



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

දෙවන මාර පරීක්ෂණය - 2023

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I

නම/ විභාග අංකය:

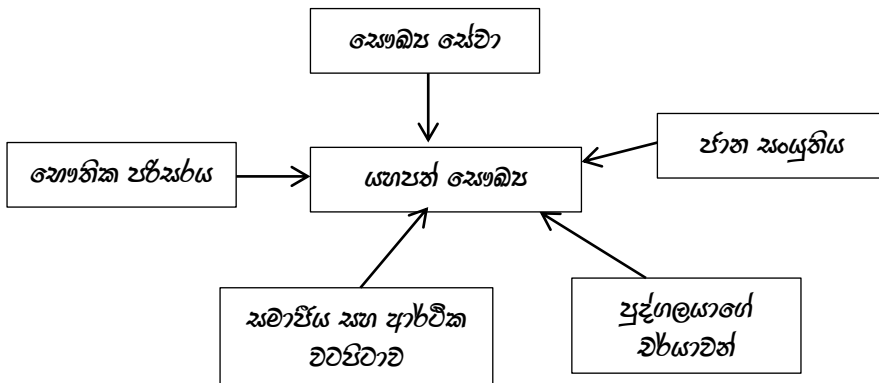
කාලය පැය 1යි

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති 1, 2, 3, 4 යන පිළිතුරු වලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා ගන්න.

01) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් හැදින්විය හැක්කේ

- 1) සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයෙන් යුත් පුද්ගලයන් ලෙසය
- 2) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුත් පුද්ගලයන් ලෙසය
- 3) පූර්ණ පෞර්ෂයෙන් යුත් පුද්ගලයන් ලෙසය
- 4) ජීව ගුණයෙන් පිරි පුද්ගලයන් ලෙසය

02)



ඉහත රූප සටහනෙන් දැක්වෙන්නේ

- 1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටාය
- 2) ක්‍රියාකාරී යහපැවැත්මකින් යුතු පුද්ගලයින්ගේ ලක්ෂණය
- 3) යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට සුදුසු සාධකය
- 4) නිරෝගීව ජීවත් වීම සඳහා අවශ්‍ය සාධකය

▪ පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක 3 - 5 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- සරත් - කෘෂ ඛවින් යුක්ත ය.
- මධුක - BMI අගය පරාසය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ කොළ පාටින් දක්වා ඇති තීරයට අයිති වේ.
- පවන් - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 25.3kgm^{-2} ක අගයක් ඇත.

03) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයට අනුව මධුක ගැන නිගමනය කළ හැක්කේ

- 1) කෘෂ ඛවින් යුතු බවය
- 2) අධි බරකින් යුක්ත බවය
- 3) ස්ථූලතාවයෙන් යුක්ත බවය
- 4) නිසි බරකින් යුක්ත බවය

04) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසය අගය දක්වන ප්‍රස්තාරයේ සරත් අයත් වන පරාසයට අයත් වර්ණය වන්නේ
 1) තැඹිලි පාටය 2) කොළ පාටය 3) ලා දම් පාටය 4) තද දම් පාටය

05) පවත්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ගැන ඔබට කිව හැක්කේ
 1) අධිපෝෂණ තත්ත්වයෙන් යුක්ත බවය 2) මන්ද පෝෂණයෙන් යුක්ත බවය
 3) නිසි පෝෂණයෙන් යුක්ත බවය 4) කුපෝෂණයෙන් යුක්ත බවය

