



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නම/ විභාග අංකය:

කාලය පැය 2යි

I කොටස

★ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) රුවන් පාසලේ දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි. ඉගෙනීමට උනන්දුවක් නොදක්වන ඔහු බොහෝ අවස්ථාවලදී කිපෙන සුළු ස්වභාවයක් පෙන්නුම් කළ ද කඩවසම් ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු
- 1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පුද්ගලයෙකි.
 - 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වීම සඳහා මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණුකරගත යුතු අයෙකි.
 - 3) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වීම සඳහා සමාජීය සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරගත යුතු අයෙකි.
 - 4) පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වීම සඳහා කායික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරගත යුතු අයෙකි.
- 02) පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පරිසරයේ සමතුලිතතාවයන් රැක ගැනීම සඳහා වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංගයක් නොවන්නේ
- 1) යහපත් ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීම
 - 2) නීතිගරුක වීම
 - 3) ප්‍රතිපත්තිගරුක නොවීම
 - 4) පරිසරයට ආදරය කිරීම
- 03) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මකව වැඩිවීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ
- 1) තනිකම වැඩිවීම
 - 2) ආරක්ෂාව නොලැබීම
 - 3) ඇසුරු කරන්නන් අඩුවීම
 - 4) දැනුම බෙදහද ගැනීම
- 04) පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගැනීම
- 1) අපචාර කිරීම
 - 2) අපයෝජනය කිරීම
 - 3) අපහරණය කිරීම
 - 4) දුරාවාරය සිදුකිරීම
- 05) ජානමය විකෘතීන් හෝ කළලය මව්කුස කුළ වැඩෙන කාලයේ දී ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් නිසා ඇතිවන තත්ත්වය
- 1) පාරසරික තත්ව
 - 2) භෞතික තත්ව
 - 3) සංජානීය තත්ව
 - 4) අංජානීය තත්ව
- 06) ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීම සඳහාත් අස්ථිවල වර්ධනය හා නිරෝගිතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහාත් අවශ්‍ය විටමිනය වන්නේ
- 1) විටමින් A
 - 2) විටමින් B
 - 3) විටමින් C
 - 4) විටමින් D
- 07) කශේරුවේ ඉහළ කොටස එනම් උරස් කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා මේ ආබාධය ඇතිවේ. එම ආබාධය නම්
- 1) ඔටු කුදය
 - 2) පැති කුදය
 - 3) පසු කුදය
 - 4) පිටු කුදය

08) උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිත කරමින් කරන ක්‍රීඩාවකි.

- 1) කරාතේ
- 2) පූඩෝ
- 3) කෝකෝ
- 4) මල්ලවපොර

09) එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් යටතේ ගවේෂණය හා විනෝද ක්‍රීඩා යටතට අයත් නොවන ක්‍රීඩාවකි.

- 1) කැලෑ ගවේෂණය
- 2) වනාන්තර ගවේෂණය
- 3) ගස් නැඟීම
- 4) ඔරු පැදීම

10) යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව ආකාර කිහිපයකට බෙදේ. එම ක්‍රමයන්ට අදාළ නොවන ක්‍රමය වන්නේ

- 1) පිටත මාරුව
- 2) දෘෂ්‍ය මාරුව
- 3) ඇතුළත මාරුව
- 4) මිශ්‍ර මාරුව

11) දුර පැනීම සිදු කරන විට වලට පතිත වූ සලකුණ හා නික්මීමේ පුවරුව අතර වළෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම

- 1) නිවැරදිය
- 2) වැරදිය
- 3) නික්මීම වැරදිය
- 4) නික්මීම නිවැරදිය

12) ගැහැනු දරුවන්ගේ ඔසප් වීම නිසා නිරක්තිය ඇති වීම වැළැක්වීමට ගතයුතු පෝෂකාංගය වනුයේ

- 1) ප්‍රෝටීන්
- 2) විටමින්
- 3) යකඩ
- 4) අයඩින්

13) ක්‍රියාශීලී පිරිමි අයෙකුට දිනකට අවශ්‍ය කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය වන්නේ

