

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
 ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2017
 Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය තරම Grade	9	විෂයය பாடம் Subject	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය வினாத்தாள் Paper	I, II	කාලය காலம் Time	පැය 02
--------------------------	---	---------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------	-----------------------	--------

නම :- විභාග අංකය :-

සැලකිය යුතුයි:

- නිවැරදි හෝ වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (01) “පූර්ණ සෞඛ්‍යය” කෙරෙහි වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,
- (1) ඇඳුම් පැළඳුම් යාන වාහන වලින් පරිපූර්ණත්වයට පත්වීම
 - (2) කායික මානසික හා සමාජීය රෝග පිළිබඳ විමසිලිමත් වීමයි
 - (3) සිත, කය, වචනයෙන් සංවර වීම යි
 - (4) කායික මානසික හා සමාජීය වශයෙන් පූර්ණත්වයට පත් වීමයි
- (02) ක්‍රීඩකයෙකු අනුගමනය කලයුතු හිතකර ජීවන රටාවක් වන්නේ,
- (1) අධික ලෙස පැණිරස හා තෙල් අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමයි
 - (2) වර්ණකාරක රසකාරක යොදා සකස් කරන ලද කෘතීම ආහාර ගැනීමයි
 - (3) තම ගෙවත්තේ ස්වභාවික පොහොර යොදා සකස්කර ගන්නා ආහාර ගැනීමයි
 - (4) මගතොටේ විවෘතව ඇති ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජනය කිරීමයි
- (03) විවිධ රෝග වසංගත තත්ත්වයට පත්වීමට බලපා ඇත්තේ මිනිසුන් විසින් සිදුකරනු ලබන අක්‍රමවත් පරිසර විනාශයයි මේ නිසා පරිසරය රැක ගැනීමට ගත යුතු හොඳම ක්‍රියා මාර්ගය,
- (1) නගර සභාවෙන් පවිත්‍රතා කම්කරුවන් වැඩිපුර බඳවා ගැනීමට යෝජනා කිරීමයි
 - (2) පාසල් පරිසර සංගම් වලින් පාසල ඉදිරිපිට අලංකාර මල් වගා කිරීමයි
 - (3) තමන් වෙතින් පරිසරයට සිදුවිය හැකි විනාශය තම තමන් විසින්ම පාලනය කර ගැනීමයි
 - (4) තම නිවසේ එක්රැස් වන කුණු කසල මහා මාර්ගයක හෝ හිස් ඉඩමක ගොඩ ගැසීමයි
- (04) තිනුලිගේ මිතුරියක් තිනුලි ගැන පහත සඳහන් ප්‍රකාශ සටහන් කරයි,
- A- වාහනයෙන් යාම, ඒමත් ඉතිරි කාලය පාඩම් කිරීමටත් යොදා ගනී.
- B- තමා අවට පරිසරය නිරන්තරයෙන්ම පිරිසිදුව තබා ගනී.
- C- සුඛෝපභෝගී වෙළඳසැල් වලින් පෙර සකස් කරන ආහාර ගනී.
- D- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීමත් හොඳ සෞඛ්‍ය වර්ධන අනුගමනය කරයි.
- ඉහත දත්ත අනුව තිනුලි තුළ දක්නට ලැබෙන සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් විය හැකි හේතු අයත් අක්ෂර වන්නේ,
- (1) A හා B ය
 - (2) B හා C ය
 - (3) B හා D ය
 - (4) A හා C ය

