

# වලස්මුල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

මධ්‍යවාර පරීක්ෂණය - 2018

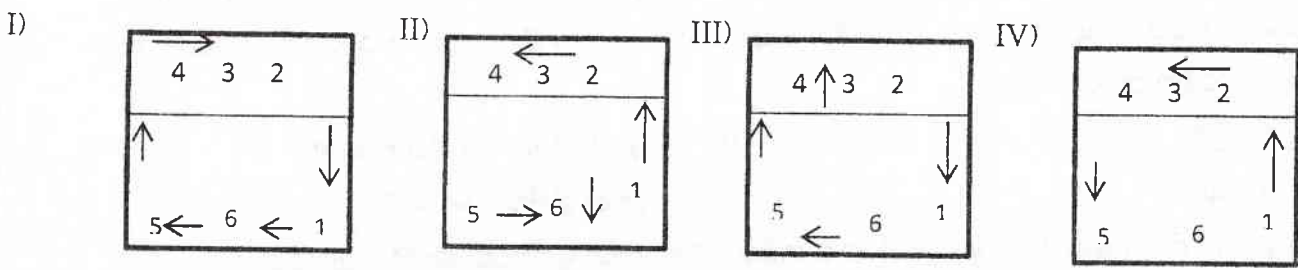
## 9 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

නම / විභාග අංකය :- .....

කාලය 30 පි

- ❖ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 01) පහත දැක්වෙන කරුණු මගින් භූමිය දූෂණය වීමට බලපාන පිළිතුර වනුයේ,
- I) විවිධ සතුන්ගේ මල මුත්‍රා හා මළසිරුරු ජලයට එක්වීම.
  - II) කැලිකසල ගිනි තැබීමේ දී ඉන් නිකුත්වන දුමාරය
  - III) සංගීත තැටි අලෙවිකරණ ස්ථානවලින් නිකුත් කරන නාද
  - IV) මහා පරිමාණයෙන් සිදුකරනු ලබන ඉදිකිරීමේ කටයුතු
- 02) ජල දූෂණය වැළැක්වීම සඳහා කරනු ලබන යෝජනාවකි.
- I) විධිමත් ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම
  - II) ගස් කැපීම වැළැක්වීම
  - III) පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
  - IV) ඉහත සියල්ලම
- 03) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම යටතේ ප්‍රජා සහභාගීත්වයෙන් ඉටු නොවන සේවාවකි.
- I) ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම
  - II) දුප්පත් අය නගා සිටුවීම
  - III) පරිසර අලංකරණය
  - IV) පාසල් සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම
- 04) ඉඳුම්, හිටුම්, වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණය අපගේ,
- I) ශාරීරික අවශ්‍යතාවයකි
  - II) ආරක්ෂක අවශ්‍යතාවකි
  - III) ආදර අවශ්‍යතාවකි
  - IV) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාවකි
- 05) බැඩ්මින්ටන්,කැරම්,ස්කෝෂ් යන ක්‍රීඩා, ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව අයත්වන කාණ්ඩය වනුයේ,
- I) ප්‍රධාන ක්‍රීඩා
  - II) මලල ක්‍රීඩා
  - III) ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා
  - IV) ශාඛස්ථ ක්‍රීඩා
- 06) කෙටි දුර දිවීම සඳහා අයත් නොවන පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,
- I) මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 400 කඩුළු
  - II) මීටර් 200, මීටර් 100 x 4, මීටර් 800
  - III) මීටර් 100, මීටර් 110 කඩුළු, මීටර් 400 x 4
  - IV) මීටර් 200, මීටර් 100 කඩුළු, මීටර් 400
07. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම සඳහා ක්‍රීඩක ස්ථාන ගතවීම ( Side Out) නිවැරදිව ගමන් කළ යුතු දිශාව පෙන්නුම් කරන රූපය



08. කුන්දුව, පියවර, පැනීම, (Hop, Step, Jump) ඇතුළත් ඉසව්ව වනුයේ,
- I) උස පැනීම
  - II) දුර පැනීම
  - III) තුන්පිම්ම පැනීම
  - IV) කඩුළු මතින් දිවීම

09) පහත ඉසව් හතරෙන් එක් ඉසව්වක ක්‍රීඩා පිටිය වෙනස්ය. එම ඉසව්ව විය හැක්කේ,

- I) යගුලිය දැමීම
- II) හෙල්ල විසි කිරීම
- III) මිටිය විසි කිරීම
- IV) කවපෙත්ත විසි කිරීම

