

නම :

ශ්‍රේණිය :

අංකය :

උපදෙස් -

- සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

I කොටස

- 1) ලෝක සෞඛ්‍ය දිනය යෙදෙන්නේ කවදාද? .

I. අප්‍රියෙල් 7	III. ජනවාරි 1
II. ජනවාරි 5	IV. දෙසැම්බර් 31
- 2) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මූලස්ථානය පිහිටා ඇති රට කුමක්ද?

I. ඇමරිකාව	III. කැනඩාව
II. එංගලන්තය	IV. ස්විස්ටර්ලන්තය
- 3) විශේෂිත පෝෂණයක් අවශ්‍ය වන කණ්ඩායම වන්නේ ,

A ලිපිකරු	C ක්‍රීඩකයන්
B පිළිගැනීමේ නිලධාරී	D ගැබිණි මවක්

I. A B	III. A C
II. B C	IV. C D
- 4) පෝෂණ උනන්දුවට හේතු වන්නේ ,

I. දුප්පත්කම	III. සෞඛ්‍ය පහසුකම්වල අඩුපාඩු
II. නූගත්කම	IV. සියලුම කරුණු
- 5) ක්‍රීඩා ශ්‍රේණිගත කිරීමේ වලට අනුව වෙස් ක්‍රීඩාව අයත් වන්නේ.

I. ජන ක්‍රීඩා වර්ගයට	III. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා
II. ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා	IV. වෙනත්
- 6) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය මගින් සිසුන් තුළ ඇති කරනු ලබන්නේ ,

I. මානසික හා සාමාජීය වටිනාකම්	III. ශාරීරික හා මානසික වටිනාකම්
II. ශාරීරික මානසික හා සාමාජීය වටිනාකම්	IV. ශාරීරික හා සාමාජීය වටිනාකම්
- 7) නිරෝගී ශ්‍රී ලාංකික පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලය

I. අවුරුදු 65 කි	III. අවුරුදු 70 කි
II. අවුරුදු 72 කි	IV. අවුරුදු 75 කි
- 8) ගැස්ට්‍රික් යුෂ නිපදවන්නේ ආහාර මාර්ගයේ කුමන ඉන්ද්‍රිය මගින්ද ,

I. ආමාශය	III. අග්නිකාශය
II. අක්මාව	IV. අන්ත්‍රය
- 9) පෝෂිත අවශ්‍ය වන්නේ, දේහයේ

I. අස්ථි වර්ධනයටය	III. සෛල වල වර්ධනයට හා මියගිය සෛල වල ප්‍රතිස්ථාපනයට
II. ශක්ති සැපයීමටය	IV. සෛල වල වර්ධනයට
- 10) පහත සඳහන් සංවිධානයන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අනෙක් ඒවාට නොගැලපෙන සංවිධානය කුමක්ද?

I. ඔලිම්පික් කමිටුව	III. අන්තර් ජාතික මලල ක්‍රීඩා කවුන්සිලය
II. අන්තර් ජාතික ක්‍රිකට් කවුන්සිලය	IV. සර්වෝදය ව්‍යාපාරය

- 11) ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව සිදුවන වායු හුවමාරුවේදී
 - I. ඔක්සිජන් වායුව පිට කර කාබන්ඩයොක්සයිට් වායුව උරාගනී
 - II. ඔක්සිජන් උරාගෙන කාබන්ඩයොක්සයිට් වායුව පිට කරයි
 - III. ඔක්සිජන් උරාගනී
 - IV. ඔක්සිජන් හා කාබන්ඩයොක්සයිට් වායුව උරාගනී

- 12) ඉරියව් යනු
 - I. සිට ගැනීමේ ඉරියව්වයි
 - II. ඉඳු ගැනීමේ ඉරියව්වයි
 - III. නිදා ගැනීමේ ඉරියව්වයි
 - IV. දේහයේ සිදුවන විවිධ ඉරියව් වන අතර ඒවා විවිධ අවස්ථාවලදී පෙන්නුම් කරයි