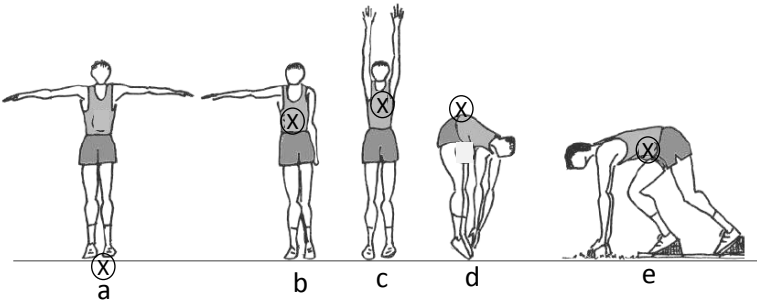
06) පුද්ගලයෙකුට පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝගයක් වන්නේ
 1) තරඟකාරී ජීවන රටාවක් පැවතීම 2) ස්වභාවික ආපද වලින් තොරවීම
 3) සෞඛ්‍යය සේවා සහ රෝග අවම වීම 4) ජනගහන ඝනත්වය තුළනය වීම

07) ගර්භණී කාන්තාවක් සමබර පෝෂණයක් ලබා නොගැනීම නිසා උපදින දරුවන්ගේ
 1) කායික වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදුවේ. 2) මන්ද බුද්ධිකභාවය ඇතිවේ.
 3) දරුවන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩිවේ. 4) නිසි බරකින් යුතු දරුවන් ඉපදේ.

08) ළදරු අවධියේ දරුවකුගේ කායික හා මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමේදී මවක විසින් දැනගත යුතු වන්නේ
 1) සෙනග රැස්වෙන ස්ථාන වලට දරුවා නිතර නිතර රැගෙන යාම.
 2) පළමු මාස 06 සම්පූර්ණ වූ පසුත් නිතර නිතර මව්කිරි ලබාදීම.
 3) දරුවා සමඟ නිතරම කතා කිරීමෙන් වැළකීම.
 4) සිදුවිය හැකි හදිසි අනතුරු වලින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට නිරන්තරයෙන් දරුවා ගැන අවධානයෙන් සිටීම.

09) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටුවා ගැනීමක් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළවට ආසන්න මට්ටමකට ගෙන ඒමත් ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවලට වලනය කිරීමත් කුෂාන් විසින් යම් ක්‍රියාකාරකමකදී සිදුකරන ලදී. ඉහත සාධක පවත්වා ගැනීම තුළින් කුෂාන් සිදුකරන්නට ඇත්තේ
 1) ශරීරයේ අත් හා පාද විවිධ ආකාරයට හැසිර වීමයි.
 2) නිවැරදි ඉරියව් වලින් සිටීමට උත්සාහ ගැනීමයි.
 3) සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමයි.
 4) නම්‍යශීලී බව ප්‍රදර්ශනය කිරීමයි.

10) පහත සඳහන් රූප සටහන්වල ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය නිවැරදිව පිහිටා ඇත්තේ



1) b c e වේ 2) a b c වේ 3) c d e වේ 4) b c d වේ
 11) එදිනෙද ජීවිතයේ දී විවිධ ඉරියව් අප තුළින් ප්‍රදර්ශනය වේ. ඒ අතරින් ගතික ඉරියව් පමණක් අඩංගු වන පිළිතුර වන්නේ
 1) සිට ගැනීම, ඉදගැනීම, ඇවිදීම 2) ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම
 3) සිට ගැනීම, දිවීම, පැනීම 4) ඉද ගැනීම, සිට ගැනීම, වැකිරීම

12) මළල ක්‍රීඩාවල තවත් අංගයක් ලෙස ප්‍රයාම තරඟ හැඳින්විය හැකිය. පංච ප්‍රයාම වලට අයත් නොවන තරඟ ඉසව්වකි.
 1) දුර පැනීම 2) මීටර් 400
 3) හෙල්ල විසිකිරීම 4) මීටර් 200

13) පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගනිමින් 13 වෙනි ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

- o පාදයේ ඉදිරි කොටසින් ධාවනයේ යෙදේ.
- o ධාවනයේ මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදා ගනී.
- o වේගය පාලනය කරමින් නික්මීම සඳහා සූදානම් වේ.
- o ක්‍රීඩකයා වක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදීමේදී සිරුර වක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඇලව ධාවනයේ යෙදේ.
- o ධාවනයේ අවසාන පියවරේදී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී.

