



ද මැසිනෝද් විදුහල - කදාන
De Mazenod College - Kandana

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පළමුවාර පරීක්ෂණය - 2024



09 ශ්‍රේණිය
පැය 02 යි

සැලකිය යුතුයි

2024-06-

• I හා II කොටස්වල ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු කඩදාසියක පිළිතුරු සපයන්න.

• අංක 01 සිට 20 දක්වා ඇති සියලුම ප්‍රශ්නවලට වඩාත් සුදුසු පිළිතුරු කෙරෙන්න.

- 1) අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස කැපවීමක්ව පිවිසීම හඳුන්වන්නේ,
 1. කායික යහපැවැත්ම නම්නි.
 2. සමාජීය යහපැවැත්ම නම්නි.
 3. මානසික යහපැවැත්ම නම්නි.
 4. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම නම්නි.
- 2) සෞඛ්‍යයට හිතකර චර්යාවක් වන්නේ,
 1. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීමය.
 2. අනුන්ට ඊර්ෂ්‍යා කිරීමය.
 3. දුම්වැටි හා මත්පැන් පානය කිරීමය.
 4. තමාට කැමති පරිදි විනෝදයෙන් සිටීමය.
- 3) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ වගකීම,
 1. පුද්ගලික හා සාමූහික ප්‍රයත්නයකි.
 2. රජයේ ප්‍රයත්නයකි.
 3. සාමූහික ප්‍රයත්නයකි.
 4. පුද්ගලික ප්‍රයත්නයකි.
- 4) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම කීයක් වේද?
 1. 4 කි.
 2. 6 කි.
 3. 5 කි.
 4. 3 කි.
- 5) අස්ථි දුර්වල වීමට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ,
 1. ප්‍රෝටීන උපානතාවයයි.
 2. මේදය උපානතාවයයි.
 3. යකඩ උපානතාවයයි.
 4. කැල්සියම් උපානතාවයයි.
- 6) මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳ විශේෂ පර්යේෂණයක් කළ මනෝ විද්‍යාඥයෙක් වන්නේ,
 1. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ
 2. ඒබ්‍රහම් ලින්කන්
 3. විලියම් පී මෝර්ගන්
 4. මැක්ස්වෙබර්
- 7) ස්වභාවිකව සිදුවන ආපදා කාණ්ඩය වන්නේ,
 1. නායයැම් වාසුළු ගිනි තැබීම් ය.
 2. ගංවතුර නායයැම් නියගය.
 3. සන්නද්ධ අරගල නායයැම් ගිනි තැබීම් ය.
 4. ගංවතුර සුළං සන්නද්ධ අරගලය.
- 8) ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් අඩංගු කාණ්ඩය වන්නේ,
 1. වන ගවේෂණය හා දාමය.
 2. කඳු තරණය හා පාපැදි සවාරියය.
 3. ගිනිමැල ක්‍රීඩා හා කැරමය.
 4. ඔරු පැදීම හා කබඩ ය.