- 13) රිද්මානුකූල ක්‍රියාවකට උදාහරණයක් නොවේ

I. ගී ගැයීම	III. ඔරලෝසු බට්ටාගේ වලනය
II. නැටීම	IV. මුහුදු රැලි වල වලනය

- 14) ක්‍රීඩා තරඟ වල නියමිත පෙර අනිවාර්යයෙන්ම
 - I. සිසිල් කරවන ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතුයි
 - II. වැඩ කරන ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතුයි
 - III. ක්‍රීඩා තරඟය කලමනාකරනය කල යුතුයි
 - IV. උනුසුම් කරන ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතුයි

- 15) දේහයේ ඇති ශක්තිමත්ම කොටස වනුයේ

I. දත්	III. උකුල අස්ථිය
II. හනුක අස්ථිය	IV. හිස් කබල

- 16) රිද්මයානකූල බවේ වාසියක් වන්නේ
 - I. සෑම ක්‍රියාවක්ම කල යුතු වන්නේ රිද්මයානකූල බවක් අනුවය
 - II. සෑම අයෙකුටම දක්ෂ ගායකයෙකු බවට පත්විය හැකිය
 - III. අනතුරු මග හැරිය හැකිය
 - IV. සෑම අයෙකුටම නැට්ටුවෙකු විය හැකිය

- 17) ක්‍රීඩා වලට සම්බන්ධ වීමේ වාසියක් වන්නේ
 - I. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩිකර ගැනීම
 - II. මනෝසියෙන් තොරව වැඩ කර ගැනීම
 - III. හොඳ මානසික යොග්‍යතාවක් ඇතිවීම
 - IV. සියලුම කරුණු

- 18) ටින් කල ආහාර පරිභෝජනයේදී ඒවා මිලට ගැනීමට පෙර සිතා බැලිය යුතු සාධක වන්නේ

I. මිල	III. ආහාර සංයුතිය
II. කල් ඉකුත්වන දිනය	IV. සියලු කරුණු

- 19) සම්මත C වල කෘතියක් නොවන්නේ
 - I. අලුත් පලතුරු හා එළවලු වල අඩංගුය
 - II. යකඩ අවශෝෂනයට අවශ්‍යය
 - III. අධික උෂ්ණයේදී විනාශ වෙයි
 - IV. දේහ වර්ධනයට උපකාර කරයි

- 20) වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය සිදුවූයේ
 - I. ඉන්දියාව
 - II. ඇමරිකාව
 - III. ශ්‍රී ලංකාව
 - IV. අප්‍රිකාව

II කොටස

- 1)
 - I. ඵදිනෙදා මුහුණ දෙන අභියෝග 4ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
 - II. ප්‍රථමාධාර යන්න හඳුන්වන්න (ලකුණු 2)
 - III. වාහකයන් මගින් ඇති කරන රෝග 4ක් ලියන්න (ලකුණු 4)

- 2)
 - I. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු කුමක්ද? (ලකුණු 4)
 - II. ශාරීරික යෝග්‍යතාව පැවතිය යුතු ආකාර 3 ක් ලියන්න (ලකුණු 3)
 - III. ශාරීරික යෝග්‍යතාවට හේතු වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරුණු 3ක් ලියන්න (ලකුණු 3)

- 3)
 - I. නිවරදි ඉරියව් යනු? (ලකුණු 2)
 - II. ගතික වලන වලට උදාහරණ 2ක් ලියන්න (ලකුණු 4)
 - III. ස්ථිතික වලන වලට උදාහරණ 2ක් ලියන්න (ලකුණු 4)

- 4)
 - I. රිද්මයානුකූල බව යනු? (ලකුණු 4)
 - II. රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් වල වාසි මොනවාද? (ලකුණු 3)
 - III. දේහයේ ස්වභාවිකව සිදුවන රිද්මයානුකූල වලන මොනවාද? (ලකුණු 3)

- 5)
 - I. මිනිසා විසින් පරිසරයට සිදු කරන හානිදායක ක්‍රියා 5 ක් නම් කරන්න (ලකුණු 5)
 - II. ඉහත හානිකර ක්‍රියා නිසා පරිසරයට සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල මොනවාද? (ලකුණු 5)

- 6)
 - I. ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩා 5 ක් ලියන්න (ලකුණු 5)
 - II. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ ලියන්න (ලකුණු 3)
 - III. විවිධාකාර වූ ජන ක්‍රීඩා වර්ග නම් කරන්න (ලකුණු 2)