

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

III වන වාර පරීක්ෂණය

පිළිතුරු පත්‍රය

1 වන කොටස

1. II
2. II
3. III
4. IV
5. IV
6. III
7. II
8. I
9. III
10. I
11. III
12. I
13. III
14. I
15. III
16. බර එසවීම.
17. වර්මය.
18. නම්‍යතාව.
19. අක්වක් දිවීම.
20. ජම්පින් ජැක්

(ලකුණු $2 \times 10 = 20$)

II වන කොටස

01.

(I) බෝවන රෝග.

පාවනස/කොළරාව/අතීසාරය/ක්ෂයරෝගය/සරම්ප/පැපොල/උණසන්නිපාතය/ඩෙංගු/
මැලේරියාව/ලාදුරු/ඒඩ්ස්/උපදංශය/ලිංගික ඉන්ෂන්, ආදිය
ව්‍යාප්ත වන රෝග

නම් කරන ලද රෝග අනුව වෙනස් වන බැවින් පිළිතුර බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

(II)

- නිවසේ දි- කැපීම/වැටීම/විදුලි සැර වැදීම.
- පාසලේදී - වැටීම/විෂ ගර්භන විම/කැපීම.
- මහා මාර්ගයේදී - වැටීම/තුටු වීම.
- විද්‍යාගාරයේදී - විෂ ගර්භන විම/කැපීම.
- නාන තොටුපලේදී- දියේ ගිලීම/ලිස්සා වැටීම.
- ක්‍රීඩා පිටියේදී - වැටීම/සිරිම/කැපීම/උළුකුටුම්.....ආදිය

(III)

- සුනාමි/ගං වතුර/නාය යෑම/නියඟ/කුණාටු/සුළු සුලං/ගිණි කඳු/අයිස් කඳු.....ආදිය.
(ලකුණු 4×3 = 12)

02.

(I) මානව ලිංගිකත්වය යනු ,

කාන්තාවක හා පිරිමියකු තුළ පවතින හැඩරුව,හැසිරීම් රටාව,හැකියා ,හැඟීම්,අනාගත
අපේක්ෂා යනාදී ගති ලක්ෂණ අනුව ඔවුන් දක්වන වෙනසයි.

(II)

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇතිවීම.
- සමාජ අවමානයට ලක්වීම.
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝ වීම.
- ආර්ථික පසුබිම අඩාල වීම.
- ලිංගික අපචාර වලට ලක්වීම.
- අවශ්‍ය සමාජ වටපිටාව නොමැති වීම..... ආදිය.

(III)

- අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීම.
- මවගේ මානසික තත්වය යහපත් කිරීම.
- මව ව්‍යායම වල නිරත කරවීම.
- මවට ගමන් බිමන් යාමට සැලැස්වීම.
- මව ආගමික වතාවත්වල නිරත කරවීම.
- යහපත් මිතුරන් ඇසුරට අවස්ථාව ලබා දීම.....ආදිය.

(ලකුණු 4×3 = 12)

03.

(I)

- a) ශක්තිය යනු කිසියම් ප්‍රතිරෝදයක් මැඩ පැවැත්වීම හෝ එය අභිබවා යාමට ඇති හැකියාවයි.
- b) වේගය = $\frac{දුර}{කාලය}$

(II) රූපසටහන අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න.

(III)

- බර එසවීම.
- පැනීමේ ව්‍යායාම.
- උඩු තල්ලුව.
- හරස් දණ්ඩ ව්‍යායාම.
- දෙදෙනෙකු සමඟ කරන ශක්ති වර්ධන ව්‍යායාම.....ආදිය

(ලකුණු 4×3 = 12)

04.

(I)

ක්‍රීඩා නීති යනු:-

එක් එක් ක්‍රීඩාවක් සඳහා අනුමත කරගත්, පිළිගත් පොදු සම්මුතියන්ය.

උදා :- ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව/පිටියේ දිග පළල/කාල සීමාව/විවේක කාලය/ක්‍රීඩා උපකරණ ආදිය.

ක්‍රීඩා රීති යනු:-

පොත පතෙහි සඳහන් නොවන ක්‍රීඩා වලට අදාළ පිළිගැනීමය.

උදා:- තරඟ අවසානයේ විනිසුරුට අතට අත දීම.

තරඟ අවසානයේ පරාජිත කණ්ඩායමට අතට අත දීම.

ආරම්භයේ නායකයන් අතට අත දීම.....ආදිය

(II)

- අනතුර අවම වීම.
- නියම ජයග්‍රාහකයා තේරිය හැකිවීම.
- නරඹන්නන්ට ප්‍රිය මනාප වීම.
- සහයෝගය වර්ධනය වීම.
- නීති රීති වලට ගරු කිරීමට පුරුදු වීම.
- පෞරුෂ වර්ධනය වීම.
- තෘප්තිමත්ව දෛනික කටයුතු සිදු කළ හැකි වීම
- මානසික සහනය ඇති වීම.....ආදිය.

(III)

- ජය පරාජය සමච විඳ දරා ගැනීම
- ඉවසීම
- ආචාරශීලී බව
- සහකම්පනය
- නීති රීති පිළිපැදීම
- අන්මන වලට සවන් දීම
- නායකත්වය දැරීම
- ධනාත්මක ආකල්ප
- එකමුතු බව
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ආදිය

(ලකුණු 4×3 = 12)

5.

(I)

- ගල් තුනේ ලිප/කරත්තකරුවාගේ ලිප.
- අගල් ලිප.
- ගල් පේළි ලිප.
- ඒකක ලිප
- කරු දෙකේ ලිප.
- පැනලි ගල් ලිප
- ටින් පෝරණු ලිප.....ආදිය

(II) රූප සටහන බලා ලකුණු ලබා දෙන්න.

