



ශ්‍රේණිය
 09

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය :-

පාසලේ නම :

ඇතුළත්වීමේ අංකය :

කාලය : පැය 02 යි.

I කොටස

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 01. (3) | 06. (2) | 11. (4) | 16. (2) |
| 02. (2) | 07. (3) | 12. (3) | 17. (2) |
| 03. (1) | 08. (1) | 13. (3) | 18. (3) |
| 04. (4) | 09. (1) | 14. (4) | 19. (4) |
| 05. (4) | 10. (3) | 15. (2) | 20. (1) |

II පත්‍රය

01. i. මාර්ග ධාවන කරගය/ගම හරහා දිවීම/ 5000m වැනි
 ii. කිරිබත්, හැලප, කුරක්කන් රොටි, කැවුම්
 iii. 800m, 1500m
 iv. දුර පැනීම, උස පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම, ඊටිපැනීම
 v. දුර පැනීම
 vi. නික්මීම තනි පාදයෙන් ලබා ගත යුතුය.
 ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී කරනම් ක්‍රම භාවිත නොකළ යුතුය.
 නික්මුම් පුවරුවෙන් පිටත ප්‍රදේශයෙන් පාද තබා නික්මීම නොකළ යුතුය.
 අංකය කතා කළ පසු මිනිත්තුවක් ගත වීමට පෙර ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතුය.
- vii. 100m, 200m, 100m x 4
 viii. සැරසෙත්, වෙන්, වෙඩි හඬ
02. i. සිරුරේ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කරයි
 පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කරයි
 ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දෙයි
 මිනිස් සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කරයි
 විටමින් D නිපදවීමට උදව් කරයි
 සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
- ii. අළුහම්, දද හා කුෂ්ට, දහඩිය බිබිලි, පිළිකා, පණුහොරි, සුදු කබර, පොතු කබර
 iii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය
 ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම
 සම පිරිසිදුව තබා ගැනීම
 තද හිරු රශ්මියට නිරාවරණය නොවන ලෙස සිටීම

අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීම
සමට අහිතකර ආලේපන ගැන්වීමෙන් වැළකීම

vi. හිස්හොරි, උකුණන් බෝවීම, පොතුකබර, උඳුගොව්වන් කෑම

03. i. එල්ලෙන කුමය, පාවෙන කුමය, ගුවනන පියවර මාරු කිරීමේ කුමය

ii. අවතීර්ණ ධාවනය, ඉල්පීම, පියාසරය, පතිත වීම

iii. නික්මීම තනිපාදයෙන් ලබා නොගැනීම

නික්මුම් පුවරුවට ඉදිරියෙන් හෝ දෙපසින් පාදය තබා නික්මීම ගැනීම

දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කරනම් කුම භාවිත කිරීම

ක්‍රීඩකයාගේ අංකය කතා කර මොහොතේ සිට මිනිත්තුවක් ගතවීමෙන් පසු ප්‍රයත්නය ගැනීම

පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීම ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම.

04. i. ධාන්‍ය හා අල වර්ග, එළවළු පළතුරු, මස් මාළු බිත්තර, පියලි වර්ග, ඇට වර්ග, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

ii. තරබාරු වීම/ ස්පුලතාව ඇති වීම, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උණනාවය, ආමාංශගත රෝග බහුල වීම, වැඩිහිටි වියේ දී බෝ නොවන රෝග ඇති වීම, ගැහුණු දරුවන් වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වීම හෝ කලින් සිදු වීම, අනාගතයේ දී උපදින දරුවන්ගේ වර්ධනය බාල වීම

iii. ගැබ්නි මව්වරුන්, කිරිදෙන මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, කය වෙහෙසවා කටයුතු කරන්නන්, රෝගීන්, ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන්

iv. වෙළඳපොළේ මිල අධික ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩි බව ඇතැයි සිතීම

සිරුරට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක ලැබෙන්නේ මාංශ ආහාර වලින් පමණක් යැයි සිතීම

කුඩා මාළු වල පෝෂණ ගුණය අඩු බව සිතීම

දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මවකගෙන් මුලින්ම වෑහෙන මව්කිරිදොවා ඉවත් කර පසුව වෑහෙන කිරි දරුවාට දිය යුතුය යන මිත්‍යාව

රාත්‍රියේදී පලාවර්ග ආහාර නොගත යුතුය යන මිත්‍යාව

05. i. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව

පේශිමය ශක්තිය

නම්‍යතාවය

ශරීර සංයුතිය

ii. ශාරීරික ව්‍යායම් වලදී හා ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ශ්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්ෂිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව වේ.

iii. 800m, 1500m, හා ඊට වැඩි ඉසව්

06. i. උඩ අත් කුමය, යටි අත් කුමය

ii. යෂ්ඨිය අතින් අත හුවහාරු කළ යුතුය.

තරඟ අවසානය දක්වා යෂ්ඨිය අතින් ගෙන යා යුතුය

යෂ්ඨී හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් යෂ්ඨීය හුවමාරු කළ යුතුය.

ක්‍රීඩකයෙකු අතින් යෂ්ඨීය බිම වැටුනහොත් එම ක්‍රීඩකයා නැවත අහුලාගෙන ධාවනයේ යෙදිය යුතුය.

iii. 20m

iv. ඇතුළත මාරුව, පිටත මාරුව, මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය

v. 28 cm – 30 cm

07. i. ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පැවතීම

අසාත්මිකතා අඩුවීම

සිරුරට අවශ්‍ය ජලය අඩංගු වීම

විෂබීජ රහිත වීම

අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ලම අඩංගු වීම

පිරිසිදුව ලබා දිය හැකි වීම

දරුවාට අවශ්‍ය ඕනෑම විටක ලබා දිය හැකි වීම

ii. ශරීර ශක්තිය වැඩිවීම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම

නිසි ලෙස ශරීර බර පාලනය වීම

මානසික ඒකාග්‍රතාවය දියුණු වීම

ශරීර සංයුතිය සහ වර්ධනය ඉහළ යාම

ප්‍රතිශක්තිය දියුණු වීම

iii. නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා දිය යුතුය.

රෝගී තත්ත්වය අනුව ඇතැම් විට සරල ආහාර දීම

උෞෂ්‍ය රෝග ඇතිනම් ඒ අනුව ආහාර තෝරාදිය යුතුය.

තෙල්, මිරිස්, ලුණු අඩු ආහාර ලබා දිය යුතුය.

සෑම විටම මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතුය.

iv. පෝෂණ ගුණය ගැන සැලකිලිමත්ව ආහාර තෝරා ගැනීම

ධාන්‍ය වර්ග අංකුර ඇති විට සලස්වා ආහාරයට ගැනීම

කල් ඉකුත් වීමට ආසන්න ආහාර වර්ග තෝරා නොගැනීම

අයඩින් සහිත ලුණු ආහාරයට ගැනීම

නිවුඩු සහල් භාවිතා කිරීම

තැලි පොඩි වූ ටින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම

සකස් කළ ආහාර වල පොෂණ ගුණය අඩු බැවින් ඒවා මිලදී ගැනීමෙන් වැළකීම

කෘතිම රසාකාරක වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර නොගැනීම