

3 වන වාර පරීක්ෂණය - 2009

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 1 කොටස

කාලය පැය 1 යි

නම:..... ශ්‍රේණිය..... අංකය.....

- සැලකිය යුතුයි : මකන දියර භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් වේ.
- 1 කොටස ප්‍රශ්න 20 කින් යුක්තවේ.
- වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- වර්ධක ආහාර අඩංගු පිළිතුර වනුයේ
 - මස්,මාළු,කරවල,මුංඇට,කවිපි
 - ධාන්‍ය වර්ග,අලවර්ග,කොස්,දෙල්,පාන්
 - පළතුරු හා එළවළු වර්ග
 - තම්පලා,ගොටුකොළ,තලතෙල්,මාගරින්
- තමස් අන්ධතාවය වලක්වගැනීමට උදවු වේ
 - විටමින් B
 - විටමින් C
 - විටමින් K
 - විටමින් A
- පාපන්දු ආරම්භ වූවා යැයි සැලකෙනුයේ
 - ඇමරිකාව
 - ආජන්ටිනාව
 - ජපානය
 - චීනය
- ඔබ බසයකට දුව යන අවස්ථාවකදී විම ක්‍රියාව සම්බන්ධ වඩාත් වැදගත් නොවන පද්ධතිය නම්
 - ඇස හා ස්නායු පද්ධතිය
 - ශ්වසන පද්ධතිය
 - ආහාර පීර්ණ පද්ධතිය
 - පේශි හා අස්ථි පද්ධතිය
- ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති මූලික ඒකකය නම්
 - අවයව වේ
 - සෛලය වේ
 - පද්ධතිය වේ
 - ඉන්ද්‍රිය වේ
- වැඩුණු පුද්ගලයෙකුගේ මුඛයේ ඇති දත් සංඛ්‍යාව
 - 44 යි
 - 32 යි
 - 20 යි
 - 24 යි
- දත් දිරායාමට ප්‍රධාන හේතුවකි
 - බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරිත්වයයි
 - දිලීර ක්‍රියාකාරිත්වයයි
 - මුඛයේ ඇති දුර්ගන්ධයයි
 - මුඛයේ තුවාල ඇති විමයි
- දන්න ව්‍යසනය ආරම්භ වන්නේ
 - කල්ක කුහරයෙනි
 - දන්නිතයෙනි
 - දන්න සීමෙන්තියෙනි
 - එනමලයෙනි
- ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇති වන්නේ
 - අග්න්‍යාශයික බිත්තිවලය
 - කුඩා අන්ත්‍රයේය
 - ආමාශ බිත්තිවලය
 - ග්‍රසනිකාවේය
- අක්මාවේ සෛල විනාශ වීම නිසා ඇතිවන්නේ
 - ගැස්ට්‍රයිටිස්
 - හෙපටයිටිස්
 - සිරෝසිස්
 - බ්‍රොන්කයිටිස්

- 11) අස් සහ සිරුර කහ පැහැති වනුයේ කුමන රෝගය නිසාද?
 I. සෙංගමාලය II. ගැස්ට්‍රයිටිස් III. ක්ෂය රෝගය IV. බ්‍රොන්කයිටිස්
- 12) හෘදය සම්බන්ධ අසත්‍ය ප්‍රකාශය නම්
 I. හෘදයේ දකුණු පස හා වම්පස සම්පූර්ණයෙන් වෙන්ව පවතී
 II. හෘදයේ දකුණු පස පිරිසිදු රුධිරයත් වම් පස අපිරිසිදු රුධිරයත් අඩංගු වේ
 III. හෘදය කුටීර 4 කට වෙන්ව පවතී
 IV. දුරුවෙකු මව් කුස තුළ වැඩෙන මුල් මාසය තුළම හෘද ස්පන්දනය ආරම්භ වේ
- 13) නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ හෘද ස්පන්දන වේගය දළ වශයෙන් වින්‍යාසට
 I. 57 යි II. 45 යි III. 32 යි IV. 72 යි
- 14) රුධිරයේ ඇති දියරමය කොටස නම්
 I. රුධිර සෛලයි III. රුධිර ප්ලස්මාවයි
 II. රුධිර පට්ටිකායි IV. සුදු රුධිරානුයි
- 15) නිමොග්ලොබින් මගින් කෙරෙන කාර්ය වනුයේ
 I. සෛල වලට ඔක්සිජන් බෙදා හැරීමයි III. ශරීරයට ඇතුළු වන රෝග බීජ විනාශ කිරීමයි
 II. රුධිරයට රතු පැහැයක් ලබා දීමයි IV. ලේ කැටි ගැසීමට උපකාරී කිරීමයි
- 16) රුධිරය සම්බන්ධ ප්‍රකාශ හතරෙන් වැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ
 I. රුධිරය වර්ග 4 ක් ඇත
 II. කෙනෙකුට රුධිරය ලබා දෙන විට රුධිර කාණ්ඩයට ගැලපෙන රුධිරය ලබා දිය යුතු වේ
 III. නොගැලපෙන රුධිරය ලබා දුනහොත් රෝගියා මරණයට පත් විය හැක
 IV. ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට ඕනෑම රුධිරයක් ලබා ගත හැක
- 17) බහිසුචි පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය වන්නේ
 I. මුත්‍රාශය වේ III. වකුගඩු වේ
 II. මුත්‍ර වාහිනී වේ IV. ධමනි හා ශිරා වේ
- 18) අස්ථි පද්ධතිය සම්බන්ධ වැරදි ප්‍රකාශය වනුයේ
 I. අස්ථි පද්ධතියේ අස්ථි 206 ක් පමණ ඇත
 II. අස්ථි පද්ධතියේ හිස් කබලේ අස්ථි වලනය කළ නොහැක
 III. කශේරුව කශේරුකා 33 කින් සමන්විත වේ
 IV. කශේරුව තුළින් ගමන් කරන සුෂුම්නාව ප්‍රධාන වශයෙන් රුධිර සංසරණයට උදවු වේ
- 19) BCG එන්නත ලබා දෙනුයේ කුමන රෝගය වැළැක්වීම සඳහාද?
 I. පිටගැස්ම II. ගලපටලය III. ක්ෂය රෝගය IV. පෝලියෝ
- 20) නිමොග්ලොබින් නිපදවීමට උපකාරී වේ
 I. අයඩින් II. කැල්සියම් III. යකඩ IV. විටමින්

