2024.08

Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandana

මීගමුව අධ්‍යාපන කලාපය
දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

විභාග අංකය : .... නම : ....

9 ශ්‍රේණිය	I, II පත්‍රය	කාලය පැය 02

උපදෙස්
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

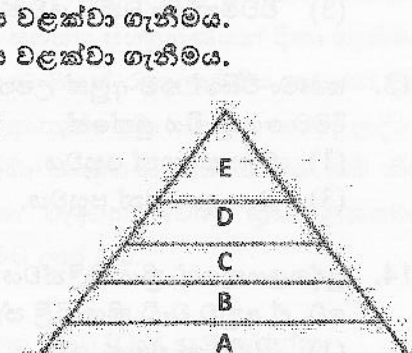
1. අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායි ලෙස තෘප්තිමත්ව ජීවත් වීම පුද්ගලයකුගේ,
(1) කායික යහපැවැත්මයි. (2) මානසික යහපැවැත්මයි.
(3) සමාජීය යහපැවැත්මයි. (4) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.

2. පාසල් ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට යම් මෙහෙයක් ඉටු කළ හැකි වන්නේ,
(1) හිතකර පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමෙනි. (2) පරිසර දූෂණය වැළැක්වීමට දායක වීමෙනි.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වීමෙනි. (4) මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතය අවම කිරීමෙනි

3. පිටිපන මහ විද්‍යාලයේ 9 ශ්‍රේණියේ සිසුවියන් පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම යටතේ පහත සඳහන් පාඨ පාසල් භූමියෙහි ප්‍රදර්ශනය කරන ලදි.
* "කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණය වෙත යොමු කරමු."
* "විධිමත්ව අදාළ බඳුන් වලට කසල බැහැර කරමු."
* "පොලිතින් භාවිතය අවම කරමු."

ඔවුන්ගේ අපේක්ෂාව වී ඇත්තේ,
(1) වායු දූෂණය වළක්වා ගැනීමය. (2) ජල දූෂණය වළක්වා ගැනීමය.
(3) ශබ්ද දූෂණය වළක්වා ගැනීමය. (4) භූමි දූෂණය වළක්වා ගැනීමය.

4. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළට අනුව පිරමීඩයේ B හා D අක්ෂර පිළිවෙළින් දැක්වූ විට,
(1) ආත්මාභිමානය හා සුරක්ෂිත බව වේ.
(2) ආදරය හා ආත්මාභිමානය වේ.
(3) ආහාර, ජලය, වාතය, ඇඳුම්, නිවාස හා ආදරය වේ.
(4) සුරක්ෂිත බව හා ආත්මාභිමානය වේ.



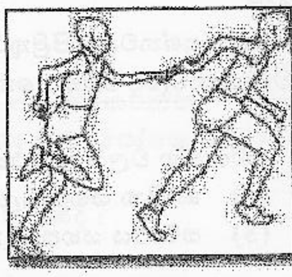
5. එක් එක් ජීවන අවධි වලදී අත්‍යවශ්‍ය පෝෂකාංග නොලැබී යාම, නොගැළපෙන පාවහන් භාවිතය, උපදෙස් රහිතව වැරදි ව්‍යායාමවල යෙදීම නිසා පෙන්නුම් කරන අසාමාන්‍යතා හැඳින්වෙන්නේ,
(1) පාරිසරික තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ ලෙසය. (2) සංජානීය තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ ලෙසය
(3) ආරමය තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ ලෙසය. (4) වැරදි පුරුදු නිසා ඇතිවන ආබාධ ලෙසය.

6. කශේරුකා පෙළෙහි විකෘතිතාවයක් හේතුවෙන් විකලාංග ඒකකයෙහි වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීමට යන සකුනි හට වෛද්‍යවරයා පැවසුයේ ඇයගේ කශේරුකා පෙළෙහි පහළ කොටස, එනම් කටි කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍ර වීම සිදුව ඇති බවයි. එම නිසා ඇයගේ උකුල පිටුපසට තල්ලු වීම, උදරය ඉදිරියට නෙරීම වැනි ලක්ෂණ දැක ගත හැකි විය. ඒ අනුව ඇයට මතුව ඇතැයි සැලකිය හැකි ආබාධිත තත්ත්වය වනුයේ,
(1) පැති කුදය (2) ඔටු කුදය (3) පසු කුදය (4) වටු කුදය

7. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා, ජවන හා පිටිය යනාදී වශයෙන් වූ ක්‍රීඩා වර්ගීකරණ සඳහා උදාහරණ පිළිවෙළින් අයත් වන පිළිතුර වන්නේ,
(1) බාස්කට් බෝල්, චෙස්, බොක්සිං, මීටර් 800 හා දුර පැනීම.
(2) නෙට්බෝල්, බොක්සිං, බැඩ්මින්ටන්, මීටර් 200 හා යගුලිය දැමීම.
(3) වොලිබෝල්, කරාතේ, ක්‍රිකට්, මීටර් 1500 හා උස පැනීම.
(4) චෙස්, වොලිබෝල්, වුෂු, මීටර් 100 හා රිටි පැනීම.

