

# මතුගම් අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2017

11 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික

කාලය : පැය 01

නම .....

පාසල : .....

## I පත්‍රය

සැලකිය යුතුයි

- ❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ❖ අංක 01 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්නවල දී ඇති පිළිතුරුවලින් වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

- (01) පාසල් දරුවන් වන ඔබගේත්, පවුලේත්, ප්‍රජාවේත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නගා සිටුවීම සඳහා ඉඩසලසාදීම,
- (i) පූර්ණ සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වල ප්‍රධාන පරමාර්ථයයි
  - (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන්වල ප්‍රධාන පරමාර්ථයයි
  - (iii) සමාජීය සෞඛ්‍ය නගාසිටුවීමේ ප්‍රධාන පරමාර්ථයයි
  - (iv) පාසල් සෞඛ්‍ය නගාසිටුවීමේ ප්‍රධාන පරමාර්ථයයි
- (02) ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක වන්නේ,
- (i) "නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරුපරපුරක්" යන නේමාව යටතේය
  - (ii) "සෞඛ්‍යයයි ඔබයි මමයි" යන නේමාව යටතේය
  - (iii) "නිරෝගී සමාජයක්" යන නේමාව යටතේය
  - (iv) "සෞඛ්‍යවත් සමාජයක්" යන නේමාව යටතේය
- (03) ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන් සහ හඳුනා නොගත් රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම සිදුවන්නේ පහත සඳහන් කුමන් ක්‍රමෝපායක් යටතේ ද?
- (i) සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම යටතේ ය
  - (ii) ප්‍රතිපත්ති සැකසීම යටතේ ය
  - (iii) සෞඛ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම යටතේ ය
  - (iv) ප්‍රජාදායකත්වය ලබා ගැනීම යටතේ ය
- (04) පාසල් පද්ධතිය මුහුණපාන සෞඛ්‍ය ගැටලු හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා තුරන් කිරීමට හෝ අවම කිරීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනාගැනීම සිදුවිය යුත්තේ,
- (i) පාසල් සෞඛ්‍ය සංවර්ධනයේ දී ය
  - (ii) ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී ය
  - (iii) නිපුණතා සංවර්ධනයේ දී ය
  - (iv) ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීමේ දී ය
- (05) පෙර ප්‍රමාණය ලෙස සැලකෙන වයස් කාණ්ඩය වනුයේ,
- (i) උපතේ සිට දින 28 දක්වා කාලයයි.
  - (ii) උපතේ සිට අවුරුදු 1 දක්වා කාලයයි
  - (iii) වයස අවුරුදු 1 සිට අවුරුදු 5 දක්වා කාලයයි
  - (iv) වයස අවුරුදු 6 සිට අවුරුදු 10 දක්වා කාලයයි
- (06) සිත එක්තැන් කිරීමේ භාවනාවක නිරතවීම, ආගමික කටයුතු සඳහා දෙමව්පියන් සමඟ එකතුවීම නවයොවුන්වියේ දී පුරුදු පුහුණුවීම තුළින් ඉටුවන අවශ්‍යතාවය වන්නේ,
- (i) ආධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතාවයකි
  - (ii) සමාජීය අවශ්‍යතාවයකි
  - (iii) මානසික අවශ්‍යතාවයකි
  - (iv) කාර්මික අවශ්‍යතාවයකි
- (07) නරක්වූ ආහාර කෂමට ගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵලයකි,
- (i) රෝගවලින් තොරවීම
  - (ii) ආහාර අපතේ යාමෙන් වැළකීම
  - (iii) ආර්ථික වාසි ඇතිවීම
  - (iv) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුවීම

- (08) ආහාර බාලකිරීම ලෙස හඳුන්වන්නේ,  
 (i) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීම  
 (ii) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුකිරීමට හේතුවන ක්‍රියා සිදුකිරීම  
 (iii) ආහාරයේ රසය වැඩි කිරීමට ක්‍රියා කිරීම  
 (iv) ආහාරවල ආර්ථික වශයෙන් වටිනාකමක් ඇතිකිරීම
- (09) නිසරු ආහාර හෙවත් නිශ්චල ආහාර ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,  
 (i) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවෙන් පැවතීම නිසා සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන ආහාරයි  
 (ii) කෙටි කාලයකින් පිළියෙල කරගත හැකි ආහාරයි  
 (iii) පිසින ලද ආහාර වර්ගයි  
 (iv) කල්තබා ගත හැකි ආහාරයි
- (10) අප ගන්නා ආහාරවල කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීරණය ආරම්භ වන්නේ,  
 (i) මුඛයෙහි (ii) ග්‍රසනිකාවෙහි (iii) අන්තඝ්‍රෝතයෙහි (iv) ආමාශයෙහි
- (11) දත්වල වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ඛනිජ වර්ගය,  
 (i) යකඩ (ii) කැල්සියම් (iii) අයඩින් (iv) සෝඩියම්
- (12) ක්ෂුද්‍රාන්තය අවසන් වන ස්ථානය හා මහාතන්ත්‍රය ආරම්භ වන ස්ථානයේ පිහිටා ඇති ඉන්ද්‍රිය,  
 (i) පිත්තාශය (ii) අක්මාව (iii) උණ්ඩුකපුච්ඡය (iv) ග්‍රහනිය
- (13) ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝගයකි,  
 (i) හීමෝෆිලියාව (ii) වකුගඩු ප්‍රදාහය (iii) සිපිලිස් (iv) සිරෝසිස්
- (14) මහාතන්ත්‍රයේ ඇතිවිය හැකි පිළිකා වළක්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ගය වන්නේ,  
 (i) පැණිරස ආහාර (ii) කුඩා මාළු (iii) මේද අඩංගු ආහාර (iv) කෙඳි සහිත ආහාර
- (15) වකුගඩුවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්ය වන්නේ,  
 (i) සිරුරේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමයි (ii) සිරුරේ ග්ලූකෝස් පාලනය කිරීමයි  
 (iii) සිරුරේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියයි (iv) සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමයි
- (16) ශ්වසන පද්ධතියට වැළඳිය හැකි රෝගයකි,  
 (i) අධි රුධිර පීඩනය (ii) ක්ෂය රෝගය (iii) ඩෙංගු (iv) ගැස්ට්‍රයිටිස්
- (17) ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක වන්නේ,  
 (i) මූලික ඉරියව් හා ප්‍රධාන ඉරියව් (ii) ප්‍රධාන ඉරියව් සහ ගතික ඉරියව්  
 (iii) මූලික ඉරියව් සහ ස්ථිතික ඉරියව් (iv) ස්ථිතික ඉරියව් සහ ගතික ඉරියව්
- (18) ස්ථිතික ඉරියව්වකට උදාහරණයක් වන්නේ,  
 (i) සිටගෙන සිටීම (ii) ඇවිදීම (iii) දිවීම (iv) පැනීම
- (19) ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍රික මූලධර්මයක් වන්නේ,  
 (i) වේගය (ii) ශක්තිය (iii) සමබරතාවය (iv) උලැඟිතාවය
- ❖ ප්‍රශ්න අංක 20 සිට 23 දක්වා පිළිතුරු සැපයීමට පහත කරුණු උපයෝගී කර ගන්න.  
 A - සතෙකු සපා කෑ අවස්ථාවක දී E - උගුරේ යමක් සිරවූ විට  
 B - පිළිස්සුම් අවස්ථාවක දී F - සන්ධියක් අවසන්ධියක් වූ අවස්ථාවක දී  
 C - නාසයේ යමක් සිරවූ විට G - විදුලිසැර වැදීමකදී  
 D - රුධිර වහනයක් සිදුවූ අවස්ථාවක දී
- (20) සබන් යොදා ගලායන ජලයෙන් සේදීම කළ යුත්තේ,  
 (i) A (ii) B (iii) C (iv) D

