



අධ්‍යාපන, උසස් අධ්‍යාපන හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය - පිරිවෙන් අධ්‍යාපන අංශය
Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education - Division of Piriven Education
கல்வி, உயர்கல்வி மற்றும் தொழிற்கல்வி அமைச்சு - பிரிவேனாக்கள் கல்விப் பிரிவு

මධ්‍යවාර පරීක්ෂණය - 2025

09 S I, II

04 - ශ්‍රේණිය

පැය තුනයි.

(09) සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - I,II

අමතර කියවීම් කාලය- විනාඩි 10

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

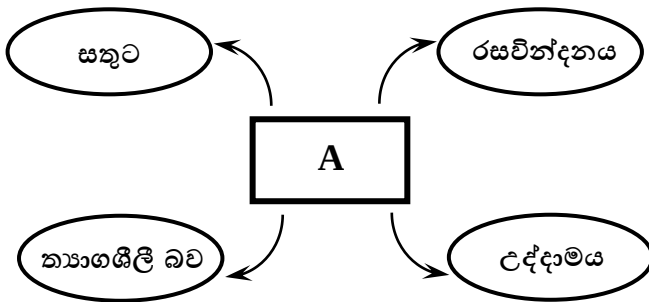
සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - I පත්‍රය

සැලකිය යුතුයි :

- * ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් ලැබේ.
- * අංක 1 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර තෝරන්න.
- * ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරින්, ඔබ තෝරා ගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ X ලකුණ යොදන්න.
- * එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

- වර්තමානයෙහි සෞඛ්‍ය තත්ත්වය රැකගැනීමට ඇති අභියෝගයක් වන්නේ,
(1) අයහපත් සමාජ ආර්ථික තත්ත්වයයි. (2) ක්‍රියාශීලී බව වැඩිවීමයි.
(3) සැහැල්ලු ජීවන රටාවයි. (4) ක්‍රමවත් අධ්‍යාපනයයි.

- පහත සටහනේ A ස්ථානයට සුදුසු ප්‍රකාශය තෝරන්න.



- (1) සදාචාරාත්මක කුසලතා
- (2) උපස්තම්භන කුසලතා
- (3) පිළිගැනීමට අදාළ කුසලතා
- (4) ප්‍රසන්න චිත්තවේග

- විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය හැදෑරීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටින රාහුල නිමියන්ගේ වයස අවුරුදු 21 කි. උන්වහන්සේ අයත් වන අවධිය වනුයේ,
(1) තරුණ වියට ය. (2) නව යොවුන් වියට ය. (3) මැදිවියට ය. (4) වැඩිහිටි වියට ය.
- භූමිය පිරිසිදු කිරීමේ දී අපද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම ඉතා වැදගත් අංගයකි. එහි දී වීදුරු ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට අදාළ බඳුන්වල සම්මත වර්ණය වන්නේ,
(1) කොළ පාට ය. (2) නිල් පාට ය. (3) කහ පාට ය. (4) තැඹිලි පාට ය.

5. විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී පුද්ගල දායකත්වය ලබාදීම විවිධ අවධිවල දී සිදු කළ හැකි ය. ඒ අනුව තරුණ වියේදී දායකත්වය ලබා දිය හැකි ආකාරයක් වන්නේ,
- (1) ආගමික කටයුතුවල නිරතවීම. (2) අධ්‍යාපනයට මුල් තැන ලබාදීම.
(3) අධ්‍යාපනය ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරීම. (4) පවුලේ ලාබාල පිරිස්වලට රැකවරණය ලබාදීම.
6. "පවුල් සංස්ථාව බිඳවැටෙන කටයුතු සිදු වීම" ගැන අනිසි බලපෑම ඇතිවීමට වඩාත් ම ඉඩ ඇති සම වයස් කණ්ඩායම ලෙස සැලකෙන්නේ,
- (1) මැදි වියයි. (2) නව යොවුන් වියයි. (3) වැඩිහිටි වියයි. (4) ළමා වියයි.
7. නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණය මින් කුමක් ද?
- (1) පැහැය වෙනස් වී තිබීම. (2) මෘදු ආහාර මෘදු ලෙස පැවතීම.
(3) දෘඪ ආහාර දෘඪ ලෙස පැවතීම. (4) ද්‍රව සහිත ආහාර ද්‍රව ලෙස පැවතීම.
8. මිහිතලය මත ජල මූලාශ්‍ර රාශියක් පැවතිය ද මිනිසාගේ සෘජු පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍ය ජලය ඇත්තේ ඉතා සීමිත ප්‍රමාණයකි. එසේ පවතින මිරිදිය ජල ප්‍රතිශතය වන්නේ,
- (1) 1% කි. (2) 2% කි. (3) 3% කි. (4) 4% කි.
9. විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය හා බැර ලෝහ ජලයට එකතුවීම නිසා ඇති වන දුර්විපාකයකි.
- (1) උෂ්ණත්වය වැඩිවීම. (2) ඔක්සිජන් සාන්ද්‍රණය වැඩිවීම.
(3) ආලෝකය විනිවිද යෑම වැඩිවීම. (4) ගුණාත්මක බව වැඩිවීම.
10. වයිරස මගින් බෝවන රෝගයක් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,
- (1) බරවා ය. (2) දද ය. (3) කොළරාව ය. (4) ඒඩ්ස් ය.
11. විෂමාවාර හෙවත් වැරදි හැසිරීමක් නොවන ප්‍රකාශය ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
- (1) දුසිරිත් හා වැරදි මතයි. (2) වැරදි ඉරියව් හා හැසිරීම් පැවැත්වීමයි.
(3) මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි නොවීමයි. (4) විවේකය අනිසි ලෙස ගත කිරීමයි.
12. ඩෙංගු රෝගය සම්බන්ධව අසත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ,
- (1) ලේ සමග වමනය සහ කළු පැහැති මල පිටවීමයි.
(2) ආමාශය, අන්ත්‍ර, සම, නාසය හා විදුර මගින් ලේ ගැලීමයි.
(3) රුධිරයේ රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ නැගීමයි.
(4) මොළය, වකුගඩු, හෘදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නොයෙකුත් ගැටලු ඇතිවීමයි.
13. අස්වැන්න නෙළීමේ දී යාන්ත්‍රික හානිවලට ආහාර ගොදුරු වීම,
- (1) ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී සිදු වන හානියකි. (2) කර්මාන්ත ශාලාව තුළ දී සිදු වන හානියකි.
(3) ගොවි බිම තුළ දී ම සිදු වන හානියකි. (4) ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී සිදු වන හානියකි.
14. ආහාර ගැනීම නිසා අප ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජනයකි,
- (1) විවිධ ශ්‍රාව නිපදවීමට බාධා ඇතිවීම. (2) ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීම.
(3) අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීම. (4) රුධිර සීනි මට්ටම ඉහළ යාම.

