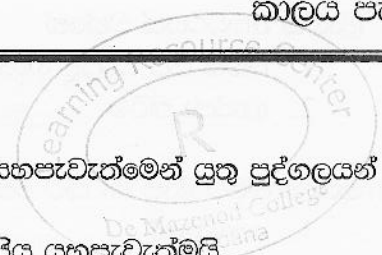


ද මැසිනෝද් විදුහල, කඳුන

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2016

11 ශ්‍රේණිය  
කාලය පැය 1



- 1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු
  1. රෝග හා දුබලතා අඩු කායික මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක්
  2. රෝග හා දුබලතා නැතිවීම පමණක් නොව කායික මානසික සමාජීය යහපැවැත්මයි
  3. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනය ගැනීම මගින් තම සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි
  4. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ජාන සංයුතිය පුද්ගලයාගේ හැසිරීම් සමාජීය වටපිටාව පිළිබඳ සොයා බැලීමයි
  
- 2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තත්වයක් සඳහා භාවිතා කළ හැකි ප්‍රධාන උපාය මාර්ග
 

1. 3 කි	2. 2 කි	3. 4 කි	4. 5 කි
---------	---------	---------	---------
  
- 3) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාධකයකි
 

1. සමාජීය සහ ආර්ථික වටපිටාව	3. නිපුණතා සංවර්ධනය
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම	4. සරල දිවි පැවැත්ම
  
- 4) වැඩිහිටියෙකුගේ පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කිරීම සඳහා බලපානු ලබන සාධකයක් නොවන්නේ
 

1. කෘෂ භාවය	3. අධිබර
2. භාෂා කුසලතා	4. ස්ට්‍රෙෂාව
  
- 5) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග වන්නේ
  1. පාසල තුළ සෞඛ්‍යවත් අසාන ශාලාවක් පවත්වාගෙන නොයාම
  2. පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීමේ දුෂ්කරතා තිබීම
  3. ශිෂ්‍යයන් අවමානයට ලක් නොකිරීම
  4. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවස්ථා ලබා නොදීම
  
- 6) මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ
  1. මත්පැන් හා දුම්වැටි වල මිල ඉහළ දැමීම වැළැක්වීම
  2. මත්පැන් හා දුම්වැටි අලුටි කරන ස්ථාන වැඩි කිරීම
  3. මත්පැන් හා දුම්වැටි ප්‍රචාරය තහනම් කිරීම
  4. ඒවායින් ඇතිවන අහිතකර ඵලවිපාක පිළිබඳ ජනතා අවධානය යොමු නොකිරීම
  
- 7) බහිෂ්‍යවී පද්ධතියේ නිරෝගි බව රැක ගැනීමට කළ යුතු දෙයක් වන්නේ
  1. පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් නොවන පරිදි පානය කිරීම
  2. වැඩිපුර වේලාවක් මුත්‍රා රඳවා ගෙන සිටීම
  3. වෛද්‍ය උපදේස වලින් තොරව ඖෂධ භාවිත නොකිරීම
  4. දුම්පානය හා මත්පැන් පානය කිරීම

8) රුධිරය හරහා සිරුර පුරා ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහණය කරනු ලබන පද්ධතිය වන්නේ

- 1. ඛනිජාම් පද්ධතිය
- 2. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
- 3. ශ්වසන පද්ධතිය
- 4. ආහාර පිරණ පද්ධතිය

9) ලිංගික අතවරයන් වන්නේ

- 1. අනිසි සිප වැළඳ ගැනීම
- 2. ලැප්පා කිරීම
- 3. බිය වැද්දීම හා ශාරීරික වධහිංසා කිරීම
- 4. මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම

10) ගැබ්ගැනීමට මාස 03 කට පෙර ගබා ගත යුතු එන්නත වන්නේ

- 1. පෝලියෝ
- 2. මැලේරියා
- 3. රුබෙල්ලා
- 4. පැපොල

11) භූමිකම්පාවකදී සිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා

- 1. ගොඩනැගිලි සහිත ප්‍රදේශයකට යාම
- 2. විදුලි සෝපානය භාවිත කිරීම
- 3. විදුලිය හා ගැසු භාවිත කිරීම
- 4. වාහනයක ගමන් කරමින් සිටි නම් නවතා ඉන් පිටතට යාම

12) ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන බාහිර අනතුරු

- 1. දියපට්ටා දැමීම
- 2. අස්ථි වටල සිදුවන අනතුරු
- 3. මාංශපේශි ඇදීම
- 4. ස්නායු කම්පන

