

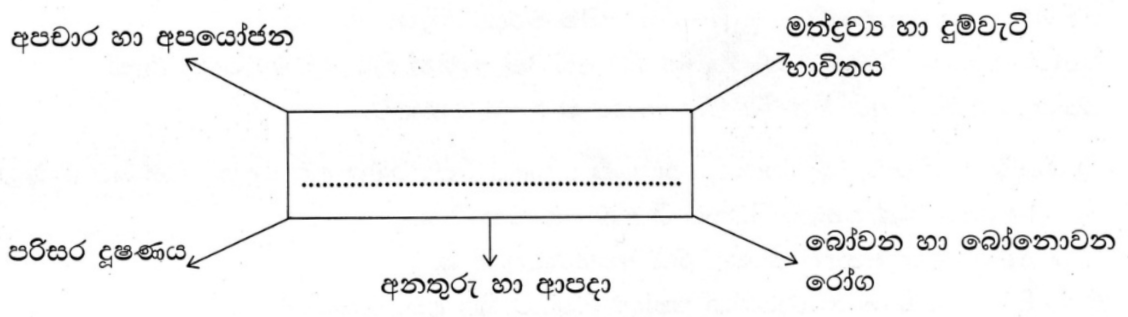
**බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව**  
**மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்**  
**Department of Education - Western Province**

**වර්ෂ අවසාන ඇගයීම - 2025**  
**ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2025**  
**Year End Evaluation - 2025**

<b>ශ්‍රේණිය</b> தரம் } <b>09</b> <b>Grade</b>	<b>විෂයය</b> பாடம் } <b>සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</b> <b>Subject</b>	<b>පත්‍රය</b> வினாத்தாள் } <b>I - II</b> <b>Paper</b>	<b>කාලය</b> காலம் } <b>පැය 02 යි</b> <b>Time</b>
<b>නම</b> பெயர் } .....		<b>විභාග අංකය</b> சட்டிலக்கம் } .....	
<b>Name</b>		<b>Index No.</b>	

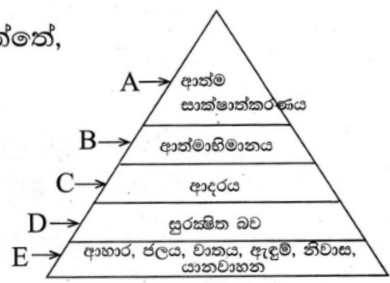
**I පත්‍රය**

• සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

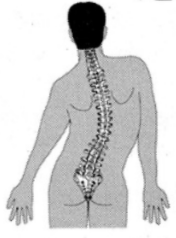


01. ඉහත සඳහන් සටහනෙහි හිස්තැනට යෙදිය හැකි සුදුසු ම පිළිතුර තෝරන්න.
  1. සමාජයේ දැකිය හැකි සෞඛ්‍යය ගැටලු කිහිපයකි.
  2. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට උපකාරීවන ප්‍රතිපත්ති කිහිපයකි.
  3. පූර්ණ සෞඛ්‍යය නංවාලීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති කිහිපයකි.
  4. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය නංවාලීමට දායකවන සාධක කිහිපයකි.

02. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා පෙළ ගැස්ම අනුව E තීරුවෙන් දක්වා ඇත්තේ,
  1. ජීවත්වීමට අත්‍යාවශ්‍ය මූලික සාධකය
  2. ජීවත්වීමට අවශ්‍ය මූලික සාධක හා ද්විතීයික සාධකය
  3. විවිධ ආශාවන් සපුරා ගැනීමට අවශ්‍ය සාධකය.
  4. ජීවත්වීමට අත්‍යාවශ්‍ය මූලික සාධක හා ආශාවන් සපුරාගැනීමට අවශ්‍ය සාධකය



03. පහතින් දක්වා ඇති රූපසටහනට අනුව ඔහුට වැළඳී ඇති ආබාධයට හේතුව විය හැක්කේ,

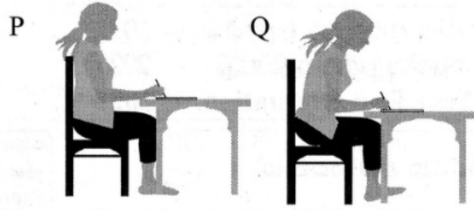


1. පාරිසරික හේතුවක් හා තාක්ෂණයේ බලපෑමකි.
2. තාක්ෂණයේ බලපෑමක් හා සංජානීය තත්ත්වයකි.
3. සංජානීය තත්ත්වයක් හා පාරිසරික හේතුවකි.
4. අයහපත් මානසික තත්ත්වයක් හා විත්තවේගවල බලපෑමකි.

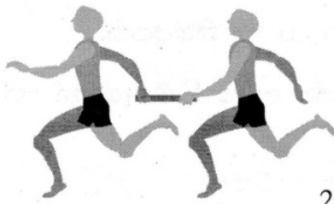
11600

04. ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්‍ෂය ම නියැලෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලිබරෝ යන ක්‍රීඩකයා වැඩි වශයෙන් යොදවා ගනු ලබන්නේ,
1. පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ය.
  2. ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ය.
  3. පන්දු ඔසවන්නකු ලෙස ය.
  4. කෙටි පන්දු ප්‍රහාරකයකු ලෙස ය.

05. P හා Q වශයෙන් දක්වා ඇති ඉරියව් සම්බන්ධ රූපසටහන් අනුව නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.



1. P හා Q යන ඉරියව් දෙක ම නිවැරදි ය.
  2. P හා Q යන ඉරියව් දෙක ම වැරදි ය.
  3. P වැරදි වන අතර Q නිවැරදි ය.
  4. P නිවැරදි වන අතර Q වැරදි ය.
06. ස්ත්‍රී පක්‍ෂය වැඩිපුර නියැලෙන නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
1. ක්‍රීඩිකාව රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා රැකීම සිදුකළ හැක.
  2. රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී ඇගේ හැප්පීම වරදක් නැත.
  3. පන්දුව ඇතැති ක්‍රීඩිකාවගේ පාදයේ සිට අඩි 3ක් ඇතින් සිට රැකීම වරදක් නැත
  4. පන්දුව විදීමේ දී අඩි 3 නීතිය දෙපක්‍ෂයට ම අදාළ නොවේ.
07. ලොව ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව වන පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තුළට විසිකිරීමක් ලබාදෙන අවස්ථාව ඇතුළත් වරණය වන්නේ,
1. ගෝල් රේඛාවලින් පන්දුව පිටතට ගිය අවස්ථාවක දී ය.
  2. පැති රේඛාවලින් පන්දුව පිටතට ගිය අවස්ථාවක දී ය.
  3. ක්‍රීඩා පිටියේ ඕනෑම රේඛාවකින් පන්දුව පිටතට ගිය අවස්ථාවක දී ය.
  4. කෝණ ප්‍රදේශවලින් පන්දුව පිටතට ගිය අවස්ථාවක දී ය.
08. මීටර 100 x 4 සහාය දිවීමේ තරගයක දී දෙවන හා තෙවන ක්‍රීඩකයා අතර යෂ්ටිය හුවමාරු වූ ආකාරය පහතින් දක්වා ඇති රූප සටහනෙන් පෙන්වා ඇත. මෙම යෂ්ටි හුවමාරුව,



1. අදාශ්‍ය පිටත මාරු ක්‍රමය යි.
  2. අදාශ්‍ය ඇතුළත මාරු ක්‍රමය යි.
  3. දාශ්‍ය පිටත මාරු ක්‍රමය යි.
  4. දාශ්‍ය ඇතුළත මාරු ක්‍රමය යි.
- ප්‍රශ්න අංක 09 සිට 12 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට **A, B, C, D** යන අක්‍ෂරවලින් දක්වා ඇති වචන උපයෝගී කරගන්න.
- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| <b>A</b> එල්ලෙන ක්‍රමය | <b>C</b> ෆෝස්බරි ෆෝලොප් ක්‍රමය |
| <b>B</b> යගුලිය දැමීම  | <b>D</b> කවපෙන්න විසිකිරීම     |
09. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව තිරස් පැනීමක ශිල්පීය ක්‍රමයට අදාළ අක්‍ෂරය වනුයේ,
    1. A
    2. B
    3. C
    4. D
  10. කවයක් තුළ සිට ආරම්භ කරන ඉසව්වලට අදාළ අක්‍ෂර වනුයේ,
    1. A හා B
    2. A හා C
    3. C හා D
    4. B හා D
  11. පැනීම ඉසව් වර්ගීකරණයට අනුව සිරස් පැනීමකට අදාළ තාක්‍ෂණයෙන් උසස් ශිල්පීය ක්‍රමයට හිමි අක්‍ෂරය වනුයේ,
    1. A
    2. B
    3. C
    4. D

