

කොවිඩ් 19 - සනී පාසල සබරගමුව
විෂයය- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය
අගෝස්තු 01 සනීය
පුනරීක්ෂණ

වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස තෘප්තිමත්ව ජීවත් වීම යනු?

- I. කායික යහපැවැත්මයි
- II. මානසික යහපැවැත්මයි
- III. සාමාජීය යහපැවැත්මයි
- IV. ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි

02. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින්, සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කරගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය මෙලෙස හැඳින්වේ.

- I. පූර්ණ සෞඛ්‍යය
- II. සමාජ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය
- III. සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
- IV. සාමාජීය යහපැවැත්ම

03. කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයයි

- I. පැති කුදය
- II. ඔටු කුදය
- III. පසු කුදය
- IV. පැනලි පිටුපස

04. දූෂිත ජලය මගින් ඇතිවන රෝගයකි.

- I. ඩිංගු
- II. කොළරාව
- III. උණ
- IV. මැලේරියාව

05. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජනයක් නොවන්නේ

- I. නිරෝගී වීම
- II. කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
- III. ශාරීරික වේදනා ඇති වීම
- IV. ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම

06. නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරඟ හඳුන්වනු ලබන්නේ

- I. ක්‍රීඩා ලෙසය.
- II. අනු ක්‍රීඩා ලෙසය.
- III. සුළු ක්‍රීඩා ලෙසය.
- IV. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙසය.

07. ගුවන් කරන ක්‍රීඩාවක් නොවේ.

- I. ගුවන් කරනම්
- II. පැරා ජම්ප්ස්
- III. ස්කි ජම්ප්ස්
- IV. ස්කයි ඩයිවින්

08. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට ඇතුළත් වන ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව

- I. 10 කි.
- II. 15 කි.
- III. 12 කි.
- IV. 11 කි.

09. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දැලට ඉහළින් ඇති පන්දුව උඩ පැන වේගයෙන් ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළට යැවීම

- I. පන්දුව පිරිනැමීමයි
- II. වැළැක්වීමයි
- III. පිටිය රැකීමයි
- IV. ප්‍රහාරයයි

10. පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයක දී එක් කණ්ඩායමකින් තරඟ කරන ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව

- I. 10 කි.
- II. 11 කි.
- III. 12 කි.
- IV. 15 කි.

11. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවේ.

- I. පන්දු පාලනය
- II. දැල රැකීම
- III. පන්දුව පිරිනැමීම
- IV. තුළුට විසිකිරීම

12. රිකච්චියාව නම් රෝගී තත්ත්වය ඇති වන්නේ

- I. විටමින් A උග්‍රතාවයෙනි
- II. විටමින් B උග්‍රතාවයෙනි
- III. විටමින් C උග්‍රතාවයෙනි
- IV. විටමින් D උග්‍රතාවයෙනි

13. පින්තක් හා පන්දුවක් භවිතා කරමින් සිදු කරන ක්‍රීඩාවකි

- I. කබඩි
- II. බේස් බෝල්
- III. බැඩ්මින්ටන්
- IV. කෝකෝ

14. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පිටියේ පැති රේඛාවෙන් පන්දුව පිටතට ගිය විට

- I. විරුද්ධ පිළුට ගෝල් ලකුණක් ලබා දේ
- II. ගෝල් පහරක් ලබා දේ
- III. තුළුට විසිකිරීමක් ලබා දේ
- IV. පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීමක් ලබා දේ

15. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් තුළුට විසිකරන ස්ථානයේ සිටක් ඇතින් සිටිය යුතු යි.

- I. මීටර් 1 ක්
- II. මීටර් 2 ක්
- III. මීටර් 3 ක්
- IV. මීටර් 5 ක්

16. මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ

- I. බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීමකි
- II. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීමකි
- III. හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීමකි
- IV. පන්දු රැකීමක් නොවේ



පහත එක් එක් ප්‍රකාශ කියවා එම ප්‍රකාශය හරි නම් “හරි” යන්නත් වැරදි නම් “වැරදි” යන්නත් තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

17. ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, සෞඛ්‍යවත් සහ කාර්යක්ෂම පැවැත්මකටත් වැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ. (හරි/ වැරදි)

18. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව තුළට විසිකිරීමෙන් සෘජුව ම ගෝල් ලකුණක් ලබාගත හැකියි. (හරි/ වැරදි)

19. පන්දුව තුළට විසිකිරීමකදී විසිකරන්නාගේ පාද දෙකම පොළව ස්පර්ශ කළ යුතුයි. (හරි/ වැරදි)

20. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී කිසිදු ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව අතින් ඇල්ලීම කළ නොහැකි ය. (හරි/ වැරදි)

21. පාපන්දු තරඟයක කාල සීමාව විනාඩි 90 කි. (හරි/ වැරදි)

22. ප්‍රතිවාදී පිළ විසින් ගෝලයකට එවනු ලබන පන්දුව දැල වෙත යොමු වීමට නොදී වැළැක්වීම දැල රැකීම නොවේ. (හරි/ වැරදි)

23. 400m තරඟයක දී යෂ්ටි හුවමාරුව සඳහා යොදාගනු ලබන්නේ දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයයි. (හරි/ වැරදි)

24. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා ලිපිඩ මහා පෝෂක වේ. (හරි/ වැරදි)

25. අධි රුධිර පීඩනය අධික ලුණු භාවිතය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි. (හරි/ වැරදි)