15. "විසිරි වියලනය" නම් කල්තබා ගන්නා ක්‍රමය මගින් කල්තබා ගත හැකි ආහාරයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ,
 (1) කිරිපිටි ය. (2) මස් වර්ග ය. (3) කොස් ඇට ය. (4) බටු මෝජු ය.
16. මිනිසුන් අධික ලුණු සහිත ආහාර ගැනීම නිසා ඔවුන්ගේ ශරීරයේ,
 (1) ස්පූලතාවය වැඩි වෙයි. (2) දියවැඩියාව රෝගයට හේතු වේ.
 (3) අධි රුධිර පීඩනය ඇති වීමට හේතු වෙයි. (4) කොලෙස්ටරෝල් ඇති වීමට හේතු වෙයි.
17. පුද්ගලයෙකුගේ මැදි වියේ අවශ්‍යතා අතුරින් කායික හා මානසික යන අංශ දෙකට ම අයත් වන අවශ්‍යතාව වනුයේ,
 (1) පෝෂණය යි. (2) ව්‍යායාමය යි. (3) විවේකය යි. (4) ආදරය යි.
18. නව යොවුන් විය ගත කරන අස්සප් ස්වාමීන් වහන්සේ සපුරා ගත යුතු සමාජීය අවශ්‍යතාවයකි.
 (1) ආරක්ෂාව (2) ආදරය
 (3) පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම. (4) සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර
19. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට හානි සිදු වන අවස්ථාවකි.
 (1) ආහාර වර්ගයට ගැලපෙන බඳුන් භාවිත කිරීම.
 (2) එකම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීමෙන් වැළකීම.
 (3) ජලයේ ආහාර කෙටි වේලාවක් සේදීම.
 (4) නිවුඩඩ සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවත් වන තෙක් සහල් පැහීම හා සේදීම.
20. වැඩිහිටිවියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථාවක් ලෙස ගත හැක්කේ මින් කුමක් ද?
 (1) මල බද්ධය නිසා අර්සස් වැනි රෝග ඇතිවීම.
 (2) වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ව්‍යායාමවල නිරතවීම.
 (3) අධික ස්පූල වීම හෝ කෘශ වීම නිසා ශක්තිය අඩුවීම.
 (4) අංශභාගය වැනි රෝග වැළඳීම.
21. පණු රෝග වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවරක් නො වන්නේ,
 (1) මැස්සන් සහ කෘමීන් නිසා අපවිත්‍ර වූ ආහාර භාවිතයට ගැනීමයි.
 (2) පලා වර්ග, බීම වැටෙන පලතුරු, එළවළු හොඳින් පිරිසිදු කොට ආහාරයට ගැනීමයි.
 (3) නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීමයි.
 (4) නිවසින් පිටත දියසිරාව ඇති තැන්වල ඇවිදින විට පාවහන් පැළඳීමයි.
22. හික්සුන් වහන්සේලා දන් වැළඳීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු යැයි බුදුන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ කරුණු අතරින් "විස්සජ්ජන මත්තා" ලෙස දැක්වෙන්නේ,
 (1) පිළිගත යුත්තේ තමාට සැහෙන ප්‍රමාණයකි. (2) වැළඳිය යුත්තේ තමාට දිරවන ප්‍රමාණයකි.
 (3) නුවණින් සලකා බලා වැළඳිය යුතු ය. (4) අන් අයට දිය යුතු ප්‍රමාණ දැන ගත යුතු ය.
23. ඉබෝලා රෝගයේ රෝග ලක්ෂණයක් ලෙස දැකිය හැක්කේ,
 (1) ශරීරයේ වේදනාව ඇති වීමයි. (2) ඇඟ සිතල වීමයි.
 (3) සාමාන්‍ය උණ ඇති වීමයි. (4) අභ්‍යන්තර/බාහිර රුධිර වහනය සිදු වීමයි.

24. "අහසින් වැටෙන එක දිය පොදක්වත් ප්‍රයෝජනයට නොගෙන නිකරුණේ මුහුදට ගලායාමට ඉඩ නොදිය යුතුය" යනුවෙන් ජලය ගැන ප්‍රකාශ කළ නරපතියා වන්නේ,
- (1) දුටුගැමුණු රජතුමා ය. (2) දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා ය.
(3) මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා ය. (4) විමලධර්මසූරිය රජතුමා ය.
25. පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද නොලැබීමෙන් සිදු වන අපහසුතාවයක් නොවන පිළිතුර කුමක් ද?
- (1) වෙහෙසකාරී බව ඇති වේ. (2) මනක ශක්තිය දුර්වල වේ.
(3) බෝනොවන රෝග වැළඳීමේ අවධානම වැඩිවේ. (4) ප්‍රසන්න චිත්ත වේග ඇති වෙයි.
26. නිවසේ දී හෝ පිරිවෙනේ දී ජලය දූෂණය නොවන අවස්ථාවක් වන්නේ,
- (1) ජල බඳුන් වසා නොතැබීමෙන් විවිධ අපද්‍රව්‍ය ජලයට එකතු වීම.
(2) ජල ටැංකිවල සිටින මාළුවන් මදුරු කීටයන් ආහාරයට ගැනීම.
(3) ලිං වලට සතුන්ගේ මල ද්‍රව්‍ය හා බහිස්ශ්‍රාවී ද්‍රව්‍ය එකතු වීම.
(4) ජලයට කෘමිනාශක, රසායනික පොහොර ආදිය එකතු වීම.
27. පිරිවෙන තුළ ශිෂ්‍යයින්ගේ සුරක්ෂිතතාවය නොමැති වීම තුළින්,
- (1) ඉගෙනීමට ඇති කැමැත්ත වැඩි වේ. (2) යහපත් ගතිගුණ හා පුරුදු වර්ධනය වේ.
(3) පිරිවෙන ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට පත්වේ. (4) වැරදි පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම සිදු වේ.
28. කොස් ඇටවල අඩංගු පෝෂක අතරින් බිනිජ ලවණයක් නො වන්නේ,
- (1) කැල්සියම් ය. (2) සින්ක් ය. (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ය. (4) පොස්පරස් ය.
29. දූෂිත නොවූ ජලයේ ලක්ෂණයකි,
- (1) ගන්ධයක් නොමැති වීම. (2) රසය වෙනස්වීම.
(3) අවර්ණ නොවීම. (4) අනවශ්‍ය රසායනික අන්තර්ගත වීම.
30. ගොටුකොළ, කැරට්, සලාද කොළ වැනි ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමයක් නොවන පිළිතුර තෝරන්න.
- (1) මිශ්‍ර ආහාර ලෙස ගැනීමයි. (2) අමුටෙන් ආහාරයට ගැනීමයි.
(3) පෝෂක එක්කර ගැනීමයි. (4) හොඳින් තම්බා ආහාරයට ගැනීමයි.
31. ලෝක ජල දිනය යෙදී ඇත්තේ,
- (1) මාර්තු 6 දින ය. (2) මාර්තු 12 දින ය. (3) මාර්තු 18 දින ය. (4) මාර්තු 22 දින ය.
32. අපගේ මුතුන් මිත්තන් ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය වෙනස් නොවන ආකාරයට ආහාර සකසා ගැනීමට පුරුදු වී සිටිය හ. එසේ භාවිත කරන ක්‍රමෝපායයක් වන්නේ,
- (1) උෂ්ණාධික ආහාර ලෙස ව්‍යුජන සාදන විට මුරුංගා කොළ වැනි දේ එකතු නොකිරීම,
(2) පලා වර්ග සෑදීමේ දී ඒ සඳහා එක් වර්ගයක් පමණක් භාවිත කිරීම.
(3) කුරක්කන් වෙනත් ධාන්‍ය සමග මිශ්‍ර කර හැලප, තලප, අග්ගලා සහ කැඳ වර්ග සාදා ගැනීම.
(4) කුළුබඩු ඉතාමත් අඩුවෙන් යොදා ආහාර සකස් කිරීම.

33. ජලය දූෂණයේ ප්‍රතිවිපාකයක් දැක්වෙන පිළිතුර වනුයේ,
 (1) පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. (2) මැලේරියා වැනි මදුරු විශේෂ වඳවීමයි.
 (3) ධීවර කටයුතුවලට බාධා සිදුවීමයි. (4) කොරල් පර ආරක්ෂා වීමයි.
34. මතුපිට ජලය ලෙස ජලය පවතින අවස්ථාවකි.
 (1) වර්ෂාව (2) වැව (3) හිම (4) අයිස් කැට වැස්ස
35. බුදුන් වහන්සේ රෝග හා රෝග හට ගැනීමට හේතු ගිරිමානන්ද හිමියන්ට දේශනා කළ සේක. උන්වහන්සේ දේශනා කළ කායික රෝග ගණන වනුයේ,
 (1) 48 කි. (2) 52 කි. (3) 56 කි. (4) 60 කි.
36. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් කායික රෝග අතරින් "විෂම පරිහරණ ආබාධ" ලෙස දක්වා ඇත්තේ,
 (1) සෘතු වලින් හටගන්නා රෝග ය. (2) වැරදි ලෙස කය පරිහරණයෙන් හටගන්නා රෝග ය.
 (3) උපක්‍රමයෙන් හටගන්නා රෝග ය. (4) කර්ම විපාකයෙන් හටගන්නා රෝග ය.
37. නිවැරදි ආහාර පුරුද්දක් ලෙස දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
 (1) ක්ෂණික ආහාර ගැනීම. (2) යෝග්‍ය ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීම.
 (3) ඕනෑම වෙලාවක ආහාර ගැනීම. (4) රසකාරක යෙදූ ආහාර ගැනීම.
38. BMI අගය වයසට එදිරිව අදින ලද ප්‍රස්තාරයේ ලකුණු කළ විට අධි බරට අදාළ ප්‍රදේශයේ ස්ථාන ගත වූයේ නම්,
 එහි දැක්වෙන වර්ණය වනුයේ,
 (1) තද දම් පාට ය. (2) තැඹිලි පාට ය. (3) ලා දම් පාට ය. (4) කොළ පාට ය.
39. ඒඩ්ස් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණයකි.
 (1) තද උණ හා තද හිසරදය ඇතිවීම. (2) පේෂිවල වේදනාව ඇතිවීම.
 (3) අධික ලෙස බර අඩු වීම. (4) ඇඟ සීතල වීම හා වෙව්ලීම.
40. මැලේරියාව නම් රෝගය ඇති කරන පරපෝෂිතයා වන්නේ,
 (1) ඇනෝපිලස් - Anopheles (2) ප්ලස්මෝඩියම් - Plasmodium
 (3) කියුලෙක්ස් - Culex (4) ඊඩ්ස් ඊජිප්ටයි - Aedes aegypti



