සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

නිවිතිගල කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

9 ශ්‍රේණිය - පුනරීක්ෂණය

දෙසැම්බර් 2 වන සතිය

අංක 01 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න .

01.සමාජයේ පුද්ගල විවිධතා වලට හේතුවක් වන්නේ ,

I. විවිධ රැකියාවන්
II. විවිධ වයස් මට්ටම්
III. විවිධ ආගම්
IV. ඉහත සියල්ලම

02.බෝවන රෝගයක් වන්නේ ,

I. අධික රුධිර පීඩනය
II. දියවැඩියාව
III. මැලේරියාව
IV. පිළිකා

03.ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට නම් පුද්ගලයකු සතු විය යුතු ගුණාංග වන්නේ,

I. උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීණයකු වීම
II. අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම
III. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම
IV. ඉහත සියල්ලම

04.ශාරීරික යෝග්‍යතා මැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ ක්‍රම යොදා ගන්නා බව අපි දනිමු.

හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණයෙන් මැනිය හැකියි සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වන්නේ,

I. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
II. පේශීමය දැරීමේ දැරීමේ හැකියාව
III. පේශීමය ශක්තිය
IV. නම්‍යතාව

05.ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් එකිනෙකා අතර පන්දුව හුවමාරු කරගනිමින් විදීමක් සිදු කර ලකුණක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව සීමා කිරීමක් යනු ,

I. ආක්‍රමණයකි
II. රැකීමකි
III. විදීමකි
IV. පන්දු පාලනය කිරීමකි

06.වැඩුණු නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ එක් හණුවක ඇති දත් සංඛ්‍යාව වන්නේ ,

I. 12කි
II. 14කි
III. 16කි
IV. 18කි

07.ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් නොවන්නේ ,

I. උපදංශය
II. HIV AIDS
III. හර්පීස්
IV. අතීසාරය

08.සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයක් වන්නේ ,

I. ශක්තිය
II. වේගය
III. පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
IV. සමායෝජනය

09.මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව සිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ,

I. උස පැනීම ,රිටි පැනීම
II. තුන් පිම්ම ,රිටි පැනීම
III. තුන් පිම්ම ,දුර පැනීම
IV. දුර පැනීම ,උස පැනීම

10.සහය දිවීමේ දී යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා ඒ ලබාගන්නේ ශරීරය කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ට හුවමාරුව ආකාර කිහිපයකට බෙදේ .එම ආකාර නිවැරදිව දක්වා ඇති පිළිතුර වන්නේ,

I. උඩු අත් ක්‍රමය හා යටි අත් ක්‍රමය
II. ඇතුළත මාරුව , පිටත මාරුව , මිශ්‍ර මාරුව

III. දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව
IV. ඉහත පිළිතුරු අසත්‍ය වේ .

11.සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් නොවන්නේ,

I. නෙට්බෝල්
II. පාපන්දු
III. ඔලිඳ කෙළිය
IV. එල්ලේ

12. පෝෂකාංග යොදා ඇති වැරදි ගැලපුම තෝරන්න.

I. පළා වර්ග - ඛනිජ ලවණ , විටමින්
II. තෙල් ,බටර් - ඛනිජ ලවණ
III. බත්,කඩල - කාබෝහයිඩ්‍රේට්,ප්‍රෝටීන්
IV. පලතුරු - විටමින්

13.ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අනුව වෙනස්කම් දැකිය හැකි අවස්ථාවක් නොවන්නේ ,

I. කන බොන දේ මගින්
II. හැසිරීම් රටා
III. සෙල්ලම් භාණ්ඩ
IV. ඇඳුම් මෝස්තර

14.බෝ වන රෝග පැතිරෙන ආකාරයක් වන්නේ,

I. වාතය මඟින්
II. සතුන් මගින්
III. ජලය මගින්
IV. ඉහත සියල්ලම නිවැරදිය

15.තද උණ,ඇස් රතු හා කහ පාට වීම ,හිසරදය ,මස්පිඩු වේදනාව මෙම රෝග ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙන්නේ,

I. මී උණ රෝගයෙනි
II. උණසන්නිපාතය මගිනි
III. අතීසාරය මගිනි
IV. මැලේරියා රෝගය මගිනි

01 සිට 10 දක්වා ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුරු සපයන්න.

1) අප සමාජයේ ප්‍රබල ව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටලු හතරක් සඳහන් කරන්න
2) දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග 3ක් සඳහන් කරන්න .
3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමා පහ සඳහන් කරන්න.
4) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙල ලියා දක්වන්න.
5) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න.
6) එළිමහන් ආහාර පිසීමට භාවිතා වන ලිප් වර්ග හතරක් සඳහන් කරන්න.
7) උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි පිළිවලින් ලියා දක්වන්න.
8) විසිකිරීමේ ඉසව් හතරක් නම් කරන්න.
9) ක්‍රීඩා තරගයක් නැරඹීමේ දී ඔබ පවත්වා ගත යුතු යහපත් ගුණාංග සඳහන් කරන්න.
10) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාමාජීය අභියෝග හතරක් නම් කරන්න.