



බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ
Department of Education - Western Province Department of Education
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ
Department of Education - Western Province Department of Education
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ
Department of Education - Western Province Department of Education

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
මෙම මාකාණක කல்විත් ත්‍රිශ්‍රේණිකය
Department of Education - Western Province

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ
Department of Education - Western Province Department of Education
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ
Department of Education - Western Province Department of Education
බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ
Department of Education - Western Province Department of Education

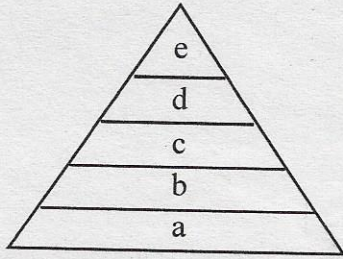
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2019
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය } தரம் } 09 Grade }	විෂයය } பாடம் } Subject } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	කාලය } காலம் } Time } පැය 02යි.
------------------------------------	--	---	--

නම :-..... විභාග අංකය:-.....

I කොටස

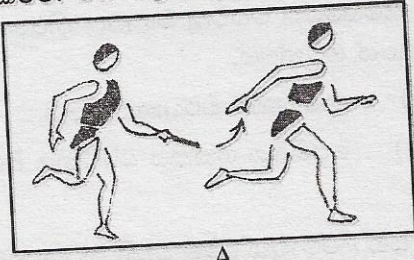
- ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රකාශවලට දී ඇති පිළිතුරු අතරින් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.
- (01) ජීවත්වීමේ අරුත හඳුනාගෙන, ගුණධර්ම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම පුද්ගලයෙකුගේ,
 - (i) කායික යහපැවැත්මයි.
 - (ii) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
 - (iii) මානසික යහපැවැත්මයි.
 - (iv) සමාජීය යහපැවැත්මයි.
- (02) සමාජය තුළ වෙසෙන පුද්ගලයෝ එක සමාන නොවන අතර විවිධ වෙනස්කම්වලින් යුක්ත වෙති. මෙසේ පුද්ගල විවිධතාවලට බලපාන හේතු වන්නේ,
 - (a) විවිධ දක්ෂතා
 - (b) විවිධ ආර්ථික තත්ව
 - (c) විවිධ ජාතීන්
 ඉහත a, b හා c අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,
 - (i) a හා b ය.
 - (ii) a හා c ය.
 - (iii) b හා c ය.
 - (iv) ඉහත සියල්ලම ය.
- (03) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මක ව හා ගුණාත්මක ලෙසත්, අවට පරිසරය සමතුලිත ලෙසත් පවත්වා ගැනීම සමාජීය සෞඛ්‍යය නම් වේ. අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගුණාත්මකව පවත්වා ගැනීම නිසා,
 - (i) තනිකම මග හැරේ.
 - (ii) යහපත් සිතිවිලි වර්ධනය වේ.
 - (iii) දැනුම බෙදා හදා ගැනේ.
 - (iv) සහායක කාණ්ඩ මග නොහැරේ.
- රූපයේ දක්වන ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ සඳහන් පිරමිඩය ඇසුරෙන් අංක 04 හා 05 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- (04) පිරමිඩයේ d කොටසට ඇතුළත් කළ හැකි මානව අවශ්‍යතාවය වනුයේ,
 - (i) ආත්මානිමානය
 - (ii) ආත්මසාක්ෂාත්කරණය
 - (iii) ආදරය
 - (iv) සුරක්ෂිත බව



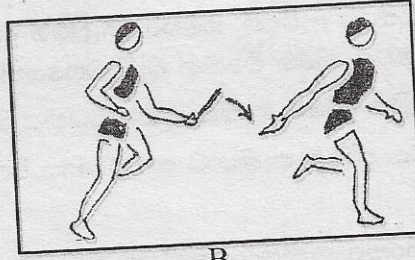
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

(10) යෂ්ටිය හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබාදෙන ආකාරය පහතින් දැක්වේ. එය පිළිවෙළින් නම් කල විට,



A

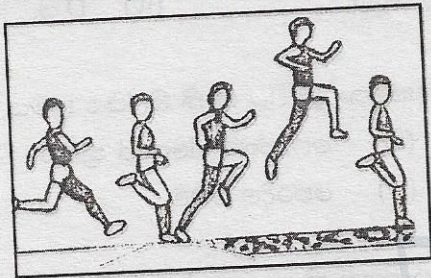


B

- (i) A යටි අත් ක්‍රමය, B උඩ අත් ක්‍රමය
- (iii) A උඩු අත් ක්‍රමය, B යටි අත් ක්‍රමය

- (ii) A පිටත මාරුව, B ඇතුළත මාරුව
- (iv) A ඇතුළත මාරුව, B පිටත මාරුව

(11) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසැරිය හා පතිත වීම යන අවදිවලින් සමන්විතය. පහත රූප සටහනේ දක්වා ඇති අවධිය නම් කරන්න.



