

43392

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province			
වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 වර්ෂ) Year End Evaluation			
ශ්‍රේණිය தரம் } 09 Grade	විෂයය பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject	පත්‍රය வினாத்தாள் } I, II Paper	කාලය காலம் } පැය 02 Time

- බහුවරණ ප්‍රශ්න සියල්ලටම වඩාත් සුදුසු පිළිතුර සපයන්න.

- (01) ඔබගේත්, ඔබගේ පවුලේත්, අවට සමාජයේත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සාධක පාලනය කර ගැනීමට හා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ දායක වන්නේ,
- I. රෝග ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීමට ය. II. පරිසරයේ පවතුනාව රැකගැනීමට ය.
III. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ය. IV. හදිසි අනතුරු හා ආපදා රැකගැනීමට ය.
- (02) හෂාන් ජනප්‍රිය ය. ඔහුට විවිධ ජාතීන්ට අයත් මිතුරු මිතුරියන් ඇත. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ, හෂාන්,
- I. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති පුද්ගලයෙකු බව ය.
II. අනුවේදන ගුණයෙන් යුත් පුද්ගලයෙකු බව ය.
III. සංවේදී පුද්ගලයෙකු බව ය.
IV. කරුණාවන්ත පුද්ගලයෙකු බව ය.
- (03) මවගේ හෝ පියාගේ හෝ දෙපාර්ශවයේ හෝ එනම් පාරම්පරික ප්‍රවේණිගත තත්ත්ව නිසා සිදුවන අසාමාන්‍යතා හඳුන්වනුයේ,
- I. පාරිසරික තත්ත්ව ලෙස ය. II. සංජානනීය තත්ත්ව ලෙස ය.
III. නිදන්ගත තත්ත්ව ලෙස ය. IV. ඉහත සියල්ල වේ.
- (04) පරිගණකය භාවිතා කරන විට වාඩි වන ආකාරය දැක්වෙන රූප සටහන් පහත දැක්වේ. එම ඉරියව් සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.



X



Y

- I. X හා Y ඉරියව් දෙකම නිවැරදි ය.
II. X හා Y ඉරියව් දෙකම වැරදි ය.
III. X ඉරියව්ව වැරදි වන අතර Y ඉරියව්ව නිවැරදි ය.
IV. X ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර Y ඉරියව්ව වැරදි ය.

(05) පහත සඳහන් ප්‍රකාර වලින් වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- I. ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම නිරත වීමේදී අපි සිහිල් සුළඟේ පහසු විදිමින් කපු මුදුනේ කඳවුරු බැඳ, සොබාදහමේ අසිරිය නැරඹුවෙමු.
- II. අනතුරු හා ආපදා අවම කරගැනීමටත්, සාධාරණ තරඟයක් පැවැත්වීමටත්, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමටත් ක්‍රීඩා නීති රීති අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- III. වෙස් හා දාම් ඇඳීමේ ක්‍රීඩා වල නිරත වීමෙන් මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වේ.
- IV. ඵලිමහන් අධ්‍යාපනය යනු පරිසරය ගැන පමණක් ඉගෙනීම වේ.

(06) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාවය දැක්වෙන රූප සටහන වනුයේ,



I



II



III



IV

(07) පහත සඳහන් රූපසටහන් උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.



A



B

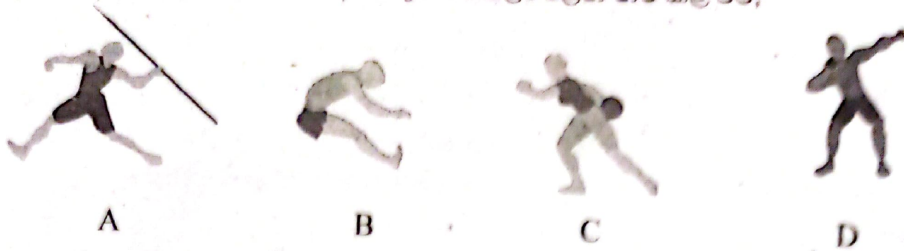
- | | |
|--|---|
| I. A - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානය රැකීම | B - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය |
| II. A - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව රැකීම | B - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම |
| III. A - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ක්‍රීඩිකාව රැකීම | B - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම |
| IV. A - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීම | B - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම |