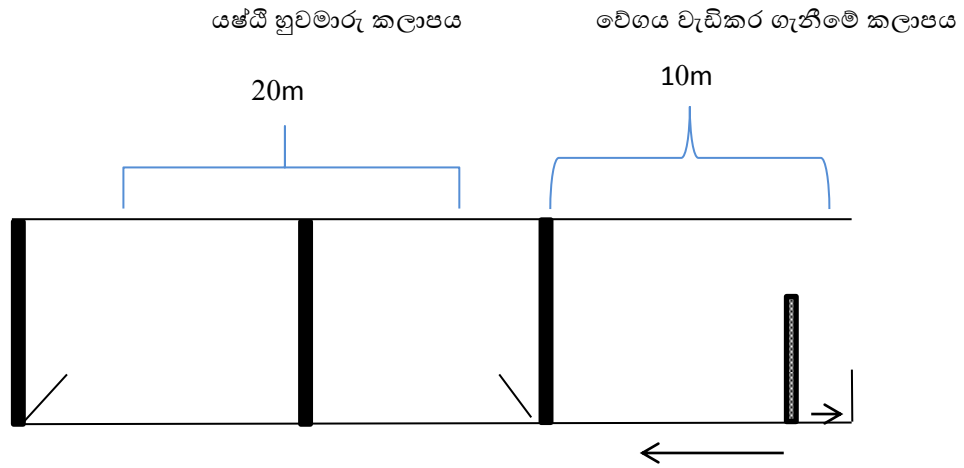
(III)

- ගිනි මැල පිළිබඳ අවබෝධය .
- ආචාර ධර්ම හා විනය පවත්වා ගැනීම.
- අවට ප්‍රදේශය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- අමු කොළ අතු/තෙත ගෝණි ලගතබා ගැනීම.
- සුළගේ පාවි නොයන ඇඳුමින් සැරසී සිටීම.
- සුළගේ දිශාව පිළිබඳ අවබෝධය.
- අවසානයේ ගිනිමැලය හොඳින් නිවා දැමීමආදිය.

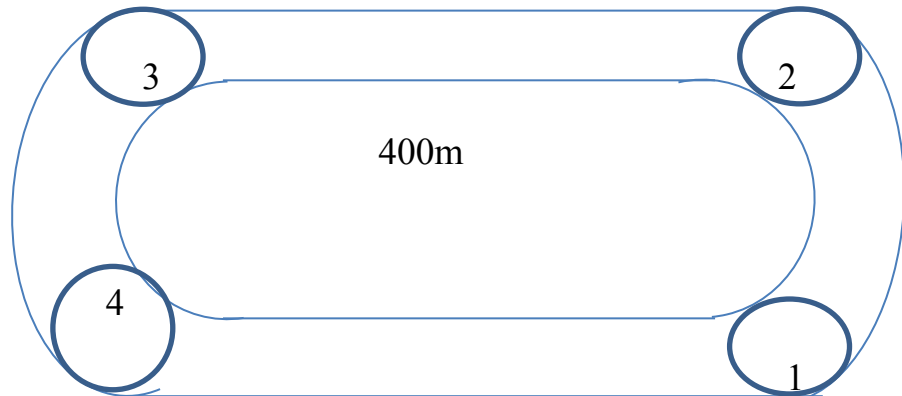
(ලකුණු 4×3 = 12)

6.

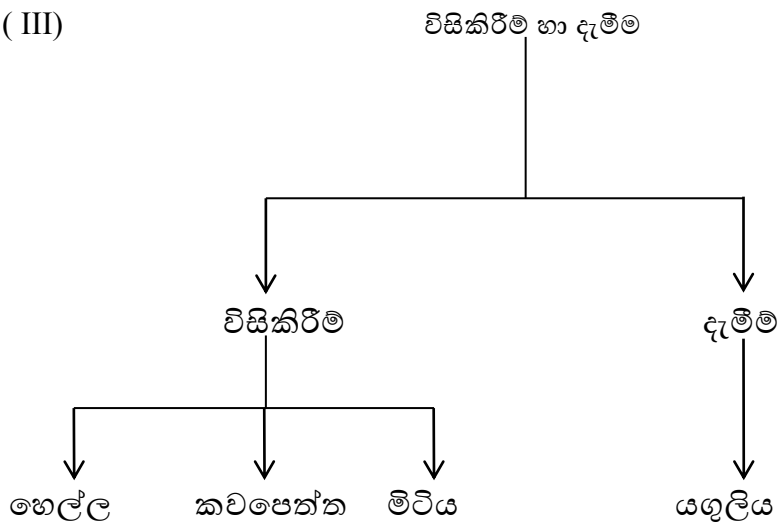
(I)



(II)



(III)



(ලකුණු $4 \times 3 = 12$)

7.

(I) සමස්ථිතිය යනු :-

ශරීර අභ්‍යන්තර පරිසරයේ සංයුතිය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීමයි.

(II)

1. පෙනීම
2. රස දැනීම
3. වේදනාව
4. කන
5. නාසය
6. සම
7. දැනීම
8. රස විඳීම

(III)

- මනා පෝෂණයක් ලබාගැනීම.
- නිරතුරු ව්‍යායාම කිරීම.
- මානසික පීඩනයෙන් තොර වීම.
- බෝ වන රෝග ඇති අයගෙන් ඇත්ව සිටීම.
- සමාජ සම්මත හැසිරීම් රටා පවත්වා ගැනීම.
- නිසි ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම.

(ලකුණු 4×3 = 12)