

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 9 ශ්‍රේණිය - 2017
Second Term Test - Grade 9 - 2017

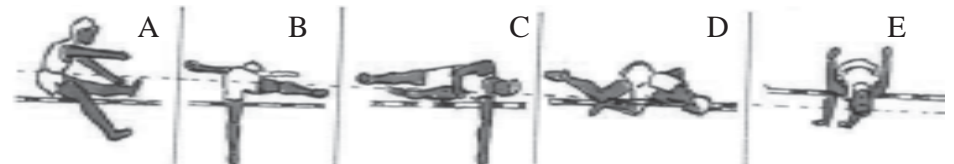
නම/විභාග අංකය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය කාලය : පැය 2යි.

සැලකිය යුතුයි:

✓ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- ✓ 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.
 - (1) වායු දූෂණය නිසා වැනි රෝගී තත්ත්ව ඇතිවිය හැක.
(සංගමාලය/ පිළිකා/ කොලෙස්ටරෝල්)
 - (2) පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනට අදාළ ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස සඳහන් කළ හැක.
(පොලිතින් භාවිතයෙන් තොරවීම/ ලුණුවලට අයඩින් එක් කිරීම/ ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම)
 - (3) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේදී, ගෘහස්ත ක්‍රීඩාවක් ලෙස ක්‍රීඩාව දැක්විය හැක.
(කබඩ්/ ක්‍රිකට්/ බැඩ්මින්ටන්)
 - (4) ආහාර වල අඩංගු මහා පෝෂකයක් ලෙස නම් කළ හැක.
(විටමින්/ මේදය/ යකඩ)
 - (5) වැඩිහිටි පුද්ගලයකුට බසයේ දී තම අසුන පිළිගැන්වීමනම් ගුණාංගය විදහා දැක්වෙන අවස්ථාවකි.
(අනුවේදනය/ ආත්මාහිමානය/ සහයෝගීතාවය)
- ✓ අංක 6 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
 අංක 6 සහ 07 ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති රූප සටහන් ඇසුරෙන් පිළිතුරු සපයන්න.



- (6) රූප සටහන්වල දක්වා ඇති පැනීම් ඉසව්ව වන්නේ
 - (i) තුන් පිම්ම (ii) උස පැනීම (iii) කඩුලු පැනීම (iv) දුර පැනීම
- (7) C අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ
 - (i) බටහිර පිම්ම (ii) තාරකා පිම්ම (iii) කතුරු පිම්ම (iv) ෆ්ලොප් ක්‍රමය
- (8) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයකදී ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 - (i) 7කි. (ii) 9 කි. (iii) 10 කි. (iv) 11 කි.
- (9) පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියෙහි දිග පැති රේඛාවෙහි (Touch line) උපරිම හා අවම දිග
 - (i) 90 M - 45 M (ii) 50M - 20M (iii) 120M - 90M (iv) 100M - 45M

(10) කොඳු ඇට පෙළේ කටි කශේරුකා ඉදිරියට උත්තල වීම හා උකුළ පසුපසට තල්ලු වීමේ ශාරීරික ආබාධ තත්වය වන්නේ

- (i) ඔටු කුදය (ii) පැති කුදය (iii) පිටු කුදය (iv) පැහලි පිටුපස

v අංක 11 15 දක්වා දී ඇති වගන්ති හරි නම් (3) ලකුණ ද වැරදි නම් (8) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- (11) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ මූලධර්ම 5 කි. ()
 (12) රිද්මයානුකූල මූලික පා වලන 7 කි. ()
 (13) විලුඹ පා පහර පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී භාවිතා වන පා පහරකි ()
 (14) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 7 කි. ()
 (15) කුන්දුව, පියවර, පැනීම යන අවස්ථා තුන් පිම්ම ඉසව්වේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියයි. ()

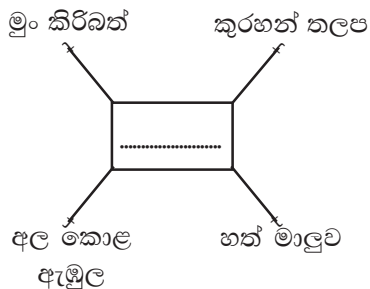
v අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

v පහත දක්වා ඇති රූපසටහන ආශ්‍රයෙන් 16 හා 17 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.



