සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2019

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

09 ශ්‍රේණිය | කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. **I - කොටස**
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

01 ආහාරයේ ප්‍රධාන කාර්යය .... (හයකි / දෙකකි / තුනකි)

02 රුධිරයේ යකඩ අඩු වීම නිසා .... ඇතිවිය හැක. (දියවැඩියාව / නීරක්තිය / හෘද රෝග)

03 වැඩිහිටිවියේ අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම සඳහා කැල්සියම් හා .... වැඩිපුර ගත යුතුය. (විටමින් A / විටමින් B / විටමින් D)

04 .... ඌනතාවය නිසා ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය ඇති වේ. (කැල්සියම් හා යකඩ / ප්‍රෝටීන් හා විටමින් / කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන්)

05 කිරිදෙන මවකගේ කැලරි අවශ්‍යතාව ගර්භණී සමයේ කැලරි අවශ්‍යතාවයට .... (වඩා අඩුය / වඩා වැඩිය / සමානය)

06 3R ක්‍රමය .... සඳහා යොදා ගනී. (ආහාර පරීක්ෂණය / කසළ කළමණාකරණය / ප්‍රථමාධාර)

07 මීටර් 400 × 4 සහය දිවීම් වලදී .... යොදා ගනී. (දෘෂ්‍ය මාරුව / අදෘෂ්‍ය මාරුව / දකුණත් මාරුව)

08 ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා යටතේ පන්දුවක්, පිත්තක් හා මේසයක් උපයෝගී කරගනමින් .... ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. (ටේබල් ටෙනිස් / ස්කොෂ් / පැසිපන්දු)

09 තරග ඇවිදීම, ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, රට හරහා දිවීම .... ලෙස හඳුන්වයි. (උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා / මලල ක්‍රීඩා / එළිමහන් ක්‍රීඩා)

10 දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි .... කි. (හතරකි / තුනකි / පහකි)

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්න වල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

11 ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට ළඟාවී ඇති පුද්ගලයෙකු සතු ගුණාංගයකි.

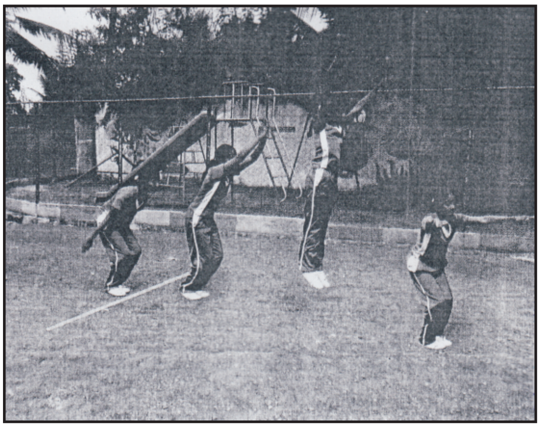
(i) නිර්මාණශීලී කුසලතා පැවතීම
(ii) සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කිරීම
(iii) යහපත් ආකල්ප පැවතීම
(iv) ඉහත සියල්ලම

12 විෂම දන්තීය වීම යනු

(i) වාර දෙකකදී දත් ඇති වීමයි (ii) විවිධ අයුරින් සැකසුණු දත් ඇතිවීමයි

(iii) ශක්තිමත් එනමලයක් පිහිටීමයි (iv) ස්ථිර දත් ඇති වීමයි

13 පහත රූපයේ දැක්වෙන පරීක්ෂණය මගින් මනිනු ලබන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,



(i) පේශීමය දැරීමේ හැකියාවයි

(ii) පේශීමය ශක්තියයි

(iii) ශරීර සංයුතියයි

(iv) නම්‍යතාවයයි

14 ළමාවියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි සපුරාලිය යුත්තේ

(i) නිසි වර්ධනයටයි (ii) සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සුරක්ෂිත වීමටයි

(iii) මන්ද පෝෂණ අවධානම අඩු කිරීමටයි (iv) ඉහත සියල්ලම ඉටු වීමටයි

15 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල වෙතට යොමු කරන පන්දුව වළක්වාලීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමය හඳුන්වන නම වනුයේ

(i)දැල රැකීම (ii) තුළට විසි කිරීම (iii) ආක්‍රමණය (iv) පන්දු පාලනය

- **ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා දී ඇති වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වහරන් තුළ යොදන්න.**

16 සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් තුළ සිදුකරයි. ( )

17 ආහාරයේ බහුලව අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගනිමින් ආහාර කාණ්ඩ 06 කට බෙදා ඇත.