13) පුද්ගලයෙකුගේ ගුණාත්මක බව මැනිය හැකි නිර්ණායකයක් වන්නේ

- 1. අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව
- 2. ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
- 3. ආර්ථික මට්ටම
- 4. යහපත් පවුල් ජීවිතය

14) විවාහ වීමේ දී ලේ නැයන් අතර විවාහ මගින් ප්‍රවේනිකව ඇති වන රෝගයක් වන්නේ

- 1. හෘදයාබාධ
- 2. වකුගඩු අකාර්මණ්‍යතාව
- 3. තැලසිමියාව
- 4. ඝෂය රෝගය

15) ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක උපහත රෝගයක් වන්නේ

- 1. සරම්ප
- 2. රක්තහීනතාව
- 3. දියවැඩියාව
- 4. උණසන්නිපාතය

16) මන්දපෝෂණ තත්වයේ ප්‍රතිවිපාකයන් වන්නේ

- 1. ආයුකාලය වැඩි වීම
- 2. මතක ශක්තිය අඩු වීම
- 3. මතක ශක්තිය වැඩි වීම
- 4. ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම

17) AIDS රෝගය බෝවන ආකාරයක් නොවන්නේ

- 1. ස්පර්ශය
- 2. රෝගයකු සමග ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම මගින්
- 3. ආසාදිත රුධිර පාරවිලනය
- 4. අසාදිත රෝගයකුගේ රුධිරය තැවරුණු එන්නත් කටුවක් මගින් සිදුවීම

18) ඩොංගු රෝගය බෝ කරනු ලබන වාහකයා

- 1. කියුලෙක්ස් මදුරුවා
- 2. ඇනෝපිලස් මදුරුවා
- 3. ඊඩ්ස් මදුරුවා
- 4. ගෙමැස්සා

19) ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝගයක් වන්නේ

- 1. සිරෝසිස්
- 2. පිට ගැස්ම
- 3. මොලේ උණ
- 4. මැලේරියාව

20) ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ ඇති අවයවයක් වන්නේ

- 1. පැලෝපිය නාලය
- 2. විසර්ජන නලය
- 3. ශුක්‍ර නාල
- 4. වෘෂණ

21)

A - ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මයකි 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 වැටීමකි

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

22) වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය විනිසුරුවන් ගණන වන්නේ

- 1. 3 කි
- 2. 4 කි
- 3. 5 කි
- 4. 6 කි

23) මලල ක්‍රීඩාවේ පංච ප්‍රයාම සඳහා අයත් නොවන ඉසව්වකි

- 1. යගුලිය දැමීම
- 2. මී 200
- 3. දුර පැනීම
- 4. හෙල්ල විසිකිරීම

24) ජවන තරගයක ජයග්‍රාහක අනුපිළිවෙල තෝරනු ලබන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය (TORSO) අවසාන රේඛාවේ ඇතුළත ධාරය හෝ එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලය ස්පර්ශ කිරීම අනුවය මෙම කවන්ධයට අයත් වන්නේ

- 1. හිස කොටසය
- 2. හිස ගෙල අත් පා රහිත කොටසය
- 3. හිස හා ගෙල කොටසය
- 4. අත් හා පා කොටසය

25) නූතන මලිච්චික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ වර්ෂය

- 1. 1896
- 2. 1876
- 3. 1898
- 4. 1890

26) ශ්‍රී ලංකාවට ඉමහත් ගෞරවයක් ගෙන දෙමින් ජගත් ක්‍රිකට් පිටිය ජයගත් ආසන්න දිනකදී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවෙන් සමුගත් ක්‍රීඩකයා වන්නේ

- 1. මහේල ජයවර්ධන
- 2. මුත්තයිසා මුරලිදරන්
- 3. කුමාර් සංගක්කාර
- 4. මාවන් අතපත්තු

27) මහා මාර්ගයේ පදිකයින් බොහෝ අනතුරුවලට භාජනය වීමට හේතුව වන්නේ

- 1. පදික වෙළෙඳාම
- 2. නොසැලකිලිමත් බව
- 3. මාර්ගය අඛණ්ඩවීම
- 4. නීතියක් නොමැති වීම

28) මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීමේ කාණ්ඩයට අයත් ඉසව් වනුයේ

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

29) වොලිබෝල් තරගයකදී තීරණාත්මක පස්වන වටය නිම කරනු ලබන ලකුණු තත්වය වනුයේ

- 1. 25 කි
- 2. 24 කි
- 3. 20 කි
- 4. 15 කි

30) විසිකිරීමේ ඉසව්වල උපකරණ මුදා හැරීමට පෙර අවධිය හඳුන්වනුයේ

- 1. පශ්චාත් ඉරියව්ව ලෙසය
- 2. ආරම්භක ඉරියව්ව ලෙසය
- 3. ජව ඉරියව්ව ලෙසය
- 4. වේගවත් ඉරියව්ව ලෙසය