- (16) ඉහත රූපසටහනේ දක්වෙන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව වන්නේ,
 (i) රගර් (ii) බේස්බෝල් (iii) හැන්ඩ් බෝල් (iv) වොලිබෝල්
- (17) ඉහත රූප සටහනින් දක්වෙන දක්ෂතාවය,
 (i) ගෝල් රැකීමයි. (ii) පන්දු පිරිනැමීමයි
 (iii) ප්‍රහාරය වැළැක්වීමයි (iv) පන්දු ගොඩනැගීමයි
- (18) යෂ්ටි හුවමාරු වන කලාපයේ සම්මත දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,
 (i) මීටර් 20 කි. (ii) මීටර් 10 කි. (iii) මීටර් 30 කි. (iv) මීටර් 40 කි.
- (19) දියවැඩියා රෝගියකු තම ප්‍රධාන ආහාර වේලට වැඩිපුර එකතු කරගත යුතු ආහාර වර්ගයකි,
 (i) සීනි අඩංගු ආහාර (ii) තන්තුමය ආහාර
 (iii) ලුණු අධික ආහාර (iv) මේදය සහිත ආහාර

(20)



ඉහත සටහනෙහි හිස්තැනට සුදුසු යෙදුම වන්නේ,

- (i) පෝෂ්‍යදායී ආහාර (ii) නිශ්ඵල ආහාර
 (iii) දේශීය ආහාර (iv) ක්ෂණික ආහාර

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

v පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) ක්‍රීඩාව හා පෝෂණය යන තේමාව යටතේ උකුච්ච විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩා අංශය විසින් සංවිධානය කරන ලද ක්‍රීඩා දින සම්මන්ත්‍රණය සාර්ථකව පවත්වන ලදී. එහිදී සම්මන්ත්‍රණයට කැඳවන ලද දේශකයා විසින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳව ද, ජීවිතයේ විවිධ අවධීන් අනුව ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණ හා පෝෂණ ප්‍රමාණවල වෙනස්වීම් පිළිබඳව ද දේශණයක් පවත්වන ලදී. අවසානයේ ලිංගික අපයෝජනය හා ලිංගික රෝග පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමෙන් අනතුරුව සවස් කාලයේදී සුළු ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කිහිපයක නිරත වීමෙන් පසු ක්‍රීඩා දින වැඩසටහන අවසන් විය.
- (i) ආහාර මගින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (ii) ක්‍රීඩා දින වැඩසටහනට අමතරව පාසලේ සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් වැඩසටහන් 2 ක් ලියන්න.
 - (iii) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 2 ක් නම් කරන්න.
 - (iv) සවස් කාලයේ පවත්වන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න.
 - (v) ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති සුළු ක්‍රීඩා 2 ක් නම් කරන්න.
 - (vi) ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියා දක්වන්න.
 - (vii) ලිංගික අපයෝජනවලට ගොදුරුවීම නිසා ඇති වන අයහපත් තත්ත්ව 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - (viii) ක්‍රීඩකයින් සඳහා විශේෂ පෝෂණයක් අවශ්‍ය වීමට හේතුවන කරුණු 2 ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (ලකුණු 2 x 8 = 16)
- (02) නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය ඉතා වැදගත් වේ. මෙහිදී පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුක්ත වීම ප්‍රධාන තැනක් ගනී.
- (i) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත්වීමට පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු 4 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (iii) පරිසර දූෂණය නිසා දිනෙන් දින වැඩි වන රෝග සීඝ්‍ර ලෙස ව්‍යාප්ත වේ. දිනෙන් දින වැඩි වන රෝගය මර්ධනයට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (03) ජීවිතයේ සෑම අවධියකදීම ඊට අදාළ අවශ්‍යතා ඉටු විය යුතුය. යොවුන් විය එවන් වූ සුවිශේෂී වූ අවධියකි.
- (i) අවශ්‍යතා පෙළ ගැස්ම ඉදිරිපත් කළ මනෝ විද්‍යාඥයා කවුද? ඔහුට අනුව එම පෙළ ගැස්මෙහි අවශ්‍යතා ගණන කීයද? (ලකුණු 3)
 - (ii) ඔහු විසින් ඉදිරිපත් කළ අවශ්‍යතා පෙළගැස්මෙහි අවශ්‍යතා 2 ක් සඳහන් කොට ඒ සඳහා උදාහරණ 1 බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (iii) එළදායී සන්නිවේදනය යොවුන් වියේ සාර්ථකත්වයට බලපායි. ඒ සඳහා ඔබ විසින් වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (04) විවේකය එළදායීව ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වේ.
- (i) ක්‍රීඩාවක් යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
 - (iii) රිද්මයානුකූල පාවලන 4 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (05) ක්‍රීඩාවේදී ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම මෙන්ම, තවත් බොහෝ ප්‍රතිලාභ අත්කරගත හැක.
- (i) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන පුද්ගලයකු තුළ සංවර්ධනය විය හැකි යහපත් හැසිරීම් රටා 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - (ii) ක්‍රීඩකයකු විරුද්ධ කණ්ඩායම් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
 - (iii) ක්‍රීඩකයකු නිලධාරීන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග 2 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

