සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2018

09 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම/ විභාග අංකයඃ

I - කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

01. රෝග වලින් වැළකී, මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත වීම .... යහපැවැත්මයි. (නිරෝගී / කායික / මානසික)

02. පාචනය, අසාත්මිකතා, කොලරාව.. දූෂණය නිසා ඇතිවන රෝග වේ. (වායු / ජල / භූමි)

03. පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගැනීම.. නම් වේ. (අපයෝජන / අපචාර / අපහරණය)

04. .... ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා සඳහා උදාහරණයකි.
(පාපන්දු / බැඩ්මින්ටන් / රගර්)

05. .... ක්‍රීඩාව උපකරණ රහිතව සිදු කරන ක්‍රීඩාවකි.
(කබඩි / ස්කොෂ් / හොකී)

06.

A

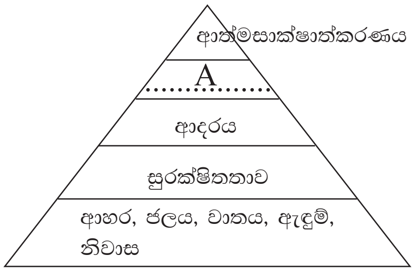
B

C

ඉහත රූපසටහනේ දැක්වෙන ඉරියව් අතරින් නිවැරදි ඉරියව් දැක්වෙන රූප සටහන් වන්නේ,

(1) A හා B (2) A හා C (3) B හා C (4) A, B, C

07. මෙම සටහනෙහි A අක්ෂරයෙන් දැක්විය යුතු අවශ්‍යතාවය



(1) ද්විතීක අවශ්‍යතා
(2) ආත්මාභිමානය
(3) යෝග්‍යතාවය
(4) අධ්‍යාපනය

08. බෝවන රෝගයක් හා බෝ නොවන රෝගයක් සඳහා උදාහරණ පිළිවෙලින්

(1) ඩෙංගු, ක්ෂය රෝගය (2) ඩෙංගු, පිළිකා
(3) දියවැඩියාව, මැලේරියාව (4) මැලේරියාව, පාචනය

09. ★ පරිසරයේ නිසසල බව නැතිවීම
★ අසහනකාරී බව
★ අවධානය බිඳීයාම

ඉහත තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන්නේ,

(1) ජල දූෂණය නිසා (2) වායු දූෂණය නිසා
(3) ශබ්ද දූෂණය නිසා (4) ඉහත සියල්ලම නිසා

10. ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංගයක් වන්නේ,

(1) උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීනයෙකු වීම (2) තමාට ලැබුණු දෙයින් තෘප්තිමත් වීම
(3) ඍජු ප්‍රතිපත්ති තිබීම (4) ඉහත සියල්ලම

- **අංක 11 සිට 15 දක්වා දී ඇති වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.**

11. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ප්‍රමාණාත්මකව වැඩි වීමෙන් යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය වේ. ( )
12. විටමින් D ඌනතාවය නිසා අස්ථි විකෘති වීම හෙවත් රිකට්සියා තත්ත්වය ඇති වේ. ( )
13. දූෂණයට ලක්වන ප්‍රධාන පාරිසරික අංග 03 කි. ( )
14. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක ලිබරෝ ක්‍රීඩකයින් ද සමඟ මුළු ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව දොළොස් දෙනෙකි. ( )
15. එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස කඳවුරු ශිල්ප ක්‍රම දැක්විය හැක. ( )

- **ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

16. සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගලයින්ගේ විවිධතා දැකිය හැකිය. ඊට බලපාන හේතුවක් වන්නේ,

(1) විවිධ ජාතීන් (2) විවිධ ආගම් (3) විවිධ දක්ෂතා (4) ඉහත සියල්ලම

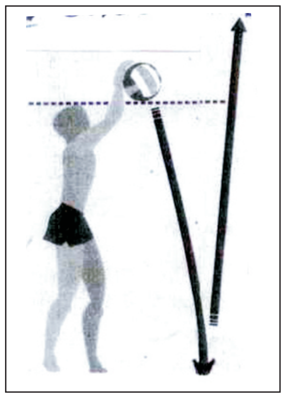
17. ක්‍රීඩාවක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ,

(1) නීතිරීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරග වේ.
(2) නිශ්චිත නීතිරීති මාලාවක් නොමැතිව කරනු ලබන ශාරීරික තරග වේ.
(3) පිළිගත් නීතිරීති මාලාවකට අනුව මනස සංවර්ධනය සඳහා සිදුකරන තරග වේ.
(4) ක්‍රියාකාරකම් හරහා විනෝදාස්වාදය ලබා ගැනිම සඳහා පමණක් සිදු කරන තරග වේ.

18. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ,

(1) තනි යැවුමෙනි (2) මැද යැවුමෙනි
(3) හිසට ඉහළින් යැවුමෙනි (4) හෙප්පා යැවුමෙනි

19. රූපසටහනින් දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වර්ධනය වන දක්ෂතාව වන්නේ,



(1) ලබා ගැනීම
(2) ප්‍රහාරය
(3) වැළැක්වීම
(4) එසවීම

20. මීළඟ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා සැණකෙළිය පැවැත්වෙන වර්ෂය වන්නේ,

(1) 2019 (2) 2020 (3) 2021 (4) 2022

09 ශ්‍රේණිය **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - II කොටස**

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ 16 න් පහළ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූ දම්සර කා අතරත් ඉතා ජනප්‍රිය දරුවෙකි. ඔහු මලල ක්‍රීඩාවට මෙන්ම කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවට ද එකසේ දක්ෂතා දක්වයි. දිනපතා පුහුණුවීම් වල නිරත වීම ඊට හේතුව බව ක්‍රීඩා භාර ගුරුභවතා පවසයි. දම්සර ක්‍රීඩා කටයුතු කිසිවිටෙකත් තම අධ්‍යාපනයට බාධාවක් කර නොගනියි. නමුත් සවස් කාලයේ දී ගමේ තරුණයන් සමඟ එක්ව කටයුතු කිරීමෙන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැනි දුසිරිත් වලට යොමුවේ යැයි තමා බියෙන් පසුවන බව ඔහුගේ මව පවසයි.

1. දම්සර සහභාගි වන්නට ඇතැයි සිතන මලල ක්‍රීඩා ඉසව් 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
2. ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් දම්සරට අත්වන වාසි 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
3. ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී දම්සර සහභාගි වන්නට ඇතැයි අනුමාන කරන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ල. 2)
4. ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනයට හේතුවන ඡේදයේ සඳහන් නොවන වෙනත් කරුණු 02 ක් නම් කරන්න. (ල. 2)
5. ක්‍රීඩාව ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට බාධාවක් නොවන ලෙස පවත්වා ගැනීමට යෙදිය හැකි පිළියම් 02 ක් දක්වන්න. (ල. 2)
6. ක්‍රීඩාව හැර විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස යොදා ගැනීමට කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් යෝජනා කරන්න. (ල. 2)
7. තරුණ පරපුර මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළක්වා ගැනීමට යොදා ගත හැකි උපක්‍රම 02 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
8. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපත් තත්වයන් 02 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(ල. 2x8 = 16)

02. සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු රටට සම්පතකි.

1. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු කුමක් ද? (ල. 3)
2. අප සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
3. ඔබ ඉහත සඳහන් කළ කරුණු 02 ක් මිනිස් ජීවිතයේ පැවැත්මට බාධාවක් වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

03. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් රටේ සංවර්ධනය වේගවත් වන බව විද්වතුන්ගේ අදහසයි.

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න හඳුන්වන්න. (ල. 3)
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අයත් තේමා 04 ක් ලියන්න. (ල. 4)
3. ඔබ ඉහත සඳහන් කළ තේමා 02 ක් යටතේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් සඳහා උදාහරණ 02 බැගින් සඳහන් කරන්න. (ල. 4)

04. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ආකර්ෂණීය පෞරුෂයක ලක්ෂණයකි.

1. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝජන 03ක් ලියන්න. (ල. 3)
2. සංජානීය හෝ පාරිසරික හේතු මත හටගන්නා කායික ආබාධ 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)
3. වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 04 ක් නම් කරන්න. (ල. 4)

05. ක්‍රීඩා අතර සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කා අතරත් ජනප්‍රිය අංගයකි.

1. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි විශේෂ ලක්ෂණ 03 ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 3)
2. පහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා වර්ග සඳහා උදාරහණය බැගින් සපයන්න.
   a. ජල ක්‍රීඩා
   b. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා
   c. හිම මත කරන ක්‍රීඩා
   d. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා (ල. 4)
3. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලීම තුළින් පුද්ගලයා තුළ වර්ධනය වන කායික ගුණාංග 02 ක් ද මනෝ සමාජීය ගුණාංග 02 ක් ද දක්වන්න. (ල. 4)

06. වොලිබෝල් අප රටේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි.

