



# මිගමුව අධ්‍යාපන කලාපය

14-07-2016

## දෙවන වාර ඇගයීම - 2016

### සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

විභාග අංකය : .....

කාලය පැය 02 යි

### I කොටස

\* ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. ජල දූෂණය සිදුවන ආකාරයක් නොවන්නේ,
  - (1) කර්මාන්තශාලාවලින් අපද්‍රව්‍ය ජලයට එක්වීම.
  - (2) මහා පරිමාණයෙන් සිදු කරන ඉදිකිරීම් කටයුතු.
  - (3) මිනිසුන්ගේ හා සතුන්ගේ මල, මුත්‍රා ජලයට එක්වීම.
  - (4) කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ජලයට එක්වීම.
  
02. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්මයක් වන්නේ,
 

(1) සහයෝගිතා පරිසරයක් බිහි කිරීම.	(2) පරිසර අලංකරණය.
(3) පරිසර සංරක්ෂණය.	(4) කැලී කසළ කළමනාකරණය.
  
03. ප්‍රෝටීන පිළිබඳ වඩාත් ම උචිත කියමන වන්නේ,
  - (1) සිරුරට ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.
  - (2) සිරුරේ අස්ථි වර්ධනයට අවශ්‍ය වේ.
  - (3) සිරුරේ වර්ධනයට හා පටක අලුත්වැඩියාවට අවශ්‍ය වේ.
  - (4) විටමින් ක්‍රියාකරවීමට ප්‍රෝටීන තිබිය යුතුයි.
  
04. රිද්මයානුකූල වලන පුද්ගල ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වේ. පහත වලන අතුරින් රිද්මයානුකූල කැරකීමක් වන්නේ,
 

(1) රෝද කරණම ය.	(2) මාර්ච් ය.
(3) කික් ය.	(4) කතුරු පිම්ම ය.
  
05. පාරිසරික තත්ත්ව නිසා ඇති වන ආබාධයක් වන්නේ,
 

(1) බකල් දෙපා ය.	(2) පැති කුඳ ය.	(3) පිටු කුඳ ය.	(4) මටු කුඳ ය.
------------------	-----------------	-----------------	----------------
  
06. පහත සඳහන් ධාවන ඉසව් අතරින් මැදි දුර ධාවන ඉසව්වක් වන්නේ,
 

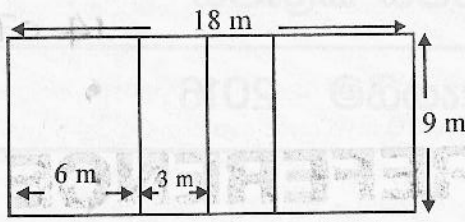
(1) මී. 800	(2) මී. 10000	(3) මී. 400	(4) මී. 400 කඩුළු.
-------------	---------------	-------------	--------------------
  
07. පහත ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,
 

(1) පා පැදි සවාරි.	(2) ඔරු පැදීම.	(3) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා.	(4) කඳු නැගීම.
--------------------	----------------	---------------------------	----------------
  
08. සෑම ක්‍රීඩාවකටම අදාළ දක්ෂතා පවතින අතර නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන්නේ,
 

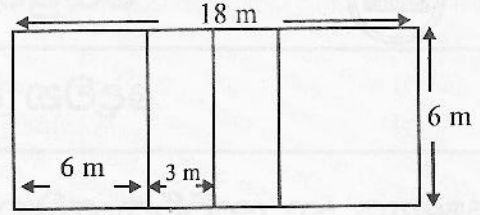
(1) පාද හුරුව ය.	(2) පිරිනැමීම ය.	(3) දූල රැකීම ය.	(4) පිටිය රැකීම ය.
------------------	------------------	------------------	--------------------

09. සමමත මිම් සහිත වොලියෝල් ක්‍රීඩා පිටිය වන්නේ,

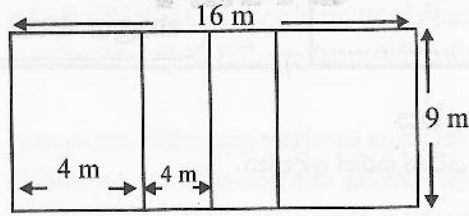
(1)



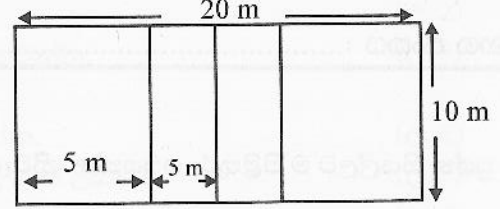
(2)



(3)



(4)



10. ලොව ජනප්‍රියතම ක්‍රීඩාව හා පන්දු ක්‍රීඩාවයි. හා පන්දු ක්‍රීඩාවේ හා පහරවල් කීපයක්ම තිබේ. මේ අතුරින් හා පන්දු හා පහරක් වන්නේ,

(1) හිසින් පහර දීම ය.

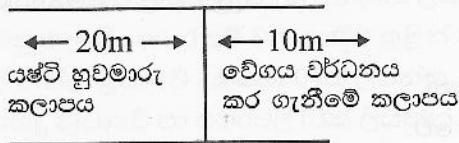
(2) පපුව ප්‍රදේශයෙන් පහර දීම ය.

(3) උරහිසින් පහර දීම ය.

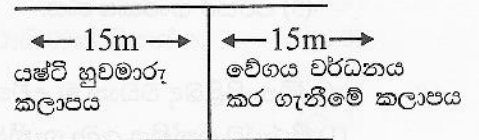
(4) ඇඟිලි තුඩු හා පහර ය.

11. මලල ක්‍රීඩාව තුළ තිබෙන ආකර්ෂණීය ඉසව්වක් ලෙස සහය දිවීම හැඳින්විය හැක. සහය දිවීමේ දී භාවිත කරන නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය වන්නේ,

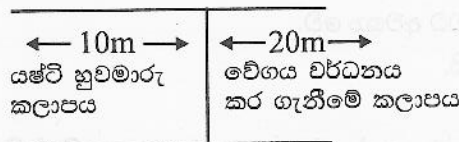
(1)



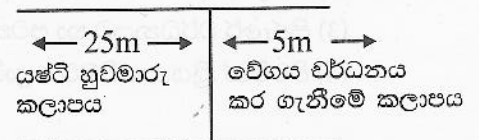
(2)



(3)



(4)



12. අපි සෑම විටම සමබල ආහාර වේලක් පරිභෝජනය කළ යුතුය. සමබල ආහාර වේලක පෝෂණ සංසතක අඩංගු වේ. සමබල ආහාර වේලක අඩංගු නොවිය යුත්තේ,

(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය.

(2) මේදය ය.

(3) විටමින් ය.

(4) කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ය.

13. දරුවෙකුට මව්කිරි සමග අමතර ආහාර ලබා දෙන වයස වන්නේ,

(1) මාස 3 සිට.

(2) මාස 6 සිට.

(3) මාස 9 සිට.

(4) අවු. 1 සිට

14. කිරි දෙන මවකට දිනකට නිෂ්පාදනය වනවායි සැලකෙන කිරි ප්‍රමාණය,

(1) මි. ලී. 1000

(2) මි. ලී. 750

(3) මි. ලී. 850

(4) මි. ලී. 600

15. වර්තමානයේ ලෙඩ රෝග විශාල ප්‍රමාණයක් මිනිසාට වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති වී තිබේ. මින් වැළකීමට දේශීය ආහාර පරිභෝජනයට යොමු වීම තුළින් හැකියාව ලැබේ. දේශීය ආහාරයක් නොවන්නේ,

(1) හත් මාළුවා ය.

(2) අටු කොස් ය.

(3) කිතුල් තලප ය.

(4) පාන් ය.

16. හෘද රෝග හා අධි රුධිර පීඩනය ඇති අය,  
 (1) තෙල් සහිත ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතුය.  
 (2) තන්තුමය ආහාර පරිභෝජනය නොකළ යුතුය.  
 (3) බර පාලනය නොකළ යුතුය.  
 (4) ලුණු, සීනි සහිත ආහාර පරිභෝජනය නොකළ යුතුය.
17. ආහාරවල අවශ්‍යතාවක් නොවන්නේ,  
 (1) ජීවය පවත්වා ගැනීමට. (2) ශරීරය වර්ධනය වීමට.  
 (3) විෂබීජ මර්දනය කර ගැනීමට. (4) ශරීරය ලස්සන වීමට.
18. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ,  
 (1) කතුරු පිම්ම. (2) ගුවනක පා මාරු ක්‍රමය.  
 (3) බටහිර පිම්ම. (4) පෙරදිග පිම්ම.
19. කුන් පිම්ම පැනීමේ ප්‍රධාන අවස්ථාවක් නොවන්නේ,  
 (1) කුන්දුව. (2) පියවර. (3) පැනීම. (4) ඉපිලීම.
20. පහත ක්‍රීඩා අතරින් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,  
 (1) වොලිබෝල් ය. (2) නෙට්බෝල් ය. (3) ආසන නෙට්බෝල් ය. (4) පා පන්දු ය.

