

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය  
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018  
09 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - උත්තරපත්‍රය

කාලය :- පැය 02

(01) 2	(06) 4	(11) 4	(16) 3
(02) 3	(07) 1	(12) 1	(17) 2
(03) 1	(08) 3	(13) 3	(18) 1
(04) 4	(09) 2	(14) 2	(19) 2
(05) 1	(10) 1	(15) 1	(20) 4

( ලකුණු 2 × 20 = 40)

## II කොටස

(01)

- 1) කැලෑ ගවේෂණය , පාපැදි සවාරි , කඳවුරු පැවැත්වීම , ගිණිමැල සංදර්ශන
- 2) ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම , ප්‍ර බෝධමත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හුරුවීම.
- 3) වොලිබෝල් - 6 , නෙට්බෝල් - 7 පාපාන්දු - 11
- 4) පාදයේ ඉදිරිපසින් පහරදීම , පසු පසින් පහරදීම.
- 5) පන්දුව පිරිනැමීම , ලබා ගැනීම , ඔසවා දීම , ප්‍රහාරය , වැලැක්වීම හා පිටිය රැකීම.
- 6) තිරස් පැනීම - දුර පැනීම , තුන්පිම්ම. සිරස් පැනීම - උස පැනීම , රිටි පැනීම
- 7) පාවෙන ක්‍රමය , එල්ලෙන ක්‍රමය හා ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
- 8) උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා - කබඩි / කෝකෝ
- 9) ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා - කරාතේ / ජුඩෝ / බොක්සිං / මල්ලවරපොර / වුසු
- 10) පන්දුව ගොඩ ගැනීම , පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලට යොමු කිරීම.

( 2 × 10 = 20)

(02)

- 1) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු තමාගේ දෛනික කටයුතු අපහසුවකින් තොරව අඩු වෙහෙසකින් ඉටුකර ගැනීම පිණිස සිරුර නිවැරදිව හැසිරීමයි. ( උ.2)
- 2) සංජානනීය තත්වය , පාරම්පරික තත්වය ( උ.2)  
සංජානනීය තත්වය - පාරම්පරික ප්‍රවේණිගත තත්ව නිසා සිදුවන අසමානතා සංජානනීය හෙවත් ආරාමය තත්ව ලෙස හඳුන්වයි.  
පාරම්පරික තත්වය - ඒ ඒ ජීවන අවධිවලදී අත්‍යාවශ්‍ය යෝග්‍යතා නොලැබීම හා නොගැලපෙන ඇදුම් හා උපකරණ භාවිතය , වැරදි අන්දමට උපකරණ හැසිරීම නිසා පෙන්නුම් කරන අසමානතා පාරිසරික තත්ව ලෙස හඳුන්වයි. ( උ.2)
- 3) ඔටු කුඳය , පඩු කුඳය , පැනි කුඳය , පැතලි පිටුපස , බකල් දෙපා ( උ.2)
- 4) සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම , නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම , ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම ( උ.2)

(03)

- 1) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින් සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හා පාලනය කිරීමට තමා තුළ ඇති හැකියාවයි.
- 2) 1) සෞඛ්‍යමත් ආපන ශාලාවක් පැවැත්වීම. - සෞඛ්‍යමත් ප්‍රතිපත්ති සනාථ කිරීම.  
 2) ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම. - සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිමාණයක් ඇති කිරීම.  
 3) සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය - ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය  
 4) වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම. - පුර්ණ දායකත්වය ලබා ගැනීම.  
 5) උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය - සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.
- 3) ආකර්ෂණීය පරිසරයක් ගොඩ නැගීම. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග අඩුවීම.  
 සෞඛ්‍ය සඳහා වැයවන වියදම අඩුවීම. සමාජ සම්බන්ධතා යහපත් වීම.  
 ගැටුම් අවම වීම. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම.  
 ආර්ථික වාසි ලැබීම. කාලය ඵලදායී ලෙස ප්‍ර යෝජනයට ගත හැකි වීම.

(04)

- 1) යෂ්ඨිය තරගය පුරාම අතින් රැගෙන යා යුතුයි.  
 යෂ්ඨිය අත හැරුනහොත් අත්හල ක්‍රීඩකයා විසින්ම ඇහිද ගත යුතුයි.  
 නියමිත හුවමාරු කාලය තුළදී යෂ්ඨිය මාරුකල යුතුයි.  
 යෂ්ඨිය ඇතුළත කුහරයක් සහිත සුමුදු තලයක් විය යුතුයි.
- 2) දෘශ්‍ය මාරුව - මීටර් 400m x 4  
 අදාශ්‍ය මාරුව - මීටර් 100m x 4 200m x 4
- 3) ඇතුළත මාරුව - යෂ්ඨිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා ධාවන වටය ඇතුළතින්  
 යෂ්ඨිය ලබා ගන්නේ නම් එය ඇතුළත මාරුව වේ.  
 පිටත මාරුව - යෂ්ඨිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා ධාවන පථයට පිටතින් යෂ්ඨිය  
 ලබා ගන්නේ නම් එය පිටත මාරුවකි.

(05)

- 1) ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම / ශරීරයේ ගෙවී ගිය කොටස් අළුත් වැඩියා කිරීම  
 ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම.
- 2) ලුණු දැමීම / වියළීම / වැලියට දැමීම / ශිතකරණයේ තබා ගැනීම / මිපැණි ගල්වා තැබීම
- 3) මුං කිරිබත් / හත්මාළුව
- 4) ගැබ්ණි මව්වරුන් / කිරිදෙන මව්වරුන් / ක්‍රීඩකයින් / කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන් / රෝගීන්
- 5) ආහාර රුචිය වඩවන ආහාර ගැනීම ශක්ති ජනක ආහාර ගැනීම  
 සරල ප්‍රෝටීන් සහිත වර්ධක ආහාර ගැනීම තන්තු සහිත ආහාර නිතර ගැනීම.  
 ජලය පානය වැඩි කිරීම.

(06)

- 1) හෘදයහා පෙණහළු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව  
 නම්‍යතාව , ශරීර සංයුතිය
- 2) හෘදය හා පෙණහළු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව , බාලක මීටර් 800 අඛණ්ඩ ධාවනය  
 මීටර් 600 අඛණ්ඩ ධාවනය
- 3) බීජ පරීක්ෂණය  
 ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සිටි අප්ස් හෝ පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය  
 ජේශීමය ශක්තිය මැනීම සහා හිටි දුර පැනීම හෝ ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය  
 නම්‍යතාවය මැනීම සඳහා වාඩිවී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය හෝ සිටගෙන ඉදිරියට  
 නැමීමේ පරීක්ෂණය  
 ශරීර සංයුතිය මැනීම සඳහා BMI පරීක්ෂණය

