



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

09 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකය: \_\_\_\_\_

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. **I - කොටස**
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
- 01 ජල දූෂණය නිසා ..... රෝගයට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.  
(ශ්වසන රෝග / පාවන / ශ්‍රවණාබාධ)
- 02 පළා වර්ග ආහාරයට ගැනීම තුළින් ..... ශරීරයට ලබාගත හැකිය.  
(ලිපිඩ / ඛනිජ ලවණ / ප්‍රෝටීන)
- 03 සහය දිවීමේ තරගයක යෂ්ටිය ලබාගන්නා සියලු ක්‍රීඩකයින් තම දකුණතින් යෂ්ටිය ලබාගැනීම  
..... මාරුව වේ. (ඇතුළත / පිටත / මිශ්‍ර)
- 04 අධි රුධිර පීඩනය සහිත අයෙකු ..... අඩුවෙන් ආහාරයට ගත යුතුය. (සීනි / තෙල් / ලුණු)
- 05 ..... ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා සඳහා උදාහරණයකි. (ස්කොෂ් / වූෂු / කබඩි)
- ප්‍රශ්න අංක 06 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවල වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරට යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 06 ඇස්වල නිරෝගී බවට උපකාරී වන විටමින් වර්ගය වන්නේ,  
(i) විටමින් A      (ii) විටමින් B      (iii) විටමින් C      (iv) විටමින් E
- 07 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI අගය) නිවැරදිව ගණනය කිරීම සඳහා යොදාගන්නා සූත්‍රය වන්නේ,  
(i)  $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$       (ii)  $\frac{\text{උස (m)}}{\text{බර (kg)} \times \text{බර (kg)}}$   
(iii)  $\frac{\text{බර (g)}}{\text{උස (cm)} \times \text{උස (cm)}}$       (iv)  $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)}}$
- 08 අපතූල පවත්නා නිර්මාණශීලී කුසලතා වලින් සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත් නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගතකිරීම හැඳින්විය හැක්කේ,  
(i) ආත්මාවබෝධය ලෙසය.      (ii) ආත්මසාක්ෂාත්කරණය ලෙසය.  
(iii) ආත්ම විශ්වාසය ලෙසය.      (iv) ආත්ම තෘප්තිය ලෙසය.
- 09 දකුණුපස රූපසටහනෙහි දක්වෙන දුර පැනීමේ ඉසව්වෙහි ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,  
(i) පාවෙන ක්‍රමය වේ.  
(ii) ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය වේ.  
(iii) එල්ලෙන ක්‍රමය වේ.  
(iv) පියාසර ක්‍රමය වේ.



- 10 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දැක්වෙන ගවේෂණ හා විනෝද ක්‍රීඩා යටතේ සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමකි
- (i) තාරකා පිළිබඳ හැදෑරීම (ii) ගැට සහ බැමි පිළිබඳ හැදෑරීම
- (iii) ලිපි තැනීම පිළිබඳ හැදෑරීම (iv) මාලිමා භාවිතය පිළිබඳ හැදෑරීම

● ප්‍රශ්න අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- 11 ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අනුව ප්‍රධාන කාණ්ඩ 5 කි. ( )
- 12 ග්ලූකෝමා යනු අක්ෂි රෝගයකි. ( )
- 13 මාර්ගෝපදේශනය ලබාදීම සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යටතේ සිදුවේ. ( )
- 14 කටි කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍රවීම මගින් ඔටු කුදය ඇතිවේ. ( )
- 15 ස්කි ජම්ප්ස් යනු ගුවනෙහි කරන ක්‍රීඩාවකි. ( )

● අංක 16 සිට 20 දක්වා වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 16 වැඩුණු මිනිසකුගේ මුඛයේ තිබිය හැකි උපරිම වාර්ථක දත් සංඛ්‍යාව වන්නේ,
- (i) 4 කි (ii) 8 කි (iii) 10 කි (iv) 12 කි

