



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
අනාවරණ පරීක්ෂණය 2022 - (II වාරය)
5 ශ්‍රේණිය - පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්



නම :

කාලය: පැය 2

- පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද යොදන්න.
- 1. තම වයසට අදාළ උස හා බර ප්‍රමාණ හඳුනා ගෙන හොඳ ආහාර පුරුදු පවත්වා ගත යුතු යි. ()
- 2. පන්තියේ අන් සිසුන් සමග තම උස හා බර සංසන්දනය කළ යුතු යි. ()
- 3. සමබල ආහාර වේලක් යනු ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වේලකි. ()
- 4. අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි ආහාර වර්ග අමුවෙන් ම ආහාරයට ගැනීමෙන් පෝෂ්‍ය ගුණය ආරක්ෂා වේ. ()
- 5. ක්ෂණික ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ස්පූලභාවය ඇති වේ. ()
- 6. වෙලෙඳ දැන්වීම් මගින් ආහාර පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය පමණක් ම ලැබේ. ()
- 7. කල් ඉකුත් වූ ආහාර භාවිතයට ඉතා සුදුසු ය. ()
- 8. තෙතමනය සහිත ස්ථානවල විෂබීජ වර්ධනය වන බැවින් ආහාර පිසින බඳුන් හොඳින් සෝදා වියළා ගත යුතු ය. ()
- 9. නැවුම් ඵලවළු පලතුරු ලබා ගැනීමේ හොඳ ම ක්‍රමය වන්නේ ගෙවත්තේ වගා කර ගැනීම යි. ()
- 10. පැනීම හා දිවීම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් පාදවල පේශි ශක්තිය අඩු වේ. ()
- ආහාර කාණ්ඩ තුනට ඇතුළත් විය යුතු ආහාර දී ඇති පිළිතුරු තුළින් තෝරා ලියන්න.

- (11) **ශක්තිජනක ආහාර**
කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා මේදය සහිත ආහාර
- (12) **වර්ධක ආහාර**
ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර
- (13) **ආරක්ෂක ආහාර**
විටමින් හා බිනිජ ලවණ සහිත ආහාර



- ගැලපෙන පිළිතුර කොටුව තුළින් තෝරා ඊට අදාළ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය හිස්තැන මත ලියන්න.

	විටමින් වර්ගය	අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගර්ථයට නොලැබුණු විට වැළඳෙන රෝගය	
(14)	විටමින් A		A අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග
(15)	විටමින් B		B ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
(16)	විටමින් C		C කට කොන් වණවීම
(17)	විටමින් D		D තුවාල සුව නොවීම
			E බරවා වැළඳීම

- ආහාර තරක් වීම සිදුවන අවස්ථා හා සිදුවන ආකාරය සොයා යා කරන්න.

(18) ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී	සුදුසු උෂ්ණත්වයෙන් සුදුසු ස්ථානයක නොතිබීම.
ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී	නුසුදුසු දේ ආහාරවලට එක් වීමෙන්
ස්වභාවික හේතු	වැස්සට සහ ගංවතුරට හසු වීමෙන්
ප්‍රවාහනයේ දී	තැලීම හා පොඩිවීම

- (19) නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

- ආහාර කල්තබා ගැනීමෙන් (අපතේ / මිල පහළ) යාම වළක්වා ගත හැකි ය.
- ආහාර (තෙලීම / පිසීම) සිදු කිරීමේ දී පිරිසිදුකම ඉතා වැදගත් ය.
- (මිල වැඩි වීම / කෘමි හානි) සිදු වූ පලතුරු කැමට නුසුදුසු ය.
- ඇසුරුම් කළ ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී (මිල / කල් ඉකුත් වන දිනය) පිළිබඳ ව වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- ආහාර පිසීමේ දී (වැඩිපුර / අඩුවෙන්) තැම්බීමෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ වේ.

හරහට

					၁					
					၂ ဗ				၃ လ	
၄ ခ						၅ ည				
						၆ စ				

(4) අමුත්තන්ට මෙහි තබා ඇතාර පිළිගන්වන්න.

පහළට

(3) අමුත්තන්ට කෑමට ආරාධනා කිරීමේ දී මේවා පිර වූ විදුරුවක් භාවිත කර යි.

(5) මෙවැනි ආහාර පරිභෝජනයට නොගත යුතුයි.

- නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

(21) අනතුරු , විපත් හා වසංගත රෝග හැකි උපරිම මට්ටමින් වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු ම දෙයකි.

1. අවබෝධයෙන් හා සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කිරීම. 2. පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
2. නිවස තුළට ම වී සිටීම.

(22) පිලිස්සිමක් සිදු වූ විගස ම තුවාලයට යෙදිය යුත්තේ,

1. දත්තාලේප 2. කෝපි කුඩු 3. සිසිල් දිය

(23) ස්වභාවික සංසිද්ධියක් නිසා මුහුණ දීමට සිදුවන අනතුරක් වන්නේ,

- ## 1. ဝိဇ္ဇာ အဘိဓမ္မာ 2. ကိလေသာ 3. အနာဂါတိ ဝါဒ

(24) එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී නොසැලකිලිමත් බව නිසා සිදුවන හදිසි අනතුරකි.

1. ဝိဇ္ဇာ အနုဘူတိ 2. ဗုဒ္ဓဘူတိ 3. ဗုဒ္ဓိ ဗုဒ္ဓိဝိဇ္ဇာ အနုဘူတိ

(25) ඖෂධ භාවිතයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු ම කරුණකි.

- 1. නියමිත මාත්‍රාව ගැනීම 2. වෛද්‍යවරයාගේ නම 3. විවේක ගැනීම**

(26) හදිසි අනතුරක දී ජීවිත හානි අවම කර ගැනීම සඳහා කළ යුත්තේ,

1. පිරිස රැස් කිරීම 2. ප්‍රථමාධාර ලබා දීම 3. වාහනයක් සෙවීම

(27) හදිසි ප්‍රතිකාර සේවා ගිලන් රථයේ දරකථන අංකය වන්නේ,

- 1. 119 2. 1990 3. 1929**

(28) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ව ප්‍රතිචාරවක් ලබා ගැනීමට සූදසු ම ආයතනයකි,

1. රතු කරුස 2. ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය 3. පොලීසිය

(29) පන්තියේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියේ තිබිය යුතු දෙයකි.

1. ඉලාස්ටික් පටි
2. ඊබන් පටි
3. වෙළුම් පටි

(30) බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට හේතුවක් නොවන්නේ,

1. වැඩිපුර ආහාර ගැනීම
2. ව්‍යායාමවල නිරත වීම
3. පිරිසිදු ජලය පානය නොකිරීම

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරා හිස්තැනෙහි ලියන්න.

(31) සහිත අවස්ථාවල භාවිතයෙන් වැළකිය යුතු ය.

(දුරකථන / අකුණු)

(32) ස්වභාවික අනතුරු ඇති වීමට පෙර පරිසරයේ පිළිබඳ ව කටයුතු කිරීමෙන් අනතුරු වළක්වා ගැනීමට හැකි වේ. (සංවේදී ව / වෙනස්කම්)

(33) හදිසි අනතුරක දී අවම කර ගැනීම සඳහා ලබා දෙන්න. (හානිය / ප්‍රථමාධාර)

(34) ලබා ගැනීමට පෙර ලබා ගත යුතු ය. (වෛද්‍ය උපදෙස් / ඖෂධ)

(35) ක්‍රියා නිසා සමාජයේ පත් වේ. (අපකීර්තියට/සමාජ විරෝධී)

(36) නිසා සිදු වේ. (පුද්ගලයන් මිය යාම / වසංගත රෝග පැතිරී යාම)

(37) මදුරුවා ජලයේ බිත්තර දමා බෝවන නිසා වතුර එකතු වන ස්ථාන ඉවත් කරමු, (ඩොග් / පිරිසිදු / අපිරිසිදු)

(38) උණ හැදුනොත්

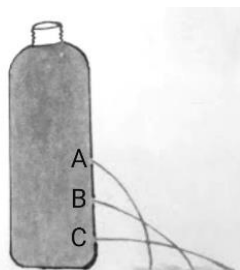
ඉන්න ඔතලමයින්

එක කාමරේ එකම ඇඳේ

හිටියොත් උණේ (බෝ වෙයි / වෙන්වෙලා)

- නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

- පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ පහ ශ්‍රේණිය සිසුන් ජලය යොදා ගනිමින් කළ පරීක්ෂණයකි.

