

**මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2015**  
**இரண்டாம் தவணைப்பரீட்சை - 2015**  
**Second Term Examination - 2015**

**9 - ශ්‍රේණිය**  
**தரம் - 9**  
**Grade - 9**

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

**පැය දෙකයි**  
**காலம் 2 மணித்தியாலம்**  
**Two Hours**

නම :- ..... විභාග අංකය:- .....

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න සියල්ල කියවා වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.  
 සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

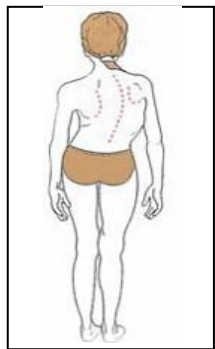
I පත්‍රය	
II පත්‍රය	
එකතුව	

- 1) කායික ,මානසික ,සමාජයීය , අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති පුද්ගලයා,
  1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරා ළඟා වූවෙකි.
  2. පූර්ණ සෞඛ්‍යමත් පුද්ගලයෙකි.
  3. පෞරුෂ වර්ධනය කර ගත් පුද්ගලයෙකි.
  4. ලෙඩ රෝග වලින් තොර වූ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සංවර්ධනය කරගත් පුද්ගලයෙකි.
- 2) උදෑසන ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාව කිරීමේ අරමුණ වන්නේ,
  1. ප්‍රබෝධමත් ලෙස පාසලේ වැඩ කටයුතු ආරම්භ කිරීම.
  2. එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කාර්යක්ෂම ලෙස නිම කිරීම.
  3. නිරෝගී පිරිසක් සමාජයට දායාද කිරීම.
  4. ඉහත සියල්ලම නිවැරදිය.
- 3) පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා වන නිර්ණායක වන්නේ,
 

1. වයසට සරිලන බරයි.	2. උසට සරිලන පෙනුමයි.
3. නිරෝගී බවයි.	4. වයසට සරිලන උස හා බරයි.
- 4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය ඇතුළත් මූලික සාකච්ඡාව පැවැත් වූ රට වන්නේ,
 

1. ශ්‍රී ලංකාව	2. කැනඩාව
3. ඉන්දියාව	4. ජපානය
- 5) මෙම රූපයෙන් පෙන්නුම් කරන ලබන සංජානනීය ආබාධය වන්නේ,
 

1. පැතලි පිටුපස	2. පූට්ටු දණහිස්
3. පැති කුදය	4. ඔටු කුදය



- 6) දුෂිත පරිසරය මගින් බෝවන රෝගයකි,
 

1. දියවැඩියාව	2. හෘද රෝග	3. ඩෙංගු	4. පිලිකා
---------------	------------	----------	-----------

7) මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝගයක් වන්නේ,  
1. ජල භීතිකාව 2. ජූපනීස් එන්සෙපලයිටිස් 3. ඉන්ආලුවාන්සාව 4. ලෙප්ටොස්පයිරෝසියා

8) සිරුරේ නිරෝගී පැවැත්මට විටමින් ඉතා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුකරයි.විටමින් A උනතාවය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගයක් වන්නේ,  
1. ඇස් බිටෝ ලප ඇතිවීම. 2. සිරුරේ කොරළු මතු වීම.  
3. ශරීරය සුදුමැලි වීම. 4. මන්දපෝෂණය.

9) සමාජ සම්මතයෙන් තොරව වැරදි ලිංගික සේවනය හේතුවෙන් මිනිසාට වැළඳෙන රෝග කාණ්ඩයකි.  
1. පාවනය, අතිසාරය , ඒඩ්ස්  
2. සුදු බිංදුම, සිරෝසිස් , මොලේ උණ  
3. ගොනෝරියා, සිපිලිස් , සුදු බිංදුම  
4. ලේ අතිසාරය, කහ උණ , ලිංගික ඉන්නන්

10) ස්වාභාවික අනතුරක් නොවන්නේ,  
1. භූමි කම්පා 2. දුම්බරිය අනතුරු 3. සුලි සුලං 4. සුනාමි

