

පිළිතුරු -

I කොටස

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

II කොටස

01.)

I. නව යොවුන්විය - අවුරුදු 10 – 19 අතර

II. ායි

- උස හා බර වැඩිවීම.
- පියයුරු වැඩිම හා සම පැහැපත් වීම.
- උකුළු පළල් වීම.

මානසික

- තම සිරුර ගැන උනන්දුවීම
- පොදු කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම
- අලුත් දෑ අත්හදා බැලීම.

III. පෝෂණය /ව්‍යායාම

IV. ඊස්ට්‍රජන්

V.

- පෝෂණ ගැටළු
- ද්විතියික ලිංගික ගැටලු
- ලිංගිකත්වය නිසා ඇතිවන ගැටලු

- VI. • නිර්මාණශීලීව සිතීම.
- චින්තන හැකතියාව වර්ධනය කර ගැනීම.
 - නිවැරදි තීරණ ගැනීම.

- VI. රෝගය ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග
- VII. ඩෙංගු/ මැලේරියාව/ බරවා/ උණ

- IX.
 - ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
 - තෙල්, සීනි සහිත ආහාර අවම කිරීම.
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.

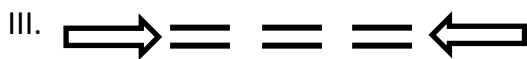
X. සුදු බිංදුම / හර්විස්/ උපදංශ/ තැලසිමියා / HIV

2.)

I. ස්වාභාවික පරිසරය යොදාගනිමින් එහි පවතින තත්ත්වය ඉගෙනීමට, අවබෝධ කර කර ගැනීමට හා ඒ අනුව තමාගේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම.

- II.
 - එළිමහනේ ආහාර පිසීම.
 - කඳවුරු බැඳීම.
 - වන ගවේශණ
 - පා ගමන්
 - කඳු තරණය

III.



(03.)

I. පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු රෝග හා දුබලතා නැති වීම පමණක් නොව කායික, මානසික සමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති බවයි.

- II.
 - ජාන සංයුතිය
 - පුද්ගලයාගේ වර්ගාව
 - සමාජීය හා ආර්ථික වට පිටාව
 - භෞතික පරිසරය
 - සෞඛ්‍ය සේවා

III.

- මිල ඉහල දැමීම.
- අලෙවි ස්ථාන සීමා කිරීම.
- ප්‍රචාරය තහනම් කිරීම.
- නීති රීති දැඩි කිරීම.
- අලෙවිය වැඩිහිටියන්ට සීමා කිරීම.

(04.) අවශ්‍ය පරිදි

(05.)

I.

- ස්ථානික
- ගතික

II.

- ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුලේ සීමාවේ පිහිටීම
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමක පැවතීම
- ආධාරක පතුල විශාල වීම
- ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම
- බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම

IV. අවශ්‍ය පරිදි රූප සටහනක් සමඟ විස්තර කරන්න.

(06.)

