



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 09 ශ්‍රේණිය - 2024
Second Term Test - Grade 09 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II

කාලය පැය 02 යි

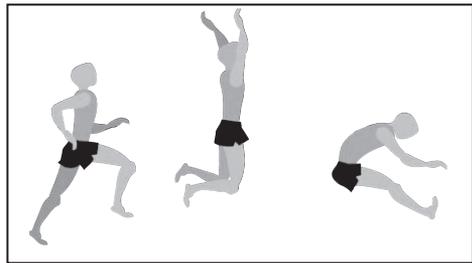
නම / විභාග අංකය:

I කොටස

● වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක ලෙසත් අවට පරිසරය සමතුලිත ලෙසත් පවත්වා ගැනීම
 - i. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යි.
 - ii. කායික සෞඛ්‍යය යි.
 - iii. සාමාජීය සෞඛ්‍යය යි.
 - iv. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යි.
02. ජල මූලාශ්‍ර ආරක්ෂා කිරීම, දුම්වැටි අලෙවි නොකිරීම, රුක් රෝපණය වැනි ක්‍රියාකාරකම් සමාජය තුළ යොදා ගැනීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ,
 - i. සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීම.
 - ii. දැනුම හා කුසලතා සංවර්ධනය වීම.
 - iii. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.
 - iv. සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රති සංවිධානය වීම.
03. මිනිසාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වීම කෙරෙහි බලපාන සාධකයක් නොවන්නේ,
 - i. ජීවන අවධිය
 - ii. ශරීර ප්‍රමාණය
 - iii. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
 - iv. ක්‍රියාකාරීත්වය
04. ළමාවියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා නිසි ලෙස සපුරා ගැනීමෙන්,
 - i. නිසි වර්ධනය සිදුවේ.
 - ii. මන්දපෝෂණය ඇතිවේ.
 - iii. බෝ නොවන රෝග වැලඳේ.
 - iv. ස්ථුලතාවට පත්වේ.
05. "වෙළඳ පොළේ මිල අධික ආහාර සැමවිටම පෝෂක ගුණයෙන් උසස්ය." මෙම ප්‍රකාශය,
 - i. නිවැරදිය.
 - ii. වැරදිය.
 - iii. නිශ්චිතව කිව නොහැක.
 - iv. තරමක් නිවැරදිය.
06. අප ශරීරයේ අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියක් වන සම සුරැකීමට අනුගමනය කළ හැකි සෞඛ්‍යමත් පිළිවෙතක් නොවන්නේ,
 - i. කෘතීම ආලේපන ගැල්වීම.
 - ii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.
 - iii. අනතුරු වලින් ආරක්ෂාවීම.
 - iv. පිරිසිදුව ගබා ගැනීම
07. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයකි.
 - i. ශක්තිය
 - ii. වේගය
 - iii. දරාගැනීමේ හැකියාව
 - iv. ශරීර සංයුතිය
08. අප තුළ ඇති නිර්මාණශීලී කුසලතා වලින් සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් සැලකිලිමත්ව නිවැරදිව හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම හඳුන්වන්නේ,
 - i. ආත්ම අභිමානය යි.
 - ii. ආත්ම ගෞරවය යි.
 - iii. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යි.
 - iv. ආත්ම අභිවාරය යි.

09. පුද්ගලයෙකුගේ අස්ථි විකෘතිවීම (රිකට්සියාව) ඇතිවීමට බලපාන මූලික පෝෂණ උග්‍රතාවය වන්නේ,
 i. ප්‍රෝටීන් ය. ii. කැල්සියම් ය. iii. විටමින් D ය. iv. පොටෑසියම් ය.
10. උපකරණ රහිතව කළ හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ඇතුළත් පිළිතුර තෝරන්න.
 i. පැසි පන්දු, කබඩ් ii. කඩු ශිල්ප, බොක්සිං iii. කබඩ්, තාව්ව් iv. පිහිනීම, කබඩ්
11. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව තුලට විසිකිරීමක් සඳහා අවස්ථාව ලැබෙන්නේ,
 i. පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටතට ගිය අවස්ථාවේදී ය.
 ii. පන්දුව පැති රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය විටදීය.
 iii. පන්දුව ගෝල් රේඛාවෙන් ඉවතට ගිය විටදීය.
 iv. පන්දුව දැල වෙතට යොමුකල අවස්ථාවේදීය.
12. සහාය දිවීමේ තරඟ වල දී භාවිතා කරන යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර වන්නේ,
 i. මීටර් 10 කි. ii. මීටර් 20 කි. iii. මීටර් 30 කි. iv. මීටර් 40 කි.
13. රූපයේ පෙන්වා දී ඇති දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
 i. එල්ලීමේ ක්‍රම
 ii. ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය
 iii. ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය
 iv. පාවෙන ක්‍රමය.



14. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා යොදාගන්නා පරීක්ෂණයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 i. බීප් පරීක්ෂණය ii. සිටගෙන ඉදිරියට පැනීමේ පරීක්ෂණය
 iii. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය iv. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
15. ශ්වසන පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝගයක් වන්නේ මේ අතරින් කුමක් ද?
 i. මොලේ උණ ii. නිවීමෝනියාව iii. බරවා iv. ජලහීනිකාව
16. පහත වාක්‍ය අතරින් වඩාත් නිවැරදි වාක්‍ය යටින් ඉරක් අඳින්න.
 i. ආහාර බෙදා ගැනීමේ දී ආහාර පිගානෙහි ආකෘතිය අනුගමනය කිරීම
 ii. දිනපතා ආහාර වේලට කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන එකතු කර නොගැනීම
 iii. එකම වර්ණයෙන් යුතු ආහාර දෛනිකව ආහාරයට ගැනීම
 iv. මිල අධික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහල වීම
17. මුඛයෙහි දත් වර්ග 04 ක් පිහිටා ඇත. ඉන් ආහාර ඉරා ගැනීම සඳහා උදව්වන දත් වර්ගය වන්නේ,
 i. වාර්වක ii. රදනක iii. කෘන්තක iv. පුරස්වාර්වක
18. ඇස්වල ද්විතේත්‍රික දෘෂ්ටික හැකියාව නිසා,
 i. ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය වැටීම වැලකීම
 ii. වස්තුවක ක්‍රිමාණ හැඩය සහ පිහිටි දුර පැහැදිලි කරගත හැකිය
 iii. දුරින් ඇති වස්තුවක් පමණක් පෙනේ
 iv. වපරය වැඩි වේ
19. සමෙහි හටගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,
 i. පොතු කබර ii. පිළිකා iii. බිටෝලප iv. පණු හොරි
20. මිනිසාගේ දෙ අත්වල මහපටුඟිල්ල පැවතීමේ වැදගත්ම ප්‍රයෝජනයකි,
 i. අලංකාරය ඇතිවීම ii. ස්නායු සංවේදීතාව ඇතිවීම
 iii. සියුම් බල ග්‍රහණය ඇතිවීම iv. ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාව ලැබීම

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

II කොටස

● පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු සපයන්න.

● ඡේදය ඇසුරෙන් පළමු ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පසුගිය දිනවල පැවති අධික වර්ෂාව අවසන් වීමත් සමඟ ඩෙංගු රෝගීන් සංඛ්‍යාව සැලකිය යුතු මට්ටමකින් ඉහළගිය අතර මිනිසුන්ට පානීය ජල අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමද අසීරු විය.

මේ සඳහා පිළියමක් ලෙස රුවන්ගම විදුහලේ විදුහල්පතිවරයා දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරී තුමා පාසලට කැඳවා දෙමාපියන් හා දරුවන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් කර ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහනක් පවත්වන ලදී.

එම වැඩසටහන අවසානයේ දරුවන් හට විදුහල්පතිවරයා හා ගුරුවරුන් විසින් විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දුනි.

එහි දී දෙමාපියන් එළිමහනේ ලිපි බැඳ දරුවන්ට එළවළු බතක් සමඟ බිත්තර දිවා ආහාරය සඳහා සකස් කර දීම දරුවන්ගේ සතුටට කරුණකි.

- i. අධික වර්ෂා තත්වය නිසා මිනිසාට මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතා 02 ක් ලියන්න.
- ii. ඩෙංගු රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02 ක් ලියා දක්වන්න.
- iii. ඩෙංගු රෝගයේ ලක්ෂණ 02 ලියන්න.
- iv. අධික වර්ෂාව නිසා භූමියේ සිදුවන අහිතකර බලපෑම් 02 ක් ලියන්න.
- v. අපිරිසිදු ජලය නිසා බෝවන රෝග 02 ක් ලියන්න.
- vi. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට සම්බන්ධ කර ගත හැකි ආයතන 02 ක් ලියන්න.
- vii. රුවන්ගම විදුහලේ දරුවන් සහභාගි වී යැයි ඔබ සිතන ජල ක්‍රීඩා 02 ක් ලියන්න.
- viii. ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ලැබෙන වාසි 02 ක් ලියා දක්වන්න.
- ix. එළිමහනේ ආහාර පිසීම හැර වෙනත් එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.
- x. එළවළු බත හා බිත්තර දරුවන්ට දීමෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂක 02 ක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

02. ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ.

- i. පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර ලබා ගැනීමේ දී ආහාරයේ ප්‍රධාන කාර්ය තුන මොනවාද?
- ii. සමබර ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද?
- iii. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ලැබිය යුතු තිදෙනෙක් නම් කරන්න.
- iv. යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ උදැසන ආහාර වේල මග හැරීම, ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත, මත්ද්‍රව්‍ය වලට යොමුවීම නිසා දැකිය හැකි අයහපත් ලක්ෂණ 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3+2+3+2=10)

03. එදිනෙදා ජීවිතය ගත කිරීමේ දී අප නිවැරදි ඉරියව් අනුගමනය කළ යුතුය.

- i. වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන ප්‍රධාන කරුණු 03 හැර වෙනත් කරුණු 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- ii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි 03 ක් ලියන්න.
- iii. ස්ඵනික ඉරියව් 02 ක් හා ගතික ඉරියව් 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3+3+4=10)

04. අප ජීවත්වන සමාජයේ ප්‍රබලවම දැකිය හැකි සෞඛ්‍යයම ගැටලුවකි පරිසර දූෂණය.

- i. පරිසර දූෂණයට අමතරව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යය ගැටලු 04 ක් ලියන්න.
- ii. පරිසර දූෂණයට ලක්වන අංග 03 ක් සඳහන් කරන්න.
- iii. ඉන් එක් අංගයක් තෝරාගෙන එයින් මිනිසාට සිදුවන අවාසි තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 4+3+3=10)

05. සහාය දිවීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල දක්නට ලැබෙන ආකර්ශනීය ඉසව්වකි.

- i. මෙම රූප සටහනේ දැක්වෙන යෂ්ටිමාරු ක්‍රමය කුමක් ද?
- ii. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න මත ආකාර 03 කට බෙදේ. ඒ ආකාර 03 නම් කරන්න.
- iii. දුර පැනීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයෙකුගේ උත්සාහය අසාර්ථක වීමට බලපාන හේතු 03 ක් ලියන්න.
- iv. දුර පැනීමේ ඉසව්වේ පළමු හා දෙවන අවධිය නම් කරන්න.



(ලකුණු 2+3+3+2=10)

06. වොලිබෝල් සහ නෙට්බෝල් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා දෙකකි.

- i. වොලිබෝල් ප්‍රභා‍රක පහරක් යනු කුමක් ද?



- ii. ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ කුමන දක්ෂතාවයද?
- iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී විදුම් කවය තුළ ශාරීරික සට්ටනයක් හෝ බාධා කිරීමක් සිදුකල විට විනිසුරු විසින් ලබා දෙනු ලබන දඩුවම කුමක් ද?
- iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාවය හුරු කිරීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියා හෝ රූප සටහනක් මගින් ඇඳ පෙන්වන්න.

(ලකුණු 3+2+3+2=10)



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP
වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 09 ශ්‍රේණිය - 2024
Second Term Test - Grade 09 - 2024

සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය I, II

පිලිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|--------|--------|---------|---------|
| 1. iii | 6. i | 11. ii | 16. i |
| 2. i | 7. iv | 12. ii | 17. ii |
| 3. i | 8. iii | 13. i | 18. ii |
| 4. i | 9. iii | 14. iii | 19. iii |
| 5. ii | 10. iv | 15. ii | 20. iii |

II කොටස

01. i. ■ දේපල අහිමි වීම. ■ පානීය ජලය/ ආහාර නැතිවීම.
 ■ උන්හිටි තැන් අහිමි වීම.
- ii. ■ මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ■ මදුරු දැල් භාවිතය
 ■ ජලය එකතුවන ස්ථාන විනාශ කිරීම ■ කැලෑ එළි පෙහෙලි කිරීම
- iii. තද උණ, ඇඟපත වේදනාව, කැස්ස
- iv. භූමිය සේදී යාම, නාය යෑම, අපිරිසිදු ජලය එකතු වීම, මැසි මදුරුවන් බෝ වීම, පානීය ජලය අපිරිසිදු වීම
- v. කොලරාව, පාවනය, උණසන්නිපාතය
- vi. රෝහල, දිස්ත්‍රික් වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය
- vii. ඔරු පැදීම, පිහිනීම, දියමත ලිස්සීම, බෝට්ටු තරඟ
- viii. මානසික සුවයක් ලැබීම, සතුට, විනෝදය, ශරීරය නිරෝගි වීම
- xi. කඳවුරු බැඳීම, ගිණි මැල ගැසීම, පිහිනීම, කැලෑ ගවේෂණය
- x. ප්‍රෝටීන් , මේදය, කාබෝහයිඩ්‍රේට්
02. i. ■ ශක්තිය ලබා දීම ■ ආරක්ෂාව ලබා දීම
 ■ වර්ධනය හා ගෙවීය කොටස් අළුත්වැඩියාව
- ii. සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණවලින් අඩංගු ආහාර වේලක්.
- iii. ගර්භනී මවු වරුන්, කිරිදෙන මවු වරුන්, ක්‍රීඩකයෝ, කය වෙහෙසන්නෝ, රෝගීන්, ශාකමය ආහාර පමණක් ලබන්නෝ
- iv. තරබාරු වීම, ස්ථුලතාව ඇති වීම, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාව ඇති වීම