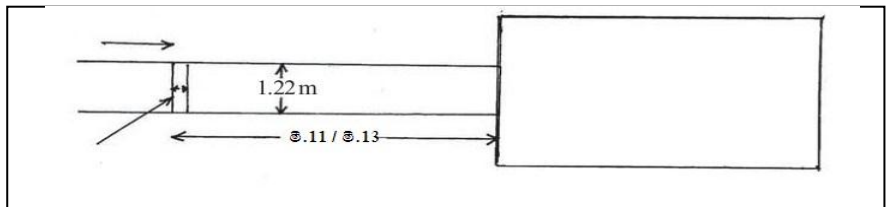
○ ප්‍රශ්න අංක 11 හා 12 , සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රීඩා ඉසව් උපයෝගී කරගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

- A. මීටර් 200 800 B.හෙල්ල F.මිටිය විසිකිරීම C.මීටර් 400 කඩුළු G. තුන්පිම්ම D.අර්ධ මැරතන් E.මීටර්

11) මෙහි ඇතුළත් ජවන ඉසව් කාණ්ඩය තෝරන්න.

1. A,C,D,F 2. B,C,E,G 3. A,C,D,E 4. C,E,F,G

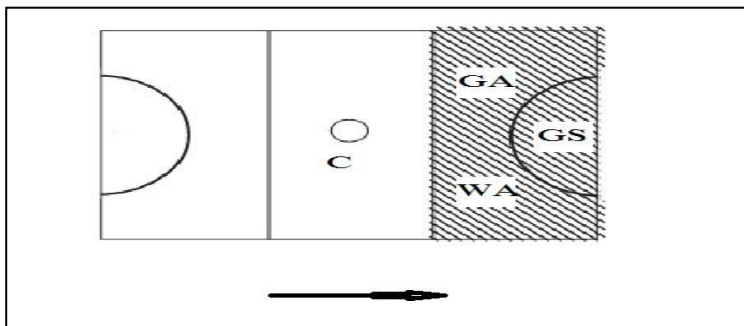
12) මෙම ක්‍රීඩා ප්‍රදේශය භාවිතා කරනු ලබන ඉසව්ව වන්නේ,



1. B 2. F 3. G 4. D

13) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුගතවීමෙන් ඔබ තුළ ඇතිවන ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

- නායකත්වය හා කණ්ඩායම් හැඟීම ඇතිවීම.
- තීරණ ගැනීම හා ගැටළු නිරාකරණය කර ගැනීම.
- තම සහෝදර ක්‍රීඩකයින් නොගැලපෙන ලෙස අභිබවා යාමට උත්සාහ ගැනීම.
- විරුද්ධ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින්ගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා ඇගයීම හා ප්‍රශංසාවට ලක් කිරීම.



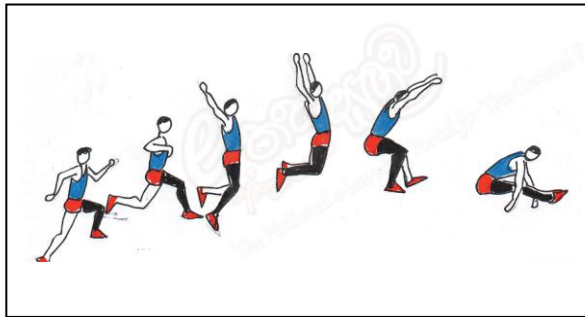
14) ඉහත ඇඳ ඇති නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ අඳුරු කර ඇති කොටසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවන් වන්නේ,

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. GK ,WD ,GD ,C | 2. WD ,GD ,C ,GA |
| 3. WA ,C ,GD ,GK | 4. C ,GA ,WA ,GS |

15) පහත සඳහන් අවස්ථා කියවා එහි සත්‍ය ප්‍රකාශ ඇතුළත් කාණ්ඩය තෝරන්න.

- A. පාපන්දු කණ්ඩායමක සිටින අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව එකොළහකි.  
 B. විනිසුරුගේ ආරම්භක නළා හඩට පෙර සියලුම ක්‍රීඩකයින් තමන්ගේ අර්ධය තුළ සිටිය යුතුය.  
 C. කාසියේ වාසිය හිමි කණ්ඩායමට පළමුව පන්දුව ට පහර දීමේ අවස්ථාව තෝරා ගත හැකිය.  
 D. විනිසුරු විසින් කහ කාඩ් පත පෙන්වන්නේ ක්‍රීඩකයා එම තරඟයෙන් තොරව හැරීම සඳහාය.  
 E. දඬුවම් පෙදෙස (Penalty Area) පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියේ සලකුණු කර ඇති කොටසකි.
- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. A,B,D නිවැරදියි. | 2. B,C,E නිවැරදියි. |
| 3. B,C,D නිවැරදියි. | 4. C,D,E නිවැරදියි. |