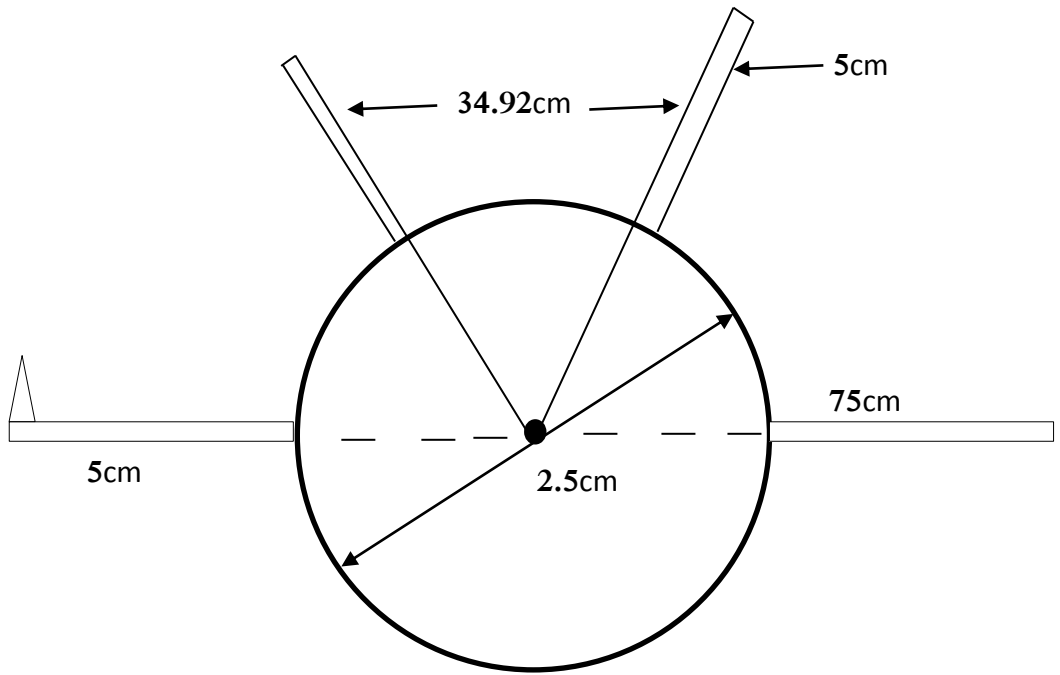
I.

- කතුරු පිම්ම
- පෙරදිග පිම්ම
- බටහිර පිම්ම
- ස්ට්‍රැඩ්ල් පිම්ම
- හෙස්බරි ෆ්ලෝප් ක්‍රමය

II.

- සුදානම් වීම
- ආරම්භක ඉරියව්ව
- භ්‍රමණ අවස්ථාව
- ස්ව ඉරියව්ව
- මුදා හැරීම
- පශ්චාත් ඉරියව්ව

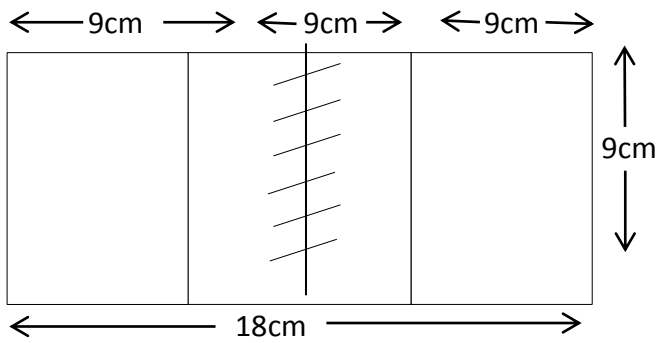
III.



A කොටස

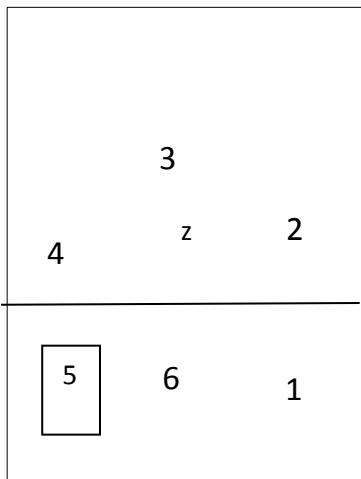
07.

i.



II. අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට වඩා සුවිශේෂී ලෙස පෙළ පමණක් ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයන්ගේ කාර්යය - පිටිය ආරක්ෂා කිරීම/ රැකීම.

