

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර අධ්‍යාපන කලාපය
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I
ප්‍රථමවාර පරීක්ෂණය - 2019
10 ශ්‍රේණිය

කාලය : පැය 01

සැලකිය යුතුයි.

- සියළුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවලදී දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් වඩාත් හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.

1. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් '.....' යනු ලෙඩ රෝග වලින් තුරන් වීම පමණක් නොව කායික, මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මක් ඇති වීමයි' මෙම නිස්තරනට වඩාත් උචිත වැකිය වන්නේ,

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය | (2) සෞඛ්‍ය සංවිධානය |
| (3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය | (4) ලෝක සෞඛ්‍යය |

10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් එකතු වී තම තමන්ගේ උස හා බර මැනීමෙන් ඒ දෙක අතර සබඳතාව සොයා ගන්නා ලදී. ඒ අනුව කුමාර් 18 ට අඩු, තමර 18.5-25 අතර තුෂාර් 25-30 අතර හා නිමල් 30 ට වැඩි ලෙස දත්ත සටහන් කර ගන්නා ලදී.

2. ඉහත ප්‍රකාශයට අනුව සිසුන් විසින් සොයා ගන්නා ලද්දේ,

- | | |
|---------------|---------------|
| (1) BIV අගයයි | (2) BMW අගයයි |
| (3) BOC අගයයි | (4) BMI අගයයි |

3. ඉහත ප්‍රකාශයට අනුව ස්ට්‍රලතාවයෙන් (Over Weight) යුතු යැයි පෙනුණු කරන්නේ කුමන සිසුවාද?

- | | | | |
|------------|----------|------------|-----------|
| (1) කුමාර් | (2) තමරය | (3) තුෂාර් | (4) නිමල් |
|------------|----------|------------|-----------|

4. කායික සුවතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ විට ප්‍රෝටීන් කැලරි උග්‍රතාව ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,

- | | | | |
|------------|----------|------------|-----------|
| (1) කුමාර් | (2) තමරය | (3) තුෂාර් | (4) නිමල් |
|------------|----------|------------|-----------|

5. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව හොඳ පෝෂණ තත්ත්වයක් ඇත්තේ,

- | | | | |
|------------|----------|------------|-----------|
| (1) කුමාර් | (2) තමරය | (3) තුෂාර් | (4) නිමල් |
|------------|----------|------------|-----------|

6. පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා කළ හැකි දෙයකි.

- | | |
|---------------------------------|---|
| (1) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම | (2) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම |
| (3) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම | (4) ඉහත සියල්ලම |

7. BMI දර්ශකය යනු,

- | | | | |
|--|--|--|--|
| (1) $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස}^2(\text{m})}$ | (2) $\frac{\text{උස}^2\text{m}}{\text{බර}^2(\text{kg})}$ | (3) $\frac{\text{බර}^2\text{kg}}{\text{උස}(\text{m})}$ | (4) $\frac{\text{බර}^2\text{kg}}{\text{උස}^2(\text{m})}$ |
|--|--|--|--|

8. මුල් ළමා වියට අදාළ වයස් සීමාව වනුයේ,

- (1) මාස 1 - අවු. 1 දක්වා
- (2) අවු. 6 සිට අවු. 10 දක්වා
- (3) අවු. 1 දිට අවු. 5 දක්වා
- (4) අවු. 1 සිට අවු. 10 දක්වා

9. වායු දූෂණය නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයකි.