16) පහත රූප සටහනින් පැහැදිලි වන්නේ, දුර පැනීම සඳහා පුහුණුවන ක්‍රීඩකයෙකුට අනුව,



- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 1. පතිතවීම පුහුණුව | 2. පියාසරය පුහුණුව       |
| 3. නික්මීම පුහුණුව | 4. අවතීර්ණ ධාවනය පුහුණුව |

17) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී “ RICE” ක්‍රමය අනුගමනය කරනු ලබන්නේ,

- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. සර්පයෙකු දෂ්ඨ කිරීමේ දී | 2. ක්ලන්තය සෑදීමේදී   |
| 3. විදුලිසැර වැදීමේ දී     | 4. මාංශ පේශි ඉරිමක දී |

18) ශීතකරණ භාවිතයේ දී “ක්ලෝරෝ ජලරෝ කාබන්” (CFC) වායුව හේතු කරගෙන සිදුවන්නේ,

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. වායු දූෂණය | 2. භූමි දූෂණය |
| 3. ජල දූෂණය   | 4. අම්ල දූෂණය |

19) යම්කිසි වලනයක ආකර්ශනීය බව, රඳා පවතින්නේ ,එම වලනයේ පවතින්නා වූ රිද්මයානුකූල බව අනුවය. පුද්ගලයෙකුගේ රිද්මයානුකූල බව සඳහා වඩාත්ම යෝග්‍ය ශාරීරික ගුණාංගය නම්,

- |           |         |              |                |
|-----------|---------|--------------|----------------|
| 1. ශක්තිය | 2. වේගය | 3. නම්‍යතාවය | 4. ඉහත සියල්ලම |
|-----------|---------|--------------|----------------|

20) 2015 ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙලේ දී නිමාලි ලියනආරච්චි ක්‍රීඩිකාව විසින් ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගත් ඉසව්ව වන්නේ ,

- |              |              |               |              |
|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1. මීටර් 800 | 2. මීටර් 400 | 3. මීටර් 1500 | 4. මීටර් 200 |
|--------------|--------------|---------------|--------------|

(ලකුණු 2 x 20 = 40 )

සැලකිය යුතුයි.

1. පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.
2. පළමු ප්‍රශ්නයටත් , I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක් ද, ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1) රිදීකාන්ත විද්‍යාලයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා 9 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් මූලික කරගෙන සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වන අප පාසල බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා සුදුසු වැඩ සටහනක් ක්‍රියාත්මක කරමු යැයි යෝජනා කළේය. මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක නිලධාරී තුමා වැඩ සටහන ආරම්භයේ දීම බෝවන රෝග හා එහි ව්‍යාප්තිය පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීමක් කළේය. දෙමාපියන්ගේද සහබාගීන්වයෙන් සාර්ථක ශ්‍රමදානයක් ද පැවැත්විය. මුංඇට කිරිබත් සහ ලුනු මිරිස් සහිත උදෑසන ආහාරයෙන් අනතුරුව සියළුම දෙනා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා “බෝවන රෝග වලින් අප ආරක්ෂා වෙමු.” තේමාව යටතේ පෝස්ටර් සහිත පෙරහැරට සහභාගී විය.

- I. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූල ධර්ම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- II. මෙම ඡේදයට අනුව ශ්‍රමදාන වැඩ සටහන , සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම වල කුමන කොටසට ඇතුළත් වේදැයි සඳහන් කරන්න.
- III. බෝවන රෝග ව්‍යාප්ත කරන රෝග කාරක නම් කරන්න.
- IV. සිද්ධියේ ඇතුළත්ව ඇති ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- V. මෙවන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දායකත්වය ලබාගත හැකි සිද්දියේ ඇතුළත් නොවන තවත් පුද්ගලයින් දෙදෙනකු නම් කරන්න.
- VI. ශ්‍රමදානයට සහභාගී වීම තුළින් සිසුන් තුළ වර්ධනය වන සමාජීය කුසලතා (Social skills) දෙකක් ලියන්න.
- VII. බෝවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා පෞද්ගලිකව ඔබ අනුගමනය කළයුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- VIII. අද සමාජයේ බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- IX. සීඝ්‍රයෙන් පැතිරී යා හැකි බෝවන රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
- X. බෝවන රෝග ව්‍යාප්තිය වලක්වා ගැනීම සඳහා පාසලේ දැන්වීම් පුවරුවට සුදුසු පෝස්ටර් වැකියක් නිර්මාණය කරන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20 )

