සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි/முழுப் பதிப்புரிமையுடையது/All Rights Reserved

2025-01

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education - Western Province

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2024 (2025)
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2024 (2025)
Year End Evaluation - 2024 (2025)

50548

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade: 09	විෂයය / பாடம் / Subject: සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper: I, II	කාලය / காலம் / Time: පැය 2 යි

නම / பெயர் / Name .... විභාග අංකය / சுட்டிலக்கம் / Index No. ....

● 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. පූර්ණ සෞඛ්‍යය
   - A. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම
   - B. රෝගවලින් වැළකී මනා යෝග්‍යතාවයක් පවත්වා ගැනීම
   - C. ජීවත්වීමේ අරුත හඳුනාගෙන අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
   - D. ....

D අක්ෂරය සඳහා යෙදිය හැකි සුදුසුම පිළිතුර වනුයේ
   i. B M I අගය නිසිලෙස පවත්වා ගැනීම
   ii. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම
   iii. ආගමානුකූලව ජීවත්වීමට පෙළඹීම
   iv. සැමවිටම සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම

2. වර්තමාන සමාජයේ පවතින සෞඛ්‍යමය ගැටළු අවම කර ගැනීම සඳහා සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇතිකල යුතුය ඒ සඳහා සුදුසුම ක්‍රමය ලෙස හඳුනාගත හැක්කේ.
   i. සමාජ සුභ සාධනයට කටයුතු කිරීම
   ii. මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙල අනුගමනය කිරීම
   iii. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාල නිර්නායක යොදා ගැනීම
   iv. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාල තේමා යොදා ගැනීම

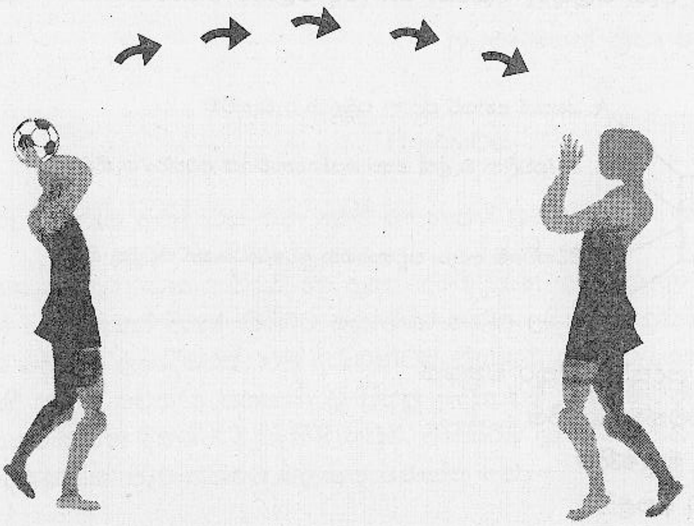
3. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මානව විද්‍යාඥයා විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද මානව අවශ්‍යතා පෙළ ගැස්ම අනුව ඉහලින්ම පැවතිය යුත්තේ
   i. ආත්ම අභිමානය
   ii. ආත්මාවබෝධය
   iii. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය
   iv. ආත්ම විශ්වාසය

4. ඔටුකුදය, පැතිකුදය හා පසුකුදය වැනි ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුව විය හැක්කේ,
   i. සංජානීය හා පාරිසරික තත්ත්ව
   ii. ශරීරයේ උස හා බර
   iii. ශරීරයට ලබාදෙන නින්ද හා විවේකය
   iv. සමබරතාවය හා බලය

5. ලෝකයේ ජනප්‍රිය මෙන්ම ලංකාවේ සෑම පාසලකම වාගේ ක්‍රියාත්මක කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ "ලිබරෝ" ක්‍රීඩකයා හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   i. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට උඩ පැන පිරිනැමීම සිදුකල හැක.
   ii. මෙම ක්‍රීඩකයාට සම්පූර්ණයෙන්ම දැලට ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහරදිය නොහැක.
   iii. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා අනිවාර්යයෙන්ම අඩි 5 අඟල් 3 කට වඩා උසකින් යුක්ත විය යුතුය.
   iv. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සෑම විටම ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ක්‍රියා කරයි.

6. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ "ආක්‍රමණ" දක්ෂතාවය කෙටියෙන් හැඳින් වූ විට පිළිතුර විය හැක්කේ,
   i. මැදයැවුම එකවරම ගෝලය තුළට යවා විදුමක් ලබාගැනීමයි.
   ii. මැද යැවුම තුන්වතාවකින් ගෝලය තුළට යවා විදුමක් ලබාගැනීමයි.
   iii. මැද යැවුම විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් මගහරිමින් තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කරමින් ගෝලය වෙත යවා විදුමක් ලබාගැනීමයි
   iv. මැද යැවුම අනිවාර්යයෙන්ම (W.A) ක්‍රීඩිකාවට යොමුකර ගෝලය වෙත යවා විදුමක් ලබාගැනීමයි

7.



