



විෂය:- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

සතිය- 15

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල.

පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස

1. ඇසේ ආසාදන තත්ත්වය කුමන නමකින් හඳුන්වයිද?
2. විටමින් A උනතාවයෙන් ඇතිවන ඇසේ රෝගවලට අමතරව ඇති වන වෙනත් උනතා ලක්ෂණ මොනවාද?
3. අයඩින් අවශෝෂණයට බාධා පමුණුවන ආහාර 2ක් නම් කරන්න.
4. විටමින් A උනතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4ක් සඳහන් කරන්න.
5. අඩු බර දරු උපන් හඳුන්වන්න.
6. අඩු බර දරු උපන් ඇති වීමට බලපාන හේතු 5ක් සඳහන් කරන්න.
7. අඩු බර දරුවෙකුගෙන් පෙන්වුම් කරන ලක්ෂණ හා නිරෝගී දරුවෙකුගේ ලක්ෂණ සංසන්දනය කරන්න.
8. අඩු බර දරු උපන් වළක්වා ගැනීම සඳහා මවක් විසින් පිළිපැදිය යුතු කරුණු 04ක් සඳහන් කරන්න.
9. අධි පෝෂණය යනු කුමක්ද?
10. “ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය” හඳුන්වන්න.
11. අධි පෝෂණය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?
12. ස්පුලතාවය නිසා ඇතිවිය හැකි සංකූලතා මොනවාද?
13. අධි බර, ස්පුලතාවය හා නියමිත බරට අදාළ BMI අගය දක්වන්න.
14. නිරෝගී පුරුෂයෙකුගේ හා කාන්තාවකගේ ඉණ වට ප්‍රමාණය සෙන්ටි මීටර් කීයක් විය යුතුද?
15. ළමා සංවර්ධනය යනු කුමක්ද?
16. ළමා සංවර්ධනයට බලපාන්නාවූ වැදගත් සාධක 2ක් නම් කරන්න.
17. ආරය සහ පරිසරය අතර ඇති වෙනස හඳුන්වන්න.
18. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වා දෙන පරිදි යෞවන අවධියට අයත් කාල සීමාව කුමක්ද?
19. දරුවෙකුගේ සංවර්ධනයේදී පරිණත වීම යන්න හඳුන්වන්න.
20. යොවුන් විශේෂී ගැහැණු දරුවකුගේ සහ පිරිමි දරුවකුගේ උපරිම වර්ධන නැගීම සිදුවන වයස වෙන වෙන වශයෙන් ලියා දක්වන්න.
21. යොවුන් විශේෂී සිදුවන භාෂා වර්ධනයේ දැකිය හැකි සුවිශේෂී හැකියා 3ක් නම් කරන්න.
22. යොවුන් විශේෂී දරුවෙකු මානසික වර්ධනයත් සමඟ අත් පත් කර ගන්නා ගුණාංග 4ක් නම් කරන්න.
23. ප්‍රසන්න භාවිත සහ අප්‍රසන්න භාවිත 4 බැගින් නම් කරන්න.
24. යොවුන් විශේෂී සමාජීය වර්ධනයේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 4ක් නම් කරන්න.
25. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථ දැක්වීම අනුව ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යන්න හඳුන්වන්න.