

## අගෝස්තු 04 සතිය

අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු වූ සමාජයක ඇති වාසියක් වන්නේ,

- i. ඩෙංගු බරවා වැනි රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු වීමයි.
- ii. ඉතාමත් ප්‍රීතියෙන් ජීවත් විය හැකි සමාජයක් ගොඩනැගීමයි.
- iii. පැළෑටි හා ගස් වැල් වැවීම නිසා පොළොවට වැටෙන හිරු එළිය අඩු වීමයි.
- iv. ඉහත සදහන් කරුණු සියල්ලමයි.

02. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙල අනුව ඉහළින්ම පිහිටියේ,

- i. ආත්මාභිමානයයි .
- ii. ආත්මසාක්ෂාත්කරණයයි.
- iii. ආදරයයි.
- iv. සුරක්ෂිතබවයි

03. කාණේරුකා එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම නිසා එක් උරහිසක් පහත් වී ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තේ උකුල උස් වීම

- i. ඹටු කුදය වේ.
- ii. පසු කුදය වේ.
- iii. පැති කුදය වේ.
- iv. පැනලි පිටුපස වේ.

04. උපකරණ රහිතව කරන ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,

- i. කබඩ් ය.
- ii. වෙස් ය.
- iii. පා පන්දු ය.
- iv. හොකී ය.

05. දුර පැතීමේ අවධියක් වන්නේ,

- i. එල්ලෙන ක්‍රමයයි.
- ii. පාවෙන ක්‍රමයයි.
- iii. ගුවනන පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමයයි.
- iv. අවතීරණ ධාවනයයි.

06. ළමා අවධිය අයත් වන කාල සීමාව වන්නේ,

- i. අවුරුදු 3-10 ය.
- ii. අවුරුදු 1-9 ය.
- iii. අවුරුදු 3-6 ය.
- iv. අවුරුදු 6-10 ය.

07. සමේ හට ගන්නා රෝගයක් නොවන්නේ,

- i. පණු හොරි .
- ii. පිළිකා ය.
- iii. අළුහම් ය.
- iv. ෆ්ලෝරෝසිසාව ය.

08. වැඩුන මිනිසෙකුගේ මුඛයේ නිබිය හැකි උපරිම කෘන්තක දත් ගණන වනුයේ,

- i. 8 කි.
- ii. 16 කි.
- iii. 04 කි.
- iv. 12 කි.

09. ගැහැණු දරුවන් ඔසප් වීම නිසා නිරක්තිය ඇති වීම වැළැක්වීමට ලබාදිය යුත්තේ

- i. කැල්සියම්
- ii. ෆෝලික් අම්ලය
- iii. යකඩ
- iv. විටමින් බී

10. වැඩි ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුට දිනකට අවශ්‍යය කැලරි ප්‍රමාණය වන්නේ,

- i. 2700 පමණය.
- ii. 2200 පමණය.
- iii. 2300 පමණය.
- iv. 2000 පමණය.

පහත සදහන් සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

- 11. සෞඛ්‍යවත් බව යනු කුමක් ද නිර්වචනය කරන්න
- 12. අප ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ඇති වන සෞඛ්‍යය ගැටලු 02 ලියන්න.
- 13. වායු දූෂණය නිසා ඇති වන රෝග තත්ත්ව 02 ලියන්න.
- 14. බෝ නොවන රෝග 03 ලියන්න.
- 15. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි 02 ලියන්න.
- 16. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?
- 17. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 02 ක් ලියන්න.
- 18. සහය දිවීමේ තරගයක දී භාවිත කරන යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශීලීපීය ක්‍රම මොනවාද?
- 19. සංජානනීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හට ගන්නා ආබාධ 02 ලියන්න.
- 20. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් 03 ලියන්න.