(08) මී. 100 x 4 සහය දිවීමේ තරඟයකදී කණ්ඩායමක් පළමු සහ දෙවන ධාවකයන් අතර යන්ත්‍රික හුවමාරු කළ ආකාරය රූපයෙන් දැක්වේ. මෙම යන්ත්‍රික හුවමාරුව,

- I. අදාශ්‍ය පිටත හුවමාරුව
- II. අදාශ්‍ය ඇතුළත හුවමාරුව
- III. දාශ්‍ය පිටත හුවමාරුව
- IV. දාශ්‍ය ඇතුළත හුවමාරුව



(09) පහත සඳහන් ක්‍රීඩක රූප සටහන් අයත් ඉසව්ව පිළිවෙළින් නම් කළ විට,



- I. A දුර පැනීම, B යතුලිය දැමීම, C කවපෙන්න විසි කිරීම, D හෙල්ල විසි කිරීම
- II. A හෙල්ල විසි කිරීම, B කවපෙන්න විසි කිරීම, C දුර පැනීම, D යතුලිය දැමීම
- III. A හෙල්ල විසි කිරීම, B දුර පැනීම, C කවපෙන්න විසි කිරීම, D යතුලිය දැමීම
- IV. A යතුලිය දැමීම, B හෙල්ල විසි කිරීම, C කවපෙන්න විසි කිරීම, D දුර පැනීම

(10) මවගේ කුසින් උපත ලබන දරුවා ජීවිතයේ අවධි කිහිපයක් කාලාතුරුවීම හෙ කෙරෙයි. ඒවා පිළිවෙළින් නම් කළ විට,

- I. ළදරු, ළමා, නව යොවුන්, තරුණ, වැඩිහිටි
- II. තරුණ, ළදරු, නව යොවුන්, ළමා, වැඩිහිටි
- III. ළමා, තරුණ, ළදරු, නව යොවුන්, වැඩිහිටි
- IV. වැඩිහිටි, නව යොවුන්, තරුණ, ළමා, ළදරු

(11) නව යොවුන් වියේදී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙතකි.

- I. උදෑසන ආහාර වේල ගැනීම. II. මත්පැන් පානයට යොමුවීම
- III. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම IV. තෙල් හා ගුණු අධික ආහාර නොගැනීම

(12) බාහිර වායුගෝලයෙහි ජීවනය හා මැද කතෙහි ජීවනය සම මට්ටමක පවත්වා ගනිමින් අභ්‍යන්තර කන හා මුඛය සම්බන්ධ කරනුයේ,

- I. කන් බෙරය මගිනි. II. කන් පෙති මගිනි.
- III. කලාදුරු මගිනි IV. යුෂ්ඨේකීය නාලය මගිනි.

- (13) A. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය B. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
- C. අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය D. සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය

ඉහත දක්වා ඇති පරීක්ෂණ අතුරෙන් යම් කාර්යයක් ඉටුකිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශි වලින් නිපදවිය හැකි බලය මැන බැලිය හැක්කේ,

- I. B II. A III. D IV. C

(14) ගිනිමැල සංදර්ශන වලදී ගීත හා නාට්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමෙන් උදා කරගත හැකි අවස්ථාවකි.

- I. එකමුතුකම ගොඩනගා ගැනීම II. තම සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීම
- III. විනෝදය ළඟා කර ගැනීම IV. ඉහත සියල්ලම

(15) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුව කටයුතු නොකිරීමෙන් ක්‍රීඩකයාටද, කණ්ඩායමටද ඇති වන අවාසිදායක තත්ත්වයකි.