31) අපි කණ්ඩායම් දෙකක් සැඳි විහෝද ක්‍රීඩාවක නිරත වීමු එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ සීමාව නීති කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි අප නිරත වූයේ

- 1. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවකය
- 2. අනු ක්‍රීඩාවකය
- 3. සුළු ක්‍රීඩාවකය
- 4. ජන ක්‍රීඩාවකය

32) ධාවකයෙකු තම පුහුණුවීම් කටයුතු වලදී නොනවත්වා මිනිත්තු 12 ක් පමණ දිවීමේ නිරත වෙයි ඔහු මෙමගින් දියුණු කර ගැනීමට අදහස් කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය වන්නේ ( PHYSICAL FITNESS QUALITY)

- 1. වේගයයි
- 2. ශක්තියයි
- 3. නම්‍යතාවයයි
- 4. දැරීමේ හැකියාවයි

33) තරග ජයග්‍රහණය සඳහා මානසික ආතතිය ( MENTAL STRESS ) තරමක් දුරට අවශ්‍ය බව පා පන්දු ක්‍රීඩක මරියෝ ඇන්ටනිගේ අදහසයි ඔහුගේ අදහස

- 1. අසත්‍ය වේ
- 2. සමහර ක්‍රීඩාවලට පමණක් සත්‍යවේ
- 3. සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකිය
- 4. සත්‍ය වේ

34) පාසල් නිවාසන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල සංවිධානයේදී අප කණ්ඩායමට පැවරී ඇත්තේ සම්භාවනීය අමුත්තන්ට, විනිශ්චයකරුවන්, ආරාධනා කිරීම, සරඹ සංදර්ශනය සහ ආචාර පෙළපාලිය පුහුණු කිරීම, පුර්ව තරග පැවැත්වීම, සමාලෝඡන රැස්වීමක් පැවැත්වීම ආදියය මෙම කාර්යයන් කළ යුතු වන්නේ

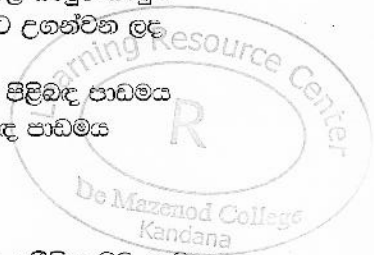
- 1. ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයේය
- 2. ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙරය
- 3. ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුවය
- 4. ඉහත සියලු අවස්ථාවලදිය

35) පොල්පිතිගම විද්‍යාලය ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයේදී ක්‍රීඩා හා සම්බන්ධ දේශනයකදී ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු වලින් උපුටා ගත් කරුණු කිපයක් පහත දැක්වේ

- A - ක්‍රීඩක අයතින් සුරැකීම
- B - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
- C - ක්‍රීඩාව තුළින් සාමය ගොඩ නැගීම
- D - ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම

ඉහත කරුණු වලින් ක්‍රීඩාවේ නීතිවල අවශ්‍යතාවය දැක්වෙන කරුණු වන්නේ

- 1. A, B හා C ය
- 2. A, C හා D ය
- 3. B, C හා D ය
- 4. A, B, C හා D ය



36) කාමරයේ පාඩම් කරමින් සිටි මට ජල කරාමයෙන් ( TAP ) කිසියම් තාලය කට අනුව ජල බිංදුව බිංදුව වැටෙන හඬ ඇසුණි එවිට මගේ සිතට දැනුණේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට උගන්වන ලද පාඩමක නිදසුනක් විය

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. රිද්මය ( RHYTHM ) පිළිබඳ පාඩමය | 3. මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳ පාඩමය |
| 2. ජලය පිළිබඳ පාඩමය               | 4. පෝෂණය පිළිබඳ පාඩමය          |

37) රුවන්ගම විහලේ සිසුන් හත්තාන කන්ද තරණය කිරීමෙන් ලද ඇත්දැකීම් හා වින්දනය අසීමිත බව පැවසුන මෙම සිසුන් සහභාගි වී ඇත්තේ

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. විනෝද ක්‍රියාකාරකමකය        | 3. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමකය |
| 2. සංවිධානාත්මක ක්‍රියාකාරකමකය | 4. සාමූහික ක්‍රියාකාරකමකය |

38) පහත සඳහන් ප්‍රකාශයේ නිස්තැනට වඩාත් සුදුසු වචනය තෝරන්න  
කිසියම් මූලික දක්ෂතාවයක් දියුණු කිරීම සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අද අපට දැනගිය ඉහලට එසවීම ක්‍රියාකාරකම ( HIGH KNEE ACTION ) ඉගැන්විය මෙම ක්‍රියාකාරකම .....

