගැලීම් සටහනක ඇඳ දක්වන්න.
 - iii. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.
7. ඔබ 9 වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙනගත් නොටබෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවලට අදාළ දක්ෂතා හා නීතිරීති අදාළ කරගනිමින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
 - i. වොලිබෝල්, නොටබෝල් හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවන්ට අදාළ දක්ෂතා දෙකක් බැගින් ලියා දක්වන්න.
 - ii. අන්තර් ජාතික නොටබෝල් තරගයක් පවත්වනු ලබන කාලය හා ලබාදෙන විවේකය ලියා දක්වන්න.
 - iii. වොලිබෝල් තරගයක් අවසන් වන ආකාරය ඉතා කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
 - iv. පාපන්දු තරගයක දී ක්‍රීඩා කළ හැකි උපරිම හා අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ලියා දක්වා එක් තරගයක දී කණ්ඩායමකට මාරු කළ හැකි උපරිම ක්‍රීඩකයන් ගණන සඳහන් කරන්න.