8. නෙට්බෝල් කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිවාදී පිළේ ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මගහැර තම ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කිරීම මෙසේ හැඳින්වේ.
(1) ආක්‍රමණය. (2) රැකීම. (3) විදීම. (4) වැළැක්වීම.

9. සහය දිවීම් තරගයක ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර යෂ්ටි හුවමාරුවක් සිදු වන ආකාරය පහත රූපසටහනින් දැක්වේ. එම යෂ්ටි හුවමාරුව.
(1) දෘෂ්‍ය ඇතුළත මාරුවකි. (2) අදෘෂ්‍ය පිටත මාරුවකි.
(3) දෘෂ්‍ය පිටත මාරුවකි. (4) අදෘෂ්‍ය ඇතුළත මාරුවකි.



10. A - ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම.
B - අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීම යන අවස්ථා අතුරෙන්.
(1) A පමණක් නිවැරදිය. (2) B පමණක් නිවැරදිය.
(3) A, B දෙකම වැරදිය. (4) A, B දෙකම නිවැරදිය.

11. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කර ගත හැකි මනෝ සමාජීය ගුණාංගයකි.
(1) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරුවීම. (2) ස්නායු පේශි සමායෝජනය වැඩිදියුණු වීම.
(3) ප්‍රබෝධවත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව ලැබීම. (4) අස්ථි, පේශි ශක්තිමත් වීම.

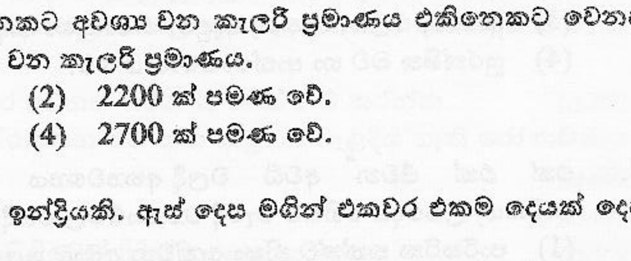
12. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතුරෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පමණක් ඇතුළත් පිළිතුරු කාණ්ඩය වන්නේ,
(1) මේදය හා කාබෝහයිඩ්‍රේට (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට හා විටමින්
(3) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ (4) ප්‍රෝටීන් හා ඛනිජ ලවණ

13. ශ්‍යාමා විසින් තම අලුත් උපන් ළදරුවාට මව්කිරි ලබා දීමේ කාලසීමාවෙන් පසු ක්‍රමයෙන් ඝන ආහාර ලබා දීමට යොමු විය යුත්තේ,
(1) මාස පහෙන් පසුවය. (2) මාස හයෙන් පසුවය.
(3) මාස දහයෙන් පසුවය. (4) වසරකට පසුවය.

14. පුද්ගලයකුගේ ක්‍රියාශීලිත්වය මත ඔවුනොවුන්ට දිනකට අවශ්‍ය වන කැලරි ප්‍රමාණය එකිනෙකට වෙනස් වේ. ඒ අනුව වැඩි ක්‍රියාශීලී ස්ත්‍රියකට දිනකට අවශ්‍ය වන කැලරි ප්‍රමාණය.
(1) 2000 ක් පමණ වේ. (2) 2200 ක් පමණ වේ.
(3) 2300 ක් පමණ වේ. (4) 2700 ක් පමණ වේ.

15. සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් අතර 'ඇස' යනු ඉතාමත් වැදගත් ඉන්ද්‍රියකි. ඇස් දෙස මගින් එකවර එකම දෙයක් දෙස බැලීමට හැකිවීම .... ලෙස හැඳින්වේ.
(1) ද්විවාර දෘෂ්ටිය. (2) ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ටිය. (3) ද්විමාන දෘෂ්ටිය. (4) තමස් අන්ධකාවය.

16. ඉහත සඳහන් කර ඇති දත් වර්ග වල රූප සටහන්හි P, Q, R, S පිළිවෙළින් නම් කළ විට,
(1) පුරශ්චාර්වක, චාර්වක, කෘන්තක, රදනක.
(2) කෘන්තක, රදනක, පුරශ්චාර්වක, චාර්වක.
(3) පුරශ්චාර්වක, රදනක, කෘන්තක, චාර්වක.
(4) චාර්වක, පුරශ්චාර්වක, රදනක, කෘන්තක.



17. යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ වලදී අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය යොදා ගනු ලබන්නේ පහත යෝග්‍යතා අතුරෙන් කුමන යෝග්‍යතාව මැන බැලීමටද ?

(1) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව. (2) පේශීමය දැරීමේ හැකියාව.
(3) පේශීමය ශක්තිය. (4) ශාරීරික සංයුතිය.

18. නිසි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමේ දී ඉණ මිම්ම නිසි අගයක පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. නිසි ඉණ මිම්මක් පවත්වා ගැනීමට නම්, ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරණ අනුපාතය ගණනය කළ විට එම අගය,

(1) 0.3 ට වඩා අඩු විය යුතුය. (2) 0.5 ට වඩා අඩු විය යුතුය.
(3) 0.8 ට වඩා අඩු විය යුතුය. (4) 1 ට වඩා අඩු විය යුතුය.

19. ඉතිහාසයේ පළමු වරට ආසියානු කුසලාන කාන්තා ශූරතාවය අපරාජිතව කමන් සතු කර ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම පසුගිය දා සමත් විය. එම තරඟාවලියේ ප්‍රතිවාදීන් ලෙස තරඟ වදින ලද්දේ,

(1) දකුණු අප්‍රිකාවයි. (2) ඔස්ට්‍රේලියාවයි. (3) ඉන්දියාවයි. (4) පාකිස්ථානයයි.

20. ලොව ප්‍රමුඛතම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස අවිවාදයෙන්ම පිළිගැනෙන "ඔලිම්පික්" ක්‍රීඩා උළෙල 2024 වර්ෂයේ දී පැවැත්වෙන රට හා නගරය පිළිවෙළින්,

(1) ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර. (2) ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර.
(3) ජපානයේ ටෝකියෝ නුවර. (4) බ්‍රසීලයේ රියෝ ද ජැනයිරෝ නුවර.

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය <u>අනිවාර්ය</u> වේ. තවත් ප්‍රශ්න <u>හතරකට</u> පිළිතුරු සපයන්න. සියලුම ප්‍රශ්න <u>පහකි</u>.

01. අනුරාධපුර අධ්‍යාපන කලාප පාසල් ක්‍රීඩා තරඟාවලිය පසුගිය දා අති උත්කර්ෂවත් ලෙස නිමාවට පත්විය. එහි වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවන්හි ශූරතා හා අනුශූරතාවයන් විවිධ පාසල් වලට බෙදී ගිය අතර මලල ක්‍රීඩා සමස්ත බාලක ශූරතාවය අනුරාධපුර සීවලී විද්‍යාලයත් බාලිකා ශූරතාවය අනුරාධපුර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයත් දිනාගැනීමට සමත් විය. මෙකී සමස්ත ජයග්‍රහණයන් දිනා ගැනීමට එම පාසල් ලද සහාය දිවීම් තරඟ ජයග්‍රහණ හා පිටිය ඉසව් වල ජයග්‍රහණ මහත් රුකුලක් විය. අවසන් දින උත්සවයේ හරවත් කතාවකින් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ඇමතු කලාප ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂතුමා සඳහන් කරන ලද්දේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය කරා යාමට ක්‍රීඩාව බෙහෙවින්ම ඉවහල් වන බවත් ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ කරා යාමට නම් නිසි පුහුණුවීම් මෙන්ම නිවැරදි පෝෂණ රටා අනුගමනය කිරීමත් ඉතා වැදගත් බවය. ක්‍රීඩා උත්සවය අවසානයේ සැවොම එක්ව අවට පරිසරය පිරිසිදු කිරීම කාගෙත් පැසසුමට ලක් විය.

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
(2) ඡේදයේ සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හැර වෙනත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් නම් කරන්න.
(3) මෙම පාසල් ජයගත් සහාය දිවීම් තරඟ ඉසව් වල යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත පදනම්ව යෂ්ටිය ලබා ගත් ආකාර 02ක් සඳහන් කරන්න.
(4) විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් 02ක් නම් කරන්න.
(5) ~~දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 02ක් ලියන්න.~~
(6) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති කාණ්ඩ අතුරෙන් ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් කාණ්ඩය හැර වෙනත් කාණ්ඩ 02ක් නම් කරන්න.
(7) නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි 02ක් සඳහන් කරන්න.
(8) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් පුද්ගලයෙකුට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් ලියා දක්වන්න.
(9) නිසි පුහුණුවීම් වල නිරත වීමෙන් දියුණු කරගත හැකි දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 02ක් නම් කරන්න.
(10) පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීමට සුදුසු යෝජනා 02ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2×10=20)

02. සමාජයේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම යනු, පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමත්, අවට පරිසරය සමතුලිතව පවත්වා ගැනීමත් වේ. මේ සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ කාර්යභාරය සුවිශේෂී වේ.

