පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව -උතුරු මැද පළාත
සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2024
9 - ශ්‍රේණිය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. I	06. I	11. I	16. I
02. III	07. III	12.II	17. III
03. II	08. II	13. III	18.IV
04. IV	09. IV	14. II	19. III
05. IV	10.II	15. II	20.I

(ල.2x20 = 40)

II කොටස

01) i. වායු දූෂණය / ජල දූෂණය / ශබ්ද දූෂණය / භූමි (පස) දූෂණය (ල.02)

ii. ලෙඩ රෝග බෝ වීම /මැසි මදුරුවන් බෝ වීම /පසේ සාරවත් බව අඩු වීම /නාය යෑම් වැනි ආපදා තත්ව ඇති වීම /ජීවිත හානි සිදු වීම /විවිධ දුර්ගන්ධ ඇති වීම. .... ආදිය (ල.03)

iii. නීති රීති පැනවීම /දඩ මුදල් අය කිරීම /වන වගා ආරක්ෂා කිරීම /නිසි ලෙස කසල කළමණාකරණය කිරීම /නිසි ප්‍රමිතියට ඉදිකිරීම් සිදු කිරීම /පොලිතීන් භාවිතය අවම කිරීම .... ආදිය (ල. 03)

iv. නිර්මාණය කරන ලද පෝස්ටර් එක අනුව අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

02) i. ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම/ ශරීරය වර්ධනය කිරීම /ශරීරය රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම (ල. 02)

ii. උදෑසන ආහාර වේල මග හැරීම /නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට නැඹුරු වීම /පැණි බීම වර්ග ගැනීමට නැඹුරු වීම /මත් පැන් පානයට නැඹුරු වීම .... ආදිය (ල. 03)

iii. මව් කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම
විටමින් A අතිරේක ලබා දීම
රෝගී දරුවන් නිසි අයුරින් පෝෂණය කිරීම
වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වේ දැයි පරීක්ෂා කර බැලීම
පෝෂ්‍යදායී ආරක්ෂිත අමතර ආහාර ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා දීම.
මන්ද පෝෂිත දරුවන් සඳහා අතිරේක ආහාර ලබා දීම.
මව් වරුන්ට පෝෂණ උපදෙස් ලබා දීම.
යකඩ පෙති, පනු පෙති හා ෆෝලික් අම්ල ලබා දීම. ....ආදිය (ල. 03)

iv. නිර්මාණය කරන ලද ආහාර දවටනය අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

03) i. A - කෘන්තක , B - රදනක , C - පුරශ්චාර්වක , D - චාර්වක (ල. 02)

ii. දත් දිරා යාම /දත් ගෙවී යාම /දත් දුර්වර්ණ වීම /විදුරුමස් රෝග /දන්ත විකෘතිතාව /අනතුරු නිසා දත් වලට හානි වීම. .... ආදිය (ල. 03)

iii. කැල්සියම් හා ඛණිජ ලවණ බහුල ආහාර ලබා ගැනීම.
අධික ශීතල හෝ අධික උණුසුම් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
දත් මැදීමට කුඩා හිසක් සහ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතය.
ෆ්ලෝරයිඩ් නියමිත සාන්ද්‍රණයෙන් අඩංගු, ප්‍රමිතියකින් යුතු දන්තාලේපයක් භාවිතය.
වසරකට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කර ගැනිම.
අධික පැණි රස ආහාර භාවිතය අවම කිරීම.
බුලත්විට සැපීමෙන්, මත්පැන් හා පුවක් සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකීම.
දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම. (උදේ සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර) .... ආදිය (ල. 03)

iv. A - ආහාර කඩා ගැනීම. B - ආහාර ඉරා ගැනීම.
C - ආහාර ඇඹරීම සහ කඩා ගැනීම. D - ආහාර ඇඹරීම. (ල. 04)

04) i. ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (ල. 02)

ii. නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
පිට පිටම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු තරඟයෙන් ඉවත් කෙරේ.
පැනීමේ දී තරඟකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරකය මත නොරැඳී බිම පතිත වූවොත් එය අසාර්ථක පැනීමකි.
හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් පිටත ප්‍රදේශය හෝ පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම අසාර්ථක පැනීමකි. .... ආදිය (ල. 03)

iii. රූප සටහන අනුව ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 03)

iv. අවතීර්ණ ධාවනය / ඉපිලීම (නික්මීම) / හරස් දණ්ඩ තරණය පතිත වීම. (ල. 04)

