

# මතුගම අධ්‍යාපන කළුපය

දෙවන වාර පරික්ෂණය - 2017

9 ජේනිය

සෞඛ්‍ය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය

කාලය : පැය 02

නම : .....

ඡාසිල : .....

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

## I පත්‍රය

(01) දූෂණය ලක්වන පරිසර අංග කියදු?

- (i) දෙකකි (ii) තුනකි (iii) හතරකි (iv) පහකි

(02) වාහනවලින් පිටවන අධික ගබිදය නිසා දූෂණය ලක්වන අංගය වනුයේ,

- (i) වාතය (ii) පරිසරය (iii) ගබිදය (iv) තුළු

(03) ගංවනුර ගැලීම නිසා සීෂුයෙන් භැංතිර යා නැකි රෝගයකි,

- (i) හඳු රෝග (ii) ආතතිය (iii) කොළරාව (iv) ජල්සිතිකාව

(04) "තමාට හොඳුන් කළනෑකි බැවි සිතන දේ කිරීමට ඇති හැකියාව" හඳුන්වනුයේ,

- (i) ආත්ම අහිමානය (ii) ආත්ම සංයමය (iii) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය (iv) ආත්ම ගරුත්වය

(05) ස්නායු හා ජේං අතර අනෙකාන් ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් ලබාගත නැක්කේ,

- (i) වේගය (ii) රිද්‍රුමය (iii) ශක්තිය (iv) නම්සතාවය

(06) පොපා පැනීම සමඟ තම දැක් විතිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වනුයේ,

- (i) ජේං ලෙස (ii) නිමිල්ටි ලෙස ය (iii) කික් ලෙස ය (iv) ස්කිල් ලෙස ය

(07) කශේරුකා පෙළේ ඉහළ කොටසේ කශේරුකා සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ඉදිරිය තම්මු කිරීම හඳුන්වනුයේ,

- (i) පැනී කුදය (ii) මිටු කුදය (iii) බකළ දෙපා (iv) මිටු කුදය

(08) ගෘහ්සේල ක්‍රිබාවලට උදාහරණයකි,

- (i) ජ්‍යෙෂ්ඨ (ii) ව්‍යුෂ (iii) කැරමි (iv) කරණම්

(09) මැදි දුර බාවන තරගයට උදාහරණයක් වනුයේ,

- (i) මීටර් 400 (ii) මීටර් 200 (iii) මීටර් 800 (iv) මීටර් 400 කඩුල

(10) නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ජයපරාජය ඉවසීම, අනියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම .....

- (i) කාසික අවශ්‍යතා වේ (ii) මානසික අවශ්‍යතා වේ  
(iii) ගාරීරක අවශ්‍යතා වේ (iv) සමාජීය අවශ්‍යතා වේ

(11) ආකුමණ දක්ෂතාවය ප්‍රගුණ කළයුතු වන්නේ කුමන ක්‍රිබාව සඳහා දී?

- (i) ක්‍රිකට් (ii) වොලිබෝල් (iii) නොබෝල් (iv) විල්ලේල්

(12) තීරස් පැනීමට උදාහරණයක් වනුයේ,

- (i) තුන් පිම්ම (ii) කඩුල් පැනීම (iii) උස පැනීම (iv) රිට් පැනීම

- (13) "පමතිර" බව යනුවෙන් අභ්‍යන්තර කරන්නේ,
- (i) පුරුණ සොඩ්‍ය සම්පන්න බව
  - (ii) සාරධිරුම ගරැකල යුතු බව
  - (iii) ස්ථීර පුරුෂ බව
  - (iv) සමාජික්‍රී බව
- (14) ඩීමිඛ නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය වන තෝරෝනය වනුයේ,
- (i) රීස්ට්‍රුජන්
  - (ii) නයිට්‍රුජන්
  - (iii) වෙස්ට්‍රේටරෝන්
  - (iv) හයිට්‍රුජන්
- (15) පුද්ගලයෙකුගේ කායික, මානසික, විත්තවේගි හා සමාජ සංවර්ධනයට බාධා වන ලිංගික ක්‍රියාවලට ගොදුරුවීම හඳුන්වන්නේ,
- (i) ආයෝජනය
  - (ii) පරිනෝජනය
  - (iii) අපයෝජනය
  - (iv) විභාජනය
- (16) පසුගිය මස අගහාගයේ දී පැවති ගංවතුර හා නාය යැමි වලට හසුවූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ ඔබට අසෙනවීට ඇතිවූයේ,
- (i) අනුකම්පාවකි
  - (ii) අනුවේදනයකි
  - (iii) වේදනාවකි
  - (iv) තුමිකම්පාවකි

නම	රෝගය
නීතා	ඇස්ස්රෝග
මාලා	ගලගත්ත්වය
විමලා	නීරක්තිය
වම්ලා	තොර් පැලීම

ඉහත දත්ත පිළිබඳ අවධානය ගොමුකර 20 සිට 24 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුර සපයන්න.

- (17) යකඩ උෂණතාවයෙන් පෙළෙන්නේ,
- (i) මාලා
  - (ii) නීතා
  - (iii) විමලා
  - (iv) වම්ලා
- (18) අසක්තිය සඳහා වෙළුවරයා හමුවූ විට නිවුව සහිත හාල්වල බත් කැමට උපදෙස් ලැබුණේ,
- (i) නීතාට
  - (ii) මාලාට
  - (iii) විමලාට
  - (iv) වම්ලාට
- (19) ඇස්ස රෝග ඇතිවීමට බලපාන උෂණතාව වනුයේ,
- (i) විවිතන්<sup>a</sup>
  - (ii) විවිතන් ර්
  - (iii) විවිතන් ක
  - (iv) විවිතන් ඇ
- (20) ඉහත දත්තවලට අනුව මාලාට ඇති උෂණතාවය කුමක් ද?
- (i) යකඩ
  - (ii) අයුධින්
  - (iii) කැල්සියම්
  - (iv) මැග්නිසියම්