



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 09 ශ්‍රේණිය - 2023
Second Term Test - Grade 09 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය කැප 02 ඊ

නම / විභාග අංකය:

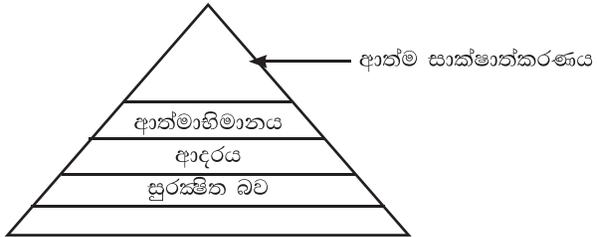
I කොටස

• අංක 1 සිට 20 දක්වා සියලු ම ප්‍රශ්නවලට වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 01. අප අවට සිටින පුද්ගලයින් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ ම කොටස් වන අතර එම සමාජය තුළ වෙසෙන පුද්ගලයින් එක සමාන නොවෙති. මෙසේ පුද්ගල විවිධත්වයක් පැවතීමට හේතු වන්නේ ඔවුන්
 - i. විවිධ දක්ෂතා සහිතවීම නිසා ය.
 - ii. විවිධ ආර්ථික තත්ත්වයන්ට අයත්වීම නිසා ය
 - iii. විවිධ වෘත්තීන්හි නියැලීම නිසා ය.
 - iv. ඉහත සියල්ලම නිසා ය.

- 02. පහත සඳහන් සිද්ධි අතරින් වායු දූෂණය වීම සඳහා බලපෑමක් වන සිද්ධිය වන්නේ,
 - i. දිරාපත්වන ද්‍රව්‍ය පිළිස්සීම ය.
 - ii. දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම ය.
 - iii. අපද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම ය.
 - iv. CFC වලින් නිදහස් ශීතකරණ භාවිතා කිරීම ය.

- 03. "ජ්වහම් මාස්ලෝගේ" මානව අවශ්‍යතා ධුරාවලිය පහතින් දක්වා ඇත. එහි හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වන්නේ,
 - i. රැකවරණය
 - ii. ආහාර, ජලය, වාතය, ඇඳුම්
 - iii. ආත්ම තෘප්තිය
 - iv. අධ්‍යාපනය



- 04. කශේරුකාවේ ඉහළ කොටස එනම් උරස් කශේරුකා පෙදෙස අසමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වය වන්නේ,
 - i. පසු කුදය යි
 - ii. ඔටු කුදය යි
 - iii. පැති කුදය යි
 - iv. පැතලි පිටුපස යි

- 05. නීති රීති වලට අනුකූල වෙමින්, විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව, සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි යොදාගනිමින් සිදුකරනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මෙ නමින් හැඳින්වේ.
 - i. ජන ක්‍රීඩා
 - ii. සංකීර්ණ ක්‍රීඩා
 - iii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
 - iv. අනුක්‍රීඩා

- 06. පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ජල ක්‍රීඩාවලට අයත් ඉසව්වකි. ඒ අනුව එම ක්‍රීඩාව හඳුන්වන නම වනුයේ,
 - i. ස්කයි ඩයිවින්
 - ii. අයිස් ස්කේටින්
 - iii. ස්නෝ ස්කේටින්
 - iv. වින්ඩ් සර්ෆින්

- 07. ස්වාභාවික පරිසරය යොදාගනිමින් එහි පවතින සැබෑ තත්ත්වය ඉගෙනීමට, අවබෝධ කර ගැනීමට හා ඒ අනුව තමාගේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදීම හැඳින්විය හැක්කේ,
 - i. කැලෑ ගවේෂණය නමිනි
 - ii. වන ගවේෂණය නමිනි
 - iii. එළිමහන් අධ්‍යාපනය නමිනි
 - iv. කඳු තරණය නමිනි

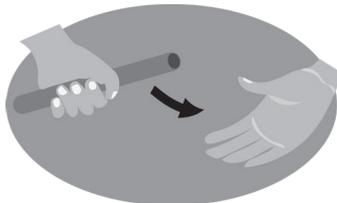


08. වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවන්වලදී සහභාගි විය හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,
 i. 6 - 7 ii. 6 - 5 iii. 5 - 5 iv. 5 - 6
09. සෘජුකෝණාශ්‍රාකාර ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනා බැගින් තරග වදින ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 i. වොලිබෝල් ii. ක්‍රිකට් iii. පාපන්දු iv. කබඩි

10. A. ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දී ඕනෑම උසක ඇති පන්දුවකට උඩපැන පහරදිය හැකි ය.
 B. පසුපස කලාපයේ ක්‍රීඩකයින්ට ඕනෑම උසක සහ ඕනෑම තැනක සිට උඩපැන පන්දුවට පහරදිය හැකිය.
 C. ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකින් පැමිණෙන පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම දැලට ඉහළින් ඇතිවිට එයට පහර දිය නොහැකි ය.
 D. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කිසිවිටෙකත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවිය නොහැකිය.