- 17 වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන කරුණක් වන්නේ,
- (i) අධි පෝෂණ තත්ත්වය (ii) වැරදි ඖෂධ භාවිතය
- (iii) මානසික අසමතුලිතතාවය (iv) ඉහත සියල්ලම

18 දකුණු පස රූප සටහනේ දක්වා ඇති පරීක්ෂණයෙන් මනිනු ලබන්නේ,

- (i) ජේෂ්මය ශක්තියයි.
- (ii) ශාරීරික සංයුතියයි.
- (iii) ජේෂ්මය දූර්මේ හැකියාවයි.
- (iv) හෘදයාශ්‍රිත දූර්මේ හැකියාවයි.



- 19 ● සුදානම්වීම
- A- .....
- ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම
- පතිතවීම



ඉහත සටහනෙහි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවේ අවස්ථා පිළිවෙළින් දක්වා ඇත. එහි A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන හිස්තැනට පිළිතුර වන්නේ,

- (i) නික්මීමයි. (ii) පන්දුව කරා ළඟාවීමයි.
- (iii) පන්දුව යොමුකිරීමයි. (iv) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

20 දකුණුපස රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ රැකීමේ දක්ෂතාවයෙහි අවස්ථාවකි. එය

- (i) ක්‍රීඩිකාව හා පන්දුව රැකීමේ අවස්ථාවයි.
- (ii) ක්‍රීඩිකාව හා ස්ථානය රැකීමේ අවස්ථාවයි.
- (iii) පන්දුව හා විදුම් රැකීමේ අවස්ථාවයි.
- (iv) විදුම් හා ක්‍රීඩිකාව රැකීමේ අවස්ථාවයි.



09 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01 මාලිකා 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඉගෙනීමට මෙන්ම ක්‍රීඩාවටත් එකසේ දක්ෂතා දක්වන දැරියකි. ඇය පාසලේ සාහිත්‍ය සමිතියේ ලේකම් ද වන අතර නෙට්බෝල් කණ්ඩායමේ ප්‍රබල සාමාජිකාවක් ද වේ. ඇයගේ මව නිතරම ඇයට තම පෞද්ගලික පිරිසිදු බව රැකගැනීම පිළිබඳව උපදෙස් ලබාදෙන අතර පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ද ලබාදෙයි. එනිසා ඇය පාසලේ ජනප්‍රිය වර්තයකි.

- (i) මාලිකා පසුවන්නේ ජීවිතයේ කිනම් අවධියක ද?
- (ii) පුද්ගලයෙකු පුර්ණ සෞඛ්‍යමත් විමට යහපත්ව තබාගත යුතු අංශ 2 ක් ලියන්න.
- (iii) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ අංශ දෙක යහපත්ව තබාගැනීමට අනුගමනය කරන යහපුරුදු 1 බැගින් ලියන්න.
- (iv) මාලිකා පෞද්ගලික පිරිසිදු බව රැකගැනීමට අනුගමනය කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන යහ පුරුදු 2 ක් ලියන්න.
- (v) පෞද්ගලික පිරිසිදු බව නොමැතිවීමෙන් මුහුණ පෑමට සිදුවන ගැටලු 2 ක් ලියන්න.
- (vi) නෙට්බෝල් හැර මාලිකාට සහභාගි විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
- (vii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවක ලෙස මාලිකාගේ හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණයක් නම් කරන්න.
- (viii) පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් ගැනීම මගින් ඇයට ලබාගත හැකි වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2 x 8 = 16)

02 වර්තමානයේ සෞඛ්‍යයට එල්ලවන ප්‍රධාන අභියෝගයකි පරිසර දූෂණය.

- (i) ඉහත ගැටලුව හැර සෞඛ්‍යයට එල්ලවන ගැටලු 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) පරිසර දූෂණයේ අංශ 02 ක් වන වායු දූෂණය හා භූමි දූෂණය සිදුවිය හැකි ආකාර 2 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් ලබාගත හැකි වාසි 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

03 මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාගැනීමේ දී පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඉතා වැදගත් වේ.

