# සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

01. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

02. පූර්ණ සෞඛ්‍යයට බලපාන සාදක පහක් නම් කරන්න.

03. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා පහක් නම් කරන්න.

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සොයන සමීකරණය ලියා පෙන්වන්න.

05. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ අගය පරාසයන්ට අනුව පුද්ගලයාගේ ප්‍රධාන පෝෂණ තත්ත්වයන් හතරක් නම් කරන්න.

06. පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට හේතුවන ආහාර ගැනීමේ නිවැරදි පුරුදු 03 ක් ලියන්න.

07. පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට නින්ද හා විවේකයේ වැදගත්කම කුමක්ද? කෙටියෙන් පහදන්න.

08. පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම උදව් වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

09. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇති කරන බලපෑම කුමක්ද?

10. සම්මත නීති පිළිපැදීම පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට හේතුවන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

11. පූර්ණ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට වර්තමානයේ ඇති අභියෝග පහක් පෙන්වා දෙන්න.

12. තරඟකාරී ආර්ථික හා අධ්‍යාපන මට්ටම පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අභියෝගයක් වන්නේ කෙසේ ද? උදාහරණ මගින් පැහැදිලි කරන්න.