## II කොටස

\* පළමු ප්‍රශ්න ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5 කට පිළිතුරු සපයන්න.

01. කන්ද කැටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය ප්‍රදේශයේ ඉතා ජනප්‍රිය පාසලකි. මෙම විද්‍යාලයේ සෑම වර්ෂයකම නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සිසුන් බැහැරට ගෙන යාම, කඳවුරු පැවැත්වීම, වැනි ක්‍රියාකාරකම් දක්නට ලැබේ.  
 (1) මෙම විදුහලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පැවැත් වූවායැයි සිතිය හැකි කණ්ඩායම් තරඟ 02ක් ලියන්න.  
 (2) මලල ක්‍රීඩාව ප්‍රධාන කොටස් 2කට බෙදේ. ඒ මොනවාද?  
 (3) කන්ද කැටිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ සිසුන් නිරත වනවා යැයි ඔබට සිතිය හැකි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 02ක් ලියන්න.  
 (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න.  
 (5) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ප්‍රයෝජන 02ක් ලියන්න.  
 (6) පැනීමේ ඉසව් ප්‍රධාන කොටස් 02කට බෙදේ. ඒ මොනවාද?  
 (7) ක්‍රීඩා උත්සවයේ පැවැත්වූවා යැයි සිතිය හැකි විසිකිරීමේ ඉසව් 02ක් ලියන්න.  
 (8) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02ක් ලියන්න.  
 (9) රිටි පැනීමේ ප්‍රධාන අවස්ථා 04 ලියන්න.  
 (10) ඔබ දන්නා ප්‍රයාම තරඟ 02ක් ලියන්න. (ල. 2 x 10 = 20)
02. (1) සෞඛ්‍ය යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 3)  
 (2) සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙක් සතු සම්පත් 04ක් ලියන්න. (ල. 2)  
 (3) පරිසර දූෂණය වර්තමානයේ බහුලව සිදුවේ. දූෂණයට ලක් වන පාරිසරික අංග 04 ක් ලියන්න. (ල. 2)  
 (4) පරිසර දූෂණය නිසා ඇති විය හැකි රෝග 03ක් ලියන්න. (ල. 3)

03. (1) නිවැරදි ඉරියව්වක් යන්න හඳුන්වන්න. (උ. 3)  
 (2) මිනිස් ශරීරයේ පැවතිය යුතු සාමාන්‍ය තත්ත්වය වෙනස් වී ආබාධ ඇතිවීමට මූලිකව බලපාන සාධක 03 ලියන්න. (උ. 3)  
 (3) ආබාධ ඇති වීමට බලපාන වැරදි පුරුදු 02ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (4) වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා ඇති වන ආබාධ 02ක් ලියන්න. (උ. 2)
04. (1) එළිමහනේ ආහාර පිසීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න. (උ. 3)  
 (2) ඔබ දන්නා ගිණි මැල වර්ග 02ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (3) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය සම්මත මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න. (උ. 3)
05. (1) ආහාරයක තිබිය යුතු පෝෂණ සංඝටක 04ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (2) මිනිසා ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට බලපාන හේතු 03ක් ලියන්න. (උ. 3)  
 (3) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් 03ක් ලියන්න. (උ. 3)  
 (4) ඔබ දන්නා දේශීය ආහාර වර්ග 04ක් ලියන්න. (උ. 2)
06. (1) යෞවන වියේ පසුවන ඔබට ඇති වන අවශ්‍යතා 3ක් ලියන්න (උ. 3)  
 (2) 'ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ' අවශ්‍යතා න්‍යායට අනුව පුද්ගලයාට ඇති අවශ්‍යතා 02ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (3) බාධක ජය ගැනීමට පුද්ගලයා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා 03ක් ලියන්න. (උ. 3)  
 (4) තම අවශ්‍යතා ඉටු නොවූ විට මතු වන ගැටලු 02ක් ලියන්න. (උ. 2)
07. (1) ඔබ දන්නා රිද්මයානුකූල පා වලන 04ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (2) රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම තුළින් අපට අත් වන වාසි 03ක් ලියන්න. (උ. 3)  
 (3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (උ. 2)  
 (4) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පා පහරවල් 03ක් ලියන්න. (උ. 3)