සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

35738

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

වර්ෂ අවසාන ඇගයීම
ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2014
Year End Evaluation

ශ්‍රේණිය / தரம் / Grade	විෂයය / பாடம் / Subject	පත්‍රය / வினாத்தாள் / Paper	කාලය / காலம் / Time
09	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I,II	පැය 02

නම :- .... විභාග අංකය :- ....

I කොටස

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

(01) පාසලක සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේදී යම් නිශ්චිත අරමුණක් ඔස්සේ ප්‍රතිපත්ති සැකසිය යුතුය. ඒ අනුව ඊට අදාල කරගත හැකි මූලධර්මය වන්නේ ,

(1) RICE මූලධර්මයයි. (2) SMART මූලධර්මයයි.
(3) 5^S මූලධර්මයයි.. (4) SOS මූලධර්මයයි.

(02) A - ශීතකරණ භාවිතයේ දී වාතයට එක්වන ක්ලෝරෝ ෆ්ලුරෝ කාබන් (CFL) නිසා පරිසරය දූෂණය වේ.

B - කෘෂිකාර්මික කටයුතු වලදී කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය බහුල වශයෙන් යොදා ගැනීම නිසා පරිසරය දූෂණය වේ.

C - බෝම්බ පිපිරීම නිසා පරිසරය දූෂණය වේ.

ඉහත A, B, C දත්ත වලට අනුව දූෂණය සිදුවන පරිසර අංග පිළිවෙලින්

(1) ජල, ශබ්ද, වායු දූෂණයයි. (2) වායු, භූමි, ශබ්ද දූෂණයයි.
(3) භූමි, ජල, කාර්මික දූෂණයයි. (4) වායු, ජල, කාර්මික දූෂණයයි.

(03)

තමා පිළිබඳ සෑහීමට පත් වීම
↑
අන් අය කෙරෙහි කරුණාව දයාව දැක්වීම ← A................................ → කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය
↓
ජීවිතය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීම

ඉහත සටහනට අනුව A අක්ෂරය සඳහා දිය හැකි සුදුසුම මාතෘකාව වනුයේ,

(1) ආත්ම ශක්තියයි (2) ආත්ම අවබෝධයයි
(3) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයයි (4) ස්වාභිමානයයි.

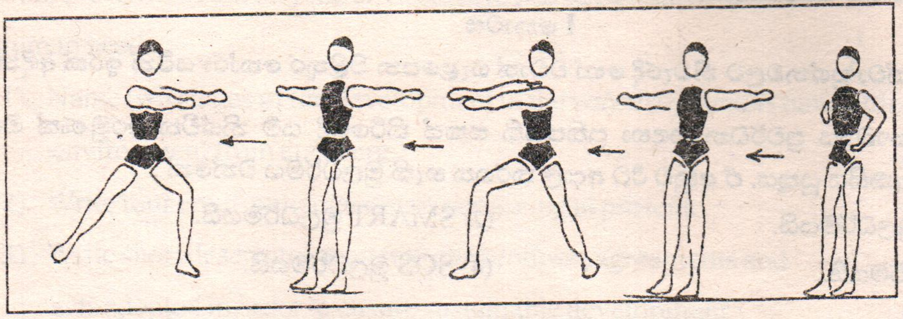
(04) මිනිස් සිරුර ස්වාභාවයෙන්ම නිවැරදිව පිහිටුවා ගත හැකි ලෙස නිර්මාණ වී ඇත. නමුත් පුද්ගලයින්ගේ අක්‍රමවත් ඉරියව් දක්වීම තුලින් පසු කාලීන ඉරියව් දෝෂ ඇතිවේ. ඒ අනුව මිනිස් සිරුරේ ඉහළ කොටසේ කශේරුකා පෙළ අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට වක්‍රවීම හඳුන්වනුයේ,

(1) පැති කුදයයි
(2) පසු කුදයයි.
(3) ඔටු කුදයයි
(4) පිටු කුදයයි.

(05) අනුන්ගෙන් යැපෙන වර්ධනාත්මකව නොමේරූ දරුවෙකු හෝ නව යෞවනයෙකු ඔවුන්ට ග්‍රහණය කර ගත නොහැකි ලිංගික ක්‍රියාවකට යොමුකර ගැනීම හෝ පොළඹවා ගැනීම.