- (1) පීනස
- (2) ඇදුම
- (3) පාවනය
- (4) වමනය

10. ශ්‍රී ලංකාවේ ළමුන් අතර ඉතා සුලභව දක්නට ලැබෙන රෝගයකි,

- (1) යකඩ උග්‍රණතාව
- (2) පෝලියෝ
- (3) දියවැඩියාව
- (4) ඊකටිඩියා

11. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන්,

- (1) ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වේ
- (2) මානසික සුවතාවක් ඇති වේ
- (3) සමාජීය සබඳතා සංවර්ධනය වේ
- (4) ඉහත සඳහන් සියලුම පිළිතුරු නිවැරදි වේ

12. පෙර 'මී' ඔයන් ක්‍රමය භාවිතා කරන තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

- (1) උස පැනීමේ තරඟයේදී
- (2) යගුලිය දැමීමේ තරඟයේදී
- (3) තුන්පිම්ම තරඟයේදී
- (4) දුර පැනීමේ තරඟයේදී

දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව, ජනගහන ඝනත්වය, සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අතිතකර බලපෑම්, අවතැන් වීම, මාධ්‍ය බලපෑම වැනි මාතෘකා නිරන්තරයෙන් අපේ සමාජයේ කටා බහට ලක් වේ.

13. මෙසේ කතා බහට ලක්වීමට හේතුව වන්නේ,

- (1) ආර්ථිකයට බලපාන න්‍යාය
- (2) සමාජයේ මාතෘකා න්‍යාය
- (3) වර්තමාන සෞඛ්‍යයට ඇති අහිතකර න්‍යාය
- (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ

14. ඉහත කියමනට අනුව මන්දුවන භාවිතාව වැඩිවීම, ගණිතා වෘත්තිය ඉහළ යෑම, අපවාර වැඩිවීම, සමලිංගික සේවනය වැනි සෞඛ්‍ය තදින්ම බලපාන කරුණු වර්ධනය වේ. ඉහත හිස්තැනට සුදුසුම වැකිය වන්නේ,

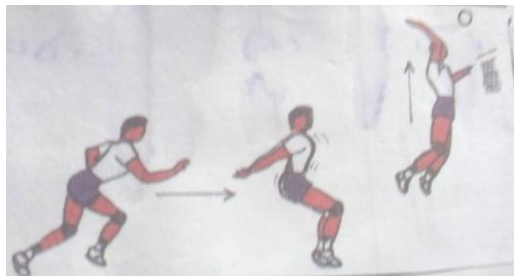
- (1) ජනගහන ඝනත්වය
- (2) සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අතිතකර බලපෑම
- (3) අවතැන් වීම
- (4) මාධ්‍ය බලපෑම

15. පහත රූපයෙන් දැක්වෙන ඉරියව් වලින් පෙන්නවන තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,



- (1) මීටර් 100 ධාවන තරඟයකි
- (2) දුර පැනීමට ආරම්භයක් ගැනීමකි
- (3) ඇවිදීමේ තරඟයකි
- (4) උස පැනීමේ ආරම්භයක් ගැනීමකි

16. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව +150 හා +250 ටොන අතර පිහිටීම අයත් වන්නේ,
 (1) අධි බර (2) ස්ථූලතාවය (3) මිටි බව (4) කෘෂි බව
17. 2020 වසරේදී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමට යෝජිත රට වන්නේ,
 (1) ඔසීලය (2) ඉන්දියාව (3) ජපානය (4) රුසියාව
18. ජන ක්‍රීඩා නිර්මාණය වීම සඳහා පදනම් වන්නේ,
 (1) ජාත්‍යන්තර පිළිගැනීමක් ලැබීමය (2) නීති රීති තිබීමය
 (3) දැඩි තරඟකාරී බවක් තිබීමය (4) ආගමික හා සෞන්දර්යාත්මක අගයන්ය
19. තද උණ ගතියෙන් පසුවන ගයාන්ගේ හම යට රතු පැල්ලම් මතු වී තිබීම හා විදුරුමසින් ලේ ගැලීම යන රෝග ලක්ෂණ මතු වී ඇත. මෙම රෝගය විය හැක්කේ,
 (1) පාචනය (2) අසාත්මිකතාවක් (3) ඩෙංගු (4) මැලේරියාව
20. අඛණ්ඩතාව පවතින කැස්ස, සෙම සමග ලේ පිටවීම, උණ, පපුව රිදීම, අසාමාන්‍ය ලෙස ශරීරයේ බර අඩුවීම, රාත්‍රී කාලයේදී අධිකව දහඩිය දැමීම වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබෙන බව රෝගියෙක් වෛද්‍යවරයෙකුට පවසයි නම්, එම රෝගියාට තිබෙන රෝගය විය හැක්කේ,
 (1) මී උණ රෝගයයි (2) උණ සන්නිපාත රෝගයයි
 (3) අතීසාර රෝගයයි (4) ක්ෂය රෝගයයි
21. මහිසාගේ ජීවිතයේ අවධි කිහිපයක් ගත කරයි. ඒ අනුව පසු ළමා විය ලෙස හඳුන්වන්නේ වයස අවුරුදු,
 (1) 1 - 2 දක්වා (2) 6 - 10 දක්වා
 (3) 2 - 6 දක්වා (4) 7 - 12 දක්වා
22. පහත දැක්වෙන රූපයෙන් පෙන්වන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දැක්වෙන්නාවයකි. එම ක්‍රීඩාව හා දක්ෂතාව වන්නේ,
 (1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව - ප්‍රහාරය (2) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව - වැළැක්වීම
 (3) හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව - විදීම (4) ඉහත කිසිවක් නොවේ



