



වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

1) BMI අගය සොයන නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ

1.  $\frac{\text{උස (m)}}{\text{බර x බර (kg)}}$

2.  $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස x උස (m)}}$

3.  $\frac{\text{බර (g)}}{\text{උස x උස (cm)}}$

4.  $\frac{\text{බර (kg)}}{\text{ඉහේ වට ප්‍රමාණය (cm)}}$

2) රමනිට උසට සරිලන බරක් නොමැත අයගේ BMI අගය විය හැක්කේ

1. 15

2. 8

3. 28

4. 20

3) කමල්ගේ BMI අගය වැඩිය ඔහුගේ බර වැඩිය ඔහුගේ BMI අගය විය හැක්කේ

1. 28

2. 15

3. 16

4. 20

4) ඔබ වැඩිහිටියන්ට ගරු නොකරයි නම් ඔබට හැක්කේ

1. ශාරීරික යහපැවැත්ම

2. මානසික යහපැවැත්ම

3. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම

4. සමාජීය යහපැවැත්ම

5) වෙළෙඳසැල්ලේදී ආහාරයක් ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණකි

1. ආහාරයේ රස

2. ආහාරයේ ගඳ සුවඳ

3. ආහාරයේ ගුණය

4. ඉහත සියල්ලම

6) ප්‍රධාන අවශ්‍යතා වලට හකු වූ තව අවශ්‍යතාවක් වන්නේ

1. ජලය

2. සන්නිවේදනය

3. වාතය

4. ආහාර

7) ආශාවක් වන්නේ

1. බත්

2. ඉඳි ආප්ප

3. ඔරියානි බත්

4. රොට්

8) පිරිසිදුව සිටීම අයත් වන්නේ

1. අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යයට

2. මානසික සෞඛ්‍යයට

3. සමාජීය සෞඛ්‍යයට

4. ශාරීරික සෞඛ්‍යයට

9) සමාජීය සෞඛ්‍යයට අයත් කරුණකි

1. ආගමානුකූලව පිවත් වීම

2. අන් අයට උදව් කිරීම

3. භාවනා කිරීම

4. විනෝද ගමන් යාම

10) සමන්ට BMI අගය නිසි ප්‍රමාණයට ඇත ඔහුගේ BMI අගය විය හැක්කේ

1. 28

2. 24

3. 18

4. 13

11) ඉහෙහි වට තිබිය යුතු හිසි ප්‍රමාණය වන්නේ

- 1. 5 ට අඩු
- 2. 0.5 ට අඩු

- 3. 5 ට වැඩි
- 4. 0.5 ට වැඩි

12) පෝෂණ මට්ටම තීරණය කළ හැකි දුර්ලබයක් නොවන්නේ

- 1. උස
- 2. උසට සරිලන බර

- 3. ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය
- 4. කොණ්ඩය

13) ආශාවක් යනු

- 1. අපි කැමති දේවල්
- 2. පිටත් විමට අත්‍යවශ්‍ය දේවල්

- 3. අත්‍යවශ්‍ය දේවල්
- 4. නැතුවම බැරි දේවල්

14) නිතර අඩදුබර කර ගන්නා ළමයෙකුට

- 1. ශාරීරික සුවය නැත
- 2. සමාජීය සුවය නැත

- 3. උසට සරිලන බරක් නැත
- 4. මානසික සුවය නැත

15) මූලික අවශ්‍යතා වලින් අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවය නම්

- 1. ගමනාගමනය
- 2. සන්නිවේදනය

- 3. ජලය
- 4. වාතය

16) විනෝද ගමනක් යාම තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ

- 1. ශාරීරික සුවය
- 2. අධ්‍යාත්මික සුවය

- 3. මානසික සුවය
- 4. සමාජීය සුවය

17) ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය සොයන නිවැරදි ක්‍රමය වන්නේ

- 1.  $\frac{\text{උස (m)}}{\text{බර (kg)}}$
- 2.  $\frac{\text{ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$

- 3.  $\frac{\text{බර (m)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$
- 4.  $\frac{\text{උස (m)}}{\text{ඉහෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}$

18) ප්‍රතිශක්තිකරණය යනු

- 1. ලෙඩ රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව
- 2. සුවෙන් සිටීමයි

- 3. මානසික සුවයයි
- 4. අධ්‍යාත්මික සුවයයි

19) සිට ගැනීමේ ඉටියවි කියක් තිබේ ද?

- 1. 1 යි
- 2. 2 යි

- 3. 3 යි
- 4. 4 යි

20) ශාරීරික සෞඛ්‍ය යනු

- 1. යහළුවන් සමග හොඳින් සිටීම
- 2. යහපත් සිතුවිලි ඇති කර ගැනීම
- 3. ලෙඩ රෝග වලින් වැළකී උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම
- 4. එකමුතුව සිටීම

හරි වැරදි ලකුණු කරන්න

1. ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර නොගැනීමෙන් කෘශ බව ඇති වේ ( )
2. පිරිසිදුව සිටීම අධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාවට බලපායි ( )
3. අගමානුකුලව පිටත් වීම අධ්‍යාත්මික සුවයට බලපායි ( )
4. අධ්‍යාපනය ආශාවකට උදාහරණයකි ( )
5. BMI = නි.ශ.ද ( )

සා කරන්න

- |                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| 1. සිට ගැනීමේ ඉරියව්වකි      | Fanta               |
| 2. ජාතික ගීය ගායනා කිරීමේ දී | ප්‍රවාහනය           |
| 3. දිගු දේශනයකදී             | පහසුවෙන් සිටීම      |
| 4. ආශාවක්                    | සිරුවෙන් සටිය යුතුය |
| 5. අවශ්‍යතාවයකි              | සින්සේ සිටීම        |

II කොටස

1)

1. ශාරීරික සුවය සඳහා කල හැකි දේවල් 3 ක් ලියන්න
2. මානසික සුවතාවය සඳහා කල හැකි දේවල් 3 ක් ලියන්න
3. අධ්‍යාත්මික සුවතාවය සඳහා කල හැකි දේවල් 3 ක් ලියන්න
4. සෞඛ්‍යය යනු කුමක්ද?
5. නිශාද අගය මගින් කුමක් සොයයිද?

2)

1. කායික යහපැවැත්ම තිරණය කල හැකි ලක්ෂණ 3 ක් ලියන්න
2. පෝෂණ මට්ටම තිරණය කල හැකි මැනිය හැකි මිනුම් 3 ක් ලියන්න
3. පිරිමි ළමයෙකුගේ නිබිය යුතු BMI ප්‍රමාණය කොපමණද?
4. නිවැරදිව පහසුවෙන් සිටින ආකාරය අඳින්න
5. නිවැරදි පුටුවක වාඩිවන ආකාරය අඳින්න

3)

1. පහසුවෙන් සිටින අවස්ථා 2 ක් නම් කරන්න
2. සිරුවෙන් සිටින අවස්ථා 2 ක් නම් කරන්න
3. නිවැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන වාසි 2 ක් නම් කරන්න
4. වැරදි ඉරියව් නිසා ඇතිවන හානි 2 ක් නම් කරන්න
5. බරක් එසවීමේ ඉරියව් ඇඳ පෙන්වන්න