- (05) ඔබ උගත් ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා යටතට ගැනෙනුයේ,
 (1) බොක්සිං, බර එසවීම, ජුඩෝ, මල්ලවපොර, දුනු ශිල්පය
 (2) නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, පාපන්දු, පැසිපන්දු, රගර්
 (3) පිහිනීම, ඔරු පැදීම,, කිම්දීම, බෝට්ටු තරග, වෝටර් පෝලෝ
 (4) බැඩ්මින්ටන්, ටේබල් ටෙනිස්, කැරම්, වෙස්, දාම්
- (06) නිශ්චිත ක්‍රියාකාරකමක් උසස් මට්ටමකින් වැඩි කාලයක් තුළ කරගෙන යාමට ඇති හැකියාව,
 (1) වේගය යි. (2) උලැඟිතාවය යි.
 (3) දූර්වමේ හැකියාවයි. (4) ශක්තිය යි.
- (07) කෙටි මැදි දුරට අයත් ඉසව් වන්නේ,
 (1) මී 400- මී 800 (2) මී 800 - මී 1500
 (3) මී 100 - මී 200 (4) මී 1500 - මී 5000
- (08) කොඳු ඇට පෙළෙහි කටි කශේරුකා ඉදිරියට උත්තල වීම හා උකුල පසුපසට තල්ලු වීම හඳුන්වන්නේ,
 (1) පිටු කුදය (2) පැති කුදය
 (3) ඔටු කුදය (4) පැතලි පිටුපස
- (09) පොළොවේ සිටුවන ලද සවිමත් කරුවක හරස් අතට තබන ලද ලීයක කෙළවර ආහාර පිසින භාජනය එල්ලීමෙන් ආහාර පිස ගන්නා ලිප් වර්ගයකි.
 (1) ඒකක ලිප (2) කරු දෙකේ ලිප
 (3) උණ බම්බු ලිප (4) කරත්තකරුවාගේ ලිප
- (10) "චික චික වුම්බෝ, චික චික වම්බෝ,
 ඒයල, ඒයල, ඒයල යෝ".....
 ඉහත ගීතය වඩාත් භාවිතා වන අවස්ථාව වන්නේ,
 (1) කලා උළෙලක දී (2) ගිනිමැල සංදර්ශණයක දී
 (3) විනෝද වාරිකාවක දී (4) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක දී
- (11) යෂ්ඨි හුවමාරුවේදී යෂ්ඨිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දෙස බලමින් යෂ්ඨිය ලබා ගන්නා ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ.
 (1) උඩු අත් මාරුව යි. (2) අදෘෂ්‍ය මාරුව යි.
 (3) දෘෂ්‍ය මාරුව යි. (4) යටි අත් මාරුවයි
- (12) ජනිත් තමා ප්‍රගුණ කළ ඉසව්වේදී මුලින් ඉපිලීම සිදුකල පාදයෙන් දෙවන ඉපිලීම සිදුකල අතර තෙවන ඉපිලීම ඊට විරුද්ධ පාදයෙන් සිදුකරන ලදී. මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදුකල ඉසව්ව වන්නේ,
 (1) දුරපැනීමයි (2) උසපැනීමයි
 (3) හිටි පැනීමයි (4) තුන්පිම්ම පැනීමයි

(13) උස පැනීම සඳහා භාවිතා කරන මෙම රූප සටහනෙහි දැක්වෙන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රමය
- (2) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
- (3) කතුරු පිම්ම
- (4) බටහිර පිම්ම



(14) ඔබට බයක් ඇතිවී දුවන අවස්ථාවක හෝ අධික කේන්ද්‍රීයත්වයක්, සතුටක් ඇතිවූ අවස්ථාවක ඉක්මන් ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන හෝමෝනය වන්නේ,

- (1) තයි‍රොක්සින් හෝර්මෝනය
- (2) ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය
- (3) ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය
- (4) ඊස්ට්‍රජන් හෝර්මෝනය

(15) තරඟ ආරම්භයට පෙර ක්‍රීඩා පිටියේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයන් සඳහා ගත විය යුතු ආකාරය වන්නේ,

- (1) ඉදිරිපෙළ තුන්දෙනෙක් හා පසුපෙළ තුන්දෙනෙක්
- (2) ඉදිරිපෙළ දෙදෙනෙක් හා පසුපෙළ හතරදෙනෙක්
- (3) ඉදිරිපෙළ හතරදෙනෙක් හා පසුපෙළ දෙදෙනෙක්
- (4) ඉදිරිපෙළ එක් අයෙක් හා පසුපෙළ පස්දෙනෙක්

(16) මෙම රූප සටහනෙන් දැක්වෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ ක්‍රමය වන්නේ,

- (1) කේවල වැළැක්වීම
- (2) අවිනිවැරදි වැළැක්වීම
- (3) ත්‍රිත්ව වැළැක්වීම
- (4) ස්ථානීය වැළැක්වීම



(17) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා පිටියේ වැඩිම කොටසක් පාලනය කරනු ලබන ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,

- (1) විදින්නී
- (2) ආක්‍රමණය කරන්නී
- (3) මැද සිටින්නී
- (4) අංශ රකින්නී

(18) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩිකාවකට පැළඳීමට අවසර ලබාදෙන ආභරණ වන්නේ,

