



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත.
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்
DEPARTMENT OF EDUCATION - NORTH CENTRAL PROVINCE



ප්‍රේෂණ
09

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2022

විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පාසලේ නම :

ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවගේ නම/ ඇතුළත්වීමේ අංකය :

කාලය : පැය 02 යි

I කොටස

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

(වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.)

- සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයක් වන්නේ
 - රෝග වලින් වැළකීම
 - අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදීම
 - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
 - භාවනා කටයුතු වල යෙදීම
- ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ යනු,
 - මානව විද්‍යාඥයෙකි
 - භූ විද්‍යාඥයෙකි
 - ආගමික නායකයෙකි
 - දාර්ශනිකයෙකි
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ගණයට නොගැනෙන්නේ මින් කුමක්ද?
 - ගවේෂණ හා විනෝද ක්‍රියා
 - කඳවුරු බැඳීම
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම
 - වනගත වාරිකාව
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ දක්ෂතාවයක් වන්නේ
 - ප්‍රහාරය
 - වැළැක්වීම
 - රැකීම
 - ඉල්පීම
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයකි.
 - පෙරි ඕ බ්‍රයන් ක්‍රමය
 - පොස්බෙරි ජ්ලොස් ක්‍රමය
 - එල්ලීමේ ක්‍රමය
 - ඇතුළත ක්‍රමය
- සීතල වැඩි වූ විට ශරීරය වෙව්ලීමට ලක් වන්නේ,
 - සෛල තුළ ශ්වසනය වැඩි කිරීමට
 - සමේ රෝම කුප වැසී යාමට
 - සෛල විශාල වීම
 - ශරීරය විසින් තාපය නිපදවීමට

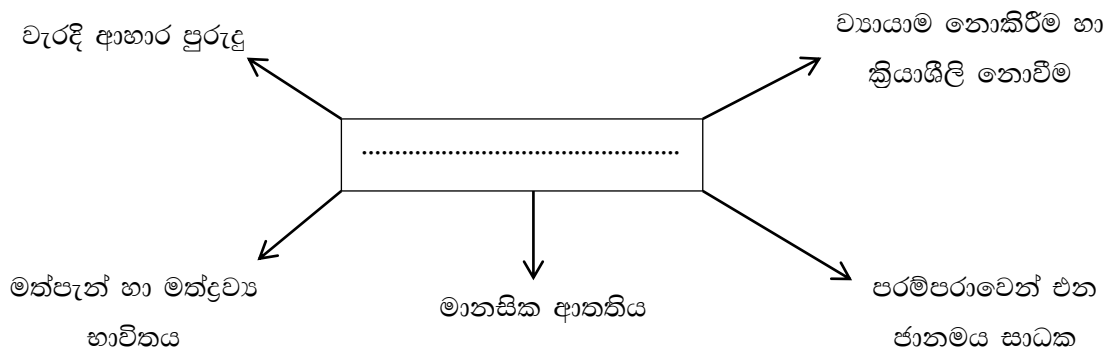
07. මානසික රෝග ලක්ෂණයන් නොවන්නේ,

- i. පිරිසිදුව සිටීම ii. හුදකලා බව
- iii. නුරුස්සන බව iv. අවධානය අඩුවීම

08. හෘත් පේශියකට රුධිරය සපයන කිරීටක ධමනිය සිහින් වීම නිසා හෝ ඒ තුළ රුධිර කැටියක් හිරවීම නිසා ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි.

- i. පිළිකා ii. හෘදරෝග
- iii. දියවැඩියාව iv. අධික රුධිර පීඩනය

09.



හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර වන්නේ,

- i. බෝ නොවන රෝග පැතිරෙන ආකාර
- ii. අභියෝග ජය ගැනීම
- iii. බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීම
- iv. සෞඛ්‍යය ප්‍රතිපත්ති

10. Monkey Pox (වඳුරු උණ) රෝගය බෝවන ක්‍රමයකි.

- i. මදුරුවන් මගින් ii. රෝගියෙකු ස්පර්ෂ කිරීමෙන්
- iii. වාතය මගින් iv. බැක්ටීරියාවක් මගින්

11. පහත වාක්‍ය කියවා නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

- 11 හෙල්ල විසිකිරීම මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පිටියේ ඉසව්වකි ()
- 12 සම්මත ධාවන පථයක දුර මීටර් 350 කි ()
- 13 උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි 04 කි ()
- 14 බාල දක්ෂ කඳවුරු වල ගිනිමැල සංදර්ශන බහුලව භාවිත කරයි ()
- 15 ලී කොට දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා රුවල් ගැටය යොදා ගනී. ()