(1) ලිංගිකත්වයයි
(2) ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවයයි
(3) ලිංගික අපයෝජනයයි
(4) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණයයි

(06)



ඉහත රූප සටහනෙන් දක්වෙන රිද්මානුකූල ක්‍රියාත්මක වනුයේ

(1) ලන්ජ් (Lunge) සමඟ තම දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමකි
(2) නීලිප්ට් (Kneel lift) සමඟ තම දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමකි
(3) කික් (Kick) සමඟ තම දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමකි
(4) ස්කිප් (Skip) සමඟ තම දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමකි

(07) වර්තමානයේ පවතින තරඟකාරී රටාවෙන් ඔබ්බට ගොස් දරුවෙකුට හිතකර ශාරීරික හා මානසික තෘප්තියක් ඇතිකර ජීවන වට්නාකමක් ඇති කිරීමට එළිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් වැදගත් මෙහෙවරක් සිදු කරයි. ඒ අනුව සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමක් වනුයේ,

(1) සරඹ සංදර්ශන පැවැත්වීම
(2) වොලිබෝල් තරගාවලියක් පැවැත්වීම.
(3) වනගත චාරිකාවක් යාම
(4) විවාද තරගයක් සංවර්ධනය කිරීම.

(08) ශරීරයට ඇතුළුවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් භක්ෂණ කර විනාශ කිරීමට අසිරිමත් ලෙස නිර්මාණ වී ඇති සෛල විශේෂය වනුයේ,

(1) රතු රුධිරාණු
(2) සුදු රුධිරාණු
(3) රුධිර පට්ටිකා
(4) වසා ගැටිති

(09) පුද්ගලයෙකු සිටින තත්වය හොඳින් අවබෝධ කරගෙන ඔහුට සිදුවූ දෙය තමාට සිදු වූ දෙයක් සේ සිතා ඔහුට උපකාර කිරීමට සිතීම.

(1) අනුකම්පාවයි
(2) ආදරයයි
(3) අනුවේදනයයි
(4) පරෝපකාරයයි

(10) ස්වාභාවිකව සිදුවන ආපදා කාණ්ඩය වනුයේ,

(1) නියඟ, ගංවතුර, සන්නද්ධ අරගල
(2) සුළිසුළං, සුනාමි, දූෂිත පරිසරය
(3) නායයෑම්, ගිණි තැබීම්, වාසුළි
(4) ගංවතුර, සුළිසුළං, නියඟ

154

* විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා බොහෝ අය සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරත වීම සිදු කරයි. ඒ අනුව ඔබ උගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

(11) තරඟ වට 5 කින් සමන්විත වූ වොලිබොල් තරගාවලියක කාසියේ වාසියේ උරගා බැලීමේ අවස්ථා සංඛ්‍යාව වනුයේ,

(1) එකකි (2) දෙකකි (3) තුනකි (4) හතරකි

(12) වොලිබොල් තරගයකදී නිත්‍යානුකූල බාධා කිරීම් වනුයේ,

(1) කෙටි විවේක හා ආදේශ කිරීම්ය
(2) අනතුරු කිරීම් හා බැන වැදීම්ය.
(3) පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම හා කාලය වැය කිරීම්ය.
(4) වැළැක්වීම හා ප්‍රහාරය කිරීම්ය.

(13) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පිටිය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා භාවිතා කල හැකි උපක්‍රම වනුයේ

(1) W ක්‍රමයයි.
(2) 3, 4/ 4,3 ක්‍රමයයි
(3) Six up හා Six Back ක්‍රමයයි.
(4) 2,4/ 4,2/ 3,2/ 2,3 ක්‍රමයයි

* ප්‍රතිවාදීන් සිරුරේ නොගැටී සෙවනැල්ලක් මෙන් ප්‍රතිවාදීන් සමඟ පිටියේ රැඳී සිටිමින් ඇය උපක්‍රමශීලීව නොමඟ යවමින්, පන්දුව තම ග්‍රහණයට නතුකර ගනිමින් හා හුවමාරු කර ගනිමින් කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත ක්‍රීඩාව නෙට්බෝල් වේ.

(14) ජාත්‍යන්තර නෙට්බෝල් තරගාවලියේ දී ක්‍රීඩා කල යුතු කාලය වනුයේ,

(1) 10 - මිනිත්තු 03 විවේක -10
(2) 15 - මිනිත්තු 05 විවේකය -15
(3) මිනිත්තු 15 -03- 15 - 05 - 15 -03 -15
(4) 20 මිනිත්තු 5 විවේකය-20

(15) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක වැඩිම කොටසක තම පතුරුවන ක්‍රීඩිකාව වනුයේ,

(1) රකින්නී - (GD) (2) ආක්‍රමණය කරන්නී - (GA)
(3) අංශ රකින්නී -(WD) (4) මැද සිටින්නී (C)

(16) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාවන් ආදේශ කල හැක්කේ

(1) විවේක කාලයේදීය
(2) ක්‍රීඩාව කරගෙන යන අතරතුරදීය.
(3) පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් එළියට ගිය අවස්ථාවකදීටය.
(4) ඕනැම මොහොතකදීය