- (i) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා උපකාරී වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙක නම්කොට එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාරය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) නව යොවුන් වියේදී ඇඹබැහි වන වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා ඇතිවන අයහපත් තත්ව 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

- 04 ශරීරයේ සංවේදී අවයව හොඳින් පවත්වාගෙන යාම සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයකි.
- (i) සමෙන් ඉටුවන කාර්යයන් 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) හිසකෙස් ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝගාබාධ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
  - (iii) දත් රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුදු 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 05 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ලබාගත හැක.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
  - (iii) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් සංවර්ධනය වන ශාරීරික හා මනෝ සමාජීය ගුණාංග 2 බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න. (ලකුණු 04)
- 06 ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- (i) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 03)
  - (ii) යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයක් පැවැත්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
  - (iii) නම්‍යතාව මැනීම සඳහා සිදුකළ හැකි පරීක්ෂණ 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- 07 අප රටේ පැවැත්වෙන ක්‍රීඩා අතරින් මලල ක්‍රීඩාවේ දී එක් ක්‍රීඩකයෙකුට ඉසව් කිහිපයකට සහභාගි වීමේ අවස්ථාව හිමිවේ.
- (i) සම්මත සහය දිවීමේ ඉසව් 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - (ii) යෂ්ටි හුවමාරුවට අදාළ නීති 2 ක් දක්වන්න. (ලකුණු 04)
  - (iii) දුර පැනීමේ ඉසව්වෙහි වැරදි පැනීමක් ලෙස සලකන අවස්ථා 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01) පාවනය	(02) ඛනිජ ලවණ	(03) පිටත	(04) ලුණු	(05) වුණු					
(06) i	(07) i	(08) ii	(09) iii	(10) iv	(11) x	(12) ✓	(13) ✓		
(14) x	(15) x	(16) iv	(17) iv	(18) iii	(19) ii	(20) ii			

(ල. 2 x 20 = 40)

II කොටස

- 01 (i) නව වොයුන් විශේ (ලකුණු 02)
- (ii) කායික / මානසික / සමාජීය / අධ්‍යාත්මික (ලකුණු 02)
- (iii) ලියා ඇති පිළිතුරුවල නිවැරදි බව අනුව ලකුණු ලබාදෙන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) දිනපතා නෑම / දවසට දෙවරක් දත් මැදීම / පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම / නියපොතු කැපීම / අත් සෝදා ආහාර ගැනීම ආදී (ලකුණු 02)
- (v) රෝගාබාධවලට නිතර ගොදුරු වීම / බාහිර පෙනුම අඩුවීම / සමාජය කොන් කිරීම / දුගඳ හැමීම ආදී (ලකුණු 02)
- (vi) වොලිබෝල් / බාස්කට් බෝල් / පාපන්දු / එල්ලේ / ක්‍රිකට් (ලකුණු 02)
- (vii) අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය (ලකුණු 02)
- (viii) නිරෝගී බව / වර්ධනය / ප්‍රියමනාප බව / ප්‍රතිශක්තිය ඇතිවීම / ක්‍රියාශීලී බව (ලකුණු 02)
- 02 (i) පරිසර දූෂණය / බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග / මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය / අනතුරු හා ආපදා / අපවාර හා අපයෝජනය (ලකුණු 03)
- (ii) වායු දූෂණය  
 වාහන දුම් මගින් / පොලිතින් පිළිස්සීම / කර්මාන්තශාලාවලින් පිටවන දුම්  
භූමි දූෂණය  
 අක්‍රමවත් ඉදිකිරීම / නොදිරන ද්‍රව්‍ය පසට එක්කිරීම / ගස්වැල් කැපීම / බැවුම් සහිත ප්‍රදේශවල සිදුකරන ඉදිකිරීම් (ලකුණු 04)
- (iii) බෝවන හා බෝ නොවන රෝග අඩුවීම / සෞඛ්‍ය සඳහා වැයවන වියදම් අඩුවීම / දැකුම්කළු පරිසරයක් ඇතිවීම / යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම / ගැටුම් අවම වීම ආදී (ලකුණු 04)
- 03 (i) ගැබ්ණි මව්වරු / කිරිදෙන මව්වරු / ක්‍රීඩකයින් / රෝගීන් / කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන් / ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන් (ලකුණු 03)
- (ii) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ  
 විටමින් - එළවළු හා පලතුරු / ඛනිජ ලවණ - එළවළු, පලතුරු, පළාවර්ග (ලකුණු 04)
- (iii) තරබාරු වීම / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රණතා / බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීම / ආමාශගත රෝග ඇතිවීම / අනාගතයේ බිහිවන දරුවන්ගේ වර්ධනය බාලවීම / අස්ථි ආබාධ ඇතිවීම ආදී (ලකුණු 04)
- 04 (i) ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදීම / අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම / දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය / පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට දායක වීම ආදී (ලකුණු 03)
- (ii) ඉස්හොරි / පොතු කබර / උකුණන් බෝවීම / උඳුගොව්වන් කෑම ආදී (ලකුණු 04)
- (iii) උදේ සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර දවසට දෙවරක් දත් මැදීම / පැණිරස ආහාර අවම කිරීම / කැල්සියම් හා ඛනිජ ලවණ බහුල ආහාර ගැනීම / බුලත්විට නොකෑම / අධික සීතල හා උණුසුම් ආහාර අවම කිරීම / දත්බුරුසුවේ කෙඳි මෘදුව පැවතීම ආදී (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

