මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

10 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික	කාලය : පැය 01

නම... පාසල ....

ප්‍රශ්න පත්‍රය

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(01) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙන පුද්ගලයා තුළ වඩාත් දියුණුවී ඇත්තේ,

(i) කායික සෞඛ්‍යය (ii) මානසික සෞඛ්‍යය (iii) සමාජීය සෞඛ්‍යය (iv) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය

(02) අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය දියුණු අයෙක් තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි,

(i) ආත්මාර්ථකාමී බව (ii) අනුන්ගේ දුකට සැපට පිහිටවීම

(iii) ප්‍රසන්න පෙනුම (iv) නීතිගරුක බව

(03) පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේ දී ඇතිවන අභියෝගයකි,

(i) සංචාරක ව්‍යාපාරය (ii) සමාජ අසාධාරණ (iii) අධික වාහන තදබදය (iv) භාණ්ඩ මිල ඉහළ යාම

(04) පෙර ළමා විය ලෙස සැලකෙන්නේ කුමන වයස් සීමා ද?

(i) මාස 04 දක්වා කාලය (ii) මාස 03 - අවුරුදු 01 දක්වා කාලය

(iii) අවුරුදු 01 - අවුරුදු 05 දක්වා කාලය (iv) අවුරුදු 06 - අවුරුදු 10 දක්වා කාලය

(05) එගඑගසෘග එන්නත මගින් වලක්වාගත හැකි රෝග 03 වන්නේ,

(i) පැපොල් - සරම්ප - රුබෙල්ලා (ii) පැපොල් - කහ උණ - රුබෙල්ලා

(iii) සරම්ප - කම්මුල් ගාය - රුබෙල්ලා (iv) සරම්ප - මොලේ උණ - කක්කල් කැස්ස

(06) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හෝ දුබලතා නැතිවීම පමණක් නොව කායික / මානසික / සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි. මෙසේ අර්ථ දක්වා ඇත්තේ,

(i) ජාත්‍යන්තර පෝෂන අරමුදල (ii) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය

(iii) ලෝක ළමා සංවිධානය (iv) ජාත්‍යන්තර මූල්‍ය අරමුදල

(07) දියවැඩියාව, පිළිකා, අධික රුධිර පීඩනය වැනි රෝග අද සමාජයේ බහුලව දක්නට ලැබේ. මෙම රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාවයේ වැඩිවීමට හේතු වූ සාධකය වන්නේ,

(i) අධි බර/ ස්ථූලතාව (ii) කෘෂ බව

(iii) වයස (iv) ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය

(08) ශ්‍රී ලංකාව මධ්‍යම මට්ටමේ ආදායම් ලබන රටක් වුවද ළදරු හා මාතෘ මරණ ප්‍රතිශතය, ආයු කාලය වැනි සෞඛ්‍යය දර්ශක ඉතා යහපත් මට්ටමක පැවතීමට හේතු වනුයේ,

(i) ජනගහනය සීමිත වීම (ii) සෞඛ්‍යය සේවාවල කාර්යක්ෂම බව

(iii) ජනතාවගේ ඉහළ අධ්‍යාපන මට්ටම (iv) පෝෂණ තත්ත්වයේ නිවැරදි බව

(09) අවුරුදු 1 - 5 දක්වා කාලය සෙනෙහස, ආදරය, සුරක්ෂිතබව නොඅඩුව ලබාදිය යුතුය. එම කාලය හඳුන්වන්නේ,

(i) පෙර ළමා අවධිය (ii) පසු ළමා අවධිය (iii) ළදරු අවධිය (iv) මුල් ළමාවිය

(10) දරුවකු මෙලොවට බිහිවූවාට පසු මාස 06 ක් යනතුරු මව්කිරි ලබාදීම අනිවාර්යය වේ. මාස 06 න් පසු අමතර ආහාර ලබාදීම කෙරෙහි අවධානය යොමුවිය යුතු අතර එම අවධිය ළඳරු අවධිය යනුවෙන් හඳුන්වයි. මෙයට අයත් කාල වකවානුව වන්නේ,

(i) මුල් මාස 03 (ii) මුල් මාස 06 (iii) පළමු වසර (iv) මුල් මාස 08

(11) සමවයස් කණ්ඩායම් සමඟ එක්වීම, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් වීම, ගෙදරින් පිටත සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීම ආදී අවශ්‍යතා ඉටුවිය යුත්තේ පහත කුමන වයස් සීමාවේ දී ද?

