



මූලික පිරිවෙන් පළමුවාර පරීක්ෂණය - 2019

Primary Piriven First Term Test - 2019

3 වසර / Grade 3

[සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All rights reserved]

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව – Health Science

කාලය: පැය දෙකයි
Time: Two Hours

ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු ලියන්න.
ANSWER ALL QUESTION

විභාග අංකය

1. රෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණයක් නො වන්නේ මින් කුමක්ද ?

- i. සතුටින් හා තෘප්තියෙන් සිටීම ii. ක්‍රියාශීලී බව
iii. හුදකලාව සිටීම iv. සමාජශීලීව

2. කෙනෙකු රෝග වීම නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්වයක් නොවන්නේ

- i. මානසික පීඩාව ii. අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් කරගෙන යෑම
iii. වියදම් අධිකවීම iv. කායික වේදනාව

3. පහත සටහනට දියහැකි උචිත මාතෘකාව වන්නේ

අධ්‍යාපනය සාර්ථක කරගැනීමට
වෙනස වීමට හැකිවීම

ලෙඩ රෝගවලින් දුක් පීඩා
විඳීමට සිදු නොවීම

පළදායි ආගමික කටයුතුවල
යෙදීමට හැකි වීම

ශාරීරික යෝග්‍යතාව
යහපත් ලෙස පවත්වාගත හැකිවීම

- i. සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයේ පෙදු පරමාර්ථ ii. පූර්ණ සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයා
iii. කායික යහපැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු iv. මානසික යහපැවැත්ම

4. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හඳුන්වන කෙටි ම නම වන්නේ

- i. BMI ii. IMF iii. WHO iv. Unicef

5. සෞඛ්‍ය බෙදෙන ප්‍රධාන අංශ ගණන කීයද ?

- i. 4 ii. 3 iii. 5 iv. 2

6. කායික යහපැවැත්ම සඳහා බලපාන සාධකයක් නොවන

- i. පිරිසිදු වාතය ii. පිරිසිදු ජලය iii. ක්ෂණික ආහාර iv. ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම

7. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණයක් වන්නේ

- i. ශරීර ස්කන්ධය දර්ශකය ii. ස්ප්‍ර්ශතාව iii. අලසබව iv. අධික නින්ද

8. බල්ලන් ගෙන් බෝවන රෝගයක් වන්නේ

- i. මැලේරියාව ii. දියවැඩියාව iii. ඩෙංගු iv. ජලහීනිකාව

9. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හඳුන්වන කෙටි නාමය වන්නේ

- i. MMI ii. BOI iii. CPI iv. BMI

10. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වයසත් අතර ප්‍රස්ථාරයේ නිසි වරට අදාළ වර්ණය වන්නේ

- i. කද දම් ii. ලා දම් iii. කොළ iv. තැඹිලි

11. මානසික යහ පැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණයක් නො වන්නේ

- i. සතුටින් සිටීම ii. නිතරම කෝප වීම
iii. නිවැරදි තීරණ ගැනීම iv. ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව

12. මානසික යහපැවැත්ම ඇතිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යනු යහ පුරුද්දක් වන්නේ

- i. විවිධයේ ක්‍රීඩාවල යෙදීම ii. නිතර අන්තර්ජාලයේ සැරිසැරීම
iii. හයංකර දර්ශන සහිත චිත්‍රපටි බැලීම iv. සරල දිවි පැවැත්ම

13. සමාජයේ යහපැවැත්ම යුත් පුද්ගලයකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණයක් නො වන්නේ

- i. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ii. නම්‍යශීලී බව
iii. නිතරම අන් අයට පහත් කර කතාකිරීම iv. නීතිගරුකබව

14. ආහාරයක අඩංගු පෝෂක ප්‍රධාන කාණ්ඩ කීයද ?

- i. 2 ii. 3 iii. 4 iv. 5

15. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාරයක් වන්නේ මින් කුමක්ද?

