



ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන
De Mazenod College - Kandana



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික ප්‍රවිකාපනය

පැය 2

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2016

10 ශ්‍රේණිය

සියළුම ප්‍රශ්නවලට මෙම පත්‍රයේම පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- 1) පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හුසුදුසු වන පිටත රටාවක් වනුයේ
 1. නිවැරදි ආහාර පුරුදු
 2. ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම
 3. ආතතිය කළමනාකරණය
 4. මත්පැන් හා දුම්වැටි

- 2) BMI යන අක්ෂර සමාන වන්නේ
 1. ඉහෙහි නිසි වට ප්‍රමාණයට
 2. වයසට සරිලන උස ප්‍රමාණයට
 3. වයසට සරිලන උපන් බර ප්‍රමාණයටය
 4. උසට සරිලන බර ප්‍රමාණයටය

- 3) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සොයන නියමිත සමීකරණය වන්නේ
 1. $BMI = \frac{\text{බරkg}}{\text{උසcm} \times \text{උසcm}}$
 2. $BMI = \frac{\text{බරkg}}{\text{උසm} \times \text{උසm}}$
 3. $BMI = \frac{\text{උසcm}}{\text{බරkg} \times \text{බරkg}}$
 4. $BMI = \frac{\text{බරg}}{\text{උසm} \times \text{උසm}}$

- 4) ආසියාතික මිනුම් අනුව පුද්ගලයෙකුට තබිය යුතු ප්‍රභේදී BMI අගය
 1. 18.5 - 22.9
 2. 23.0 - 26.9
 3. < 18.5
 4. 18.5 >

- 5) වැඩිහිටියන්ට දිනකට සාමන්‍යයෙන් පැය 8 ක නින්දක් අවශ්‍ය වන අතර ළමයින්ට ප්‍රමාණයක් නින්ද අවශ්‍ය වේ නිස්තැනට සුදුසු වචනය තෝරන්න
 1. ඊට වඩා වැඩි
 2. ඊට වඩා අඩු
 3. ඊට හා සමාන
 4. ඉහත සියල්ල වැරදි

- 6) සංචාරක ව්‍යාපාරයේ බලපෑම නිසා ඇතිවන හිතකර තත්වයකි
 1. සංස්කෘතියට හානි සිදුවේ
 2. ජාතීන් අතර සුහදතාවය ඇතිවේ
 3. පරිසර දූෂණය වේ
 4. මත්පැන් භාවිතය ප්‍රචලිත වේ

- 7) මව්කුස තුළ සිටින අවධිය හඳුන්වනු නොලබන නමක්
 1. පුර්ව ප්‍රසව අවධිය
 2. ග්‍රහණ අවස්ථාව
 3. නවජ අවධිය
 4. කලල අවධිය

- 8) වයස අවුරුදු 1 ට 10ක් අතර කාලය
 1. ළමා නොවන අවධිය
 2. ළදරු අවධිය
 3. පෙර ළමා විය
 4. ළමා අවධිය

9) දුරුවෙකු සඳහා මව් කිරි ලබා දිය යුතු අනුමාන කාලය වන්නේ

- 1. මාස 6 යි
- 2. මාස 4 යි
- 3. මාස 9 යි
- 4. මාස 12 යි

10) ළදරුවා විෂබීජ වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වැඩිපුර කණ්ඩායම් සිටින ස්ථානවල ගැවසීමෙන් වැලකිය යුතු අවධිය වන්නේ

- 1. ළමා අවධිය
- 2. නවජ අවධිය
- 3. පුර්ව ප්‍රසව අවධිය
- 4. පෙර ළමා විය

11) ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා කාණ්ඩය වනුයේ

- 1. දුනු ශිල්පය හා වෙඩි තැබීම
- 2. පාපන්දු හා ගොල්ෆ්
- 3. බැඩ්මින්ටන් හා මේස පන්දු
- 4. පිහිනීම හා ඔරු පැදීම

12) මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීමේ කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් වනුයේ

- 1. කවපෙන්න, හෙල්ල, මීටිය
- 2. කවපෙන්න, දුන්න, හෙල්ල
- 3. යගුලිය, කවපෙන්න, මීටිය
- 4. දුන්න, හෙල්ල, මීටිය

13)

A - ඉරියව් සඳහා බලපාන පීඩනයන්හු විද්‍යාත්මක මූලධර්මයක් සමබරතාව

B - පුද්ගල ඉරියව් අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් නොවේ

C - වස්තුවක් මත ක්‍රියා කරන බලවල සම්ප්‍රයුක්තය ශුන්‍ය නම් එම වස්තුව නිශ්චලව පවතී

D - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම වස්තුවේ සමබරතාව බිඳ වැටීමක්

ඉහත ප්‍රකාශ අතරින් සත්‍ය හා අසත්‍ය ප්‍රකාශ වනුයේ

- 1. A අසත්‍ය වන අතර B සත්‍ය වේ
- 2. C අසත්‍ය වන අතර D සත්‍ය වේ
- 3. A හා B අසත්‍ය වන අතර C හා D සත්‍ය වේ
- 4. A හා C සත්‍ය වන අතර B හා D අසත්‍ය වේ

14) 2012 වර්ෂයේ ගාල්ලේ පැවැති නවසීලන්ත ශ්‍රී ලංකා ටෙස්ට් ක්‍රිකට් තරගයේදී ශ්‍රී ලංකික ක්‍රීඩකයෙකුගේ පිත්තේ ගැව නොගැවී ගිය පන්දුවක් කඩුළු රකින ක්‍රීඩකයා අල්ලා ඉල්ලීමක් කල විගස විනිසුරුගේ සංඥාවට පෙර පිටියෙන් ඉවත් වීම නිසා ඔහුට 2014 වර්ෂයේ වසරේ " ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ ගුණය " (Spirit of Cricket) නම් සුවිශේෂ සම්මානය හිමිවිය ඔහු