- 9) රජය විසින් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගෙන ඇති පියවරක් ලෙස යතුරුපැදි භාවිතයේ දී හිස්වැසුම් පැළඳීම නීතිමය ක්‍රියාමාර්ගයක් ලෙස දක්වා ඇත. මෙම ක්‍රියාමාර්ගය අයත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමාවක් වනුයේ,
1. සහයෝගිතා පරිසරයක් ඇති කිරීමයි.
 2. යතුරු පැදි භාවිතයේ දී එය ප්‍රධානතම අංගයක් වීමයි.
 3. සෞඛ්‍යයට හිතකර මහජන ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීමයි.
 4. ප්‍රවාහන නීති අනුගමනය නොකිරීමයි.
- 10) කශේරුවේ පහළ කටි කශේරුකා පෙදෙස අසාමන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍ර වීම නිසා ඇතිවන ආබාධ තත්ත්වයකි.
1. පැති කුදය
 2. පසු කුදය
 3. ඔටු කුදය
 4. පැතලි පිටුපස
- 11) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සමාජීය අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,
1. එකමුතු බව ය.
 2. ක්‍රියාශීලී බව ය.
 3. උත්සාහය ය.
 4. නිවැරදි ඉරියව් ය.
- 12) වැරදි ඉරියව් නිසා ඇති වන අහිතකර බලපෑමකි.
1. නිවැරදි කාර්යය කිරීමේ හැකියාව
 2. අවධානය ලබා ගැනීමට හැකිවීම
 3. ශාරීරික ආපදා ඇතිවීම
 4. වෙනසකින් තොරව කිරීමට හැකිවීම
- 13) ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාගේ වගකීම වන්නේ,
1. ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමයි.
 2. ඉදිරිපෙළ සිට පන්දුව ඔසවා දීමයි.
 3. පිරිනමන බෝලය ලබා ගැනීමයි.
 4. වැළැක්වීමට සහාය දැක්වීමයි.
- 14) දිගු වේග ධාවන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,
1. මී 400 හා මී 800
 2. මී 800 හා මී 1500
 3. මී 400 සහ මී 5000
 4. මී 400 හා මී 400 කඩුල්ල
- 15) වෙනසකින් තොරව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව,
1. ශක්තිය යි.
 2. වේගය යි.
 3. නම්‍යතාවය යි.
 4. දරා ගැනීම යි.
- 16) මහා පෝෂක නොලැබීම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි.
1. මන්දපෝෂණය
 2. අයඩින් උෞනතාවය
 3. තමස් අන්ධතාවය
 4. සින්ක් උෞනතාවය
- 17) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී තනි අතින් පන්දු යැවීමේ ක්‍රමයකි.
1. පැති යැවීම
 2. පපුවට කෙළින් යැවීම
 3. හිසට ඉහළින් යැවීම
 4. උරහිසට ඉහළින් යැවීම
- 18) වායු දූෂණය මගින් ඇති වන රෝගයක් නොවන්නේ,
1. ශ්වසන ආශ්‍රිත රෝග
 2. චර්ම රෝග
 3. මැලේරියාව
 4. පිළිකා
- 19) සමස්ත ධාවන පථයක දුර කොපමණ ද?
1. 400 m
 2. 800 m
 3. 200 m
 4. 1500 m



20) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව පහත සඳහන් ක්‍රීඩා අතරින් උපකරණ රහිත ක්‍රීඩාවක් වනුයේ,

- | | |
|-----------|------------|
| 1. ස්කෝෂ් | 2. බොක්සිං |
| 3. කාබඩ් | 4. කැරම් |

21) කණ්ඩායමක මුළු ක්‍රීඩකයින් ගණන සහ ඊට අදාළ ක්‍රීඩාව නිවැරදිව ඇතුළත් වර්ණය,

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 12 - වොලිබෝල් | 2. 14 - පා පන්දු |
| 3. 16 - ක්‍රිකට් | 4. 08 - නෙට්බෝල් |

22) 2024 වර්ෂයේ ගිම්හානය ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වීමට නියමිත රට කුමක්ද?

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 1. ජපානය | 2. ප්‍රංශය |
| 3. අමෙරිකා එක්සත් ජනපදය | 4. ඔස්ට්‍රේලියාව |

(ලකුණු 20 x 02 = 40 යි)

II පත්‍රය

- පළමුවන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්යය වේ.
- ඉතිරි ප්‍රශ්න වලින් තවත් ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1) අනුරාධපුර මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනට එම ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍යය පරීක්ෂකතුමා විසින් සෞඛ්‍යයේ වටිනාකමක් කමා හා තමා සිටින ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍යය කත්තවය දියුණු කිරීමෙහිලා ක්‍රමවේද රාශියක් හඳුන්වා දුනි. මේවායේ අභිතකර ප්‍රතිඵල ලෙස බෝවන සහ බෝ නොවන රෝගවල අනිසි බලපෑම් වටහා දුන් අතර පෝෂණයේ වැදගත්කම හා ව්‍යායාමයේ වැදගත්කම ඉතා අගය කොට දැක්වුන. එසේම මහජන සෞඛ්‍යය කාර්යාල මගින් පාසල්වල සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට ලබාදෙන සේවාවන් පිළිබඳවද දක්වමින් දේශනය අවසන් කළේය.