- i. මස් ii. පාං iii. බිත්තර iv. සෝයාබෝංචි

16. විටමින් A වල කාර්යය වනුයේ

- i. රුධිර කැට ගැසීමට උපකාරී වීම ii. රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම
iii. තයි‍රොක්සින් හෝර්මෝනය නිපදවීම iv. ඇස් පෙනීමට උදව්වීම

17. ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වියයුතු කරුණක් නොවන්නේ

- i. නිෂ්පාදිත දිනය ii. ජනප්‍රිය ආහාරයක් වීම
iii. කල් ඉකුත්වීමේ දිනය iv. පෝෂදායී බව

18. ලදරුවකුගේ මුඛයේ ඇති කිරි දත් ගණන වනුයේ

- i. 30 ii. 40 iii. 32 iv. 20

19. මන්දපෝෂණය ප්‍රතිවිපාපයක් නොවන්නේ

- i. ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම ii. ශරීර පැහැය යහපත් වීම
iii. කායික වර්ධනය අඩුවීම iv. ලදරු මරණ පහත් ඉහළ යෑම

20. මිනිසාගේ ආහාර දිරවීම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වනුයේ

- i. ආමාශය තුළදී ii. මුඛය තුළදී iii. ග්‍රහණීය තුළදී iv. මහාන්ත්‍රය තුළ



මූලික පිරිවෙන් පළමුවාර පරීක්ෂණය - 2019

Primary Piriven First Term Test - 2019

3 වසර / Grade 3

[සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
All rights reserved]

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - Health Science

කාලය: පැය දෙකයි

Time: Two Hours

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු ලියන්න.

ANSWER ALL QUESTION

විභාග අංකය

II කොටස

01. i. බුදුදහමෙහි සෞඛ්‍ය ගැන කියවෙන අරෝග්‍යා පරමාලාභා යන ගාථාව සම්පූර්ණ කරන්න.
 - ii. අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රයේ දැක්වෙන මිනිසාට වැළඳෙන ප්‍රධාන රෝග 2 මොනවාද?
 - iii. මානසික රෝග හටගන්නා අකුසල මූල තුන මොනවාද?
 - iv. කායික රෝග හටගන්නා තුන්දොස් මොනවාද?
 - v. මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකර්ම විධි දෙකක් ලියන්න.
-
02. i. නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ 3ක් නම් කරන්න.
 - ii. රෝගී වීම නිසා කෙනෙකුට ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්ව 2ක් නම් කරන්න
 - iii. සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපනයේ පොදු පරමාර්ථයක් දක්වන්න
 - iv. සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව පිහිටුවා ඇති ජාත්‍යන්තර සංවිධානය කුමක් ද?
 - v. ඉහත සංවිධානයේ සෞඛ්‍යය අර්ථ දක්වා ඇත්තේ කෙසේ දී ?
-
03. i. ආහාර මගින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යය තුනක් මොනවාද?
 - ii. ආහාරයක අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක කාණ්ඩ දෙක මොනවාද ?
 - iii. ආහාරයක අඩංගු පෝෂක පදාර්ථ 5 නම් කරන්න .
 - iv. එක් එක් පෝෂක පදාර්ථ අඩංගු ආහාරය බැගින් නම් කරන්න.
 - v. ප්‍රෝටීන් මගින් ඉටුවන කාර්යය කුමක්ද ?
-
04. i. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කාර්ය දෙක මොනවාද ?
 - ii. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් හයක් නම්කරන්න.
 - iii. මුඛයේ පිහිටා ඇති ප්‍රධාන දත් වර්ග 4 මොනවාද?
 - iv. දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට පිළිපැදිය යුතු කරුණු හතරක් ලියන්න.

v. කාර්යක්ෂමතාව අවශෝෂණය සිදුකිරීම සඳහා ක්ෂුද්‍රාන්තයේ දැකිය හැකි අනුවර්තන දෙකක් නම් කරන්න.

05. i. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ හතරක් නම් කරන්න.

ii. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය දැක්වෙන සූත්‍රය ලියන්න.

iii. මානසික යහ පැවැත්ම තීරණය කළ හැකි ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.

iv. මානසික යහපැවැත්ම ඇතිකර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහ පුරුදු හතරක් නම් කරන්න.

v. සමාජය යහපැවැත්මෙන් යුතු අයෙකු තුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් නම් කරන්න.