

අවසාන වාර පරීක්ෂණය 2015

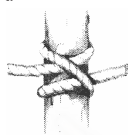

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
 - නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- 01 පරිසරයේ සමතුලිතතාවය බිඳ වැටීම
 - (1) ජල දූෂණයයි. (2) වායු දූෂණයයි. (3) ශබ්ද දූෂණයයි. (4) පරිසර දූෂණයයි.
 - 02 සමාජය තුළ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට ඉවහල් වන කරුණක් වන්නේ,
 - (1) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කිරීම. (2) සමාජ හැකියා අක්‍රිය කිරීම.
 - (3) මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය දියුණු කිරීම. (4) ප්‍රජා වැඩසටහන් අවිධිමත් කිරීම.
 - 03 ආපදා කළමනාකරණයේ අවස්ථා
 - (1) එකකි. (2) දෙකකි. (3) තුනකි. (4) හතරකි.
 - 04 ප්‍රතිරෝධකයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව,
 - (1) වේගයයි. (2) ශක්තියයි. (3) දුර්වේ හැකියාවයි. (4) සමායෝජනයයි.
 - 05 රූපයෙන් දැක්වෙන ගැට වර්ග හඳුන්වන්නේ,
 - (1) පිරිමි ගැටය (2) රුවල් ගැටය
 - (3) හතරැස් බැම්ම (4) කොස්පට්ටා ගැටය
 - 06 තුන්පිම්ම පැනීමේ නිවැරදි අනුපිළිවෙල වනුයේ,
 - (1) පැනීම, කුන්දුව, පියවර (2) පියවර, කුන්දුව, පැනීම
 - (3) කුන්දුව, පියවර, පැනීම (4) පියවර, පැනීම, කුන්දුව
 - 07 රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයකි. එය හඳුන්වන්නේ,
 - (1) ඔටු කුදය (2) පසු කුදය
 - (3) පැති කුදය (4) පැතලි පිටුපස
 - 08 ශක්තිජනක පෝෂකයකි
 - (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් (2) විටමින් (3) ඛනිජ ලවණ (4) ප්‍රෝටීන්
 - 09 රූපයේ දැක්වෙන්නේ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක රූප සටහනකි. එහි GA ක්‍රීඩිකාවට ක්‍රීඩා කළ හැකි ප්‍රදේශය වන්නේ,
 - (1) 1 හා 2 (2) 1, 2 හා 3
 - (3) 2, 3 හා 4 (4) 3, හා 4
- 

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 10 පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති කාණ්ඩයක් වන්නේ,
 - (1) ලිපිකරු හා කිරි දෙන මව්වරු (2) හෙදිය හා ගැබිණි මව්වරු
 - (3) රෝගීන් හා ළදරුවන් (4) ක්‍රීඩකයන් හා ලිපිකරුවන්
 - අංක 11 සිට 15 දක්වා වූ ප්‍රශ්නවලට පහත වරහන් තුළ ඇති පිළිතුරු යොදා හිස්තැන් පුරවන්න. (වායු දූෂණය / ක්‍රීඩකයින් / උස පැනීම / කුඳු ආරම්භය / සම)
 - 11 යනු මිනිසා ඇතුළු ජීවීන්ට පරිභෝජනය කළ නොහැකි තත්ත්වයට වායුගෝලය පත්වීමයි.
 - 12 සංවේදී ඉන්ද්‍රියයක් ලෙස ක්‍රියා කරනු ලබයි.
 - 13 පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් ගණයට ද අයත් වේ.
 - 14 ට විධාන තුනකි.
 - 15 ස්ට්‍රැඩ්ල් නම් ශිල්පීය ක්‍රමය යොදාගෙන ද සිදු කළ හැක.
 - අංක 16 සිට 20 තෙක් වූ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී A කොටසට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.
- A**

 - 16 වඩාත් පෝෂ්‍යදායී මිශ්‍ර ආහාරයකි.
 - 17 අභ්‍යන්තර පරිසරය නොවෙනස්ව තබාගැනීම
 - 18 ශරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂකයකි.
 - 19 දුර පැනීමේ දී මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරයි.
 - 20 හිසකෙස් සෑදී ඇත්තේ මෙම ප්‍රෝටීනයෙනි.

