

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2011

මාරිස් ස්ටේෂන විදුහල - මිගමුව

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 1 යි

නම :

ශ්‍රේණිය :

අංකය :

1 කොටස

උපදෙස් : සෑම ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරු සපයන්න.

1. අහාර වල ගබඩා වී ඇති ශක්තිය මගින් අන්තර් ජාතික ඒකකය කුමක්ද?

I. කිලෝජුල්	III. ජුල්
II. කැලරි	IV. කැලරි/ග්‍රෑම්

2. වර්ධක හෝමෝනය නිපදවන නිර්නාල ග්‍රන්ථිය කුමක්ද?

I. ව්‍යාණ කෝෂ.	III. අධිව්‍යාණ ග්‍රන්ථිය.
II. පිම්බ කෝෂ.	IV. පිටියුරි ග්‍රන්ථිය.

3. ක්‍රීඩා වර්ග කණ්ඩායම් අනුව 'වෙස්' ක්‍රීඩාව අයත් වන්නේ කුමන කාණ්ඩයටද?

I. ජන ක්‍රීඩා.	III. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා.
II. ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා.	IV. වෙනත් ක්‍රීඩා.

4. ඉලක්ක කර ගත් අරමුණු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ඵලදායී ලෙස සම්පත් පරිහරණය කරන ආර්ථික හෝ සමාජ ඒකකය හඳුන්වන්නේ?

I. සංවිධානයක් ලෙස	III. ව්‍යාපාරයක් ලෙස
II. සමිතියක් ලෙස	IV. සමාගමක් ලෙස

5. දියුණියකට 'ඔයා දැන් ලොකු ළමයෙක්' යැයි යනුවෙන් පැවසීමෙන් අදහස් වන්නේ ,

I. උසින් හා බරින් වැඩි වී ඇති බවයි
II. කල්පනා ශක්තිය අනුව තාර්කිකව ප්‍රශ්න විසඳීමට හැකියාව
III. මවක් වීමට හැකියාව ඇති නිසයි
IV. ගෙදර මවගේ මුළුතැන් ගෙයි වැඩ කටයුතු සාර්ථකව කිරීමට හැකි බවයි

6. ආහාර පිරිනා පද්ධතියේ ආමාශය තුළදී මේදය පිරිනා සඳහා උදව්වන එන්සයිමය වන්නේ

I. පෙප්ටිකේස්
II. මෝල්ටේස්.
III. ලයිපේස්
IV. ඇමයිලේස්

7. හදිසි අවස්ථාවක දී ඊට මුහුණ දීමට අමතර ආවේගය සහ ශක්තිය ඔබට ලබාදෙන හෝමෝනය වන්නේ ,

I. වර්ධක හෝමෝනයයි	III. ඉන්සියුලින් හෝමෝනයයි
II. ඇඩ්‍රිනලින් හෝමෝනයයි	IV. පැරාතයිරොක්සන් හෝමෝනයයි

8. පහත අහාර ජීර්ණ පද්ධතිය අවයව වලින් අඩි 23 ක් පමණ දිග සිරුර අභ්‍යන්තරයේ රැළි ගැසී ඇති අංගුලිකා පිහිටා ඇත්තේ

- I. ග්‍රහනිය
- II. කුඩා අන්ත්‍රය
- III. අන්තසෛත්‍යය .
- IV. මහා අන්ත්‍රය

9. මේද නිසි පරිදි අවශෝෂණය නොවන අවස්ථා වලදී

- I. යකඩ අවශෝෂණය ද නිසි පරිදි සිදු නොවේ
- II. කැල්සියම් අවශෝෂණය ද නිසි පරිදි සිදු නොවේ
- III. ප්‍රෝටීන් අවශෝෂණය ද නිසි පරිදි සිදු නොවේ
- IV. විටමින් අවශෝෂණය ද නිසි පරිදි සිදු නොවේ