10) ක්‍රීඩාවේ දී සමානාත්මතාවය හා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කළයුතු වන්නේ,

- I) ක්‍රීඩකයින්ගේ
- II) නරඹන්නන්ගේ
- III) නිලධාරීන්ගෙන්
- IV) ඉහත සියල්ලන්ගේ

- 11) A. කුරහන් තලප
- B. මැඩ කොකු
- C. ලුණු දෙහි අව්වාරු
- D. කෝඩියල්

ඉහත පිළිතුරුවලින් දේශීය ආහාර ඇතුළත් පිළිතුරු වනුයේ,

- D) A,B, හා C ය
- II) A,B, හා D නිවැරදිය
- III) B,C, හා D නිවැරදිය
- IV) A,C, හා D නිවැරදිය

12) සමෙන් කෙරෙන කාර්යයක් නොවන්නේ,

- I) සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි
- II) විටමන් D නිපදවයි
- III) හානිර පරිසරයට සංවේදී නොවෙයි
- IV) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළු විම වළක්වයි.

13) 2020 වර්ෂයේ දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීමට නියමිත රට වනුයේ,

- I) චීනයේ දී
- II) ඕස්ට්‍රේලියාවේදී
- III) ජපානයේ දී
- IV) ඇමරිකාවේ දී

14) ඩෙංගු රෝගය බෝකරන මදුරුවා නම්,

- I) කියුලෙක්ස්
- II) ඇනෝෆිලිස්
- III) ජැපනිස් එන්සෙෆලයිටිස්
- IV) ශ්‍රී ලංකා ඊසිප්ටයි

15) ජල දූෂණය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගයකි.

- I) දියවැඩියාව
- II) සරම්ප
- III) කොළරාව
- IV) හෘදයාබාධ

16) ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීම සඳහාත් අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථිවල නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීම සඳහාත් අවශ්‍ය වන විටමනය වන්නේ,

- I) C විටමින්
- II) A විටමින්
- III) B විටමින්
- IV) D විටමින්

17) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි,

- I) ආක්‍රමණය
- II) විදීම
- III) දිවීම
- IV) පිටිය රැකීම

18) සාමාන්‍ය වර්ගවලට නොගැළපෙන පුද්ගලකයින්ගේ සිත්ර්දවන පිළිකුල් සහගත හා ශාරීරිකව මානසිකව විත්තවේගීව පීඩනයට ලක්කරන සිදුවීම් හදුන්වන්නේ,

- I) නීති විරෝධී ක්‍රියා ලෙසය
- II) සමාජ විරෝධී ක්‍රියා ලෙසය
- III) අපචාර හා අපයෝජන ලෙසය
- IV) බෝවන රෝගවලට ගොදුරුවන ක්‍රියා ලෙසය

19) ධාවන තරගයක් ආරම්භ කිරීමේ දී තරගකරු සිටිය යුතු ආකාරය එනම්තරග ඇරඹුම් ක්‍රම ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි. මලල ක්‍රීඩා නීති අනුව මීටර් 800 හා මීටර් 1500 තරඟ සඳහා යොදා ගනු ලබන ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

- I) කුඳු ඇරඹුම
- II) කුඳු ඇරඹුම හා හිටි ඇරඹුම
- III) හිටි ඇරඹුම
- IV) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

20) මලල ක්‍රීඩා පිටිය ඉසව්වක් ලෙස වල්ලෙන ක්‍රමය කුමන ක්‍රීඩා ඉසව්වක ශිල්පීය ක්‍රමයක් ද?

- I) කවපෙත්ත විසි කිරීම
- II) තුන් පිම්ම
- III) දුර පැනීම
- IV) උස පැනීම

වලස්මුල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

මධ්‍යවාර පරීක්ෂණය - 2018

9 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

නම / විභාග අංකය :- .....

කාලය පැය 01 යි විනාඩි 30 යි

❖ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) රවී තම පාසලේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයාය. ඔහු මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් යුත් ශිෂ්‍යකි. ඔහු ක්‍රීඩාවට ඉතා දක්ෂ වුවද අන් අය සමග නිතර අඛණ්ඩව ඇති කර ගනී. උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන ද භාරව ඔහු කටයුතු කරයි. පාසලේ සියලුම දරුවන් සඳහා මාස් පතා භාවනා මය වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන අතර වර්ෂ අවසානයේ විවිධ ප්‍රසංග පැවැත්වීම ද අනිවාර්ය කර ඇත.