05) i. හෙල්ල / කවපෙත්ත / යගුලිය (ල. 02)

ii. හෙල්ල, කවපෙත්ත හෝ යගුලිය යන ඉසව් තුනෙන් එකක් විසි කරන ආකාරය විස්තර කිරීම හෝ රූප සටහන් මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 03)

iii. විසි කිරීමේ ඉසව් පුහුණු වීමේ දී ගුරුභවතකු යටතේ එය සිදු විය යුතුය.
විසි කිරීමට යොදා ගන්නා උපකරණ ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන යාමේ දී හා රැගෙන ඒමේදී ආරක්ෂිතව සිදු කිරීම.
පිරිස ගැවසෙන ස්ථාන වල පුහුණු වීම් සිදු නො කිරීම.
ක්‍රීඩා පිටිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම. .... ආදිය (ල. 03)

iv. හෙල්ල, කවපෙත්ත, යගුලිය යන උපකරණ වලින් දෙකක නම් ලියා උපකරණ ඇඳ තිබීමට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 04)

06) i. සහකම්පනය / ඵලදායී සන්නිවේදනය / යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා / සාර්ථකව ගැටලු විසඳීම / නිර්මාණශීලී චින්තනය / ගවේශණාත්මක චින්තනය / චිත්තවේග සමබරතාව ....ආදිය (ල. 02)

ii. තරඟයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වීම. /තරඟ තහනම් පැනවීම./අවඥාවට ලක් වීම/දෝෂ දර්ශන එල්ල වීම./නොසලකා හැරීම./තරඟන්නන් අතර පිළිගැනීම අඩු වීම. .... ආදිය (ල. 03)

iii. විනිසුරුවරුන්ට ගරු කිරීම.
විනිසුරුවරුන්ගේ තීරණ පිළිබඳ සෘජුව ප්‍රශ්ණ කිරීමෙන් වැළකීම.
විනිසුරුවරුන් සමඟ බහින් බස් වීමෙන් වැළකීම.
විනිසුරුවරුන් සමඟ තර්ක කිරීමෙන් වැළකීම.
තරඟ අවසානයේ දී ආචාරශීලීව ඔවුන්ගෙන් සමු ගැනීම.
විනිසුරුවරුන්ගෙන් සිදු වන අත් වැරදි සමච්චලයට ලක් නොකිරීම. ....ආදිය (ල. 03)

iv. විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කළ හැකි වීම./ගැටලු අවම වීම./ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම./අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ශක්තිමත් වීම./නියම ජයග්‍රාහකයා හඳුනා ගත හැකි වීම./කීර්තියක් ලැබීම. .... ආදිය (ල. 04)

07) i. වාතය මගින් /ආහාර මගින්/ස්පර්ශය මගින් /ජලය මගින්/ලිංගික සබඳතා මගින් (ල. 02)

ii. නම් කරන ලද බෝ වන රෝගයට ලකුණු 1 ක් ලබා දී, එහි පැතිරීම වළක්වා ගැනීමේ පියවර සඳහා අදාළ රෝගය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න. (ල. 03)

iii. රෝග පැතිරීම./ජීවිත හානි සිදු වීම./අවතැන් වීම./තුවාල වීම./කම්පන තත්ව ඇති වීම./මානසික පීඩනය හට ගැනීම. .... ආදිය (ල. 03)

iv. **යහපත් බලපෑම් :-**
සන්නිවේදන කටයුතු ක්ෂණිකව හා පහසුවෙන් සිදු කිරීම.
තොරතුරු දැනුම ඕනෑම තැනක දී ඕනෑම මොහොතක ලබා ගැනීම.
නව සොයා ගැනීම් හා නිර්මාණ කිරීම.
වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ගුණාත්මක වැඩි වීම.
ගෙදර දොර කටයුතු පහසු කිරීම. .... ආදිය

අයහපත් බලපෑම් :-
රැකියා හිඟයක් ඇති වීම.
භයානක රසායනික හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය
ජංගම දුරකථන හා සමාජ වෙබ් අඩවි නිසා දරුවන් නොමගට යොමු වීම. /අපයෝජන වලට ලක් වීම.
ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය නොවීම. .... ආදිය (ල. 04)