(21) රෝගියා පළඳා ඇති ආභරණ වහාම ගැලවිය යුත්තේ,

- (i) B
- (ii) C
- (iii) D
- (iv) E

(22) උරමාවක් යොදා අදාළ ස්ථානය නොසෙල්වා තබන්නේ,

- (i) A
- (ii) C
- (iii) D
- (iv) ඊ

(23) වියළි යමක් යොදා ගෙන (වියළි දණ්ඩක්) අනතුරට ලක්වූ පුද්ගලයා මුදාගනු ලබන්නේ,

- (i) B
- (ii) D
- (iii) G
- (iv) F

(24) ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගතවීමේ අනුපිළිවෙල තරඟ වටය අවසන් වනතුරු එලෙසම පවත්වාගත යුතු ක්‍රීඩාව,

- (i) වොලිබෝල්
- (ii) පාපන්දු
- (iii) නෙට්බෝල්
- (iv) බාස්කට්බෝල්

(25) පහත සඳහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වලින් එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් පමණක් ඇතුළත් වරණය තෝරන්න.

- (i) කඳුතරණය, කැලෑ ගවේෂණය, වන ශිල්පය
- (ii) කඳුතරණය, එල්ලේ ක්‍රීඩාව, කඳවුරු ගැසීම
- (iii) කැලෑ ගවේෂණය, එළිමහන් ආහාර පිසීම, ගම හරහා දිවීම
- (iv) කඳුතරණය, රට හරහා දිවීම, දුනු ශිල්පය

(26) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානයේ දී සහභාගි වන අයගේ ලේඛනයක් සැකසීම, දැනුවත්වීම, අරමුණ පැහැදිලි කර ගැනීම සිදුවන්නේ පහත සඳහන් කුමන අවස්ථාවේ දී ද?

- (i) ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී
- (ii) ක්‍රියාකාරකම කිරීමට පෙර සූදානමේ දී
- (iii) ක්‍රියාකාරකම සඳුකරන දිනයේ දී
- (iv) ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ දී

(27)

ඉහත රූප සටහනේ දැක්නට ලැබෙනුයේ,

- (i) යගුලිය දැමීමේ සූදානම්වීමේ අවස්ථාවය
- (ii) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ සූදානම්වීමේ අවස්ථාවය
- (iii) යගුලිය දැමීමේ ජව ඉරියව්වයි
- (iv) කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ජව ඉරියව්වයි

(28) සාකලය ක්‍රමයට තරඟාවලියක් පැවැත්වීමේ දී කණ්ඩායම් 06 ක් සහභාගිවන තරඟාවලියක පැවැත්වෙන තරඟ ගණන,

- (i) 10 කි
- (ii) 15 කි
- (iii) 20 කි
- (iv) 30 කි

(29) ආරම්භක නිලධාරියා විසින් "සැරසේන් - යා" (වෙඩිහඬ) යන විධානය දෙනු ලබන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

- (i) මි. 800, මි. 1500, මි. 5000
- (ii) මි. 800, මි. 400, මි. 4, මි. 1500

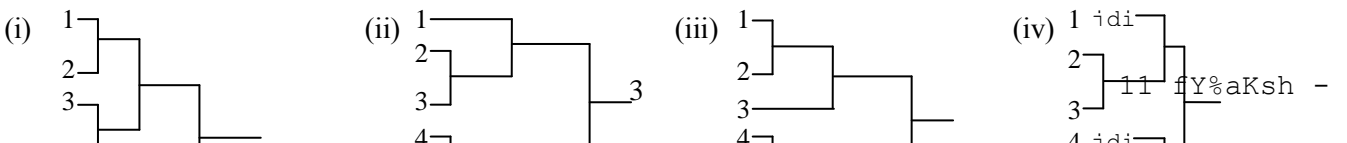
1500

- (iii) මි. 1500, මි. 5000, මි. 400 කඩුළු
- (iv) මි. 5000, මි. 400 කඩුළු, මි. 800

(30) තම ඉසව්ව සඳහා ස්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගන්නේ,

- (i) මීටර් 200 ධාවකයා ය
- (ii) මීටර් 400 ධාවකයා ය
- (iii) මීටර් 400 කඩුළු ධාවකයා ය
- (iv) මීටර් 5000 ධාවකයා ය

(31) කණ්ඩායම් 05 ක් සහභාගි වන තරඟාවලියක් පැවැත්වීම සඳහා පිටලෑමේ ක්‍රමයට තරඟ සටහන් සැකසීමේ දී නිවැරදි තරඟ සටහන වන්නේ,



