

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ഏഷ്യയിലെ

කාලය : පැය 02 යි

മിഷ്യൂറിയുടെ നാമ :-

I පත්‍රය

1-20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

01. පරිසර දූෂණයට ලක්වන අංග අතර වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- | | |
|-----|--|
| I | වායු දූෂණය / වනාන්තර දූෂණය / භූමි දූෂණය / ශබ්ද දූෂණය |
| II | වායු දූෂණය / ජල දූෂණය / භූමි දූෂණය / ශබ්ද දූෂණය |
| III | ශබ්ද දූෂණය / බෝවන රෝග / කෘෂි රසායන / පළිබෝධ නාශක |
| IV | වායු දූෂණය / වනාන්තර දූෂණය / නාය යාම් / ශ්වසන රෝග |

02. සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අදාළ තේමා ගණන වන්නේ,

- I 2 කි. II. 3 කි. III. 4 කි. IV. 5 කි.

03. ඵ්‍රභම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙල නිවැරදි ව දැක්වෙන්නේ,

- I මූලික අවශ්‍යතා / ආත්මාභිමානය / ආදරය / සුරක්ෂිත බව / ආත්මසාක්ෂාත්කරණය
 II ආදරය / සුරක්ෂිත බව / මූලික අවශ්‍යතා / ආත්මාභිමානය / ආත්මසාක්ෂාත්කරණය
 III ආත්මසාක්ෂාත්කරණය / ආදරය / සුරක්ෂිත බව / මූලික අවශ්‍යතා
 IV ආත්මසාක්ෂාත්කරණය / ආත්මාභිමානය / ආදරය / සුරක්ෂිත බව / මූලික අවශ්‍යතා

04. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ,

- I වැඩි වෙනසකින් කටයුතු කළ හැකිවීම.
II කාර්යක්ෂමතාවය අඩුවීම.
III ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැයවීම.
IV අනතුරු හා ආබාධ ඇතිවීම.

05. සංජාතිය තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ සාමාන්‍යයෙන් සිදු වන්නේ,

- I උපතෙන් පසුව
- II උපතේදී
- III වැරදි ඉරියව් තුළින්
- IV අනතුරකින් පසු

06. උපකරණ රහිතව කරනු ලබන ක්‍රීඩාවකි.

- I කැරම්
- II ක්‍රිකට්
- III කබඩ්
- IV හොකී

07. එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණයට අනුව ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත්තේ ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් 4 කි. ඊට අයත් වන ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් වන්නේ,

- I එළිමහනේ ආහාර පිසීම / ස්වභාව ධර්මය හා වනගත ජීවිතය
- II කඳවුරු ශිල්ප ක්‍රම / ලිපි තැනීම
- III සිතියම් භාවිතය / ගැට හා බැම්
- IV ගිණිමැල සංදර්ශනය / වනාන්තර ගවේෂණය

08. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අදාළ පියවරවල අනුපිළිවෙළ වන්නේ,

- I සුදානම් වීම / ඉපිලීම / ළඟාවීම / පතිත වීම
- II ළඟාවීම / සුදානම් වීම / ඉපිලීම / පතිත වීම
- III ඉපිලීම / සුදානම් වීම / ළඟාවීම / පතිත වීම
- IV සුදානම් වීම / ළඟාවීම / ඉපිලීම / පතිත වීම

09. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවන් රැකීම සඳහා ක්‍රියා කළ හැකි ආකාරයකි.

- I ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණලා සිටීම.
- II ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඇතින් සිටීම.
- III ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව අතින් අල්ලා සිටීම.
- IV ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවගේ පාදය හරස් කර සිටීම

10. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් යනු,

- I තරඟය ආරම්භ කිරීම.
- II තරඟය අවසාන කිරීම.
- III තරඟය නැවත ආරම්භ කිරීම.
- IV තරඟය ආරම්භ කිරීම හා අවසාන කිරීම.

11. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව බෙදෙන කොටස් ගණන වන්නේ,

- I 2 කි.
- II 3 කි.
- III 4 කි.
- IV 5 කි.

12. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අයත් වන අවධි 4 පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ,

- I නික්මීම / අවතීර්ණ ධාවනය / පියාසරිය / පතිත වීම
- II අවතීර්ණ ධාවනය / නික්මීම / පියාසරිය / පතිත වීම
- III පියාසරිය / අවතීර්ණ ධාවනය / නික්මීම / පතිත වීම
- IV අවතීර්ණ ධාවනය / පියාසරිය / නික්මීම / පතිත වීම

13. දුර පැනීමේ ඉසව්වට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,

- I ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය
- II ස්ටැඩල් ක්‍රමය
- III ප්ලොප් ක්‍රමය
- IV කතුරු පිම්මේ

14. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 2 ක් ලෙස හැඳින්විය හැකි පිළිතුරු වන්නේ,

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| I ගැබ්නි මව්වරුන් / රෝගීන් | II ගුරු හවතුන් / ක්‍රීඩකයින් |
| III කම්කරුවන් / වෛද්‍යවරුන් | IV කිරි දෙන මව්වරුන් / වැඩිහිටියන් |

15. පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණ වන්නේ,

- I මිල අධික ආහාර ගැනීම.
- II කෘතිමව සැකසූ ආහාර ගැනීම.
- III එක් එක් අයට ගැළපෙන ආහාර තෝරා ගැනීම.
- IV රස කාරක අඩංගු ආහාර ගැනීම.

16. වැසි සහිත කාළගුණික තත්ත්වයක් යටතේ පැතිර යා හැකි රෝගයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ,

- | | |
|----------------|--------------|
| I ඩෙංගු | II ජලහීනිකාව |
| III දියවැඩියාව | IV ඒඩ්ස් |

17. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.

- I සම්මත පොදු නීතිරීති මාලාවක් තිබීම
- II සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිත නොකිරීම.
- III නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත නොකිරීම.
- IV සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාවක් නොසිටීම

18. එල්ලෙන ක්‍රමය / පාවෙන ක්‍රමය / ගුවනක පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය ශිල්පීය ක්‍රම ලෙස භාවිතා වන්නේ ක්‍රමන පැනීමේ ඉසව්වකදී ද?

- | | |
|--------------|---------------|
| I දුර පැනීම | II තුන් පිම්ම |
| III උස පැනීම | IV රිටි පැනීම |

19. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර බෙදිය හැකි කාණ්ඩ ගණන,

I 2 කි
III 4 කි

II 3 කි
IV 6 කි

20. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වේලට එකතු කර ගත යුත්තේ,

I විටමින් අඩංගු ආහාර
III ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර

II කැල්සියම් අඩංගු ආහාර
IV තන්තු සහිත ආහාර

II පත්‍රය

පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු ලිවීම අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට සමාජයේ පුද්ගල විවිධතා ද බලපායි. පරිසර දූෂණය, බෝවන රෝග, බෝ නොවන රෝග, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හා අපවාර අපයෝජන සමාජයෙන් ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටළු වේ. ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට නම් පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග රාශියකි. පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම සඳහා ඔවුන්ගේ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ද බලපාන අතර සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ශාරීරික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගත හැක. විවිධ අවධි අනුව අපගේ පෝෂණය ද සපුරාගත යුතු වන අතර අපගේ බාහිර පෙනුම සඳහා අවශ්‍ය අංග පිළිබඳව ද දැනුවත් විය යුතු වේ.

- I සෞඛ්‍ය වත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට උපකාරී වන පුද්ගල විවිධතා 2 ක් ලියන්න.
- II පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීමට සුදුසු යෝජනා 2 ක් දක්වන්න.
- III බෝ නොවන රෝග 2 ක් ලියන්න.
- IV අපවාර හා අපයෝජනවලට යොමු වූ අය නිවැරදි මගට යොමු කිරීම සඳහා කටයුතු කරන ආයතන 2 ක් සඳහන් කරන්න.
- V “ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට” පත්වීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 2 ක් ලියන්න.
- VI සංජානිය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හට ගන්නා ආබාධ 2 ක් ලියන්න.
- VII ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 2 ක් නම් කරන්න.
- VIII නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂක පිළිවෙත් නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල 2 ක් ලියන්න.

