

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණය

10 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඒකකය 01 - සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනගමු

I කොටස

❖ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යනු,

- (1). $\frac{\text{බර} \times \text{බර}}{\text{උස}}$ (2). $\frac{\text{බර}}{\text{උස} \times \text{උස}}$ (3). $\frac{\text{උස} \times \text{උස}}{\text{බර}}$ (4). $\frac{\text{උස}}{\text{බර} \times \text{බර}}$

02. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය තැඹිලි පාටින් පෙන්නුම් කරනුයේ,

- (1). අධි බර (2). ස්ඵලතාව (3). කෘෂ බව (4). නිසි බර

03. නිසි බර පෙන්නුම් කරනුයේ (BMI)

- (1). ලා දම්පාට (2). කොළපාට (3). කද දම්පාට (4). තැඹිලිපාට

04. ජාත්‍යන්තර මිනුම් අනුව BMI අගය 18.5 ට අඩු නම් එය,

- (1). කෘෂ භාවය වේ (2). සුදුසු බර වේ (3). අධි බර වේ (4). ස්ඵලතාව වේ

05. ජාත්‍යන්තර මිනුම් අනුව ස්ඵලතාව ඇති අයකුගේ BMI අගය,

- (1). 20 ට වැඩි වේ (2). 60 ට වැඩි වේ (3). 40 ට වැඩි වේ (4). 30 ට වැඩි වේ

06. වැඩිහිටියකුට නින්ද සඳහා දිනකට අවශ්‍ය කාලය,

- (1). පැය 5 (2). පැය 10 (3). පැය 9 (4). පැය 8

07. පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලැබුණහොත්,

- (1). උදාසීන වේ (3). චිත්තවේග පාලනය අපහසු වේ
(2). මතක ශක්තිය දුර්වල වේ (4). ඉහත සියල්ලම

08. වැඩිහිටියකු දිනකට ව්‍යායාම් කළ යුතු කාලය,

- (1). වි. 20 (2). වි. 60 (3). වි. 30 (4). පැය 1½

09. නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ තිබිය යුතු BMI අගය,

- (1). 20-30 (2). 30-35 (3). 15-20 (4). 18.5-25

10. අත්‍යවශ්‍ය දෙයින් පමණක් සෑහීමකට පත්වී සතුටින් ජීවත් වීම,

- (1). ආතතිය කළමනාකරණයයි (3). සුබෝපහෝගී ජීවිතයයි
(2). සරල දිවි පැවැත්මයි (4). මානසික සෞඛ්‍යයයි

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

II කොටස

❖ සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් යනු කුමක්ද?
02. පූර්ණ සෞඛ්‍ය යන්න නිර්වචනය කරන්න.
03. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් ඇති කිරීමට බලපාන සාදක මොනවාද?
04. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා මොනවාද?
05. මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?
06. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වාගැනීමට ඇති අභියෝග මොනවාද?
07. තාක්ෂණයේ දියුණුව සෞඛ්‍යයට බලපා ඇති ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
08. පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග ජය ගැනීමට කළ හැකි දේවල් මොනවාද?

සැකසුම:



agaram.lk