

COMBINED SCHOOLS

FIRST TERM EVALUATION – 2019

Grade } 09 Subject } Health Science & Physical Education Paper } I & II Time } 2 hours
 ශ්‍රේණිය } විෂය } සෞඛ්‍ය හා ශරීරික අධ්‍යාපනය පත්‍රය } කාලය }

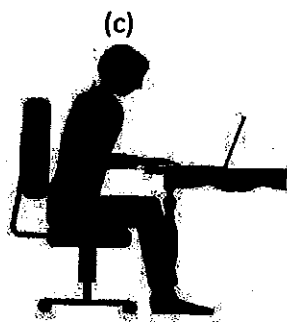
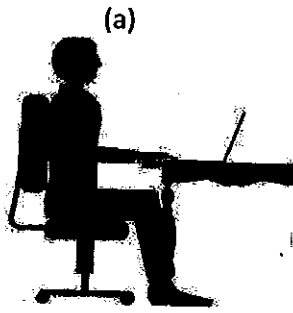
Name/Index No. Class :

I - කොටස

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (01) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ,
 i) රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමයි.
 ii) සතුටින් සිටීම හා ලෙඩ රෝග වලින් තොරවීම.
 iii) අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම හා ලෙඩ රෝග වලින් තොරවීම.
 iv) කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම.
- (02) යහපත් අන්තර් සම්බන්ධතාවලින් ඇති ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ,
 i) තනිකම මග හැරීම. ii) නිවැරදි කණ්ඩායම් ඇසුර.
 iii) යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය. iv) අපචාර වලට ගොදුරු වීම.
- (03) අප අවට පරිසරයේ දක්නට ලැබෙන සෞඛ්‍යය ගැටළුවක් වන්නේ,
 i) ඩෙංගු රෝගය බෝවන ස්ථාන වැඩිවීම. ii) අනතුරු හා ආපද අඩුවීම.
 iii) ජනතාව මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැඩි භාවිතය අඩු කිරීම. iv) ළමා අපචාර හා අපයෝජන අඩුවීම.
- (04) කොළරාව, පාචනය, වර්ම රෝග, මදුරුවන් බෝවීම හට ගැනීමට හේතුවන ප්‍රධාන දූෂණ කාරකය හෝ කාරක වන්නේ,
 i) භූමි දූෂණය ii) ජල දූෂණය iii) වායු දූෂණය iv) ඉහත සියල්ලම
- (05) ජලය දූෂණය වීම නිසා ඇති නොවන රෝගයකි,
 i) කොළරාව ii) පාචනය iii) චක්‍රගත රෝග iv) හෘද රෝග
- (06) බෝ නොවන රෝගයකි,
 i) දියවැඩියාව ii) පාචනය iii) කොළරාව iv) සරම්ප
- (07) කායික සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමට පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන වැඩ සටහනකි,
 i) ශරීර සුවතා. ii) උදසන කොළ කැඳ ලබාදීම.
 iii) උදේ ආහාරයට බත් ධාන්‍ය ලබාදීම. iv) ඉහත සියල්ලම
- (08) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී හඳුනාගත් දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,
 i) ප්‍රහාරය ii) පිරිනැමීම
 iii) පන්දුව ප්‍රහාරයට සූදානම් කිරීම iv) පන්දුව විදීම
- (09) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 i) 6 ii) 8 iii) 10 iv) 12
- (10) මදුරුවන් මගින් පමණක් බෝවන රෝග කාණ්ඩය වන්නේ,
 i) ඩෙංගු, මැලේරියා, බරවා ii) පාචනය, ඩෙංගු, කොළරාව
 iii) මැලේරියාව, චිකන් ගුන්සා, දියවැඩියාව iv) පාචනය, උණසන්නි පාතය, මැලේරියාව

- (11) සුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
i) රගර් ක්‍රීඩාව ii) දල් පන්දු ක්‍රීඩා iii) කබඩි iv) ලේන්සු හැංගීම
- (12) දුර පැනීම, උස පැනීම හා කඩ පෙන්න දෑම පිළිවෙලින්,
i) තිරස් පැනීමකි, සිරස් පැනීමකි, විසි කිරීමකි ii) සිරස් පැනීමකි, තිරස් පැනීමකි, විසි කිරීමකි
iii) සිරස් පැනීමකි, විසි කිරීමකි, තිරස් පැනීමකි iv) විසි කිරීමකි, තිරස් පැනීමකි, සිරස් පැනීමකි
- (13) පන්දුවක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා, උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා පිළිවෙලින් දක්වන්නේ,
i) කඩඩි, වොලිබෝල්, එල්ලේ ii) වෙස්, වොලිබෝල්, කරාතේ
iii) නෙට්බෝල්, හොකි, ස්කොෂ් iv) පාපන්දු, කැරම්, කබඩි
- (14) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ,
i) කාර්යක්ෂමතාව වැඩිවීම. ii) අනතුරු ආබාධ වැඩිවීම.
iii) ශරීරික වේදනා අවම වීම. iv) ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලබාදීම.
- (15) එල්ලේ ක්‍රීඩාව,
i) ජන ක්‍රීඩාවකි. ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකි.
iii) සුළු ක්‍රීඩාවකි. iv) අනු ක්‍රීඩාවකි.
- (16) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන්නේ,
i) වොලිබෝල් ii) එල්ලේ iii) දල් පන්දු iv) පා පන්දු
- (17) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
i) සම්මත පොදු නීති රීති මාලාවක් ඇත.
ii) සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා කිරීම
iii) නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
iv) සහභාගි විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් නැත.
- (18) නිවැරදි ඉරියව් දක්වන රූප පිළිවෙලින් වන්නේ,



