

# තෙවන වාර පරීක්ෂණය 2024

## සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

09 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 02 යි.

නම/ විභාග අංකය:

### I කොටස

- සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට ලැබුණු යහපුරුදු කිහිපයකි.

- \* පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම.
- \* කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම.
- \* අන් අයට ගරු කිරීම.

මෙම පුද්ගලයා තුළින් පිළිබිඹු වන්නේ,

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| (1) කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බවයි.  | (2) මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් බවයි.      |
| (3) සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් බවයි. | (4) ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය යහපත් බවයි. |

02. ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරාගැනීමට වර්ධනය කර ගත යුතු මානුෂික ගුණාංගයකි,

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| (1) කලාණ මිත්‍රත්වය   | (2) තමා පිළිබඳ අධි තක්සේරුව |
| (3) අන් අයට වෛර කිරීම | (4) නිර්මාණකරණයේ පසුබට භාවය |

03. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයකදී පහත සඳහන් අවශ්‍යතා සපුරාලීමට සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයා කටයුතු කළේ ය.

- \* බාලකයන් සඳහා මී. 800 ක් ද බාලිකාවන් සඳහා මී. 600 දිවීම මෙන් ම විරාම සටහනක්ද පාවිච්චි කිරීම.

මෙම පරීක්ෂණය මගින් මැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමන සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ද?

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| (1) මාංශපේශි දැරීමේ හැකියාව | (2) නම්‍යතාව                   |
| (3) මාංශපේශි ශක්තිය         | (4) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව |

04. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම සඳහා ඉවහල් වන ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,

- (1) වේගයයි
- (2) දැරීමේ හැකියාව
- (3) ශක්තිය
- (4) නම්‍යතාව



05. වැඩුණු මිනිසෙකුගේ ඇති සම්පූර්ණ කාන්තක දත් ගණන විය හැක්කේ,

- |           |           |           |            |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| (1) 8 කි. | (2) 4 කි. | (3) 6 කි. | (4) 12 කි. |
|-----------|-----------|-----------|------------|

06. එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී භාවිත කරනු ලබන මෙම රූපයේ දැක්වෙන ලීප් වර්ගය වනුයේ,

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| (1) ගල් තුනේ ලීප | (2) අගල් ලීප     |
| (3) ඒකක ලීප      | (4) කරු දෙකේ ලීප |



07. වඩාත් පෝෂාදායී ආහාරයක් වන්නේ පහත ඒවායින්,

- (1) පාන් (2) හත්මාළුව (3) ඉඳි ආප්ප (4) රොටි

08. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදින්නිය (GS) ට ක්‍රීඩා පිටියේ යා හැකි ප්‍රදේශය වනුයේ,

- (1) ගෝල් කවය හා ගෝල් පෙදෙසට පමණි. (2) ගෝල් පෙදෙස හා මැද පෙදෙසට පමණි.  
 (3) ගෝල් කවය හා මැද පෙදෙසට පමණි. (4) ගෝල් කවය තුළට පමණි.

09. රූපයේ දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ,

- (1) පිරිනැමීමයි.  
 (2) එසවීමයි.  
 (3) ප්‍රහාරයයි.  
 (4) ආවරණයයි.



10. පන්දුවක් පමණක් උපයෝගී කරගෙන යෙදෙන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ පහත ක්‍රීඩාවලින්,

- (1) හොකී (2) බැඩ්මින්ටන් (3) ටෙනිස් (4) පාපන්දු

• අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන මත ලියන්න.

( තුන්පිම්ම / විටමින් A / හෘද රෝග / වාතය දූෂණය / අස්ථි රෝග /  
 කතුරු පිම්ම / ආතතිය / විටමින් B )

11. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස ..... යොදා ගනී.  
 12. මේද සැඟවුණු ආහාර බහුල ව අනුභව කිරීමෙන් ..... ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි වේ.  
 13. .... ඇස්වල පෝෂණයට වැදගත් පෝෂකයක් ලෙස සැලකේ.  
 14. ආගමික කටයුතුවල යෙදීම තුළින් ..... ට සාර්ථක ව මුහුණ දිය හැක.  
 15. .... විමට පොලිතීන් දහනය ප්‍රධාන බලපෑමක් ඇති කරයි.

• (අ) කොටසට ගැලපෙන කෙටි පිළිතුර (ආ) කොටසෙන් තෝරා නිවැරදි පිළිතුරට අදාළ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය තිත් ඉර මත ලියන්න.

- |  | (අ)     | (ආ)             |
|--|---------|-----------------|
| 16. කශේරුකා එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම නිසා එක් උරහිසක් පහත් වීම.         | (.....) | A කන            |
| 17. සංවේදී ඉන්ද්‍රියකි.  | (.....) | B ශක්තිය        |
| 18. කාර්යය කිරීමේ හැකියාව  | (.....) | C පොතු කබර      |
| 19. මී. 100 x 4 සහය තරගයේ දී භාවිතයට ගනු ලබන යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමයකි. | (.....) | D පැති කුදය     |
| 20. සමේ ඇති වන රෝගයක් විය හැක්කේ                                     | (.....) | E අදෘශ්‍ය මාරුව |