ඉහත තොරතුරු අනුව උස පැනීමේ ක්‍රීඩකයා සිදුකරනු ලබන්නේ

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1) අවතීර්ණ ධාවනයේ යෙදීමයි | 2) නික්මීම සිදුකිරීමයි |
| 3) හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමයි | 4) පතිත වීමයි |

▪ **ප්‍රශ්න අංක 14 සහ 15 ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.**

නව යොවුන් වියේ පසුවන මගේ මල්ලි පාසල් යාමට ප්‍රමාද වන බව පවසමින් උදැසන ආහාරය සඳහා අසල කඩයේ විකිණීමට ඇති රෝල්ස් එකක්, බදින ලද සොසේජස් කරලක් අඩංගු බනිස් ගෙඩියක් සමඟ පැණ බීම බෝතලයක් පානය කරයි.

14) මල්ලිගේ උදැසන ආහාර වේල පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය වන්නේ

- 1) අධික තෙල්, ලුණු, පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර වේලක් බැවින් අවම කළ යුතුය.
- 2) අධික පිෂ්ඨය සහිත ආහාර වේලක් බැවින් අවම කළ යුතුය.
- 3) සීනි සහ අධික තෙල් අඩංගු ආහාර වේලක් බැවින් අවම කළ යුතුය.
- 4) අධික තෙල්, පිටි, ලුණු සහ සීනි අඩංගු ආහාර වේලක් බැවින් අවම කළ යුතුය.

15) දිගින් දිගටම මල්ලි එවැනි ආහාර වේලක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් වැළඳිය හැකි යැයි අනුමාන කළ හැකි රෝග විය හැක්කේ

- | | |
|---|---|
| 1) හෘදයාබාධ, පිළිකා සහ දියවැඩියාව ඇති වේ. | 2) දියවැඩියාව සහ අපීර්ණ තත්ත්වය ඇති වේ. |
| 3) හෘදයාබාධ සහ තැලසීමියාව ඇති වේ. | 4) පිළිකා සහ ලියුකේමියාව ඇති වේ. |

16)

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ▪ රක්තහීනතාවය ඇති වීම. | ▪ අඩු බර දරා උපන් ඇතිවීම. |
| ▪ මතක ශක්තිය අඩු වීම. | ▪ කම්මැලි ගති ඇතිවීම. |

ඉහත ලක්ෂණ ඇති වීමට බලපාන උග්‍රතාව කුමක්ද?

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) අයඩින් උග්‍රතාවය | 2) විටමින් A උග්‍රතාවය |
| 3) යකඩ උග්‍රතාවය | 4) කැල්සියම් උග්‍රතාවය |

17) පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලයෙන් දරු අවධියෙන් පසුව වැඩි වර්ධන වේගයක් දැකිය හැකි අවධියකි.

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1) මැදිවිය | 2) තරුණ අවධිය |
| 3) මහලු අවධිය | 4) නව යොවුන් අවධිය |

18)

- තිරිංග ක්‍රියා විරහිත වීම.
- විදුලි පහන් නොමැති වීම.
- ගෙවී ගිය ටයර් භාවිතය

මහා මාර්ගයේ සිදුවන ඉහත වැරදි ක්‍රියා සිදුවිය හැක්කේ

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1) මහා මාර්ගයේ දුර්වලතා නිසාය | 2) රියදුරන්ගේ වැරදි නිසාය |
| 3) පදිකයන්ගේ වැරදි නිසාය | 4) රථයේ දෝෂ නිසාය |

19) කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය මගින් සිදුවන අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු ක්‍රියාවකි.