- (06) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සම්මත නීති රීති වලින් හා ප්‍රදර්ශනාත්මක දක්ෂතා වලින් සමන්විත වේ.
- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ උපක්‍රම 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ එහි මිනුම් සටහන් කරන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා පිළිබඳ නීති 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- (07) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
- (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ එහි දිග හා පළල මිනුම් දක්වන්න. (ලකුණු 4)
- (iii) පහත දැක්වෙන නෙට්බෝල් ස්ථාන නාම සඳහන් ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ ක්‍රීඩා පිටි දෙකක් ඇසුරෙන් අඳුරු කර පෙන්වන්න.
- I. මැද සිටින්නිය. (Centre - C)
- II. ආක්‍රමණය කරන්නිය. (Goal Attack - GA) (ලකුණු 4)


වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 9 ශ්‍රේණිය - 2017
Second Term Test - Grade 9 - 2017

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|---------------------------------|----------|------------|----------|
| (1) - පිළිකා | (6) II | (11) (4) | (16) iv |
| (2) - පොලිතින් භාවිතයෙන් තොරවීම | (7) I | (12) (4) | (17) iii |
| (3) - බැඩ්මින්ටන් | (8) I | (13) (4) | (18) i |
| (4) - මේදය | (9) III | (14) (8) | (19) ii |
| (5) - අනුවේදනය | (10) III | (15) (8) | (20) iii |

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- | | |
|---|--|
| <p>(01) (i) I ශරීර වර්ධනයට
 I ජීවය පවත්වා ගැනීමට
 I විෂබීජ මර්ධනය කිරීමට
 I සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට
 I අලුත් සෛල, පටක වර්ධනයට හා අළුත්වැඩියාවට
 I විවිධ හෝමෝන වර්ග නිෂ්පාදනය කිරීමට
 I ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට
 I ශක්තිය ලබා ගැනීමට ආදිය</p> <p>(ii) පාසල තුළ පැවැත්වෙන විෂය හෝ විෂය සමගාමී වැඩසටහන් ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබාදෙන්න. (ශ්‍රමදාන, සමිති සමාගම්, ගිනිමැල සංදර්ශන, අවුරුදු උත්සව, වෙසක් වැඩසටහන් ආදී)</p> <p>(iii) ගැබ්ණි මව්වරු, කිරිදෙන මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන් ආදී....</p> <p>(iv) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ, පාපන්දු, හොකී</p> <p>(v) මීයෝ මීමෝ, වලිගය කැඩීම, වස පැතිම වැනි ක්‍රීඩා</p> <p>(vi) I සතුව විනෝදය ලබාගැනීම
 I ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලබාගැනීම
 I නායකත්වය
 I ජය පැරදුම යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම
 I ඉවසීම වර්ධනය වීම.
 I විනයානුකූල බව ඇතිවීම.
 I සාමූහිකත්වයආදිය</p> <p>(vii) අධ්‍යාපන කඩාකප්පල් වීම, අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම, සමාජයේ අපකීර්තියට පත්වීම. ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වීම. මානසික ආතතිය ශාරීරික පීඩාවන්ට පත්වීම ආදිය</p> | <p>(viii) පුහුණුවීමේදී වැඩිපුර කැලරි ප්‍රමාණයක් වැය වීම.
 ශක්තිය වැඩිපුර වැයවීම නිසා පේෂි වර්ධනය වීමට, රුධිරය සංසරණය සඳහා ආදිය
 (ලකුණු 2 x 8 = 16)</p> <p>(02) (i) සෞඛ්‍යය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝග වලින් හා දුබලතාවලින් තොරවීම පමණක් නොව සමාජීය හා ආර්ථික වශයෙන් ඵලදායී ලෙස ජීවත්වීමට අවශ්‍ය කායික මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාවයි. (ලකුණු 3)</p> <p>(ii) ලෙඩරෝග වලින් තොරවීම.
 පිරිසිදුව සිටීම.
 ව්‍යායාම කිරීම
 සනීපාරක්ෂක පුරුදු පවත්වා ගැනීම ආදිය.
 (ලකුණු 4)</p> <p>(iii) ජලය රඳා පවතින ස්ථාන පවිත්‍ර කිරීම.
 කානුවල ජලය නොදැන පරිදි පිරිසිදු කිරීම පොලිතින්, ප්ලාස්ටික්, යෝගට් කෝප්ප වැනි දේවල් වල ජලය රැඳීමට ඉඩ නොතැබීම වැනි
 (ලකුණු 4)</p> <p>(03) (i) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මනෝවිද්‍යාඥයා, අවශ්‍යතා 5 කි. (ලකුණු 3)</p> <p>(ii) ශාරීරික අවශ්‍යතා - ආහාර, ඇඳුම්, පැලඳුම්, ජලය, වාතය
 ආරක්ෂක අවශ්‍යතා - ඉඳුම් හිටුම්, වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණය
 ආදර අවශ්‍යතා - අන්‍යෝන්‍ය පිලිගැනීම, ස්වාධීනත්වය, ආත්ම ශක්තිය
 අභිමානය පිළිබඳ අවශ්‍යතාව - පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ, දෙමාපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සමවයස් කණ්ඩායම් අතර පිළිගැනීම</p> |
|---|--|