( )

18 මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම සිරස් කාණ්ඩයට අයත් වේ. ( )

19 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තුළට විසිකිරීමකින් සෘජුවම ලකුණක් ලබා ගත හැකියි. ( )

20 කන්වල අසිරිය සුරැකීමට ජංගම දුරකථන භාවිතය අවම කළ යුතුය. ( )

(2 x 20 = 40)

09 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

01 පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සමිතිය මගින් දෙවන වාරයේ දී සිදුකළ වැඩසටහනේ පහත සඳහන් අංග ඇතුළත් විය.

- ★ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යටතේ පාපන්දු පුහුණු වැඩසටහන
- ★ සහය දිවීමේ හා දුර පැනීමේ පුහුණු කඳවුර
- ★ ක්‍රීඩකයින්ට මෙන්ම වෙනත් පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින්ගේ පෝෂණය පිළිබඳව හා ආහාර පිළිබඳව ඇති මිථ්‍යා මත සම්බන්ධ දේශනය

(i) පාපන්දු හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසි කිරීමක් ලබා දෙන අවස්ථාව ලියන්න.

(iii) සහය දිවීමේ තරඟ වලදී යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රම 02 ක් ලියන්න.

(iv) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(v) ක්‍රීඩකයින් හැර විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 02 ක් නම් කරන්න.

(vi) ඉහත නම් කළ එක් කාණ්ඩයක පෝෂණ අවශ්‍යතා 02 ක් ලියන්න.

(vii) අවු. 01 සිට අවු. 09 දක්වා ගත කරන ජීවන අවධිය නම් කරන්න.

(viii) පෝෂණය පිළිබඳව පවතින මිථ්‍යා මත 02 ක් ලියන්න.

(ix) පෝෂණය පිළිබඳව සමාජයට දිය හැකි පණිවුඩ 02 ක් ලියන්න.

(x) පෝෂ්‍යදායි හා ආරක්ෂාකාරී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය දැක්විය යුතු ආකාර 02 ක් ලියන්න.

(ල. 02 × 10 = 20)

02 සමාජීය සෞඛ්‍ය පිරිහීම වර්තමානයේ පවතින ප්‍රබල ගැටලුවකි.

(i) සමාජීය සෞඛ්‍ය යහපත්ව තබා ගැනීමට බලපාන කරුණු 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) පරිසරයේ දූෂණයට ලක්වන පාරිසරික අංග 04 නම් කර එමගින් ඇතිවන රෝගාබාධය බැගින් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු අංග 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(මුළු ලකුණු 10)

03 එක් එක් අවධිවලදී ලැබිය යුතු පෝෂණය විවිධ වන අතර පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට ආහාර රුචිය ද වෙනස් වේ.

(i) ළදරු වියේ මාස 06 න් පසු අමතර ආහාර දීම කළ යුතුය. එසේ ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) වැඩිහිටි වියේ හා මහලු වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා ගන්නා අයකුගේ ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න. (ල. 04)

04 නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා නොකිරීම ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට හේතු වේ.

(i) දෛනික ජීවිතයේ දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කරන අවස්ථා 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන පාරිසරික හේතු 04 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

(iii) ඔටු කුදය වළක්වා ගැනීමට සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 04)

05 සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ශාරීරික යෝග්‍යතාව බෙදිය හැකි කොටස් 02 නම් කරන්න. (ල. 02)

(ii) පහත සඳහන් යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා සිදු කළ හැකි පරීක්ෂණය බැගින් නම් කරන්න.

a. හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

b. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව

c. නම්‍යතාවය

d. ශාරීරික සංයුතිය (ල. 04)

(iii) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ එක් පරීක්ෂණයක් සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 04)

06 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතර සහය දිවීමේ තරඟ කාගෙත් සිත් ගත් ක්‍රීඩා ඉසව්වකි.