ඉහතින් දක්වා ඇති රූපසටහන්වලින් දැක්වෙන්නේ

   i. පුළු ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රීඩාවකට අදාල ක්‍රියාකාරකම් ය
   ii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඔසවාදීම පුහුණුවට අදාල ක්‍රියාකාරම් ය
   iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුවීමට අදාල ක්‍රියාකාරකම් ය
   iv. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකිරීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුවීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ය

ප්‍රශ්න අංක 08 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පහතින් දැක්වෙන විස්තර භාවිතා කර පිළිතුරු සපයන්න.

A. මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය / අදෘෂ්‍ය මාරු ක්‍රමය
B. එල්ලෙන ක්‍රමය
C. ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය

8. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව B අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන එල්ලෙන ක්‍රමය භාවිතා කරන්නේ
   i. විසිකිරීම් ඉසව්වලට ය ii. තිරස් පැනීමවලට ය
   iii. සිරස් පැනීම්වලට ය iv. ජවන ඉසව්වලට ය

9. A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කිරීමට සුදුසුම ඉසව්ව කුමක් ද?
   i. මී. 100 x 4 සහාය දිවීමට ය ii. මී. 3000 බාධක දිවීමට ය
   iii. මී. 400 x 4 සහාය දිවීමට ය iv. සප්ත හා පංච ප්‍රයාම ඉසව්වලට ය

10. C ට අදාල තරඟ නීතියක් වන්නේ,

i. යෂ්ටිය අනිවාර්යයෙන්ම අතින් අත මාරුකල යුතුය.

ii. නියමිත විධාන අනුව තරඟ ආරම්භය ලබාගත යුතුය.

iii. නික්මීමේ දී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරිභූමිය ස්පර්ශ කල නොහැක

iv. අසාර්ථක උත්සහා තුනකින් පසු තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.

11. සමාජයේ ජීවත්වන පුද්ගල කාණ්ඩ අතරින් විශේෂ පෝෂණයක් ලබාගත යුතු කාණ්ඩයක් ලෙස ක්‍රීඩකයින් නම්කල හැක. ඔවුන්ගේ පෝෂණය සම්බන්ධව අසත්‍ය ප්‍රකාශය විය හැක්කේ.

i. දිගුවේලාවක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවීමට ලිපිඩ හෙවත් තෙල් සහ මේද වැදගත් වේ.

ii. ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාගැනීමට කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ වැදගත් වේ.

iii. වැඩිපුර පුහුණුවටත්, නව පටක මාංශ පේශි වර්ධනයටත් ප්‍රෝටීන වැදගත් වේ.

iv. මාංශපේශි විඩාවට පත්වීම වැළැක්වීමට විටමින හා ඛණිජලවණ වැදගත් වේ.

12. මිනිසාගේ සිරුරේ ඇති විශාලතම ඉන්ද්‍රිය සමයි. සමට වැළඳිය හැකි රෝගයක් වනුයේ,

i. බිටෝලප ඇතිවීම.

ii. ග්ලුකොමා ඇතිවීම.

iii. පණුහොරි ඇතිවීම.

iv. ක්ෂයරෝගය ඇතිවීම.

13. නිරෝගිමත් දරුවෙකු බිහිකිරීම සෑම මවකගේම බලාපොරොත්තු වේ. ඒ සඳහා අනුගමනය කල යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් වනුයේ,

i. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානය කිරීම.

ii. මානසික ප්‍රබෝධය පවත්වා ගැනීම.

iii. දෛනික ක්‍රියාකාරකම් හා ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම.

iv. නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම.

14. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවයක් වන "පේශිමය ශක්තිය" මැනීම සඳහා සුදුසු ම පරීක්ෂණය වනුයේ,

i. හිට්දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය.

ii. පන්දුවක් පසු පසට විසිකිරීමේ පරීක්ෂණය.

iii. අඛන්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය.

iv. සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය.

15. වැඩුණු මිනිසෙකුගේ මුඛයේ හැඩය අනුව දත්වර්ග 4 ක් හඳුන්වා දිය හැක. ඉන් එක් දත්වර්ගයක් වන "රදනක" දත් මගින් කෙරන ප්‍රධානතම කාර්ය වනුයේ.

i. ආහාර ඇඹරීම.

ii. ආහාර ඉරීම.

iii. ආහාර කඩා ගැනීම.

iv. ආහාර තැලීම.

16. සිඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදුවන නව යොවුන්වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ලෙස සැලකිය හැක්කේ,

A. ෆෝලික් අම්ලය

B. යකඩ හා කැල්සියම්

C. විටමින් A B C D

i. A හා B

ii. A හා C

iii. A,B හා C

iv. B හා C

17. කාර්යය බහුල සමාජයත්, තරගකාරී අධ්‍යාපනය නිසාත් පුද්ගලයන්ට විවිධ වූ අභියෝගවලට මුහුණදීමට සිදුවේ. එහි දී ඇතිවන ආතතිය වළක්වා ගැනීමට සුදුසුම පියවර වනුයේ,

i. ගැටලු හඳුනානොගෙන කටයුතු කිරීම.

ii. කාල කළමනාකරණය අසාර්ථක වීම.

iii. ආගමික කටයුතුවල නිරත නොවීම.

iv. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම හා විනෝදාංශවල නිරත වීම.

18. එළිමහනේ ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන ලිප් අතරින් භාජන කිහිපයක් එකවර තබා ඉතා ඉක්මනින් ආහාර පිසගත හැකි ලිප් වර්ගය කුමක්ද?

i. ටින් පෝරණු ලිප
ii. කරුදෙකේ ලිප
iii. අගල් ලිප
iv. ගල්තුනේ ලිප

19. ඇස්වල නිරෝගී බව හා පෙනීම රැකගැනීම සඳහා වැඩිපුර ලබාගත යුතු ආහාරවල අඩංගු විටමින වර්ගය වනුයේ,

i. විටමින් A
ii. විටමින් B
iii. විටමින් C
iv. විටමින් D

20. සම්මත නීතිරීතිවලට අනුකූලව, සම්මත ක්‍රීඩාපිටි, නියමිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් හා ක්‍රීඩා උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව කරන ක්‍රීඩා හඳුන්වන්නේ,

i. සුළු ක්‍රීඩා ලෙසය.
ii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙසය
iii. අනු ක්‍රීඩා ලෙසය
iv. එළිමහන් ක්‍රීඩා ලෙසය

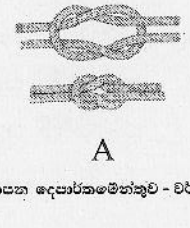
II කොටස

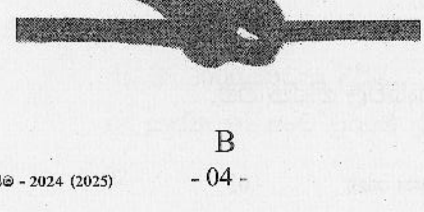
පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වන අතර අනෙකුත් ප්‍රශ්නවලින් හතරකට පමණක් පිළිතුරු ලියන්න.

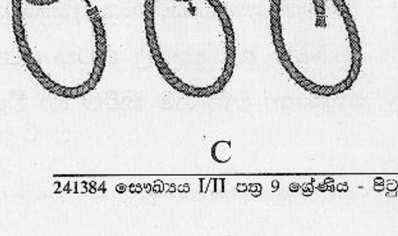
01. අපේ පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන කමිටුව හා අපේ ගමේ සිංහ සමාජය හා එක්ව ලෝක සෞඛ්‍යය දිනය සැමරීම සඳහා වැඩසටහන් ගණනාවක් දියත් කිරීමට යෝජනා කරන ලදී. ඒ අනුව එදිනට යෞවන වියේ පසුවන සිසුන්ට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබාදීමටත්, එම දරුවන්ටම ක්‍රීඩාවේ ඇති වැදගත්කම පහදා දී, සවස් යාමයේ සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක් හඳුන්වාදී තරඟ පවත්වා සහභාගි වූ සියලු දෙනාටම සහතිකපත් ප්‍රදානයක් සිදුකිරීමටත් යෝජනා විය. වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක වන දිනයේ දී පැනීම් ඉසව්, විසිකිරීම් ඉසව් හා සහාය දිවීම් ඉසව් පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමුවන පරිදි දේශණයක් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වේ.

1.1	ඔබ ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ හෝ සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු 3ක් ලියන්න.	(ල 3යි)
1.2	පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සඳහා අඩංගු විය යුතු මහා පෝෂකාංග කාන්ඩයට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 3 නම් කරන්න.	(ල 3යි)
1.3	වැඩිහිටිවියේ පසුවන පුද්ගලයෙකුට ආහාර සැකසීමේදී සැලකිළිමත්විය යුතු කරුණු 2ක් ලියන්න.	(ල 2යි)
1.4	ක්‍රීඩකයින් හැර විශේෂ පෝෂණයක් අවශ්‍ය පුද්ගල කාණ්ඩ 2ක් නම් කරන්න.	(ල 2යි)
1.5	සහාය දිවීමේ ඉසව්වල යෂ්ටි මාරුව සඳහා භාවිතා කරන මිශ්‍රමාරු ක්‍රමය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.	(ල 3යි)
1.6	උසපැනීමට භාවිතාකරන ශිල්පීය ක්‍රමයක අවධි 2ක් නම් කරන්න	(ල 2යි)
1.7	දුර පැනීමේ ඉසව්වට අදාල නීති දෙකක් ලියන්න.	(ල 2යි)
1.8	මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් විසිකිරීම් ඉසව් 3 ක් ලියන්න.	(ල 3යි)

