



❖ I කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලටත් II වන කොටසින් ප්‍රශ්න හතරකටත් පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

(1) නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

i. නව යොවුන්වියේ වයස් සීමාව අවුරුදු.

- a) 10-19
- b) 20-39
- c) 10-15
- d) 15-39

ii. නිවැරදි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක සමීකරණය වන්නේ.

- a) $BMI = \frac{(\text{බර})^2}{\text{උස}}$
- b) $BMI = \frac{(\text{බර})^2}{(\text{උස})^2}$
- c) $BMI = \frac{\text{බර}}{(\text{උස})^2}$
- d) $BMI = \frac{\text{බර}}{\text{උස}}$

iii. වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අහියෝගයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?

- a) දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව.
- b) සරල දිවි පැවැත්ම.
- c) ජනගහණයේ සනත්වය.
- d) අවතැන් වීම.

iv. සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?

- a) නිවැරදි ආහාර පුරුදු.
- b) සතුට පිරි තැනක් වීම.
- c) පිළිගැනීම.
- d) අධ්‍යාපනයට සුදුසු වීම.

v. පරපෝෂිත රෝගයක් වන්නේ මින් කුමක්ද?

- a) ඩෙංගු
- b) සුකර උණ
- c) කුෂ්ඨ
- d) බරවා

- vi. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක නොතිබිය යුතු දෙය මින් කුමක්ද?
- දැලි පිහිය
 - පැනඩෝල්
 - කතුරක්
 - ඉටිපන්දමක්
- vii. ගින්තෙන් පිළිස්සීමකදී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාරයේ අඩංගු නොවිය යුත්තේ කුමක්ද?
- වහාම රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කිරීම.
 - ඇඳුම්, ඔරලෝසු ඉවත් කිරීම.
 - ඇල්දිය වත්කිරීම.
 - රෝගියා හොඳින් සම්බාහනය කිරීම.
- viii. කායික යහපැවැත්ම රඳා පවතින සාධකයක් නොවන්නේ මින් කුමක්ද?
- නිසි ශරීර ස්කන්ධය
 - ශාරීරික යෝග්‍යතාවය
 - සමාජීය යහපැවැත්ම
 - ප්‍රතිශක්තිය
- ix. වර්තමානයේ ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා භාවිත නොකරන ක්‍රමයකි
- වියළීම
 - ජාච්චි දැමීම
 - දුම් ගැසීම
 - ටින් කිරීම
- x. නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණයකි.
- රස වෙනස් වීම.
 - ගඳ වෙනස් වීම
 - සුවඳ වෙනස් වීම.
 - වර්ණය වෙනස් වීම.

(ලකුණු - 4x10=40)

II කොටස

2. i. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
ii. මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින් වර්ග හතර මොනවාද?
iii. ආහාර විෂ වීම සිදුවිය හැකි අවස්ථා හතරක් ලියන්න.
iv. ආහාර විෂ වීම වැළැක්වීමට ගතහැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් ලියන්න.
(ලකුණු - 4+4+4+3=15)
3. i. මිනිසා ජලය ලබා ගන්නා මාර්ග හතරක් ලියන්න.
ii. ජලය බහුලව අපවිත්‍ර කරන දූෂක හතරක් ලියන්න.
iii. ජල දූෂණය පාලනය කළ හැකි මාර්ග හතරක් ලියන්න.
iv. මිනිසාට ජලය ප්‍රයෝජනවත් වන ආකාර තුනක් ලියන්න.
(ලකුණු - 4+4+4+3=15)
4. i. මූලික ජීවිතාධාර ක්‍රම තුන නම් කරන්න.
ii. ප්‍රථමාධාරකරුවකු සතු විය යුතු ගුණාංග පහක් ලියන්න.
iii. විවෘත අස්ථි හේන්‍යකදී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර ලියන්න.
iv. මාංශ පේශිවලට සිදුවන අනතුරකදී පිළිපැදිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිවෙත ලියන්න.
(ලකුණු - 3+5+5+2=15)
5. i. සමබල ආහාරයක ලක්ෂණ මොනවාද?
ii. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.
iii. භාවනා කිරීම මගින් ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.
iv. කායික ව්‍යායාමයේ වාසි දෙකක් ලියන්න.
(ලකුණු - 3+4+4+4=15)
6. i. ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම හතරක් ලියන්න.
ii. ඉහත (i) සඳහන් ක්‍රම මගින් කල් තබා ගන්නා ආහාර දෙක බැගින් ලියන්න.
iii. ආහාර නරක්වන අවස්ථා තුනක් ලියන්න.
iv. ආහාර කල් තබා ගැනීමේ වාසි තුනක් ලියන්න.
(ලකුණු - 4+4+4+3=15)
7. පහත සඳහන් ඒවායින් තුනකට කෙටි සටහන් ලියන්න.
a) මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
b) ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය.
c) ගස් වැල් වැවීම.
d) මී උණ.
e) වර්තමානයේ හිස ඔසවන රෝග.
(ලකුණු - 5x3=15)