



**Royal College - Colombo 07**

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

**Grade 9 – Second Term Test – July 2019**

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019 ජූලි - 9 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය  
Time : hours

**Health and Physical Education – II**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – II**

--	--	--

Name :- ..... Grade :- ..... Index number:-.....

❖ පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

1. පරිසර පද්ධතිය තුළ ඇති ශාක හා සතුන්ද පරිසරය හා අන්‍යෝන්‍යය සම්බන්ධතාවයක් ඇත. පරිසර සමතුලිතතාවය බිඳවැටීම මිනිසාගේ සහජීවනයට බාධාවකි. මෙම බිඳවැටීම සමහරවිට මිනිසා විසින්ම සිදු කරන අතර සමහර අවස්ථාවලදී ස්වාභාවික සිදුවීම්ද බලපායි. මිනිසාට පරිසරයෙන් තොර ජීවිතයක් නොමැත. සතුන් සා මිනිසුන් සියලු දෑ පරිසරයෙන් ලබාගනිති. පරිසර සාධක බිඳවැටීම මිනිසාගේ කායික මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ප්‍රබලව බලපායි. පසුගිය සිදුවීම්ද එවැනි හේතුමත සිදුවූ බැවින් පරිසරය රැකගැනීමට අප වගබලා ගත යුතුය.

- (i) ඔබ උගත් පරිසර දූෂණ අංග 3 සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) ඔබ සඳහන් කල එක් අංගයක් දූෂණය වන ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (iii) පරිසරයේ සමතුලිතතාවය බිඳවැටීම කෙරෙහි බලපාන සාදක 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (iv) පුද්ගල සෞඛ්‍යට හානි සිදු වූ විට විනාශවන සම්පත් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (v) පරිසර දූෂණය නිසා වැළඳිය හැකි රෝග 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (vi) ඔබ ජීවත්වන පරිසරයෙන් ලබාගත හැකි දේවල් 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (vii) ඔබේ පාසලේ පරිසර දූෂණය වැළැක්වීමට ඔබ කරන යෝජනා 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (viii) සතුන්ගේ බලපෑම නිසා පරිසරයේ සිදුවිය හැකි දූෂණයන් 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

2. සී. ඩබ්ලිව් ඩබ්ලිව් කන්නන්ගර විදුහලේ පැවති සෞඛ්‍යය වැඩමුළුවකදී නිසිපරිදි ආහාර නොගැනීම නිසා කායිකව පමණක් නොව මානසික වශයෙන්ද අහිතකර බලපෑම් සිදුවන බව දේශකයා විසින් පැහැදිලි කරන ලදී.

- (i) නිසි පෝෂණයෙන් යුතු ආහාර වේලක් නොගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි තත්වයන් 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධවීමට හේතු 03ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) පෝෂ්‍යදායී සහ ආරක්ෂාකාරී ආහාර තෝරාගැනීමේදී ඔබ විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 2)
- (iv) පෝෂණය පිළිබඳ සමාජයේ පවතින මිත්‍යාමත හා විශ්වාස 02ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, පුද්ගල පෞරුෂය දියුණුකරගැනීමටත් සිරුරේ බාහිර පෙනුම ඉතා වැදගත් කාර්යයක් ඉටුකරයි.

- (i) බාහිර පෙනුම සඳහා බලපාන ශාරීරික අංග 6ක් නම් කරන්න.
- (ii) සමෙහි අසිරිය දැක්වීම සඳහා කරුණු 03ක් ඉදිරිපත් කරන්න.
- (iii) ඇස්වල අසිරිය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කළහැකි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් 04ක් ලියන්න.

4. දෛනික කටයුතු පහසුවෙන් ඉටුකර ගැනීම පිණිස නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය ඉතා වැදගත් වේ.

(i) පහත සඳහන් ලක්ෂණ වලට අදාල රෝගය නම් කරන්න.

- A - කශේරුකා පෙළෙහි ඉහළ කොටස අනවශ්‍ය අයුරින් පිටුපස දෙසට වක්‍රවීම.
- B - කශේරුකා පෙළෙහි පහළ කොටස අනවශ්‍ය ලෙස ඉදිරියට තල්ලු වීම.
- C - කශේරුකා පෙළ එක් පැත්තකට වක්‍රී දුන්නක ස්වරූපයක් පෙන්වුම් කිරීම.
- D - දෙපා දණහිස් දෙපසින් දෙපසට නෙරා පිහිටීම.
- E - පාදවල දණහිස් දෙපා අසාමාන්‍ය මට්ටමින් ඇතුලට නෙරා පිහිටීම.

(ලකුණු 3)

(ii) වැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමට බලපාන කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 3)

(iii) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය තුළින් ලැබෙන වාසි 04ක් ලියන්න.