- (i) අවතීර්ණ ධාවනය
- (ii) නික්මීම
- (iii) පියාසැරිය
- (iv) පතිත වීම

● විවිධ ජීවන අවධිවල පසුවන පුද්ගලයින් කිහිපදෙනෙකුගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක 12 සහ 13ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

පුද්ගලයින්	අවශ්‍යතා
A	උස හා බර ඉතා සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. වර්ධනය නිසා ප්‍රෝටීන්, යකඩ, අයඩින්, විටමින් A, B, C, D ශෝලික් වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.
B	සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාව පසු අවධිවල දියවැඩියාව, හෘද රෝග, පිළිකා වැනි බෝනොවන රෝග වළක්වාලීමට හේතු වේ.
C	ආහාර රුචිය ක්‍රමයෙන් අඩුවේ. ජීර්ණය පහසු ආහාර වඩා යෝග්‍ය වේ.
D	මාස 06ක් වනතුරු මව්කිරි පමණි. මවුකිරිවලින් සියලු ම පෝෂකාංග ලැබේ.

(12) මෙම පුද්ගලයින් අතරින් 10වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ප්‍රවීණ විය හැක්කේ,

- (i) A ය.
- (ii) B ය.
- (iii) C ය.
- (iv) D ය.

(13) ප්‍රවීණත්වයේ සියා වන්නේ,

- (i) A ය.
- (ii) B ය.
- (iii) C ය.
- (iv) D ය.

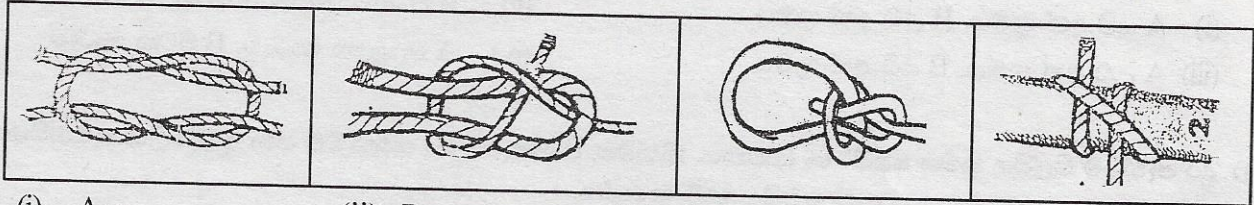
(14) අභ්‍යන්තර කන හා මුඛය සම්බන්ධ කරමින් බාහිර වායුගෝලයේ පීඩනය හා මැද කනෙහි පීඩනය සම මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන්නේ,

- (i) ශ්‍රවණ උපකරණයයි.
- (ii) ගලනාලයයි.
- (iii) කොරොස්තරයයි.
- (iv) යුස්ටේකිය නාලයයි.

(15) සෙනසුරාදා උදෑසන සුපුරුදු පරිදි පාලේ ඇවිදින මා දුටු දර්ශන කිහිපයකි.
සමහරු කඩිසරව ඇවිදිති. සමහරු හැල්මේ දුවති. තවත් සමහරෙක් ගෙවතු වගාවල නිරත වෙති. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වැඩි වශයෙන් ම සිදු වනුයේ ඔවුන්ගේ.

- (i) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීමයි.
- (ii) නම්‍යතාව වර්ධනය වීමයි.
- (iii) ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය වීමයි.
- (iv) ජේශිමය ශක්තිය වර්ධනය වීමයි.

(16) ක්ෂණිකව හිරකර ගැනීමට, ක්ෂණිකව බුරුල් කර ගැනීමට සහ උරමාවක් දැමීම වැනි කටයුතුවලටත් යොදා ගනු ලබන ගැටයට අදාළ රූප සටහන වනුයේ,



- (i) A ය.
- (ii) B ය.
- (iii) C ය.
- (iv) D ය.