- 1) අධිමාත්‍රාවකින් රසායන ද්‍රව්‍ය යෙදීම.
- 2) රසායන ද්‍රව්‍ය ඉසින අතරතුර ආහාර ගැනීම.
- 3) අත් වැසුම් භාවිතා නොකිරීම.
- 4) ආරක්ෂිත ඇඳුමක් භාවිත කිරීම.

▪ පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කර ගනිමින් ප්‍රශ්න අංක 20 සිට 23 දක්වා ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංක	සහභාගී වන ඉසව්
10	මි. 1500, මි. 5000
25	යගුලිය දැමීම
48	මි. 100, මි. 200
56	දුර පැනීම

20) ක්‍රීඩක අංක 10 හිමි ක්‍රීඩකයා තම ඉසව්ව ආරම්භ කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ඇරඹුම් ක්‍රමය වන්නේ

- 1) කුදු ඇරඹුම
- 2) හිටි ඇරඹුම
- 3) මැදුම් ඇරඹුම
- 4) දිගු ඇරඹුම

21) අංක 25න් තරඟ වදින ක්‍රීඩකයා සහභාගී වන පිටයෙ ඉසව් කාණ්ඩය ඇතුළත් වන්නේ

- 1) විසි කිරීමේ ඉසව්වලටය
- 2) පැනීමේ ඉසව්වලටය
- 3) ජවන ඉසව්වලටය
- 4) ඉහත කිසිදු කාණ්ඩයකට අයිති නොවේ

22) අංක 56 දරණ ක්‍රීඩකයා දුර පැනීම සඳහා යොදා ගන්නට ඇති ශිල්පීය ක්‍රමයකි.

- 1) පෙරදිග පිම්ම
- 2) බටහිර පිම්ම
- 3) පාවෙන ක්‍රමය
- 4) ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය

23) අංක 48 දරණ ක්‍රීඩකයා සහභාගී වී ඇත්තේ

- 1) කෙටිදුර තරඟ සඳහා ය.
- 2) දිගු දුර තරඟ සඳහා ය.
- 3) මැදි දුර තරඟ සඳහා ය.
- 4) ජවන තරඟ සඳහා ය.

24) ක්‍රීඩකයකු තම තරඟ ආරම්භය ගැනීමේදී ශරීරය පිහිටුවාගත් ආකාරය පහත සඳහන් වේ.

ඉදිරි පාදයේ දණහිස අංශක 90° ක් ද පසුපස පාදයේ දණහිස අංශක $110^\circ - 130^\circ$ ක් පමණ ද වන සේ ද උරහිස මට්ටමට වඩා උකුළ ප්‍රදේශය ඉහළින් පිහිටන සේ ද ශරීරයේ බර දැත් මත රඳා පවත්වා ගැනීම ද සිදුකරයි.

ඉහත තොරතුරු අනුව මෙම ක්‍රීඩකයා විසින් සිදුකර ඇත්තේ

- 1) කුදු ඇරඹුමේ වෙන් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමයි
- 2) කුදු ඇරඹුමේ සැරසෙත් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමයි
- 3) හිටි ඇරඹුමේ සැරසෙත් ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමයි
- 4) කුදු ඇරඹුම හා හිටි ඇරඹුම් ක්‍රම දෙකටම අදාළ 'යා' ඉරියව්ව සම්පූර්ණ කිරීමයි

▪ පහත සඳහන් A B C D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක 25 සහ 26 ට පිළිතුරු සපයන්න.

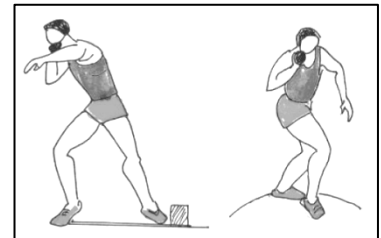
- A- තහනම් උත්තේජක ඖෂධ දීර්ඝ කාලීනව ගැනීම.
ජීවිත හානි සිදුවීම.
- B- පෝෂ්‍යදායී ආහාර සෑම ආහාර වේලකටම ලබා ගැනීම.
කායික වර්ධනය සිදුවීම.
- C- පිළිස්සුණු අවස්ථාවකදී වහාම එම ස්ථානය පිරිසිදු ගලායන ජලයෙන් සේදීම.
දිය පට්ටා ඇති වීම.
- D- නියමිත කාල සීමාවන් තුළම අදාළ ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම.
රෝග බෝවීමේ ප්‍රවණතාව ඇති වීම.

