

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2011

මාරිස් සිටේල්ලා විදුහල - මීගමුව

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 2 යි

නම :

ශ්‍රේණිය :

අංකය :

උපදෙස් -

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. වඩාත්ම නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න

I කොටස

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා ලෙස නව ක්‍රීඩකයකු හඳුන්වා දෙනු ලැබුයේ,

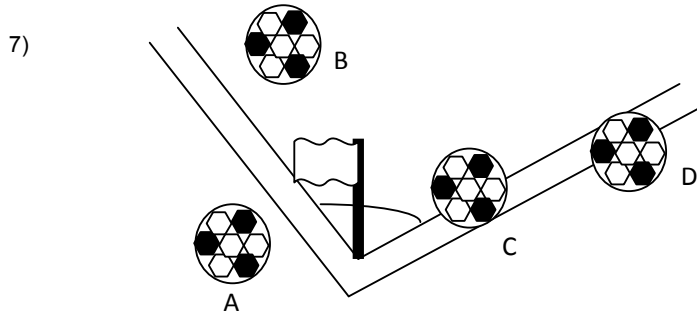
I. 1991 දීය.	III. 2001 දීය.
II. 1998 දීය.	IV. 1947 දීය.
- සම්මත පාපන්දුවේ බර ,

I. 400 g -450 g	III. 260 g -320 g
II. 450 g -500 g	IV. 250 g -280 g
- අන්තර් ජාතික නෙට්බෝල් සම්මේලනය මගින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධව පනවා ඇති මූලික නීති ගණන,

I. 18 කි	III. 7 කි
II. 31 කි	IV. 21 කි
- සම වයස් කණ්ඩායම් නිසා ජීවිතයට අළුතින් එකතු විය හැකි අහිතකර වර්ගයක් නොවන්නේ ,
 - දුම් පානයට හුරු වීම
 - නොගැලපෙන පොත පත ඇසුරට ලක්වීම
 - ඕනෑම කෙනෙකුට දුකක් කරදරයක් වූ මොහොතකදී සහය වීම
 - නව දේවල් අත්හදා බැලීමට යාම
- සහය දීවීම සඳහා යොදා ගනු ලබන යන්ත්‍රයේ බර

I. 400 g	III. 500 g
II. 350 g	IV. 600 g
- නිවුඩු හාල් වල බහුලව අඩංගු විටමිනය වන්නේ,

I. A විටමිනය	III. C විටමිනය
II. B විටමිනය	IV. D විටමිනය



පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොයෙදෙන අවස්ථාවක් නිරූපණය වන්නේ

I. A මගිනි	III. C මගිනි
II. B මගිනි	IV. D මගිනි

8) කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ලබා ගැනීමෙන් වැඩිපුර වාසි ලැබෙන්නේ ,

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| I. රුධිර සංසරණ පද්ධතියටය | III. බහිස්සාවී පද්ධතියටය |
| II. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියටය | IV. අස්ථි හා පේශි පද්ධතියටය |

9) පරිසර දූෂණය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑමක් නොවන්නේ,

- | | |
|----------------------------|--|
| I. පාංශු බාදනය | III. ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සෑදීම |
| II. මදුරුවන් බෝවීමේ වර්ධනය | IV. අස්ථි පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වර්ධනය වීම |

10) වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවිය නොහැකි ආබාධ තත්වයකි

- | | |
|----------------|---------------|
| I. බකල දෙපා | III. මටු කුඳය |
| II. දියවැසියාව | IV. පසු කුඳය |

11) අප රටේ ප්‍රදුරුවකුගේ සාමාන්‍ය උපන් බර වනුයේ ,

- | | |
|-----------|-------------|
| I. 3.4 Kg | III. 2.8 Kg |
| II. 4 Kg | IV. 3.5 Kg |

12) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ,

- | | |
|--------------------|----------------|
| I. සිප්ලිස් | III. ගොනෝරියා |
| II. බ්‍රොන්කයිටිස් | IV. HIV- ඒඩ්ස් |

13) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයින්ට ලබා ගත හැකි උපරිම කෙටි විවේක ගණන ,

- | | |
|---------|----------|
| I. 2 කි | III. 4කි |
| II. 5කි | IV. 3කි |

14) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| I. පාවෙන ක්‍රමය | III. ගුවන පා මාරු ක්‍රමය |
| II. ස්ටැඩල් ක්‍රමය | IV. එල්ලෙන ක්‍රමය |

15) උස පැනීමේ වඩාත්ම දියුණු ක්‍රමය ලෙස සැලකෙන්නේ ,

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| I. ෆ්ලොප් ක්‍රමයයි | III. පෙරදිග කපා පෝලිමයි |
| II. කතුරු පිම්මයි | IV. බටහිර පිම්මයි |

