

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

09 ශ්‍රේණිය

I කොටස

- | | | |
|--------|--------|-------------------|
| 1. iii | 8. ii | 15. x |
| 2. i | 9. i | 16. ක්‍රීඩකයින් |
| 3. iii | 10. ii | 17. සම |
| 4. iii | 11. ✓ | 18. කලාදුරු |
| 5. ii | 12. x | 19. හිටිදුර පැනීම |
| 6. iv | 13. ✓ | 20. වයිරස් |
| 7. i | 14. ✓ | |

II කොටස

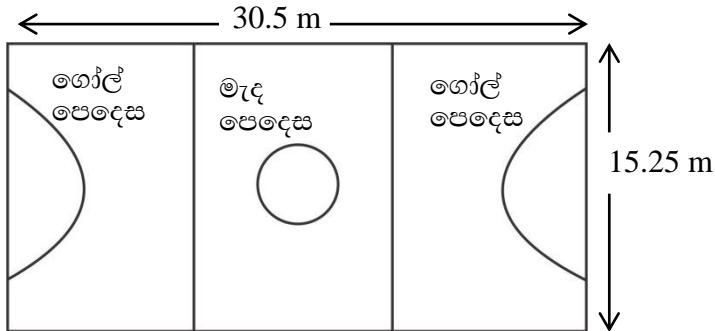
01. i. තමාගේත්, ප්‍රජාවේත්, සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කිරීම සඳහා ස්වයං හැකියා ඇති අය බවට බලවත්කරණය වීම.
- ii. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති/ දැනුම හා කුසලතා වර්ධනය/ සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය ප්‍රජා සහභාගිත්වය/ සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය (ඕනෑම 03 ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න)
- iii. ආකර්ෂණීය පරිසරය
ඩෙංගු වැනි රෝග ප්‍රවණතා අඩුවීම
ආර්ථික වාසි
ගැටුම් අවම වීම
ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම ආදී
- iv. ගමේ, නරගයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් වලට සහය වීම
ප්‍රතිපත්ති වලට අනුගත වීම
දැනුම කුසලතා ලබා දීමට සහය වීම
සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීමට සහය වීම

02.

- i. වෙහෙස අඩු බව කාර්ය පහසු බව
ශක්තිය වැයවීම අඩු බව මනා පෙනුමක් ලැබීම
- ii. සිරුවෙන් සිටීම පහසුවෙන් සිටීම
වමට හැරීම දකුණට හැරීම
- iii. සංජානීය තත්ත්වය පාරිසරික තත්ත්වය
ප්‍රමාණවත් විවේකයක් නොමැති වීම ප්‍රමාණවත් නින්ද නොමැති වීම
දෛනිකව වැඩි කාර්යභාරයක් කිරීම අධිපෝෂණය, මන්ද පෝෂණය..... ආදී
- iv. සංජානීය තත්ත්වය සඳහා රෝහල් වෙත යොමු වීම
නිර්දේශිත ව්‍යායාම වල යෙදීම
නිවැරදි මූලික ඉරියවු පවත්වා ගැනීම
ප්‍රමාණවත් කාර්යභාරයන් පමණක් කිරීම
ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකක වලට යොමු වීම

03.

i.



- ii. පන්දු පාලනය පාද හුරුව
ආක්‍රමණය ධනීම
විඳීම
- iii. මැද සිටින්තේ - C අංශ රකින්නී - WD
අංශ ආක්‍රමණය කරන්නී - WA ගෝල් රකින්නී - GK
ගෝල් ආක්‍රමණය කරන්න - GA විඳින්නිය - GS
විදුම් රකින්නී - GD
- iv. පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, ප්‍රහාරය ප්‍රහාර වැළැක්වීම පිටිය රැකීම

04. i a. යඟුලිය b. හෙල්ල c. කවපෙක්ත
- ii. ඇතුළත මාරුව/ පිටත මාරුව/ මිශ්‍ර මාරුව
- iii. පාවෙන ක්‍රමය
එල්ලෙන ක්‍රමය
ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය
- iv. කතුරු පිම්ම පෙරදිග පිම්ම
බටහිර පිම්ම ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
ෆොස්බර් ෆලොස් ක්‍රමය
05. i. (අ) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
ප්‍රොටීන්/මේද
(ආ) විටමින්
බනිජ ලවණ
- ii. ළදරු අවධිය ළමා අවධිය
නව යොවුන් අවධිය තරුණ සහ මැදිවිය
වැඩිහිටි අවධිය
- iii. ගැබ්නි මව්වරුන් කිරිදෙන මව්වරුන්
ක්‍රීඩකයින් කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන්
රෝගීන් ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන්
- iv. නැවුම් බව
ස්වාභාවික බව
පරිසිදු බව
06. i. හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව
පේශිමය ශක්තිය
නම්‍යතාව
ශරීර සංයුතිය

- ii. හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
 - බාලක මීටර් 800 බාලිකා මීටර් 600 අඛණ්ඩ ධාවනය හෝ බීප් පරීක්ෂණය

පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව

- සිටි - අපේස්
- පුෂ් - අපේස්

- පේෂිමය ශක්තිය - හිටිදුර පැනීම
- නම්‍යතාව - වාඩි වී ඉදිරියට නැමීම
- සිටගෙන ඉදිරියට නැමීම

ශරීර සංයුතිය - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
 - නිසි ඉන මිමම

- iii. ක්‍රියාශීලී දිවියක හුරුවීම
 ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වල යෙදීම
 නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම
 මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම

- iv. ඩෙංගු මී උණ
 කොරෝනා මැලේරියා
 වදුරු උණ

07. ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදිව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති වේ.

ii. සමාජයක යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වා ගෙන යනු ලබන වර්ග රටා ආචාරධර්ම වේ.

iii. තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම/ ක්‍රීඩා තහනමට ලක්වීම/ නොසලකා හැරීම/අවඥාවට ලක් කිරීම/ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම

- iv. ක්‍රීඩකයින්ට පහර දීම, සමච්චල් කිරීම... ආදියෙන් වැළකීම
 ක්‍රීඩාවට බාධාවන ලෙස සෝෂා නොකිරීම
 අසහන වචන පරුෂ වචන භාවිතයෙන් තොරවීම
 ක්‍රීඩා පරිශ්‍රය තුළ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොරවීම