



කො/දේවි බාලිකා විද්‍යාලය - කොළඹ
පළමු වාර පරීක්ෂණය - 2016 (මාර්තු)

සෞඛ්‍ය හා භාරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය

කාලය පැය 1 1/2 යි

01. කිරි දත් ගණන කීයද ?

i. 22	iii. 24
ii. 20	iv. 28
02. දිව්ව උූනෙන රසයන් ගණන කීයද?

i. 4	iii. 6
ii. 2	iv. 3
03. ඇස්වල සෞඛ්‍ය තත්වයට බලපාන විවිමත් වර්ග කුමක්ද?

i. B	iii. C
ii. A	iv. A, B
04. කන කොටස් කීයද ?

i. 2	iii. 3
ii. 4	iv. 6
05. රෝග වැළඳෙන ප්‍රධාන ක්‍රම කීයද ?

i. 2	iii. 3
ii. 4	iv. 6
06. බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩය කුමක්ද?

i. හෘද රෝග - සරම්ප	iii. සෙම්ප්‍රතිශතාව - ක්ෂය රෝගය
ii. දියවැඩියාව - අධි රුධිර පීඩනය	iv. වකුගඩු රෝග - බොංගු
07. මෙහි සඳහන් සංවේදී ඉන්ද්‍රිය කාණ්ඩය කුමක්ද ?

i. ඇස / කන / සම්	iii. නාසය / හිස / කන
ii. දිව් / දත් / අත	iv. සම් / අත් හා පාද
08. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රාග්ධනයක් වන්නේ

i. විවිමත් B ප්‍රාග්ධනය	iii. විවිමත් D ප්‍රාග්ධනය
ii. විවිමත් A ප්‍රාග්ධනය	iv. මේදය හා සීනි ප්‍රාග්ධනය

09. ගර්භ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීමේ කාර්ය සිදුකරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද ?
- ප්‍රෝටීන් හා ලිපිඩ
 - විටමින් හා ඛනිජ ලවණ
 - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
 - ප්‍රෝටීන හා කාබෝහයිඩ්‍රේට්
10. ආහාරවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කාණ්ඩය කුමක්ද ?
- පිෂ්ඨය, මේදය, ප්‍රෝටීන්, විටමින්
 - බත්, මස්, මාළු
 - සීනි හා මේදය, ඛනිජ ලවණ හා විටමින්
 - කිරි, මේදය, පළතුරු
11. නෙට් බෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවට හඳුන්වා දුන්නේ
- ජෙකිස් කැමැත්ත
 - ශ්‍රීන් චෝල්ටර්
 - ජෙකි ශ්‍රීන්
 - ඩින් ස්ටේප්
12. ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වනුයේ
- වල්ලේ
 - කඩඩි
 - චොලිබෝල්
 - නෙට්බෝල්
13. සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ
- නිසි වේලාවට ප්‍රතිපත්තිකරණය ලබාගැනීම
 - මදුරු උවදුරු විනාශ කිරීම
 - බෝවන රෝග ප්‍රතිකාර කිරීම
 - බෝ නොවන රෝග සඳහා බෙහෙත් ලබාදීම
14. යහපත්, අන්තර් පුද්ගල සබදතා පැවතීම කුමන සෞඛ්‍යමත් පරිසරයක ලක්ෂණයක්ද ?
- භෞතික පරිසරය
 - ස්වභාවික පරිසරය
 - සමාජීය පරිසරය
 - අධ්‍යාත්මික පරිසරය
15. සෞඛ්‍යමත් ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ
- සීනි , ලුණු මේද භාවිතය
 - කසල නිසිපරිදි බැහැර කිරීම
 - ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට නොහැකිවීම
 - පැණි බීම වර්ග සඳහා වැඩි කැමැත්ත
- පහත වගන්ති හරිනම් හරි ලකුණ ද වැරදි නම් වැරදි ලකුණ ද යොදන්න.
- ක්‍රීඩා නිති රිති කඩ කලවිට දඩුවම් විදීමට සිදුවේ. ()
 - සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමට විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ගත යුතුය. ()
 - පැනීම් මිදුල ක්‍රීඩා වලට අයත් ඉසව්වකි. ()
 - චොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඇමෙරිකාවේ ආරම්භ විය. ()
 - සතුට හා විනෝදය පිණිස කරන ක්‍රීඩා සුළු ක්‍රීඩාවේ. ()

01. යහපැවැත්මේ පුර්ණත්වයට ප්‍රභාවිමට බලපාන අංශ 4 මොනවාද ? (ලකුණු 8)
02. කායික යහපැවැත්මට අවශ්‍ය සාධක 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 5)
03. සෞඛ්‍යමත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා බලපාන අංශ 3 ලියන්න. (ලකුණු 6)
04. යහපත් මානසික පරිසරයකදී තිබිය යුතු අංශ මොනවාද ? (ලකුණු 6)
05. සෞඛ්‍යමත් සමාජීය පරිසරයක දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 6)
06. යහපත් අධ්‍යාත්මික පරිසරයකදී දැකිය හැකි ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න. (ලකුණු 3)
07. කසල කළමනාකරණයේදී හදුන්වන 3R ක්‍රමය ලියන්න. (ලකුණු 3)
08. ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවාවන් වලදී උපකාර වන නිලධාරීන් 2 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
09. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 5 ක් ලියන්න. (ලකුණු 5)
10. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටියේ දිග පළල කීයද? (ලකුණු 1)
11. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දෘශ්‍ය 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
12. ශාරීරික සේශයකා ගුණාංග 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
13. විදිනෙදා පිටියේදී මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
14. ක්‍රීඩාවේ නිති රීති හා ආචාරධර්ම රැකීමෙන් ඇතිවන වාසි 2 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
15. ඔබ දන්නා සුළු ක්‍රීඩා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)