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය - තමන්ට හොඳින් කළ හැකි බැව් සිතන දේ කිරීමට ඇති හැකියාව (ලකුණු 4)

(iii) අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීම
අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කිරීම
සුහදශීලීව කතා බහ කිරීමේ හැකියාව
අන් අයගේ සිත් නොරිදෙන සේ තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම. (ලකුණු 4)

(04) (i) නීති රීති මාලාවන් අනුගමනය කරමින් සිදුකෙරෙන ශාරීරික හා මානසික තරඟ ක්‍රීඩා වශයෙන් හඳුන්වයි. (ලකුණු 3)

(ii) නිශ්චිත ක්‍රීඩාපිටි යොදාගැනීම - නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම
නීති රීතිවලට අනුකූල වීම - ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව නිශ්චිත වීම ආදී
උපකරණ යොදා ගැනීම (ලකුණු 4)

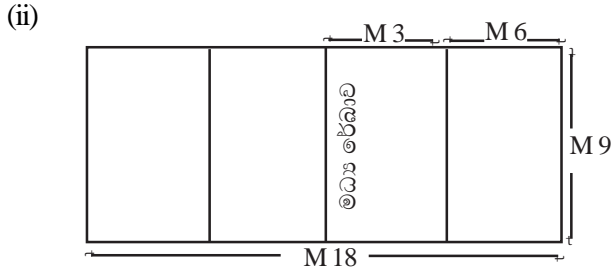
(iii) මාර්ච්
ජොග්
ස්කිප්
නි ලිෆ්ට්
කික්
ලන්ච්
ජම්පින් ජැක් (ලකුණු 4)

(05) (i) ඉවසීම, නීතිගරුක බව, ජය පරාජය විඳගැනීම, සාමූහිකත්වය ... ආදිය (ලකුණු 3)

(ii) නුසුදුසු හා උපහාසාත්මක යෙදුම් පාවිච්චි නොකිරීම.
විරුද්ධවාදීන්ගේ නීති උල්ලංඝනය කිරීම පෙන්වාදීමට උත්සාහ නොකිරීම
සුවිශේෂී දක්ෂතාවලට ප්‍රශංසා කිරීම හා ඇගයීම
ජයග්‍රහණයේදී පුරසාරම් දෙඩීමෙන් වැළකීම (ලකුණු 4)

(iii) අවමන් නොකිරීම, උපහාස නොකිරීම, තර්ක නොකිරීම (ලකුණු 4)

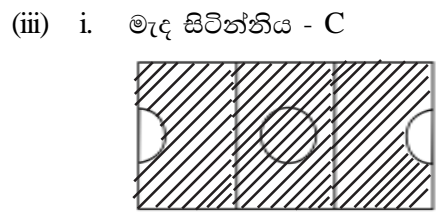
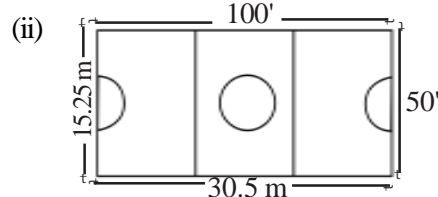
(06) (i) ක්‍රීඩකයන් නොමැති ස්ථාන වලට පිරිනැමීම වේගයෙන් පිරිනැමීම
ආසන්න අවස්ථාවේ වරදක් සිදුකළ ක්‍රීඩකයාටම පිරිනැමීම
දූලට ආසන්නයෙන් පිරිනැමීම. (ලකුණු 3)



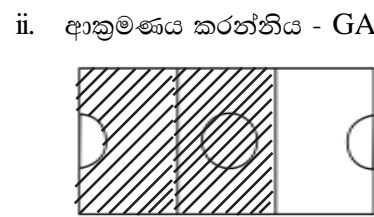
(ලකුණු 4)

(iii) නායකයා හෝ තරඟ වටයක නායකයා ලෙස කටයුතු කළ නොහැක.
අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට වඩා වෙනස් ඇඳුමකින් යුක්ත වීම.
පසු පෙළේ ක්‍රීඩකයින් සමග ආදේශන සිදුවීම.
පිරිනැමීම හා වැලැක්වීම කළ නොහැක. (ලකුණු 4)

(07) (i) පාද හුරුව
පන්දුව විසි කිරීම සහ ඇල්ලීම
ආක්‍රමණය
රැකීම, විදීම (ලකුණු 3)



(ලකුණු 2)



(ලකුණු 2)