(17) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අතුරින් වර්තමානයේ වැඩි දක්ෂතා දැක්විය හැකි ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක් ද?

- (i) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
- (ii) ෆෝස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය
- (iii) කතුරු පිම්ම
- (iv) පෙරදිග පිම්ම

(18) අප පාසලේ පන්තියේ ළමුන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ගුරුතුමා උපදෙස් දෙන ලදී.

- පළමු කණ්ඩායම - තරමක් බර රවුම් ගල්, ලෙලි ගසන ලද පොල්ගෙඩි ඉදිරියට දැමීම
- දෙවන කණ්ඩායම - තරමක් දිග කොසු මිටි වැනි ලී කැබලි දුවගෙනවිත් හිසට ඉහළින් ඉදිරියට, ඇතට විසිකිරීම.
- තෙවන කණ්ඩායම - ප්ලාස්ටික් පොඩි පිගන්, අඩියක් පමණ දිගැති යෂ්ටි පැත්තෙන් ඉදිරියට, ඇතට විසිකිරීම.

ගුරුතුමා ඉගැන්වීමට උත්සාහ කළේ,

- (i) ජවන ඉසව් ය.
- (ii) පිටිය ඉසව් ය.
- (iii) විසිකිරීමේ මූලික දක්ෂතා ය.
- (iv) ශාරීරික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් ය.

(19) මදුරුවන් ගහන පෙදෙසෙක ජීවත්වන ඇන්ගේ ගෙදර එකට ජීවත්වන රුබි, HIV ආසාදනයෙකි. ඔවුන්ට මදුරු දූල් ද නොමැත. රුබි සහ ඇන් එකම පිගාන, තුවාය සහ දුරකථනය භාවිත කරති. එකම පිහිනුම් තටාකයේ පිහිනති. මේ අනුව,

- (i) ඇන් අනිවාර්යෙන් HIV ආසාදනයෙකු බවට පත්වේ.
- (ii) ඇන් HIV ආසාදනයෙකු බවට පත්නොවේ.
- (iii) ඇන්ට HIV ආසාදනයවීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත.
- (iv) ඇන්ට HIV ආසාදනයවීම පිළිබඳ කිව නොහැක.

(20) අපි මුහුදු වෙරළ ආසන්නයේ වාසය කරන්නෙමු. හදිසි අනතුරු හඟවන නලාව නාදවිය. වහා නිවෙස්වලින් පිටතට පැමිණි අපට දිස්වූයේ මුහුදු ආපස්සට සිඳි යන බවකි. අපි වහා ආරක්ෂිත කඳු මුදුනක් වෙත දිව ගියෙමු. මේ සිදුවීමට යන අනතුර,

- (i) නාය යෑමකි.
- (ii) ජල සුළියකි.
- (iii) ගං වතුරකි.
- (iv) සුනාමියකි.

(ලකුණු 2 x 20 = ලකුණු 40)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.
- තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) ජයලියගම විදුහලේ සිසුහු සති අන්තයේ දී පැවැත්වීමට නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පුහුණු කඳවුර සංවිධානය කිරීමේ දී, සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් හා පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. පාසලේ දරුවන්ගේ BMI අගය හොඳ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම මින් බලාපොරොත්තු විය. මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂකතුමා ස්වාභාවික නොවන ආහාර ගැනීම බෝනොවන රෝගවලට මග පාදයි යන මැයෙන් දේශනයක් පවත්වන ලදී. තවද ක්‍රීඩකයකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හා සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව ඔහු හොඳින් දැනුවත් කරන ලදී. පිටියේ ඉසව් පිළිබඳව ද පුහුණුකරු විසින් ප්‍රයෝගික පුහුණුවක් ලබාදෙන ලදී. සැවොම එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කර අවසානයේ දී අවට පරිසරය ද හොඳින් පිරිසිදු කරන ලදහ.

