කැලණිය අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

9 ශ්‍රේණිය | සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය | කාලය : පැය 02

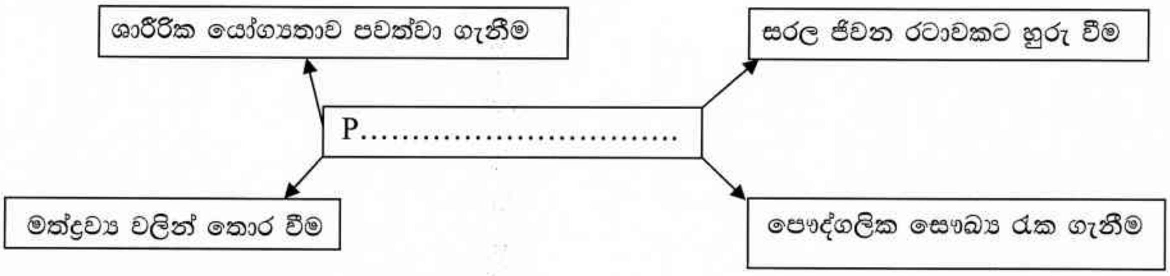
නම : ....

I පත්‍රය

උපදෙස් : සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරට යටින් ඉරක් අඳින්න.

01.



ඉහත රූප සටහනේ P ස්ථානයට වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ,
1. නිවැරදි චාරිත්‍ර වාරිත්‍රයන්ය
2. සෞඛ්‍යයට හිතකර චර්යා යන්නයි
3. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා යන්නයි
4. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම යන්නයි

02. දූෂිත ජලය හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයක් ලෙස හඳුනාගත හැක්කේ,
1. කොළරාවයි
2. ඩෙංගු රෝගයයි
3. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවයි
4. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාවයි

03. යම් සිද්ධියකදී එම සිද්ධිය තමාට වූ දෙයක් සේ සිතා නිවැරදිව සුදුසු පරිදි අවශ්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වීමේ ක්‍රියාවලිය,
1. සමගියයි
2. සමාජශීලීත්වයයි
3. අනුවේදනයයි
4. චිත්තවේග සමබරතාවයි

04. ළදරු වියේ පසුවන්නෙකුට මව්කිරි වලින් පමණක් තම පෝෂණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගත යුතු කාල සීමාව වන්නේ,
1. මුල් මාස 03 දක්වා පමණි
2. මුල් මාස 5 දක්වා පමණි
3. මුල් මාස 6 පමණි
4. මුල් මාසය දක්වා පමණි

05. ඔබ පාසල තුළ යම් ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කිරීමට සූදානම් වන විට ඒ සඳහා අදාළ කරගත හැක්කේ,
1. 5 S මූලධර්මයයි
2. E 5 සංකල්පයයි
3. SMART මූලධර්මයයි
4. S 6 සංකල්පයයි

06. තමන්ට යමක් හොඳින් කල හැකි යැයි සිතෙන විට ඒ දේ කිරීමේ හැකියාව,
1. නිර්මාණශීලීත්වයයි
2. උනන්දුවයි
3. අධිෂ්ඨානයයි
4. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයයි

07. පැරන්නන් විසින් ආහාර කල් තබා ගත් ක්‍රමයකි,
1. වියළීම
2. ශීතකරණයේ තැබීම
3. වට්ටි දැමීම
4. ශීත කාමරවල තැන්පත් කිරීම

08. යොවුන් වියේ පසුවන ගැහැණු දරුවන්ට ලබාදෙන ආහාරවල වැඩිපුරම අඩංගු විය යුතු ඛනිජ වර්ගයකි,
1. අයඩීන්
2. යකඩ
3. කැල්සියම්
4. පොස්පරස්

09. වැසි දිනවල පරිසරය පවිත්‍රව තබා නොගැනීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි මාරාන්තික වසංගතයක් බවට පත්විය හැකි රෝගී තත්ත්වය නම්,

1. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා $A\ H_1N_1$ තත්වයයි
2. නිව්මෝනියා රෝගී තත්ත්වයයි
3. ඩෙංගු රෝගී තත්ත්වයි
4. මැලේරියා රෝගී තත්ත්වයයි

10. දිගුකාලීනව "සැකසූ ආහාර" හා "නිශ්ඵල ආහාර" ලබා ගන්නා පුද්ගලයෙකුට වැලඳිය හැකි රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,