- පහත වාක්‍ය කියවා වරහන් තුළ ඇති ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.
(හිටිදුර පැනීම/සම/කලාදුරු/ක්‍රීඩකයින්/වයිරස්)

16. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත කාණ්ඩයකි.
17. ශරීරයේ විශාලතම ඉන්ද්‍රිය වේ.
18. බාහිර කනෙහි සමේ ඇති ස්‍රාවයන් මගින් ඇති වේ.
19. පේශිමය ශක්තිය මැනීමට යොදා ගනී.
20. මගින් බෝ වන රෝග ඉක්මනින් ව්‍යාප්ත වේ.

II කොටස

- ප්‍රශ්න 05 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01.
 - i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද?
 - ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ අත්‍යාවශ්‍ය අංග 03 ක් ලියන්න.
 - iii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු වූ සමාජයක ඇති වාසි 03 ක් ලියන්න.
 - iv. සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 03 ක් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු 12)

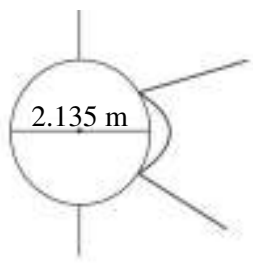
02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.
 - i. නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණ 03 ක් ලියන්න.
 - ii. ආචාර පෙළපාලියක භාවිතා වන ඉරියව් 03 ක් ලියන්න.
 - iii. වැරදි ඉරියව් සඳහා බලපාන හේතු 04 ක් සඳහන් කරන්න.
 - iv. වැරදි ඉරියව් පෙන්නුම් කරන තත්ත්ව හඳුනාගත් පසු ඒවා අවම කර ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් 03 ක් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු 12)

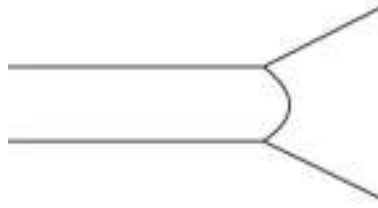
03.
 - i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූප සටහනක් ඇඳ එහි ප්‍රදේශ හා දිග පළල ලකුණු කරන්න.
 - ii. එම ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න.
 - iii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ස්ථාන නාම ලියා දක්වන්න.
 - iv. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 03 ක් ලියන්න.

(මුළු ලකුණු 12)

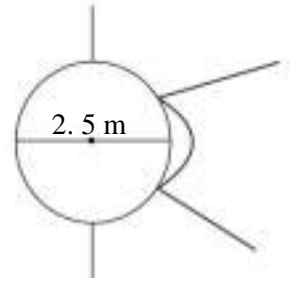
04. i. ක්‍රීඩා පිටි නම් කරන්න.



(a)



(b)



(c)

- ii. ක්‍රීඩකයා යශ්ඨිය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන්ද යන්න පදනම් කර ගෙන යශ්ඨි හුවමාරුව සිදු කරන ක්‍රම නම් කරන්න.
- iii. දුර පැනීමේ ශිල්පියා ක්‍රම 03 ක් ලියන්න
- iv. උස පැනීමේ ශිල්පියා ක්‍රම 03 ක් නම් කරන්න.
05. i. සමබල ආහාර වේලක අඩංගු
(අ) ප්‍රධාන පෝෂකාංග
(ආ) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නම් කරන්න.
- ii. පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන විවිධ අවධි නම් කරන්න.
- iii. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ 03 ක් නම් කරන්න.
- iv. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු 02 ක් ලියන්න.
06. i. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක 03 ක් ලියන්න.
- ii. ඒවා එක එකක් මැනීම සඳහා භාවිතා කරන පරික්ෂණය බැගින් ලියන්න.
- iii. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් ලියන්න.
- iv. බෝ වන රෝග 04 ක් ලියන්න.
07. i. ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු මොනවාද?
- ii. ආචාරධර්ම හඳුන්වන්න.
- iii. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම කඩ කිරීම නිසා ඇති විය හැකි බලපෑම් 03 ක් ලියන්න.
- iv. ක්‍රීඩා තරඹන්නෙකු කටයුතු කළ යුතු ආකාර 03 ක් ලියන්න.