- 1. මහේල පයවර්ධනය
- 2. කුමාර් සංගක්කාරය
- 3. මුත්තයිසා මුරලිදරන්ය
- 4. ඇන්ජලෝ මැතිවිස්ස

15) ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පාසල් පද්ධතිය තුළ පහසුවෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අතර වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග හා පළල වන්නේ

- 1. මී : 9 x මී : 18 යි
- 2. මී : 18 x මී : 9 යි
- 3. මී : 18 x මී : 18 යි
- 4. මී : 9 x මී : 9 යි

16) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් වර්ෂය වන්නේ

- 1. 1895
- 2. 1916
- 3. 1894
- 4. 1921

17) ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජය මගින් ඔලිම්පික් පරමාර්ථය හා අරමුණු පැහැදිලි වන අතර එහිදී වලලු 5 න් පෙන්නුම් කරන්නේ

- 1. අයත් රටවල් පෙන්නුම් කරයි
- 2. ප්‍රධාන දිශා පෙන්නුම් කරයි
- 3. මහද්වීප පෙන්නුම් කරයි
- 4. සාගරවල් පෙන්නුම් කරයි

18) ක්‍රීඩාව සඳහා හිඟි පනවා ඇත්තේ

1. ක්‍රීඩකයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහාය
2. සාධාරණ ලෙස තරඟ පැවැත්වීම සඳහාය
3. නරඹන්නන්ගේ උද්යෝගය හා ආරක්ෂාව සඳහාය
4. ඉහත සියල්ලමය

19) සම්මත ධාවන පථයක් ලෙස සැලකෙන්නේ මීටර්

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 200 ධාවන පථයයි | 3. 300 ධාවන පථයයි |
| 2. 400 ධාවන පථයයි | 4. ඉහත සියල්ල නොවේ |

20) 2016 වර්ෂයේ එනම් මේ වසරේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වීමට නියමිත රට වනුයේ

- | | |
|-------------|----------|
| 1. බ්‍රසීලය | 3. චීනය |
| 2. එංගලන්තය | 4. ජපානය |

II කොටස

සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

1)

1. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය නිවැරදිව ලියන්න
2. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය ඉදිරිපත් කල සංවිධානය කුමක්ද?
3. ඒ කිනම් වසරකදී ද?
4. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු පිවන රටා 3 ක් ලියන්න
5. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි භාවිතය වැලැක්වීමට ගත හැකි පියවර 5 ක් ලියන්න
6. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇති අහියෝග 2 ක් නම් කරන්න
7. ඔබ නම් කල අහියෝග ජය ගැනීමට ඔබට ගත හැකි පියවර වෙන වෙනම ලියන්න
8. සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිසි බලපෑම් 3 ක් නම් කරන්න

2)

1. ළමා වියේ අවධිත් 5 කාලසීමාවන් සහිතව නම් කරන්න
2. ළදරු අවධියේ දරුවාගේ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමට කළයුතු දේවල් 2 ක් ලියන්න
3. මව් කිරිවල පළමු දින කීපය තුළ අඩංගු කහ පැහැති ශ්‍රාවය කුමක්ද?
4. එම ශ්‍රමය දරුවාගේ කුමක් සඳහා බලපායිද?
5. මව් කිරි දරුවාට දිය හැකි පෝෂ්‍ය ද්‍රායි ආහාරයයි මව් කිරිවල ඇති වැදගත් කම් 2 ක් ලියන්න
6. විධිමත් ලෙස අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කරන අවධිය කුමක්ද?
7. ඇවිදීමට හුරු වෙමින් පරිසර ගවේෂණයට යොමුවන අවධිය කුමක්ද?
8. ගර්භනී මවකගේ බර හා වැඩි වන ප්‍රමාණය කොපමණද?
9. ගර්භනී මවක් ශරීරයට ලබාගතයුතු වන අම්ලය කුමක්ද?
10. ප්‍රසූත කාලය වන විට කලලයේ බර කොපමණ ප්‍රමාණයක් වේද?
11. පසු ළමා වියේ සිටින දරුවෙකුගේ චරිත සංවර්ධනයට පාසලේදී සිදු කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න

3)

1. ඉරියව් සඳහා බලපාන පීඩ යන්ත්‍ර මූලධර්ම දෙක සඳහන් කරන්න
2. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද?
3. නිවැරදි ඉරියව්වක තිබිය යුතු ලක්ෂණ 3 ක් නම් කරන්න
4. නිවැරදි ඉරියව් බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් 2 ක නම් කරන්න
5. සිරුරේ දෙඅත් දෙපස තබා සිටින විට පුද්ගලයෙකුගේ කේන්ද්‍රය ඔහුගේ සිරුරේ පාදවල සිට ඉහලින් පිහිටා තිබේ ද?

4)

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ 5 ක් ලියන්න
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා 4 ක් ලියන්න
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරගයකදී තීරණාත්මක 5 වන වටය අවසන් වන ලකුණු ප්‍රමාණය වන්නේ ලකුණු කි

5)

1. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 5 ක් ලියන්න
2. සුළු ක්‍රීඩා 3 ක් ලියන්න
3. ජන ක්‍රීඩා 2 ක් ලියන්න

6)

1. ක්‍රීඩාව හා ව්‍යායාම තුළින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 5 ක් ලියන්න
2. කණ්ඩායමක නායකයකු කණ්ඩායම තුළ විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි එවන් වූ නායකයකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 5 ක් ලියන්න