

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

10 - ශ්‍රේණිය

1.	3	11.	1	21.	2	31.	2
2.	4	12.	4	22.	1	32.	3
3.	3	13.	2	23.	4	33.	2
4.	1	14.	2	24.	2	34.	1
5.	2	15.	3	25.	3	35.	4
6.	2	16.	4	26.	3	36.	1
7.	1	17.	1	27.	3	37.	2
8.	3	18.	2	28.	2	38.	3
9.	2	19.	4	29.	1	39.	2
10.	1	20.	4	30.	3	40.	2

10 ශ්‍රේණිය

II පත්‍රය

පිළිතුරු

- 01. i. කායික සෞඛ්‍යය  
මානසික සෞඛ්‍යය  
සාමාජීය සෞඛ්‍යය
- ii. කාබෝහයිඩ්‍රේට් කණිෂ්ඨ ලවණ  
විටමින්
- iii. ශරීර සුවතා වැඩසටහන්  
නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව  
සෞඛ්‍ය සතිය  
මදුරු මර්ධන ශ්‍රමදාන  
බෝ නොවන රෝග දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්  
.....  
.....
- iv. ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍යය නිලධාරිකුමා  
මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කුමා  
හෙද නිලධාරීන්
- v. බෝ වන රෝග බෝ නොවන රෝග  
කොරෝනා හෘද රෝග දියවැඩියාව  
ඩෙංගු අධිරුධිර පීඩනය  
පාචනය
- vi. ABCDE ක්‍රමය
- vii. නිවැරදි තිරණ ගැනීම  
කණ්ඩායම සමඟ කටයුතු කිරීම  
අවස්ථානුකූලව කටයුතු කිරීම  
.....  
.....
- viii. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු හුදෙක් ලෙඩ රෝග වලින් තොරව සිටීම පමණක් නොව  
කායික, මානසික, සාමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
- ix. නිවැරදි ආහාර පුරුදු  
ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම  
සරල දිවි පැවැත්ම  
නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වා ගැනීම  
.....  
.....
- x. නිසි කසල කළමනාකරනය  
බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීම  
පාසල් පිරිසක පිරිසිදු කර ගැනීම

සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් සකසා ගැනීම

පාසලේ ප්‍රියමනාප බව රැක ගැනීම

.....  
.....

02. i. අධි රුධිර පීඩනය  
දියවැඩියාව

ii. මන්ද පෝෂණය  
අධි පෝෂණය

iii. ආහාර සුරක්ෂිතතාව හා ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව  
වයස  
සෞඛ්‍ය තත්ත්වය  
පරිසරය  
ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්මත  
පෝෂණ ගැටළු පිළිබඳ දැනුවත් නොවීම

03. i. පද්ධතිය - ශ්වසන පද්ධතිය

ii. ආශ්වාස කිරීමේ දී මහා ප්‍රාචීර පේශිය හා අන්තර් පර්ශුක පේශි සංකෝචනය වීම නිසා උර කුහරය තුළ පරිමාව වැඩි වේ. එම නිසා පෙණහළු තුළ පීඩනය අවට වායුගෝලයේ පීඩනයට වඩා අඩු වේ. එවිට වායු ගෝලයේ වාතය පෙණහළු තුළට ඇතුළු වේ. මෙය ආශ්වාසයයි. මෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රියාවලිය ප්‍රාශ්වාසයයි.

iii. රෝග  
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව  
ශ්වාස නාලිකා ප්‍රදාහය  
ක්ෂය රෝගය ඇදුම  
පීනස  
කොරෝනා