23. ක්‍රීඩකයෙක් පිම්ම (.....) පියවර (Step) පැනීම (Jumb) ලෙස පාද තබමින් තරඟයකට සහභාගි විය. මෙම තරඟය විය හැක්කේ,

- (1) නූන් පිම්මය
- (2) හිරි පිම්මය
- (3) කතුරු පිම්මය
- (4) බඩ පිම්මය

24. ඔබ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගෙන ගැනීමේදී ඵලිමහන් අධ්‍යාපනයට අදාළ ලිපි වර්ග කිහිපයක් පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන ඇත. පහත දැක්වෙන රූපය කුමන වර්ගයේ ලිපක්දැයි නිවැරදි පිළිතුරු වලින් තෝරා ඉරක් අඳින්න.

- (1) කරන්තකරුවාගේ ලිපි
- (2) ඒකක ලිපි
- (3) අගල් ලිපි
- (4) කාණු ලිපි



25. ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මහතා සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ කිහිපයක් සිදු කරන ලදී. ඉන් එකක් බාලකයින් මීටර් 800 ක් ද බාලිකාවන් මීටර් 600 ක්ද අඛණ්ඩව ධාවනයේ යොදවා කාලය මැනගන්නා ලදී. මෙහිදී ගුරුවරයා මැනගෙන ඇත්තේ සිසුන්ගේ කුමන යෝග්‍යතාවයද?

- (1) පේශිමය ශක්තිය
- (2) පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
- (3) පේශිමය ශක්තිය
- (4) හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව

26. ඇස්වල නිරෝගී බව ලැබෙන ආහාර වල අඩංගු විටමින් වර්ගයකි.

- (1) විටමින් A
- (2) විටමින් B
- (3) විටමින් C
- (4) විටමින් E

27. ආහාර ගැනීමට පැය 2 කට හා ආහාර ගැනීමෙන් පැය 2 ක් යාමට පෙර 'නේ' හෝ කෝපි බීම නිසා,

- (1) ආහාර උදරය තුළ බොහෝ වේලාවක් තිබේ
- (2) ආහාර දිරවීම අපහසු වේ
- (3) ආහාරයේ අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් විනාශ වේ
- (4) ආහාරයේ අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය අඩාල වේ

28. මුං ඇට, කඩල, කවිපි වැනි ධාන්‍ය වල වැඩියෙන්ම ඇති පෝෂකය වන්නේ,

- (1) ලිපිඩය
- (2) ප්‍රෝටීන්ය
- (3) විටමින්ය
- (4) බනිප් ලවණය

29. ඔබේ පාසලේ ජාතික නිදහස් දිනය සමරන දිනයේ පාසලේ සිසුන්ට බොහෝ වේලාවක් සිටගෙන සිටීමට සිදුවිය. සිසුන් පාද ඇත් කොට තබාගෙන දැන් පිටුපසට තබා බැඳ බොහෝ වේලාවක් සිටගෙන සිටින අයුරු දැකගැනීමට හැකි විය. මොවුන්ගේ ඉරියව්ව පිළිබඳ හැඳින්වීමට යෙදිය හැකි ඉතාම නිවැරදි පිළිතුර වන්නේ,