1. ඩෙංගු රෝගයයි
2. දියවැඩියා රෝගයයි
3. පෝෂණ ඌනතාවයයි
4. පාචන තත්ත්වයයි

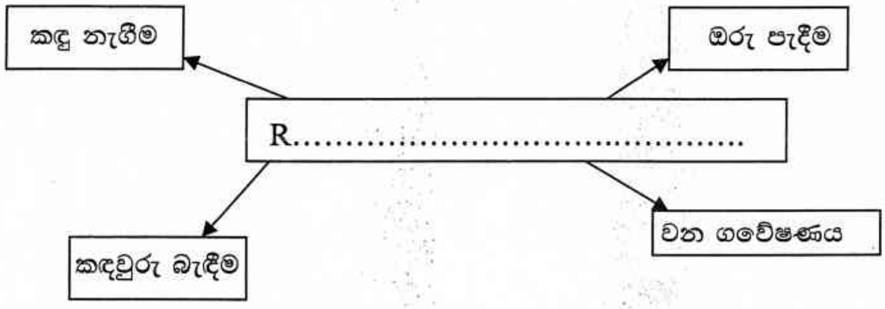
11. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ පවත්වනු ලැබූ සරඹ සංදර්ශනයකදී යොදා ගත හැකි රිද්මයානුකූල පාචලනයන් වන්නේ,

1. මාර්ච් ජොග් , කැට් ජම්ප්
2. මාර්ච් ජොග්, පසුපසට පෙරළීම
3. නී ලිෆ්ට්, ස්කිප්, පසුපසට පෙරළීම
4. ස්කිප් , ජෝග් , නී ලිෆ්ට්

12. මිනි වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අයත් දක්ෂතාවයක් වන්නේ,

1. පන්දු යැවීම
2. ධාවනය
3. පිරි නැමීම
4. විසි කිරීම

13.



R නැමති ස්ථානයට සුදුසු වචනය වන්නේ,

1. ජන ක්‍රීඩා
2. පැරණි මිනිසුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම්
3. සංවිධානාත්මක ගවේශන
4. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

14. නෙට්බෝල් තරඟයක් සඳහා ස්ථානයන් අනුව සහභාගි විය හැකි ක්‍රීඩිකාවන් ගණන

1. 3 කි
2. 5 කි
3. 7 කි
4. 9 කි

15. අන්තර් ජාතික නෙට්බෝල් තරඟයක තරඟ කාලය වන්නේ,

1. විනාඩි 60 ක
2. විනාඩි 90 කි
3. විනාඩි 30 කි
4. විනාඩි 120 කි

16. පාපන්දු තරඟයක් සඳහා සහභාගි විය හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව,

1. 5 කි
2. 7 කි
3. 9 කි
4. 11 කි

17. සහාය දිවීමේ ධාවන තරඟයක A නැමති ක්‍රීඩකයා B නමැති ක්‍රීඩකයාගෙන් තම වම් අතට යෂ්ටිය ලබා ගනී නම්. මෙය,

1. ඇතුළත මාරුවයි
2. පිටත මාරුවයි
3. මිශ්‍ර මාරුවයි
4. දෘෂ්‍ය මාරුවයි

18. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ප්‍රධාන වශයෙන් පැනීම් කොටස්,

1. 2 කි
2. 3 කි
3. 4 කි
4. 6 කි

19. "පාවෙන ක්‍රමය" මෙය අදාල වන්නේ,

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවටයි
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවටයි
3. දුර පැනීමටයි
4. උස පැනීමටයි

20. පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු තරඟයක් අතරතුරදී ක්‍රීඩකයෙකුට හිතාමතා ප්‍රහාරයක් එල්ල කලේ නම් විනිසුරු විසින් ලබාදෙන තීරණය වන්නේ,

1. අවවාද කිරීමයි
2. කහ කාඩ්පත පෙන්වීමයි
3. නිදහස් පාරක් ලබා දීමයි
4. රතු කාඩ්පත පෙන්වා පිටියෙන් නෙරපීමයි

(ලකුණු 2 බැගින් 40)

II පත්‍රය

පළමු ප්‍රශ්නයට හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පරාක්‍රම විද්‍යාලය පවත්වනු ලැබූ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කඳවුර සඳහා විවිධ පාර්ශව වල දායකත්වය නොඅඩුව ලැබී තිබුණි. 9 ශ්‍රේණියේ සිසුන් මේ සඳහා සහභාගි වූ අතර විවිධ පුද්ගලයන් ආයතන වල සහායද ලැබී තිබුණි. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් වෛද්‍යවරුන් කැඳවා යහපත් සෞඛ්‍යය හා සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන හා පාරිසරික ගැටළු පිළිබඳ හා පරිසරය සුරැකීම සම්බන්ධ දේශනද පවත්වන ලදී. මීට අමතරව කඳවුර අවසානයේ වොලිබෝල් තරඟයක්ද පවත්වන ලදී.

i. වෛද්‍යවරයාගේ දේශනයේ සඳහන් වූ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ප්‍රවේශ මාර්ග 4ක් ලියන්න. (ල: 4)

ii. වෛද්‍යවරයාට අනුව යහපත් සෞඛ්‍යය යන්න කෙටියෙන් පහදන්න. (ල: 3)

iii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලකට අත්වන වාසි 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල: 2)

iv. වෛද්‍යවරයා විසින් සඳහන් කරනු ලැබූ දූෂණයට ලක්වන පාරිසරික අංග 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල: 2)

v. වෛද්‍යවරයා විසින් සඳහන් කරනු ලැබූ දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංගයන් ගෙන් ඔබ කැමති පරිසර අංගයක් තෝරා ගෙන එය දූෂණය විය හැකි ආකාර 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල: 3)

vi. කඳවුර අවසානයේදී සිසුන් සහභාගි වූ වොලිබෝල් තරඟයේදී ඔවුන් දක්වන ලද දක්ෂතා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල: 2)

02. වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපෑම් කරනු ලබන සාදක විවිධ වන අතර මේවා ඇසුරින් විවිධ කායික ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. එසේම මෙම වැරදි ඉරියව් මගහරවා ගැනීම සඳහා විවිධ ව්‍යායාම් ද යොදා ගත හැකිය. අප සැම විටම නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුය.

i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න ඔබ හඳුනාගත් ආකාරය කෙටියෙන් පහදන්න. (ල : 3)

ii. වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපෑම් කරනු ලබන සාධක 3 නම් කරන්න. (ල : 3)

iii. ඔබ සඳහන් කල එක් සාධකයක් හේතුවෙන් ඇති විය හැකි ආබාධ 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල :2)

iv. එම රෝග තත්ත්වයන් අතරින් එක් රෝගයක් අවම කර ගැනීමට කල හැකි ව්‍යායාම් 2ක් ලියා දක්වන්න.(ල:3)

03. පිරිසිදු ජලයේ ජීවත් වන මදුරු විශේෂයක් විසින් වසංගතයක් බවට මේ වනවිට එක්තරා රෝගයක් පත්ව ඇති. එම රෝගය හේතුවෙන් මේ වනවිට විශාල පිරිසක් මරණයට පවා පත්ව ඇත.

i. ඉහත විස්තරයට අනුව කියවෙන රෝගය නම් කරන්න. (ල: 2)

ii. එම රෝගය උත්සන්න වීම කෙසේ හඳුන්වන්නේ දැයි ලියා දක්වන්න. (ල : 1)

iii. උත්සන්න වූ රෝගියෙකු හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල: 3)

iv. එම රෝගය වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 5ක් සඳහන් කරන්න. (ල : 5)

04. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා පැරැන්නන් විසින් පවා පෝෂ්‍යදායි ආහාර රටාවක් අනුගමනය කර ඇති බව අපි දනිමු.

i. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අඩංගු පෝෂකාංග නම් කරන්න. (ල : 5)

ii. ආහාර අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් සඳහා දැයි කරුණු 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 2)

iii. පෝෂ්‍ය කොටස් කිහිපයක් එකම ආහාරයකින් ලබාගත හැකි මිශ්‍ර ආහාර 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල :2)

iv. ආහාර පිළිබඳව ඇති මිථ්‍යා මත 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල : 2)

05. ඔබ 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ගැහැණු දරුවකු හෝ පිරිමි දරුවකු වුවද මේ වනවිට කුඩා අවදියට වඩා විවිධ වූ වෙනස්වීම් වලට යොමු වී ඇත. ඔබ මේ වනවිට විවිධ වූ අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙමින් සිටී. ලිංගිකත්වය හා බැඳුණු අභියෝග වලදී වගකීමෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමෙන් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකිය.

i. ලිංගික අපයෝජනය යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල :4)

ii. ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වූ දරුවකුට ඇතිවිය හැකි බලපෑම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල : 2)

iii. ලිංගිකත්වය හා සබැඳි සංකල්ප 3 ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 3)

iv. ගැබිණි බිරිඳකට තම ස්වාමි පුරුෂයාගෙන් ඉටු විය යුතු කාර්යයන් 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 2)

06. විද්‍යාලීය නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ වලදී විවිධ සිසුන් ඉදිරිපත් වූ විවිධ තරඟ පිළිබඳවද නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේදී පවත්වනු ලැබූ සරඹ සංදර්ශනය පිළිබඳවද ඔබේ මතකයට නගා ගනිමින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

i. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ සිසුන් ඉදිරිපත් කල සරඹ සංදර්ශනයේදී යොදා ගනු ලැබූ පාවලන 3ක් හා කැරකීම් 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 3)

ii. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගි වූ සිසුන් යොදා ගත් ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලියා දක්වන්න. (ල : 1)

iii. එම ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන පියවර 4 නම් කරන්න. (ල : 4)

iv. උස පැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රම 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 1)

v. උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයකු තුළ ප්‍රදර්ශනය වන ගුණාංග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 2)

07. i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දිග පළල ලියා දක්වන්න. (ල : 2)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී කණ්ඩායමක් ලකුණක් ලබා ගැනීම හා පිරිනැමීම ලබා ගැනීම තරග වටයක් අවසන් කිරීම කෙටියෙන් පහදන්න. (ල : 3)

iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3ක් නම් කරන්න. (ල : 3)

iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය කල හැකි ආකාර 3ක් ලියා දක්වන්න. (ල : 3)