- පේලේ, මැරඩෝනා, රොනාල්ඩෝ, රොනාල්ඩියෝ ලොව මවිත කළ ක්‍රීඩකයින්ය. මොවුන් වූ කලි පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ අති දක්ෂයින් බව ඔබ දන්නවා ඇති එසේ නම්,

(17) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලොවට හඳුන්වා දුන් රට වනුයේ,

(1) බ්‍රසීලයයි (2) ආජන්ටිනාවයි (3) ජර්මනියයි (4) චීනයයි

(18) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයකදී ක්‍රීඩා පිටිය තුල දෑතින් පන්දුව ස්පර්ශ කල හැකි ක්‍රීඩකයා වනුයේ,

(1) මැද පෙළ ක්‍රීඩකයින්ටය (2) විදුම් රකින්නාටය
(3) පෙර පෙළ ක්‍රීඩකයින්ටය (4) ප්‍රධාන විනිසුරුවරයාය.

(19) සම්මත ධාවන පථයක යෂ්ඨිය හුවමාරු කිරීමේ දී යෂ්ඨිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු අතට යෂ්ඨිය ලබා දෙන ක්‍රමය හඳුන්වන්නේ,

(1) ඇතුලත මාරුව (2) පිටත මාරුව
(3) මිශ්‍ර මාරුව (4) දෘෂ්‍ය මාරුව

(20) දුර පැනීම හා උස පැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රම වනුයේ,

(1) පාවෙන ක්‍රමය හා ප්ලොප් ක්‍රමයයි
(2) පෙරියෝ බ්‍රයන් ක්‍රමය හා ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමයයි
(3) රේඛිය ක්‍රමය හා ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමයයි
(4) භ්‍රමණ ක්‍රමය හා බටහිර පිම්මයි.

The National e-learning Portal for The General Education

II කොටස

◆ පළමු වන ප්‍රශ්න හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබට ඔබගේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුභවතා විසින් පළමු, දෙවන, තෙවන, වාර වලදී ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ ඇගයීම් වලට අනුව තෝරාගත් ඇගයුම් නිර්නායක කිහිපයක් තුළින් අසා ඇති ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

* නෙළුම් පොකුණ නවෝද්‍යා පාසලේ වාර්ෂික පවත්වන්නට යෙදුනු ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුර මනාව සැලසුම් කොට තිබුණි. එහි වූ සුවිශේෂී තත්ත්වය වූයේ මෙවර අවට ඇති පහසුකම් අඩු පාසල්වල දරුවන්ටද මෙම අවස්ථාවට සහභාගි වීමට අවස්ථාව සලසා දීමය. දරුවන් විශාල සංඛ්‍යාවක් පැමිණීම නිසා විවිධ මාතෘකා ඔස්සේ කණ්ඩායම් ක්‍රමයට කඳවුර පැවැත්විණි. කඳවුර අවසානයේ ගිණිමැල සංදර්ශනයක් ද පවත්වන ලදී. කඳවුරෙදී ක්‍රියාත්මක කළ මාතෘකා වනුයේ"

- සහය දිවීම හා ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතය
- තිරස් පැනීම හා විසි කිරීමේ ඉසව්
- එළිමහන් අධ්‍යාපනය හා ගිණිමැල සංදර්ශනය
- යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හා මිණුම්
- අභියෝග

(1) ඔබ උගත් යෂ්ඨිය ලබාදීමේ මූලික ක්‍රම දෙක නම් කරන්න.

(2) දුර පැනීමේ දී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමවලදී " පියාසැරිය" අවස්ථාවේදී ශරීරය හසුරුවන ආකාරය අනුව වෙනස් වූ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන ශිල්පීය දක්ෂතාවය කුමක්ද?

(3) මලල ක්‍රීඩා පැනීම් ඉසව් අතරින් තිරසට වැඩි දුරක් පැනීම සිදුකරන එකිනෙකට වෙනස් පැනීම් තුනක් එකතු වූ ක්‍රීඩා ඉසව්ව නම් කරන්න.

(4) විසිකිරීමේ ඉසව්වල උපකරණ මුදා හැරීමට පෙර අවධිය කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?

(5) අධිකව සීනි හා මේදය අඩංගු වන පරිදි සැකසූ අධි ශක්තියක් ලබාදෙන පිසින ලද හෝ පැකට් කරන ලද ආහාර කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?

(6) එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ දී රෝටි පුළුස්සා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි පහසුම ලිප් වර්ගය කුමක්ද?

(7) ක්‍රීඩාපිටියේ දී භාවිතා කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ මිනුම් 2ක් ලියා දක්වන්න.