(1) වර්තමාන සමාජය තුළ පැන නැගී ඇති ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටලු 04ක් නම් කරන්න. (ල.02)

(2) ඉන් එක් සෞඛ්‍යමය ගැටලුවක් තෝරාගෙන ඒ පිළිබඳව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.03)

(3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ක්ෂේම 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි 03ක් ලියා දක්වන්න. (ල.03)

03. මිනිස් සිරුර ස්වභාවයෙන්ම නිවැරදිව පිහිටුවා ගත හැකි ලෙස සකස් වී ඇත. නමුත් එය පහසුවෙන් කළ නොහැකිය. මන්ද යත් වැරදි ඉරියව් කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන තත්ව හා සාධක කිහිපයක් පවතින බැවිනි. එකී සාධක සංජානිය තත්ත්ව හා පාරිසරික තත්ත්ව ලෙස නම් කෙරේ.

(1) නිවැරදි ඉරියව් යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.02)

(2) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 03ක් ලියා දක්වන්න. (ල.03)

(3) සංජානීය තත්ත්ව නිසා හට ගන්නා ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන හේතු 02ක් සඳහන් කරන්න. (ල.02)

(4) (අ) අස්ථි වර්ධනයට හා අස්ථිවල සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන පෝෂක 02ක් නම් කරන්න. (ල.02)

(ආ) වැඩිහිටි කාලයේ දී අස්ථි දුර්වල වීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වය කුමක්ද ? (ල.01)

04. ලොව ඇති විවිධ ක්‍රීඩාවන් හා සැසඳීමේදී මලල ක්‍රීඩා යනු ආකර්ෂණීය ඉසව් ගණනාවක එකතුවකි.

(1) මලල ක්‍රීඩා සහය දිවීමේ තරගයක යෂ්ටි හුවමාරුවේ මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල.02)

(2) සහය දිවීමේ යෂ්ටි හුවමාරුවට අදාළ නීති රීති 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(3) දුර පැනීම ඉසව්වේ සමස්ත ක්‍රියාවලියේ අවධි පිළිවෙළින් පෙළගස්වන්න. (ල.02)

(4) දුර පැනීම ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට හුරු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහනක් සහිතව කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න. (ල.03)

05. උපතේ සිට මරණය දක්වා ජීවිතයේ එක් එක් අවධි පසුකරන පුද්ගලයා ඒ ඒ අවධි වලදී ඊට අදාළ පෝෂණ අවශ්‍යතා නිසි පරිදි සපුරා ගැනීම නිරෝගී දිවියකට මගපාදයි.

(1) ආහාර මගින් ශරීරයට ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යයන් 02ක් නම් කරන්න. (ල.02)

(2) නව යොවුන් වියේදී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(3) වැඩිහිටි වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියා දක්වන්න. (ල.02)

(4) ආහාර ලබාගැනීමේ දී පෝෂණය පිළිබඳව ගොඩනැගී ඇති මිථ්‍යා මත 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

06. ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අපූර්ව ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයන් ලෙස අපගේ ශරීරය පෙන්වා දිය හැකිය. ඒ අතර බාහිර පෙනුමට බලපාන වැදගත් ශරීර අංග දෙකක් ලෙස "සම" හා "ඇස" දැක්විය හැකිය.

(1) බාහිර පෙනුම සඳහා බලපාන ඉහත ශරීරාංග හැර වෙනත් ශරීරාංග 04ක් නම් කරන්න. (ල.02)

(2) ඉහත ඔබ නම් කළ ශරීර අංග වලින් 03ක් තෝරාගෙන එම අංග ආශ්‍රිතව වැළඳිය හැකි රෝගාබාධය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(3) සමෙන් ඉටුවන කාර්යයන් 02ක් ලියා දක්වන්න. (ල.02)

(4) ඇස් සුරැකීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් 03ක් සඳහන් කරන්න. (ල.03)

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

(1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් පෙළගස්වන්න. (ල.02)

(2) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දැකිය හැකි රැකීමේ අවස්ථා 03 සඳහන් කරන්න. (ල.03)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි 02ක් ලියන්න. (ල.02)

(4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී දැල වෙත එන පන්දුව රැකගත හැකි ආකාර 03ක් දක්වන්න. (ල.03)

** *** **

REGISTRAR
De Mazenod College
Kandana.