- (1) කරාඬුව
- (2) අත් ඔරලෝසුව
- (3) ආවරණය කරන ලද මංගල මුදුව
- (4) උල් ඇණ සහිත සපත්තු

(19) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරඟයකදී ප්‍රධාන විනිසුරු යම් ක්‍රීඩකයකුට කහ කාඩ්පත පෙන්වීමෙන් සිදු කරනු ලබනුයේ,

- (1) ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත් කිරීමයි
- (2) අවවාද කිරීමයි
- (3) තරඟ තහනමකට ලක් කිරීමයි
- (4) කොන් පහරකට යැවීමයි

- (20) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව අතින් ස්පර්ශ කිරීමට නිත්‍යානුකූල අයිතිය ඇති ක්‍රීඩකයා වනුයේ,
- (1) මැදපෙළ ක්‍රීඩකයින්ට (2) පෙර පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට
- (3) දැල් රකින්නාට (4) පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින්ට

II කොටස

♦ පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව I කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද, II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙකක්ද ඇතුළුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) “පරිසරයේ නිර්මාණය වූ මිනිසාට පරිසරයෙන් පරිබාහිරව ජීවත් වීමට නොහැක” යන තේමාව යටතේ ගුරු, සිසු, දෙමාපියන්, දැනුවත් කිරීමේ වැඩ මුළුවක් ගෝමරන් කඩවල ජාතික පාසලේ විදුහල්පතිතුමා ප්‍රමුඛ පරිසර නියමු හටයන් විසින් සංවිධානය කරන ලදී. එහිදී වර්තමානයේ දැඩිව පවතින ගැටලු, අභියෝග හා ශාරීරික යෝග්‍යතා හා පෝෂණ තත්ත්ව පිළිබඳ දැනුවත් කරන ලදී.

- (1) වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාව තුළ සෞඛ්‍යට තර්ජනයක් වී ඇති වසංගත රෝග තත්ත්වයක් දක්වා ව්‍යාප්ත වී ඇති බෝවන රෝගය කුමක් ද?
- (2) ඔබ සඳහන් කරන ලද රෝගය බෝ කරන රෝග කාරක මදුරු දෙවර්ගය නම් කරන්න.
- (3) එම රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර නොගැනීම හේතුවෙන්, උත්සන්න වීමේ තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ කුමන නමකින් ද?
- (4) මෙම රෝගය පාලනය කිරීමට ගතහැකි හොඳම ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (5) වයස අවුරුදු 15ක් වන ඔබ සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කර ගැනීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (6) වර්තමානයේ බහුලව පවතින බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (7) එම බෝ නොවන රෝග තත්ත්ව ඇතිවීමට හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (8) මෙම බෝවන හා බෝනොවන රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා ඔබට සමාජයට දියහැකි වඩාත් ඵලදායී යෝජනාවක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2x8 = ලකුණු 16)

I කොටස

(02) ඔබ 9 ශ්‍රේණියේදී උගත් “සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීම” යන මාතෘකාව යටතේ ඔබ ප්‍රායෝගිකව අත්විඳින හා ඵලදායීව ඉටුකල යුතු ක්‍රියාකාරකම් සන්නතියක් ඇසුරින් වඩා සුරක්ෂිත හෙටක් තැනීමට දායකත්වය ලබා දීම ඔබේ යුතුකමකි.

- (1) ඔබ උගත් පරිසර දූෂණය වන ක්‍රම හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වන ආකාර තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) වර්තමානයේ අප අත්විඳින භූමියට බලපෑ ඇති අහිතකර තත්ත්ව නිසා සිදුවන බලපෑම් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) “සෝෂාව” නිසා ඔබ විකෘෂ්ටතව තත්පර ගණනක් නිසොල්මනේ සිටිනට ඇති. ඒ තුළ හයංකාරය දනෙන්නටත් ඇති. එසේ නම් ඔබේ කන් බෙරයට අධික ශබ්දය හානිදායක ලෙස ක්‍රියාත්මක විය හැකි අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(03) මිනිස් සිරුරේ ජීවය පවත්වා ගැනීමට ශක්තිය අවශ්‍ය බවත් එහි මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාව ආහාර බවත් ඔබ දන්නවා ඇති,

