සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reseved

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2018 මාර්තු — 9 ශ්‍රේණිය
முதலாம் தவணைப் பரீட்சை 2018 மார்ச் — தரம் - 9
First Term Test – 2018 March — **Grade - 9**

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I,II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - I,II
Health & Physical Education - I,II

පැය දෙකයි
2 மணித்தியாலம
2 Hour

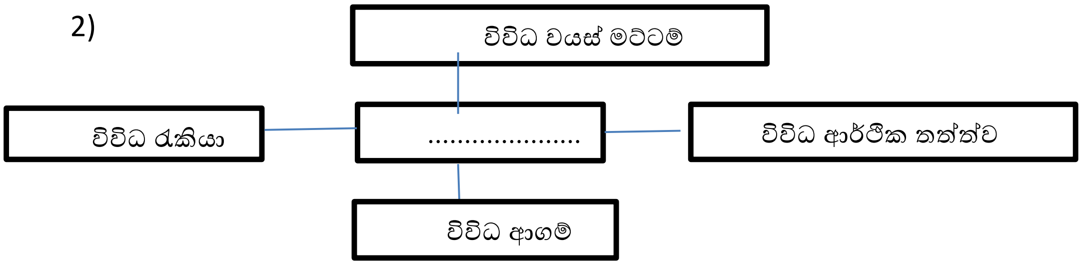
1 කොටස

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) විමල් සැම දෙනාම සමඟින් සුහදව අලුත් දේ අත්හදා බලමින් කාලය ගත කිරීමට කැමැති සිසුවෙකි .ඔහු තුළ ඇත්තේ ,

I.කායික හා සමාජීයීය යහපැවැත්මයි iii.සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි
ii.සමාජයීය හා මානසික යහපැවැත්මයි iv.අධ්‍යාත්මික හා මානසික යහපැවැත්මයි

2)



ඉහත සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට අවශ්‍ය වැකිය වන්නේ ,

I. පරිසර ප්‍රවර්ධන මූල ධර්ම iii. සමාජයේ පන්ති භේදය
ii. සමාජයේ පුද්ගල විවිධතා වලට හේතු iv. අප අවට සමාජය

3) මැණික් ගැරීම හා මහා පරිමාණයෙන් සිදු කරනු ලබන ඉදිකිරීම් කටයුතු අවිධිමත් ම සිදුකිරීම නිසා දූෂණය වන පරිසර අංගයකි.

I.වාතය දූෂණය ii. ශබ්ද දූෂණය iii. ජලය දූෂණය iv. භූමි දූෂණය

4) ශබ්ද දූෂණය වන අවස්ථාවක් නො වන්නේ,

i. වාහනවලින් නිකුත්වන ශබ්දය

iii. සංගීත තැටි අලෙවි කරන ස්ථාන වල සංගීත රාවය

ii. යුධමය තත්වයන්

iv. කැලි කසල ගිනි තැබීම

5) සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ ,

i.ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම

iii. වැසිකිළි භාවිතා කිරීම

ii. සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම

iv. ලුණු වලට අයඩීන් එකතු කිරීම

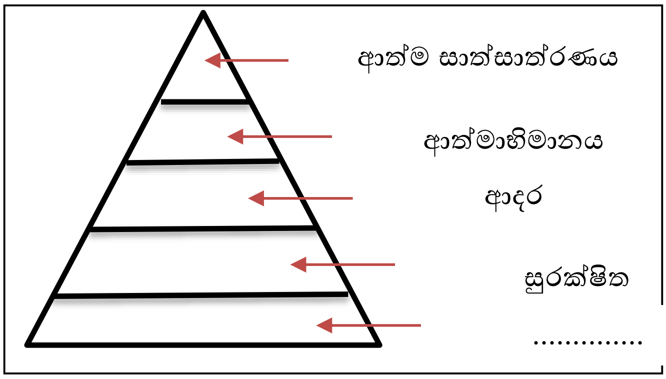
6) මූලික අවශ්‍යතාවක් නො වන්නේ ,

i. නිවාස ii. ආහාර iii. වාතය iv. ජලය

7) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය පිළිබඳව පුළුල් අධ්‍යයනයක් කළ මනෝ විද්‍යාඥයා වන්නේ,

i. ඇරිස්ටෝටල් ii. රූසෝ iii. ඒබ්‍රහම් මාෂල් iv. සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ්

8)



