

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව
විෂයය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය
අගෝස්තු 02 සතිය
පුනරීක්ෂණ

වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. බෝ නොවන රෝගයකි

- I. ඩෙංගු
- II. මැලේරියාව
- III. පාචනය
- IV. දියවැඩියාව

02. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමාවක් නොවේ

- I. ජීවන හිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය
- II. සෞඛ්‍යය මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම
- III. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
- IV. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

03. දුර පැහිමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් නොවේ

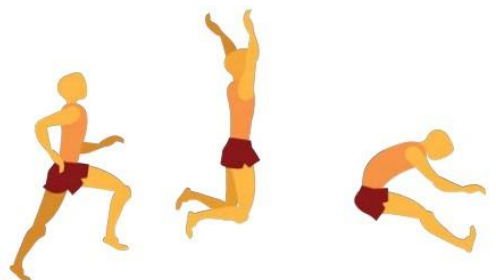
- I. චිල්ලෙන ක්‍රමය
- II. පාවෙන ක්‍රමය
- III. ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය
- IV. කතූරු පිම්ම

04. දුර පැහිමේ ඕනෑ ම ශිල්පීය ක්‍රමයක් අවධි සමන්විත වේ

- I. 3
- II. 4
- III. 5
- IV. 6

05. මෙම රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ

- I. චිල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමයයි
- II. පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමයයි
- III. ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි
- IV. කතූරු පිම්මේ ශිල්පීය ක්‍රමයයි



06. යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර ප්‍රමාණය

- I. 10m
- II. 20m
- III. 30m
- IV. 40m

07. මෙම යෂ්ටි හුවමාරුවෙන් දැක්වෙන්නේ

- I. දෘශ්‍ය මාරුවකි
- II. අදෘශ්‍ය මාරුවකි
- III. ඇතුළත මාරුවකි
- IV. පිටත මාරුවකි



08. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකයක් නොවේ.

- I. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
- II. වේගය
- III. පේශිමය ශක්තිය
- IV. නම්‍යතාව

09. දුර පැනීමේ තරගයක දී ක්‍රීඩකයෙකුට තම අංකය නිවේදනයෙන් පසු තම ප්‍රයත්නය ගැනීමට කාලයක් ලබා දේ.

- I. තත්පර 30 ක
- II. විනාඩි 01 ක
- III. විනාඩි 02 ක
- IV. විනාඩි 03 ක

10. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණය කුමක්ද?

- I. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය
- II. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
- III. සිට ගෙන ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණය
- IV. බිප් පරීක්ෂණය

11. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් ඇතිවන සමාජ ගැටලුවක් නොවේ.

- I. හෘද රෝග
- II. ශ්වසන ආබාධ
- III. ආයුෂ වැඩි වීම,
- IV. පවුල් සම්බන්ධතා දුරස් වීම

12. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම යන ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි පියවර කිහිපයක් දැකිය හැකි ය. එම පියවර පිළිවෙළින් දැක්වෙන්නේ

- I. නික්මීම, ඉපිලීම, පහර දීම හා පතිත වීම
- II. සුදුනම් වීම, ඉපිලීම, වැළැක්වීම, පතිත වීම
- III. නික්මීම, ඉපිලීම, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම
- IV. සුදුනම් වීම, පන්දුව කරා ළඟා වීම, ඉපිලීම සමඟ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම

13. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ රැකීම යන ශිල්පීය ක්‍රමය සිදු කළ හැකි අවස්ථා කීයේ නොවේ.

- I. ක්‍රීඩකාව රැකීම
- II. පන්දුව රැකීම
- III. ස්ථානය රැකීම
- IV. පිටිය රැකීම

14. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන පාරිසරික හේතුවක් නොවේ.

- I. අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු
- II. වැරදි ජීවන රටා
- III. පෝෂණ උගතතා
- IV. සංජාතීය තත්ත්ව

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

15. යෂ්ටිය හුවමාරු වන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය ගිලිහී බිම වැටුණහොත් යෂ්ටිය ලබා ගන්නාට එය අනුලාගත හැකි ය. (හරි/වැරදි)

16. දුර පැහීමේ දී කරනම් ක්‍රම භාවිතා කළ හැකි ය. (හරි/වැරදි)

17. මීටර 400 ධාවන පථයක මීටර 100×4 සහාය දිවීම තරගය සඳහා මිශ්‍ර මාරුව යෝග්‍ය වේ. (හරි/වැරදි)

18. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දී ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය. (හරි/වැරදි)

19. දුර පැහීම සඳහා එක් තරඟකරුවකුට අවස්ථා 03ක් හිමි වේ. (හරි/වැරදි)

20. මිනිසාගේ සිරුරේ විශාල ම ඉන්ද්‍රිය සම වේ. (හරි/වැරදි)

21. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජනයක් නොවේ. (හරි/වැරදි)
22. දුර පැනීම සඳහා නික්මීමක දී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි තුමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කළ නොහැක. (හරි/වැරදි)
23. මීටර් 100×4 හා මීටර් 200×4 වැනි කෙටි දුර සහය දිවීමේ තරග සඳහා අදාශ්‍ය මාරුව යොදා ගනී. (හරි/වැරදි)
24. ඉපිලීමේ පුවරුවට ඉදිරියෙන් පාදය තබා නික්මීම වරදක් නොවේ. (හරි/වැරදි)
25. පුද්ගලයෙකු සතුව ඇති ඔහුට ම අනන්‍ය වූ විවිධ හැකියා හා කුසලතාවන් විභව ශක්තීන් ලෙස හැඳින්වේ. (හරි/වැරදි)