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. බාවන සරඹයකි ( RUNNING DRILL ) | 3. පිම්නාස්ටික්ස් ක්‍රියාකාරකමකි    |
| 2. පා සරඹයකි                     | 4. සරඹ සන්දර්ශනයක් සඳහා ව්‍යායාමයකි |

39) අමාගේ අදහසට අනුව මුද්‍රා හැරීමේ වේගය ( VELOCITY OF RELEASE ), මුද්‍රා හැරීමේ කෝණය ( ANGLE OF RELEASE ), මුද්‍රා හැරීමේ උස ( HEIGHT OF RELEASE ), වායු ප්‍රතිරෝධය ( RESISTANCE OF WIND ) හා ගුරුත්වාකර්ෂණය ( GRAVITY ) අනුව හෙල්ල විසිකිරීමේ දුර තීරණය වේ අමාගේ අදහස

1. වැරදිය
2. නිවැරදිය
3. තරමක් දුරට නිවැරදිය
4. වැරදි හෝ නිවැරදි බව හෝ කිව නොහැකිය

40) මහා මාර්ගයේ ඇවිදින ඔබේ හෙත ගැටුණු බැහරයක් නිවු පණිවිඩයක කොටසක් පහත දැක්වේ එහි නිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වචනය තෝරන්න  
ඩොංගු රෝගය වැළැක්වීමේ වගකීම පැවරී ඇත්තේ .....

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. රජයටය                 | 3. අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයටය |
| 2. සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශයටය | 4. අප සැමටය               |

ද මැසිනෝද් විදුහල, කඳාන  
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II  
II කොටස



සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

II කොටස ( අ )

1)

1. ශ්වසන පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග 3 ක් ලියා කෙටි විස්තරයක් ලියන්න
2. මානසික ආතතිය ඇති විමට බලපාන සාධක 5 ක් ලියන්න
3. පාසල් දරුවන්ට ආතතිය ඇති කළ හැකි අවස්ථා 5 ක් ලියන්න
4. බහිස්සුව පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග 3ක් ලියන්න
5. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ඇති විය හැකි රෝග 5 ක් ලියන්න

2)

1. පිටිතයේ ගුණාත්මක බව මැනීම කෙරෙහි බලපාන සාධක 5 ක් ලියන්න
2. ළමා වියේ සිට පිටිතයේ අවසානය දක්වා ඇති විවිධ අවස්ථා නියමිත වයස් සීමාවන් සහිතව පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න
3. යෞවන වයසේ පසුවන ඔබගේ සමාජ වගකීම් 3 ක් ලියන්න
4. වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සැපයීමේ දී ඇති වන ගැටලු 4 ක් ලියන්න
5. වැඩිහිටි අවධියේ ඇති වන ගැටලු අවම කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර 3 ක් ලියන්න

3)

1. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මනිනු ලබන සම්කරණ ලියන්න
2. මවක් විමට පෙර දරනගත යුතු කරුණු 5 ක් ලියන්න
3. මව්කිරිවල ඇති වැදගත්කම කෙටියෙන් විස්තර කරන්න
4. නවප දරුවකුගේ කායික හා මානසික ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න
5. තරුණ වියේ කායික අවශ්‍යතා 3 ක් ලියන්න

II කොටස ( ආ )

4) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඵදිගෙදා ක්‍රියාකාරකම් වලදී නිවැරදි ඉරියම් පවත්වා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත

1. ඉරියම් සඳහා බලපාන පිටියාන්තු මූලධර්ම නම් කරන්න
2. නිවැරදිව වාඩි වීමේ දී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු 4 ක් ලියන්න
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන අතර මෙහි ඇති සුවිශේෂී ලක්ෂණ නිසා මෙම ක්‍රීඩාව වඩා වැදගත්වේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සුවිශේෂී ලක්ෂණ 4 ක් ලියන්න
4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා 4ක් ලියන්න
5. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා 2 ක් ලියන්න
6. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිල්පීය දක්ෂතා 2ක් ලියන්න
7. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුවන බරපතල වැරදි 2 ක් ලියන්න

5) පරිසරය සමග එකතුවෙමින් ගහකොළට ආදරය කරමින් ස්වාභාවික සෞන්දර්යය අගය කරමින් ක්‍රියාකාරී විම සඳහා ඵලිමහන් අධ්‍යාපනය වැදගත්වේ

1. ඵලිමහන් අධ්‍යාපනයට වැදගත්වන ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න
2. ඵලිමහන් අධ්‍යාපනයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 6 ක් ලියන්න