



❖ I කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලටත්, II කොටසින් ප්‍රශ්න හතරකටත් පිළිතුරු ලියන්න.

I කොටස

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

(i) වර්තමානයේ රජරට ප්‍රදේශයේ බහුලව දක්නට ලැබෙන බෝ නොවන රෝගයක් වන්නේ,
1. මැලේරියාව 2. වකුගඩු රෝගය 3. දියවැඩියාව 4. බරවා

(ii) යම් පුද්ගලයෙකුගේ ආත්ම අභිමානය ඉහළ නැංවීම සඳහා උපකාර වන පුද්ගලයෙකු නොවන්නේ,
1. ගුරුවරයා 2. අම්මා 3. යහපත් මිතුරා 4. පසම්තුරා

(iii) ආහාර ජීර්ණයෙන් පසු මේද, අම්ල හා ග්ලිසරෝල් සාදන පෝෂණ කොටස වන්නේ මින් කුමක්ද ?
1. ලිපිඩ් 2. ප්‍රෝටීන් 3. කාබෝහයිඩ්‍රේට් 4. බනිජ් ලවණ

(iv) මිනිස් රුධිරයේ සර්ව දායක රුධිර සනය වන්නේ
1. AB 2. B 3. O 4. A

(v) මුත්‍රා පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය ලෙස සලකන්නේ
1. වෘක්කානුව 2. වකුගඩුව 3. මුත්‍රාශය 4. අධිවෘක්කය

(vi) ශ්වසනයේදී මිනිස් සිරුරෙන් බැහැර කරන ප්‍රධාන වායුව වන්නේ,
1. H₂ 2. N₂ 3. O₂ 4. CO₂

(vii) මිනිසාගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නොවන්නේ.
1. වේගයෙන් ඇවිදීම 2. බයිසිකල් පැදීම
3. රූපවාහිනිය නැරඹීම 4. පිහිනීම

(viii) කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණයක් වන්නේ මින් කුමක්ද ?
1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර 2. නිසි ඉණ මිම්ම 3. භාවනා කිරීම 4. ආත්මාභිමානය

(ix) යම් පුද්ගලයෙකු හට ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණක් නොවන්නේ
1. ජීවිතයක් බේරා ගැනීම 2. ආත්ම අභිමානය ඇතිකර ගැනීම.
3. අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත්වීම වැළැක්වීම 4. සුවය ලබාදීමට උපකාරී වීම.

(x) රුධිර සංසරණ පද්ධතියට අයත් අවයවයක් වන්නේ,
1. ස්වරාලය 2. ආමාශය 3. පෙණහැල්ල 4. හෘදය

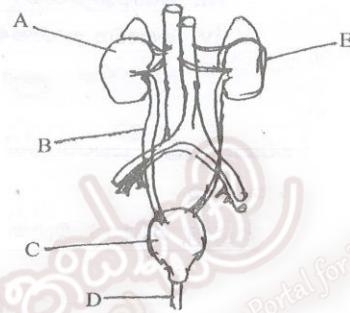
ලකුණු (2 x 10 = 20)

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- (i) බෝ නොවන රෝග හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (ii) ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු හොඳ පුරුදු හතරක් සඳහන් කරන්න.
- (iii) සමට වැළඳෙන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (iv) නාසික කුහරයට වාතය ඇතුළුවෙද්දී එම වාතය වෙනස් වීම් කීපයකට භාජනය වේ. ඉන් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- (v) දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

ලකුණු (4 x 5 = 20)

II කොටස



- (03) (i) ඉහත දක්වා ඇති රූපසටහනෙන් A,B,C,D,E කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) මෙම ඉන්ද්‍රිය මගින් පිටකරන බහිෂ්‍යාවීය ද්‍රව්‍ය තුනක් නම් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) මෙම ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියට වැළඳිය හැකි රෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iv) ඉහත ඉන්ද්‍රිය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04)

(04) “පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක ජීවත්වීම කායික යහපැවැත්මට වැදගත් වේ.”

- (i) වාතය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීමට කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (ii) වාතයේ පිරිසිදු බව ශ්වසන පද්ධතිය කෙරෙහි බලපාන අයුරු කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
- (iii) කායික යහපැවැත්ම සඳහා බලපාන වෙනත් සාධක හයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 06)

- (05) (i) ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්දැයි නිවැරදිව පහදා දෙන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) ප්‍රථමාධාර දෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග පහක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (iii) ගින්නෙන් පිළිස්සීම සිදු වූ විට දිය යුතු ප්‍රථමාධාර සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 05)

(06) මිනිස් සිරුරේ ප්‍රධාන සංසරණ මාධ්‍යය රුධිරයයි.

- (i) රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය සඳහන් කර, එහි කොටස් හතරක් ලියන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) සුදු රුධිරානුවලින් සිදුකෙරෙන කාර්යය විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05)
- (iii) හිමොග්ලොබින් පරීක්ෂාව යනු කුමක්ද ? (ලකුණු 02)
- (iv) රුධිර සංසරණ පද්ධතියට වැළඳෙන රෝග තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

- (07) (i) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (ii) ආහාරයක අඩංගු විය යුතු පෝෂණ කොටස් ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකට වෙන් කළ හැකිය. එම කාණ්ඩ දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (iii) ඒ එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් පෝෂණ කොටස් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
- (iv) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට වැළඳිය හැකි රෝග වලක්වා ගැනීමට කළයුතු ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

(08) පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතරින් තුනක් පිළිබඳ කෙටි විස්තරයක් කරන්න.

- (i) ශරීර යෝග්‍යතාව
- (ii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සකස් කිරීම
- (iii) ප්‍රතිශක්තිකරණය
- (iv) යකඩ උග්‍රතාවය
- (v) අධික රුධිර පීඩනය
- (iv) අපවාර හා අපයෝජන

(ලකුණු 5 x 3 = 15)