

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province
දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Department of Education, Southern Province

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2022
Second Term Test

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

1.11

පැය දෙකයි

නම/ විභාග අංකය -

1 කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

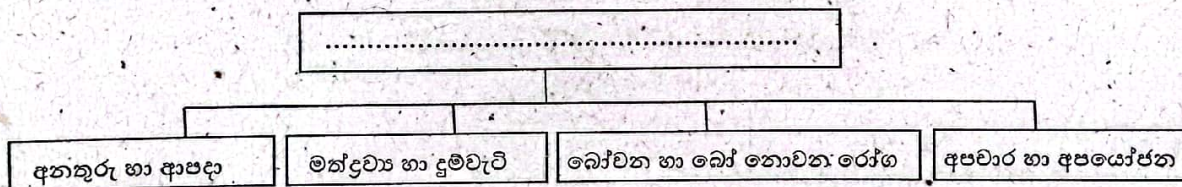
01. අප අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ කොටස් වේ. ඒ අනුව අප අයත් සමාජය සම්බන්ධ අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,

- සමාජය තුළ වාසය කරන පුද්ගලයන් අතර වෙනස්කම් පවතී.
- සමාජයේ පුද්ගල විවිධතාවලට බලපාන හේතු රාශියක් පවතී.
- සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගලයන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා අතර වෙනස්කම් පවතී.
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී පුද්ගලයන් එකිනෙකාට උදව් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය පවතී.

02. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට පුද්ගලයෙකු,

- කායික හා මානසික යහපැවැත්මෙන් යුක්තවිය යුතුවේ.
- සමාජයේ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වන්නෙකු විය යුතුවේ.
- කායික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත විය යුතුවේ.
- කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත විය යුතුවේ.

03. පහත නිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු ප්‍රකාශය වන්නේ,



- පරිසර දූෂණයට බලපාන කරුණු වේ.
- සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටලු වේ.
- සංචාරක ව්‍යාපාරය නිසා ඇතිවන ගැටලු වේ.
- අයහපත් පුද්ගල ඇසුර නිසා ඇතිවන ගැටලු වේ.

04. බෝවන රෝග යනු ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන රෝග වේ. මින් බෝවන රෝග යටතට ගැනෙන්නේ,

- පිළිකා, හෘදයාබාධ.
- පාචනය, ස්නායු රෝග.
- මානසික රෝග, කොරෝනා.
- පාචනය, ක්ෂය රෝගය.

05. සමාජ ගැටලු ඇතිවීමට වැඩි බලපෑමක් ඇති කරන්නේ,

- බෝවන රෝග.
- මත් ද්‍රව්‍ය.
- අනතුරු
- බෝ නොවන රෝග.

06. ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීමට සහ අස්ථිවල නිරෝගීතාවයට අවශ්‍ය වන්නේ,

- විටමින් D
- විටමින් C
- විටමින් B
- විටමින් A

07. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හතර අතරින් නිවැරදි ඉරියව් සම්බන්ධ අසත්‍ය ප්‍රකාශ දෙකක් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.

- A. කඩවසම් පෙනුමක් දක්නට ලැබීම.
- C. ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි කාර්යක්ෂමතාවයක් ඇතිවීම.
- B. ක්‍රියාකාරකම්වල දී වෙනස්කාරීබව වැඩිවීම.
- D. අස්ථි හා ජෙෂ් ඉක්මණින් විඛාවට පත්වීම.

