

95\* (39)

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි / All Rights Reserved

කාන්තා පිහිටි විදුහල - කොළඹ 04  
 ප්‍රාභූතික පෙරාතලා, කොළඹ 04  
 St. Peter's College - Colombo 04

86 S I, II



09 ශ්‍රේණිය - පළමු වාර ඇගයීම - 2023  
 Grade 09 - First Term Examination - 2023

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය  
 Health and Physical Education

පැය 02  
 Two Hour

නම: ..... පන්තිය: ..... අංකය: .....

I පත්‍රය

• සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
  - i. කායික යහපැවැත්ම යනු රෝග වලින් වැළකී මනා මානසික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත වීමයි.
  - ii. සාමාජීය යහපැවැත්ම අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
  - iii. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ජීවත්වීමේ අරුත සහ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව දක්වන්නකි.
  - iv. පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් බව යනු රෝග හා දුබලතා වලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමත් ය.
  
02. වඩාත් නිවැරදිව ගැලපෙන්නේ මින් කුමක් ද?
  - i. ශ්වසන මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග - ජල දූෂණය
  - ii. කොළරාව - වායු දූෂණය
  - iii. පසේ සාරවත් බව අඩු වීම - භූමි ප්‍රමාණය
  - iv. වකුගඩු රෝග - ශබ්ද දූෂණය
  
03. මෙයින් සාමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් නොවන්නේ,
  - i. ශබ්ද දූෂණය
  - ii. අපයෝජනය
  - iii. බෝ නොවන රෝග
  - iv. ඉහත කිසිවක් නොවේ.
  
04. ශබ්ද ජීවිතයට ආත්මසාක්ෂාත්කරණය ඇතිකර ගන්නේ කෙසේද?
  - i. ජීවිතයේ ඉතා සරළ දේ පවා අගය කිරීමෙන්.
  - ii. ලද දෙයින් සතුටු වීමෙන්.
  - iii. තම හැකියා සහ දක්ෂතා අගය කිරීමෙන්.
  - iv. ඉහත සියල්ලම.

05. නිවැරදි ඉරියව්ව පිළිබඳ වැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- i. අප සිටගෙන සිටිනවිට හෝ ඇවිදින විට අපගේ විලුඹ හා කොන්ද ප්‍රදේශය සෘජුව තබාගත යුතු ය.
- ii. කියවන විට වැතිර සිටීම හොඳය.
- iii. නරක ඉරියව් ඔබේ ශරීරයට හානි කරයි.
- iv. අප වාඩිවන විට කෙලින් වාඩිවන පරිදි පුටුව සකස් කළ යුතු ය.

06. මෙය පාරිසරික හෝ සංජාතීය හේතු නිසා හට ගන්නා ඉරියව් සම්බන්ධ ආබාධයක් නොවේ.

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| i. ඔටු කුදය   | ii. වකුගඩු නල ඇසිබෝසිස් |
| iii. පැති කදය | iv. පසු කුදය            |

07. මෙය ශාරීරික ආබාධ තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට සමත් පාරිසරික සාධකයක් නොවේ.

- i. අධික බරක් එසවීමේ දී වැරදි ඉරියව්වක් නැවත නැවත භාවිතා කිරීම.
- ii. නුසුදුසු පාවහන් භාවිතය.
- iii. ව්‍යායාම කිරීමේ දී වැරදි තාක්‍ෂණය භාවිතා කිරීම.
- iv. සම්බල ආහාර වේලක් ගැනීම.

08. මානව අවශ්‍යතා පෙළගැස්සු විට,

- i. ආත්ම අභිමානය පහළම මට්ටමක පවතී.
- ii. ආත්ම සාක්‍ෂාත්කරණය ඉහළ මට්ටමේ පවතී.
- iii. ස්වයං දැනුවත්භාවය ඉහළින් ම පවතී.
- iv. ආත්ම විශ්වාසය ඉහළින් ම පවතී.

