සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි)
All Rights Reserved)

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

3 වසර / Grade 3

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව කාලය : පැය 03 යි.

Health Science Time : Three hours.

I කොටස.

(01) පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට වඩාත් සුදුසු පිළිතුරු සොයා යටින් ඉරක් අඳින්න.

i. බුදුදහම අනුව සෞඛ්‍යය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් කීය ද?

(1) 04 යි. (2) 02 යි. (3) 03 යි. (4) 05 යි.

ii. යම් පුද්ගලයෙකුගේ ආත්ම අභිමානය ඉහළ නැංවීම සඳහා උපකාර වන පුද්ගලයෙකු වන්නේ,

(1) තැපැල් කරුවා. (2) අයහපත් මිතුරා. (3) ගුරුවරයා. (4) ග්‍රාම නිලධාරීතුමා.

iii. ආහාරයක ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීර්ණය වූ විට සෑදෙන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) ග්ලූකෝස්. (2) පිෂ්ඨය. (3) ඇමයිනෝ අම්ල. (4) ග්ලිසරෝල්

iv. දකුණු කෝෂිකාවේ සිට පෙනහලු දක්වා රුධිරය ගෙන යන නාලය වන්නේ,

(1) සංස්ථානික මහා ධමනිය. (2) පූර්ව මහා ශිරාව.
(3) අපර මහා ශිරාව. (3) පුප්ඵුසීය ධමනිය.

v. වැඩුණු පුද්ගලයකුගේ මුඛයේ ඇති ස්ථිර දත් ගණන වනුයේ,

(1) 20 (2) 32 (3) 16 (4) 12

vi. අයඩින් ඌනතාවය නිසා ඇති වන රෝගී තත්ත්වයක් වන්නේ,

(1) ගලගණ්ඩය. (2) දියවැඩියාව. (3) රක්තහීනතාව. (4) හිමෝෆීලියාව.

vii. මිනිස් රුධිරයේ ප්‍රධාන රුධිර ගණ සංඛ්‍යාව වනුයේ,

(1) 05 යි. (2) 03 යි. (3) 04 යි. (4) 02 යි.

viii. කෙනෙකුගෙන් කෙනෙකුට බෝවන රෝගයක් වන්නේ,

(1) අධික රුධිර පීඩනය. (2) මැලේරියාව. (3) හිමෝෆීලියාව. (4) ලියුකේමියාව.

ix. සමබල ආහාර වේලක තිබෙන පෝෂණ කොටසක් ලෙස නොසලකන්නේ ?

(1) කාබෝහයිඩ්‍රේට්. (2) ග්ලිසරෝල්. (3) ලිපිඩ. (4) ප්‍රෝටීන්.

x. ලෝක ඒඩ්ස් දිනය ලෙස සලකුනු ලබන්නේ මින් කුමන දිනයන් ද?

(1) දෙසැම්බර් 12. (2)දෙසැම්බර් 01. (3)ඔක්තෝම්බර් 07. (4)නොවැම්බර් 05.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

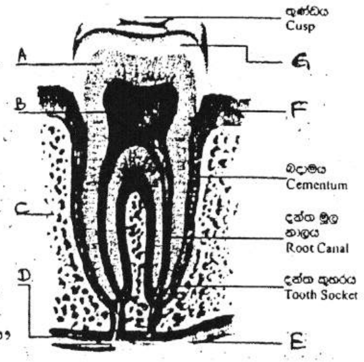
(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

i. ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනයට කළ යුතු කාර්යයන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
ii. සුදු රුධිරාණු මගින් කෙරෙන කාර්යය කුමක් ද?
iii. බෝ නොවන රෝග වර්තමානයේ වැඩිවීමට බලපා ඇති හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.
iv. ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු අවස්ථා හතරක් සඳහන් කරන්න.
v. පුද්ගලයෙකුගේ මානසික ආතතියට බලපාන හේතු දෙකක් සඳහන් කරන්න.(ලකුණු4x5=20)

II කොටස.

ප්‍රශ්න හතරකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(03) රූපයේ දැක්වෙන්නේ චාර්වක දතක දික්කඩකි.



i. රූපයේ A , B , C , D , E , F හා G කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 07)
ii. දත් රෝග ඇති වීමට හේතු 03 ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
iii. දත් ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් 05 ක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(04) "යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයකට සෞඛ්‍යය සංකල්ප ඉතා වැදගත් ය."
i. කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බව පෙන්වන ලක්ෂණ පහත ලියන්න. (ලකුණු 05)
ii. මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
iii. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(05) i. හෘදයේ දික් කඩක දැකිය හැකි කොටස් පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
ii. ශරීරයේ සෛලයක පිට වන අපිරිසිදු රුධිරය නැවත පිරිසිදු වී (O_2 සහිතව) සෛල කරා යන ගමන් මග ඊතල යොදා නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
iii. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ මනා සෞඛ්‍යය සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)

(06) පහත සඳහන් ඕනෑම කරුණු තුනක් පිළිබඳ ව කෙටි සටහන් ලියන්න.
i. තුලිත ආහාර වේලක්.
ii. ඩෙංගු රෝගය.
iii. රුධිර පාරවිලනය.
iv. මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය.
v. සම. (ලකුණු5 x3 =15)

(08) i. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
ii. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග මර්ධනයට රජය ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)
iii. බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අප විසින් පිළිපැදිය යුතු කරුණු 05 ක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)

(09) i. මෛත්‍ර පද්ධතියේ කොටස් පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
ii. මෛත්‍ර පද්ධතියේ ආරක්ෂාවට අනුගමනය කළ යුතු යහපත් ක්‍රියාමාර්ග පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
iii. පෙනහලු බහිස්‍රාවීය ඉන්ද්‍රියක් ලෙස ක්‍රියා කරන අන්දම පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05)