

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය  
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018  
09 ශ්‍රේණිය.  
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය :- පැය 02

I වන කොටස.

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි හෝ වඩාත් සුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (01) නිරෝගීව සිටීම පමණක් නොව යම් පුද්ගලයෙකුගේ කායික , මානසික , සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම වන්නේ ,
- |                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි. | 3) සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක් ඇති කිරීමයි. |
| 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකි.     | 4) සෞඛ්‍යමත් සමාජයකි.              |
- (02) සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා තිබිය යුතු අත්‍යාවශ්‍ය අංගයක් වන මානසික පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයකි.
- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1) සෞඛ්‍යමත් ආහාර    | 3) ප්‍රමාණවත් විවේකය            |
| 2) එලදායී සන්නිවේදනය | 4) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම. |
- (03) ශ්‍රී ලංකාව ගත් විට අද මධ්‍යම පන්තියේ නිවසක පවා ශිතකරණයක් භාවිත වේ. ශිතකරණයක් භාවිතයේ දී පිටවන වායුව හඳුන්වන්නේ මින් කුමක්ද ?
- |   |  |
|---|--|
| 1) ක්ලෝරෝ ජ්ලූරා හෙවත් CFC                | 3) කාබන් මොනොක්සයිඩ් හෙවත් CO                  |
| 2) කාබන් ඩයොක්සයිඩ් හෙවත් CO <sub>2</sub> | 4) නයිට්‍රජන් ඩයොක්සයිඩ් හෙවත් NO <sub>2</sub> |
- (04) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා විවිධ නිර්ණායක මත වර්ගීකරණය කළ හැකිය. ඒ අනුව වින්ඩ් සර්පින් යනු ,
- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1) හිම මත කරන ක්‍රීඩාවකි.   | 3) ගුවනේ කරන ක්‍රීඩාවකි. |
| 2) අයිස් මත කරන ක්‍රීඩාවකි. | 4) ජල ක්‍රීඩාවකි.        |
- (05) දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී තම ක්‍රීඩකයාට අංකය කපා කිරීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීම සඳහා ලබා දෙන කාලය වන්නේ ,
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1) විනාඩි එකකි.  | 3) විනාඩි තුනකි. |
| 2) විනාඩි දෙකකි. | 4) විනාඩි හතරකි. |
- (06) මලල ක්‍රීඩා සහාය දිවිමේ තරගයක දී එක් ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යෂ්ඨිය මාරු කිරීමේ දී බිම වැටුණි. එය අනෙක් ක්‍රීඩකයා ඇහිදගෙන තරගයේ යෙදී එම කාණ්ඩයම ප්‍රථම ස්ථානයට ද පත්විය. මේ අනුව මෙම තරගයේ එම කාණ්ඩයමට සිදුවිය යුත්තේ මින් කුමක් ද?
- |  |
|--|
| 1) තරගය නැවත පැවැත්වීම.                      |
| 2) එම කාණ්ඩයමට ජයග්‍රහණය ලබා දීම             |
| 3) යෂ්ඨිය අහුලා දුන් ක්‍රීඩකයාට අවවාද කිරීම. |
| 4) එම කාණ්ඩයම තරගයෙන් ඉවත් කිරීම.            |

• පහත සඳහන් සිද්ධි යුගලය අධ්‍යයනය කර ප්‍රශ්න අංක 07 හා 08 යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

A. a) අධික සිනි සහිත ආහාර ගැනීම  
b) දියවැඩියා රෝගය වැළඳීම.

C. a) කැල්සියම් හා විටමින් D සහිත ආහාර ගැනීම  
b) අස්ථි දුර්වල වීම.

B. a) අධි ලෙස ලුණු භාවිතය.  
b) අධි රුධිර පීඩනය හෙවත් හෘදයාබාධ ඇතිවීම.

D. a) විටමින් හා ඛනිජලවණ අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම.  
b) රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම.

(07) ( a ) හි වැඩිවීම ( b ) හි වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන්නේ පහත සඳහන් කුමන සිද්ධි යුගලය ද?

- 1) A හා B                          2) A හා C                          3) B හා C                          4) B හා D

(08) ( a ) හි වැඩිවීම ( b ) හි අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන්නේ පහත සඳහන් කුමන සිද්ධි යුගලය ද?