(ලකුණු 4)

5. මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලදී කණ්ඩායම් ලෙස තරඟ වදින එකම ඉසව්ව වන්නේ සහයදීවීමේ තරඟයයි.

- (i) ඔබ දන්නා යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රම 03ක් නම්කර එය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) යෂ්ඨි හුවමාරුවට අදාල නීතිරීති 03ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපය නිවැරදි මිනුම් සහිතව ඇඳ පහත සඳහන් කරුණු එහි නම් කරන්න.
  - හුවමාරු කලාපය.
  - ත්වරණ කලාපය.
  - ධාවන දිශාව.

6. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 3)
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටිය ඇඳ නිවැරදි මිනුම් දක්වන්න. (ලකුණු 3)
- (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු විදීම හුරුවීම සඳහා කළහැකි ක්‍රියාකරකම් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- (iv) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)



**Royal College - Colombo 07**

රාජකීය විද්‍යාලය - කොළඹ 07

**Grade 9 – Second Term Test – July 2019**

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2019 ජූලි - 9 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය  
Time : hours

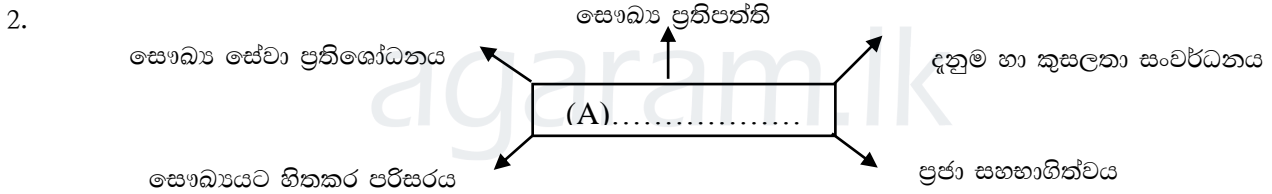
**Health and Physical Education – I**  
**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය – I**

--	--	--

Name :- ..... Grade :- ..... Index number:-.....

❖ 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.  
1. A – අධික වේගයෙන් හා ඉතා ඉහළින් ගමන් කරන සුපර් සොනික් යානා හා රොකට් යානා ආදියෙන් පිටවන විෂ වායු.

- B – අපද්‍රව්‍ය ගංගා ඇළදොළට දැමීම.
- C – කෘෂි කාර්මික කටයුතු වලදී කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය බහුලව යොදාගැනීම.
- D – ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර වැඩි ධාරිතාවයකින් භාවිතය.
- (i) ජල, වායු, භූමි, ශබ්ද
- (ii) වායු, ජල, භූමි, ශබ්ද
- (iii) වායු, ජල, කාර්මික, ශබ්ද
- (iv) ශබ්ද, වායු, ජල, භූමි



- ඉහත සටහනට අනුව A අක්ෂරය සඳහා දිය හැකි සුදුසුම මාතෘකාව වනුයේ,
- (i) පූර්ණ සෞඛ්‍ය
  - (ii) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ මූලධර්මය
  - (iii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම
  - (iv) පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම

3. “අප තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලී කුසලතා වලින් සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත්, නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම

- (i) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයයි.
- (ii) ආත්මාභිමානයයි.
- (iii) ආත්ම අනුකම්පාවයි.
- (iv) සහානුභූතියයි.

4. කශේරුකා පෙළෙහි කටි කශේරුකා ප්‍රදේශයේ ස්වාභාවික වක්‍රය නොපිහිටීම හඳුන්වන්නේ,

- (i) ඔටු කුදය
- (ii) පසු කුදය
- (iii) පැති කුදය
- (iv) පැතලි පිටුපස

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

5. උපතින් පසු විටමින් D උග්‍රණවීම නිසා සෑදෙන රෝගයකි.
  - (i) රිකට්සියාව. (ii) ගලගණ්ඩය.
  - (iii) දියවැඩියාව. (iv) මන්දපෝෂණය.
  
6. ස්වාභාවිකව සිදුවන ආපදා කාණ්ඩය වනුයේ,
  - (i) නියඟ, ගංවතුර, සන්නද්ධ අරගල.
  - (ii) සුනාමි, නියඟය, දූෂිත පරිසරය
  - (iii) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සියලු දෙනාම ජලයේ පමණක් වර්ධනය වීම.
  - (iv) ගංවතුර, සුළි සුළං, නියං
  
7. දරුවෙකුට හිතකර ශාරීරික හා මානසික තෘප්තිමත් ඇතිකර ජීවන වටිනාකමක් ඇති කිරීමට එළිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත් මෙහෙවරක් ඉටුකරයි. ඒ අනුව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස හඳුනාගත හැක්කේ,
  - (i) සරඹ සංදර්ශනයක්. (ii) වොලිබෝල් තරඟයක්.
  - (iii) වනාන්තර ගවේෂණය. (iv) විවාද තරඟයක්.
  