(i) අවුරුදු 1 - 5 (ii) අවුරුදු 1 - 2 (iii) අවුරුදු 6 - 7 (iv) අවුරුදු 4 - 5

(12) කිසියම් වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂ්‍යය හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(i) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ලෙස (ii) පීඩනය ලෙස (iii) බලය ලෙස (iv) ශක්තිය ලෙස

(13) අඩු වියදමකින්, අඩු උපකරණ හා අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයකින් කලහැකි අපේ රටේ විශේෂ තැනක් හිමිවී ඇති සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව ලෙස හඳුන්වන්නේ,

(i) නෙට්බෝල් (ii) පාපන්දු (iii) එල්ලේ (iv) වොලිබෝල්

(14) සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම - සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම, පේශි විඩාව අවම වීම ආදී ලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කුමක් නිවැරදි ලෙස කල හැකි වූ විටදී ද?

(i) නිවැරදි වාඩිවීම (ii) නිවැරදි පෝෂණය (iii) නිවැරදි ඉරියව් (iv) නිවැරදි ක්‍රීඩා කිරීම

(15) ඉහත රූප සටහනට අනුව වැලැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හෝ අවධි හතරෙන් කුමන අවධියට අයත්වේද?

(i) පතිතවීම

(ii) ඉපිලීම හා පන්දු ස්පර්ශය

(iii) පන්දුව කරා ළඟාවීම

(iv) සූදානම්වීමේ අවස්ථාව

(16) පරිසරය සමඟ එකතුවෙමින්, ගහකොළට ආදරය කරමින්, ස්වභාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරීවීම සඳහා අපට උපකාරී වන්නේ,

(i) සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය (ii) ශාරීරික අධ්‍යාපනය

(iii) එළිමහන් අධ්‍යාපනය (iv) සෞන්දර්යය අධ්‍යාපනය

(17) යම් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානය කිරීමේ දී ගමන පිටත්වන දිනය / කාලය / ගමන් මාර්ගය / මූල්‍ය පහසුකම් / අවසර ලබා ගැනීම ආදී කාර්යයන් රාශිය අන්තර්ගතවී ඇත්තේ පහත කුමන අවස්ථාවේ දී ද?

(i) වනාන්තර ගවේෂණය (ii) පා ගමන්

(iii) එළිමහනේ ආහාර පිසීම (iv) ගිනිමැල ක්‍රීඩා

(18) එළිමහනේ සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා තරු රටා පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා සිටීම වැදගත් වේ. ඒ අනුව මහ වලසා හෙවත් නගුල යන තරු රටාව දැකිය හැකි මාස වන්නේ,

(i) පෙබරවාරි - මාර්තු (ii) අගෝස්තු - සැප්තැම්බර්

(iii) මැයි - ජුනි (iv) ජුනි - ජූලි

(19) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම මිනිසාගේ පරිණාමයත් සමඟ පැවත එන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් සමූහයකි. පසුකාලීනව දියුණුවීමත් සමඟ නූතන ලෝකයේ මෙම ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වනු ලබන්නේ,

(i) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (ii) අනු ක්‍රීඩා (iii) මලල ක්‍රීඩා (iv) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා

(20) ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා තරඟ යටතට ගැනෙන ප්‍රයාම තරඟ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් කරනු ලබන ඉසව් ගණන අනුව ප්‍රධාන කොටස් 03 කට බෙදේ. එහිදී ඉන් එක් ප්‍රයාමයක් සඳහා ඉසව් 07 භාවිතා වේ. ඒස ඳහා ඉදිරිපත් විය හැක්කේ,

(i) පිරිමි (ii) කාන්තා (iii) පිරිමි / කාන්තා (iv) වැඩිහිටි

(21) සැමවිටම එක් පාදයක් පොළව හා සම්බන්ධව තිබෙන පරිදි පියවර තැබිය යුතුය. පසු පාදය පොළවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළව හා ස්පර්ශ විය යුතුය. මෙසේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අයත් එම තරඟ ඉසව්ව වන්නේ,