ඉහත හිස් තැනට අදාල වචනය වන්නේ ,

i. ආහාර,ජලය,වාතය

iii. ආහාර,සුරක්ෂිත බව,ආදරය

ii. ආත්ම අභිමානය

iv. ඉහත කිසිවක් නොවේ

9) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යුගල වන්නේ ,

i. නෙට්බෝල්,ක්‍රිකට්

iii.පාපන්දු,මීමෝ

ii. වොලිබෝල්,උස පැනීම

iv. මේසපන්දු,පොර පොල් ගැසීම

10) මාලතී ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ස්ථිතික ඉරියව් වල නිරත වෙයි. ඉන් එක් ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන්නේ ,

i. සීරුවෙන් සිටීම ii. ඇවිදීම iii. දිවීම iv. පැනීම

11) චලනයේදී හෝ නිශ්චල ව සිටින අවස්ථාවලදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම ,

i. නිවැරදි පාද චලනය iii. නිවැරදි ඉරියව්වකි

ii. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකි iv. වැරදි ඉරියව්වකි

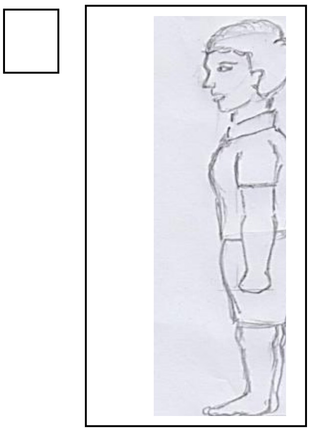
12) අමල් පාර හරහා පැනීමට නොහැකි ව සිටි අන්ධ පුද්ගලයෙකු හට පාර මාරුවීම සඳහා උදව් විය ඔහු තුළ ඇති ගුණාංගය වන්නේ ,

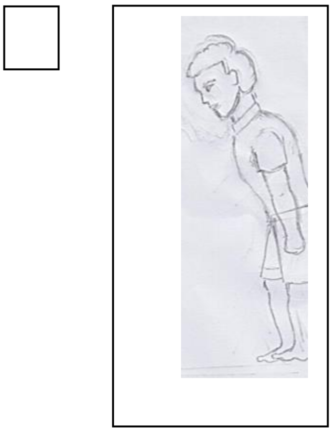
i. අනුකම්පාව ii. කරුණාව iii. සහකම්පනය iv. ශ්‍රද්ධාව

13) අසල්වැසි නිවසේ මාලතී දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමට ඇති නමුත් ඇය බෝවන රෝගවලින් පෙළෙන්නකි. මෙම තත්ත්වය නිසා ඇයට වැලදිය හැකි තත්ත්වය වන්නේ,

i. සංජානනීය තත්ත්වයකි iii. පාරිසරික තත්ත්වයකි

ii. බැස්ටියොපොරෝසිස් තත්වයක් iv. ඉහත සඳහන් සියල්ලම





14) ඉහත රූප සටහනට අනුව නිවැරදි රූපය වන්නේ,

i. A පමණි ii. B පමණි iii. A හා B පමණි iv. කිසිවක් නොවේ

15) කශේරුකා එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම නිසා එක් උරහිසක් පහත්වී ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තේ උකුල උස්වීම ,

i. ඔටු කුදය යි ii. පැති කුදයයි iii. පසු කුදයයි iv. පූට්ටු දණහිස්

16) සම්මත නීති රීති හා සම්මත ක්‍රීඩාපිටිඇත. සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් පිරිසක් ඇත .මෙය ,

i. ජන ක්‍රීඩා වේ ii. සංවිධාන ක්‍රීඩා වේ iii. සුළු ක්‍රීඩා වේ iv. අනු ක්‍රීඩා වේ

17) අතරමගදී තම ආත්ම ආරක්ෂාව රැකගනු පිණිස මාලතී ආත්ම ආරක්ෂක ක්‍රීඩා පුහුණු වනු ලබයි.එවැනි ක්‍රීඩා යුගලයක් වන්නේ ,

i. කරාටේ - ජූඩෝ iii. බොක්සිං - පාපැදි

ii. වුෂු -වොලිබෝල් iv. මල්ලවපොර - වොලිබෝල්

18) පවත්වනු ලබන ස්ථානය අනුව ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය වෙනස්වේ .ඒ අනුව පැරා ජම්ප්ස් යනු,

i. හිම මත කරන ක්‍රීඩා iii. ජල ක්‍රීඩා

ii. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා iv. ක්‍රීඩා පිටි මත කරනු ලබන ක්‍රීඩා