8. නිසි පෝෂණයෙන් යුතු අයෙකුගේ BMI අගය විය යුත්තේ,
  - (i) 18.5 - 24.9 (ii) 16.5 - 18.5
  - (iii) 20.5 - 26.5 (iv) 30 ට වැඩි
  
9. හිසකෙස් සහ නියපොකුවල වර්ධනය සඳහා වැදගත් වන්නේ,
  - (i) මෙලනින්. (ii) කෙරටින්.
  - (iii) ප්‍රෝටීන්. (iv) කැල්සියම්.
  
10. පහත සඳහන් වචන වලට අදාළ නිවැරදි වරණය වන්නේ,
 

(කොරොස්තරය, දිවිවාර, දන්තීය, ශ්‍රවණ උපකරණ, විටමින් A , දුගන්ධය)

  - (i) දත්, සම, ඇස්, කන්, නාසය.
  - (ii) සම, දත්, කන්, ඇස්, නාසය.
  - (iii) කන්, දත්, සම, නාසය, ඇස්.
  - (iv) නාසය, සම, කන්, ඇස්, දත්.
  
11. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් වන්නේ,
  - (i) වැළක්වීම. (ii) පිරිනැමීම.
  - (iii) ප්‍රහාරය. (iv) ආක්‍රමණය.
  
12. සම්මත ධාවන පථයක දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,
  - (i) 200 m (ii) 100 m (iii) 400 m (iv) 800 m

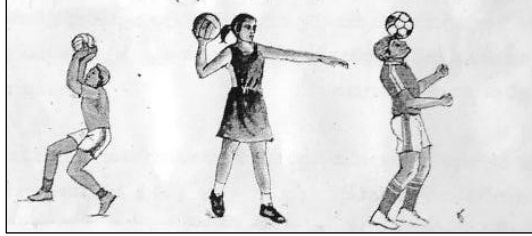
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

13. සම්මත ධාවන පථයක යෂ්ඨිය හුවමාරු කිරීමේදී යෂ්ඨිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු අතට යෂ්ඨිය ලබාදෙන ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ,

- (i) දෘශ්‍ය මාරුව. (ii) අදෘශ්‍ය මාරුව.
- (iii) ඇතුළත මාරුව. (iv) පිටත මාරුව.

14. පහත රූප සටහන් මගින් පෙන්වුම් කරන දක්ෂතාවයන් පිළිවෙලින් ඇතුළත් වන්නේ,



- (i) ඔසවාදීම, පන්දු යැවුම, හිසෙන් පහරදීම,
- (ii) පන්දු යැවුම, ඔසවාදීම, හිසෙන් පහරදීම.
- (iii) ඔසවාදීම, හිසෙන් පහරදීම, පන්දු යැවුම.
- (iv) පන්දු යැවුම, හිසෙන් පහරදීම, ඔසවාදීම.

15. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ක්‍රීඩාකරන ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව වන්නේ,

- (i) 09 (ii) 10 (iii) 11 (iv) 12

16. බිලියඩ්, වෙස්, දාම්, ටේබල් ටෙනිස් යන ක්‍රීඩා ඇතුළත් වන්නේ,

- (i) උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා. (ii) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා.
- (iii) මලල ක්‍රීඩා. (iv) එළිමහන් ක්‍රීඩාකාරකම්.

17. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලෝකයට හඳුන්වාදුන් රට වන්නේ,

- (i) ශ්‍රී ලංකාව. (ii) ඉන්දියාව.
- (iii) ජපානය. (iv) ඇමරිකාව.

18. එළිමහන් ක්‍රීඩාකාරකමක් නොවන්නේ,

- (i) කඳවුරු බැඳීම. (ii) එළිමහන් ආහාර පිසීම.
- (iii) බැඩ්මින්ටන්. (iv) වනාන්තර ගවේෂණය.

19. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

- (i) පාවෙන ක්‍රමය. (ii) ෆ්ලොප් ක්‍රමය.
- (iii) එල්ලීමේ ක්‍රමය. (iv) ගුවනක පා හුවමාරු ක්‍රමය.

20. මෙවර ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරඟය පැවැත්වෙන්නේ කුමන රටකද?

- (i) එංගලන්තය. (ii) ඇමරිකාව. (iii) බ්‍රසීලය. (iv) ද. අප්‍රිකාව

(ලකුණු: 2 x 20 = ලකුණු 40)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!