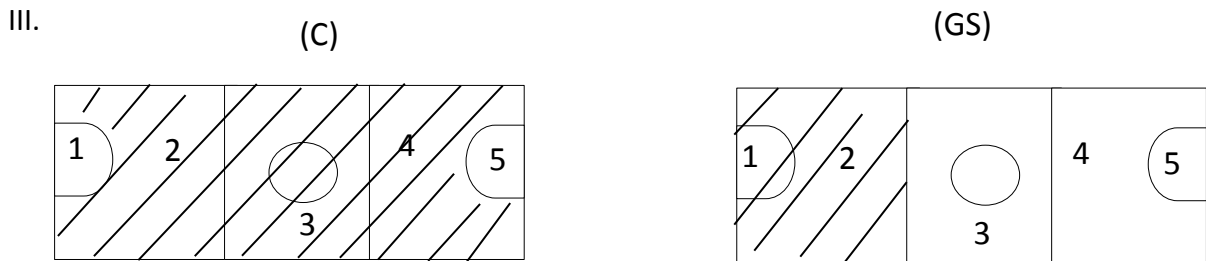
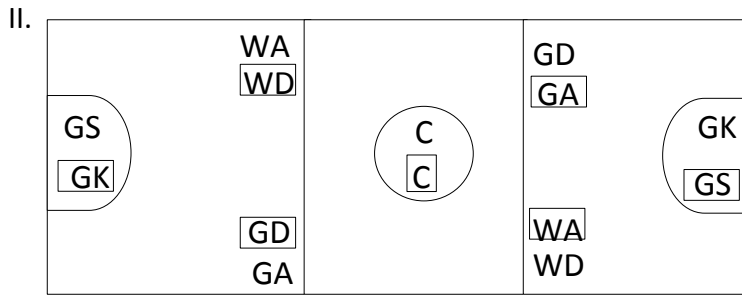
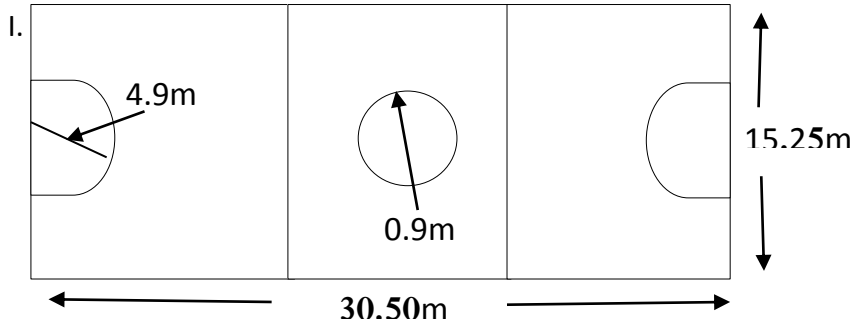
III.



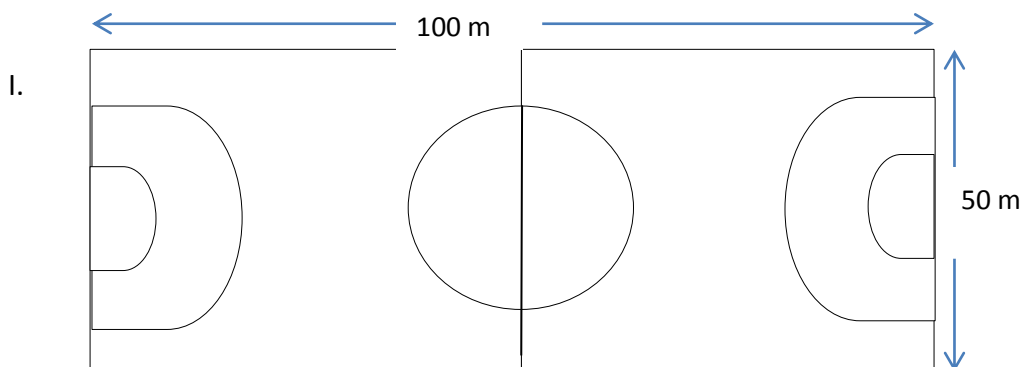
ඉදිරිපෙළ - 2,3,4

පසු පෙළ - 1,5,6

B කොටස



C කොටස



II.

- ඇඟිලි තුඩු පා පහර
- ඇතුල් පා පහර
- පිටි පතුල් පා පහර
- විලුඹ පහර

III.

- ප්‍රතිවාදියට පාදයෙන් පහර දීම.
- පාද පටලවා බිම දැමීමට තැත් කිරීම.
- ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම.
- අක්‍රමණිකව පහර දීම.
- ප්‍රතිවාදියා තල්ලු කිරීම.