19) නව වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සිසුන් පිරිසක් වනාන්තර ගවේෂණයකට සහභාගී වී සතුන් හඳුනාගැනීම ,ගස් නැගීම ,ගමන් මාර්ග සලකුණු උගනිති .ඔවුන් බලාපොරොත්තුවන අධ්‍යාපන කාණ්ඩය වන්නේ ,

i. ශාරීරික අධ්‍යාපනය යි iii. එළිමහන් අධ්‍යාපනයයි

ii. එළිමහන් කඳවුරු ක්‍රියාවලියයි iv. අධ්‍යාපනයයි

20) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කල හැකි කාර්යයකි .

i. පන්දුව ගොඩගැනීම iii. ප්‍රහාර එල්ල කිරීම

ii. පන්දුව වැළැක්වීම iv. පන්දුව පිරිනැමීමේ

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reseved

ii කොටස

- පළමුවන ප්‍රශ්නයටත් තවත් ප්‍රශ්න හතරකටත් පිළිතුරු සපයන්න.

1) රත්මිනිතැන්න පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය පසුගිය දිනක නිමාවිය .එම පාසලේ සංවිධානය කළ කණ්ඩායම් තරඟ ලෙස වොලිබෝල් හා නෙට්බෝල් දක්නට ලැබුණි .දරුවන් ඉතා දක්ෂ ලෙස ක්‍රීඩා කළ අතර ප්‍රහාරය එල්ල කළ නිමල් ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා උළෙල තුළ කැපී පෙනුණි.

i. ඉහත විස්තරයට අනුව සංවිධානය කළ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වලට අමතරව තවත් සංවිධාන ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න .
iii. වොලිබෝල් ප්‍රහාරයක පියවර නම් කරන්න.
iv. නිමල් ක්‍රීඩකයා සතුවිය හැකි ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
v. මෙම ක්‍රීඩා උත්සවය තුළ තිබිය හැකි වෙනත් ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
vi. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
vii. මෙවැනි උත්සව අවස්ථාවකදී පරිසරය දූෂණය විය හැකියැයි ඔබ හිතන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.
viii. එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අයත් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
ix. ස්ථිතික හා ගතික ඉරියව් දෙකක් ලියන්න.
x. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට අමතරව ක්‍රීඩා උත්සවයක දැකිය හැකි මළල ක්‍රීඩා ඉසව් 02 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 20-2*10)

2) සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා නිවැරදි ඉරියව් බොහෝ සෙයින් වැදගත් වේ.

i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද ? (ලකුණු 3)
ii. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතු මොනවාද ? (ලකුණු 3)
iii. ඉහත ආබාධ නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් දෙකක් විස්තර කරන්න . (ලකුණු 4)

3) පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ,පරිසර සමතුලිතතාව සමාජ සෞඛ්‍ය සඳහා වැදගත් වේ .පරිසරයට බලපානු ලබන සියලු ගැටලු සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටළු වේ .

i. අප ජීවත්වන සමාජයේ දැකිය හැකි ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටළු තුනක් සඳහන් කරන්න . (ලකුණු 3)
ii. පරිසර දූෂණය වන ප්‍රධාන අංග කීයද ?ඒ මොනවාද ? (ලකුණු 3)
iii. භූමි දූෂණය යනු කුමක්ද ?එහි අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

4) මිනිසා විවිධ අවශ්‍යතා මත ජීවත්වන සමාජ සත්ත්වයෙකි .වර්ධනයත් සමඟ එම අවශ්‍යතා සංකීර්ණ වේ .

i. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වලට අමතරව වෙනත් අවශ්‍යතා මොනවාද ? (ලකුණු 3)
ii. අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමේදී පුද්ගලයකු සතු විය යුතු කුසලතා තුනක් සඳහන් කරන්න . (ලකුණු 3)
iii. එම කුසලතා ඇති කරගැනීමට ඔහු හෝ ඇය සතුවිය යුතු විශේෂ ගුණාංග 4 ක් සඳහන් කරන්න .

(ලකුණු 4)

5) පහත සඳහන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දෙක බැගින් ලියන්න .

i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ මිමි ලකුණු කරන්න . (ලකුණු 4)

ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් දක්ෂතාවක් නවක ක්‍රීඩකයකුට පුහුණු කරන ක්‍රියාකාරකම් එක බැගින් කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න . (ලකුණු 6)

6) "එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ වැඩි ය".

i. ඔබ ඉගෙනගත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

ii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා පවත්වන ස්ථානය අනුව වර්ගීකරණය කරනු ලබයි .ඒ ස්ථාන අනුව ක්‍රීඩා වෙන්කර උදාහරණ එක බැගින් ලියන්න . (ලකුණු 5)

iii. එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ඇති ප්‍රයෝජන තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 3)