

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි  
All Rights Reserved

මූලික පිරිවෙන් වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණය-2015  
Primary Piriven Year End Term Test - 2015

4 වසර / Grade 4

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව  
Health Science

කාලය : පැය 03 යි.

Time : Three hours.

I කොටසටද, II කොටසින් ප්‍රශ්න 04 කටද පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස.

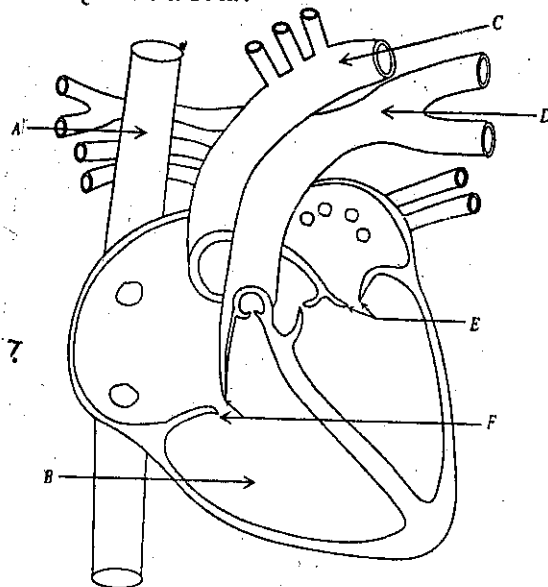
පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න වලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- (01)
- i. 'ගලගණ්ඩය' නැමැති රෝගය ඇති වන්නේ කෙසේ ද?
  - ii. මන්ද පෝෂණය නිසා ඇති වන තත්ත්වයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
  - iii. ජලනීතිකාව රෝගය ඇති කරන සතුන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
  - iv. මානසික ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයේ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04 ක් ලියන්න.
  - v. ජලය මගින් පැතිරී යන රෝග 02 ක් ලියන්න.
  - vi. ප්‍රෝටීන් බහුල ව අඩංගු ආහාර 04 ක් නම් කරන්න.
  - vii. ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වය භාවිතා වන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.
  - viii. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 02 ක් ලියන්න.
  - ix. සෞඛ්‍යවත් ලෙස ආහාර ගැනීමේ වාසි 02 ක් ලියන්න.
  - x. නරක් වූ ආහාරයක් හඳුනාගැනීමේ ලක්ෂණ 04 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 4 x 10 = 40)

II කොටස.

(02) පහත දැක්වෙන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ රූප සටහනකි.



- i. රූපයේ A, B, C, D, E හා F කොටස් නම් කරන්න.
- ii. හෘදයට රුධිරය සපයන ධමනිය නම් කරන්න.
- iii. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිමත් ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.
- iv. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට අප විසින් පුරුදු වියයුතු කරුණු 03 ක් ලියන්න.
- v. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග 02 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 6+2+2+3+2= 15)

(03) අපගේ හැසිරීම් හා ජීවන රටා සෞඛ්‍යය කෙරෙහි ඉමහත් බලපෑමක් ඇති කරයි.

- i. පූර්ණ සෞඛ්‍යය අත්කර ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා 05 ක් ලියන්න.
- ii. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇති අභියෝග 04 ක් ලියන්න.
- iii. පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම සඳහා මැනගත යුතු අවශ්‍ය දර්ශක නම් කරන්න.
- iv. ගරීරස්කන්ධ දර්ශකය =  $\frac{\text{ගරීර බර (Kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$  යන

සමීකරණය භාවිතයෙන් බර 72 Kg ද උස 154 cm ද වන අයෙකුගේ BMI ගණනය කරන්න.  
(ලකුණු 5+4+3+3+= 15)

(04) අප අවට පරිසරයේ වෙසෙන සත්ත්වයන්ගෙන් මිනිසාට මාරාන්තික රෝග වැළඳේ.

- i. මිනිසාට මාරාන්තික රෝග ඇති කරන සතුන් තිදෙනෙකු නම් කරන්න.
- ii. ඔබ නම්කළ සතුන් මගින් ඇති වන රෝගය හා රෝග කාරකයා නම් කරන්න.
- iii. ඔබ නම්කළ රෝග අතුරින් එක් රෝගයක රෝග ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
- iv. ඔබ නම්කළ රෝගය සෑදීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 03 ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 3+6+3+3= 15)

(05) සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම ප්‍රීතිමත්, නිරෝගීමත්, දිවිපැවැත්මකට අධිකාලම වේ. නිවැරදි ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ස්වාභාවික ආහාරවලට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් ලබා දිය යුතුය.

- i. සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සුපරික්ෂාකාරී විය යුතු කරුණු 04 ක් සඳහන් කරන්න.
- ii. පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රම 05 ක් ලියන්න.
- iii. ස්වාභාවික ආහාරවලට නිදසුන් 04 ක් ලියන්න.
- iv. සමහර අවස්ථාවලදී ආහාර විෂවීම සිදු විය හැකිය. ආහාර විෂවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 4+5+2+4= 15)

(06) ප්‍රථමාධාරය ජීවිතයක් බේරාගැනීමට උපකාරී වේ.

- i. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් ඇති වන ප්‍රයෝජන 03 ක් ලියන්න.
- ii. ප්‍රථමාධාර කරු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 06 ක් ලියන්න.
- iii. ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක අඩංගු විය යුතු දෑ 06 ක් ලියන්න.
- iv. පිලිස්සීමක දී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමය සඳහන් කරන්න.
- v. පිලිස්සුම් අවස්ථාවක දී ඔබ නොකළ යුතු දේ සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 3+3+3+3+3= 15)

(07) පහත මාතෘකා අතුරින් 03 කට කෙටි සටහන් ලියන්න.

- i. පරපෝෂිත රෝග.
- ii. ජල දූෂණය.
- iii. බුදු දහම හා පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය.
- iv. මත් පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය.
- v. දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම.

(ලකුණු 5 x 3 = 15)