

I කොටස

- | | | |
|--------|------------------|--------------|
| 1. i | 8. i | 15. ව්‍යායාම |
| 2. ii | 9. iv | 16. ✓ |
| 3. ii | 10. iii | 17. X |
| 4. iii | 11. ආරක්ෂාව | 18. ✓ |
| 5. ii | 12. ආහාර පිරමීඩය | 19. ✓ |
| 6. iv | 13. මොළයේ | 20. X |
| 7. ii | 14. මානසික | |

II කොටස

01. i. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයාට ඇති හැකියාව.
- ii. * සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති
 * දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
 * සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම
 * ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
 * සෞඛ්‍ය සේවාවන් ප්‍රයෝජන ගැනීම
- iii. 3F ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම
 නැවත භාවිතය
 ප්‍රතිචක්‍රීකරණය
- iv. * සෞන්දර්ය කටයුතු වල යෙදීම * සාහිත්‍ය කටයුතු වල නියැලීම
 * ගෙවතු වගාවේ යෙදීම * ක්‍රීඩා කිරීම
- v. * පුද්ගල සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් * මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
 * ගෞරව නිලධාරීන් * හෙද නිලධාරීන්
02. i. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැලපෙන ආකාරයට හා අස්ථි රැහි සන්ධි වලට අවම වෙනසක් දැනෙන ලෙස ඉරියව් හසුරුවා ගැනීම වේ.

- ii. * පුටුයේ ඉඳ ගැනීම * පාද දිගහැර ඉඳ ගැනීම
- * අකුස් ඉදුම * දෙදණමත ඉදුම
- * විලුඹ මත ඉදුම * ආසනගත ඉදුම

iii.

වාසි	අවාසි
<ul style="list-style-type: none"> • වෙහෙස හා අපහසුව අඩු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වීම
<ul style="list-style-type: none"> • කායික හා මානසික සුවය 	<ul style="list-style-type: none"> • වේදනාව
<ul style="list-style-type: none"> • සමබරතාවය රැකීම 	<ul style="list-style-type: none"> • කශේරුකාවේ විකෘතිතා

03. i. සිරස් පැනීම - උස, රිටි උස
 තිරස් පැනීම - දුර, කුම්පිම්ම

ii. ඉපිලීම (නික්මීම), ගුවන්ගත වීම , පතිතවීම

iii. නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න.

04. i. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ලිපිඩ, ඛනිජ ලවණ

- ii. * ආහාර වල පෝෂණීය ගුණය
- * පැහැය, සුවඳ, රසය, ප්‍රියමනාප වීම
- * විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
- * විවිධත්වය

- iii. * මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ හා වෙළඳ දැන්වීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- * නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම
- * පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර තෝරා ගැනීම

05. i. * පන්දු පාලනය * පාදහුරුව * ආක්‍රමණය
- * රැකීම * විදීම

ii. අදාළ පිළිතුරට ලකුණු ලබා දෙන්න.

- iii. * පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය
- * පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය
- * පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

06. i. A - වම් වකුගඩුව B - මුත්‍රා වාහිනී යුගලය
B - වෘක්කීය ශීරාව D - මුත්‍ර මාර්ගය

ii. අදාළ පිළිතුරට ලකුණු දෙන්න.

- iii. * පරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම
 * අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට මුත්‍ර පහ කිරීම
 * ලිංගික අවයව පිරිසිදුව තබා ගැනීම
 * ලුණු භාවිතය අවම කිරීම
 * දුම් පානයෙන් වැළකීම

07. i. චිත්තවේග සමබරතාවය යනු චිත්තවේගයන් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඔබේ හැසිරීම හොඳින් පවත්වා ගැනීමයි.

- ii. * අවස්ථාව * අවබෝධය * පෞරුෂය * අත්දැකීම්
 * ජීවන රටාව * වයස් මට්ටම

- iii. * වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම * භාවනා කිරීම
 * 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගමන් කිරීම * ගීතයකට සවන් දීම
 * ක්‍රීඩාවක යෙදීම * සිත වෙන දෙයකට යොමු කිරීම