- (1) පුද්ගලයෙකු විවේකීයව සිටින විට ජීවක්‍රියා පවත්වා ගැනීම සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමේ වේගය කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද? (ලකුණු 02)
- (2) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා අවශ්‍ය කණ්ඩායම් තුනක් සඳහන් කරන්න.(ලකුණු 03)
- (3) යොවුන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගත යුතු ආකාර තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ඔබ දැනුවත් විය යුතු අංශ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(04) පුද්ගලයෙකුගේ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා සිරුරේ ජීව ක්‍රියා සියල්ලම එක්ව ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. ඒ සඳහා හෝර්මෝන, සමස්ථිතිය, ප්‍රතිශක්තිය, සංවේදන වැනි දෑ ප්‍රධාන වේ. ඒ සමඟම සමෙන් විශේෂ කාර්යයක් සිදු කරයි.

- (1) මිනිස් සිරුරේ ඇති සංවේදාංග නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) මිනිස් සිරුරට ඔබ මුඛයෙන් ඇතුළු කරගන්නා ආහාර ආ පාන වර්ග පිටවන ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) ස්නායු පද්ධතියට අමතරව රසායනික සංයෝජන පද්ධතියක් මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාවන් සඳහා උදව් කරයි. මේවා හෝමෝන නම් වේ. හෝමෝන නිෂ්පාදනය කරන ග්‍රන්ථි තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) සමෙන් ඉටුකරන කාර්යයන් තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

II කොටස

(05) පහත සඳහන් ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනා කෙරෙහි අවධානය යොමුකර අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ශාන් - ප්‍රධාන අවධියක් වශයෙන් මුදා හැරීමේ කෝණය භාවිතා කරයි.
 කීන් - ඉල්පීමේ පුරුල්වක් භාවිතා කරමින් ක්‍ෂණිකව ගුවනට නික්මී පතිත වෙයි
 දිල් - කෙටි වේග ධාවන සඳහා පුහුණුව ලබයි
 වෙනු - මී 100x4 සහාය කණ්ඩායමේ දෙවන හුවමාරු කලාපයේ ස්ථානගත විය යුතු ක්‍රීඩකයාය.

- (1) ශාන් හා කීන් සහභාගිවන තරඟ ඉසව් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (2) දිල් සහභාගිවන ඉසව් දෙකක් සඳහන් කොට එම ඉසව් සඳහා භාවිතා කරන ඇරඹුම් ක්‍රමය හා එම ඉසව් දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගැනෙන, වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (3) මේනු භාවිතා කළ යුතු ප්‍රධාන යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය නම් කොට, දෙවන යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය සඳහා ක්‍රීඩකයින් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (4) ඉහත නම් සඳහන් ක්‍රීඩකයින් සිව්දෙනා තුළ තිබිය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(06) නුගලියද්ද ජාතික පාසලේ ක්‍රීඩාභාර ගුරුතුමිය 9 ශ්‍රේණියේ දරුවන් සමඟ එළිමහන් කඳවුරක් සංවිධානය කළේය. එහි මූලික ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන් එළිමහනේ ආහාර පිසීම, විවිධ ලිපි වර්ග, කුඩාරම් තැනීම, ගිණිමැල සංදර්ශනය වැනි විශේෂ අවස්ථාවන් රැසක අත්දැකීම් සිසුන්ට ප්‍රායෝගිකව ලබාදුණි.

(1) එළිමහනේ ආහාර පිසගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ලිපිවර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(2) ඔබ උගත් භාෂන රහිතව ආහාර පිසීමේ ක්‍රම තුනක් ආහාර වර්ග සමඟ රූප සටහන් මගින් විස්තර කොට දක්වන්න.

(ලකුණු 03)

(3) එළිමහන් කඳවුරේදී ඔබ උගත් ගැට වර්ග 2ක් හා බැමි වර්ග 1ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(4) ගිණිමැලයකින් ඇති ප්‍රයෝජන 3ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 03)

(07) විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහාත්, රෝග අවම කරගැනීම සඳහාත්, අද බොහෝ පිරිසක් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වීම දක්නට ලැබේ. ඔබ උගත් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ඇසුරින් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) වොලිබෝල් තරඟයකදී පිරිනැමීම සාර්ථක කරගත හැකු අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(2) වොලිබෝල් තරඟයකදී ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට සිදුකල හැකි / නොහැකි කාර්ය භාරයන් තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(4) පාපන්දු ක්‍රීඩකයකු අනිසි ස්ථානයක සිටියා සේ නොසලකන අවස්ථා තුනක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