- (1) ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා ජවයයි
- (2) ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා බලයයි
- (3) ස්ථිතික ඉරියව්වක් හා සමබරතාවයයි
- (4) ඉහත පිළිතුරු නිවැරදි නැත

30. ධාවන තරඟ වර්ගීකරණයට අදාළව මීටර් 100, මීටර් 800, මීටර් 5000 අයත් වන කාණ්ඩය වන්නේ,

- (1) දිග දුර, කෙටි දුර, මැදි දුර
- (2) කෙටි දුර, දිග දුර, මැදි දුර
- (3) කෙටි දුර, මැදි දුර, දිග දුර
- (4) කෙටි දුර, මැදි දුර, මාර්ග ධාවනය

31. එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවන පා මාරු ක්‍රමය යන ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩකයෙක් තරගයක යෙදුණි. එම ක්‍රීඩකයා තරග වැදී ඇති ක්‍රීඩාව විය හැක්කේ,
 (1) දුර පැනීමේ තරගයකි (2) උස පැනීමේ තරගයකි
 (3) යගුලිය විසි කිරීමේ තරගයකි (4) ඊටි පැනීමේ තරගයකි
32. කිරි දත් හැලෙන කාලයේ මූලිකම වැටී යාමට වැඩි ප්‍රවණතාවයක් දක්වන දත් වර්ගය කුමක්ද?
 (1) කෘන්තක දත්ය (2) රදනක දත්ය
 (3) පුරස්චාර්වක දත්ය (4) චාර්වක දත්ය
33. කහට කුහුඹුවෙක් හෝ වෙනත් ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ විට නොකළ යුත්තේ පහත ඒවායින් කවරක්ද?
 (1) කහට පිරිසිදු පලය ස්වල්පයක් ඇතුළු කොට හැවෙන ඵලියට ගැනීම
 (2) කන් හැන්දකින් කුහුඹුවා ඵලියට ගැනීම
 (3) වෛද්‍යවරයෙක් වෙත ගෙන යාම
 (4) පහන් තිරයක් මගින් කුහුඹුවා ගැනීමට උත්සාස කිරීම
34. වැරදි ආහාර පුරුදු, ව්‍යායාම නොකිරීම, මානසික ආතතිය වැනි හේතු නිසා ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි.
 (1) අසනීප වීම (2) බර අඩු වීම
 (3) බෝනොවෙන රෝග ඇති වීම (4) රෝග බෝවීම ඇතිවීම
35. කාල කළමනාකරණය, ගැටළු හඳුනාගෙන නිසි පිලියම් යෙදීම, නිසි විවේකය හා නින්ද, අභියෝගවලට පෙර සූදානම මගින් හැකි වේ. නිස්තැනට සුදුසු වාක්‍ය කණ්ඩාය වන්නේ,
 (1) විභාගයට සාර්ථකව මුහුණදීමට (2) ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂා කිරීමට
 (3) ආතතිය කළමනාකරණයට (4) පාසල් කළමනාකරණයට
36. රුබෙල්ලා එන්නත ලබා දෙනුයේ,
 (1) සරම්ප රෝගය වෙනුවෙනි (2) ජපනීස් එන්සෙපලයිම්ස් වෙනුවෙනි
 (3) ජර්මන් සරම්ප වෙනුවෙනි (4) මැලේරියා රෝගය වෙනුවෙනි
37. එලිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ,
 (1) ඔරු පැනීම (2) ක්‍රිකට් ගැසීම (3) පා ගමන් (4) කඳු තරණය
38. ළදරු අවධියෙන් පසු මිනිසෙකුගේ ජීවිතයේ වේගවත්ම වර්ධනය සිදුවන්නේ,
 (1) යොවුන් අවධියේ (2) නවජ අවධියේ
 (3) මහළු අවධියේ (4) ළමා අවධියේ