- I) පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාල ක්‍ෂේත්‍ර දෙකක් ලියන්න.
- II) රවී තුළ සංවර්ධනය කරගෙන ඇති සෞඛ්‍ය ක්‍ෂේත්‍ර දෙකක් ලියන්න.
- III) රවී තුළ සංවර්ධනය විය යුතු ක්‍ෂේත්‍රය නම් කරන්න.
- IV) සිසුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- V) සිසුන්ගේ කායික පැවැත්ම සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- VI) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම එකක් නම් කරන්න.
- VII) ළමා අපචාර හා අපයෝජන නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑම් එකක් ලියන්න.
- VIII) ඔබ අවට සමාජයේ ඇති විය හැකි අනතුරු හෝ ආපදා දෙකක් නම් කරන්න.
- IX) පරිසරය අපවිත්‍ර වීම මගින් බෝවිය හැකි රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- X) පාසලට ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගත හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් නම් කරන්න.

(@. 2 x 10 = 20)

(02) නිවැරදි ඉරියව් යනු වලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමයි.

- I) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න.
- II) වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන ආබාධ දෙකක් නම් කරන්න.
- III) වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට බලපාන හේතු එකක් ලියන්න.

(@.4+4+2=10)

(03) නීතිරීති වලට අනුකූලව විවිධ උපකරණ සහිත හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටිය යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.

- I) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හතරක් ලියන්න.
- II) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- III) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසියක් සඳහන් කරන්න.

(@. 4+4+2 = 10)

(04) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ ඇමරිකාවේදීය. 1916 ශ්‍රී ලංකාවේ මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. එතැන් පටන් ලංකාවේ සෑම පාසලකම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අනිවාර්ය කර ඇත.

- I) හෙට්බෝල් හෝ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටි මිනුම් සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

II) ඔබ නම්කල ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් පෙළ ගස්වන්න.

III) ඉන් එක් දක්ෂතාවක් පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් එකක් සඳහන් කරන්න.

(@. 5+3+2 = 10)

(05) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වලින් එකක් ආහාර වීම ආහාර වල අඩංගු පෝෂ්‍ය කොටස් නිසා අපගේ ශරීරයේ මනාව පවත්වාගෙන යාමට හැකිය. එම පෝෂ්‍ය කොටස් නොලැබීම හේතුවෙන් අයහපත් ප්‍රතිඵල උදාවනු ඇත. එම නිසා පෝෂ්‍ය කොටස් පිළිබඳ දැනුමක් අප සතුව තිබිය යුතුය.

I) ආහාරයක අඩංගු පෝෂණ කොටස් මොනවාද?

II) අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන ජීවිතයේ එක් එක් අවධිව පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න.

III) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් දෙදෙනකු නම් කරන්න.

(@. 2+4+4 = 10)

(06) සහාය දීවීමේ ඉසව්ව සඳහා ධාවන පටය තුල වැඩි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවකට එකවර තරගයට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබේ. එම තරගයේ දී ජයග්‍රහණය සඳහා යෂ්ඨී හුවමාරුව වැදගත් වේ.

I) යෂ්ඨී හුවමාරු ශල්පිය ක්‍රම කීයද? ඒ මොනවාද?

II) යෂ්ඨීය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන මත යෂ්ඨී හුවමාරුව නැවත කොටස් තුනකට බෙදේ. එය නම් කරන්න.

III) යෂ්ඨී හුවමාරුවේ දී භාවිතා වන නිතිරිති එකක් ලියන්න.

(@. 3+6+1 = 10)

(07) මිනිසාගේ සිරුරේ විශාලම ඉන්ද්‍රිය සමවේ. මුළු මිනිස් සිරුරම ආරක්ෂා කිරීමත්, ආවරණය කිරීමත් , හැඩයක් ලබා දීමත්, පෙනුමක් ලබාදීමත් සම මඟින් සිදුවේ.

I) පුද්ගලයකුගේ බාහිර පෙනුමට බලපාන ශාරීරික අංග දෙකක් ලියා දක්වන්න.

II) සමට වැළඳදෙන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

III) දත් වර්ග ආරක්ෂා කර ගැනීමට කලහැකි ක්‍රියමාර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න.

IV) කන්වල ආරක්ෂාව සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

V) දත්වර්ග කීය ද? ඒ මොනවාද?

(@. 2+2+2+2+2 = 10)