## II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. අප අවට සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු වීමට නොයෙක් සාධක ඉවහල් වේ. මෙයින් යම් කිසි පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය මෙන් ම පොදුවේ පරිසරයේ සමතුලිතතාවත් රැකගැනීමට ඉතා අවශ්‍ය වන අතර මේ සඳහා යහපත් ආකල්ප ගොඩනගාගැනීම, නීතිගරුක වීම, ප්‍රතිපත්තිගරුක වීම, පරිසරයට ආදරය කිරීම වැනි ගුණාංග අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

- (1) පුද්ගලයෙකු සෞඛ්‍යවත් වීම සඳහා සපුරා ගත යුතු යහපැවැත්ම දෙකක් ලියන්න.
- (2) පරිසර දූෂණය හැර අප සමාජයේ ඇති වන සෞඛ්‍ය ගැටලු දෙකක් ලියන්න.
- (3) පරිසරයේ දූෂණයට ලක් වන ප්‍රධාන අංග දෙකක් ලියන්න.
- (4) පරිසර දූෂණයට හේතු දෙකක් ලියන්න.
- (5) පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම සඳහා ඔබට ලබා දිය හැකි යෝජනා දෙකක් ලියන්න.
- (6) ප්‍රජා දායකත්වයෙන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.
- (7) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි දෙකක් ලියන්න.
- (8) පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් තුළින් ලැබෙන වාසි දෙකක් ලියන්න.
- (9) ප්‍රධාන පෝෂකයක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයක් බැගින් වෙන වෙන ම ලියන්න.
- (10) ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.

(ල. 10 x 2 = 20)

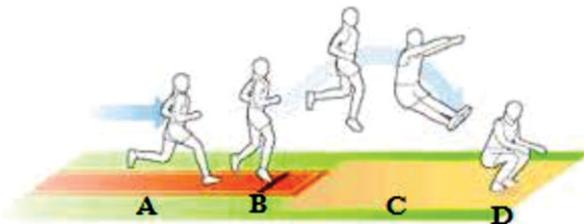
02. (1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- (2) පහත සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවලට උදාහරණ දෙකක් බැගින් ලියන්න.
- (අ) පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා
- (ආ) පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා
- (ඇ) උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා

(3) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ල. 2+6+2=10)

03. නව යොවුන් වියේ පෝෂණය ඉතා වැදගත් වන්නේ මෙම කාලය තුළදී ඔවුන්ගේ උස හා බර ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීම නිසයි.

- (1) නව යොවුන් වියේ දී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් දෙකක් ලියන්න.
- (2) නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න.
- (3) වැඩිහිටිවියේ සිදු වන කායික වෙනස්කම් දෙකක් ලියන්න.
- (4) විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති තිදෙනෙකු නම් කරන්න. (ල. 2+3+2+3=10)

04. පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක අවධි කිහිපයකි.



- (1) ඉහත රූපයේ A, B C හා D අවධි පිළිවෙළින් නම් කරන්න.

- (2) මෙම තිරස් පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- (3) මෙම පැනීමේ ඉසව්වක දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
- (4) ඉහත පැනීමේ A අවධිය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(ල. 4 + 2 + 2 + 2 = 10)

05. රෝග විවිධ වන අතර ඒවා වැලඳීම තුළින් පුද්ගලයන්ට මෙන් ම සමාජයට ද විවිධ ගැටලු ඇති වීම සාමාන්‍ය දෙයක් වන අතර සියලු පුද්ගලයින් මනා දැනුවත්භාවයෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් මෙවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා විය හැකි ය.

- (1) බෝවන රෝග පැතිරෙන ආකාර දෙකක් ලියන්න.
- (2) පහත දැක්වෙන්නේ එක්තරා රෝගයක රෝග ලක්ෂණ කිහිපයකි.
  - \* මස් පිඬුවල වේදනාව හා උණ
  - \* සමෙහි ඇති වන වේදනාකාරී ලප/වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම හා ආසාදිත අවයව ඉදිමීම
 (අ) මෙම රෝග කුමක් ද?  
 (ආ) මෙම රෝගයෙන් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
- (3) බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට බලපාන හේතු දෙකක් ලියන්න.
- (4) බෝ නොවන රෝග වළක්වාගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ල. 2 + 4 + 2 + 2 = 10)

06. එදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට දැනගැනීම සියලු පුද්ගලයින්ට වැදගත් වේ.

- (1) ප්‍රථමාධාර යනු කුමක් ද?
- (2) ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු තුන කුමක් ද?
- (3) ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග පහක් ලියන්න. (ල. 2 + 3 + 5 = 10)

07. මෙම කොටසේ A හෝ B හෝ C හෝ කොටස් තුනෙන් එක් කොටසකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- A. (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හැර වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
  - (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම වර්ග දෙක ලියා දක්වන්න.
  - (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉහත එක් පිරිනැමීමක් ආධුනිකයෙකු සඳහා පුහුණු කරවීම පිණිස කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
- B. (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවුම හැර වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න..
  - (2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් සිදු කරනු ලබන යැවුම් වර්ග දෙකක් ලියන්න.
  - (3) ඉහත යැවුම් වර්ගයක් හෝ දෙකක් ආධුනිකයෙකු සඳහා පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් ලියන්න.
- C. (1) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයෙන් පහර දීම හැර වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
  - (2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයෙන් පහර දෙන ආකාර දෙකක් ලියන්න.
  - (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන ආකාරය ආධුනිකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ල. 2 + 2 + 6 = 10)