- A හා B
- A හා C
- B හා D
- A හා D

08. දත්වල හැඩය අනුව දත්වර්ග 4 ක් ඇත. කෘත්‍යක දත්වල කාර්යය වන්නේ,
 i. ආහාර කඩා ගැනීම. ii. ආහාර ඉරා ගැනීම.
 iii. ආහාර කුඩා කැබලිබවට පත්කිරීම. iv. ආහාර ඇඹරීම.
09. ගොඩබිම කරන ක්‍රීඩා කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ. එම ක්‍රීඩා අතරින් පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා සහ ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා පමණක් ඇතුළත් පිළිතුර,
 i. පාපන්දු, පුඩෝ, කබඩි. ii. පාපන්දු කෝකෝ, හොකි.
 iii. පුඩෝ, කෝකෝ, වූෂි. iv. පාපන්දු, පුඩෝ, වූෂි.
10. එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ දී කඳවුරු ශිල්ප ක්‍රමය යටතට ගැනෙන ක්‍රියාකාරකමකි.
 i. සිතියම් කියවීම. ii. ගිනිමැල සංදර්ශන.
 iii. සතුන් හඳුනාගැනීම. iv. මාලිමා භාවිතයෙන් දිශාව සොයා ගැනීම.
11. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තරගයකට සහභාගී විය හැකි අවම ක්‍රීඩකාවන් ගණන සහ උපරිම ක්‍රීඩකාවන් ගණන,
 i. අවම 5 යි, උපරිම 7 යි. ii. අවම 7 යි, උපරිම 10 යි.
 iii. අවම 7 යි, උපරිම 12 යි. iv. අවම 6 යි, උපරිම 10 යි.
12. ගෝල් කඩය තුළ පන්දුව විදීමට සුදානම්ව සිටින විට, විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාවක් විදුම් කණුව සොලවයි. එහිදී දෙන දඩුවම,
 i. නිදහස් යැවුමක් ii. දඩුවම් යැවුමක් හෝ දඩුවම් විදීමක්
 iii. නිදහස් යැවුමක් හෝ නිදහස් විදීමක් iv. දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමක්
13. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව තුළට විසිකිරීමක දී නොකළ යුතු දෙයකි,
 i. පන්දුව දැතින් අල්ලා හිසට ඉහළින් පිටුපසින් තබා ගැනීම.
 ii. පන්දුව මුදාහරින මොහොතේ විසිකරන්නා ක්‍රීඩාපිටියට මුහුණලා සිට ගැනීම.
 iii. එක් පාදයක් පමණක් පොළොවේ ස්පර්ශවන ලෙස තබා සිට පන්දුව තුළට විසිකිරීම.
 iv. පන්දුව විසිකිරීමෙන් පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කළ පසු විසිකළ ක්‍රීඩකයා පන්දුවට පා පහරක් එල්ල කිරීම.
14. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබාගත්තේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව හඳුන්වන නමකි.
 i. පිටත මාරුව. ii. උඩුඅත් මාරුව iii. දාශ්‍ය මාරුව iv. අදාශ්‍ය මාරුව
15. මීටර් 50x4 සහ 100x4 සහාය දිවීමක දී භාවිතා කළ හැකි වඩාත්ම සුදුසු යෂ්ටි මාරු ක්‍රමය
 i. පිටත මාරුව ii. ඇතුළත මාරුව iii. මිශ්‍ර මාරුව iv. දාශ්‍ය මාරුව
16. දුර පැනීම ඉසව්වේ දියුණුම ශිල්පීය ක්‍රමය,
 i. පාවෙන ක්‍රමය ii. ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රමය iii. ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය iv. එල්ලෙන ක්‍රමය
17. ළදරුවෙකුට සන ආහාර දීම (අමතර ආහාර දීම) ආරම්භ කරන වයස වන්නේ,
 i. ළදරුවාට මාස තුනක් සම්පූර්ණ වූ විටදී ය. ii. ළදරුවාට මාස හතරක් සම්පූර්ණ වූ විටදී ය.
 iii. ළදරුවාට මාස පහක් සම්පූර්ණ වූ විටදී ය. iv. ළදරුවාට මාස හයක් සම්පූර්ණ වූ විටදී ය.
18. පෝෂණ ගැටලුවලට හේතුවකි,
 i. සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් අනුගමනය කිරීම.
 ii. පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මිත්‍යා මත අනුගමනය කිරීම.
 iii. නිෂ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාරපාන භාවිතයට නොගැනීම.
 iv. පවුල තුළ හොඳ ආර්ථික පසුබිමක් පැවතීම.
19. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප ශරීරය සතු හැකියාව
 i. දැරීමේ හැකියාව නම් වේ. ii. මානසික යෝග්‍යතාව නම් වේ.
 iii. ශාරීරික යෝග්‍යතාව නම් වේ. iv. ස්නායු ජෛව සමායෝජනය නම් වේ.
20. සතුන් මගින් පැතිරෙන වැඩි ජීවිත අවදානමක් ඇති රෝග කාණ්ඩය,
 i. ඩෙංගු, මී උණ, ජලහීනිකාව. ii. ඩෙංගු, ලාදුරු, මී උණ.
 iii. මී උණ, සෙංගමාලය, පිට ගැස්ම. iv. ඩෙංගු, කොරෝනා, ජීඩස්.