(32)

පිංතූරයේ සඳහන් වන්නේ පැතිමේ ඉසව්ව,

- (i) සුදානම්වීමේ අවස්ථාවයි
- (ii) පතිතවීමේ අවස්ථාවයි
- (iii) හික්මීමේ අවස්ථාවයි
- (iv) පියාසරිය අවස්ථාවයි

(33) සම්මත ධාවන පටයක පවත්වන මීටර් 400 තරඟයක් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ,

- (i) වක්‍ර ඊර්ධාවක ධාවන අරඹයි
- (ii) විවෘත මන්තීරුවල ධාවනය කළ හැකිය
- (iii) තමන්ට හිමි මන්තීරුවේම ධාවනය කළ යුතුය
- (iv) ධාවන පටයේ වට දෙකක් ධාවනය කළ යුතුය

(34) අයඩින් උෟණතාවයෙන් පෙළෙන දූෂාහිගේ ඇතිවිය හැකි ලක්ෂණයකි,

- (i) තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩුවීම
- (ii) තමස් අන්ධතාවය ඇතිවීම
- (iii) ශරීර වර්ධනය අඩුවීම
- :සඩ\* මිටි බව ඇතිවීම

(35) රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීමට ප්‍රතිකර්ම හැකි ආසාදිතයාට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වමින් දිගුකාලයක් නිදැල්ලේ හැසිරීමට හැකි වෛරසය,

- (i) ඩෙංගු වෛරසය
- (ii) HIV (HI වෛරසය)
- (iii) බර්වා වෛරසය
- (iv) හර්පීස් වෛරසය

(36) ඔබගේ මව ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සියඹලා තක්කාලි වැනි දෑ එකතු කරන අතර සලාද හා පලා මැල්ලුම්වලට දෙහි ඇඹුල් ද එක් කරන්නීය. මව කරන එම ක්‍රියාවෙන් සිදුවන වඩාත් වැදගත් කාරණය වන්නේ,

- (i) ආහාර රසවත්වීමය
- (ii) ආහාරයේ විටමින් අවශෝෂණය සිදුවීමයි
- (iii) ආහාරයේ අයඩින් අවශෝෂණය සිදුවීමයි
- (iv) ආහාරයේ යකඩ අවශෝෂණය සිදුවීමයි

(37) ආහාරයෙන් සිරුරට ලැබිය යුතු පෝෂක කොටස් අඩුවෙන් ලැබීම හා වැඩියෙන් ලැබීම හඳුන්වන්නේ,

- (i) මනාපෝෂණය
- (ii) මන්දපෝෂණය
- (iii) අධි පෝෂණය
- (iv) කුපෝෂණය

(38) දකුණු කර්ණිකාව සහ දකුණු කෝෂිකාව වෙන්වන ස්ථානය හඳුන්වන නාමය,

- (i) ද්විතූණ්ඩ කපාටය
- (ii) ත්‍රිතූණ්ඩ කපාටය
- (iii) අධිසඳ කපාටය
- (iv) වම් කපාටය

(39) ස්වභාවික විපත් නිසා මිනිසාට මුහුණදීමට සිදුවන අනතුරු බොහෝ ය. ජල ගැලීම් වැනි අනතුරු ඇතිවීමෙන් පසු ජනතාව අතර සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන රෝග ඇතිවිය හැකිය. පහත කරුණු අතරින් වඩාත්ම නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

- (i) රෝග බෝවීමක් ලෙස හඳුන්වයි
- (ii) ශංචතුරෙන් පසු ඇතිවන තත්ත්වයක් ලෙස හඳුන්වයි
- (iii) වසංගත තත්ත්වයක් ලෙස හඳුන්වයි
- (iv) අයහපත් ජීවන පුරුදු නිසා ඇතිවන තත්ත්වයක් ලෙස හඳුන්වයි

(40) 2016 දී ඔලිම්පික් තරඟ පවත්වන ලද රට හා නරඟය වන්නේ,

(i) චීනය - බීජිං

(ii) ජපානය - ටෝකියෝ

(iii) බ්‍රසීලය - රියෝද ජනයිරෝ

(iv) එංගලන්තය - ලන්ඩන්