- I. නරඹන්නන් අතර පිළිගැනීම වැඩිවීම II. තරඟ තහනම් පැනවීම
- III. අවඥාවට ලක් නොවීම IV. තරඟයෙන් ඉවත් වීමට සිදු නොවීම

(16) අභියෝගාත්මක අවස්ථා වලදී මානසිකව හා ශාරීරිකව අප තුළ හටගන්නා ප්‍රතිචාරය,

I. අනුවේදනයයි

II. සහකම්පනයයි

III. ආතතියයි

IV. අනුකම්පාවයි

(17) • මානසිකව බිඳ වැටීම

• සමාජ අපවාදයට ලක්වීම

• අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම

• අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම

ඉහත දක්වා ඇති හානිදායක තත්ත්ව ඇති වනුයේ,

I. වගකීම් සහිත ලිංගික වර්යා මගිනි.

II. වගකීම් රහිත ලිංගික වර්යා මගිනි.

III. ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනනය ආශ්‍රිත යහපත් වර්යා මගිනි.

IV. ඉහත කිසිවක් නොවේ.

(18) මෙම ප්‍රකාශ වලින් අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

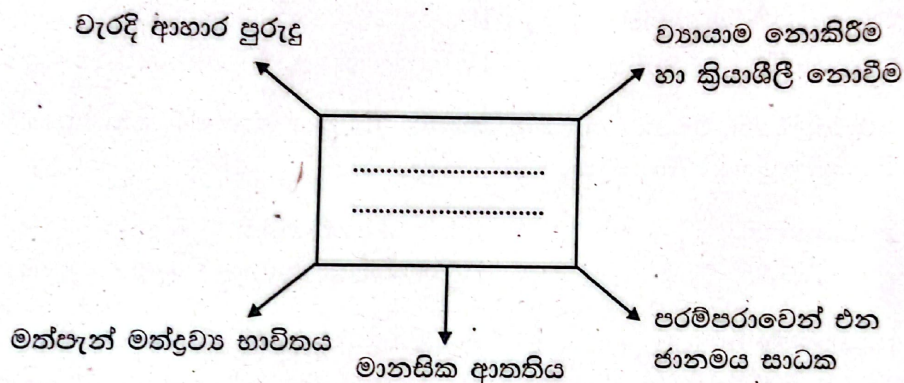
I. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට දිගු කාලයක් ගතවන බැවින් HIV ආසාදනයන් විශාල සංඛ්‍යාවක් ආසාදන බව නොදැන පිවත් වෙති.

II. ආසාදනයෙකුගේ රුධිර පාරවිලයනයෙන්, මව්කිරි ආදිය තුළ HIV අඩංගු විය හැකිය.

III. HIV ආසාදිත බව හඳුනාගැනීම සඳහා රජයේ සියලුම ලිංග්‍රාශිත රෝග සායන වලින් පරීක්ෂණ සිදුකරගත හැකිය.

IV. ආසාදනයෙකුගේ කදුළු සහ දහඩිය මගින් HIV සම්ප්‍රේෂණය විය හැකිය.

(19)



ඉහත සටහනේ හිස්තැන පිරවීමට වඩාත් සුදුසු වාක්‍ය වන්නේ,

I. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පැතිරෙන ආකාර

II. බෝවන රෝග පැතිරෙන ආකාර

III. බෝ නොවන රෝග පැතිරෙන ආකාර

IV. පෝෂණ උණ්ණා රෝග පැතිරෙන ආකාර

(20) නව තාක්ෂණය යහපත් ලෙස යොදා ගත හැකි අවස්ථා කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

A. නව සොයාගැනීම් හා නිර්මාණ කිරීම

B. කාලය හා මුදල් ඉතිරි කර ගැනීම.

C. හයානක රසායනික හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය

D. විනෝදජනක වැඩසටහන් මගින් මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට.

ඉහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි වන්නේ,

I. A, B සහ D වේ.

II. B, C සහ D වේ.

III. A, C සහ D වේ.

IV. A, B සහ C වේ.

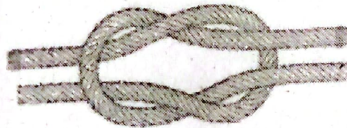
(ලකුණු 20 x 2 = 40)

II කොටස

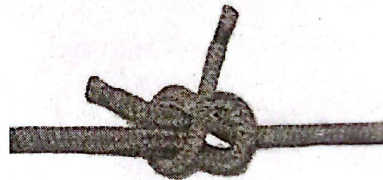
- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- තවත් ප්‍රශ්න 4 කට පිළිතුරු ලියන්න.