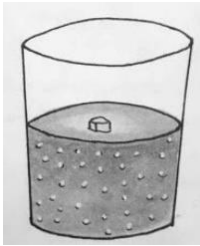


මෙහි ඇති බෝතලයේ පතුලට ආසන්නව සමාන සිදුරු තුනක් විඳ ඇත. (A , B, C ලෙස). මෙම බෝතලයට එකවර වර්ෂ කරන ලද ජලය පිර වූ පසු C සිදුරෙන් වැඩි දුරකට වතුර විදීම සිදු වූ බව උදෙසා කිවේ ය.

(39) එයට හේතුව විය හැක්කේ,

1. ජලය වර්ණ ගැන්වීමයි.
2. භාජනයේ පතුලේ පීඩනය වැඩි වීමයි.
3. ජලයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීමයි.

(40) පහත විදුරුවේ ඇති ජලයට අයිස් කැටයක් දමා ටික වේලාවකින් බලන විට විදුරුවේ පිට පැත්ත තෙත් වී ජල බිංදු බවට පත් වී පහතට රුධා යනු දක්නට ලැබුණි.



එයට හේතුව විය හැක්කේ,

1. විදුරුවේ ජලය කාන්දු වීමයි.
2. ජලයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීමයි.
3. විදුරුව සිසිල් වීම නිසා අවට වාතයේ ඇති ජල බිංදු විදුරුව මත තැන්පත් වීමයි.

(41) ජලය දූෂණය වන ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

1. ජලයට රසායනික බෙහෙත් හා පොහොර වර්ග එකතු වීම.
2. කර්මාන්තශාලාවලින් පිට වන අපද්‍රව්‍ය ජලයට බැහැර කිරීම.
3. ජලයට ක්ලෝරීන් දැමීම.

(42) අපිරිසිදු ජලය නිසා බෝවන රෝගයක් වන්නේ,

1. ඩෙංගු
2. දියවැඩියාව
3. පාචනය

(43) ජලය හා බැඳුණු සාම්ප්‍රදායික සිරිතක් වන්නේ ,

1. ලීඳ සමග ගනුදෙනු කිරීම.
2. බෝතල් කළ ජලය විකිණීම.
3. වැව් ජලය රැස් කිරීම.

(44) ජලයේ වැදගත්කම ගැන කියැවෙන ප්‍රකාශ ඉදිරියෙන් ($\sqrt{\quad}$) ලකුණ ද එසේ නොවන ප්‍රකාශ ඉදිරියෙන් (0) ද යොදන්න.

1. ජලය ස්වභාවික සම්පතකි.
2. ජලය අසීමිත සම්පතකි. සිත් සේ භාවිත කළ හැකි ය.
3. ජලය අත්‍යවශ්‍ය සම්පතකි.
4. ජලය අරපිරිමැස්මෙන් යුතුව පරිභෝජනය කළ යුතු ය.
5. ජලය ඵලදායී ලෙස රැක ගත යුතු ය.
6. සියලු අපද්‍රව්‍ය ජලයට බැහැර කළ යුතු ය.
7. අප රටේ ස්වභාවික සෞන්දර්යය වැඩිපුරම කැපී පෙනීමට ජලය ද එක් හේතුවකි

(45) නිවසේ චූම්බක භාවිත වන උපකරණ 02 ක් ලියන්න.

.....
.....