02. ගැට සහ බැම් යෙදීම, ගිනිමැල සංදර්ශණ පැවැත්වීම හා එළිමහනේ ආහාර පිසීම ආදි ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීමෙන් ලැබෙන අත්දැකීම් දෛනික ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග ජයගැනීමට රුකුලක්වනු ඇත.


A


B


C

2025.01 ශ්‍රේ.9
50389

2.1 ඉහත A,B,C, යන රූපසටහන්වලින් පෙන්වා ඇති ගැට නමකරන්න. (ල 3යි)

2.2 එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී ගැට සහ බැමි යෙදීමට සිදුවන අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

2.3 විවිධ අවස්ථාවල දී භාවිතා කරන ගිනිමැල වර්ග 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2යි)

2.4 නොයෙක් අවස්ථාවල දී එළිමහනේ පිසිය හැකි ආහාර වර්ග 3 ක් නම් කරන්න. (ල 3යි)

03. සෑම පුද්ගලයෙක්ම තම යහපැවැත්මට බාධා ඇති කරන අභියෝගයක් ලෙස රෝග හඳුනාගෙන ඇත. ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කල හැක.

3.1 බෝවන රෝග 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2යි)

3.2 එම රෝග පැතිරෙන ආකාර 2 ක් නමකරන්න. (ල 2යි)

3.3 බෝ නොවන රෝග 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

3.4 ඔබ නම් කළ බෝනොවන රෝග අවම කරගැනීමට අනුගමනය කල හැකි පිළිවෙත් 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

3.5 රෝග හැර ඔබ 9 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් වෙනත් අභියෝග 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2යි)

04. බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග ලෙස සම, නිය, දත්, තොල්, නාසය, ඇස් ආදිය නම් කල හැක. මේවා නිසිලෙස සුරැකීමෙන් තම පෞරුෂය ද, සෞඛ්‍යමත් බව ද ආරක්ෂා කර ගත හැක.

4.1 සමෙන් ශරීරයට ඉටුවන කාර්යයන් 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

4.2 සම සුරැකීමට කල හැකි පිළිවෙත් 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2යි)

4.3 ඇස්වලට හා දත්වලට සෑදෙන රෝගාබාධ 2 ක් බැගින් ලියන්න. (ල 4යි)

4.4 දත් ආරක්ෂාකර ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන පිළිවෙත් 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandena

05. පැහැසර දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි. ඔහු ඔහුගේ දහවල් ආහාර වේල ක්ෂණික ආහාරවලින් සපුරා ගනියි. ඊට අමතරව පැණි බීම බෝතලයක් ද පානය කරයි.

5.1 පැහැසර ලබාගන්නා ආහාරවේල පිළිබඳ ඔබේ අදහස කෙටියෙන් ලියන්න. (ල 3යි)

5.2 ඔබ දන්නා ක්ෂණික ආහාර වර්ග 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

5.3 ආහාර පිළිබඳ සමාජයේ පවතින මිත්‍යා මත 3 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

5.4 පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරාගැනීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

06. ප්‍රසන්න පෙනුමකටත් සෞඛ්‍යමත් හා කාර්යක්ෂම පැවැත්මකටත් නිවැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ.

6.1 ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන සංජානීය හා පාරිසරික තත්ත්ව යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ල 4යි)

6.2 විවිධ ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන හේතු 3 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

6.3 නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

07. පුද්ගලයකු සමාජයට අනුගතවීමේ දී ඒ ඒ සමාජවල පවතින නීතිරීති, සිරිත්විරිත් හා ආචාරධර්ම අනුව හැඩගැසිය යුතුය. මෙලෙස සමාජ සාරධර්ම අනුව හැඩගැසීමට ක්‍රීඩාව විශාල මෙහෙයක් ඉටුකරයි.

7.1 ක්‍රීඩකයෙකු වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී සබඳතා පවත්වා ගතයුතු පාර්ශව 3 ක් නමකරන්න. (ල 3යි)

7.2 එම පාර්ශව සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න. (ල 3යි)

7.3 නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අනුව ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 2 ක් ලියන්න. (ල 2යි)

7.4 පන්ති කාමරය හැර සිසුන්ට සමාජානුගතවීම සඳහා පාසලේ ක්‍රියාත්මක කරන වෙනත් වැඩසටහන් 2 ක් නම් කරන්න. (ල 2යි)