- 1) A හා B                          2) A හා C                          3) C හා D                          4) B හා C

(09) ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීම සඳහාත් , අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථිවල නිරෝගීතාවය රැක ගැනීම සඳහාත් විටමින් D ඉතා වැදගත් වේ. මෙම විටමින්ය උණනාවය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයක් වන්නේ ,

- 1) බෙරිබෙරියාව                          3) ඔස්ටියෝලොරෝසිස්  
2) රිකට්සියාව                                  4) හීමෝෆිලියාව

(10) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව වැලැක්වීම කළ හැක්කේ ,

- 1) ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනාටය.                          3) පසුපෙළ පන්දුව ඔසවා දීමට පැමිණි ක්‍රීඩකයාය.  
2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාටය.                                  4) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින්ටය.

(11) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ජය පරාජය ලබා දීම සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට ලබාදෙන කාලය වන්නේ ,

- 1) විනාඩි 60 කි.                          2) විනාඩි 70 කි.                          3) විනාඩි 30 කි.                          4) විනාඩි 90 කි.

(12) මීටර් 400 ධාවන පථයක මීටර්  $100 \times 4$  සහාය දිවීමේ තරගය සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන යෂ්ඨි භ්‍රවමාරු ක්‍රමයකි.

- 1) මිශ්‍ර මාරු අදාශය ක්‍රමය                          3) පිටත මාරු අදාශය ක්‍රමය  
2) ඇතුළත මාරු දාශය ක්‍රමය                                  4) ඇතුළත මාරු දාශය ක්‍රමය

(13) යම්කිසි පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික සංයුතිය මැනීම සඳහා කරනු ලබන ඉතෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරණ අනුපාතය සොයන පරික්ෂණයේ දී එහි අගය තිබිය යුත්තේ ,

- 1) 0.7 කි.                                  2) 0.6 කි.                                  3) 0.5 කි.                                  4) 0.8 කි.

(14) පහත රූප සටහනේ දක්වා ඇත්තේ ,



- 1) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකමකි.                          3) පේශිමය ශක්තිය මැනීමේ පරික්ෂණයකි.  
2) නම්‍යතාව මැනීමේ පරික්ෂණයකි.                                  4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

- (15) ඇස්වල නිරෝගී බව ලැබෙන ආහාරවල අඩංගු විටමින් වර්ගයකි.
- 1) විටමින් A                      2) විටමින් D                      3) විටමින් C                      4) විටමින් E
- (16) මිනිසාගේ දෙඅත්වල මහපට ඇඟිල්ල පැවතීම වැදගත් ප්‍රයෝජනයකි,
- 1) අලංකාරය ඇතිවීම.                      3) සියුම් බල පරිග්‍රහන හැකියාව තිබීම.  
2) ස්නායු සංවේදන ඇති වීම.                      4) ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාව ලැබීම.
- (17) දරුවෙකු බිහිවී අනිවාර්යයෙන් මව්කිරි ලබා දිය යුතු කාලය ලෙස වෛද්‍යවරු නිර්දේශ කර ඇත්තේ ,
- 1) මාස 03 කි.                      2) මාස 06 කි.                      3) මාස 05 කි.                      4) මාස 04 කි.
- (18) කුඩා දරුවෙකු මාස 06 න් පසු ලබා දෙන අමතර ආහාර සැකසීමේ දී පිළිපැදිය යුතු අනිවාර්ය කරුණක් ලෙස හැදින්විය හැක්කේ ,
- 1) සැකසූ විගස ලබා දීමයි.                      3) හැකි පමණ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දීමයි.  
2) කැමති ආකාරයට ආහාර ලබා ගැනීමට දීමයි.                      4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.
- (19) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ජීවගුණය සංකල්පයෙන් පිදුම් ලැබූ ක්‍රීඩකයා වන්නේ ,
- 1) කුමාර් සංගක්කාර්ය.                      3) අර්ජුන රණතුංගය.  
2) මහේෂ් ජයවර්ධනය.                      4) සචින් තෙන්ඩුල්කාර්ය.
- (20) ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන්නේ ,
- 1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව.                      2) ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව.                      3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව.                      4) පාපන්දු ක්‍රීඩාව.
- ( ලකුණු 2 × 20 = 40)