B

 - ප්‍රෝටීන්
 - කෙරටීන්
 - හන් මාළුව
 - සමස්ථිතිය
 - ගුවනන පා මාරුව

II කොටස

• පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

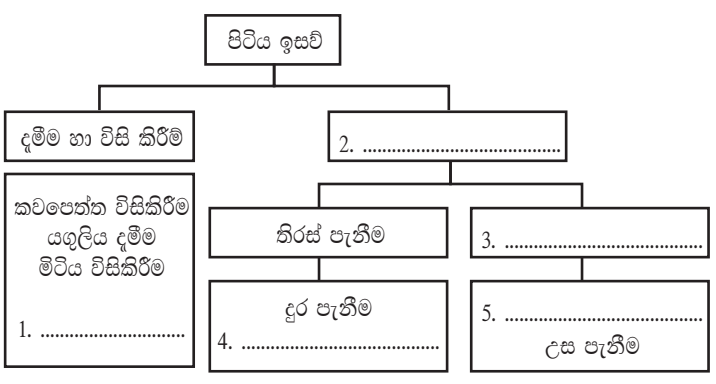
- 01 පුද්ගලයින්ට තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට හා පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාව දියුණු කිරීම හා සමාජයේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වාගෙන යාමට දායක වීම සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නම් වේ.
- (1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ දී යොදාගන්නා ප්‍රවේශ මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - (2) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) පුද්ගලයා හා සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.
 - (4) පාසලේ භෞතික තත්ත්වය දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි දේවල් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (5) පාසලේ මනෝ සමාජීය පරිසරය දියුණු කිරීම සඳහා ඔබ යෝජනා කරන දේවල් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (6) පාසල තුළ ඔබගේ කායික සෞඛ්‍යය නංවාලීම සඳහා යොදාගනු ලබන වැඩසටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - (7) පාසලේ ළමුන්ගේ වැරදි හෝ ජන පුරුදු හේතුවෙන් ඇති විය හැකි රෝගාබාධ දෙකක් ලියන්න.
 - (8) ඔබ ඉහත දැක්වූ රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (9) පාසල් ළමුන්ගේ කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා පාසල් මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.
 - (10) පාසල් ප්‍රජාව සහභාගී කරගෙන සිදුකළ හැකි ව්‍යාපෘති දෙකක් සඳහන් කරන්න.

- 02 පරිසර දූෂණය නිසා බොහෝ රටවල්වල ජීවත්වන විවිධ ජන කොටස්වලට නොයෙක් ආකාරයේ අහිතකර බලපෑම් ඇතිවන අතර පරිසර දූෂණයේ එක් අංගයක් වන වායු දූෂණය ඉන් ප්‍රධාන බලපෑම් ඇතිකරන සාධකයක්ව පවතී.
- (1) වායු දූෂණය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ කුමක් ද?
 - (2) වායු දූෂණයට බලපාන හේතු තුනක් සඳහන් කරන්න.
 - (3) වායු දූෂණය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑම් දෙකක් ලියන්න.
 - (4) ඉහත සඳහන් අහිතකර තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.

- 03
- (1) අක්‍රියතා පරිවෘත්තීය වේගය (BMR) ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක් ද?
 - (2) විවිධ පෝෂණය අවශ්‍යතාවලට හේතුවන සාධක තුනක් ලියන්න.
 - (3) පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත දෙකක් ලියන්න.
 - (4) පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීම සඳහා ඔබ යෝජනා කරන යෝජනා තුනක් ලියන්න.

- 04 ආපදාවක් යනු ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝකාලීන වෙනස්වීම් හා මිනිසුන් විසින් සිදුකරනු ලබන පරිසරයට අහිතකර වූ ක්‍රියාවක් නිසා මිනිස් ජීවිතවලට හා පරිසරයට අවදානම් තත්ත්ව ඇති කරන සිද්ධි හෝ සිද්ධි දාමයකි.
- (1) ස්වභාවික ආපදාවලට උදාහරණ 4 ක් ලියන්න.
 - (2) ආපදා නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන් 3 ක් ලියන්න.
 - (3) ආපදා කළමනාකරණයේ අවස්ථා නම් කරන්න.
 - (4) ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳව වැදගත් කරුණු දෙකක් ලියන්න.

- 05 පහත දැක්වෙන්නේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ පිටිය ඉසව් වර්ගීකරණයකි.
- (1) මෙම සටහනේ අංක 1 සිට 5 දක්වා වූ හිස්තැන්වලට අදාළ පිළිතුරු පිළිතුරු පත්‍රයේ ලියන්න.
 - (2) සහය දිවීමේ දී ඒ ඒ ඉසව් අනුව යෂ්ඨි හුවමාරු කරන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.
 - (3) යෂ්ඨිය ලබාගන්නා ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.
 - (4) යෂ්ඨි හුවමාරුව සම්බන්ධ එක් නීතියක් සඳහන් කරන්න.



- 06 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෝ කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී විවිධ අත්දැකීම් ලබාගැනීමට හා විවිධ බාධකවලට මුහුණ දී ඒ තුළින් අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව ලබාගත හැක.
- (1) එළිමහන් ආහාර පිසීමේ දී යොදාගන්නා ලිප් වර්ග දෙකක් ලියන්න.
 - (2) ගිණිමැලයක් දැල්වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න.
 - (3) ගිණිමැල සංදර්ශනයක දී ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
 - (4) ගිණිමැල සංදර්ශන පැවැත්වීමේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.