(01) 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කුමාරි උසට සරිලන බරකින් යුතු වේ. නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹීම හා සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුරට ඇය කැමැත්තක් දක්වයි. BMI අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ ඇය අයත් වන්නේ කොළ පාට තීරුව තුළටය. තම සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇය ව්‍යායාම වල නිරත වේ. සොබා දහමේ රසවින්දනය උදෙසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් තම පන්තියේ සිසුන් සමග එක්ව ඇය විසින් සංවිධානය කරන ලදී. පීච්චයේ විවිධ අවස්ථා වල ප්‍රයෝජනවත් වන ගැට සහ බැමි පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා, පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එළිමහනේ ආහාර පිසීමද සිදුකරන ලදී. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල විශේෂ අංගයක් වන ගිනිමැළ සංදර්ශනයක්ද පවත්වන ලදී. එහි ගිනිමැළ දැල්වීමේදී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු පිළිබඳවද ඔවුන් සැලකිලිමත් වන ලදී.

- කුමාරි අයත් වන පීච්ච අවධිය නම් කරන්න.
- ඉහත නම් කළ පීච්ච අවධියේ කාල පරාසය දක්වන්න.
- BMI ප්‍රස්තාරයට අනුව කොළ පාට තීරුවේ පසුවන කුමාරිගේ කායික යෝග්‍යතාව හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- BMI අගය ගණනය කිරීමට භාවිතා කරන සමීකරණය ලියා දක්වන්න.
- හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද?
- එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් බේදීය හැකි කොටස් හතර නම් කරන්න.
- පහතින් දක්වා ඇති ගැට වර්ග දෙක නම් කරන්න.



A



B

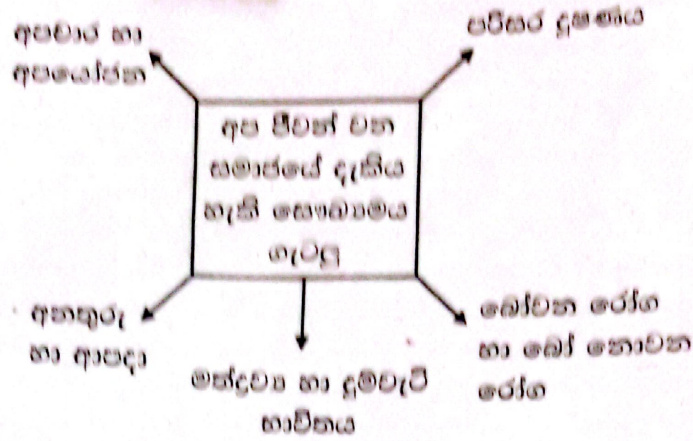
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන ලිප් වර්ග හතරක් ලියන්න.
- ගිනිමැළ යොදාගැනෙන අවස්ථා හතරක් ලියන්න.
- ඔබ දන්නා ගිනිමැළ වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02 x 10)

(02) ළමා විය හා යොවුන් විය අතරදී අධ්‍යාපනය, ආත්මාභිමානය ඇතුළුව තවත් නොයෙකුත් මානව අවශ්‍යතා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ මට්ටමක අවශ්‍යතා දක්වා වෙනස් වෙමින් යයි. මෙම මානව අවශ්‍යතා කිසියම් අනුපිළිවෙළකට මානව විද්‍යාඥයෙකු විසින් පෙළ ගස්වා ඇත.

- මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළකට පෙළගැස්වූ විද්‍යාඥයා කවුද? (ලකුණු 02)
- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට නම් පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළින් ඇඳ දක්වන්න. (ලකුණු 05)

03)



- I. පරිසර දූෂණයට ලක්වන අංශ 4 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
- II. බෝ වන රෝග 2 ක් හා බෝ නොවන රෝග 2 ක් වෙන් කර ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- III. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි හේතුවෙන් සමාජය තුළ ඇති වන ගැටලු 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- IV. අනතුරු හා ආපදා අවම කිරීමට ඔබ ඉදිරිපත් කරන යෝජනා 4 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)
- V. අපවාර යනු හා අපයෝජන යනු කුමක්දැයි වෙන් වශයෙන් හඳුන්වා දෙන්න. (ලකුණු 02)

(04) අපගේ පීචන වක්‍රයේ විවිධ අවධි වලදී ලබාගත යුතු පෝෂණය විවිධ වේ. එසේම පීචනයේ විවිධ අවස්ථා වලදී ලබා දිය යුතු පෝෂණයද එම අවශ්‍යතාවට අනුව ගැලපෙන ලෙස සකස් කළ යුතු වේ. පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් වීමෙන් හා ඒ පිළිබඳ පවතින මිත්‍යා මත බැහැර කිරීමෙන් පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට හැකි වේ.

- I. නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- II. වැඩිහිටියෙකුගේ සිරුරේ විශේෂ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දී ඇති අතර ඊට අවශ්‍ය වන පෝෂණ පදාර්ථ ඉදිරියෙන් ලියන්න.
 - (a) අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම
 - (b) රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම

(ලකුණු 02)

III. නිසි පෝෂණය ලබාගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි 3 ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 03)

IV. ආහාර වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කරන පෝෂණ පදාර්ථ උරා ගැනීම වැඩි කරන ක්‍රම 3 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 03)

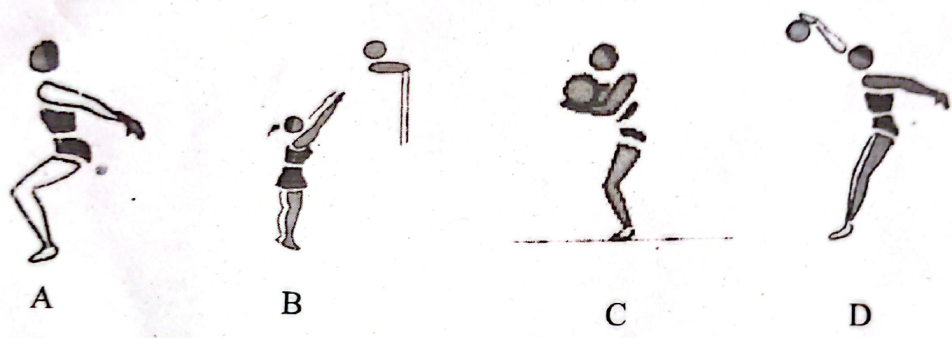
(05) අපගේ ශරීරය, පීචය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අපූරු පීච විද්‍යාත්මක නිර්මාණයකි. බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග වන සම, කෙස්, නිය, දත්, තොල්, ඇස් සහ කන් පිළිබඳවද එම අංග වල නිරෝගී බවට බාධා වන හේතු සහ ඒවා රැකගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතුය.

- I. හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග 4 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- II. ද්විවාරදන්ති ලක්ෂණය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 02)
- III. සමෙන් ඉටුවන කාර්යයන් 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- IV. (a) ද්විතේත්‍රික දෘෂ්ටිය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 01)
- (b) ද්විතේත්‍රික දෘෂ්ටිය මගින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)

(06) නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා නම් වේ. ලෝකයේ ජනප්‍රියම ක්‍රීඩාව පාපන්දු වන අතර වොලිබෝල් ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසලකම අනිවාර්ය වේ. වර්තමානයේදී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට බාලකයන්ද සහභාගී වේ.