01. රිදියගම විද්‍යාලයේ ගුරු දෙගුරු සංගමය සංවිධානය කරන ලද වැඩසටහනක තොරතුරු පහතින් සඳහන් වේ.

- දෙමාපිය සහභාගිත්වයෙන් ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම.
- උදාසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- වොලිබෝල් තරගයක් පැවැත්වීම.
- සෞඛ්‍යය වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් පැවැත්වීම.
- පලතුරු සහ ඖෂධ පැලෑටි සිටුවීම.

ඉහත තොරතුරු හොඳින් අධ්‍යයනය කර පහත වගුවේ සඳහන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කේමා ඉදිරියෙන් (සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාර්ග යටතේ) ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් කෝරා ගෙන සටහන් කරන්න. (මෙම වගුව ඔබගේ පිළිතුරු පත්‍රයේ සටහන් කරගෙන පිළිතුරු සපයන්න)

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කේමා		සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාමාර්ග	
1	සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම	1	
2	ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය කිරීම	2	
3	සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් සැකසීම	3	
4	ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම	4	
5	සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම	5	

(ලකුණු $1 \times 5 = 05$)

ii. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නිසා ඇතිවන වාසි දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02)

iii. ඔබ පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න

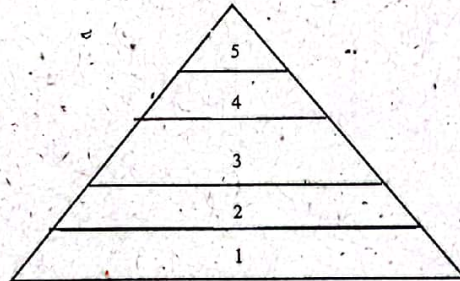
(ලකුණු 03)

02. i. මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳ විශේෂ පර්යේෂණයක් කර ඇති මානව විද්‍යාඥයා කවුද ?

(ලකුණු 1)

ii. මානව අවශ්‍යතා පහතින් සඳහන්වේ. ඒවා අනුපිළිවෙලින් පිරිමිඩය තුළ අංක අනුව පෙළ ගස්වන්න.

- ආදරය.
- ආහාර, ජලය, වාතය, ඇඳුම්, නිවාස.
- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය.
- සුරක්ෂිත බව.
- අත්මාභිමානය



(ලකුණු $\frac{1}{2} \times 5 = 2 \frac{1}{2}$)

iii. මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙලේ ඉහළ මට්ටමේ අවශ්‍යතාවය කුරා ළඟාවීමට ඔබ විසින් වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග හතරක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 4)

iv. පුද්ගල අවශ්‍යතා විවිධ වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු $\frac{1}{2} \times 5 = 2 \frac{1}{2}$)

03. සමාජයේ හොඳ යැයි සම්මත දේවල් සහ සදාචාරය කඩ කරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස කටයුතු කිරීම අපවාර ලෙස හැඳින්වේ.

