

2010 අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 9 ශ්‍රේණිය - www.eduLanka.lk

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 2

1 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත්ම ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

- 1) කායික යහ පැවැත්මට ඉවහල්වන කරුණක් වන්නේ
 - 1) වයසට ගැලපෙන දේහ බර
 - 2) තමාගේ කටයුතු තමාම කර ගැනීමට ඇති හැකියාව
 - 3) තත්වයකට අනුව හැඩ ගැසීමට ඇති හැකියාව
 - 4) ඉහත සියල්ලම

- 2) සුරැකුණු ඇති විට සිරුර මත එක්තරා විටමනක් නිපදවයි එසේ නිපදවන විටමන ප්‍රභවය වන්නේ
 - 1) විටමන ඒ
 - 2) විටමන බී
 - 3) විටමන සී
 - 4) විටමන ඩී

- 3) නව යෞවන වයසේදී ඇතිවන ප්‍රධාන කායික වෙනස් වීම් වන්නේ
 - 1) තමන්ට නියමිත මං තීරුවේ ධාවනය කිරීම
 - 2) සිරුරේ අස්ථි වර්ධනය
 - 3) ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය
 - 4) ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය

- 4) එක් පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝවිය හොඟැකි රෝගයක් වන්නේ
 - 1) සෛප්‍රතිශ්‍යාව
 - 2) මැලේරියාව
 - 3) එපිස්
 - 4) පිළිකාව

- 5) යහලත් ජීවන රටාවක තිබිය යුතු හොඳ ගුණාංගය
 - 1) නිතර නිදාගැනීම
 - 2) පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතා කිරීම
 - 3) වැඩිපුර ව්‍යායාම කිරීම
 - 4) නිතර දුම් පානය

- 6) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේදී ජවන තරඟ වල කෙටි දුර ධාවන ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමන ඉරියව් නාණ්ඩයද ?
 - 1) මීටර් 100 මීටර් 400 මීටර් 800 2) මීටර් 100 මීටර් 200 මීටර් 400
 - 3) මීටර් 200 මීටර් 400 මීටර් 800 4) මීටර් 100 මීටර් 200 මීටර් 800

- 7) වෙළඳ පොළේ ඇති ලුණුවලට අයදුම් එකතු කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද
 - 1) ගල ගණ්ඩය අඩුකිරීම
 - 2) හෘද රෝග අඩු කිරීම
 - 3) රක්තභීතතාවය අඩුකිරීම
 - 4) ශ්වසන රෝග අඩු කිරීම



8) මැරතන් ධාවකයෙකුට වඩාත්ම අවශ්‍ය වන ආර්ථික යෝග්‍යතාවය වනුයේ කුමක්ද ?

- 1) නම්‍යතාවය 2) ශක්තිය 3) වේගය 4) දැරීමේ හැකියාව

9) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන සෞඛ්‍ය අංශයට සම්බන්ධ නොවන පුද්ගලයෙක් වන්නේ

- 1) වෛද්‍යවරුන් 2) හෙදියන් 3) නගර නිර්මාණ ශිල්පීන් 4) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවන්

10) පහත සඳහන් රෝග අතරින් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ

- 1) ඒඩ්ස් 2) සුදු බිඳුම 3) ජර්මන් සරම්ප 4) උපදංශය

(ලකුණු 2 × 10)

2010 අවසාන වාර පරීක්ෂණය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

11 කොටස

9 ශ්‍රේණිය

තෝරාගත් ප්‍රශ්න 4කට පිළිතුරු සපයන්න

1. 1) සාමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 2 ලියන්න (෧ 5)
 11) ජීවිත පුරුද්දක් ලෙස දිනපතා ව්‍යායාම්වල යෙදීමට පුරුදු වීමෙන් අපට අත් විඳියහැකි වාසි සහගත තත්වයන් 5ක් ලියන්න (෧ 5)
 111) ශතපත් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය සඳහා පුද්ගලයෙකු තුළ වර්ධනය වියයුතු ගුණාංග 5 ක් නම් කරන්න

2. 1) නිවැරදි ඉරියව් නම් කරන්න (෧ 5)
 11) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා නොකිරීමෙන් සිදුවන කායික ආබාධ 5 ලියන්න (෧ 5)
 111) එම කායික ආබාධ එක් තත්වයක් විස්තර කරන්න (෧ 10)

3. 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ හෝ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 3 බැගින් ලියන්න (෧ 5)
 11) සුළු ක්‍රීඩා 3 ක නම් ලියන්න (෧ 5)
 111) ජවන හා පීටිය ඉසව් 3 බැගින් ලියන්න (෧ 10)

4. 1) ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රධාන සංඝටක මොනවාද ? (෧ 5)
 11) ආහාර පිරමීඩය අඳින්න (෧ 5)
 111) මන්දපෝෂණය ඇති වීමට බලපාන හේතු ලියන්න (෧ 10)

5. අප වැඩෙමින් වෙනස් වන බව සෞඛ්‍ය පාඩමෙන් උගනිමු
 1) යොවුන් වියේ පීරිම් ප්‍රමයෙකුගේ සිරුරේ සිදුවන කායික වෙනස්කම් 4 ලියන්න (෧ 10)
 11) යොවුන් වියේ ගැහැණු ප්‍රමයෙකුගේ සිරුරේ සිදුවන කායික වෙනස්කම් 4 ලියන්න (෧ 10)

6. 1) ආහාර පීරණ පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියන් 4 ලියන්න (෧ 5)
 11) ශ්වසන පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියන් 4 ලියන්න (෧ 5)
 111) සම මගින් ඉටු කෙරෙන කාර්යයන් 3 ලියන්න (෧ 10)

7. 1) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෝ කඳවුරු ජීවිත තුළදී අප ලබන අත්දැකීම් 3 ලියන්න (෧ 5)
 11) එහිදී ආහාර පිසීම සඳහා යොදාගන්නා ලිප් වර්ග නම් කරන්න (෧ 5)
 111) එමෙන්ම එවැනි අවස්ථාවලදී යොදාගන්නා කැම වර්ග ලියන්න (෧ 5)
 1v) ගිනිමල සංදර්ශනයකින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 4 ලියන්න (෧ 5)

8. දිවා කාලයේදී හැසිරෙන මදුරු විශේෂයක් විසින් දුෂ්ඨ කිරීම හේතුවෙන් හටගන්නා මෙම රෝගය නිසා මරණය පවා සිදුවිය හැකිය. දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ වසංගතයක් මෙන් පැතිරයන මෙම රෝගයේ මුල් අවස්ථාවේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් ලෙස උණ සහ අධික හිසරදය හැඳින්විය හැකිය.

- I. ඉහත විස්තරය අනුව කියවෙන රෝගය නම් කරන්න. (ල 5)
- II. එවැනි රෝගියෙකු හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ 3ක් සඳහන් කරන්න. (ල 5)
- III. මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා පාසල් සිසුවෙක් වශයෙන් ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා මාර්ග 5 ලියන්න (ල 10)