10. වැඩිවියට පැමිණීම ප්‍රමාද වන ගැහැණු ළමයි / රක්ත හිනනාවයක් පෙළෙන ගැබිණි මව්වරු ඇති වන්නේ

- I. පවුල් සැලසුම් නොකිරීම නිසා
- II. ගැහැණු දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය පහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා
- III. ගැහැණු දරුවන්ට අඩුවෙන් සැලකීම නිසා
- IV. මන්ද පෝෂණය නිසා

11. මුහුණ ඉදිමීම මුත්‍ර ප්‍රමාණය අඩු වීම මුත්‍රා වල පැහැය වෙනස් වීම වැනි ලක්ෂණ ඇති වන්නේ

- I. කම්මුල්ගාය රෝගය
- II. වකුගඩු ප්‍රදාහයයි
- III. ප්‍රජනන පද්ධති ආශ්‍රිත රෝගයක් නිසා
- IV. ඇපැන්ඩිසයිටිස් රෝගය නිසා

12. සන්ධි උපරිම පරාසයක් තුළ වලනය කිරීම

- I. සමායෝජනයයි
- II. උලැගිතාවයයි
- III. නම්‍යතාවයයි
- IV. සමබරතාවයයි

13. අන්තරාශයෙන් ශ්‍රවය වන එන්සයිමය ශ්‍රවය නොවීම හේතුවෙන් හට ගන්න රෝගය.

- I. අධි රුධිර පීඩනය
- II. ත්‍රොම්බෝසියාව
- III. දියවැඩියාව
- IV. ඉහත කිසිවක් නොවේ

14. උස පැනීමේ ශිල්පියා ක්‍රමයක් නො වන්නේ

- I. හැන්ග් ක්‍රමය.
- II. ෆ්ලෝප් ක්‍රමය.
- III. ස්ටැඩ්ල් ක්‍රමය
- IV. බටහිර පිම්ම.

15. කුඳ ආරම්භය ක්‍රමයට ධාවන තරඟ ආරම්භයේදී කුඳ ආරම්භයේ තවත් අවස්ථා තුනකට බෙදා දක්වයි කුඳ ආරම්භයේ අවස්ථාවක් නො වන්නේ

- I. කෙටි ආරම්භයයි
- II. මැදුම් ආරම්භයයි
- III. කෙටි මැදුම් ආරම්භයයි
- IV. දිගු ආරම්භයයි

16. කුඳ ආරම්භය නොකරන තරඟ ඉසව්ව වන්නේ

- I. 400 m
- II. 800m
- III. 1500m
- IV. 400m x 4

17. යෂ්ටිය සම්බන්ධයෙන් වැරදි කියමන වන්නේ

- I. යෂ්ටියේ බර 50 g ට අඩු නොවිය යතුය
- II. යෂ්ටිය සුමට නොවිය යුතුයි
- III. යෂ්ටිය 28cm න් 30 cm න් අතර විය යුතුයි
- IV. යෂ්ටියේ කුහර සහිත විය යුතුයි

18. වේගයෙන් ක්‍රියා කරන ජේෂ් තන්තු සම්බන්ධයෙන් වැරදි කියමන වන්නේ

- I. 100 m වැනි ඉසව් සඳහා මෙම තන්තු ඇති ක්‍රීඩකයන් ඉතා යෝග්‍ය වේ
- II. මේවා රතු තන්තු නමින්ද හැඳින්වේ
- III. මේවා සුදු තන්තු නමින්ද හැඳින්වේ
- IV. මේවාට C.T.F යන නමද ව්‍යවහාර වේ

19. මුත්‍රාවල අඩංගු දේවල් අතර 96% ක් පමණ ඇත්තේ

- I. යූරියා
- II. ඇමෝනියා
- III. ජලය
- IV. යරික් අම්ලය

20. රුබෙල්ලා එන්නත දෙනු ලබන්නේ කුමන රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ද?