(i) දිවීම (ii) පැනීම (iii) ඇවිදීම (iv) විසි කිරීම

(22) ඉහත දක්වා ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් තරඟයක එක් අවස්ථාවකි. එම අවස්ථාව වන්නේ,

(i) නික්මීම
(ii) අවතීර්ණ ධාවනය
(iii) පතිතවීම
(iv) පියාසරිය

(23) ධාවන තරඟ ආරම්භ කරන ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම 02 කි. ඉන් පාද අතර අඩුම පරතරයක් ඇති ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ,

(i) කෙටි ඇරඹුම (ii) මැදුම් ඇරඹුම (iii) දිගු ඇරඹුම (iv) හිටි ඇරඹුම

(24) රූප සටහනින් දැක්වෙන ධාවන තරඟයක ප්‍රදර්ශනය වන එක් අවස්ථාවකි. එනම්,

(i) සැරසෙන් අවස්ථාව
(ii) තරඟ අවසාන අවස්ථාව
(iii) වෙන් අවස්ථාව
(iv) ආරම්භක අවස්ථාව

(25) මලල ක්‍රීඩා තරඟවල දී විවිධ දුර ප්‍රමාණවලින් ධාවන ඉසව් පැවැත්වේ. ඉන් කෙටිදුර ධාවන ඉසව්වලට සහභාගිවීමේ දී අවධි දෙකක් පසු කරයි. එම අවධි අනුපිළිවෙලින්,

(i) ආධාරක අවධිය - පියාසරික අවධිය (ii) පියාසරික අවධිය - ආධාරක අවධිය
(iii) අවතීර්ණවීමේ අවධිය - ආධාරක අවධිය (iv) නික්මීමේ අවධිය - පියාසරික අවධිය

(26) ධාවන වේගය වැඩි කිරීමට නිවැරදි ධාවන ශිල්පය මෙන්ම ධාවන අභ්‍යාස ද වැදගත්වේ. ධාවන අභ්‍යාස Running A - B - C යනුවෙන් අවස්ථා 03 කට බෙදේ. පාද පිටුපසට නවා විලුඹ පසුපසෙහි වද්දමින් ඇවිදීම පාද පිටුපසට නවා විලුඹ පසුපසෙහි වද්දමින් දිවීම දක්නට ලැබෙන්නේ,

(i) Running A (ii) Running C (iii) Running B (iv) Running AB

(27) මලල ක්‍රීඩාවලට අදාලව සහාය ධාවන තරඟ පැවැත්වීමේ දී යෂ්ටි මාරුව වර්ග කෙරෙන්නේ කුමක් පසුබිම් කරගෙනද?

(i) යෂ්ටිය ලබා ගන්නා වේගය අනුව (ii) යෂ්ටිය ලබාගන්නා ආකාරය අනුව
(iii) යෂ්ටිය ලබා ගන්නා කෝණය අනුව (iv) යෂ්ටියේ බර අනුව

(28) සහාය ධාවන තරඟවල දී ක්‍රීඩා පිටිය තුළ 20ප ක සහාය දිවීමේ කලාපයක් සලකුණු කොට ඇත. එසේ සලකුණු කොට ඇත්තේ,

(i) යෂ්ටිය හුවමාරු කිරීම සඳහා (ii) වේගය ලබා ගැනීම සඳහා

(iii) ක්‍රීඩක මාරුව සඳහා (iv) ආරම්භය ගැනීම සඳහා

(29) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම් ඉසව් යටතේ ඉසව් රාශියක් ඇත. එම ඉසව් යටතේ පැනීමට අදාළඅවධි පහත දක්වා ඇත. අවතීර්ණ ධාවනය - නික්මීම - පියාසරිය - පතිතවීම

ඉහත අවධිවලට අනුව අදාළ පැනීමේ ඉසව්ව වන්නේ,

(i) උස (ii) දුර (iii) තුන්පිම්ම (iv) රිටි

(30) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීමට භාවිතා කරන සූත්‍රය වන්නේ,