(i) ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න පදනම්ව යෂ්ටි මාරු ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

(ii) සහය දිවීමට අදාල නීති 04 ක් ලියන්න. (ල. 04)

(iii) යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණුව සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

07 පාසල් තුළ පාපන්දු, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි.

(i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(ii) a. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ වැරදි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 02)

b. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවක් විසින් සිදු කරන වැරදි (නොකළ යුතු දේ) 02 ක් ලියන්න. (ල. 02)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ බිම දිගේ එන පන්දුවක් රැකීම පුහුණුව සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ල. 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

(01) තුනකි (02) නිරක්තිය (03) D (04) කැලිසියම් හා ප්‍රෝටීන් (05) වඩා වැඩිය
(06) කසල කළමනාකරණය (07) දෘශ්‍ය මාරුව (08) ටේබල් ටෙනිස් (09) මලල ක්‍රීඩා
(10) 04 කි (11) iv (12) ii (13) ii (14) iv (15) i (16) ✗ (17) ✓
(18) ✗ (19) ✗ (20) ✓

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

01 (i) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ ආදී.................
(ii) පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් හෝ පැති රේඛාව පසුකරමින් ගමන් කළ විට
(iii) උඩු අත් ක්‍රමය , යටි අත් ක්‍රමය
(iv) පාවෙන ක්‍රමය, එල්ලීමේ ක්‍රමය, ගුවනත පාමාරු ක්‍රමය
(v) ගර්භණී මව්වරු, කිරිදෙන මව්වරු, රෝගීන්, ශරීරය වෙහෙසන අය, ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා ගන්නා අය
(vi) අදාළ නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
(vii) ළමාවිය
(viii) මිල අධික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ යැයි සිතීම
වම්බටු කෑම වාත අමාරුවට නුසුදුසු බව
ඔසප් දිනවල මාංශ ආහාර (මස්, මාළු) නොකෑම
මවගේ මුලින්ම වැහෙන කිරි දරුවාට නුසුදුසු බව
පිරුණු ශරීරයක් ඇත්නම් හොඳ පෝෂණයක් ඇති බව.
ගරුහණී මව්වරුන්ට කුඩා මාළු ආහාරයට නොදීම ආදී...
(ix) කෘත්‍රිම රසකාරක භාවිතා නොකිරීම
අධික තෙල්, ලුණු, සීනි භාවිතය අවම කිරීම
දිනපතා ආහාර වේලට කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන එකතු කර ගැනීම
දෛනිකව ජලය ලීටර් 1.5 - 2.0 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම
නිසරු ආහාර ක්ෂණික ආහාර භාවිතය කිරීම ආදි..........
(x) පෝෂණ ගුණය ගැන සැලකිලිමත් විම
ඇසුරුම් කරන ලද ආහාරවල නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ආදිය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
ස්වභාවික ආහාර පමණක් ලබා ගැනීම
තැලුණු, පොඩිවුණු, එළවළු පළතුරු මිලදී නොගැනීම ආදි.......... (ල. 2 × 10 = 20)

02 (i) පුද්ගල ක්‍රියා කලාපය
පරිසර සංවේදීතාව
නීතිගරුක බව (ල. 02)
(ii) වාතය - ශ්වසන රෝග, පිළිකා, චර්ම රෝග
ජලය - කොලරාව, පාචනය, ඩෙංගු බරවා, මැලේරියාව, චර්ම රෝග
භූමිය - මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග, පිළිකා
ශබ්දය - ඇසීමේ දෝෂ, ශ්‍රවණාබාධ (ල. 04)
(iii) ආත්මාර්තකාමී බව වෙනුවට පරාර්ථකාමී බව
ස්වයං තීරණ වෙනුවට කණ්ඩායම් තීරණ ගැනීම
තනිව ජීවත්වීම වෙනුවට සමාජශීලී බව ආදී.......... (ල. 04)

