www.agaram.lk

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

6 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය : 10 - දැනුවත් වෙමු. අභියෝග ජය ගනිමු.

(1) බෝවන රෝගයක් වන්නේ

1) පිළිකා 2) දණහිස් වේදනා 3) සුදු කබර 4) පැපොල

(2) ජලය හා ආහාර මගින් බෝවන රෝගයකි

1) ඩෙංගු 2) බරවා 3) මැලේරියාව 4) පාචනය

(3) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන වෙනත් අභියෝගයක් නොවන්නේ

1) අනතුරු 2) අධ්‍යාපනය 3) ආපදා 4) අපේක්ෂාවන්

(4) **හරි වැරදි දමන්න.**

a) ආපදාවකට මුහුණ දෙන ආකාරය ගැන පෙර සූදානමක් තිබීම, ආපදාවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි. ( )

b) සමාජයේ හොඳ යයි සම්මත දේවල් සහ නීතිරීති කඩකරමින් ක්‍රියා කිරීම අපයෝජනය ලෙස හැඳින්වේ. ( )

c) යම් පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකුට හිරිහැරකාරී ක්‍රියාවන් සිදු කිරීම අපචාර ලෙස හැඳින්වේ. ( )

d) අපේක්ෂා යනු අප තුළ ඇති වන විවිධ බලාපොරොත්තු වේ. ( )

e) සමබර ආහාර ගැනීමෙන් සහ නිසි ව්‍යායාම යෙදීම මගින් රෝග වැළැක්වීමට හැකි ලෙස ශරීරය ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිය ඇතිවේ. ( )

(5) i) අපට වැළඳෙන රෝග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙක නම් කරන්න.

ii) පහත රෝග බෝවන ආකාර දෙකක් හා බෝවීම වැළැක්වීමට ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග දෙක බැගින් ලියන්න.

a) සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව b) පාචනය

(6) i) බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවස්ථා වැඩි කරන සාධක තුනක් ලියන්න.

ii) පුද්ගලික ස්වස්ථතාවය යනු කුමක් ද?

iii) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය රැකගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.

(7) i) පරිසර පවිත්‍රතාවය රඳවා ගැනීම සඳහා ඔබට ගතහැකි පියවර තුනක් ලියන්න.

ii) බෝ නොවන රෝග දෙකක් ලියන්න.

ii) බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(8) පහත රෝග සඳහා දෙන එන්නත් ලියන්න.

a) ක්ෂය රෝගය

b) සරම්ප, රුබෙල්ලා, කම්මුල්ගාය

c) කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය, පිටගැස්ම, පෝලියෝ

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය

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