

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2016 Year End Evaluation			
21. 11. 2016			
ශ්‍රේණිය } 09 தரம் } Grade }	විෂය } பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }	කාලය } காலம் } පැය 02 Time }
නම :-		විභාග අංකය :-	

සැලකිය යුතුයි:

• 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- (01) පුද්ගලයින්ට තම සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කරගැනීමට හා පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාව දියුණු කිරීම සහ සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වාගෙන යාමට දායක වීම යනු,
- (1) සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයයි. (2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි.
 - (3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි. (4) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයයි.

- (02) මිනිසාගේ අවධිමත් ක්‍රියාකාරකම් සිදුවන පරිසරයේ සමතුලිත බව බිඳ වැටීම යනු,
- (1) වායු දූෂණයයි (2) ජල දූෂණයයි (3) භූමි දූෂණයයි (4) පරිසර දූෂණයයි.



ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන රිද්මයානුකූල පා චලනය වන්නේ,

- (1) මාර්ච් (march) (2) ස්කිප් (skip) (3) නී ලිෂ්ට් (knee lift) (4) ජොග් (jog)

- (04) පුද්ගලයා වැරදි-ඉරියව් භාවිතා කිරීම නිසා කොඳු ඇට පෙලෙහි කටිකයේ රුකා ඉදිරියට උත්තල වීම හා උකුල පසුපසට තල්ලුවීම නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්වය වන්නේ,
- (1) පිටු කුදය (2) පසු කුදය (3) ඔටු කුදය (4) පැතලි පිටුපස

- (05) අනුන්ගෙන් යැපෙන, වර්ධනාත්මකව නොමේරූ දරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු ඔවුන්ට ග්‍රහණය කරගත නොහැකි ලිංගික ක්‍රියාවකට යොමුකර හෝ පොළඹවා ගැනීම හඳුන්වනුයේ,
- (1) මානව ලිංගිකත්වය ලෙසය. (2) ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ලෙසය
 - (3) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය ලෙසය (4) ලිංගික අපයෝජනය ලෙසය



ඉහත A හා B රූප සටහන් වලින් පිළිවෙලින් දැක්වෙන්නේ,

- (1) මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ය.
- (2) ගෘහස්ත ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රීඩා ය.
- (3) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ය.
- (4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා මලල ක්‍රීඩා ය.

- (07) වොලිබෝල් තරගයක එක් වටයකදී ලබාගත හැකි කෙටි විවේක සංඛ්‍යාව
 (1) එකකි (2) දෙකකි (3) තුනකි (4) හතරකි
- (08) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩා පිටියේ වැඩිම කොටසක තම අණසක පතුරුවන ක්‍රීඩකාව වන්නේ,
 (1) රකින්නි (GD) (2) ආක්‍රමණය කරන්නී (GA)
 (3) මැද සිටින්නී (C) (4) විදින්නී (GS)
- (09) පාපන්දු තරගයක ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම හා උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වනුයේ,
 (1) අවම 8 උපරිම 12 යි. (2) අවම 7 උපරිම 11යි.
 (3) අවම 6 උපරිම 11 යි. (4) අවම 10 උපරිම 12 යි.

- (10) එළිමහන් කඳවුරු බැඳීමේදී යොදා ගනු ලබන ගිණිමැල ආකෘතියක් රූප සටහනින් දැක්වේ.
 එනම්,
 (1) පරාවර්තන ගිණිමැලය
 (2) A හැඩයේ ගිණිමැලය
 (3) සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ගිණිමැලය
 (4) පිරිමිඬ ගිණිමැලය



- අංක 11 සිට 14 දක්වා ප්‍රශ්න වලට පහත තොරතුරු භාවිතා කරමින් පිළිතුරු සපයන්න.
 අමල් - ස්ට්‍රැටිල් ක්‍රමය භාවිත කරමින් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි.
 කමල් - කුල්ලක හැඩති උපකරණයක් භාවිතා කරමින් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරයි.
 නිමල් - කුඩුවක් භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩාකාරකම් සිදු කරයි
 සුනිල් - මුලින් ඉපිලීම සිදුකල පාදයෙන් ම දෙවන ඉපිලීම සිදුකර තෙවන ඉපිලීම විරුද්ධ පාදයෙන් සිදු කරයි.

- (11) අමල් සහභාගී වන ඉසව්ව විය හැක්කේ,
 (1) දුරපැනීම (2) මීටර් 100 (3) කවපෙන්න (4) උසපැනීම
- (12) රිටි පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයා වනුයේ,
 (1) සුනිල් (2) කමල් (3) නිමල් (4) අමල්
- (13) සුනිල් සහභාගී වන ඉසව්ව වනුයේ,
 (1) උසපැනීම (2) හිටි පැනීම (3) තුන්පිම්ම (4) දුරපැනීම
- (14) කවපෙන්න විසි කිරීම සඳහා වඩාත්ම සුදුසු ක්‍රීඩකයා වනුයේ,
 (1) නිමල් (2) කමල් (3) අමල් (4) සුනිල්
- (15) විටමින්, ඛනිජලවන, යකඩ, අයඩින් සහිත ආහාර වැඩිපුර ලබාගත යුතු අවධිය වන්නේ,
 (1) ළදරු අවධිය (2) ළමා අවධිය (3) යොවුන් අවධිය (4) වැඩිහිටි අවධිය
- (16) නුවනි පාසල් නිවසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී මි.100 ධාවන තරගය සඳහා සහභාගී වීණි. එහිදී ඇය ආරම්භක නිලධාරීතුමාගේ ආරම්භක සංඥාව නිකුත් වූ වහාම දිවීම ආරම්භ කරන ලදී. ඒ සඳහා ඇයට උපකාරී වූ සංවේදී ඉන්ද්‍රියය වන්නේ,
 (1) ඇස (2) සම (3) කන (4) නාසය
- (17) රුධිරයේ ග්ලූකෝස් පාලනය කරන හෝමෝනය වනුයේ,
 (1) ඊස්ට්‍රජන් (2) ඇඩ්‍රිනලින් (3) තයිරොක්සින් (4) ඉන්සියුලින්

- (18) අප ගන්නා ආහාරයේ අයඩින් ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.
 (1) ඔස්ටියෝ පොරෝසිස් (2) තමස්අන්ධතාවය
 (3) ගලගන්ධය (4) දියවැඩියාව
- (19) ශරීරයේ සන්ධියක් ආශ්‍රිතව සිදුවන ක්‍රියාකාරකම්වලදී වැඩි පරාසයකින් වලනය වීමට ඇති හැකියාව හැදින්වෙන්නේ,
 (1) චේතන ලෙසය (2) ශක්තිය ලෙසය
 (3) නම්‍යතාවය ලෙසය (4) ධාවනය ලෙසය
- (20) 2016 වර්ෂයේ ඔලිම්පික් තරඟාවලිය පැවැත් වූ රට වන්නේ,
 (1) ජපානය (2) කැනඩාව (3) ප්‍රංශය (4) බ්‍රසීලය

II කොටස

♦ පළමු ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) දිවිතුරුගම මහා විද්‍යාලයේ දරුවන් මනා ශික්ෂණයකින් හෙබි ක්‍රියාශීලී හා නිර්මාණශීලී මෙන් ම නැණවත් ගුණවත් දරුකැලක් බවට පත් කිරීමට වත්මන් විදුහල්පතිතුමා මහත් වෙහෙසක් දරණ බව පෙනේ. ඔහු පාසල ක්‍රියාකාරී කමිටුවක් මඟින් පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය කාර්ය පැවරුමක් පහත දැක්වෙන ආකාරයට සකස් කරන ලදී.

- ආගමික කමිටුව :- සමාජයේ ජීවත්වීමට අවශ්‍ය සාරධර්ම සංවර්ධනය කිරීම
- ක්‍රීඩා කමිටුව :- * සිසුන්ට නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු කිරීම.
 * නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය
 * සිසු හැකියා හඳුනාගෙන මලල ක්‍රීඩා හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වලට යොමු කිරීම.
 * එළිමහන් අධ්‍යාපනය තුළින් ඵලදායී ජීවිතයකට හුරු කිරීම.
- පෝෂණ කමිටුව :- * පෝෂණ අවශ්‍යතා හඳුනාගැනීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම
 * සිසුන්ගේ වර්ධක සටහන් පවත්වාගෙන ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

- (i) සමාජයේ ජීවත්වීමට අවශ්‍ය නිපුණතා දෙකක් ලියන්න.
- (ii) නිවැරදි ඉරියව් කෙරෙහි සංජානීය හා ප්‍රවේණික තත්ත්ව නිසා ඇතිවන ආබාධ දෙකක් ලියන්න.
- (iii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක් වර්ණවත් කිරීම සඳහා යොදාගන්නා නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
- (iv) ඔබ දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- (v) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පැනීමේ ඉසව් බෙදන ප්‍රධාන කොටස් දෙක ලියන්න.
- (vi) එළිමහන් කඳවුරකදී ආහාර පිසීම සඳහා යොදා ගන්නා ලිප් වර්ග දෙකක් ලියන්න.
- (vii) ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක සංඝටක 4ක් ලියන්න.
- (viii) ක්‍රීඩකයින් තම ආහාරවේලේ ලබාගැනීමේ දී වැඩිපුර අවධානය යොමුකල යුතු ආහාර කාණ්ඩ 2කක් නම් කරන්න.