- 1) 2200
- 2) 2700
- 3) 2500
- 4) 2000

14) මිනිසාගේ දෙඅත්වල මහපට ඇඟිල්ල පැවතීමේ වැදගත්කම වන්නේ

- 1) අලංකාරය ඇතිවීම
- 2) ස්නායු සංවේදන ඇතිවීම
- 3) සියුම්බල පරිග්‍රහණ හැකියාව තිබීම
- 4) ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාව ලැබීම

15) අපේ ශරීරයේ විශාලම ඉන්ද්‍රිය වන සමෙහි ආරක්ෂාව සඳහා ගන්නා වඩා වැදගත් ක්‍රියාමාර්ගයක් නොවන්නේ

- 1) තද සූර්ය කිරණ වලින් ආරක්ෂා වීමට ශරීරය ආවරණය වන ඇඳුම් ඇඳීම
- 2) හිරු කිරණ පරාවර්තනය වන කලු පැහැති ඇඳුම් තෝරා ගැනීම
- 3) කුඩයක් භාවිත කරමින් සමට සෘජුවම සූර්යාලෝකය පතනය වීම වළක්වා ගැනීම
- 4) වෛද්‍යවරයකු විසින් නිර්දේශිත හිරු කිරණින් ආරක්ෂා කරන ආලේපනයක් භාවිත කිරීම

16) ගර්භණී අවධියේ දී බර වැඩිවීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. මවගේ BMI අගය 18.5 ට අඩු නම් හා මවගේ බර BMI අගය 30 ට වැඩි නම් මවගේ බර වැඩිවීම සිදුවිය යුතු නිවැරදි ආකාරය වන්නේ

- 1) 12.5 - 18kg / 6.8kg
- 2) 7.0 - 11.5 kg / 6.8kg
- 3) 11.5 - 16kg / 6.8kg
- 4) 10.0 - 11.5kg / 6.8kg

17) ප්‍රෝටීන් බහුල මාංශ බෝග වලට උදාහරණයක් වන්නේ

- 1) නිවිති
- 2) මුං ඇට
- 3) බතල
- 4) කැකිරි

18) ආහාර බෙදා ගැනීමේදී ආහාර පිඟානෙහි ආකෘතිය අනුගමනය කිරීම මගින් වඩා වැදගත් වන කරුණක් වන්නේ

- 1) සමබල ආහාරයක් ලබා ගත හැකි වීමය
- 2) නිසි BMI අගය සහිත ශරීරයක් පවත්වා ගත හැකි වීමය
- 3) බර අඩු ශරීරයක් පවත්වා ගත හැකි වීමය
- 4) බර වැඩි ශරීරයක් පවත්වා ගත හැකි වීමය

19) ගර්භණී සමයේ මවගේ බරෙහි වර්ධනය අඩුවීම → අඩු උපත් බරක් සහිත දරුවකු උපදී → එම දරුවා නිතර ආසාදන වලට ලක්වේ → ආහාර අඩුවෙන් ගනී. මින් පසු සිදුවන ක්‍රියාවලිය වන්නේ

- 1) යොවුන් වියේ වර්ධනය අඩු වේ
- 2) නිසි පරිදි වැඩ කළ නොහැකිය
- 3) ක්‍රියාකාරකම්වල මහන්සියෙන් වැඩ කළ හැකිය
- 4) පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ

20) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය යටතේ පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා භාවිත කරන පරීක්ෂණය වන්නේ

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1) බිප් පරීක්ෂණය | 2) හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය |
| 3) සිටි අප් පරීක්ෂණය | 4) පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය |

II කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04කට පිළිතුරු ලියන්න.

