

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස දෙසැම්බර් මාසය - තෙවන සතිය

- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1) පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු රෝග හා දුබලතාවලින් තොරවීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්තවීමයි. මානසික යහ පැවැත්ම යනු,
 1. රෝගවලින් වැළකී මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් යුක්ත වීමයි.
 2. අභියෝගවලට මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස ජීවත් වීම.
 3. අප අවට ඇති පුද්ගලයින් සමග සුභද්‍රව ජීවත්වීම.
 4. ජීවත්වීමේ අරුත හඳුනාගෙන යහපත් සම්බන්ධතා සහිතව කටයුතු කිරීම.
- 2) කශේරුකා පෙළෙහි පහළ කොටස (කටි කශේරුකාව) අනවශ්‍ය ලෙස ඉදිරියට තල්ලු වී පිහිටීම.
 1. ඔටු කුදය. 2. පැති කුදය. 3. පසු කුදය. 4. පැතලි පිටුපස.
- 3) ශරීරයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලින් යුත් ආහාර වේලක් හඳුන්වන නම කුමක්ද?
 1. සමබල ආහාර වේල.
 2. විශේෂ ආහාර වේල.
 3. දිවා ආහාර වේල.
 4. රාත්‍රී අහෙරෙ වේල.
- 4) යොවුන් වියේ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම නිසා ගැහැණු දරුවෙකුට අනාගතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අහිතකර බලපෑමක් වන්නේ,
 1. යහපත් ජීවගුණයෙන් යුක්ත වීම.
 2. අඩු බර දරු උපන් ඇත්වීම.
 3. රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති වීම.
 4. ක්‍රියාශීලී පුද්ගලයකු වීම.
- 5) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
 1. කබඩි 2. ක්‍රිකට් 3. කිමිදීම 4. කුංග්ෆු
- 6) නිශ්චිත ක්‍රීඩා උපකරණ හා නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා,
 1. සුළු ක්‍රීඩා වේ.
 2. විනෝද ක්‍රීඩා වේ.
 3. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වේ.
 4. සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා වේ.
- 7) සහාය දීර්ථ තරඟවලදී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ලබාගැනීම හඳුන්වන්නේ,
 1. අදාශ්‍ය මාරුව ලෙස ය.
 2. පිටත මාරුව ලෙස ය.
 3. මිශ්‍ර මාරුව ලෙස ය.
 4. දාශ්‍ය මාරුව ලෙස ය.
- 8) ජ්‍යෙෂ්ඨ ශක්තිය මැනීම සඳහා ඇති විවිධ පරීක්ෂණ අතරින් ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල සිදුකරනු ලබන පරීක්ෂණයකි.
 1. මීටර් 100 දිවීම.
 2. සිටි අපේ පරීක්ෂණය.
 3. පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය.
 4. වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය.

- 9) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසියක් වන්නේ,
 1. ඔහා පෙනුම. 2. අනතුරු අවම වීම.
 3. ශක්තිය වැයවීම අවම වීම. 4. ඉහත කරුණු සියල්ලම.
- 10) 2020 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා තරඟාවලිය පැවැත්වීමට යෝජිත රට නම්,
 1. ජපානය. 2. ඇමරිකාව. 3. චීනය. 4. එංගලන්තය.
- 11) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් නොවන්නේ,
 1. පිරිනැමීම. 2. ප්‍රහාරය. 3. පාද හුරුව. 4. පිටිය රැකීම.
- 12) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව තිරස් පැනීමේ ධ්වනිවතී.
 1. දුර පැනීම. 2. උස පැනීම. 3. කඩුළු පැනීම. 4. පිටි පැනීම.
- 13) අස්ථි වර්ධනයට හා අස්ථිවල නිරෝගිබව පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන විටම්නය වන්නේ,
 1. විටමින් K 2. විටමින් D 3. විටමින් C 4. විටමින් E
- 14) ඒළුමම් මාස්ලෝට අනුව මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළෙහි වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ,
 1. ආදරය. 2. සුරක්ෂිත බව.
 3. ආහාර, ජලය, වාතය, ඇඳුම් හා නිවාස. 4. ආත්මාභිමානය.
- 15) පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා වන්නේ,
 1. එල්ලේ හා පැසි පන්දු.
 2. හොකී හා ටෙනිස්.
 3. ක්‍රිකට් හා කබඩි.
 4. ටෙනිස් හා කෝකෝ.
- 16) නව යොවුන් අවධිය අගත් වන කාල සීමාව වන්නේ,
 1. අවුරුදු 5-10
 2. අවුරුදු 20-39
 3. අවුරුදු 10-19
 4. අවුරුදු 15-25
- 17) - බාහිර පරිසරයේ සංවේදනාවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
 - අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.
 - ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබාදීම.
 මෙම කාර්යයන් ඉටු කරනු ලබන්නේ අපගේ ශරීරයේ ඇති,
 1. සම යි. 2. නාසය යි. 3. දිව යි. 4. ඇස යි.
- 18) ළදරුවෙකු මව් කිරි ලබාගැනීමෙන් පසු ක්‍රමයෙන් සහ ආහාර වලට යොමු වන්නේ,
 1. මාස හතරෙන් පසු. 2. මාස හයෙන් පසු.
 3. මාස දෙකෙන් පසු. 4. වසරකට පසු.
- 19) මෙම රූපසටහනින් දැක්වෙන ගිනිමැල වර්ගය වන්නේ,



1. A හැඩයේ ගිනිමැලයකි.
 2. පරාවර්ථන ගිනිමැලයකි.
 3. සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ගිනිමැලයකි.
 4. පිරමීඩ ගිනිමැලයකි.

20) යම් ට්‍රැක්ටර් කලාපයේ දුර ප්‍රමාණය වන්නේ,

1. 10m 2. 15m 3. 20m 4. 25m

- ප්‍රශ්න අංක 20 සිට 25 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වලට හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

21) වායු දූෂණය නිසා වැනි රෝග තත්ත්ව ඇති විය හැක.
(පිළිකා / සංගම්‍යාලය / කොලෙස්ටරෝල්)

22) තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා වැදගත් වන පද්ධතිය වන්නේ යි.
(ශ්වසන පද්ධතිය / රුධිර සංසරණ පද්ධතිය / ප්‍රජනන පද්ධතිය)

23) සමෙහි හටගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ
(පොතු කබර / පිළිකා / බිටෝලප / පණු හෝට්)

24) විසිකිරීම ඉසව්ව වලදී උපකරණ මුදා හැරීමට පෙර අවධිය වශයෙන් හැඳින්වේ.
(ආරම්භක ඉරියව්ව / පව ඉරියව්ව / මුදා හැරීමේ ඉරියව්ව)

25) තමාගේත් , ප්‍රජාවෙන් සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කිරීම සඳහා හැකියා ඇති අය බවට බලවත්තැන්ගෙන් වීම
..... යි.
(සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි / පූර්ණ සෞඛ්‍යයි / සමාජීය සෞඛ්‍යයි.)