- 34) සුපුනිගේ මව රාත්‍රී ආහාරය සැකසීමේදී අමු එළවළු සලාදයක් සැකසීමට අමතක නොකළාය. එසේ කිරීමෙන් මව බලාපොරොත්තු වන්නේ
- 1) ප්‍රෝටීන් වැඩිපුර සිරුරට ලබා ගැනීමට හැකි වීමයි.
 - 2) විටමින් වැඩිපුර සිරුරට ලබා ගැනීමට හැකි වීමයි.
 - 3) යකඩ අවශෝෂණය පහසුකර ගත හැකි නිසාය
 - 4) සකසා ගැනීම පහසු නිසාය

- 35) යම් ක්‍රීඩකයෙකු පළමුව පාදයේ යටි පතුලේ, විදුම් ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද අවසානයේ පා ඇඟිලි ද වශයෙන් පිළිවෙළින් පාදවල පතුල පොළව හා ස්පර්ශ කරන ආකාරය විනිශ්චයකරු විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. මෙම ක්‍රීඩකයා සහභාගී වී ඇත්තේ
- 1) මීටර් 100 ධාවන ඉසව්වටය
 - 2) දුර පැනීමේ ඉසව්වටය
 - 3) ඇවිදීමේ තර ඉසව්වටය
 - 4) තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වටය

- 36) කෙටිදුර ධාවනයේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙකුට ආරම්භය ලබා ගැනීම සඳහා වඩාත් වැදගත් වන්නේ
- 1) නම්‍යතාවයයි
 - 2) ශක්තියයි
 - 3) වේගයයි
 - 4) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි

- 37) පහත සඳහන් රූපයෙන් දක්වන්නේ යගුලිය දමන ක්‍රීඩකයෙකු යගුලිය දැමීමේ දී සම්පූර්ණ කළ යුතු එක් අවධියකි. එම අවධිය වන්නේ
- 1) සුදනම් වීමේ අවධිය
 - 2) පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය
 - 3) ජව ඉරියව්ව
 - 4) මුද හැරීමේ ඉරියව්ව



- 38) උසස් ක්‍රීඩකත්වය සහිත අයෙක් සෑම විටම තරගයක ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගී වීම වැදගත් කොට සලකති. මෙම ප්‍රකාශයෙන්
- 1) ඔලිම්පික් ප්‍රතිඥාව පැහැදිලි කරයි.
 - 2) ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පැහැදිලි කරයි.
 - 3) ක්‍රීඩාවේ නීති - රීති පැහැදිලි කරයි.
 - 4) සාධාරණ තරගයක ස්වභාවය පැහැදිලි කරයි.

- 39) 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන හංසමාලිගේ මවට තම දියණියගේ කායික මෙන්ම මානසික වෙනස්කම්වල පැහැදිලි වෙනසක් හා වර්ධනයක් දක්නට ලැබුණි. දියණිය පසුවන අවධිය විය හැක්කේ
- 1) ළදරු අයධියයි
 - 2) ළමා අවධියයි
 - 3) නවයොවුන් අවධියයි
 - 4) තරුණ අවධියයි

- 40) W.H.O යන කෙටිනාමයෙන් හැඳින්වෙන අන්තර්ජාතික සංවිධානය වන්නේ
- 1) ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් කවුන්සිලය
 - 2) එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය
 - 3) අන්තර්ජාතික මළල ක්‍රීඩා සංගමය
 - 4) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය