31-03-2016

ද මැසිනොද් විදුහල කඳාන

De Mazenod College - Kandana

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පැය 2

පළමු වාර පරීක්ෂණය 2016 | 9 ශ්‍රේණිය

Learning Resource Center
R
De Mazenod College
Kandana

සියළුම ප්‍රශ්නවලට මෙම පත්‍රයේම පිළිතුරු සපයන්න.

01) පරිසර දූෂණයට ලක්වන ප්‍රධාන පරිසර අංග ගණන වන්නේ,
a. 5 b. 3 c. 4 d. 6

02) පුද්ගල සෞඛ්‍යය පිරිහීම රටටම බලපාන ආකාරය ව්‍යාප්ත අනුපිළිවල වන්නේ,
a. ඔහුගේ ගම ගම අයත් පළාත පළාත අයත් රට
b. ඔහුගේ පවුල ගම අයත් ප්‍රදේශය ප්‍රදේශය අයත් රට
c. පුද්ගලයා ඔහුගේ ගම ගම අයත් රට
d. ගම අයත් ප්‍රදේශය ගම අයත් පළාත පළාත අයත් රට

03) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසල් වැඩසටහන වාසියක් නොවන්නේ,
a. යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම
b. සටන් කලාව පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය
c. සුරක්ෂිත ස්ථානයක් වීම
d. සමකාමී තැනක් වීම

04) මහ පරිමාණයෙන් සිදු කරනු ලබන ඉදිකිරීම් කටයුතු නිසා දූෂණය වන්නේ,
a. ශබ්දය
b. වාතය
c. ජලය
d. භූමිය

05) ඉදුම් හිටුම් වැඩිහිටියන්ගේ රැකවරණය අයත්වන යෞවන අවශ්‍යතා කාණ්ඩය වන්නේ,
a. ආදර අවශ්‍යතා
b. ශාරීරික අවශ්‍යතා
c. ආරක්ෂක අවශ්‍යතා
d. ආත්ම අභිමානයයි

06) කළ වරද පිළිගැනීම හා ආදර්ශමත් වීම අයත් නිපුනතාවය වන්නේ,
a. සන්නිවේදන නිපුනතා
b. ස්වයං අවබෝධ නිපුනතා
c. අනුවේදන නිපුනතාව
d. තීරණ ගැනීමේ නිපුනතාව

07) දණහිස් එසවීම සමඟ නව දැත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,
a. ජෝග්
b. නීලිත්ථි
c. ලින්ජ්
d. ජම්පින් ජැක්

08) රිද්මයානුකූල පා චලනයක් වනුයේ,
a. තාරකා පිම්ම
b. උස පැන වට භාගයක් කැරකීම
c. පෙරට පෙරලීම
d. නීලිත්ථි

09) සංවිධානයෙන් අඩු ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,
a. ත්‍රෝබෝල්
b. ආසන නෙට්බෝල්
c. පැසි පන්දු
d. මියෝ මිමෝ

10) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්මයට අනුව සෞඛ්‍යය හිතකර ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම අයත් වන්නේ,
a. පරිසර අලංකරණය
b. ආහාර ප්‍රමිතිකරණය
c. සෞඛ්‍යය සායන පැවැත්වීම
d. ආදරය හා රැකවරණයයි

11) ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් පාලනය කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා.. අවශ්‍යය.

12) මීටර් 400 ධාවන තරගය ආරම්භ කරන්නේ.................................. ඇරඹුමකි.

13) .... හා .... ඉසව් තිරස් පැනීම ලෙස වර්ග කරයි.

14) .... හා .... සහ .... ඉසව් විසිකිරීමේ ඉසව් ලෙස වර්ග වේ.

15) කුඩු ඇරඹුම සඳහා .... යන විධාන අයත් වේ.

පහත ප්‍රකාශ වල හරි වැරදි ලකුණු කරන්න.

16) ආත්ම සාක්ෂරකරණයට ඇති ප්‍රධානතම බාධක ගණන 4කි ( )

17) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මනෝ විද්‍යාඥයා පෙළගැස්වූ නව යෞවන ආවශ්‍යතා ගණන 6කි ( )

18) අනුන්ගෙන් යැපෙන වර්ධනාත්මක නේමේරු දරුවකු හෝ නව යෞවනයකු ඔවුන්ට ග්‍රහනය කර ගත නොහැකි ලිංගික ක්‍රියාවකට යොමුකර ගැනීම හෝ පොළඹවා ගැනීම ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය ලෙස හඳුන්වයි ( )

19) කශේරුකා පෙළේ ඉහළ කොටස් කශේරුකා සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ඉදිරියට තල්ලු වීම නිසා කශේරුකා පෙළ අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම හඳුන්වනේ ඔටුකුදය ලෙසය ( )

20) ගෘහස්ත ක්‍රීඩාවන් ලෙස දුනු ශිල්පය අයත්වේ ( )

II කොටස

1)

1- වායුව දූෂණය වන ආකාර 3ක් ලියන්න.
2- සෞඛ්‍යයමත් පුද්ගලයා සතු සම්පත් 2ක් ලියන්න.
3- පරිසර දූෂණය නිසා ඇති විය හැකි රෝග 5ක් ලියන්න.
4- සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම 5ක් නම් කරන්න.

2)

1- නව යෞවනයා අපෙක්ෂා කරන ආවශ්‍යතා 5ක් ලියන්න
2- නව යෞවනවියේ අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම සඳහා සතුකරගත කුසලතා 5ක් නම් කරන්න.
3- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා ගොඩ නගා ගත යුතු නිපුණතා 5ක් නම් කරන්න.

3)

1- නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද ?
2- ශාරීරයක සාමාන්‍යත්වය වෙනස්වී ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට මූලික වන සාධක 3ක් නම් කරන්න.
3- මෙම සාධක මුල්කරගෙන ඇතිවන ශාරීරික ආබාධ 5ක් නම් කරන්න.
4- පාරිසරික තත්වය මුල්කරගෙන ඇතිවන ශාරීරික ආබාධ වලට බලපාන වැරදි ඉරියව් හා පුරුදු 4ක් ලියන්න.

4)

1- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ප්‍රධාන ලක්ෂන 3ක් ලියන්න.
2- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල විශේෂ ලක්ෂන 3ක් ලියන්න.
3- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ප්‍රයෝජන 3ක් ලියන්න
4- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රයෝජන 3ක් ලියන්න.
5- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් අතර පවතින වෙනස්කම් 1ක් හා සාමාන කම් 1ක් ලියන්න.