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉදිරිපෙළ හා පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.(ල. 3)
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයේ ප්‍රධාන පියවර හතර නම් කරන්න. (ල. 4)
3. සාර්ථක වැළැක්වීමක් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ක්‍රීඩකයෙකු සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)

07. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී දැකිය හැකි රැකීමේ අවස්ථා 03 සඳහන් කරන්න. (ල. 3)
2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුව විදීමේ දී සිදු විය හැකි වැරදි 02 ක් ලියන්න. (ල. 4)
3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඇති ආක්‍රමණය කිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න. (ල. 4)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01. කායික   02. ජල   03. අපයෝජන   04. බැඩ්මින්ටන්   05. කබඩි

06. (2)   07. (2)   08. (2)   09. (3)   10. (4)   11. (×)   12. (✓)   13. (×)   14. (✓)   15. (✓) 16. (4)

17. (1)   18. (2)   19. (2)   20. (2)

(ල. 2 × 20 = 40)

II කොටස

01.
1. මලල ක්‍රීඩා - 100 m, 200 m, 400 m, දුර පැනීම, උස පැනීම, යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල ආදී...... (ල. 2)
2. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය, ක්‍රියාශීලී බව, නිරෝගී බව, ආකර්ෂණීය සිරුරක් ඇති වීම, ඉගෙනීමේ දක්ෂතා වර්ධනය ආදී............ (ල. 2)
3. වොලිබෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු ආදී..... (ල. 2)
4. ● නිවැරදි ආහාර පුරුදු ● ප්‍රමාණවත් විවේකය ● ගුරු උපදෙස් පිළිගැනීම ● නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතය ආදී..... (ල. 2)
5. ⋆ කාල සටහනකට අනුව වැඩ කිරීම ⋆ එදිනෙදා අධ්‍යාපන කටයුතු එම අවස්ථාවේදීම නිමා කිරීම ⋆ සන්ධ්‍යා කාලයේ ක්‍රීඩා කටයුතු වල නියැලීම ආදී..... (ල. 2)
6. ● සමිති සමාගම් ● සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් ● පොත්පත් කියවීම ● භාවනාව ආදී..... (ල. 2)
7. ⋆ දැනුවත් කිරීම් ⋆ වැඩිහිටි උපදෙස් පිළිපැදීම ⋆ විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා ⋆ විකල්ප අවස්ථා යොදා ගැනීම ⋆ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ආදීනව කියා දීම. (ල. 2)
8. ★ රෝග ඇතිවීම ★ ආර්ථික ගැටලු ★ සමාජයෙන් කොන් වීම ★ සෞඛ්‍ය පිරිහීම ආදී...... (ල. 2)

02.
1. ★ රෝග හා දුබලතා වලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීම. (ල. 2)
2. ★ පරිසර දූෂණය ★ මත්පැන් හා දුම්වැටි පාලනය ★ අපචාර හා අපයෝජන ★ අනතුරු හා ආපදා ★ බෝවන හා බෝ නොවන රෝග ආදී...... (ල. 2)
3. අදාල නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2)

03.
1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින්, සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය. (ල. 2)
2. ● සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම ● සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම ● ජීවන නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය ● ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම ● සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සහ ඒවායේ උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම (ල. 2)
3. අදාල නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 2)

04.
1. ● අවම ශක්තියක් වැය වීම ● අඩු වෙහෙසක් දැනීම ● කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම ● අනතුරු ආපදා අවම වීම ● නිරෝගි බව ආදී..... (ල. 2)
2. ● ඔටු කුදය ● පසු කුදය ● පැති කුදය ● පැතලි පිටුපස ● බකල් දෙපා හා පූට්ටු දණහිස් (ල. 2)
3. ★ සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම ★ ව්‍යායාම කිරීම ★ ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය ★ වයසට හා උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීම ආදී...... (ල. 2)

05.
1. ★ සම්මත නීතිරීති තිබීම ★ නිශ්චිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම ★ ක්‍රීඩා පිටිවල මිනුම් දක්වා තිබීම ★ නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ තිබීම ආදී.... (ල. 2)
2. a. ජල ක්‍රීඩා - පිහිනීම, වොටර් බැලේ, කිමිදීම ආදී......
   b. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා - ගුවන් කරනම්, පැරා ජම්ස්, ස්කයි ඩයිවින්
   c. හිම මත කරන ක්‍රීඩා - හිම මත නැටීම, ස්නෝ ස්කේටින්, හිම කරත්ත තරඟ
   d. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා - කරාතේ, වුෂු, ජූඩෝ, ආදී..... (ල. 2)
3. කායික ගුණාංග - ⋆ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය ⋆ ශරීරය ඉක්මනින් විඩාවට පත් නොවීම ⋆ අස්ථි පේශී ශක්තිමත් වීම ආදී.....
   මනෝ සමාජයීය ගුණාංග - ප්‍රබෝධමත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව, මිත්‍රශීලී බව, සහයෝගය, නායකත්වය ආදී.....

06.
1. ඉදිරි පෙළ - ක්‍රීඩකයින් 03   පසුපෙළ - ක්‍රීඩකයින් 03
2. ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම - ● ඉපිලීම ● පහර දීම ● පතිත වීම
3. අදාල නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

07.
1. ⋆ ක්‍රීඩිකාව රැකීම ⋆ පන්දුව රැකීම ⋆ ස්ථානය රැකීම   2. අදාල නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
3. අදාල නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න