- I. පෝලියෝ රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහාය
- II. මන්දපෝෂණයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහාය
- III. ගලපටලය හා කක්කල්කැස්ස රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහාය
- IV. ජර්මන් සරම්ප රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහාය

21. ප්‍රථමයෙන් මතු වන ස්ථිර දුත වන්නේ

- I. කෘන්තක.
- II. රුදනක
- III. වාර්වක.
- IV. පුරස්චාර්වක

22. පහත ආහාර වලින් රතු රුධිරානු නිපදවීමට අවශ්‍ය යකඩ අඩංගු ආහාර වර්ගය වන්නේ

- I. ඇඹරැල්ල.
- II. කෙසෙල් ගෙඩි.
- III. සෝයා
- IV. දොඩම්

23. AIDS රෝගය මුල්වරට ඇමරිකාවේ වෛද්‍යවරුන් විසින් සොයා ගන්නා ලද්දේ

- I. 1981 වසරයේ දීය
- II. 1986 වසරයේ දීය
- III. 1989 වසරයේ දීය
- IV. 1991 වසරයේ දීය

24. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේදී සිදු වනුයේ

- i. එක් එක් විශේෂිත රෝග කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි
- ii. සමාජ රෝග කෙරේ අවධානය යොමු කිරීමයි
- iii. පුද්ගලයා වෙසෙන පරිසරය සමාජයක් ලෙස සලකා ක්‍රියා කිරීමයි
- iv. පිළිකා රෝගය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමයි

25. විවිධ තරඟ වලට භාවිත වන ක්‍රීඩා පිටි වලදී එම ක්‍රීඩා පිටි සලකුණු රේඛා මෙන්ම මලල ක්‍රීඩා වලදී ද භාවිතා වන ක්‍රීඩා පිටිවල අඳිනු ලබන රේඛාවේ පළල වන්නේ 5 cm යනමුත් හෙල්ල විසි කිරීමේ පිටියේ ඉදිරි වාපය පමණක් 5 cm ට වඩා වෙනස් වූ පළලකින් අඳිනු ලබයි. එම රේඛාවේ පළල වන්නේ

- i. 5.5 cm
- ii. 6.0 cm
- iii. 7 cm
- iv. 7.5 cm

26. මලල ක්‍රීඩා තරඟවලදී භාවිත වන සම්මත ධාවන පටියක පළල වනුයේ

- i. 1.0 m
- ii. 1.20 m – 1.40 m
- iii. 1.22 m- 1.25 m
- iv. 1.25 m – 1.28 m

27. සම්මත ධාවන පටයකදී අදිනු ලබන මන්තීරු ගණන කීයද?
- i. ධාවන මන්තීරු 06කි
ii. ධාවන මන්තීරු 08කි
iii. ධාවන මන්තීරු 09කි
iv. ධාවන මන්තීරු 10කි
28. ඉරියව් මාරු කරමින් වේගය පවත්වාගෙන යාම හඳුන්වන්නේ
- i. නම්‍යතාව නමිනි
ii. ප්‍රවේගය නමිනි
iii. වේගකරණය නමිනි
iv. උලඟ්‍රතාව නමිනි
29. මලල ක්‍රීඩාවේ දියුණුව සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන අන්තර් ජාත්‍ය සංවිධානයේ කෙටි නාමය වන්නේ
- i. I.A.A.F ආයතනයයි
ii. F.I.V.B ආයතනයයි
iii. L.I.F.F.A ආයතනයයි
iv. I.C.C ආයතනයයි
30. වර්ධනය බාලවීම, බුද්ධි වර්ධනයට බාදා වීම, බෙල්ලේ වායු ගෙඩි හට ගැනීම, යන ප්‍රධාන කරුණු හටගන්නේ
- i. යකඩ උග්‍රතාව නිසාය.
ii. විටමින් උග්‍රතාව නිසාය
iii. ප්‍රෝටීන් B උග්‍රතාව නිසාය
iv. අයඩින් උග්‍රතාව නිසාය
31. සිරුරේ වලන සිදුවීමේදී ලිවර වශයෙන් ක්‍රියාකාරණු ලබන්නේ
- i. ස්නායු පද්ධතිය හා පේශි පද්ධතිය
ii. අස්ථි හා පේශි පද්ධතිය
iii. අස්ථි හා ප්‍රජනන පද්ධතිය
iv. ස්නායු හා අස්ථි පද්ධතිය
32. ධාවන තරගයක තරඟ ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගනු ලබන්නේ
- i. අවසාන රේඛාව මුලින් තම පාද පසු කරන ක්‍රීඩකයාය
ii. අවසාන රේඛාවට මුලින් සිරස දමන ක්‍රීඩකයාය
iii. අවසාන රේඛාවට සිරුරේ කඳ කොටසින් මුලින් පසු කරන ක්‍රීඩකයාය
iv. අවසාන රේඛාවට මුලින් තම දෙඅත් දිගු කරන ක්‍රීඩකයාය
33. 10000 m තරගයක් ඉතා දිගු වේලාවක් තුළ නොනවත්වා කරන ක්‍රියාවකි. මෙම තරගයට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයෙකු ශක්තිය සපයා ගනු ලබන්නේ
- i. නිර්වායු ස්වසනයෙනි
ii. ස්වායු ස්වසනයෙනි
iii. නාසයෙන් හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමයෙනි
iv. ක්ෂණික ස්වසනයෙනි
34. මැරතන් තරඟයක සම්පූර්ණ දුර ලෙස සැලකෙන්නේ
- i. 20.02 km
ii. 20.0975 km
iii. 40.04 km
iv. 42.195 km
35. හෝර්මෝන සිරුරේ බොහෝමයක් වැඩ කටයුතු පැලනය කිරීමට සමත් රසායනික ද්‍රව්‍ය කාන්ඩයක් වේ මේ අනුව කෙනෙකු මට්ටම් වීමට යෝධයෙකු කිරීමට සමත් හෝර්මෝනය වන්නේ
- I. තයිරොක්සින් හෝර්මෝනය
II. වර්ධක හෝර්මෝනය
III. ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය
IV. ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය
36. සිරුරේ ග්ලූකෝස් පාලනයට එනම් සිරුරේ ශක්තිය නිෂ්පාදනය කිරීමට අප ගන්නා ආහාර යොදා ගෙන ඉතිරිය ආහාර ගබඩා කිරීමට සමත් හෝර්මෝනය වන්නේ
- I. ඇඩ්‍රිනලින් හෝර්මෝනය
II. ඉන්සියුලින් හෝර්මෝනය
III. වර්ධක හෝර්මෝනය
IV. පැරාතයිරොක්සින් හෝර්මෝනය

37. හෘදයේ ද්වි තුන්ඩ කපාටය පිහිටා ඇත්තේ

- I. වම් කර්ණිකාවන් දකුණු කර්ණිකාවන් අතරය
- II. වම් කර්ණිකාවන් දකුණු කෝෂිකාවන් අතරය

- III. වම් කෝෂිකාවන් දකුණු කෝෂිකාවන් අතරය
- IV. වම් කර්ණිකාවන් වම් කෝෂිකාවන් අතරය

38. නයිට්‍රොජන් හෝමෝනය වැඩිපුර ස්‍රාවය වීමෙන් ඇති වන උදක්ෂි ගලගන්ඩය කැපී නොපෙනෙන මුත් සමහර අවයව ඉදිරියට හෝ ඒමට පටන් ගනී එම අවයව නම්

- I. බෙල්ල ඉදිමීම
- II. අනපය ඉදිමීම

- III. ඇස් මහත් වීම
- IV. වකුගඩු ඉදිමීම

39. වැඩිහිටි කෙනෙකුගේ වර්ධක හෝමෝනය වැඩිපුර ස්‍රාවය වන විට දැක ගත හැක්කේ පහත කුමන අවයව අස්වාභාවික හැඩයක් ගැනීමෙන්ද