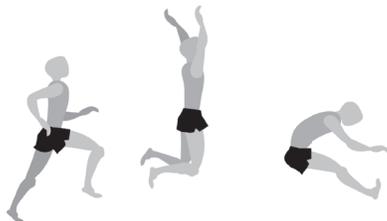
ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශ ඇතුළත් පිළිතුර වන්නේ,
 i. A, C, D ii. A, B, C iii. B, C, D iv. A, B, D

11. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ අරමුණක් විය නොහැක්කේ,
 i. කුතුහලය තුළින් නිරීක්ෂණය ii. ආත්මාර්ථකාමී බව
 iii. ධෛර්යවන්තව කටයුතු කිරීම iv. නව නිර්මාණවල නිරත වීම
12. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මගහැර තම ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කිරීම මෙසේ හැඳින්වේ.
 i. ආක්‍රමණය ii. රැකීම iii. විදීම iv. වැළැක්වීම
13. පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ යෂ්ටිය ලබාදෙන ආකාරයයි. මෙම ක්‍රමය වන්නේ,
 i. උඩු අත් ක්‍රමය
 ii. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය
 iii. යටි අත් ක්‍රමය
 iv. මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය



14. සම්මත ධාවන පථයක 100m x 4 සහාය දිවීම තරගයක් සඳහා වඩාත් යෝග්‍යතම යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
 i. ඇතුළත මාරු ක්‍රමය යි ii. උඩු අත් ක්‍රමය යි
 iii. පිටත මාරු ක්‍රමය යි iv. මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය යි

15. පැනීමේ ඉසව්වකට සහභාගි වන ක්‍රීඩකයෙකු භාවිත කරනු ලබන ශිල්පීය ක්‍රමයක් පහතින් දැක්වේ. එම ශිල්පීය ක්‍රමය විය හැක්කේ,
 i. ෆ්ලෝෆ් ක්‍රමය යි
 ii. එල්ලෙන ක්‍රමය යි
 iii. පාවෙන ක්‍රමය යි
 iv. ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය යි



16. ළදරුවකුට මව්කිරි ලබාදීමෙන් පසු ක්‍රමයෙන් සන ආහාර වලට යොමුකර වන්නේ,
 i. මාස 6න් පසු ii. මාස 4න් පසු iii. මාස 09න් පසු iv. මාස 3න් පසු
17. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත කාණ්ඩය ඇතුළත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,
 i. ගර්හනී මව්වරුන්/කිරිදෙන මව්වරුන්/ළමුන් ii. ගර්හනී මවුවරුන්/කිරිදෙන මව්වරුන්/රෝගීන්
 iii. කිරිදෙන මව්වරුන්/රෝගීන්/ළමුන් iv. රෝගීන්/කිරිදෙන මව්වරුන්/ළමාවියේ දරුවන්

18. - බාහිර පරිසරයේ සංවේදන වලට ප්‍රතිචාර දක්වයි.
 - ශරීරයට මනා පෙනුමක් ලබාදෙයි
 - අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්‍ෂා කරයි
 - පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කරයි
- ඉහත කාර්යයන් ඉටු කරනු ලබන්නේ,
 i. නාසය මගින් ii. දිව මගින් iii. සම මගින් iv. ඇස් මගින්
19. යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණවල දී අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය යොදාගනු ලබන්නේ පහත යෝග්‍යතා අතරින් කුමන යෝග්‍යතාව මැන බැලීමට ද?
 i. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ii. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
 iii. පේශිමය ශක්තිය iv. ශාරීරික සංයුතිය
20. 2023 ආසියානු මලල ක්‍රීඩා ශූරතා තරගාවලියේ දී මීටර් 800 ඉසව්වෙන් රන් පදක්කම දිනාගත් පාසල් මලල ක්‍රීඩාකාව වන්නේ,
 i. දමයන්ති දර්ශා ii. හිරුනි විජේරත්න iii. සුසන්තිකා ජයසිංහ iv. තරුම් කරුණාරත්න

(ලකුණු 20 × 2 = 40)

