

දෙවන වාර පරීක්ෂණය 2025 - උතුරුමැද පළාත

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 9 ශ්‍රේණිය

1 පත්‍රය පිළිතුරු

1-111	2-1	3-1	4-11	5-111
6-1	7- IV	8- IV	9-111	10-111
11-11	12-1	13-1	14-11	15-11
16-1	17-111	18-1	19-111	20-IV

11 කොටස

01. I. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම. / ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම. / ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය. / සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම. / සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සහ ඒවායේ උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම.

II. වායු දූෂණය / ජල දූෂණය / භූමිය , පස දූෂණය / ශබ්ද දූෂණය

III. ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම. / බෝවන හා බෝ නොවන රෝග අඩු වීම. / සෞඛ්‍යය සඳහා වැයවන වියදම අඩුවීම. / ආකර්ෂණීය පරිසරයක් ගොඩනැගීම. / ගැටුම් අවම කිරීම. / සමාජ සම්බන්ධතා යහපත් වීම

(4x3=12)

02. I. චලනයේ දී හා නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවේ දී ශාරීරික අංග නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම.

II. ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැය වීම. / ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී අඩු වෙහෙසක් දැනීම. / කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම. / උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම. / අනතුරු හා ආබාධ වැළැක්වීම. / ශාරීරික වේදනා අවම වීම. / නිරෝගී වීම./ ප්‍රසන්න හා මනා පෞර්ෂයකින් හෙබි පෙනුමක් ලැබීම.

III. ඔටු කුදය / පසු කුදය / පැති කුදය / පැතලි / පිටිපස / බකල් දෙපා

(4x3=12)

03. I. තනි අතින් යශ්ටිය හුවමාරු කළ යුතුය. විසිකිරීම කළ නොහැකි ය./ තරගය පුරාම යශ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතු ය. / යශ්ටිය හුවමාරු වන අවස්ථාවේ යශ්ටිය ගිලිහී බිම වැටුණහොත් යශ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයා විසින් ම නැවත අනුලා දිය යුතුය./ යශ්ටි හුවමාරු කලාපය තුළදී පමණක් යශ්ටිය හුවමාරු කළ යුතුය.

II. පහත රූප සටහනේ පරිදි යශ්ටිය ලබාගත හැකි දුරකින් සිසුන් පේළියට සිටුවා පිටුපසට සිටින හතරවන සිසුවා තුන්වන සිසුවාට ද තුන්වන සිසුවා දෙවන සිසුවාට ද දෙවන සිසුවා පළමු සිසුවාට ද යශ්ටිය ලබා දෙන්න. එම අභ්‍යාස එකතැන සිටිමින්, සෙමින් ඇවිදීමින්, දුවමින් පුහුණු වන්න.



III. අවතීර්ණ ධාවනය/ නික්මීම, ඉපිලීම/ ගුවන්ගත වීම, පියාසැරිය/ පතිත වීම

(4x3=12)

04. I. ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදීම./ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම./ පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම./ දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය./ සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ලෙස බාහිර පරිසරයෙන් ලැබෙන උණුසුම, සීතල, වේදනාව වැනි සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම./ සූර්යාලෝකය ඇතිවිට විටමින් D නිෂ්පාදනයට දායක වීම.
- II. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ගැනීම./ දිනපතා ස්නානය කොට හිසකෙස් පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම./ දැඩි අවිචේ යන විට හිස් ආවරණයක් , නොප්පියක් හෝ කුඩයක් භාවිතා කිරීම./ අවශ්‍ය විට ප්‍රමිතියක් සහිත තෙල් වර්ග, පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය හිස ගැල්වීම./ පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නේ නම් භාවිතයෙන් පසු හොඳින් සෝදා ඉවත් කිරීම./ හිසකෙස් ආලේපන වර්ග ප්‍රමිතියක් සහිතව භාවිත කිරීම./ කෘතිමව හිසකෙස් සැකසීම නිසා සිදුවන හානි වළක්වා ගැනීම.
- III. කන තුළට බාහිර ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කිරීමෙන් වැළකීම./ අධික ශබ්දවලට කන් නිරාවරණය කිරීමෙන් වැළකීම./ ජංගම දුරකතන, ශ්‍රවණ උපකරණ එක දිගට භාවිතා නොකිරීම./ උගුර, කන, නාසය ආශ්‍රිත රෝගයක දී ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම./ සෙම් රෝග නිසා කන ආසාදනයට ලක්විය හැකි බැවින් සෙම් රෝග ඇතිවිට කන පරීක්ෂා කරවා ගැනීම./ කන් ඇසීමේ දුර්වලතා ඇත්නම් ඒ සඳහා පිළියම් යෙදීම.
- (4x3=12)

05. I. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්, එල්ලේ ආදිය...

II. අදාළ පිළිතුරට

III. අදාළ පිළිතුරට

(4x3=12)

06. I. හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම./ පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම./ පේශිමය ශක්තිය මැනීම./ නම්‍යතාව මැනීම./ ශාරීරික සංයුතිය.

II. පේශියක හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මණින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

III. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) බර

බර (kg)

උස (m) X උස (m)

(4x3=12)

07. I. ප්‍රෝටීන් / කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ලිපිඩ / කැල්සියම් / යකඩ / විටමින්

II. බත්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල, පළා වර්ග, මාලු, මස්, කිරි, බිත්තර, පලතුරු, තෙල්, බටර්, මාගරින්.

III. තරබාරු වීම (ස්ථූලතාව). / ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උෞනතා ඇතිවීම. /බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම. / ආමාශගත රෝග බහුල වීම. / ගැහැණු දරුවන්ගේ වැඩිවියට පැමිණීම පමා වීම, කලින් සිදුවීම හෝ අක්‍රමවත් වීම. / අනාගතයේ දී උපදින දරුවන්ගේ වර්ධනය බාලවීම./ ගර්භනී කාලයේ දී හා වැඩිහිටියේ දී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම.

(4x3=12)