(8) ගිණිමැල සංදර්ශනය සඳහා භාවිතා කල හැකි ගිණිමැල වර්ග 2ක නම් කරන්න.

(ලකුණු $2 \times 8 = 16$)

(02) පරිසරයේ සමතුලිතාවය බිඳ වැටීම මිනිසාගේ යහජීවනයට බාධාවකි.මිනිසා අක්‍රමවත් ලෙස පරිහරණය කිරීමෙන් විවිධ පාරිසරික ගැටළු අද මතුවෙමින් පවතී.

(1) වායු දූෂණය යනු කුමක් ද?

(2) ජල මූලාශ්‍ර විනාශ වන ආකාර තුනක් ලියන්න.

(3) භූමි දූෂණය නිසා සිදුවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් තුනක් ලියන්න.

(4) ජල දූෂණය නිසා බෝවන රෝග තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 14)

157

(03) මිනිස් සිරුරේ ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීවක්‍රියා නිරන්තරයෙන් ශරීරය තුල සිදුවේ. මෙම ක්‍රියා පුද්ගලයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා මත වෙනස්වන බව ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. ඒ අනුව ආහාර මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයක් වශයෙන් දක්වේ.

(1) පෝෂණ අවශ්‍යතා කෙරෙහි බලපාන සාධක තුනක් නම් කරන්න.

(2) බෝ නොවන රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මිනිසා පරිභෝජනය කළ යුතු දේශීය ආහාර වර්ග තුනක් නම් කරන්න.

(3) පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත තුනක් ලියා දක්වන්න.

(4) අක්‍රමවත් ආහාර පරිභෝජනය නිසා වැළඳිය හැකි බෝ නොවන රෝග 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 11)

(04) සෛල පටක අවයව පද්ධති මිනිස් සිරුර නිර්මාණය වී තිබීම මොනතරම් අසිරිමත් ද? මෙම අසිරිමත් මිනිස් සිරුරේ පවතින ක්‍රියාකාරකම් තුලින් විවිධ සිතුවිලි, නිර්මාණ, රසායනික ක්‍රියාවලීන් සිදුවීම පුදුම සහගත බව ප්‍රායෝගිකව අත්විඳ ඇත.

(1) සමස්ථිතිය අර්ථ දක්වන්න.

(2) මිනිස් සිරුරට ශක්තිය ලැබෙනුයේ කෙසේ ද?

(3) සිරුරේ ප්‍රධානතම ආරක්ෂකයා නම් කර ශරීරයට ඇතුළුවන විෂබීජ වලකාලීමට පිටතට විවෘතව ඇති විවරතුළ ඇති ද්‍රව්‍යයන් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 11)

(4) සමෙන් ඉටුවන කාර්යය තුනක් ලියා දක්වන්න.

(05) මිනිසාට ජීවන අරගලයට මුහුණ දීමේ දී විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ආහාර, අධ්‍යාපනය, රෝග, ආපදා ඉන් සමහරකි.

(1) රෝග බෝවන ක්‍රම තුනක් සඳහන් කර උදාහරණ එක බැගින් ලියා දක්වන්න.

(2) ආපදා ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදා දැක්විය හැකි ක්‍රම 2ක් සඳහන් කර උදාහරණ 1 බැගින් දෙන්න.

(3) පූර්ව ආපදා කළමණාකරණයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ආකාර තුනක් සඳහන් කරන්න.

(4) ආපදා තත්ත්ව නිසා ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 11)

(06) ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කිරීමට ක්‍රීඩාව තුළින් ක්‍රීඩකයින්ට හැකි වී තිබේ. ඒ තුළින් උසස් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනයට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

(1) උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙක් තම කණ්ඩායම සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ගුණාංග තුනක් ලියන්න.

(2) විරුද්ධ කණ්ඩායම සමඟ ක්‍රියා කිරීමේ දී පැවතිය යුතු ගුණාංග තුනක් ලියා දක්වන්න.

(3) නිලධාරීන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී පැවතිය යුතු ගුණාංග තුනක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 11)

(4) තරඟකරුවෙකු ලෙස ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(07) ඔබ 9 ශ්‍රේණියේ දී උගත් වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවලට අදාල දක්ෂතා හා නීති රීති ආදාල කර ගනිමින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

(1) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවලට අදාල දක්ෂතා එක බැගින් ලියන්න.

(2) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කල නොහැකි කාර්යය තුනක් ලියා දක්වන්න.

(3) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක සිටිය යුතු නිලධාරීන් නම් කරන්න.

(4) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩා කල හැකි අවම හා උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද? (ලකුණු 11)