



2020 පළමු වාරය - නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 9 ශ්‍රේණිය

1. පුද්ගල විවිධත්වයට හේතු වන කරුණු 3 ක් ලියන්න.
2. විවිධ වෙනස්කම් වලින් යුත් පුද්ගල කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි 3 ක් ලියන්න.
3. පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය හා පරිසරයේ සමතුලිතතාවන් රැක ගැනීම සඳහා අප තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග 2 ක් ලියන්න.
4. සෞඛ්‍යවත් බව යනු රෝග හා දුබලතා වලින් තොර වීම පමණක් නොව යන යහපැහැත්මෙන් යුක්තවීමය. මෙම වැකියේ හිස්තැන සම්පූර්ණ කරන්න.
5. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මකව හා ගුණාත්මක වැඩි වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 බැගින් ලියන්න.
6. අප ජීවත් වන සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටලු 3ක් ලියන්න.
7. ඉන් එක් ගැටලුවක් පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් ලියන්න.
8. ඔබ කෙටියෙන් විස්තර කළ සෞඛ්‍යය ගැටලු ඇති වීමට හේතු 2ක් හා එය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 2ක් ලියන්න.
9. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය තේමා 5ක් ඔස්සේ සිදු කළ හැක. ඉන් 3ක් නම් කරන්න.
10. ඔබ කැමති තේමාවක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු සැලැස්මක් සකස් කරන්න.
11. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ මහතා විසින් හඳුන්වා දී ඇති මානව අභ්‍යන්තර අනුපිළිවෙල නම් කරන්න.
12. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න.
13. පුද්ගලයකු තුළ හෝ පුද්ගල කණ්ඩායමක් තුළ ඇති හැකියාවන් විවිධ අංශ වලට බෙදා දැක්විය හැක. එම අංශ 3 ලියා දක්වන්න.
14. විභව ශක්තීන් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
15. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
16. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3ක් ලියන්න.
17. ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු 2 ලියන්න.
18. ඉහතින් සඳහන් කළ හේතු මත ඇති විය හැකි රෝගී තත්ත්ව 2ක් ලියන්න.
19. ඔබ සඳහන් කළ රෝගී තත්ත්ව මග හරවා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු 3ක් ලියන්න.
20. ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 3ක් ලියන්න.
21. එම ක්‍රීඩා වල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් ලියන්න.
22. පහත සඳහන් ක්‍රීඩා සුදුසු ලෙස වගුගත කරන්න.





ජූඩෝ, නොට්බෝල්, කැරම්, වෙස්, කබඩි, කරාතේ, පාපන්දු, කෝකෝ, ජවන හා පිටිය, තරග ඇවිදීම

පන්දුවක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩා	ගෘහස්ත ක්‍රීඩා	මලල ක්‍රීඩා	උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා	ආත්ම ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා

23. ඔබ නිරත වීමට කැමති එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියන්න.

24. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ලැබෙන වාසි 2ක් ලියන්න.

25. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

රූපය				
ක්‍රීඩාව				
දක්ෂතාවය				

26. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පහරදීමේ දක්ෂතාවය සිදුකරන ආකාරය පියවරෙන් පියවර පින්තූර සහිතව විස්තර කරන්න.

27. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළක්වීමේදී සිදුකරණ වැරදි 2ක් ලියන්න.

28. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 5 නම් කරන්න.

29. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාවය දියුණු කිරීම සඳහා සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.

30. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ රැකීමේ දක්ෂතාවය සිදුකළ හැකි අවස්ථාවන් නම් කරන්න.