- (i) BMI අගය ගණනය කරන සමීකරණය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය කරමින් සකසන ලද ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) ඉහත සඳහන් වැඩ සටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දුර්වලතා වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (v) පරිසර දූෂණය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (vi) සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (vii) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති කාණ්ඩ අතුරෙන්, ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් කාණ්ඩය හැර වෙනත් කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (viii) ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරේ දී පුහුණු කරන ලද සිරස් හා තිරස් පැනීමවලට උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ix) ජයලියගම විදුහලේ සිසුන් තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වී ඇති බව සනාථ කිරීම සඳහා සිද්ධිය ඇසුරෙන් නිදසුනක් ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (x) විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

(02) ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්තවෙමින් පවතින මෙම රෝගය මදුරු දෙවර්ගයක් මගින් බෝවේ. මෙම රෝගයේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ දී හම යට කුඩා රතු(ලේ) පැල්ලම් මතු වීම ආදී විවිධ රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැලැක්වීමට සැවොම එක්ව කටයුතු කළ යුතු වේ.

- (i) (a) ඉහත ලිපියෙන් විස්තර කෙරෙන රෝගය නම් කරන්න. (ලකුණු 01)
- (b) එම රෝගය බෝ කරන මදුරු වර්ග දෙක ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 01)
- (ii) ඉහත රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) එවැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති විට ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) එම රෝග තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම වැලැක්වීම සඳහා ඔබට ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(03) සමන් තමාගේ දහවල් ආහාරය සඳහා පේස්ට්‍රි දෙකක් ද, බදින ලද අලපෙනි කිහිපයක් ද, වයිනිස් රෝල් එකක් ද කැමෙන් අනතුරුව කෝලා බිම බෝතලයක් පානය කරන ලදී. අතුරුපස ලෙස අයිස්ක්‍රීම් එකක් ද ගන්නා ලදී.

- (i) සමන්ගේ ආහාරවේල පිළිබඳව ඔබේ අදහස කෙටියෙන් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) සමන්ට වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ඉහත සඳහන් කළ රෝග තත්ත්ව ඇති වීම වලක්වා ගැනීම සඳහා සමන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග හේතුවෙන් මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

(04) මිනිස් සිරුර ස්වභාවයෙන් ම නිවැරදිව පිහිටුවා ගත හැකි ලෙස සකස් වී ඇත. නමුත් එය පහසුවෙන් කළ නොහැකිය. මන්ද යත් වැරදි ඉරියව් කෙරෙහි බලපෑම් කරන තත්ත්ව හා සාධක කිහිපයක් පවතින බැවිනි. එම සාධක සංජානීය තත්ත්ව හා පාරිසරික තත්ත්ව ලෙස නම් කෙරේ.

- (i) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) සංජානීය තත්ත්ව ඇතිවීමට බලපාන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) (a) විටමින් D ශරීරයට වැදගත් වන ආකාර දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (b) ඉහත විටමිනය උග්‍රණවීමෙන් සෑදෙන රෝගය කුමක් ද? (ලකුණු 01)
- (iv) (a) අස්ථි වර්ධනයට හා අස්ථිවල සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍යවන පෝෂක දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (b) වැඩිහිටි කාලයේ දී අස්ථි දුර්වල වීමෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්වය කුමක් ද? (ලකුණු 01)

(05) අපගේ ශරීරයේ බාහිර පෙනුමට හේතුවන ශරීර අංග කිහිපයක් ඇත. ඉන් විශාලම ඉන්ද්‍රියය ලෙස සම නම්කල හැක. ඒවා රැක ගැනීමට සෞඛ්‍යය පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතුවේ.

- (i) සමෙන් ඉටුවන කාර්යයන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) නිය සුරකින සෞඛ්‍යය පිළිවෙත් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) දත් වර්ග කීය ද? ඉන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

(06) මලල ක්‍රීඩා පිටියේ කීප දෙනෙකුගේ හැකියාව හා අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව මත ජයග්‍රහණය තීරණය කරන එකම ඉසව්ව සහාය තරගයයි. පැනීම හා විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා තනි තනිවම ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ.

- (i) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි පිළිවෙලින් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) කවයක් තුළ සිට කරන විසිකිරීම් ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) දුර පැනීමේ ඉසව්වක දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) යෂ්ටි හුවමාරුවේ නීති රීති 3ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

(07) ස්වාභාවික පරිසරයෙන් ඇත් වෙමින් කාර්ය බහුල දිවි පැවැත්මකට යොමු වූ මිනිසුන්ට ව්‍යායාමය සහ විවේකය ලබා ගැනීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අවශ්‍ය විය. ඒ සඳහා ඔවුන් වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙති.

- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභා‍රක ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර හතර නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාව රැකීම යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)
- (iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම සඳහා සැලකිය යුතු කරුණු තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!