(2 × 8) = 16

02. ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂකාංග නියමිත ප්‍රමාණ වලින් නොලැබෙන විට අප විවිධ රෝග වලට ගොදුරු වේ. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටළු හා ආහාර පිරමීඩය ගැන ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. එසේම විවිධ අවධි වලදී ලබාදිය යුතු ආහාර වර්ග ද විවිධ වේ.
- I ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගනිමින් බෙදා ඇති ආහාර කාණ්ඩ 4 ක් නම් කරන්න.
(ල. 04)
 - II ළදරුවෙකුට මාස 6 න් පසු ලබාදිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග 3 ක් ලියන්න.
(ල. 03)
 - III නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට ලබා ගත හැකි වාසි 2 ක් නම් කරන්න.
(ල. 02)
 - IV ආහාර ලබා ගැනීමේදී පෝෂණය පිළිබඳ ඇති මිත්‍යා මත 2 ක් සඳහන් කරන්න.
(ල. 02)
(ල. 11)
03. අපගේ ශරීරය ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අපූරු ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයකි. එය පද්ධති රාශියකින් නිර්මාණය වී ඇත. බාහිර පෙනුමට හේතුවන ශරීර අංග පිළිබඳව ද ඔබ මෙම ශ්‍රේණියේදී අධ්‍යයනය කර ඇත.
- I නිය ආශ්‍රිත රෝග 2 ක් නම් කර සුරැකීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් 2 ක් සඳහන් කරන්න.
(ල. 04)
 - II මිනිසාගේ සිරුරේ විශාලම ඉන්ද්‍රිය හඳුන්වා ඉන් ඉටුවන කාර්යයන් 2 ක් නම් කරන්න.
(ල. 03)
 - III දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් 2 ක් ලියන්න.
(ල. 02)
 - IV අක්ෂි රෝගයක් හා කන් ආශ්‍රිතව ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයන් නම් කරන්න.
(ල. 02)
(ල. 11)
04. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට විවිධ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම ඉතා වැදගත් වේ. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා/ අනු ක්‍රීඩා / සුළු ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා මින් පෙර ශ්‍රේණිවල දී අධ්‍යයනය කර ඇත. එහිදී විනෝදය හා විවිධ අත්දැකීම් ලබා දේ.
- I සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකි ශාරීරික හා මනෝ සාමාජීය වාසි 2 බැගින් වෙන වෙන ම ලියන්න.
(ල. 04)
 - II සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේදී පවත්වන ස්ථාන අනුව වෙන් කර ඇති ක්‍රීඩා වර්ග 3 ක් නම් කරන්න.
(ල. 03)
 - III සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.
(ල. 02)
 - IV එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන අත්දැකීම් 2 ක් දක්වන්න.
(ල. 02)
(ල. 11)

05. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් සභාය දිවීම කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි. දුර පැනීම ද පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් තිරස් පැනීමකි.
- I සභාය දිවීමේදී ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබා දීම සිදුවන ආකාර දෙක නම් කර යෂ්ටි හුවමාරුවේදී යෂ්ටිය රැගෙන යන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව බෙදෙන ශිල්පීය ක්‍රම 2 ද සඳහන් කරන්න. (උ. 04)
 - II ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර තරඟාවලියේ දක්නට ලැබෙන සභාය ඉසව් 2 ක් සඳහන් කර යෂ්ටි හුවමාරුවට අදාළ නීතියක් දක්වන්න. (උ. 03)
 - III දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් නම් කරන්න. (උ. 02)
 - IV දුර පැනීමේ ඉසව්වේදී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. (උ. 02)
(උ. 11)
06. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාවයි. මෙය දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය හා සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස දෙකොටසකට බෙදේ.
- I සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 2 ක් සඳහන් කර එම යෝග්‍යතා ඔබ තුළ පවතින මට්ටම හඳුනා ගැනීම සඳහා කළ හැකි පරීක්ෂණ 2 ක් දක්වන්න. (උ. 04)
 - II යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයක් පැවැත්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න. (උ. 03)
 - III B.M.I. අගය සෙවීම සඳහා ඔබ විසින් මැනිය යුතු මිම් දෙක කුමක්ද? (උ. 02)
 - IV හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබන්නේ කුමන යෝග්‍යතාවයක් මැන ගැනීම සඳහාද? (උ. 02)
(උ. 11)
07. අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි. මෙය වොලිබෝල් ලෙස හඳුන්වයි. ආරම්භයේදී බාලිකාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන නෙට්බෝල් වර්තමානයේ බාලකයින් ද සහභාගී වන ක්‍රීඩාවක් බවට පත්වී ඇත.
- I ඔබ 9 ශ්‍රේණියේදී උගත් වොලිබෝල් දක්ෂතා දෙක නම් කර එය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම බැගින් ලියන්න. (උ. 04)
 - II වැළැක්වීම පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න. (උ. 03)
 - III ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේදී සිදුවන වැරදි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (උ. 02)
 - IV පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී දැල වෙත එන පන්දුව රැකගත හැකි ආකාර 2 ක් දක්වන්න. (උ. 02)
(උ. 11)