09. නිවැරදි මානව මූලික අවශ්‍යතා ලැයිස්තුව සොයන්න.

- i. වාතය , ජලය , ආහාර , නිවාස , ඇඳුම්
- ii. වාතය , ජලය , ආදරය , නිවාස , සුරක්‍ෂිත බව
- iii. වාතය , ජලය , ආදරය , නිවාස , නින්ද
- iv. වාතය , ජලය , ආදරය , සුරක්‍ෂිත බව , නින්ද

10. ඔබ සතු අද්විතීය කුසලතා සහ අපේක්ෂිත ඉලක්කයක් හරියාකාරව හඳුනාගැනීමෙන් ඔබට ළඟාවිය හැක්කේ,

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| i. ආත්මාභිමානයට            | ii. ආත්ම සාක්‍ෂාත්කරණයට |
| iii. දක්‍ෂතා හා හැකියාවන්ට | iv. ඉහත කිසිවක් නොවේ.   |

(2×10=20)

## II වන කොටස

• ප්‍රශ්නය සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

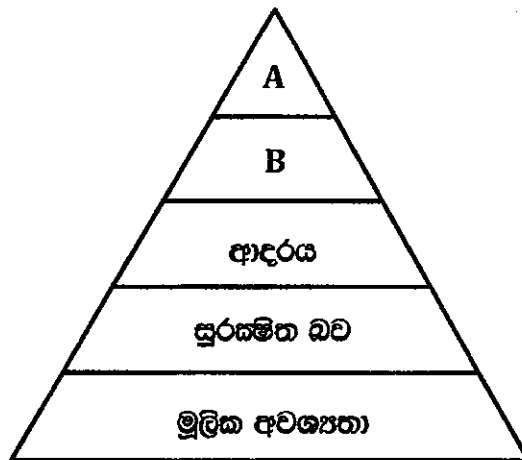
(2×15=30)

01. සෞඛ්‍ය යනු රෝග වලින් ආබාධ වලින් තොරව සිටීමයි.

- i. ඉහත ප්‍රකාශය සමඟ ඔබ එකඟ වන්නේ ද? ඔබගේ පිළිතුරු පැහැදිළි කරන්න. (ඉ 04)
- ii. පාසැල් ප්‍රජාව තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වාගෙන යාමේ අභිලාෂ 02 ක් ලියන්න. (ඉ 02)
- iii. අප සමාජයේ බොහෝ සෞඛ්‍යය ගැටලු ඇති කරන බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ උදාහරණ 02 ක් දෙන්න. (ඉ 02)
- iv. පරිසර දූෂණයේ අංශ 04 ක් නම් කරන්න. (ඉ 04)
- v. ජල දූෂණය අංශ 04 ක් නම් කරන්න. (ඉ 03)

02. මානව අවශ්‍යතා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ අවශ්‍යතා බවට කාලයත් සමඟ වෙනස් වේ. මූලික අවශ්‍යතා පූර්ණ වූ පසුව ද්විතීක අවශ්‍යතා පැන නගින අතර ඒවා සපුරාලන විට තවත් ඉහළ මට්ටමක අවශ්‍යතා පැන නගී.

පහත රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ මානව අවශ්‍යතා ධුරාවලියයි.



- i. මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳ ඉහත ධුරාවලිය විස්තර කළ මනෝ විද්‍යාඥයා කවුරුන්ද? (ඉ 02)
- ii. A සහ B මට්ටම් නම් කරන්න. (ඉ 04)
- iii. මෙම ධුරාවලියේ ප්‍රාථමික මට්ටමේ පවතින මූලික අවශ්‍යතා 03 ක් නම් කරන්න. (ඉ 03)
- iv. දක්ෂයෙකුට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය ළඟාකර ගැනීම සඳහා තිබිය යුතු ගුණාංග 02 ක් ලියන්න. (ඉ 04)
- v. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යන්න විස්තර කරන්න. (ඉ 02)