- i. පරිසර දූෂණය යනු කුමක්ද?
- ii. පරිසරය දූෂණයට ලක්වන පරිසර අංග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- iii. සෞඛ්‍යමත් පුද්ගලයෙක් යන්න අදාළ නිර්ණායක දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- iv. බෝ නොවන රෝග ඇති කරන ආහාර කාණ්ඩ දෙකක් දක්වන්න.
- v. පෞද්ගලික ස්වස්තතාව රැක ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් දක්වන්න.
- vi. මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන අවම කිරීමට පිළිපැදිය යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.
- vii. අධ්‍යාත්මික වර්ධනයට පිළිපැදිය යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
- viii. මන්දව්‍යයෙහි අභිතකර බලපෑම් දෙකක් ලියන්න.
- ix. යකඩ අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- x. සෑද දිනකම ව්‍යායාම වල යෙදීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 x 10 = 20 යි)

2)

- i. පරිසර දූෂණය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii. ඩොග් රෝගයේ ලක්ෂණ දෙකක් ලියන්න.
- iii. එම රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ඔබගේ පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- iv. අනතුරු හා ආපදා මගින් සිදු වන හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් ලියන්න.
- v. අපවාර සහ අපයෝජන හේතුවෙන් සිදුවන අභිතකර ප්‍රතිඵල දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 x 05 = 10 යි)

3)

- i. මානවයාගේ මූලික මානව අවශ්‍යතාවයන් තූනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- ii. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සහිත පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
- iii. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ප්‍රධාන තේමා තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
- iv. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

4) ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, නිවැරදි හා කාර්යක්ෂම පැවැත්මටත් නිවැරදි ඉරියව් බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

- i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
- ii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- iii. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු දෙක සඳහන් කරන්න.
- iv. ඉහත සඳහන් කළ හේතු දෙක නිසා දණහිස් ආශ්‍රිතව හට ගන්නා ආබාධ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- v. සංජාතීය ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීමට රජයේ රෝහල් වල ඇති ඒකකය කුමක්ද?

(ලකුණු 02 x 05 = 10 යි)

5) නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරඟ ක්‍රීඩාවක අතර ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් ද පිවිත්යට අත්දැකීම් සහ අවබෝධය ලබා දෙයි.

- i. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ii. ඵලිමහන් අධ්‍යාපනය යනු කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- iii. ඵලිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් මගින් ලබා ගත හැකි අත්දැකීම් දෙකක් ලියන්න.
- iv. ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ගවේෂණ හා විනෝද ක්‍රීඩා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- v. ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ඔබට ලැබෙන ශාරීරික ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 x 05 = 10 යි)

6)

- i. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.
- ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- iii. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- iv. ඔබ දන්නා ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න.
- v. වොලිබෝල් / නෙට්බෝල් / පාපන්දු යන ක්‍රීඩා තුනෙන් එක් ක්‍රීඩාවක් තෝරාගෙන එයට අදාළ ක්‍රීඩා පටිය මිනුම් සහිතව ඇඳ දක්වන්න.

(ලකුණු 02 x 05 = 10 යි)

7) ක්‍රීඩා අතර මලල ක්‍රීඩා වලට ප්‍රධාන කැනක් හිමිවේ. තනිව හෝ සහාය තරඟ වශයෙන් දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම ලෙස වර්ගීකරණය කරනු ලබයි.

- i. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පැනීම ඉසව් වර්ගීකරණය කර උදාහරණ එක බැගින් සඳහන් කරන්න.
- ii. ජවන තරඟ ආරම්භක ක්‍රම දෙක නම් කර උදාහරණ එක බැගින් දක්වන්න.
- iii. තරඟ ආරම්භක ක්‍රම සඳහා යොදාගන්නා තරඟ විධාන දක්වන්න.
- iv. ඔබ දන්නා විසිකිරීම් ඉසව් දෙකක් දක්වන්න.
- v. ඔබ දන්නා තිරස් පැනීම දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 x 05 = 10 යි)