12. C ට අදාළ තරග නීතියක් ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
    1. තරග අංකය නිවේදනයෙන් පසු විනාඩි තුනක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ කළ යුතුයි.
    2. පිට පිටම අසාර්ථක උත්සාහයන් තුනකින් පසු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.
    3. අත් ආවරණ පැළඳීමට අවසර නැත.
    4. තම ප්‍රයත්නය අවසන් වූ පසු කවයේ පසු භාගයෙන් පිටවිය යුතුය.
  13. ජීවන රටාවේ එක් අවධියක් වන වැඩිහිටි විශේෂ පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් වැරදි මතයක් වනුයේ,
    1. ආහාර රුචිය වඩවන ආහාර ගැනීම.
    2. ශක්ති ජනක ආහාර ගැනීම.
    3. තන්තු සහිත ආහාර නිතර ගැනීම
    4. කැලරි වැඩියෙන් ඇති ආහාර ගැනීම.
  14. එක් එක් ජීවිත අවධිවල දී අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂකාංග නොලැබීම හා නොගැළපෙන ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය මෙන්ම වැරදි ලෙස උපකරණ භාවිතය නිසා ඇති වන අසමාන්‍යතා හඳුන්වන්නේ,
    1. ආරමය තත්ත්ව ලෙස ය.
    2. පාරිසරික තත්ත්ව ලෙස ය.
    3. සංජාතීය තත්ත්ව ලෙස ය.
    4. නිදන්ගත තත්ත්ව ලෙස ය.
  15. මෙම රූප සටහන මඟින් පෙන්වා ඇති පරීක්ෂණයෙන් වඩාත් හොඳින් මැනිය හැකි සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය වනුයේ,
    1. ජේශීමය ශක්තිය මැනීම.
    2. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
    3. ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව.
    4. නම්‍යතාවය මැනීමයි.
- 
16. නිරෝගීමත් දරුවකු බිහිකිරීම සඳහා ගැබ්නි මවට තම ස්වාමියාගෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීමක් වනුයේ,
    1. නිතර නිතර මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානය කිරීම.
    2. තම බිරිඳ සමඟ ගමන් බිමන් යාමට මැළිවීම.
    3. තම බිරිඳට අවශ්‍ය සෙනෙහස ආදරය නොදැක්වීම.
    4. ගැබ්නි මවට සුදුසු ලෙස නිවෙස හා පරිසරය සකස් කිරීම.
  17. ★ අනාගත අපේක්ෂා බිඳවැටීම.      ★ අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම.      ★ මානසිකව බිඳවැටීම.
 

ඉහත දක්වා ඇති හානිදායක තත්ත්ව ඇතිවනුයේ ,

    1. වගකීම් රහිත ලිංගික වර්ෂා මගිනි.
    2. වගකීම් සහිත ලිංගික වර්ෂා මගිනි.
    3. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනනය ආශ්‍රිත යහපත් වර්ෂා මගිනි.
    4. එක් සහකරුවෙක් සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙනි.
  18. ආහාර, වාතය, ජලය, සතුන් මඟින් හා ස්පර්ශය ආදී ක්‍රම මඟින්,
    1. ඒඩ්ස් රෝගය පැතිරේ.
    2. බෝ නොවන රෝග පැතිරේ.
    3. බෝවන රෝග පැතිරේ.
    4. නිදන්ගත රෝග පැතිරේ.
  19. වර්තමානයේ දක්නට ලැබෙන සමාජීය අභියෝගයක් ලෙස නව තාක්ෂණය හඳුන්වා දිය හැක. නව තාක්ෂණය සම්බන්ධව පහතින් දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතරින් මිනිසාට අයහපත් ප්‍රතිඵලයක් ලබාදෙන අවස්ථාවක් වනුයේ,
    1. ගෙදර දොර දෛනික කටයුතු පහසු කරවීම.
    2. යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයෙන් බොහෝ කටයුතු සිදුකිරීම නිසා රැකියා කටයුතු හිඟවීම.
    3. අධ්‍යාපන කටයුතු පහසු කරවීම.
    4. සන්නිවේදන කටයුතු ක්ෂණිකව සිදුකර ගැනීම.
  20. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ක්‍රීඩකයාට ද තම කණ්ඩායමට ද ඇතිවිය හැකි වාසිදායක තත්ත්වයක් වනුයේ,
    1. නරඹන්නන් අතර පිළිගැනීම වැඩිවීම.
    2. නරඹන්නන්ගේ අවඥාවට ලක්වීම.
    3. තරඟ තහනම් වලට ලක්වීම.
    4. තරඟ වලින් ඉවත්වීමට සිදුවීම.

(ලකුණු 2x20 = 40)

01 වෙනි ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්යයි. ඉතිරි ප්‍රශ්නවලින් 4කට පිළිතුරු සපයන්න.

සඳුන් අරණ ග්‍රාමයේ වැසියන්ට එම ගමේ ම ග්‍රාම සංවර්ධන සමිතිය මගින් ජංගම සේවාවක් සුදානම් කර තම සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පිළිබඳ දැන ගැනීමට අවස්ථාවක් උදා කර දී ඇත. එහිදී ආහාරවල වැදගත්කම පිළිබඳවත් ව්‍යායාමයේ හා ක්‍රීඩාවේ වැදගත්කම පිළිබඳවත් දේශන හා දැන්වීම් පත්‍රිකා මගින් දනුවත් කරන ලදී. අවසානයේ සමබර ආහාර වේලක් බුක්තිවිදීමට අවස්ථාව සලසා පස්වරු 5.45 පමණ වන විට ජංගම සේවය අවසන් කර සතුටින් විසිර ගියහ.