i. අපවාරවලට ලක්වීමට හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

ii. අපවාර නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

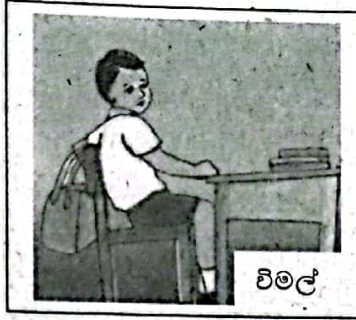
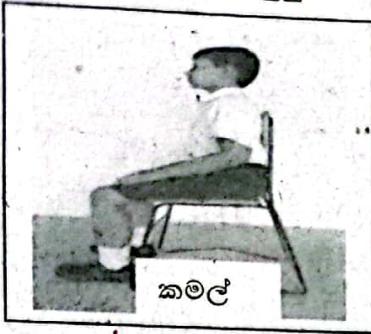
iii. අපවාරවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

iv. අපවාර හෝ අපයෝජන සම්බන්ධයෙන් දැනුම් දීම් කළහැකි ආයතන දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු $1 \frac{1}{2} \times 2 = 3$)

04. වැරදිව පවතින කටයුතුවල දී නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ. පත්ති කාමර ඉගෙනුම් කටයුතුවල දී කමල් සහ විමල් පුටුවේ වාඩිවී සිටින ආකාරය පහත රූප සටහන් මගින් නිරූපණය වේ.



- මෙම රූප සටහන් දෙකට අනුව නිවැරදිව පුටුවේ වාඩිවී සිටින්නේ කමල් ද? විමල් ද? (ලකුණු 01)
- මෙම රූප සටහන් නිරීක්ෂණය කර නිවැරදිව පුටුවක වාඩිවීමේ ඉරියව්වේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු $1\frac{1}{2} \times 2 = 3$)
- නිවැරදිව පුටුවේ වාඩිවීමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගැනීමට බාධාගෙන දෙන ඔබ විසින් කරනු ලබන වැරදි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන ආබාධ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

05. වයස අවුරුදු 10 – 19 දක්වා කාලය නව යොවුන් විය ලෙස සැලකේ. එම අවධියේ ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයේ ම සිග්‍ර කායික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. ඒ සඳහා ආහාර ද වැදගත් වේ.

- නව යොවුන්වියේ පසුවන අයෙකු සමබල ආහාර වේලක් ගත යුත්තේ ඇයි? කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- නව යොවුන්වියේදී ශරීරයට අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි ආහාර පුරුදු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- නව යොවුන්වියේ පසුවන ඔබ අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ආහාර පුරුදු තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

06. පුද්ගල ශරීරයේ බාහිර පෙනුම කෙරෙහි බලපාන ශරීරාංග ලෙස සම, හිස කෙස්, නිය, දත්, තොල, ඇස් සහ කන් නම් කළ හැකිය. හිස කෙස් මගින් අනතුරුවලින් හිස ආරක්ෂාවීමත්, හිස්කබල තුළ ඇති මොළයටත් ආරක්ෂාව ලබා දෙයි.

- හිස කෙස් ආශ්‍රිත රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- සමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- හිස කෙස් රෝග වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- පුද්ගල ශරීරයේ බාහිර පෙනුම කෙරෙහි බලපාන ශරීරාංගවල නිරෝගීතාවය රැක ගැනීම සඳහා ගත යුතු ආහාර වර්ග තුනක් සහ ඔබ සඳහන් කළ ආහාර වර්ගයේ ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ද වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.

ආහාර වර්ගය		පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	
i.		i.	
ii.		ii.	
iii.		iii.	

(ලකුණු $\frac{1}{2} \times 6 = 3$)

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරගයක දී, එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයන් ගණන කීය ද? (ලකුණු 01)
- පන්දු ප්‍රහාරය යන්න කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
- සාර්ථක ප්‍රහාරයක දී සැලකිය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ “ප්‍රහාරය” දක්ෂතාවය හෝ “වැළැක්වීමේ” දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු $2\frac{1}{2} \times 2 = 5$)



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



- Past Papers
 - Model Papers
 - Resource Books
- for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



**CASH
ON**

DELIVERY



Whatsapp contact
+94 71 777 4440

Website
www.lol.lk



**Order via
WhatsApp**

071 777 4440