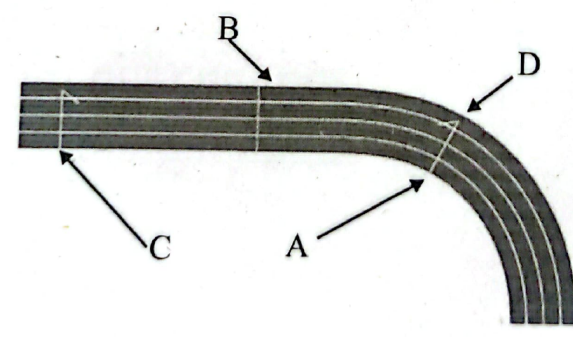
- I. ඉහත දක්වා ඇති ක්‍රීඩා තුනෙහිම එක් දක්ෂතාවයක් බැගින් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- II. A. කණ්ඩායමට ක්‍රීඩකයන් දොළොස් දෙනෙකු ඇතුළත් වන අතර එක් වරකට ක්‍රීඩකයන් 6 දෙනෙකු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.
B. ප්‍රතිවාදී පිල උපක්‍රමශීලීව මගහැර තම කණ්ඩායම අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබා ගැනේ.
C. මෙම ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් යනු තරගයක් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි.
ඉහත දක්වා ඇති විස්තර වලට අදාළ වන ක්‍රීඩාවන් වෙන් කර ලියන්න. (ලකුණු 03)

III. පහත දක්වා ඇති රූපසටහන් වලට අදාළ ක්‍රීඩාව නම් කරන්න. (ලකුණු 04)



(07) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් ක්‍රීඩකයන් වැඩි සංඛ්‍යාවකට එකවර සහභාගී වීමට සහය දෙවීමේ ඉසව්වට අවස්ථාව හිමි වේ. අනෙක් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා තනි තනිව තරඟ කළ යුතු වේ.

- I. මෙහි දැක්වෙන්නේ සහය ධාවන තරගයක යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපයක දළ රූපසටහනකි. මෙහි යෂ්ඨි හුවමාරු සිදුවන්නේ කිනම් ඉංග්‍රීසි අක්ෂර දෙක අතරද? (ලකුණු 02)



- II. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

III. පහත a සිට e දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර දක්වන්න.

- a) යෂ්ඨිය සමග අත ඉහළ සිට පහළට
යොමුවන සේ යෂ්ඨිය ලබාගැනීම }
- b) යෂ්ඨිය දෙස බලා යෂ්ඨිය ලබා ගැනීම }
- c) ඉහළින් ඇති ආධාරකයක එල්ලීමට
දැන් ඉහළට ඔසවන ආකාරයට
පියාසරිය සිදු වීම }
- d) උස පැනීමේ වඩාත් වාසිදායක ක්‍රමය }
- e) සුදානම හා ආරම්භක අවස්ථාව,
වේගය උපදවා ගැනීමේ අවස්ථාව,
ජව ඉරියව්ව, මුදාහැරීම,
පශ්චාත් ඉරියව්ව අයත් ඉසව් වනුයේ, }

(ලකුණු 05)

සබ්තාරි පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province	වර්ෂ අවසාන ඇගයීම ஆண்டிறுதி மதிப்பீடு - 2022 (2023 මාර්තු) Year End Evaluation	සබ්තාරි පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව மேல் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் Department of Education - Western Province
සිලිතුරු පත්‍රය Marking Scheme		
ශ්‍රේණිය } தரம் } 09 Grade }	විෂයය } பாடம் } සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය Subject }	පත්‍රය } வினாத்தாள் } I, II Paper }

I කොටස

(1)	III	(6)	I	(11)	II	(16)	III
(2)	I	(7)	III	(12)	IV	(17)	II
(3)	II	(8)	II	(13)	I	(18)	IV
(4)	IV	(9)	III	(14)	IV	(19)	III
(5)	IV	(10)	I	(15)	II	(20)	I

II කොටස

- (01) I. නව යොවුන් අවධිය
II. අවු. 10-19
III. උසට සරිලන බර
IV. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = $\frac{\text{බර(Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$
V. ශාරීරික ව්‍යායාම් වලදී හා ක්‍රියාකාරකම් වලදී හෘදය හා ශ්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව
VI. ● ස්වභාව ධර්මය හා වනගත ජීවිතය ● එළිමහනේ ආහාර පිසීම
● කඳවුරු ශිල්ප ක්‍රම ● ගවේෂණය හා විනෝද ක්‍රීඩා
VII. A - පිරිමි ගැටය B - රුවල් ගැටය
VIII. ● කරත්තකරුවාගේ ලිප නැතහොත් ගල් තුනේ ලිප ● අගල් ලිප
● ටින් පෝරණුව ● ගල් පේළි ලිප
● ඒකක ලිප ● කරු දෙකේ ලිප
● පැතලි ගල් ලිප
IX. ● එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් ● රාත්‍රී කඳවුරු
● බාලදක්ෂ කඳවුරු ● විනෝද ස්ථාන
X. ● A හැඩයේ ගිනි මැලය ● පරාවර්තන ගිනි මැලය
● සෘජුකෝණාස්‍ර ගිනි මැලය ● පිරමීඩ ගිනි මැලය

- (02) I. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ
- II. උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීණයෙකු වීම
සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම
සෘජු ප්‍රතිපත්ති තිබීම ආදිය

III.



