

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස දෙසැම්බර් මාසය - සිව්වන සතිය

- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරන් අඳින්න.

- 1) සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කිරීමේදී සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිත්ති සකස් කිරීම අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු කාර්යයකි. මෙහි පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ,
 1. ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම.
 2. ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම.
 3. දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම.
 4. වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම.
- 2) ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත්වීමට පුද්ගලයකු සතු විය යුතු ගුණාංගයක් වනුයේ,
 1. ප්‍රසිද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් සුභසාධන කටයුතු කිරීම.
 2. උගත් ශිල්පයෙහි ආධුනිකයෙකු වීම.
 3. සංකීර්ණ ජීවන රටාවක් ගතකිරීම.
 4. තමාට ලැබුණු දෙයින් තෘප්තිමත් වීම.
- 3) අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් ජීවිතයේ විවිධ අවධි අනුව වෙනස් වේ. ළමා අවධිය සඳහා අයත්වන වයස් සීමාව වන්නේ,
 1. උපතේ සිට අවුරුදු 05 දක්වා.
 2. අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 09 දක්වා.
 3. උපතේ සිට අවුරුදු 10 දක්වා.
 4. අවුරුදු 01 සිට අවුරුදු 05 දක්වා.
- 4) දරුවකුගේ මුඛයේ මුල්වරට එන දත් “කිරි දත්” හෝ “අස්ථි දත්” ලෙස හඳුන්වයි. මෙම දත් මතු වීම ආරම්භ වන්නේ දරුවා ඉපදී,
 1. මාස 2-5 අතර
 2. මාස 6-9 අතර
 3. සති 4-8 අතර
 4. අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වූ පසුව.
- 5) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පහත සඳහන් ක්‍රීඩා අතරින් උපකරණ රහිත ක්‍රීඩාවක් වනුයේ,
 1. ස්කොෂ්
 2. බොක්සිං
 3. කෝකෝ
 4. පැසිපන්දු
- 6) වර්ථමාන සමාජයේ බෝ නොවන රෝග සිහු වර්ධනයක් දක්නට ලැබේ. පහත රෝග අතරින් බෝ නොවන රෝග පමණක් ඇතුළත් කාණ්ඩය වනුයේ,
 1. දියවැඩියාව, පිළිකා, මානසික රෝග
 2. දියවැඩියාව, අනිසාරය, මානසික රෝග
 3. මානසික රෝග, මැලේරියාව, අනිසාරය
 4. ක්ෂය රෝගය, මී උණ, බරවා
- 7) දුර පැනීමේ ඉසව්ව සඳහා භාවිතාවන ශිල්ප ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 1. එල්ලෙන ක්‍රමය
 2. සාවෙන ක්‍රමය
 3. ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය
 4. පෙරි ඔ බ්‍රයන් ක්‍රමය

8) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි අතරින් මනෝ සමාජීය වාසියකි.

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.
2. විවේකය එලදායීව ගතකිරීමට හුරු වීම.
3. අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම.
4. ස්නායු පේශි සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම.

9) සාප්පකෝණාස්‍ර ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ එක් පිළකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු බැගින් විනාඩි 90 ක කාලයක් ක්‍රීඩාව පවත්වාගෙන යයි. මෙහි සඳහන් ක්‍රීඩාව වන්නේ,

1. වොලිබෝල්
2. පැයින්දු
3. පාපන්දු
4. නෙට්බෝල්

10) “දෘෂ්‍ය මාරුව” නැමති යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය භාවිත කළ කාලය දිවිමේ ඉසව්වකි

1. මි. 400 × 4
2. මි. 200 × 4
3. මි. 100 × 4
4. මි. 50 × 4

11) වැඩුණු මිනිසාගේ මුඛයේ නිසිය හැකි උපරිම වාරවක දත් සංඛ්‍යාව වන්නේ,

1. 8 කි
2. 4 කි
3. 12 කි
4. 10 කි

12) වර්ධනය වන ළමාකාලයේදී විටමින් වර්ග ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ කාලයේදී විටමින් D උණ්ණතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝගයකි.

1. අධික රුධිර පීඩනය
2. රික්තවිෂයාව
3. ක්ෂය රෝගය
4. මැලේරියාව

13) මෙම රූපයටහතීන් දැක්වෙන ආහාඩ තත්ත්වය කුමක්ද?

1. ඔටු කුදය
2. පසු කුදය
3. පැනී කුදය
4. පැනලි පිටුපස



14) පේශිමය ශක්තිය මැනීමට යොදාගත හැකි පරීක්ෂණයකි.

1. පුෂ් අප් පරීක්ෂණය
2. ඩිප් පරීක්ෂණය
3. හිට් දුර පැනීම පරීක්ෂණය
4. ඉහත සියල්ලම

15) සමෙහි හටගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,

1. පොතු කබර
2. පිළිකා
3. බිටෝලය.
4. පණු හෝරි

16) සම මාර්ගගතවයට වඩාත් ඉඩහිමිවන විටමින් දෙවර්ගය වන්නේ,

1. විටමින් A සහ D
2. විටමින් B සහ C
3. විටමින් A සහ C
4. විටමින් B සහ D

• අංක 17 සිට 25 දක්වා දී ඇති වගන්ති නිවැරදි නම් () ලකුණු , වැරදි නම් () ලකුණු වරහන් තුළ යොදන්න.

- 17) ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙකකි. ()
- 18) තරඟ අවස්ථාවලදී විනිසුරුවරුන්ගේ තීරණ පිළිබඳව සෘජුවම ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. ()
- 19) බැඳුණු අල පෙති පිරියම් කරන ලද ආහාරයකි. ()
- 20) සෘජුව සූර්යාලෝකයෙන් දෙස බැලීමෙන් ඇසට හානි විය නොහැක. ()
- 21) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසිකිරීමක් තුළින් සෘජුවම ගෝල් ලකුණක් ලබාගත හැක. ()
- 22) අත් අයගේ හැසීම අවබෝධ කර ගනිමින් අවස්ථානුකූලව උපකාර කිරීම අනුචේදනය වේ. ()
- 23) වාර දෙකකදී දත් ඇතිවීම විෂම දත්තිය නම් වේ. ()
- 24) නිවැරදි ඉරියව් යනු තමාගේ දෛනික කටයුතු අපහසුතාවයකින් තොරව ඉටු කර ගැනීම සඳහා සිරුර නිවැරදිව හැසිරවීමයි. ()
- 25) නොටබෝල් ක්‍රීඩාවේ විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩකාව විසින් විදුම් කණුව සෙලවීම වරදක් නොවේ. ()