01) අපගේ ජීවන වක්‍රයේ විවිධ අවධිවලදී පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ. එමෙන්ම විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා, පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත, විශ්වාස, පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම මගින් අපගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. පෝෂණය පිළිබඳ යහපණිවිධ, සන්නිවේදනය තුළින් අප හැමගේම දැනුම වර්ධනය වීමෙන් පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් නිසි පරිදි ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

- 1) අප ගන්නා ආහාර වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.
- 2) මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වෙන වෙනම ලියන්න.
- 3) තරුණ විය හා මැදි විය අතර වයස් පරාසය සඳහන් කරන්න.
- 4) ළදරුවෙකුට මාස 6ක් වන තෙක් මව්කිරි ලබා දීම අනිවාර්ය වේ. මාස 6න් පසු ලබාදෙන අතිරේක ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- 5) නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව වැඩි වීමට හේතු දෙකක් ලියන්න.
- 6) විශේෂ අවශ්‍යතා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ. එවැනි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් කාණ්ඩ දෙකක් ලියන්න.
- 7) කිරිදෙන මවකගේ කැලරි අවශ්‍යතාව ගර්භණී සමයේ කැලරි අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩියෙන් ලබාගත යුතුය. ලබා ගත යුතු කැලරි ප්‍රමාණය කොපමණද?
- 8) වැරදි ආහාර පරිභෝජනය නිසා හටගන්නා බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- 9) නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- 10) ඇස්වල ආරක්ෂාවට ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 20)

02) සහය දිවීමේ ඉසව්ව සඳහා ධාවන පථය තුළ වැඩි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවකට එකවර තරඟයකට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබේ. මෙහිදී ක්‍රීඩකයන් සතර දෙනෙකු එකතු වී යෂ්ටිය අතින් අත මාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදෙන අතර සතර දෙනාගේම දක්ෂතාව තුළින් ජයග්‍රහණ හිමිවේ.

- 1) යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාර අනුව ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි. එම ක්‍රම දෙක නම් කරන්න. (ල 2)
- 2) සහය දිවීමේ ඉසව්ව විවිධ දුර ප්‍රමාණ යටතේ පවතී. ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාර දෙකකි. එම ක්‍රම දෙක සඳහන් කර උදාහරණ එක බැගින් ලියන්න. (ල 4)
- 3) සහය දිවීමේ දී යෂ්ටි හුවමාරුවේ නීති රීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 4)

03) මළල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් තිරස් පැනීමේ ඉසව්වකි.

- i. දුර පැනීමේදී ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 කි. එම ශිල්පීය ක්‍රම 3 සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- ii. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි 04 පිළිවෙලින් සඳහන් කරන්න. (ල 4)
- iii. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා 9 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකමක් ඇඳ විස්තර කරන්න. (ල 3)

04) පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම සඳහා සම, තොල්, දත්, නිය, ඇස්, කෙස්, ඇඟිලි යන ශරීර අංග ඉතා වැදගත් වේ.

- i. මිනිසාගේ සිරුරේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය සම වේ. සමෙන් කෙරෙන කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- ii. හිසකෙස් රෝග වළක්වන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් තුනක් ලියන්න. (ල 3)
- iii. කන්වල ආරක්ෂාවට ඔබ අනුගමනය කරන යහපත් පිළිවෙත් දෙකක් ලියන්න. (ල 2)
- iv. දත්වල හට ගන්නා රෝග දෙකක් ලියන්න. (ල 2)

05) ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදුකිරීමට අප සතු හැකියාවයි. අපගේ ශරීරයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන්නේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයි.

- i. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් සඳහන් කරන්න. (ල 3)
- ii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කරනු ලබන සූත්‍රය ලියන්න. (ල 2)
- iii. නිසි ඉන මිම්ම ගණනය කරනු ලබන ආකාරය ලියන්න. (ල 2)
- iv. 9 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ කළ ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයක් සිදුකරන ආකාරය පියවරෙන් පියවර රූප සටහන් ඇසුරෙන් සඳහන් කරන්න. (ල 3)

06)

- i. 9 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩා වලින් එකක් තෝරා ගෙන එම ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතා දෙක බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල 2)
- ii. එම දක්ෂතා වලින් එකක් තෝරා ගෙන එම දක්ෂතාවය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් ඇඳ විස්තර කරන්න. (ල 3)
- iii. එම දක්ෂතාවයට අදාළ නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල 2)
- iv. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න. (ල 3)