- a. උරහිස් අස්වාභාවික හැඩයක් ගැනීම
- b. අත් දෙකෙහි ඇඟිලි අස්වාභාවික හැඩයක් ගැනීම
- c. මුහුණ හා නාසය අස්වාභාවික හැඩයක් ගැනීම
- d. සිරුරේ කවන්දා කොටස විශාල වීම

- I. a හා c
- II. a හා d

- III. b හා c
- IV. b හා d

40. සම වැදගත් කටයුතු රාශියක් ඉටු කරයි සමෙහි අතිරිස ගැන කථා කිරීමේ සමෙහි විවිධ වර්ණයන් දැකිය හැක එනම් කළු දුඹුරු තලලු හෝ සුදු වශයෙන් මේ ආකාරයෙන් සමට වර්ණයක් ලැබී ඇත්තේ .

- I. විවිධ පාට පේෂි ඇති වීමෙනි
- II. තරුණ තරුණියන් සමෙහි ගල්වන ආලේප හේතුවෙනි
- III. සමෙහි ඇති රෝම හේතුවෙනි
- IV. මෙලනින් වර්ණක හේතුවෙනි

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2011

මාරිස් ස්ටේෂන විදුහල - මිගමුව

10 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 2 යි

නම :

ශ්‍රේණිය :

අංකය :

II කොටස

උපදෙස් : සෑම ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරු සපයන්න.

1)

- I. රිද්මය යනු කුමක්ද? (ලකුණු 2යි)
- II. රිද්මය ඒදිනෙදා පිවිනියේදී සම්බන්ධ වන අවස්ථා 3ක් පෙන්වා දෙන්න (ලකුණු 2යි)
- III. රිද්මයට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 5ක් ලියන්න (ලකුණු 3යි)

2) එක් එක් ක්‍රීඩා වර්ග සඳහා උදාහරණ 2 බැගින් ලියන්න.

- a) ගෘහස්ත ක්‍රීඩා
- b) ප්‍රධාන ක්‍රීඩා
- c) ජන ක්‍රීඩා
- d) ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා (ලකුණු 5යි)
- e) ජල ක්‍රීඩා

3) වර්තමානය වන විට වයස අවු 40 සම්පූර්ණ වීමත් සමඟ වැඩිදෙනෙක් විවිධ ලෙස රෝග වලට ගොදුරු වෙයි. එම ලෙඩ රෝග බොහොමයක් මිනිසුන්ගේ වැරදි චර්යා රටාවන් හේතු කොටගෙන හටගන්නා රෝග වශයෙන් හැඳින්වීමට පුළුවන.

- I. මැදිවියේ වැඩිදෙනෙකුගේ වැරදි චර්යාවන් හේතුකොටගෙන ගොදුරු වන ලෙඩ රෝග 4ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)
- II. එම රෝග තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම සඳහා චර්යාවන් හැඩගන්වා ගතයුතු ආකාරය පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 2යි)
- III. එම රෝග ඇතිවීමට හේතුවන වැරදි චර්යාවන් 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

4)

- I. සැකිලි පද්ධතියෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)
- II. මාංශ පේෂි වල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි ලෙස ඉටුනොවන අවස්ථා 4ක් පෙන්වා දෙන්න. (ලකුණු 2යි)
- III. රුධිරයේ හා රුධිර පද්ධතියේ මනා සෞඛ්‍ය සඳහා සුදුසු ජීවන රටා 5ක් ලැයිස්තු ගත කරන්න (ලකුණු 2යි)

5)

- I. පෝෂණ අසාමාන්‍යතාවයන් නම් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- II. ඒ එක් එක් පෝෂණ අසාමාන්‍යතාවයන් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- III. පෝෂණ අසාමාන්‍යතා පැවතීමෙන් අන්වන අවාසි 2ක බැගින් පෙන්වා දෙන්න (ලකුණු 2යි)

6)