- (i) ජේදයේ සඳහන් පරිදි ජංගම සේවයේ දී පරීක්ෂා කරන්න ඇතැයි සිතිය හැකි බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) ඔබ නම් කළ ශරීරාංග වලට වැළඳෙන එක් රෝගාබාධය බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ඔබ නම් කළ ශරීරාංග ආරක්ෂා කිරීමට පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් දෙකක් පැහැදිලිව ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) සමබර ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු මහා පෝෂක දෙකක් හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
- (v) විශේෂ පෝෂණයක් අවශ්‍ය පුද්ගල කාණ්ඩ තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (vi) ආහාර සම්බන්ධව සමාජයේ පවතින මිත්‍යා මත තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

02. පරිසර දූෂණය, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය, බෝනොවන රෝග, වත්මන් සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටලු ලෙස පෙන්වා දිය හැක.

- (i) පරිසරයේ දූෂණයට ලක්වන අංග හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) වත්මන් සමාජයේ ප්‍රභලව ඇති බෝනොවන රෝග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

03. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා සෑම පාසලකම ක්‍රියාත්මක වන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වා දිය හැක.

- (i) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවලට අදාළ දක්ෂතාවයක් බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඔබ නම් කළ දක්ෂතාවන්ට අදාළ නීතියක් බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)

04. දෛනික ජීවිතය ගත කිරීමේ දී එල්ලවන අභියෝගාත්මක අවස්ථාවලින් මිදීමට හා තම කාර්යයන් පහසුවෙන් හා ඉක්මණින් නිමකර ගැනීමට ගැට සහ බැම් ගැන දැන සිටීම වැදගත් වේ.

- (i) ඔබ දන්නා ගැට වර්ග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (ii) ඔබ නම් කළ ගැට වර්ග එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී යොදාගන්නා අවස්ථාවක් බැගින් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) ගැටයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iv) නිවැරදි ලෙස ගැට හා බැම් නොයෙදීමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵල දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

05. දිනෙන් දින වෙනස්වන සමාජය තුළ පුද්ගලයෙකුට මුහුණදීමට සිදුවන සමාජීය අභියෝග කල්තබා හඳුනා ගැනීමෙන් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපට හැකියාව ලැබේ.
- (i) ඔබට, රටට හා මුළු සමාජයටම විශාල අභියෝගයක් වන බෝවන රෝග හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 04)
  - (ii) ඔබ නම් කළ රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
  - (iii) රෝග හැර ඔබේ සෞඛ්‍යයට බලපාන වෙනත් සමාජීය අභියෝග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
06. එළිමහනේ ආහාර පිසීම, ගිනිමැල ගසා සතුටු වීම, යන ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ඔබේ ඉදිරි ජීවිතය යහපත්ව ගත කිරීම සඳහා වටිනා අත්දැකීම් ලබාගත හැක.
- (i) එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීමට සාදාගත හැකි ලිප් වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (ii) විනෝදය හා සතුට සඳහා සකස් කර ගත හැකි ගිනිමැල වර්ග දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iii) ගිනි මැල දැල්වීමට පෙර ඔබේ අවධානයට ලක්විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - (iv) ගිනිමැල සංදර්ශන පවත්වන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
  - (iii) අවස්ථාව අනුව එළිමහනේ ඉක්මණින් පිසගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
07. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිව්දෙනෙකු එක්ව කරන දිවීම සහාය දිවීම ලෙස නම් කර ඇත. අනෙකුත් සියලු ම දිවීම්, පැනීම, විසිකිරීම් ඉසව්වලට තනි තනිව තරග කළ යුතුය
- (i) ඔබ දන්නා විසිකිරීමේ ඉසව් අතරින් පාසල් සිසුන්ට සහභාගි විය නොහැකි ඉසව්ව කුමක් ද? (ලකුණු 02)
  - (ii) විසිකිරීම් ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම අවධි කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැක. උපකරණය මුදාහැරීමට පෙර අවධිය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iii) විසිකිරීම් ඉසව් තුනටම පොදු නීති රීති දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (iv) ඔබ කැමති එක් විසිකිරීම් ඉසව්වක් පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 02)
  - (v) සහාය දිවීම් ඉසව්වල දී භාවිත වන යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර ප්‍රමාණය ලියන්න. (ලකුණු 02)