- (03) I. ● වායු දූෂණය ● ජල දූෂණය ● භූමි / පස දූෂණය ● ශබ්ද දූෂණය
- II. බෝවන රෝග :- ඩෙංගු, මැලේරියා, පාචනය, ක්ෂය රෝග, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
බෝ නොවන රෝග :- අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, මානසික රෝග, පිළිකා, ස්නායු රෝග
- III. හෘද රෝග, ශ්වසන ආබාධ, පිළිකා ආදී රෝග ඇති වීම / සොරකම්, ගැටුම් වැනි සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සිදුවීම / පවුල් සම්බන්ධතා දුරස් වීම / සංස්කෘතිමය ගැටලු ඇති වීම / මානසික හා ශාරීරික විකෘතිතා ඇති වීම / ආයුෂ අඩු වීම.
- IV. ● ආරක්ෂිත උපකරණ පැළඳීම අනිවාර්ය කිරීම ● ප්‍රජා දැනුවත් කිරීම
● පරිසරය නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීමේ ක්‍රම යෙදීම ● නීතිගරුක වීම
● නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම හා දඬුවම් ලබාදීම
(සුදුසු පිළිතුරකට ලකුණු ලබා දෙන්න)
- V. අපවාර - සමාජයේ හොඳ යැයි සම්මත දේවල් සහ සදාචාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස ක්‍රියා කිරීම.
අපයෝජන - පුද්ගලයෙකු විසින් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොළඹවා ගනු ලැබීම.

- (04) (I) ● තරබාරු වීම / ස්පූලතාව ඇති වීම. ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා ඇති වීම.
● වැඩිහිටි විශේෂී බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම ● ආමාශගත රෝග බහුල වීම.
● අනාගතයේදී උපදින දරුවන්ගේ වර්ධනය බාල වීම.
● ගැහැණු දරුවන්ගේ වැඩිවිය පැමිණීම පමා වීම, කලින් සිදුවීම හෝ අක්‍රමවත් වීම.
● ගර්භණී කාලයේදී හා වැඩිහිටි විශේෂී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම.

- II. a. කැල්සියම් හා විටමින් D අඩංගු ආහාර
b. විටමින් බිෂ්ප් ලවණ අඩංගු ආහාර

- III. ● කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස ඵලදායීවීමට හැකි වීම. ● සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම.
 ● ශරීර ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම. ● නිසි ශරීර බර පාලනය
 ● මානසික ඒකාග්‍රතාව දියුණු වීම. ● ශරීර සංයුතිය සහ වර්ධනය
 ඉහළ නැංවීම.
 ● අනතුරකදී ඉක්මණින් ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වීම.

- IV. ● මාංශ බෝග පිළියෙළ කිරීමට පෙර පෙඟවීම.
 ● මුං ඇට, කවිපි පැළ වීමට හැර භාවිතය
 ● පලා වර්ග වලට දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එක් කිරීම
 ● ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක් කර ඉවීම.
 ● විවිධ වර්ණ වලින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය
 ● ආහාර වෙල් ආසන්නයේ තේ, කෝපි පානයෙන් වැළකීම.

- (05) I. ● ඉස්සෝරි ● උඳුගොව්වන් කැම ● පොතු කබර ● උකුණන් බෝවීම

II. මිනිසාට වාර දෙකකදී දත් මතුවීම.

- III. ● ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදීම.
 ● අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.
 ● පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම.
 ● දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
 ● සංවේදන වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
 ● විටමින් D නිෂ්පාදනයට දායක වීම.

- IV. a) ඇස් දෙක මගින් එකවර දෙයක් දෙස බැලීමට හැකි වීම.
 b) ● අප අවට ද්‍රව්‍ය ත්‍රිමාණ ලෙස දැක ගැනීමට හැකි වීම.
 ● වස්තුවකට ඇති නියමිත දුර හඳුනාගැනීමට හැකි වීම.

- (06) I. වොලිබෝල් - පිරිනැමීම, ලබාගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම.
 නෙට්බෝල් - ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම, පන්දු පාලනය, පාද හුරුව
 පාපන්දු - ආක්‍රමණය, ආරක්ෂා කිරීම, තුළට විසි කිරීම, දැල රැකීම.

II. A වොලිබෝල් B නෙට්බෝල් C පාපන්දු

III. A වොලිබෝල් B නෙට්බෝල් C පාපන්දු D වොලිබෝල්

- (07) I. CA කලාපය තුළ

II. කතුරු පිම්ම, පෙරදිග පිම්ම, බටහිර පිම්ම, ස්ටැඩල් ක්‍රමය, ප්‍රොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය

- III. a) යටි අත් ක්‍රමය b) දෘශ්‍ය මාරුව
 c) එල්ලෙන ක්‍රමය d) ප්‍රොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය

IV. යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල



LOL.Lk
Learn Ordinary Level

විභාග ඉලක්ක පහසුවෙන් ජයගන්න පසුගිය විභාග ප්‍රශ්න පත්‍ර



• Past Papers • Model Papers • Resource Books
for G.C.E O/L and A/L Exams



විභාග ඉලක්ක ජයගන්න
Knowledge Bank



Master Guide

WWW.LOL.LK



Whatsapp contact **+94 71 777 4440**
Website **www.lol.lk**



071 777 4440

6 ශ්‍රේණිය සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා
ඛස්නාහිර පළාත් පසුගිය විභාග ප්‍රශ්නෝත්තර පොත්වල
නව මිල

ඛස්නාහිර පළාත්

6 ශ්‍රේණිය

ගණිතය	780/-
විද්‍යාව	780/-
සිංහල	780/-
ඉතිහාසය	780/-
මුද්ධි ධර්මය	780/-
දෙවන ඛස - දෙමළ	780/-
English	780/-
Mathematics	780/-
Science	780/-

9 ශ්‍රේණිය

ගණිතය	780/-
විද්‍යාව	780/-
සිංහල	780/-
ඉතිහාසය	780/-
මුද්ධි ධර්මය	780/-
දෙවන ඛස - දෙමළ	780/-
සෞඛ්‍යය	480/-
English	780/-
Mathematics	780/-
Science	780/-

7 ශ්‍රේණිය

ගණිතය	780/-
විද්‍යාව	780/-
සිංහල	780/-
ඉතිහාසය	780/-
මුද්ධි ධර්මය	780/-
දෙවන ඛස - දෙමළ	780/-
නාට්‍ය හා රංග කලාව	480/-
English	780/-
Mathematics	780/-
Science	780/-

10 ශ්‍රේණිය

ගණිතය	1080/-
විද්‍යාව	1080/-
සිංහල	1080/-
ඉතිහාසය	1080/-
මුද්ධි ධර්මය	1080/-
ව්‍යාපාර හා ගිණු.අධි.	1080/-
තොරතුරු හා සන්නි. තා.	1080/-
English	1080/-
Mathematics	1080/-
Science	1080/-

8 ශ්‍රේණිය

ගණිතය	780/-
විද්‍යාව	780/-
සිංහල	780/-
ඉතිහාසය	780/-
මුද්ධි ධර්මය	780/-
දෙවන ඛස - දෙමළ	780/-
English	780/-
Mathematics	780/-
Science	780/-

11 ශ්‍රේණිය

ගණිතය	1080/-
විද්‍යාව	1080/-
සිංහල	1080/-
ඉතිහාසය	1080/-
මුද්ධි ධර්මය	1080/-
ව්‍යාපාර හා ගිණු.අධි.	1080/-
English	1080/-
Mathematics	1080/-
Science	1080/-