II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

01. ගැමුණු මහා විද්‍යාලයේ පැවති සෞඛ්‍යය වැඩිමුළුවක දී එහි පැමිණි මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමා විසින් පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳවත් ඒ සඳහා ශිෂ්‍යයන්ට දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳවත් පැහැදිලි කරන ලදී. එම දේශනයෙන් අනතුරුව ඒ සඳහා සහභාගී වූ සැමට කුරක්කන් හැලප සහ කොළ කැඳ වීදුරුවකින් සංග්‍රහ කිරීමට විදුහල්පතිතුමා කටයුතු කර තිබුණි. ඉන් අනතුරුව සමාජයට තර්ජනයක් වී ඇති පරිසර දූෂණය පිළිබඳව දේශනයක් පැවැත්වූ අතර ඉන් අනතුරුව සුභද වොලිබෝල් තරඟයක් පවත්වා වැඩසටහන නිමා කරන ලදී.
 - i. පරිසර දූෂණය යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. පරිසර දූෂණයට ලක්වන අංග 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. සෞඛ්‍යවත් බව ගොඩනගා ගැනීමේදී පුද්ගලයා තුළ වර්ධනය විය යුතු ක්ෂේත්‍ර 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - iv. ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාවට අමතරව ඔබ දන්නා වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - v. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - vi. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - vii. ඡේදයේ සඳහන් ආහාරවලට අමතරව වෙනත් සාම්ප්‍රදායික දේශීය ආහාර වර්ග 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - viii. "ක්‍රීඩා" යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ix. සමෙහි හටගන්නා රෝග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - x. රෝග ඇතිවීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

02. පුද්ගලයෙකුට මනා පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා ඔහු පවත්වා ගන්නා ඉරියව් බලපායි. වැරදි ඉරියව් දිගින් දිගටම පවත්වා ගැනීම තුළින් විවිධ ශාරීරික ආබාධ ඇතිවිය හැකිය.
 - i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න කෙටියෙන් පහදන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙක කවරේද? (ලකුණු 02)
 - iii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම තුළින් ඔබට ලබාගත හැකි වාසිදායක තත්ත්වයන් 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. වැරදි ඉරියව් හේතුවෙන් ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යය පුරුදු 03ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

03. ක්‍රීඩා තරඟ වලදී මලල ක්‍රීඩා යනු ආකර්ෂණීය ඉසව් ගණනාවක එකතුවකි.
 - i. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ ක්‍රීඩකයෙකුට වැඩි දුරක් පැනීම සඳහා අවශ්‍යවන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. දුරපැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි හතර ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා 03ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. ඔබ වෙත එන දුර පැනීමේ ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට එම ඉසව්ව හුරු කිරීම සඳහා කළ හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

04. උපතේ සිට මරණය දක්වා ජීවිතයේ එක් එක් අවධිය පසුකරන පුද්ගලයා ඒ ඒ අවධීන්වලදී ඊට අදාළ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගත යුතුය.
 - i. ආහාර මගින් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් 02ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. නිසි පෝෂණයක් ලබාගැනීම තුළින් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. පෙර යොවුන්වියේ පසුවන ගැහැණු දරුවන්ට නිසි පෝෂණය නොලැබීම නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපත් බලපෑම් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. සමාජය තුළ ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ පවතින මිත්‍යා මත තුනක් නම් කොට කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)

05. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදුකිරීමට අප සතුව පවතින හැකියාවයි. ශාරීරික යෝග්‍යතා නිසියාකාරව පවත්වා ගැනීම තුළින් අපට මනා ශරීරයක් පවත්වා ගත හැකිය.
- i. ශාරීරික යෝග්‍යතාව බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 02ක කවරේද? (ලකුණු 02)
 - ii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැන බලන සූත්‍රය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයක් සිදුකිරීමේදී අවධානය යොමුකළ යුතු පියවර තුන සඳහන් කොට කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. ජෛෂ්මය ශක්තිය මැන බැලිය හැකි පරීක්ෂණයක් නම් කොට රූප සටහන් සහිතව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)
06. ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අපූර්ව ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයක් ලෙස අපගේ ශරීරය පෙන්වා දිය හැකිය.
- i. බාහිර පෙනුම සඳහා බලපාන ශරීරාංග 2ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. ඇස ආරක්ෂා කිරීමට ස්වභාවයෙන්ම සැකසී ඇති ආකාර 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. ප්‍රියමනාප සිනහවක් සඳහා දායක වන දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. බාහිර පෙනුම සඳහා බලපාන දත් හැර අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඔබට පිළිපැදිය හැකි සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් 03ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
07. පාසල තුළ පවතින ක්‍රීඩාවන් අතර නෙට්බෝල් සහ වොලිබෝල් යන ක්‍රීඩාව වර්තමානයේ ලමුන් තුළ ඉතා ජනප්‍රියව පවතී
- i. පිරිනැමීම හැර වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වෙනත් දක්ෂතා 02ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
 - ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී රැකීම සිදුකරන අවස්ථා 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම යන දක්ෂතා දෙකෙන් එක් දක්ෂතාවක් පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)
 - iv. නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක් සඳහා ආක්‍රමණ දක්ෂතාවය පුහුණු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 03)