(i) $\frac{\text{Wi (M)}}{\text{nr (kg)}}$ (ii) $\frac{\text{nr (kg)}}{\text{Wi (M)}}$ (iii) $\frac{\text{Wi (M)}}{\text{nr} \times \text{nr}}$ (iv) $\frac{\text{nr (kg)}}{\text{Wi} \times \text{Wi}}$

(31) අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලැබීමෙන්,

(i) වෙහෙසකාරී ගතිය අඩුවේ

(ii) උදාසීන බව නැති වේ

(iii) මතක ශක්තිය යහපත් වේ

(iv) චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ අපහසුතාව ඇති වේ

(32) ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මකට අදාල ක්‍රියාකාරකමක් නොවන කරුණු වන්නේ,

(i) ව්‍යායාමවල නිරතවීම (ii) වාහනයක ගමන් කිරීම

(iii) බයිසිකල් පැදීම (iv) වේගයෙන් ඇවිදීම

(33) ළමුන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට මාධ්‍යයෙන් සිදුවන හිතකර බලපෑමකි,

(i) යහපත් ආහාර පුරුදු වලට යොමුවීම

(ii) ක්ෂණික ආහාරවලට හුරුවීම

(iii) කය වෙහෙසා ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදීම

(iv) දවසේ වැඩි කාලයක් පරිගණකයට හා රූපවාහිනියට යොමු කිරීම

(34) ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනෙක්, කාලගණකවරු දෙදෙනෙක් හා ලකුණු සටහන්කරුවන් දෙදෙනෙක් සහභාගිවන අපේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව කුමක් ද?

(i) වොලිබෝල් (ii) නෙට්බෝල් (iii) පාපන්දු (iv) එල්ලේ

(35) පාපන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ අතිශයින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. එම ක්‍රීඩා විනිශ්චයේ දී විනිසුරුවන් කහ පාට කාඩ්පත පෙන්වීම මගින් දෙනු ලබන තීරණය වන්නේ,

(i) තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම (ii) ඍජු නිදහස් පාර (iii) ක්‍රීඩක ආදේශනය (iv) අවවාද කිරීම

(36) විනිශ්චයේ දී නිල හස්ත සංඥා ඉතා වැදගත් කොට සලකන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් ඇත. ඒ මගින් දෙනු ලබන තීරණ පිළිබඳ වඩාත් පැහැදිලි වන ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(i) තරඟ ක්‍රියාත්මක කිරීම / සිදුවන වැරදි පෙන්වීම / ප්‍රතිඵල ලබාදීම

(ii) තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම / අවවාද කිරීම / ප්‍රතිඵල ලබාදීම

(iii) ප්‍රතිකාර කිරීම / දඬුවම් කිරීම / ආදේශනය කිරීම

(iv) විවේකය ලබාදීම / ස්ථාන මාරුවීම / ශාරීරික සට්ටන

(37) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අනුව පෝෂක ප්‍රධාන කොටස් 02 කට බෙදේ. එනම් මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යනුවෙනි. මහා පෝෂක වලට අයත් පෝෂකාංගයක් වන්නේ,

(i) විටමින් (ii) ඛනිජ ලවන (iii) ජලය (iv) මේදය

(38) තමස් අන්ධතාව, ඇසේ බිටෝ ලප ඇතිවීම, පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරුවීම ආදීලක්ෂණ දැකිය හැක්කේ කවර විටමින් වර්ගයක් ඌනතාවයට ලක්වීමෙන්ද?

(i) විටමින් ඊ (ii) විටමින් ක (iii) විටමින් ʰ (iv) විටමින් a

(39) රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ පෝෂණ ඌණතාවයට ලක්වූ පිරිසකි. මෙම රූප සටහන හැඳින්වීමට සුදුසු වගන්තිය වන්නේ,

(i) පෝෂණයේ ගැටලු

(ii) පෝෂණ ඌණතාවයේ විෂම චක්‍රය

(iii) සෞඛ්‍යයට ඇති අභියෝග

(iv) පාරිසරික අභියෝග

(40) කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනයට අපි හුරුවිය යුතුය. කැල්සියම් බහුල ආහාරයක් වන්නේ,

(i) කුඩා මාළු හා හාල්මැස්සන් (ii) මුං ඇට

(iii) බටර් (iv) වට්ටක්කා