www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA

# නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

## ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

**7 ශ්‍රේණිය** | **සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය** | **ඒකකය : 1**

### සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩනගමු.

### I කොටස

- 1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලින් නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

(1) මින් වඩාත් නිවැරදි කියමන වන්නේ,
1) අපට පවුල තුල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමට හැකියාවක් නැත.
2) පවුල් පරිසරය සඳහා භෞතික, මානසික හා සමාජයීය පරිසරය බලපායි.
3) පවුලක් යනු දෙමාපියන් හා දරුවන් වෙනම ජීවත් වන ස්ථානයකි.
4) පවුල තුල තමන්ට කැමති සේ ක්‍රියා කිරීමට නිදහසක් නැත.

(2) සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය ගැන සත්‍ය නොවන්නේ,
1) සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් වලට සවන් දීමෙන් වැඩිදියුණු වේ.
2) මේ සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක හා පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව මගින් අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාගත හැකිය.
3) පාසලේ පොත පත මගින් ලබාගන්නා දැනුම මගින් වර්ධනය වේ.
4) පවුලේ අයෙකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක දැනුවත් කල යුතුය.

(3) යහපත් අධ්‍යාත්මික පරිසරයක දැකිය හැකි අංගයකි.
1) සොබා දහම ආරක්ෂා කිරීම.
2) ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම.
3) පිරිසිදු වටපිටාවක් තිබීම.
4) ඵලදායී සන්නිවේදනය

(4) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනයේ දී වඩාත් නිවැරදි කියමන වන්නේ,
1) ආහාර පරිභෝජනයේ දී අධික ලෙස සීනි, ලුනු හා තෙල් අඩංගු ආහාර තෝරාගත යුතුවේ.
2) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබගේ ප්‍රෝටීන හා යකඩ අවශ්‍යතාවය අඩුය.
3) පලා වර්ග, එළවලු, පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට තෝරා ගත යුතුය.
4) ගර්භනී මව්වරුන්ට අමතර පෝෂණයක් අවශ්‍ය නොවේ.

(5) පහත කියමන් වලින් වැරදි කියමන වන්නේ,
1) ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම මගින් දැනුම, විනෝදය, නිර්මාණශීලීත්වය, ශාරීරික සුවතාවය වැනි අංග දියුණු වේ.
2) ආදරය, රැකවරණය හා විවේකය ඇති විට ආතතිය ඇතිවේ.
3) පොත් පත් කියවීම, ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් වලට සවන් දීම, ක්‍රීඩාවේ යෙදීම ආදිය විවේක කාලය ගත කිරීමට යොදා ගත හැකිය.
4) ළමා කාලයේ දී අපට දෙමව්පිය හෝ භාරකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව අවශ්‍ය වේ.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

- **නිවැරදි පිළිතුර යා කරන්න.**

| | | |
|---|---|---|
| (6) | වතුර ෆිල්ටර් භාවිතයෙන් | උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. |
| (7) | මිදුලේ ගස් කොලන් වැවීමෙන් | අපගේ සමාජීය පරිසරය වේ. |
| (8) | ප්‍රජා දායකත්වය යනු | අසරණයන්ට පිහිට වීම. |
| (9) | අප අවට සිටින නොයෙකුත් කණ්ඩායම් | විෂබීජ, විෂ රසායන පෙරා ඉවත් කල හැකිය. |
| (10) | අධ්‍යාත්මික පරිසරයේ අංගයකි | සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම් වල සහයෝගය ලබා ගැනීම. |

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු කුමක්ද?
2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හඳුන්වන්න.
3) යහපත් භෞතික පරිසරයක අංග 6 ක් ලියන්න.
4) යහපත් මානසික පරිසරයක අංග 3 ක් ලියන්න.
5) යහපත් සමාජීය පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 5 ක් ලියන්න.
6) යහපත් අධ්‍යාත්මික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග 5 ක් ලියන්න.
7) පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම සිදුකල හැකි ප්‍රධාන තේමා පහ මොනවාද?
8) කසල කළමණාකරණය සඳහා යෙදිය හැකි 3R නම් කරන්න.
9) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නැගීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස කල හැකි දේවල් 5 ක් ලියන්න.
10) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඔබට තිබේ නම් එය ඔබගේ අනාගතයට බලපාන අයුරු කෙටියෙන් ලියන්න.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk