

## දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

### අවසාන වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2020

#### 09 - ශ්‍රේණිය

#### සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

##### I කොටස

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

- (01) i) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර
- ii) ශ්‍රමදාන, ගෙවත්ත සාදා ගැනීම, පෝෂණ වැඩසටහන ආදී..
- iii) විවිධ කැඳ වර්ග, සුප්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල, හැලප, කිරිබත් ආදී...
- iv) මීටර් 100, 200, 400 ආදී ...
- v) විනෝදාංශයක යෙදීම, ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදීම, සෞන්දර්ය වැඩසටහන් ආදී...
- vi) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, එල්ලේ, ක්‍රිකට්, පාපන්දු ආදී...
- vii) දත් දිරායාම, දත් ගෙවීම, දත් දුර්වර්ණ වීම, විදුරුමස් රෝග, දන්ත විකෘතිතාව
- viii) පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, නොලිස්සන කොණ්ඩු ගැටය.
- ix) අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය, පුෂ් අප්ස්, හිටි දුර පැනීම, සිටගෙන ඉදිරියට නැමීම, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම, ඉණෙහි දර්ශකය මැනීම, ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය සෙවීමේ පරීක්ෂණය.
- x) දියවැඩියාව, කොලෙස්ට්‍රෝල්, හෘද රෝග ආදී...

- (02) i) මහා පෝෂණ :- කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය  
 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක :- විටමින් හා ඛනිජ ලවණ
- ii) කාබෝහයිඩ්‍රේට් , මේදය
- iii) ශරීර ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම.  
 නිසි ලෙස ශරීර බර පාලනය මානසික ඒකාග්‍රතාව දියුණු වීම  
 ශරීර සංයුතිය සහ වර්ධනය කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස එළි දැක්වීමට හැකි වීම.
- (iv) නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය , අඩංගු ද්‍රව්‍ය, ප්‍රමිති ලාංඡනය
- (v) පලා වර්ග වලට දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එක් කිරීම. ආහාර වර්ග කීපයක් එක් කර පිසීම.  
 විවිධ වර්ණයෙන් යුත් ආහාර පරිභෝජනය මාංශ බෝග පිලියල කිරීමට පෙර පෙඟවීම ආදී....

- (03) (i) මීටර් 100 × 4, මීටර් 400 × 4, මීටර් 50 × 4  
(ii) ඇතුළත මාරුව, පිටත මාරුව, මිශ්‍ර මාරුව.  
(iii) 4 යි.  
(iv) මීටර් 20 හෝ 30 ලියා ඇත්නම් විය යුතුය.  
(v) යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු විය යුතුය.  
තරඟය පුරාම යෂ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතුය.  
හුවමාරු කලාපය තුළ දී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතුය.  
යෂ්ටි හුවමාරුවට පෙර හෝ පසු අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මං තීරු අවහිර නොකළ යුතුය ආදී..

- (04) (i) පිරිමි ගැටය (ii) පැනලි ගල් ලිප  
(iii) තුනකි (iv) ජව ඉරියව්ව  
(v) ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගේ කිරීම (vi) විභාගයකම මුහුණ දීමට සිදු වීම.  
(vii) අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම (viii) රෝග පැතිරීම  
(ix) රසායනික හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය. (x) අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම.

- (05) (i) ප්‍රහාරය  
(ii) නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.  
(iii) ● ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිටීම. ● ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පසු පසින් සිටීම.  
● ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිටීම. ● ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණලා සිටීම.  
(iv) ● රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා රැකීම. ● අඩි 3 අඩු පරතරය අඩුවන පරිදි ඉදිරියට පියවර නවා බාධා කිරීම.  
● පන්දුව මත අත තැබීම. ● විදුම් කණුව සෙලවීම් ආදී...  
(v) දූල රකින්නා

- (06) (i) වාතය, ජලය, ආහාර, සතුන්, ස්පර්ශයේ හා ලිංගික සබඳතා මගින්.  
(ii) උණ, සෙම්ප්‍රතිශාව, කැස්ස, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය  
(iii) ● නිතරම සබන් ගා අත සේදීම. ● මුව ආහාර වලින් වැළකීම.  
● මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය ආදියෙන් වැළකීම. ● දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම ආදී...  
(iv) ● අධික සීනි, පිටි මේදය හා ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කිරීම. ● කෘත්‍රීම ආහාර වලින් වැළකීම.  
● මත්පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය ආදියෙන් වැළකීම. ● දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම ආදී..

- (07) (i) යගුලිය , කවපෙත්ත, හෙල්ල, දුර පැනීම, තුන්පිම්ම.  
(ii) ෆොස්බර් ෆ්ලොප්  
(iii) සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.  
(iv) කවය තුළ - යගුලිය දැමීම  
කවපෙත්ත විසි කිරීම  
අවතීර්ණ ධාවන - හෙල්ල විසි කිරීම  
(v) එල්නෙ ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනන මාරු කිරීමේ ක්‍රමය