- 16) අක්‍රියතා පරිවෘත්තීය වේගය වෙනස් කරන සාධකයක් නොවන්නේ,
- I. වයසයි
 - II. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයයි
 - III. පරම්පරාවයි
 - IV. බර හා සංයුතියයි
- 17) ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශ පේශි වර්ධනය සඳහා දෛනික ආහාරයෙහි අඩංගු විය යුත්තේ,
- I. කාබොහයිඩ්‍රේටයි.
 - II. මේදය හා විටමිනුයි
 - III. බනිප් ලවණයි.
 - IV. ප්‍රෝටීනයයි.
- 18) 'යටි අත් එසවීම' කුමන ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක්ද?
- I. වොලිබෝල්
 - II. පා පන්දු
 - III. පැසි පන්දු
 - IV. දැල් පන්දු
- 19) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමෙන්,
- I. විභාගය උසස් ලෙස සමත්විය හැක
 - II. පුද්ගලයන් පහසුවෙන් හෙලා දැකිය හැක
 - III. ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය ලගාකර ගත හැක
 - IV. සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් නිර්මාණය කළ නොහැක

20) පරිසර දූෂණය අවම කර ගැනීම සඳහා නිවසකින් ඉවතලන අපද්‍රව්‍ය රූපයේ පෙනෙන පරිදි භාජන 3ක වෙන් වෙන් වශයෙන් දමා ඇත.



- ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ නොහැකි දේ අඩංගු වන්නේ,
- I. නිල් පැහැති භාජනයේය.
 - II. රතු පැහැති භාජනයේය.
 - III. නිල් සහ කොළ පැහැති භාජන වලය.
 - IV. රතු සහ කොළ පැහැති භාජන වලය.

II කොටස

ප්‍රශ්න 40 පමණක් පැහැදිලි පිළිතුරු ලියන්න.
පිළිතුරු ලිවීම සඳහා වෙනම කඩදාසි භාවිතා කරන්න.

1)

- I. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද? (ලකුණු 3යි)
- II. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන සාධාක 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- III. වැරදි ඉරියව් වලින් ඇතිවන අබාධ සුව කර ගත හැකි ක්‍රමයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- IV. සංගීත රිද්මයට වලන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් අත්වන වාසි 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- V. රිද්මයානුකූල පා වලන 4ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4යි)

2)

- I. අපගේ මලික අවශ්‍යතාවක් වන ආහාර අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමේ දී විවිධ ආහාර රටාවලට පුද්ගලයින් යොමුවේ. මේ සඳහා බලපානු ලබන සාධක 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 3යි)
- II. අප ගන්නා ආහාර මගින් සිරුරට සිදුකරන ප්‍රධාන කාර්යයන් 3 මොනවාද?
- III. ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පාදාර්ථ මොනවාද? (ලකුණු 5යි).
- IV. ළදරුවකුට දීම සඳහා පිටි කිරි වලට වඩා මව්කිරි යෝග්‍ය වීමට බලපාන හේතු 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 4යි)

3) මෙම ප්‍රශ්නයේ A කොටස පමණක් හෝ B කොටසට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න

A

(ලකුණු 3)

- I. වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපක්‍රම භාවිතා කළ හැකි අවස්ථා 3ක් සඳහන් කරන්න.
- II. වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිත්‍යානුකූල බඩා කිරීම් කළ නොහැකි අවස්ථා 4ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- III. වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතීරීති 5ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)
- IV. ශ්‍රී ලංකාවේ වොලබෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වීමට බලපෑ හේතු 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)

B

- I. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ එක් පිලකට අයත් වන ක්‍රීඩකාවන් ස්ථානගත කරන අන්දම සම්මත මිනම් සහිත නෙට්බෝල් පිටියක ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 5)
- II. ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ නෙට්බෝල් තරඟයක් සඳහා තෝරා ගත් ක්‍රීඩකාවන් අදුම් පැළදුම් ගැන සැලැකිලිමත් විය යුතු ආකාර 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- III. ප්‍රමාද වී පැමිණෙන ක්‍රීඩකාවකට තරඟය සඳහා එක්විය හැකි අවස්ථා 3ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- IV. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 5 මොනවාද? (ලකුණු 5)

4)

- I. සහය දීවීමේ ක්‍රීඩාවේ යෂ්ටි හුවමාරුව ඉතා වැදගත් ස්ථානයක් ගනියි. යෂ්ටි හුවමාරු කළ හැකි ක්‍රම 4ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- II. සහය දීවීමේ තරඟ ඉසව් 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- III. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ සම්මත දුර/දිග කීයද? (ලකුණු 2)
- IV. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධීන් 4 නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- V. 'තුන් පිම්ම' පැනීමේ ඉසව්වේ දක්නට ලැබෙන පැනීම් 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

5)

- I. උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත ක්‍රීඩකයෙකු සතු ලක්ෂණ 5 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 5)
- II. විත්තවේන සමබරව පවත්වා ගැනීමේ වාසි 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- III. ප්ල දූෂණයට බලපාන හේතු සාධක 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- IV. වාය දූෂණය නිසා මිනිසාට ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් 2ක් දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- V. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී යොදා ගන්නා මූලධර්ම 3ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)