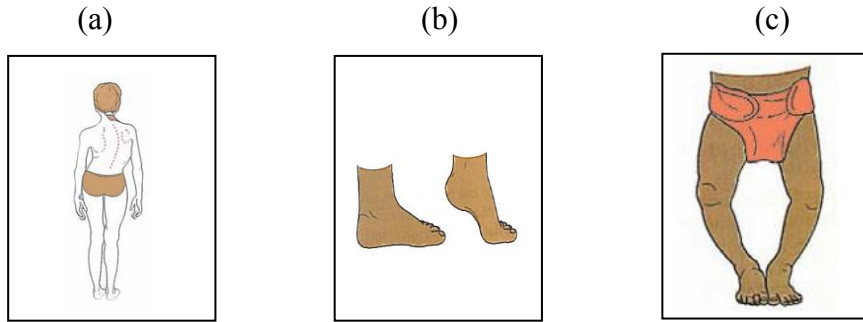
2) වර්ථමාන ලෝකයේ මිනිසා මුහුණදෙන ප්‍රධානතම ගැටළුවකි, පරිසර දූෂණය. මේ නිසා ගැටළු රාශියක් පැන නැගී ඇත.

- I. සෞඛ්‍යවත් පරිසරය යන්න හඳුන්වන්න. (ලකුණු 2 යි)
- II. අ) දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංග නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)  
ආ) එම අංග දූෂණයට ලක්විය හැකි ආකාර සඳහා උදාහරණ එක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 4 යි)
- III. පරිසර දූෂණය වැලැක්වීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)

3) විශාල පොත් බැගය කරේ එල්ලා ගෙන දිනපතා පාසලේ පැමිණෙන භංසි, පංති කාමරයේ දී බොහෝ වේලාවක් අපහසුවෙන් පසුවෙයි. ඉගෙනීමේ කටයුතු වල දීද මේසය මතට බරවී සටහන් ලිවීමේ කටයුතු වල යෙදේ .

- I. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- II. මෙවැනි ඉරියව්වල පිහිටීමෙන් භංසිට ඇතිවිය හැකි කායික ආබාධ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)

III. සංජානනීය තත්ව නිසා ඇතිවිය හැකි ආබාධ තත්වයන් පහත රූප සටහන් වලින් දැක්වේ. ඒවා නම් කරන්න.



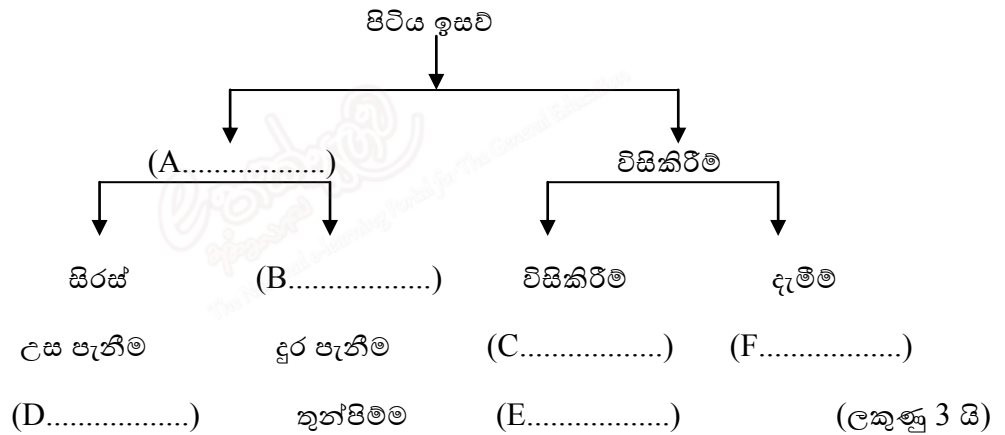
(ලකුණු 2 යි)

