

2023 II වාර පරීක්ෂණය

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස - පිළිතුරු පත්‍රය

- |         |        |              |                    |              |
|---------|--------|--------------|--------------------|--------------|
| 1) III  | 2) I   | 3) II        | 4) IV              | 5) I         |
| 6) III  | 7) II  | 8) I         | 9) II              | 10) IV       |
| 11) SLS | 12) PH | 13) ව්‍යායාම | 14) කාබෝහයිඩ්‍රේට් | 15) ප්‍රෝටීන |
| 16) ✓   | 17) ✗  | 18) ✓        | 19) ✗              | 20) ✓        |

II කොටස

01).

I. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය  
 සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇතිකර ගැනීම ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම  
 සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

II. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවතීම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම  
 එලදායී සන්නිවේදනය නීතිගරුක බව  
 කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

III. කසල කළමනාකරණය සඳහා 3R භාවිතය කසල නිසිපරිදි වෙන්කිරීම  
 පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම සීනි, ලුණු භාවිතය අවම කිරීම  
 පවුලේ අය සමඟ ව්‍යායාමයේ යෙදීම තෙල් භාවිතය අවම කිරීම

IV. නොමිලේ සායන පැවැත්වීම ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා දීම  
 ත්‍රිපෝෂ ලබා දීම බෝ වන රෝග වලින් ආරක්ෂා  
 වීමට දේශන පැවැත්වීම

V. බෝ වන රෝග පිළිබඳව මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කිරීම  
 නිසිවෙලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම  
 ගර්භණී මවක් සිටින විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියාගේ (PHI) සහය ලබා ගැනීම

02).

I.	පන්දුව පිරිනැමීම	පන්දුව එසවීම	වැළැක්වීම
	පන්දුව ලබා ගැනීම	පන්දුවට පහර දීම( ප්‍රහාරය )	පිටිය රැකීම

- II. යටි අත් පිරිනැමීම  
 උඩු අත් පිරිනැමීම  
 යටි අත් පිරිනැමීම \*පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව  
 \* ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව  
 \*ස්පර්ශය කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- III. සෙමෙන් එක තැන දුමින් විධානයට නැවතීම  
 පාද කොට්ඨා මත එක තැන දිවීම හා සංඥාවට නැවතීම  
 වේගයෙන් එකතැන දුමින් විධානයට නැවතීම  
 වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම

03).

- I. අස්ථි හා පේශි වලට හානි නොවන සේ ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව්වක් වේ.
- II. පුටුවේ ඉඳ ගැනීම පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම අකුස් ඉඳුම  
 දෙදණ මත ඉඳුම විලුඹ මත ඉඳුම ආසන ගත ඉඳුම

- III. **ව්‍යායාම** **අවසාන**
- වෙහෙස හා අපහසුතාව අවම වීම ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වීම  
 කායික මානසික සුවය අපහසුතා ඇති වීම  
 සමබරතාවය රැකීම වේදනාව ඇති වීම  
 පෞර්ෂ වර්ධනය කශේරුකාවේ විකෘතිය ඇති වීම.

04).

- I. A - නාසය B - ස්වරාලය C - දකුණු පෙනහැල්ල  
 D - දකුණු ශ්වාසනාලිකාව E - අනුශ්වාසනාලිකාව F - මහා ප්‍රාචීරය  
 G - ග්‍රසනිකාව H - ශ්වාසනාලය I - වම් පෙනහැල්ල  
 J - වම් ශ්වාසනාලිකාව

- II. පෙණහළු කුළට වාතය ඇතුළු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ආශ්වාසය ලෙසත්, පෙණහළු කුළින් වාතය නැවත පරිසරයට මුදා හැරීම ප්‍රාශ්වාසය ලෙසත් හැඳින්වේ.

- III. ව්‍යායාමවල නිරත වීම අපිරිසිදු පරිසර තත්ත්ව කුළින් ඇත් වීම  
 දුම් පානයෙන් වැළකීම B.C.G. එන්නත නිසිකලට ලබා ගැනීම

05).

- I. අප සිත කුළ හෝ අපගේ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ හෝ වෙනස්කම් ඇති කරන, ක්ෂණිකව ඉස්මතු වන මානසික තත්ත්ව හෝ සිතුවිලි විත්තවේග වේ.

II. අවස්ථාව අවබෝධය	පෞර්ණය අන් අයගේ හැසිරීම්	අත්දැකීම් පීඩන රටාව
-----------------------	-----------------------------	------------------------

III. භීතියකට සවන් දීම භාවනා කිරීම ක්‍රීඩාවක යෙදීම	වතුර විදුරුවක් පානය කිරීම 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගමන් කිරීම
---	---

06).

I. කෙටි දුර	මැදි දුර	දිගු දුර
-------------	----------	----------

**II. පැනීම**

1. දුර පැනීම
2. උස පැනීම
3. ඊට උස පැනීම
4. තුම්පිම්ම

**විසි කිරීම**

1. හෙල්ල
2. කවපෙත්ත

III. තනි පාදයෙන් පැනීම උපකරණ මතින් පැනීම	පාද දෙකෙන් පැනීම තනි පාදයෙන් ඉපිළි පාද දෙකෙන්ම පතිත වීම
---	--

07).

I. මහා පෝෂක	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
-------------	---------------

II. ආහාර වල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය ඒ ඒ කාලවලදී සුලබ ආහාර තෝරා ගැනීම	පැහැය, සුවඳ, රසය ප්‍රියමනාප වීම විවිධත්වයෙන් යුතු වීම
---	--

III. නිෂ්පාදිත දිනය SIS ලාංඡනය අඩංගු ද්‍රව්‍ය	කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ආහාරයේ අලුත් බව අනුභව කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාවය
---	--