



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 - 2025
Second Term Test - 2025**

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

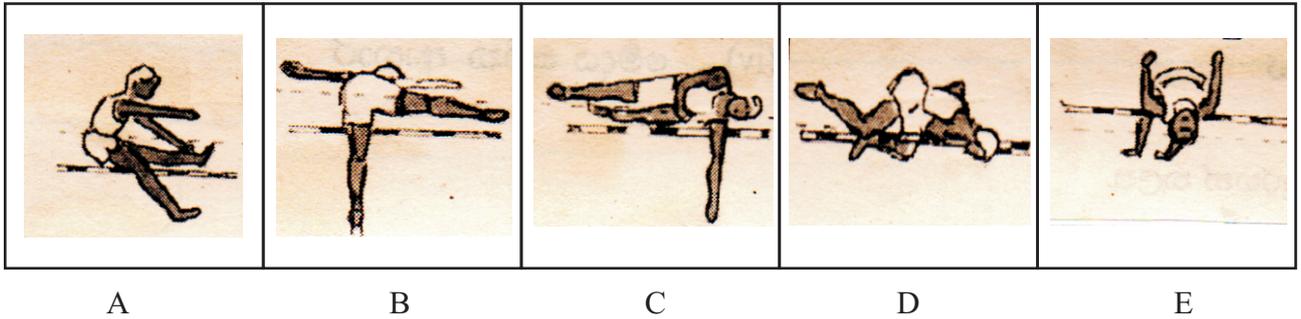
කාලය පැය 01 ඊ

නම/ විභාග අංකය:

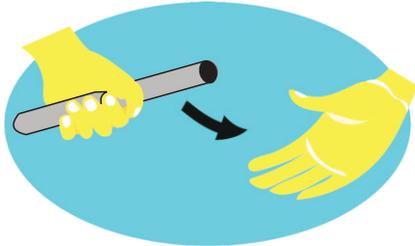
I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.
 - නිවැරදි පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා හිස් තැන් පුරවන්න.
01. ආහාරයේ ප්‍රධාන කාර්යයන් (හයකි / දෙකකි / තුනකි)
 02. වායු දූෂණය නිසා වැනි රෝගී තත්ත්ව ඇතිවිය හැක.
(සංගමාලය / පිළිකා / කොලොස්ටරෝල්)
 03. ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ දී ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවක් ලෙස ක්‍රීඩාව දැක්විය හැක.
(කබඩි / ක්‍රිකට් / බැඩ්මින්ටන්)
 04. උග්‍රතාවය නිසා ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය ඇතිවේ.
(කැල්සියම් හා යකඩ / ප්‍රෝටීන් හා විටමින් / කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන්)
 05. 3 R ක්‍රමය සඳහා යොදාගනී.
(ආහාර පරිරක්ෂණය / කසල කළමනාකරණය / ප්‍රථමාධාර)
 06. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා යටතේ පන්දුවක්, පින්තක් හා මේසයක් උපයෝගී කරගනිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. (ටේබල් ටෙනිස් / ස්කොෂ් / පැසිපන්දු)
 07. කශේරුකාවේ ඉහළ කොටස එනම් උරස් කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වය වන්නේ (පැති කුදයයි. / පසු කුදයයි. / ඔටු කුදයයි)
 08. මීටර් 400 x 4 සහාය දිවීමිවල දී යොදාගනී.
(දෘෂ්‍ය මාරුව / අදෘෂ්‍ය මාරුව / දකුණත් මාරුව)
 09. තරඟ ඇවිදීම, ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවනය, රටහරහා දිවීම ලෙස හඳුන්වයි.
(උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා / මලල ක්‍රීඩා / එළිමහන් ක්‍රීඩා)
 10. දුර පැනීම ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි කි. (හතරකි / තුනකි / පහකි.)

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- අංක 11 සහ 12 ප්‍රශ්න සඳහා දී ඇති රූප සටහන් ඇසුරෙන් පිළිතුරු සපයන්න



- ඉහත රූප සටහන්වල දක්වා ඇති පැනීම් ඉසව්ව වන්නේ,
 - තුන්පිම්ම
 - උස පැනීම
 - කඩුලු පැනීම
 - දුර පැනීම
- E අක්ෂරයෙන් දක්වා ඇති ශිල්පීය ක්‍රමය වන්නේ,
 - බටහිර පිම්ම
 - තාරකා පිම්ම
 - කතුරු පිම්ම
 - ෆ්ලොප් ක්‍රමය
- පහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ යෂ්ටිය ලබාදෙන ආකාරයයි. මෙම ක්‍රමය,
 - ඇතුළත මාරු ක්‍රමය
 - යටි අත් ක්‍රමය
 - උඩු අත් ක්‍රමය
 - මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය



- පාපන්දු ක්‍රීඩා තරගයක දී ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
 - 7 කි.
 - 9 කි.
 - 10 කි.
 - 11 කි.
- විෂම දත්තීය වීම යනු,
 - චාර දෙකකදී දත් ඇතිවීමයි.
 - විවිධ අයුරින් සැකසුනු දත් ඇතිවීමයි.
 - ශක්තිමත් එනමලයක් පිහිටීමයි.
 - ස්ථිර දත් ඇතිවීමයි.