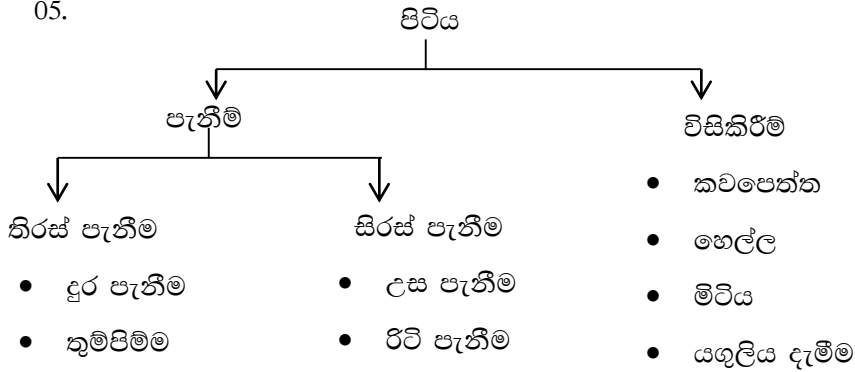
වළක්වා ගැනීම සඳහා  
මුඛ ආවරණ භාවිතය  
දුම් පානයෙන් වැළකීම  
පිරිසිදු වාතය ආග්‍රහණය  
පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීම

.....  
.....

04. සුදුසු පරිදි පිළිතුරු සපයා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

## II කොටස

05.



ii. හිටි ඇරඹුම

සැරසෙන්  
වෙඩි හඬ

කුඳු ඇරඹුම

සැරසෙන්  
වෙන්  
වෙඩිහඬ

iii. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

- එල්ලෙන ක්‍රමය
- පාවෙන ක්‍රමය
- ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය

දුර පැනීමේ අවධිය

- අවතීර්ණ ධාවනය (පිටිසීම)
- ඉපිලීම (හික්මීම)
- පියාසරිය (ගුවන්ගත වීම)
- පතිත වීම

06. i.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව  
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව  
පේශිමය ශක්තිය

නම්‍යතාවය  
ශාරීරික සංයුතිය

ii.

කඩිසරව ඇවිදීම  
හැල්මේ දිවීම  
බයිසිකල් පැදීම

පිහිනීම  
ස්වාසු නර්තන  
ස්වාසු ව්‍යායාම

iii. (අ) මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවධානමක් නිසා මනසේ ඇතිවන ප්‍රතිචාරයකි.

(ආ) ජය ගැනීමට අපහසු අභියෝග

- අහිමි වීම
- තිරණ ගැනීමට සිදුවීම
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇතිවීම
- .....
- .....

07. A. i.

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| • පිරිනැමීම | • ප්‍රහාරය           |
| • ලබා ගැනීම | • ප්‍රහාරය වැළැක්වීම |
| • එසවීම     | • පිටිය රැකීම        |

ii. රූපසටහන් හෝ විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

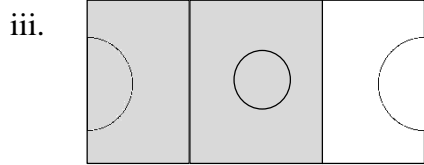
iii. ඒකාබද්ධ වැළැක්වීම යනු ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු එක ළඟින් අනෙකාට සම්බන්ධ වී පන්දුව වැළැක්වීමයි.

(අදාළ නීති ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න)

B. i.

පන්දු පාලනය	වැළැක්වීම
පාද හුරුව	විදීම
ආක්‍රමණය	

ii. රූපසටහන් හෝ විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.



අදාළ නීති ලියා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න.

C. i.

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම
- පන්දුව නැවැත්වීම
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම
- ගෝල් රැකීම
- දැල් රැකීම

ii. රූප සටහන් හෝ නිවැරදි විස්තර කිරීමට ලකුණු ලබා දෙන්න.

iii. (අ)

- ප්‍රතිවාදියාට පාදයෙන් පහර දීම
- ආක්‍රමණිකව පහර දීම
- ප්‍රතිවාදියා තල්ලු කිරීම
- කෙළ ගැසීම
- හිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම
- ප්‍රතිවාදියකු වෙත පැනීම

(ආ) අදාළ නීති සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.