03 (i) බත්, මුං ඇට, කව්පි, කඩල, අර්තාපල්, පලා වර්ග, එළවළු, මස්, මාළු, බිත්තර, පළතුරු ආදී.. (ල. 02)
(ii) සමබර පෝෂණයක්, ශක්ති ජනක හා වර්ධක ආහාර සීමා කිරීම
රෝගී තත්ත්ව ඇති කරන ආහාර සීමා කිරීම (ලුණු, සීනි, තෙල්)
තන්තු ආහාර ලබා දීම
කැලරි අඩු ආහාර ලබා දීම ආදි......... (ල. 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - II කොටස - ඉතිරි කොටස

(iii) කව්පි, කඩල, මුං ඇට, බත් සමඟ ආහාරයට ගැනීම
සෝයා නිෂ්පාදන ලෙස ටෝෆු, එකතු කර ගැනීම
තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, පියළි ඇට වර්ග, නොපාහින ලද ධාන්‍ය වර්ග දිනපතා ආහාරයට ගැනීම ආදී............. (ල. 04)

04 (i) සිට ගැනීම, වාඩි වීම, ඇවිදීම, වැතිරීම, බර එසවීම ආදී........... (ල. 02)

(ii) වැරදි ඉරියව්, අඩි උස පාවහන් පැලඳීම, අධික බර පාසල් බෑග් භාවිතය, නොගැළපෙන ඇඳුම් පැළඳුම්, උපකරණ භාවිතය, පෝෂ්‍යදායි ආහාර නොගැනීම ආදී......... (ල. 04)

(iii) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම
පිටෙහි, උරහිසෙහි හා පපුවෙහි පේශී ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම, මානසිකව දිරිමත් කිරීම ආදී......... (ල. 04)

05 (i) දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව

(ii) a. මි. 800 / මී. 600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය
බීප් පරීක්ෂණය

b. සිට් - අප්ස් පරීක්ෂණය
පුෂ් - අප්ස් පරීක්ෂණය

c. වාඩිවී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය

d. BMI පරීක්ෂණය (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය)
ඉනේ වට ප්‍රමාණය මැනීම (ල. 04)

(iii) අදාල නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

06 (i) ඇතුළත මාරුව
පිටත මාරුව
මිශ්‍ර මාරුව (ල. 02)

(ii) යෂ්ටිය ඇතුළත් කුහරයක් සහිත මටසිලිටු නළයක් විය යුතුය.
යෂ්ටිය තරඟය පුරාම අතින් රැගෙන යා යුතුය
යෂ්ටිය ලීයකින්, ලෝහයකින් හෝ වෙනත් තද ද්‍රව්‍යයකින් සාදා තිබිය යුතුය
යෂ්ටිය අත හැරුණහොත් අත් හළ තරඟකරුම ඇහිඳ ගත යුතුය
නියමිත හුවමාරු කලාපය තුළ දී යෂ්ටිය මාරු කර ගත යුතුයි (ල. 04)

(iii) අදාල නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

07 (i) • පන්දු පාලනය • පන්දුවට පහර දීම • පන්දුව නැවැත්වීම • පන්දුවට හිසින් පහර දීම
• ආක්‍රමණය • ආරක්ෂා කිරීම • තුළට විසිකිරීම • දූල රැකීම

(ii) a. • විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දෙන මොහොතේ හෝ ඊට පෙර හෝ විරුද්ධ පිලේ ඇති පන්දුවක් ස්පර්ශ කිරීම / • පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීකඩයා පන්දුව වැළැක්වීම / විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීම වැළැක්වීම / • වැළැක්වීමෙන් පසු පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යෑම / • සුනම්‍ය දණ්ඩට පිටතින් විරුද්ධ පිලේ සිට එන පන්දුව වැළැක්වීම / • ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා තනි හෝ ඒකාබද්ධ හෝ වැළැක්වීමකට තැත් කිරීම

b. • පන්දුව සතුකරගත් ක්‍රීඩිකාවගේ සිට අඩි 3 ට නොඅඩු වන සේ පියවර තබා බාධා කිරීම / • රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟේ හිතා මතා හැපීම, තල්ලු කිරීම, පටලවා වැට්ටීම, පහර දීම වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම / • විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම ආදී..... (ල. 02)

(iii) අදාල නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)