

9- වසර

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2017

- | | |
|--------|------------------------|
| | 10) IV |
| 1) III | 11) ✓ |
| 2) II | 12) ✗ |
| 3) II | 13) ✓ |
| 4) IV | 14) ✗ |
| 5) II | 15) ✓ |
| 6) III | 16) ඉන්සියුලින් |
| 7) III | 17) ඔරුපැදීම |
| 8) II | 18) විලියම් පී මෝර්ගන් |
| 9) III | 19) 400x4 |
| | 20) 100 |

II- කොටස පිළිතුරු

1)

- I. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, පැසිපන්දු, ක්‍රිකට්, ගෝල්ෆ්, හොකි, ටෙනිස්, රගර්, එල්ලේ.
- II. 60m, 80m, 100m, 200m, 400m, 100x4, 400x4, 50x4, 100 කඩුලු 400 කඩුලු
- III. 50x4, 100x4, 400x4
200x4, 800x4 (සහය කරගවලදී පමණි)
- IV. 20m
- V. උස පැනීම, ඊටි පැනීම.
- VI. දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම.
- VII. පොස්බරි ප්ලොප් ක්‍රමය.
- VIII. ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාව, දරා ගැනීමේ හැකියාව, සමයෝජනය.
- IX. වේගය.
- X. 42km, 195m

2)

- I. ඔරු පැදීම, වනගවේෂණ, කඳවුරු බැඳීම, ගිනිමැල ක්‍රීඩා, එළිමහනේ ආහාර පිසීම, පරිසර නිරීක්ෂණය, පා ගමන්, කඳු තරණය, පා පැදි සවාරි.
- II. කරන්තකරුවාගේ ලිප, කරු දෙකේ ලිප, අගල් ලිප, පැතලි ගල් ලිප, ගල් පේළි ලිප, ටින් පෝරණුව, එකක ලිප.
- III. පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, කොස්පට්ටා ගැටය.
- IV. කවර ප්‍රමාණයක හෝ බරකට ඔරෝත්තු දීමත් අවශ්‍ය වූ විට පහසුවෙන් ගැලවීමට හැකි විමක්ය.
- V. A හැඩයේ ගිනිමැල, සෘජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැල, පරාවර්තන ගිනිමැල, පිරමිඩ ගිනිමැල.

3)

- I. ශක්තිය ලබා ගැනීම
වර්ධනය
විෂ බීජ මර්දනය කිරීම
විවිධ හෝර්මෝන නිෂ්පාදනය
ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම
පටක වර්ධනය හා අළුත් වැඩියාව

- II. මාස 06 දක්වා මවිකිරි පමණි.
මාස 06-අවු 01 දක්වා මවිකිරි සමඟ අමතර ආහාර දීම.
 - දියරමය ආහාර
 - ඝන ආහාර
 - පලා වර්ග
 - අර්ධ ඝන ආහාර
 - පළතුරු, අල, බිත්තර කහමද
 - මස්, මාළු, කරවල

III. ගැබිනි මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්
කිරි දෙන මව්වරු, රෝගීන්

IV. මුං ඇට කිරිබත්
කොළ කැඳ
කුරහන් තලප
කලවම් පලා මැල්ලුම
හත්මාළුව
මණිපිට්ටු.

4)

- I. බාහිර පරිසරය වෙනස් වුවද සිරුරේ අභ්‍යන්තර පරිසරය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීමය.
- II. බාහිර උපද්‍රව වලින් අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කරයි.
 - ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළු වීම වළක්වාලයි
 - ශරීර අභ්‍යන්තර ජල ප්‍රමාණය ආරක්ෂා කරයි.
 - සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි.
 - බාහිර පරිසරයට සංවේදී වීම.
 - විටමින් D නිපදවීම.
- III. A – පිටියුටරි
B- අග්න්‍යාසය
C- අධිවෘක්ක
D- වෘෂණ

5)

- I. 100m, 200m, 100×4

II. විනාඩි 6ක් පමණ දිවීමට සලස්වා දක්ෂතාවය මැනීම.
 . මී. 2000ක් පමණ දිවීමට සලස්වා කාලය මැනීම.
 (දරා ගැනීම මැනෙන පරීක්ෂණයක් නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.)

III. දෛනික කටයුතු පහසුවෙන් කිරීමට හැකි වීම.
 දෛනික කටයුතු කඩිසරව කළ හැකි වීම.
 ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම.
 අනතුරු වළක්වා ගැනීම.
 රෝග වළක්වා ගැනීම.
 අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම.
 ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවීම.

6)

I. කාන්තා හා පිරිමි ස්වාභාවය හා ඒ හා සබැඳි වර්ගයා හැසිරීම් ආදියයි.

II. ඒඩ්ස්
 සුදු බිංදුව
 උපදංගය
 හර්පිස්
 ගොනෝරියා
 ලිංගික ඉන්නන්

III. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමට ලක්වීම.
 සමාජ අවමානයට ලක්වීම.
 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බෝවීම.
 පිවත් වීමට අවශ්‍ය සමාජ/ ආර්ථික පසුබිමක් නොමැතිවීම.
 ලිංගික අපචාරවලට ලක්වීම.

7)

I. ඩෙංගු
 දියවැඩියාව
 අධි රුධිර පීඩනය
 වකු ගවු රෝග
 හෘද ආබාධ

II. ගං වතුර
 නාය යෑම්
 සුළි සුළං
 නියඟ
 ලැවිගිනි
 එල්නිනෝ
 සුනාමි

III. කඩොලානශාක විනාශ නොකිරීම.
 මුහුදු වෙරළ අසබඩ ගස් කොළන් වැවීම.
 ගංගා අසබඩ වැලි ගොඩ දෑමීමෙන් වැළකීම.
 පොලිතින් වැනි කසල හිරවී කාණු පද්ධති අවහිර නොකිරීම.
 නගර නිර්මාණය සැලසුමක් ඇති ව කිරීම.
 අනවසර ඉදිකිරීම්වලට එරෙහි වීම.