**II වන කොටස.**

• පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) යම් පුද්ගලයෙකුගේ ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් ශාරීරික හා මනෝ සමාජීය ගුණාංග වර්ධනය කරගත හැකි වන අතර , විවේකය එලදායි ලෙසද ගත කළ හැකි වේ.
- 1) ඔබ දන්නා එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් නම් කරන්න.
- 2) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා අතුරින් ඔබ කැමති එක ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා 02 ක් සඳහන් කරන්න.
- 3) ඔබ ලියන ලද දක්ෂතා දෙක ක්‍රීඩා පිටියේ දී ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
- 4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියන්න.
- 5) ඔබ කැමති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් නම් කර එම ක්‍රීඩා 02 සඳහා ක්‍රීඩා කළහැකි අවම ක්‍රීඩක සඳහන් කරන්න.
- 6) මලල ක්රීඩාවේ තිරස් පැනීමක් හා සිරස් පැනීමක් නම් කරන්න.
- 7) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- 8) වොලිබෝල් තරගයක ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කළහැකි කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න.
- 9) උපකරණ රහිත ක්‍රීඩාවක් හා ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩාවක් නම් කරන්න.
- 10) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිර්මාතෘවරයා කවුද?

( ලකුණු 2 × 10 = 20)

- (02) සෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහාම යම් නිශ්චිත ඉරියව්වක් පවතී. මනා පෞරුෂයක් ඇති කර ගැනීමට , ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලබා ගැනීමටත් එම ඉරියව්ව නිවැරදිව පවත්වා ගත යුතුයි.
- 1) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
  - 2) නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - 3) සංජාතීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හටගන්නා ආබාධ 03 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
  - 4) වැරදි ඉරියව්ව හා ආබාධ වලක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (03) 1) සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)
- 2) පහත දැක්වෙන එක් එක කරුණු සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ විවිධ තේමා යටතට අයත්ය . එම තේමා යටතට අයත්ය. එම තේමා කුමක්දැයි සඳහන් කරන්න.
- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| සෞඛ්‍යමත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම. | ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම. |
| සෞන්දාර්යය ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය   | වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම. |
| උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශනය              | (ලකුණු 05)             |
- 3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු වූ සමාජයක ඇති වාසි 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (04) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතර කණ්ඩායමක් ලෙස ඉදිරිපත් හා ඉසව්වක් ලෙස සහාය දීවීම හැදින්විය හැක. මෙහිදී ඒ සඳහා සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින් හතර දෙනාගේම දක්ෂථා මත මෙම තරගයේ ජයග්‍රහණය හිමි වේ. ධාවන වේගය උපරිමව පවත්වා ගනිමින් යෂ්ඨී හුවමාරුව නිවැරදිව සිදු කිරීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.
- 1) යෂ්ඨී හුවමාරුවේදී පිළිපැදිය යුතු නීති 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - 2) විවිධ දුර ප්‍රමාණයන් යටතට පවතින සහාය දීවීමේ ඉසව්වලදී ඉසව් අනුව යෂ්ඨීය ලබා දීමේ ආකාර දෙක දක්වා එම ආකාර දෙකකට උදාරණයක් බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - 3) යෂ්ඨීය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නා පැත්ත අනුවද යෂ්ඨී හුවමාරුව ආකාර කිහිපයකට බෙදිය හැකිය . එම ආකාර කිහිපය පිළිබඳව කෙටියෙන් හඳුන්වා දෙන්න.
- (05) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකට පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි. ආහාරවල අඩංගු පෝෂකාංග නියමිත ප්‍රමාණවලින් නොලැබෙන විට අප විවිධ රෝගී තත්වවලට ගොදුරු වන අතර ශරීරයද දුර්වල වේ.
- 1) මිනිසාට ආහාරවලින් ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - 2) ආහාර කල්තබා ගැනීමට භාවිතා කළහැකි ක්‍රම 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - 3) ඔබ දන්නා දේශීය ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - 4) විශේෂ ආහාර අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගලයින් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - 5) වැඩිහිටි වියේ දී පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය හැකි ආකාර 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (06) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව යනු ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම ගැනීම සඳහා දායක වන සාධක කිහිපයක එකතුවකි.
- 1) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - 2) ඔබ සඳහන් කරන ලද සාධක 03 මැනීම සඳහා කළහැකි පරීක්ෂණයන් එක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 06)
  - 3) යම් පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම සඳහා සිදු කරන පරීක්ෂණය සොයා ගැනීම යොදා ගන්නා සූත්‍රය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 01)