- (02) 'මිනිසාට පරිසරයෙන් තොර ජීවිතයක් නැත' නමුත් වර්තමාන මිනිසා අක්‍රමවත් ලෙස පරිසරය පරිහරණ කිරීම නිසා දිනපතා අප නෙත ගැටෙන අසුන්දර දසුන් බොහෝය. ඒ අනුව.
- (i) භූමි දූෂණය යනු කුමක්ද?
 - (ii) රියදුරන් විසින් සිදු කරනු ලබන සෝෂාකාරී නලා ශබ්දය නිසා දූෂණය වන පරිසර අංශය කුමක් ද?
 - (iii) වායු දූෂණය නිසා සිදුවන අහිතකර පාරිසරික තත්ත්ව තුනක් ලියන්න.
 - (iv) ජල මූලාශ්‍ර විනාශවීමට හේතු දෙකක් ලියන්න.
 - (v) පරිසර ගැටළු ඇති කිරීම සඳහා ඇති ස්වභාවික සංසිද්ධීන් දෙකක් ලියන්න.
- (03) රෝගී වූ පසු සුවපත් වීමට කටයුතු කිරීමට වඩා රෝගවලින් වැළකී සිටීමට උත්සාහ කිරීම ඔබ සතු වගකීමකි. මදක් සිතන්න. ඔබ හෝ ඔබේ දෙමාපියන් අසනීප වුවහොත් නිවසේ ඇතිවන තත්වය ගැන.
- (i) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රවේශ මාර්ග 3ක් ලියන්න.
 - (ii) පාසල හා ප්‍රජාව අතර සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක කලහැකි වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.
 - (iii) පාසලක් තුළ කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා සංවිධානය කලහැකි වැඩ සටහන් තුනක් ලියන්න.
 - (iv) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි තුනක් ලියන්න.
- (04) පාසල් කාලය තුළ ක්‍රීඩා කටයුතුවල යෙදුණු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් තමන් ලැබූ ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනයට අමතරව තමාගේ ජීවිතයට එකතු කර අත්දැකීම් සමුදායකි. එම අත්දැකීම් තම ජීවිත හැඩ ගස්වා ගැනීමත් ඒ සමඟම තම පෝෂණය ගැන ද සැලකිලිමත් වෙයි.
- (i) අනාගතයේ දී රැකියාවක නිරත වන විට ඔබ තුළ ගොඩනගා ගතයුතු විශිෂ්ඨ ගති ලක්ෂණ තුනක් ලියන්න.
 - (ii) කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ තුළ ගොඩනගා ගතයුතු ගුණාංග 3ක් ලියන්න.
 - (iii) ඔබගේ අත්දැකීම් අනුව විවිධ ක්‍රීඩා නැරඹීමේ දී හෝ සහභාගිවීමේ දී ඔබ දුටු ආචාර ධර්ම සිරිත් විරිත් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
 - (iv) ක්‍රීඩකයකු වශයෙන් ඔබ ආහාරයට ගත යුතු දේශීය ආහාර වර්ග තුනක් ලියන්න.
- (05) 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබ තුළ ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් විවිධ කුසලතාවයන් හා හැකියාවන් ඇතිබව හඳුනාගෙන ඇත. මෙම කුසලතාවන්ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා පුහුණුව අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.
- (i) ක්‍රීඩකයකු තුළ ගොඩනගා ගත යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 3ක් ලියන්න.
 - (ii) බර එසවීම, යගුලිය දූමිම යන ඉසව් සඳහා දියුණු කර ගත යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය කුමක් ද?
 - (iii) වේගය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියන්න.
 - (iv) ජීම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා දියුණු කරගත යුතු ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය කුමක් ද?
 - (v) වැඩි වේලාවක් නොකඩවා දිවීම තුලින් වර්ධනය කර ගතහැකි ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකය කුමක් ද?

(06) (i) යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපය හා වේගය වැඩි කිරීමේ කලාපය මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

- (ii) තුන්පිම්ම පැනීමේ අවස්ථා තුන නම් කරන්න.
- (iii) ඊටි පැනීමේ අවස්ථා නම් කරන්න.
- (iv) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් ලියන්න.
- (v) යගුලිය දැමීමේ අවධි නම් කරන්න.

21. 11. 2016



(07) ඔබ උගත් වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩා ඇසුරින් පිළිතුරු සපයන්න.

A.



B.



- (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ A හා B රූප සටහන් වලින් දක්වෙන දක්ෂතා නම් කරන්න.
- (ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

A.

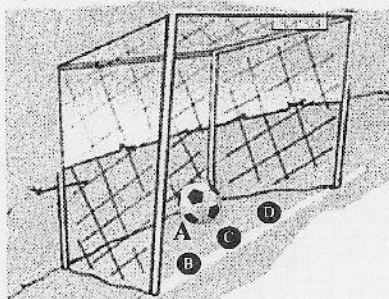


B.



- (iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ A හා B රූප සටහන් වලින් දක්වෙන දක්ෂතා නම් කරන්න.
- (iv) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාපිටිය මිමි සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

(v)



මෙම රූප සටහනට අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ගෝලයක් (ලකුණක්) ලබාගත් බවට සනාථ කලහැකි අක්ෂරය කුමක් ද?