IV. නිවැරදි ඉරියව්වල පිහිටීමෙන් ඔබට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න.

(ලකුණු 4 යි)

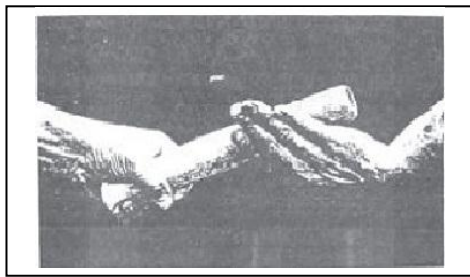
4) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඇසුරෙන් පහත සඳහන් ආකෘතියේ හිස්තැන් පුරවන්න.

I.



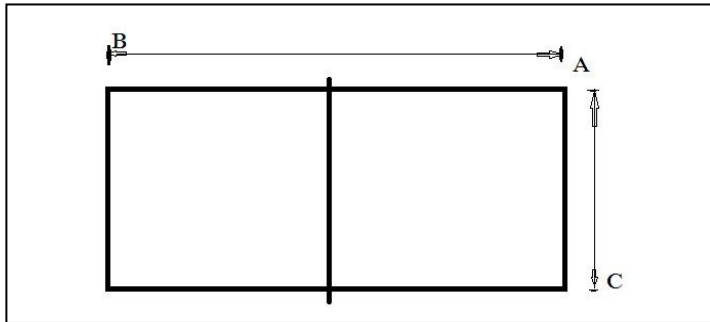
(ලකුණු 3 යි)

- II. ඉහත සඳහන් කර ඇති උස පැනීමේ, ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
- III. තුන්පිම්ම ඉසව්වේ ප්‍රධාන අවස්ථා තුනකි. එය නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- IV. රූප සටහනේ සඳහන් යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය නම් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)



5) පංති කාමර අධ්‍යාපනයෙන් මිදී එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරෙන් ඉගෙනුම ලැබීමට බොහෝ සිසුන් ප්‍රිය කරති. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව එලෙස එළිමහනේ පහසුවෙන් කළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.

- I. එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝජන හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- II. ඔබ දන්නා එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- III. ඔබ උගත් එක් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව. පහත රූප සටහනින් පෙන්වා ඇත්තේ, වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියයි. එහි AB හා AC දුර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)



- IV. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2 යි)
- V. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සුවිශේෂී වීමට හේතු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)

6) ආහාර, මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවක් මෙන්ම සෞඛ්‍යවත් දිවියක් සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වන කරුණකි. එහෙත් සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම පෝෂණ අවශ්‍යතා සමාන නොවේ.

- I. සමබර ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂක කොටස් නම් කර ඒවාට උදාහරණ එක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
- II. පෝෂණ අවශ්‍යතා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එවැනි අවශ්‍යතාවයකි , ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය. තවත් එවන් අවශ්‍යතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- III. පහත සඳහන් වගුවේ හිස්තැනට සුදුසු උනතා රෝගයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	උනතා රෝගය
A) යකඩ	
B) අයඩින්	
C) කැල්සියම්	

- IV. දිනපතා සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම තුළින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජනදෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)

7) වත්මන් සමාජය තුළ ජීවත්වන ඔබට, එදිනෙදා ජීවිතයේ දී එල්ල විය හැකි අභියෝග විවිධාකාරය. යොවුන් වියේ ආරම්භක අවධියේ දීම මේවා ගැන විමසිලිමත් වීම, සහ දැනුවත්වීම, ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උදව්වකි.

- 1. මාර්ග අනතුරු ඇතිවීම සඳහා බලපාන එක් සාධකයක් වන්නේ රියදුරන් අතින් සිදුවන වැරදිය. රියදුරන් ගෙන් සිදුවන වැරදි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3 යි)
- 2. බල්ලෙකු සපා කෑ විට දිය හැකි ප්‍රථමාධාරය සැකෙවින් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
- 3. මත් වතුර , මත් ද්‍රව්‍ය, හා දුම් පානය කිරීම යොවුන් වියේ පසුවන්නන් තුළ සුලභව දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.
  - I. දුම්පානය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ව දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)
  - II. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය කිරීමෙන් වැළකීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2 යි)