i) a හා b

ii) b හා d

iii) b හා c

iv) a හා c

- (19) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා කාණ්ඩය වන්නේ,
i) වොලිබෝල්, දල් පන්දු, පා පන්දු ii) එල්ලේ, එළුවන් කෑම, වලිගය කැඩීම
iii) ලේන්සු හැංගීම, ක්‍රිකට්, වෙස් iv) දන් ඇඳීම, එල්ලේ, ටෙනිස්
- (20) ශ්වසන පද්ධතියේ හටගන්නා රෝගයකි,
i) හෘදයාබාධ ii) කොළරාව iii) පැපොල iv) නිව්මෝනියාව

II - කොටස

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න 4 ක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න 5 ට පිළිතුරු ලියන්න.

- (01) ඔබ නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවෙකි. ක්‍රියාශීලී පුද්ගලයෙක් වන ඔබ පරිසරයේ සිදුවන වෙනස් වීම් වලට මෙන්ම ශාරීරිකව සිදුවන වෙනස් වීම් වලට සාර්ථකව මුහුණ දිය යුතුයි.
- සමාජයේ පුද්ගල විවිධතා වලට හේතුවන කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - පූර්ණ සෞඛ්‍යය අර්ථ දක්වන්න.
 - පූර්ණ සෞඛ්‍යයේ අංග හතරකි. ඉන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - මෙම අවධියේදී ඔබ මුහුණ දෙන අභියෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - අප සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යය ගැටළු 2 ක් නම් කරන්න.
 - පරිසර දූෂණය යනු කුමක්ද?
 - පරිසර දූෂණයට ලක්වන අංග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 - ජලය දූෂණය වීමෙන් හටගන්නා බෝවන රෝග 2 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු $2 \times 8 = 16$)

- (02) මිනිසාගේ කනට දූරිය නොහැකි තීව්‍රතාවයකින් ශබ්ද නිකුත් වීම ශබ්ද දූෂණයයි.
- ශබ්ද දූෂණය මගින් ඇතිවන අහිත කර ප්‍රතිඵල 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු පියවර 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - බෝවන රෝග 3 ක් සහ බෝ නොවන රෝග 3 ක් වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්බැටි භාවිතා කිරීමෙන් ශරීරයට ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

- (03) සමාජයේ හොඳ යයි සම්මත දේවල් සහ සඳවාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර ලෙස ක්‍රියාකිරීම අපවාර ලෙස හඳුන්වයි.
- ළමා අපවාර වලින් වැළකී සිටීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - අපවාර නිසා සිදුවන අහිතකර ප්‍රති විපාක 3 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - සමාජයේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

- (04) ඔබ නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවෙකි. ඔබ සතු විශේෂ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ක්‍රියා කිරීම ඔබට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.
- ඔබ සතු කුසලතා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - එම කුසලතා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ඔබ ගන්නා පියවර 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - ආත්ම සාක්ෂාත් කරණය අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 3)
 - ආත්ම සාක්ෂාත් කරණයට පත්වූ පුද්ගලයකු තුළ දක්නට ලැබෙන විශේෂ ගුණාංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

(05) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ගර්ථ සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.

- i) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ඇති ප්‍රයෝජන 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- ii) වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- iii) සංජානනීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හටගන්නා ආබාධ 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- iv) සමබල ආහාරයකට අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)

(06) සෞඛ්‍යමත් පාසල් සිසුවකු ලෙස ඔබ සමබර ආහාර ලබාගත යුතු අතර ක්‍රීඩාවලද යෙදිය යුතුයි.

- i) ඔබ පාසලේ පවත්වා ගෙන යන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දැකිය හැකි ලක්ෂණ 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- iii) ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා 3 ක් හා මලල ක්‍රීඩා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- iv) එළිමහන් ක්‍රීඩාවක යෙදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

- (07)
- i) ජල ක්‍රීඩා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - iii) ක්‍රීඩාවක යෙදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - iv) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)