

සමස්ත හා සංවිධාන පරීක්ෂණය

සඳහා වූ පරීක්ෂණය - 2023

1.8 වන කොටස

01. (ii)	21. (iv)
02. (iii)	22. (iv)
03. (iii)	23. (iv)
04. (ii)	24. (iii)
05. (iii)	25. (ii)
06. (i)	26. (ii)
07. (i)	27. (i)
08. (iii)	28. (iv)
09. (ii)	29. (iii)
10. (i)	30. (ii)
11. (iv)	31. ලකුණක් ලබා දෙන්න
12. (ii)	32. (iii)
13. (iii)	33. (ii)
14. (iv)	34. (iii)
15. (iii)	35. (i)
16. (iv)	36. (iii)
17. (ii)	37. (iv)
18. ii (iv)	38. (iv)
19. (iii)	39. (i)
20. (i)	40. (iii)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

II පිළිතුරු පත්‍රය

01) I. නිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම.

- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
- අවශ්‍ය සේවාවන් ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම

II. ● වඩංගු ● මැලේරියාව ● බරවා ● පාවනය ● අතීසාරය ● HIV ඒඩ්ස් ● ගොනෝරියාව ● හර්පිස්

III. * වැහිපිළි සුද්ද පවිත්‍ර කිරීම.

- * චන් කෝෂිබ, සෝගටි කෝජප පොල්කටු වලලා දැමීම.
- * පලය රැඳෙන තැන් බලා ඒවාට පස් දමා සකස් කිරීම.
- * මදුරු දැල් භාවිතය
- * පොලිතීන් බැග් එලීමහනේ නොදැමීම.
- * කුණු කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම.

IV. * විවාහ වීමේදී ලේ නැයන් අතර විවාහ මගින් ප්‍රවේණිකව ඇතිවන රෝග ඇතිවිය හැකි බැවින් නැයන් අතර විවාහ සිදු නොවිය යුතුය.

- * විවාහයකින් පසු දරුවකු බලාපොරොත්තු වන කාලය ආරම්භයේ සිටම කෝලික් අමලය ලබා දීම
- * රුබෙල්ලා එන්නත ලබා ගැනීම.
- * විවාහ වීම සඳහා වයස අවුරුදු 18 සම්පූර්ණ විය වුණු බවත් කායික වර්ධනය අවශ්‍ය බවත්

V. මාස 06 ක්

VI. - මන්දපෝෂණය - අධිපෝෂණය

VII. මහා පෝෂක - ප්‍රෝටීන, කාබොහයිඩ්‍රේට්, මේදය
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්, බාහිර ලවන

VIII. ● HIV/AIDS ● හර්පිස් ● ගොනෝරියාව ● ලිංගික ඉන්තන් ● උපදංගය

IX. ✓ ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමග සවන්වන ලිංගික සබඳතා මගින්

- ✓ අපරික්ෂාකාරී රුධිර ආරච්චයනය මගින්
- ✓ ආසාදිත මට්ටනේ අපදින දරුවාට
- ✓ නිසිලෙස ජීවානුහරණය නොකරන ලද ගලප් උපකරණ

X. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.

- උසට සරිලන බරක් ඇතිවීම
- මානසික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වීම

05) 1.100m , 110m, 400m කඩුළු

II. වැරදි කඩුළු මතීන් දිවීමේ අවස්ථාවක්

III. * කඩුළුල තරනය කිරීම

* කඩුළු අතර දිවීම

IV. (a) පිරිසිදු විය යුතුයි

විනිසුරුගේ දර්ශනයට බාධා නොවිය යුතුය.

ඇඳුමේ උඩුකය කොටසේ ඉදිරිපස හා පිටුපස එකම වර්ණයක් තිබිය යුතුය.

(b) පාවහන් නොමැතිව තරනයට සහභාගි විය හැක.

එක් පාදයක පමණක් පාවහන් පැළඳිය හැක.

පාද දෙකෙහිම පාවහන් පැළඳිය හැක

පාවහන් වලට උපරිම ඇඟ 11 ක් සවිකර ගත හැකිය.

(c) තරගකරුවෙකු තරගයේදී උඩුකයේ ඉදිරිපස හා පිටුපස පෙනෙන සේ අංක දෙකක් පැළඳිය යුතු තරග අංකය, උපරිම දිග 24cm හා පළල 20cm විය යුතුය.

06)

I. වන ගවේෂණ, පා ගමන්, කඳු තරණය, ඔරු පැදීම, පාපැදි සවාට්

II. අවශ්‍ය පරිදි

III. මාලිමාවක්, සිතියම්, ප්‍රමාණාධාර, ජලය

IV. *අභියෝග වලට මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබීම

*අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ඇතිකර ගැනීම

07) (a)

I. 12B 12B

II. 2 B

III. රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම

දූලේ ස්පර්ශ වීම තම පෘත්වයේ පන්දුව පතිත වීම

පන්දුව අතින් උඩදමා පිරිනැමීම

IV. (අ) දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු එක්ව පන්දුව වැළැක්වීම

(ආ) අදාළ පරිදි ලීයා ඇත්නම් ලකුණු දෙන්න

(b)

I. *මැද යැවීම මැද ප්‍රදේශයේදී නොහැනීම

*අතිම ප්‍රදේශයට යාම

II. (අ) දඩුවම් යැවීමක් හෝ විදුමක් ලබා දීම

(ආ) අදාළ පිලිතුරට ලකුණු දෙන්න.

(c)

I. 15

අවම 7

II. *ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාට පහර දීම

*අසහන වචන කීම

*ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාට තල්ලු කිරීම

III.

(අ) කුලට වීසි කිරීම

(ආ) අවශ්‍ය පරිදි ලකුණු දෙන්න.