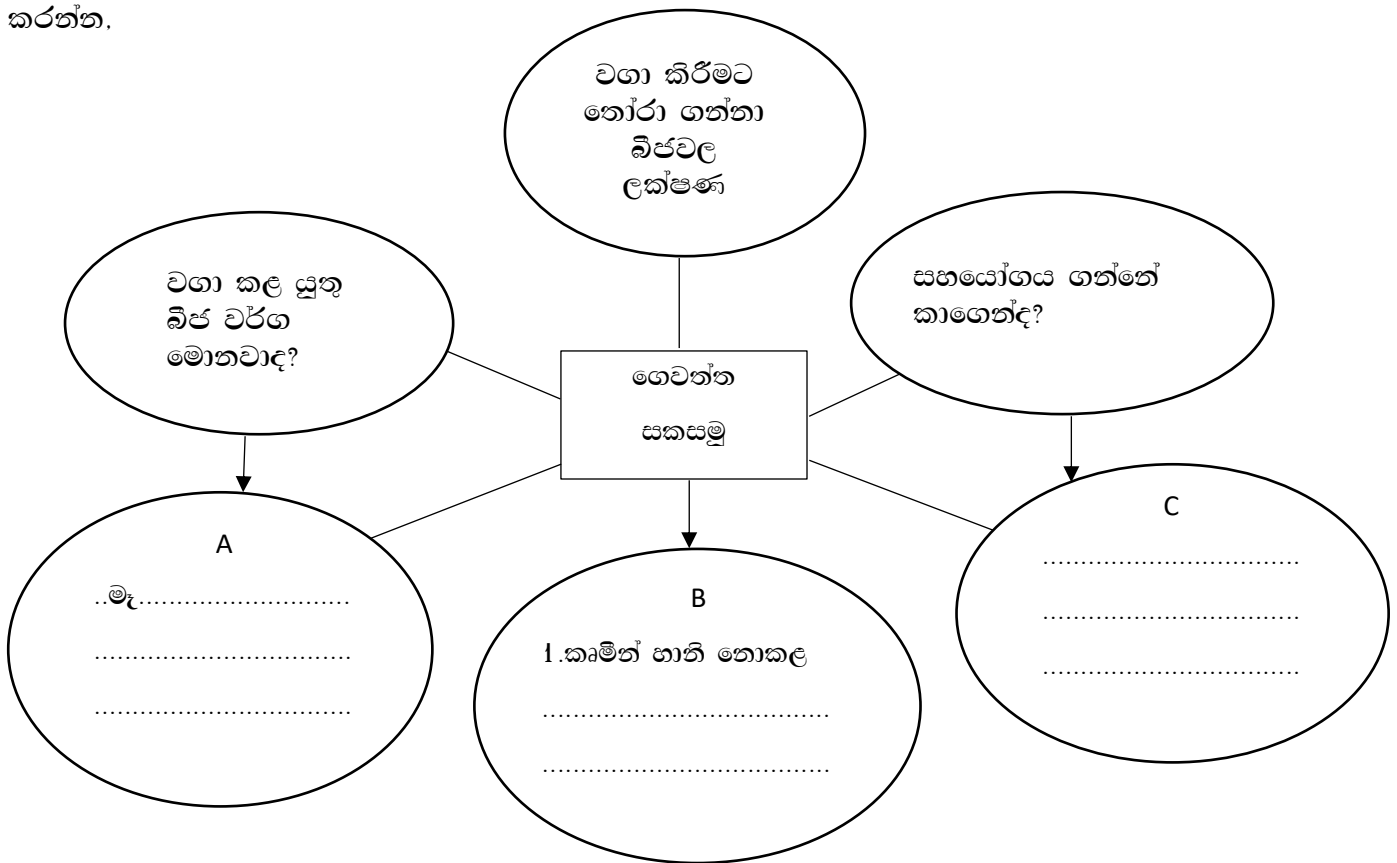
(46) දී ඇති වැඩ පහසුවෙන් කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ශක්තීන් තෝරා ඉදිරියෙන් ලියන්න.

විදුලිය / චූම්බක / සුළං / ගලා යන ජලය

- මාලිමාව මගින් දිශාව සොයා ගැනීම
- ජල රෝදය කරකැවීම
- විදුලිය ලබා ගැනීම
- යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක කිරීම

(47) වියළි කෝප , විදුලි පන්දම් බල්බ , වයර් කැබලි භාවිත කර සාර්ථකව බල්බයක් දල්වා ගන්නා ආකාරය රූප සටහනක් මගින් ඇඳ දක්වන්න.

(48) මෙම සැලැස්මට අනුව පාසල් ගෙවත්ත සකස් කිරීමට ඔබ කරන යෝජනා A , B , C රවුම් තුළ සඳහන් කරන්න.



(49) පාසල් ගෙවත්ත සකස් කිරීමේ දී 3 R සංකල්පය යොදා ගන්නේ කෙසේද ? නිදසුනක් බැගින් ලියන්න.

1. REDUSE - හානිය අවම කරමු
.....
2. REUSE - නැවත භාවිත කිරීම.....
.....
3. RECYCLE – ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
.....

(50) වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

අස්වැන්න නාස්ති වන ආකාරය	අස්වැන්න ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා යෝජනා
1. විවිධ රෝග වැළඳීමෙන්	
2. අස්වනු නෙළීමට ප්‍රමාද වීමෙන්	
3 .අධික වැසිවලට හසු වීමෙන්	
4. නෙලා ගත් අස්වැන්න ගබඩා කර ගැනීමට නොහැකි වීමෙන්	
5. සතුන්ගෙන් පැමිණෙන හානි වලින්	