(ලකුණු 2x20=40)

3 වන වාර පරීක්ෂණය - 2009	
සාන්ත මරියා පාසල් පොකුර - 7 ශ්‍රේණිය	
සෞඛ්‍ය හා ගෘහික අධ්‍යාපනය - II කොටස	කාලය පැය 1 ටි
නම:..... ශ්‍රේණිය:..... අංකය:.....	

- ❖ සියළුම ප්‍රශ්න වලට විස්තරාත්මකව පිළිතුරු ලිවිය යුතුයි.
- ❖ 2 කොටස මුළු ප්‍රශ්න 6 කින් සමන්විත වේ.

- 1) i. ආහාර ජීර්ණය යනු කුමක්ද?
 ii. ආහාර මගින් සිදු කරන ප්‍රධාන කාර්ය 3 මොනවාද?
 iii. මුඛයේ ඇති දත් වර්ග 4 මොනවාද?
 iv. දහක කොටස් ඇඳ හම් කරන්න.

- 2) i. “ශ්වසනය” නමින් හඳුන්වන ක්‍රියාවලිය කුමක්ද?
 II. ශ්වසන පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග 3 ක් නම් කරන්න.
 III. ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 2 ක් දක්වන්න.
 IV. ශ්වසන පද්ධතියක කොටස් ඇඳ හම් කරන්න.

- 3) i. පාසලේදී ඔබගේ සෞභාග්‍යරේකුට ක්ලාන්ත විමක් ඇති වුවහොත් ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර 3 ක් ලැයිස්තුගත කරන්න.
 II. ගින්නෙන් පිළිස්සුණු විටකදී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 III. අස්ථි හග්න 2 ක් සිදුවිය හැකිවේ. ඒවා මොනවාද? එම හග්නයන් 2 අතර දැකිය හැකි ප්‍රධාන වෙනස කුමක්ද?

- 4) i. උදාහරණ 4 බැගින් දක්වමින් ආහාර චතුරසුයක් ඇඳ දක්වන්න.
 II. මේදය හා කොලෙස්ටරෝල් බහුල ආහාර ගැනීම නිසා ඇති විය හැකි රෝග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 III. එම රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 4 ක් දක්වන්න.

- 5) i. බෝවන රෝගයක් ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?
 II. රෝග බෝවන ක්‍රම 3 ක් සඳහන් කරන්න.
 III. අපේ රටේ පාලනය කර ඇති බෝවන රෝග 2 ක් සඳහන් කරන්න.
 IV. බෝවන රෝග වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 3 ක් සඳහන් කරන්න.

- 6) i. වාහකයන් මගින් බෝවන රෝග 3 ක් නම් කරන්න.
 II. වාහකයන් මගින් බෝවන රෝග දෙකක රෝග ලක්ෂණ 2 බැගින් අදාල රෝගය ඉදිරියෙන් දක්වන්න.
 III. වාහකයන් මගින් බෝවන රෝග වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග 3 ක් ලියන්න.

(ලකුණු 10 x 6 = 60)