- I. ජවන ඉසව් ආරම්භ කිරීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- II. ඔබ සඳහන් කරන ලද අරමුම් ක්‍රම දෙකෙන් 1ක් අරමුම් ක්‍රමයකින් ආරම්භ කරන ඉසව් 3ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)
- III. තරග ඇවිදීමට අදාළ හිනි 2ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2යි)

7)

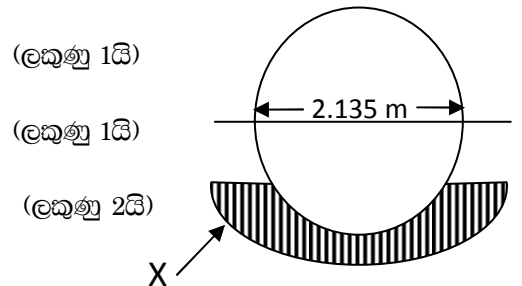
- I. වොලිබෝල් තරගයකදී සාමාන්‍යයෙන් එක් තරග වාරයක් (set) නිම කිරීම සඳහා ලබාගත යුතු ලකුණු සංඛ්‍යාව කීයද? (ලකුණු 2යි)
- II. ඔබේ පිළිතුරු පත්‍රයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දළ රූප සටහනක් අඳින්න. (මිනුම් අවශ්‍යයි) තරග ආරම්භය සඳහා ක්‍රීඩකයන් ස්ථාන අංක සහිතව පිටියේ සිටින යුතු ආකාරය රූප සටහනේ ලකුණු කරන්න. (ලකුණු 2යි)
- III. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පිරිනැමීමක් (service) වැරදි පිරිනැමීමක් (fault service) ලෙස සැලකෙන අවස්ථා 5ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)

8)

- I. ගුවන් ගත වීමේ කෝණය , මුදා හැරීමේ වේගය , ගුවන් ගත වීමේ උස , මුදා හැරීමේ කෝණය , වායු ප්‍රතිරෝධය , ගුවන් ගත වීමේ වේගය , මුදා හැරීමේ උස
 - a) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී , ඔබ කිසියම් වස්තුවක් අතට විසි කිරීමේ දී එම වස්තුව ගමන් කරන දුර කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක ඉහත දක්වා ඇති සාදක අතුරින් තෝරන්න. (ලකුණු 2යි)
 - b) ඉහත දැක්වෙන සාදකවලින් , උස පැහීමක දී ඔබට වඩාත් ඉහලට පැහීම සඳහා බලපාන සාදක දක්වන්න. (ලකුණු 2යි)

II.

- a) රූපයේ දක්වා ඇති ක්‍රීඩා කුමන ඉසව්වක් සඳහා භාවිත කෙරෙන්නේ ද? (ලකුණු 1යි)
- b) රූපයේ X අකුරින් හඳුන්වා ඇති කොටස කුමක් ද? (ලකුණු 1යි)
- c) මෙම ඉමව්වට සහභාගි වීම සඳහා බලපාන පොදු හිනි 2ක් ලියන්න. (ලකුණු 2යි)



9)

ශාරීරික යෝග්‍යතාව ප්‍රශස්ත මට්ටමකට දියුණු කර ගැනීමෙන් දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව සිදු කළ හැකි වේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපාන විවිධ සාධක ඇත. පහත සඳහන් එක් එක් යෝග්‍යතා සාධකය දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ව්‍යායාම 2බැගින් ඉදිරිපත් කරන්න. අවශ්‍ය තැන්හිදී රූප සටහන් මගින් ඔබේ පිළිතුර පැහැදිලි කරන්න.

- I. ශක්තිය Strength (ලකුණු 2යි)
- II. වේගය Speed (ලකුණු 2යි)
- III. දැරීමේ හැකියාව - Endurance (ලකුණු 2යි)
- IV. නම්‍යතාව Flexibility (ලකුණු 2යි)
- V. සමායෝජනය Co-ordination (ලකුණු 2යි)