- 05 (i) පිරිනැමීම / ලබාගැනීම / එසවීම / ප්‍රහාරය / වැළැක්වීම / පිටිය රැකීම (ලකුණු 03)
- (ii) කැලෑ ගවේෂණ / කඳු තරණය / පාපැදි සවාරි / රාත්‍රි කඳවුරු / ගිනිමැල / ඔරු පැදීම / පා ගමන් ආදී (ලකුණු 04)
- (iii) ශාරීරික ගුණාංග  
 ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩිවීම / නිරෝගී බව / ක්‍රියාශීලී බව / මාංශ පේෂි, අස්ථි ශක්තිමත් වීම / විඩාවට පත් නොවීම ආදී  
මනෝ සමාජීය ගුණාංග  
 සතුට හා විනෝදය ලැබීම / ප්‍රබෝධමත් බව / එකමුතු බව / කණ්ඩායම් හැඟීම / නීතිරීතිවලට අවනත වීම / ජය පරාජය විඳදරා ගැනීම ආදී (ලකුණු 04)
- 06 (i) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදුකිරීමට අපසතු හැකියාව (ලකුණු 03)
- (ii) අනතුරු, ආබාධ අවම වීම සඳහා ක්‍රීඩාපිටිය සැකසීම / ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය පැවැත්වීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම / පරීක්ෂණයෙන් පසුව ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (ලකුණු 04)
- (iii) සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය වාඩිවී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය (ලකුණු 04)
- 07 (i) 100m x 4, 50m x 4, 200m x 4, 400m x 4  
 මිශ්‍ර සහය මෙඩලි (800m x 4, 500m x 4) (ලකුණු 03)
- (ii) යෂ්ටිය අනිත් අත හුවමාරු කළ යුතු අතර විසිකළ නොහැක.  
 යෂ්ටිය බිම වැටුණහොත් අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින්ම එය අහුලාගත යුතුය.  
 යෂ්ටි හුවමාරුවට පෙර හා පසු අනිත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා නොකිරීම.  
 තරගය අවසන් වනතුරුම යෂ්ටිය රැගෙන යාම (ලකුණු 04)
- (iii) නික්මීමේ දී නික්වීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.  
 ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම.  
 ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී කරණම් ක්‍රම භාවිතා කිරීම.  
 අංක නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම.  
 පතිතවීමෙන් පසු පතිතවීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන යාම.  
 (ලකුණු 04)