



ශාන්ත පීතර විද්‍යාලය
විශේෂ ඇගයීම් (පළමු හා) -2022
07 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය

පැය 02 යි

• වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

01. භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු අංගයක් නොවන්නේ,
(i) රැකවරණය (ii) පිරිසිදු වටපිටාව
(iii) ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කරයි (iv) බරට වඩා උස වැඩිය
02. මානසික පරිසරයට අදාළ අංගයකි,
(i) පිරිසිදු වටපිටාව (ii) සෞඛ්‍යවත් ආහාර
(iii) විවේකය (iv) ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
03. තෝරාගත් රූපවාහිනී හා ගුවන්විදුලි වැඩසටහන් නැරඹීම හා ඒවා ගැන සාකච්ඡා කිරීම අදාළ වන්නේ,
(i) භෞතික පරිසරය (ii) මානසික පරිසරයට
(iii) සමාජීය පරිසරයට (iv) ඉහත කිසිවකට අදාළ නොවේ
04. නීතිගරුක බව ලක්ෂණය අදාළ වන්නේ,
(i) භෞතික පරිසරයට (ii) සමාජීය පරිසරයට
(iii) මානසික පරිසරයට (iv) ඉහත කිසිවකට අදාළ නොවේ
05. සෑම දිනකම අවම වශයෙන් පැය හාගයක්වත් පවුලේ අය අතර සුභද සාකච්ඡාවකට වෙන් කිරීම අදාළ වන්නේ,
(i) එලදායි නිවේදනයට (ii) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම
(iii) නීති ගරුක බව (iv) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්ම
06. අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීම , එකිනෙකට ගරු කිරීම අදාළ වන්නේ,
(i) නීති ගරුක බවට (ii) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීමට
(iii) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවලට (iv) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට
07. අධ්‍යාත්මික පරිසරයට අදාළ වන්නේ,
(i) සෞඛ්‍ය දහම ආරක්ෂා කිරීමට (ii) එකිනෙකට ගරු කිරීමට
(iii) ආදරය හා රැකවරණයට (iv) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීමට

08. අමුත්තෙකු නිවසට පැමිණිවිට පිළිගැන්විය යුතු හා ගැලපෙන පාන වර්ගයකි (වැරදි පිළිතුර)

- | | |
|--------------|-----------------|
| (i) පැණි බීම | (ii) පලතුරු බීම |
| (iii) කෝපි | (iv) ඔසු පැන් |

09. පවුලේ අයකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කල යුත්තේ,

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| (i) පොලීසියට | (ii) රෝහලට |
| (iii) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක | (iv) සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ට |

10. පත්සල, පල්ලිය, ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය, පාසල, වැනි ස්ථාන සම සම්බන්ධතා පැවැත්වීම අදාල වන්නේ,

- (i) සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීමට
- (ii) ප්‍රජාදායකත්වය ලබා ගැනීමට
- (iii) සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීමට
- (iv) දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

• හරි නම් (✓) ලකුණුද වැරදි නම් (x) ලකුණු ද යොදන්න.

01. ආදරය, රැකවැරදීම හා විවේකය නැතිවිට ආතතියක් ඇති නොවේ ()
02. මිදුලේ ගස් කොළන් වැවීමෙන් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර උෂ්ණත්වය පාලනය වේ ()
03. නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි ()
04. ආදරය යනු මානසික අවශ්‍යතාවයකි ()
05. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය ලබා දෙන පුද්ගලයන් ප්‍රධාන කණ්ඩායම 5 කට බෙදා දක්වයි ()

(ලකුණු 2 x 5 = 10)

• සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

01. ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවත්වනු ලබන මගින් හා වැනි රෝග වලට ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකිය.
02. ප්‍රජා දායකත්වය යනුවිවිධ කණ්ඩායම්වල ලබා ගැනීමයි
03. සිති, අධික පුණ්‍ය ආදිය බෝවන රෝග වලට හේතු වේ.

04. වරක් හෝ දෙවරක්ඇඳුම් මැදීම විදුලිය පිරිමසා ගැනීමට හේතුවේ.
05. එකිනෙකට උදව් කරන, සතුට උපදවන යෙදීම
..... ප්‍රවර්ධන හේතු වේ.
06. නිවසක් සැදීමේදී ඒ තුළට ප්‍රමාණවත් ලෙස වාතය ලැබෙන සේ
..... සකස් කළ යුතුය.
07.වාතය කිරීමෙන් පද්ධතියේ රෝග ඇතිවේ.
(අධික දියවැඩියාව, සායන, අධි රුධිර පීඩනය, කවුළු, සමාජයේ, ශ්වසන, සහය, සෞඛ්‍යය, පිරිසිදු , සතියකට, අපිරිසිදු, එකවර, ක්‍රියාකාරකම්වල, ආශ්වාස)

(ලකුණු 1 x 15 = 15)

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01.01. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද? (ල . 03)
.....
.....
.....
02. සමාජීය පරිසරයක ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න (ල . 02)
.....
.....
03. කසල කළමනාකරණය සවඳහා යොදන 3R ක්‍රමය ලියා දක්වන්න (ල . 04)
.....
.....
04. PHI හා PHM සිංහල අර්ථය ලියා දක්වන්න (ල . 02)
.....
.....
05. න්‍යෂ්ටික පවුලේ සාමාජිකයින් ලියන්න (ල . 03)
.....
.....
06. ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය සපයන බාහිර පුද්ගලයින් කාණ්ඩ 4 කට උදාහරණ ලියන්න (ල . 04)
.....
.....

07. ආදරය හා පුරක්ෂිතතාවය ලැබීමට ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් 04 ක් ලියන්න (ල . 04)

.....

.....

.....

.....

08. සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න (ල . 02)

.....

.....

.....

.....