

09 වසර පිළිතුරු - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

I කොටස

1	1	6	1	11	4	16	3
2	4	7	2	12	3	17	4
3	2	8	1	13	2	18	2
4	1	9	3	14	2	19	3
5	3	10	4	15	2	20	4

01. I. සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා රෝග  
කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා  
සංස්කෘතික බලපෑම්  
නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන තත්ව  
ගැටුම්කාරී තත්ව

II. ජලය මගින්  
වාතය මගින්  
සතුන් මගින්  
ආහාර මගින්  
ස්පර්ශයෙන්  
ලිංගික සබඳතා මගින්

III. පෞද්ගලික ස්වසථතාව රැකගැනීම  
අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්තන් ලබාගැනීම  
යහපත් සෞඛ්‍ය  
යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම  
මදුරු දැල් භාවිතය හා මදුරු විකර්ශක භාවිතය  
පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම

IV අධික සීනි, පිටි, මේදය හා ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කිරීම  
කෘතීම ආහාර වලින් වැලකීම  
පිරිසිදු ජලය පානය

මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් වලින් වැළකීම  
දිනපතා ව්‍යාපාර කිරීම  
ශරීරය සකන්ධ දර්ශකය නිසිලෙස පවත්වා ගැනීම  
රුධිර පීඩනය හා රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටම වරින්වර පරීක්ෂා කිරීම  
මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

02. I. රෝග පැතිරීම  
ජීවිත හානි සිදුවීම  
දේපල හානි සිදුවීම  
අවතැන් වීම  
තුඩාල සිදුවීම  
කම්පන තත්ව ඇතිවීම  
මානසික පීඩන හටගැනීම

II. මානසික රෝග  
අධ්‍යාපනය අඩාල වීම  
රැකියාව අහිමි වීම  
ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇතිවීම  
ශාරීරික ගැටුම් නිසා තුඩාල සිදුවීම  
ශාරීරික ගැටුම් නිසා අංගවිකල වීම  
ශාරීරික ගැටුම් නිසා ජීවිත හානි වීම

III. මිහින් ශ්‍රමය වෙනුවට යන්ත්‍ර මගින් බොහෝ කටයුතු සිදු කිරීම නිසා රැකියා හිඟයක් ඇතිවීම.  
භයානක රසායන හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය  
අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා අඩුවීමෙන් සමාජයේ තනිවීම  
යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයට යොමු වීම නිසා ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය නොවීම.  
ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම සහ එම නිසා බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම වැඩිවීම.  
ජංගම දුරකථන හා සමාජ වෙබ් අඩවි භාවිතයේ සීමා හඳුනාගත නොහැකිව දරුවන් නොමඟට යොමුවීම සහ ඒ හරහා අපයෝජනයට ලක්වීම.

IV සන්නිවේදන කටයුතු ක්ෂණිකව හා පහසුවෙන් සිදුකිරීමට තොරතුරු හා දැනුම ඕනෑම තැනකදී ඕනෑම මොහොතක ලබාගැනීම.  
ගෙදර ඇති දෛනික කටයුතු පහසු කරගැනීමට  
විනෝදජනක වැඩසටහන් මගින් මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීමට  
අධ්‍යාපනික කටයුතු වඩා පහසුවෙන් සිදුකිරීමට  
වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමට

03 කාලය හා මුදල් ඉති කර ගැනීමට  
 නව සොයා ගැනීම් හා නිර්මාණ කිරීමට  
 රැකියා හැසිරීම් රටා  
 ගැහැණු අයට කලහැකි දේ හා පිරිමි අයට කල හැකිදේ  
 ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශවයන්ට සමාජයේ හා පවුල තුළ හිමි වන ස්ථානය  
 ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශවයට  
 පවුල තුළ ඇති වගකීම්  
 ඇඳුම් මෝස්තර  
 සෙල්ලම් භාණ්ඩ

II. සමබල පෝෂදායී ආහාර වේලක් ගැනීම  
 තම ගැබ්ණී භාවය පිළිබඳ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ දැනුවත් කිරීම  
 ඒදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හා ව්‍යායාම් වල නිතර වීම  
 මානසික ප්‍රබෝධය පවත්වාගැනීම සඳහා ආගමික හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල  
 යෙදීම  
 නිසි කාලය එළඹී විට ප්‍රසූතිය සඳහා සුදුසු රෝහලක් තෝරා ගෙන ලියාපදිංචි සායන සඳහා  
 සහභාගී වීම  
 අනෙකුත් දරුවන් හා පවුලේ සාමාජිකයන් කෙරෙහි තම වගකීම් පෙර සේම ඉටුකිරීම  
 දුම්පානයෙන් හා මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැලකීම

III. අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්  
 ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම  
 මානසිකව බිඳ වැටීම  
 අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල වීම  
 අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම  
 සමාජ අපවාදයට ලක්වීම  
 පවුල තුළ සම්බන්ධතා පලදුටුවීම  
 උපදින දරුවන්ට නිසි සුරක්ෂිත බව නොලැබීම

IV බිරිඳට ආදරය සෙනෙහස හා ආරක්‍ෂාව ලබාදීම  
 ආහාර හා ආදි පහසුකම් සලසා දීම  
 ගැබ්නී මවකට සුදුසු ලෙස නිවස හා පරිසරය සකස් කර දීම  
 වෛද්‍ය සායන සඳහා බිරිඳ සමග සහභාගී වීම  
 බිරිඳ සමග මානසික සුවතාවයට හේතු වන කටයුතු වලට සහභාගී වීම  
 දුම්පානය හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැලකීම  
 අනෙකුත් දරුවන්ගේ හා පවුලේ කටයුතු සඳහා බිරිඳට සහය දැක්වීම

04. I. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකිවීම  
කායික මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම  
සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට පුහුණු වීම  
එකිනෙකා අතර සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම  
දෛනික කාර්යයන් වල තෘප්තිමත්ව නිතර වීමට හැකිවීම  
සමාජයට හිතකර, ගුණගරුක, ආචාරශීලී, සමාජානුයෝගී පුද්ගලයින් බිහිවීම

II. කවපෙත්ත, හෙල්ල මිටිය

III. තරඟ අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ගත යුතුය.

අත් ආවරණ පැලඳීමට අවසරන නැත

කවපෙත්ත හා යගුලිය නියමිත කවය ඇතුළත සිට විසිකල යුතුය.

යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ලේ කුඩු ලකුණු කර ඇති සීමා රේඛා ඇතුළත නියමිත ප්‍රදේශයේ පතිත විය යුතුය.

විසිකිරීමේ උපකරණ බිමට පතිත වීමට පෙර කවයෙන් හෝ ධාවන පඨයෙන් පිටවීම නොකළ යුතුය.

යගුලිය හෝ කවපෙත්ත විසිකිරීමෙන් පසු කවයේ පසුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතුය.

මුල් වටයක විසිකරන ක්‍රීඩකයින් අතරින් වැඩිම දක්ෂතා පෙන්වූම කරන ක්‍රීඩකයන් 8 දෙනාට තව වට තුනක් හිමිවේ.

IV. දුර පැනීම සඳහා නික්මීමකදී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම

ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම

ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම

අංකය නිවේදන කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම

පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම.

5. I. පිරිමි ගැටය රුවල් ගැටය නොලිස්සන නොණ්ඩු ගැටය  
කොස්පට්ටා ගැටය හතරැස් බැම්ම කතුරු බැම්ම

II. ආලෝකය ලබා ගැනීම

සිතල අඩු කිරීම හෝ උණුසුම ලබාගැනීම

ආහාර වර්ග පිස ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම

වන සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම හා සතුන් පලවා හැරීම

සංඥාවක් ලෙස භාවිතා කිරීම

සතුට හා විනෝදය ලබාගැනීම

එකමුතු බව ගොඩනගා ගැනීම

III. අගල් ලිපි ගල් තුනේ ලිපි ගල් පේලි ලිපි  
 ඒකක ලිපි කරු දෙකේ ලිපි පැතලි ගල් ලිපි  
 ටින් පෝරණුව

IV. ගිණිමලය දැල්වීමට බලාපොරොත්තු වන භූමියේ හිමිකරුවන්ගෙන් හෝ අදාල අංශවලින්  
 අවසර ලබාගැනීම  
 ඒ අවට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම  
 කාලගුණික හෝ දේශගුණික සාධක පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම  
 ගිනිමැලය දල්වන දිනට පෙර අවශ්‍ය දර එක්රැස් කිරීම  
 වටිනා දැව වර්ග භාවිතයට නොගැනීම  
 දරවල කුඩා කෘමීන් සිටිනම් ඉවත් කිරීම

06. I. විවිධ වයස් මට්ටම් විවිධ ආර්ථික තත්ව  
 විවිධ ආගම් විවිධ ජාතීන් විවිධ රුචි අරුචි කම්  
 විවිධ දක්ෂතා විවිධ රැකියාවන්

II. පරිසර දූෂණය බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග  
 මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය අනතුරු හා ආපදා  
 අපවාර හා අපයෝජන

III. වායු දූෂණය  
 ජල දූෂණය  
 භූමිය / පස දූෂණය  
 ශබ්ද දූෂණය

IV. මැසි මදුරුවන් බෝවීම  
 රෝග පැතිරීම  
 පසේ සාරවත් බව අඩුවීම  
 නායයාම් වැනි ආපදා තත්ව ඇතිවීම