



06  
 ප්‍රශ්නපත්‍ර  
 09

**තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023**

විෂයය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I, II

පාසලේ නම : .....

අනුලක්ෂ්‍ය අංකය : .....

කාලය : පැය 02 යි.

**I පත්‍රය**

උපදෙස් :

- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- අංක 1 සිට 10 තෙක් ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

**I කොටස**

- කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් පුර්ණත්වයට පත්වීම.
  - පුර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වයි. (ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස හඳුන්වයි.
  - යහපත් සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වයි. (iv) කායික සෞඛ්‍යයයි.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මගින් මනිනු ලබන්නේ,
  - අධ්‍යාපන මට්ටම මැන බැලීම
  - පිරිසිදු බව මැන බැලීම.
  - වයසට සරිලන උසක් සහ උසට සරිලන බරක් තිබේදැයි මැන බැලීම
  - ශරීරයේ ප්‍රියමනාප බව මැන බැලීම.
- විවේක අවස්ථාවලදී ඔබ තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වෙන්නේ,
  - අනුක්‍රීඩා නමින් (ii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා නමින්
  - සුළු ක්‍රීඩා නමින් (iv) ජන ක්‍රීඩා නමින්
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත යුතු අවස්ථාවක් නොවන්නේ,
  - සිට ගැනීම (ii) ඇවිදීම
  - ඉඳ ගැනීම (iv) පිහිනීම
- ගෙදර දොරේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරුවලට උදාහරණයකි.
  - පිහියට අත කැපීම (ii) විද්‍යාගාරයේදී පිලිස්සීම
  - බීමත්ව රිය පැදවීම (iv) ගංවතුරට හසුවීම

06. BCG එන්නත දෙනු ලබන්නේ
- (i) ජර්මන් සරම්ප රෝගය සඳහා (ii) පැපොල රෝගය සඳහා
- (iii) කම්මුල්ගාය රෝග සඳහා (iv) ක්ෂය රෝගය සඳහා
07. විටමින් A උග්‍රතාව නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයකි.
- (i) රාත්‍රී කාලයේදී ඇස් පෙනීම අඩුවීම (ii) රක්තහීනතාවය
- (iii) ගලගණ්ඩය ඇතිවීම (iv) අස්ථි හා දත් වර්ධනය දුර්වල වීම.
08. කෙනෙකුගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කරන ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,
- (i) පිරිසිදු ඇඳුම් (ii) නිවැරදි ඉරියව්
- (iii) උදාසීන බව (iv) ක්‍රියාශීලී බව
09. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත් කමක් නොවන්නේ,
- (i) ගැටලු විසඳේ (ii) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ
- (iii) අනතුරු වැඩිවේ (iv) ක්‍රීඩාවේ ගෞරව රැකේ.
10. කන පිරිසිදු කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු යහපත් පුරුද්දක් වනුයේ,
- (i) කොන්ඩ කටුවක් දමා පිරිසිදු කිරීම.
- (ii) පුළුන් (Cotton bud) වලින් පිරිසිදු කිරීම.
- (iii) පහන් තිරයක් කන තුලට දමා පිරිසිදු කිරීම.
- (iv) බාහිර කන් පෙත්ත පමණක් පිරිසිදු කිරීම.
- පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න වැරදි (✓) ලකුණද වැරදි නම් (X) ලකුණද ඉදිරියේ ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.
11. සතුටට පත් වූ අය සමඟ ඒ සතුට බෙදා ගැනීම සහකම්පනය ඇති අයකුගේ ලක්ෂණයකි. ( )
12. මූලික අවශ්‍යතා යනු අපට ජීවත් වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක වේ. ( )
13. ශරීරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට පෝෂණ ගැටළු ඇති නොවේ. ( )
14. අධික හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වන විට ප්‍රමිතියක් සහිත අවි කණ්ණාඩි පැළඳීම සුදුසු වේ. ( )
15. විත්තවේග මගින් අපගේ අභ්‍යන්තර සහ බාහිර හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති නොකෙරේ. ( )

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.  
(පෞරුෂය, සාර්ථක, මන්දපෝෂණය, කැල්සියම්, පද්ධති)

16. චිත්තවේග ඇතිවීම සහ පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව පුද්ගලයන්ගේ ..... මත රඳා පවතී.
17. අභියෝගවලට ..... ව මුහුණ දීම මගින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබේ.
18. භාල්මැස්සෝ හා කුඩා මාළුවල වැඩිපුර ..... ඇති නිසා අස්ථි වර්ධනයට වඩාත් සුදුසුවේ.
19. පාවනය වැනි රෝග තත්ව නිසා දරුවන්ගේ ..... ඇති වීම සහ වර්ධනයට බාධා සිදුවේ.
20. අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගෙනයාම සඳහා සියලුම ..... දායක වේ.

( ලකුණු 20x2 = 40 )

## II කොටස

පහත ප්‍රශ්න අතරින් ප්‍රශ්න 05කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. සිරුරේ පෙනුම සහ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වැඩි දියුණුකර ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත්වේ. ඒ තුළින් කාර්යක්ෂම කාර්යයන් ඉටුකර ගැනීමටද හැකිවේ.
  - i. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඇතිවන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල. 02)
  - ii. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදය පොළොවේ පතිත කළ යුතු ආකාරය අනුපිළිවෙළ රූප සටහනක් මගින් පෙන්වන්න. (ල. 4)
  - iii. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගත යුතු අවස්ථා 4ක් ලියන්න. (ල.4)
02. ඔබට ඵ්දිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග වලට මුහුණදීමට සිදුවනු ඇත. මෙම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට ශක්තිය ඇති කරගැනීමෙන් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකිවනු ඇත.
  - i. ඵ්දිනෙදා මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
  - ii. බෝවන රෝගයක් හා බෝනොවන රෝගයක් නම් කරන්න. (ල. 4)
 

බෝවන රෝග .....  
බෝ නොවන රෝග .....
  - iii. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ජීවන රටා 2ක් ලියන්න. (ල. 2)
  - iv. නිවසේදී සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් 2ක් ලියන්න. (ල. 2)

03. ක්‍රීඩාව තුළින් ජීවිතයේ බොහෝ දේවල් ලබාගත හැකිය නිරෝගීකම සතුට ජයග්‍රහණය නායකත්වය ආදී බොහෝ දේය. එබැවින් ක්‍රීඩාව යහපත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි.
- i. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 02ක් ලියන්න. (ල. 2)
  - ii. මළල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීමේ ඉසව් 02ක් ලියන්න. (ල. 2)
  - iii. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ 02ක් ලියන්න. (ල.2)
  - iv. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හුරුකර ගැනීම සඳහා කලහැකි ක්‍රියාකාරකම් 2ක් ලියන්න. (ල.4)

04. i. අප තුළ ජීවයක් ඇති බවට සාධක 4ක් ලියන්න. (ල. 4)
- ii. ජීවි හා අජීවි වස්තූන් අතර ඇති වෙනස්කම් 02ක බැගින් ලියන්න. (ල.2)

ජීවි වස්තූන්	අජීවි වස්තූන්

- iii. සිරුරේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් 04ක් ලියන්න. (ල.4)

05. i. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
- ii. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න. (ල.4)
- iii. රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීම නිසා ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල.2)
- iv. විත්තවේග සමබර පවච්චා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 02ක් ලියන්න. (ල.2)

06. i. ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් මොනවාද? (ල.2)
- ii. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 05 ලියන්න. (ල.4)
- iii. පැරණි සමාජයේ අය පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතා කර ඇත. එම මිශ්‍ර ආහාර 02ක් ලියන්න.
- iv. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග 2ක් ලියන්න. (ල.2)

07. i. ක්‍රීඩා නීතිරීති යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? (ල.2)
- ii. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම රැකීමේ වැදගත්කම් 04ක් ලියන්න. (ල.4)
- iii. ක්‍රීඩාවේ නිරතවන විට එයින් ලබාගන්නා අත්දැකීම්වලින් ඔබේ පෞද්ගලික ජීවිතයේ සංවර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග 2ක් ලියන්න. (ල.2)
- iv. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට පටහැනිව කටයුතු කිරීමෙන් මුහුණපෑමට සිදුවන අපහසුතා දෙකක් ලියන්න. (ල.2)