- අංක 16 සිට 20 දක්වා දී ඇති වගන්ති හරි නම් (✓) ලකුණ ද, වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- ආහාරයේ බහුලව අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගනිමින් ආහාර කාණ්ඩ 6 කට බෙදා ඇත. ()
- මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම සිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත් වේ. ()
- රිද්මයානුකූල පා චලන 7 කි. ()
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තුළට විසිකිරීමකින් සෘජුවම ලකුණක් ලබාගත හැකියි. ()
- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ මූලධර්ම 5 කි. ()

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු - 40 යි)

II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. තවත් ප්‍රශ්න හතරක් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
- 01 ක්‍රීඩා දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා පුහුණුව මෙන්ම පෝෂණය ද ඉතා වැදගත් තැනක් ගනී. තවද, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ගුණාත්මකව සහ කාර්යක්ෂමව පවත්වා ගැනීම සඳහා සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ.
- (1) සමබල ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද?
 - (2) සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ප්‍රධාන පෝෂක දෙකක් නම් කරන්න.
 - (3) ඉහත පිළිතුරෙහි සඳහන් ප්‍රධාන පෝෂක දෙකෙහි කෘත්‍ය වෙන වෙනම සඳහන් කරන්න.
 - (4) පෝෂණය පිළිබඳව සමාජයේ පවත්නා මිථ්‍යා මත දෙකක් ලියන්න.
 - (5) මාස 6 න් පසු ළදරුවෙකුට දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග දෙකක් දක්වන්න.
 - (6) විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
 - (7) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාවෙහි ප්‍රධාන දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
 - (8) ඉහත ක්‍රීඩාවෙහි දී එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි අවම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණ ද?
 - (9) මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීම ඉසව්වක් හා සිරස් පැනීම ඉසව්වක් නම් කරන්න.
 - (10) දූර පැනීමේ ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (ලකුණු 2 x 10 = 20)
02. සෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහාම යම් නිශ්චිත ඉරියව්වක් පවතී. මනා පෞරුෂයක් ඇතිකර ගැනීමටත්, ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලබාගැනීමටත් එම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගත යුතු වේ.
- (1) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි කෙටියෙන් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධාවන ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) සංජාතීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හටගන්නා ආබාධ 3 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (4) වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
03. සමාජීය සෞඛ්‍යය පිරිහීම වර්තමාන සමාජයේ ගැටලු වැඩිවීම කෙරෙහි ප්‍රබලව බලපා ඇත.
- (1) සමාජීය සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට බලපාන කරුණු 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) පරිසරයේ දූෂණයට ලක්වන පාරිසරික අංග 4 ක් නම් කර එමගින් ඇතිවන රෝගාබාධය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
 - (3) සමාජීය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ දී අවධානය යොමුකළ යුතු අංග 2 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

04. මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතර කණ්ඩායමක් ලෙස ඉදිරිපත් වන ඉසව්වක් ලෙස සහාය දිවීම හැඳින්විය හැක. ඒ සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩකයින් හතරදෙනාගේම දක්ෂතා මත මෙම තරගයේ ජයග්‍රහණය හිමිවේ. ධාවන වේගය උපරිමව පවත්වා ගනිමින් යෂ්ටි හුවමාරුව නිවැරදිව සිදුකිරීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.
- (1) යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) විවිධ දුර ප්‍රමාණයන් යටතට පවතින සහාය දිවීමේ ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබාදීමේ ආකාර දෙක දක්වා ඊට අදාළ සහාය දිවීමේ ඉසව් එක බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 04)
 - (3) යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණුව සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
05. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යහපත්ව පවත්වා ගැනීම මගින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකියාව ලැබේ.
- (1) ශාරීරික යෝග්‍යතාව බෙදිය හැකි කොටස් 2 නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) පහත සඳහන් යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා සිදුකළ හැකි පරීක්ෂණය බැගින් නම් කරන්න.
 - (a) හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
 - (b) ජේශ්‍රිමය දැරීමේ හැකියාව
 - (c) නම්‍යතාව
 - (d) ශාරීරික සංයුතිය (ලකුණු 04)
 - (3) ඔබ ඉහත සඳහන් කළ පරීක්ෂණයක් සිදුකරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04)
06. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සම්මත නීතිරීතිවලින් හා ප්‍රදර්ශනාත්මක දක්ෂතාවලින් සමන්විත වෙයි.
- (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය ඇඳ එහි මිනුම් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)
 - (2) වොලිබෝල් පිරිනැමීමේ ක්‍රම දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (3) ප්‍රභා‍රය ආධුනික ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)
07. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි.
- (1) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (2) පහත දැක්වෙන නෙට්බෝල් ස්ථාන නාම සඳහන් ක්‍රීඩිකාවන්ට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ ක්‍රීඩා පිටි දෙකක් ඇසුරෙන් අදුරු කරන්න.
 - (a) GA
 - (b) WA (ලකුණු 04)
 - (3) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ බිම දිගේ එන පන්දුවක් රැකීම පුහුණුව සඳහා සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04)

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

- (01) තුනකි. (02) පිළිකා (03) බැඩ්මින්ටන් (04) කැල්සියම් හා යකඩ
- (05) කසළ කළමනාකරණය (6) ටේබල් ටෙනිස් (7) පසු කුදයයි. (8) දෘෂ්‍ය මාරුව
- (09) මලල ක්‍රීඩා (10) හතරකි. (11) 2 (12) 4 (13) 3 (14) 1 (15) 2
- (16) ✗ (17) ✗ (18) ✓ (19) ✗ (20) ✓

(එක් පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් මුළු ලකුණු 40 යි)

II කොටස

- 01. (1) සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය පමණින් අඩංගු ආහාර වේලක්
- (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය
- (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් - ශක්තිය ලබාදීම
ප්‍රෝටීන් - වර්ධනය කිරීම
- (4) වෙළඳ පොලෙහි පවතින මිල අධික ආහාර සෑමවිටම පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් බව / වම්බටු කෑම වාන අමාරුවට නුසුදුසු බව / පෝෂණ ගුණය වැඩියෙන් ඇත්තේ ප්‍රමාණයෙන් විශාල පලතුරුවල බව... ආදිය
- (5) බත්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල, පළා වර්ග, මස්, මාළු, කිරි ආහාර.... ආදිය
- (6) ක්‍රීඩකයින් / ගර්භනී මව්වරු / රෝගීන් / කිරිදෙන මව්වරු
- (7) පිරිනැමීම / එසවීම / ප්‍රහාරය / වැළැක්වීම / පිටිය රැකීම
- (8) 6 කි.
- (9) තිරස් - දුර, තුන්පිම්ම
සිරස් - උස, රිටි
- (10) එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය

- 02. (1) වලනයේදී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවලදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම.
- (2) (i) සංජානීය තත්ත්ව (ii) පාරිසරික තත්ත්ව
- (3) ඔටු කුදය, පසු කුදය, පැති කුදය, පැතලි පිටුපස, බකල දෙපා, පූට්ටු දණහිස්
- (4) (i) සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.
(ii) නීතිපතා ව්‍යායාම් කිරීම.
(iii) ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබාගැනීම.
(iv) වයසට හා උසට සරිලන බරක් (නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක්) පවත්වා ගැනීම
(v) ශ්‍රවණ හා දෘෂ්‍යාබාධ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම ආදිය....

- 03. (1) * යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
* අන්‍යයන් කෙරෙහි සංවේදී වීම ආදිය
- (2) වායු දූෂණය - පෙනහලු, සමේ පිළිකා
ජල දූෂණය - කොළරාව, පාවනය
භූමිය/පස දූෂණය - අහිතකර ජීවීන් ඇතිවීම, සමේ රෝග
ශබ්ද දූෂණය - ශ්‍රවනාබාධ ඇතිවීම
- (3) සෞඛ්‍යය ගැටලු / පුද්ගල විවිධතා / පවුල් පරිසරය

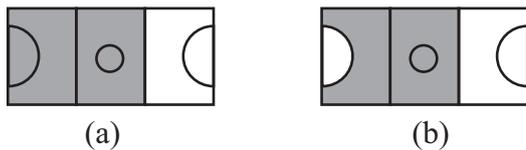
පිළිතුරු පත්‍රය - II - ඉතිරි කොටස

- 04. (1) * යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතු ය. විසිකිරීම කළ නොහැකි ය.
- * හුවමාරු වන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය ගිලිහී බිම වැටුනහොත් යෂ්ටිය ලබාදෙන ක්‍රීඩකයා විසින්ම නැවත අහුලා දිය යුතුය.
- * හුවමාරු කලාපය තුළදී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතු ය.
- (2) දෘෂ්‍ය මාරුව - මී. 400 x 4 අදෘෂ්‍ය මාරුව - මී. 100 x 4
- (3) නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.

- 05. (1) සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව / දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
- (2) (a) මී. 800 හෝ 600 අඛණ්ඩ ධාවනය / බීප් පරීක්ෂණය
- (b) හිටිදුර පැනීම / පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීම
- (c) වාඩිවී / සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
- (d) BMI / ඉන මිමීම
- (3) නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.

- 06. (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය නිවැරදිව මිණුම් යොදා ඇත්නම් අදාළ පරිදි ලකුණු ලබාදෙන්න.
- (2) උඩු අත් පිරිනැමීම / යටි අත් පිරිනැමීම
- (3) නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.

- 07 (1) පන්දු පාලනය / පන්දුව විසිකිරීම / පන්දුව ඇල්ලීම / ආක්‍රමණය / රැකීම / විදීම
- (2) නිවැරදි ස්ථාන සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.



- (3) නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.