අධ්‍යාපන උසස් අධ්‍යාපන හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය - පිරිවෙන් අධ්‍යාපන අංශය
Ministry of Education, Higher Education and Vocational Education - Division of Piriven Education
கல்வி, உயர்கல்வி மற்றும் தொழிற்கல்வி அமைச்சு - பிரிவேனாக்கள் கல்விப் பிரிவு

මධ්‍යවාර පරීක්ෂණය - 2025

09

S

I, II

04 - ශ්‍රේණිය

(09) සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - I, II

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - II පත්‍රය

සැලකිය යුතුයි:

- ❖ මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ප්‍රශ්න අටකින් සමන්විත ය.
- ❖ පළමු වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයිය යුතු ය.
- ❖ පිළිතුරු සැපයිය යුතු මුළු ප්‍රශ්න ගණන පහකි (05).

1. ඕනෑම පුද්ගලයකුට නොසිතූ අවස්ථාවක ඕනෑම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරකට හෝ හදිසි ආපදාවකට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ ජීවිත අවදානම අඩු කිරීමට සරල උපකාර ලබා දීමට හැකි වීම ඉතා වැදගත් වෙයි. යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වීම නිසා නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර දෙන තෙක් ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සුදුසු ය.

ඉහතින් දැක්වෙන්නේ පිරිවෙන් පැවැති දැනුවත් කිරීමේ දේශනයකදී ඉදිරිපත් කළ කරුණු කීපයකි. ඉන් අනතුරුව පැමිණි දේශකයා ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම, ආහාරයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් ආදී පෝෂක ඇති බව හා ආහාර කල් තබාගන්නා ක්‍රම ගැන ද සඳහන් කළේ ය. එසේ ම ඉහත සඳහන් කළ හදිසි අනතුරු වන අස්ථි බිදීම්, සර්ප දෂයන් ආදියට දේශීය බෙහෙත් වර්ග ද ඇති බව සඳහන් කළ අතර වැඩසටහන අවසානයේ සැමට රණවිරා තැම්බූ පානයක් සමඟ කිතුල් හකුරු ලබා දීමට කෘත්‍යාධිකාරී නායක හිමියන් සියලු කටයුතු සූදානම් කර තිබුණි.

ඉහත ඡේදය හා ආශ්‍රිත කරුණු ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- පිරිවෙන තුළ දී සිදු විය හැකි අනතුරු දෙකක් ලියන්න.
- පිලිස්සීම සිදු විය හැකි ආකාර දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- පිළිස්සීමක දී නො කළ යුතු කර්මයන් දෙකක් ලියන්න.
- ඡේදයේ නොමැති ආහාරවල අඩංගු වෙනත් පෝෂක කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.
- කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.
- ආහාර කල් තබා ගැනීමේ සම්ප්‍රදායික ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- තේ වෙනුවට පානය කළ හැකි ඡේදයේ සඳහන් නොවන ඖෂධීය පානයන් දෙකක් නම් කරන්න.
- ප්‍රෝටීන් නිසි ලෙස නොලැබීමෙන් ඇති විය හැකි උණකා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ලංකාවේ සිටින උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයන් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න.
- නිෂ්පාදිත ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02×10)

2. ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයට විවිධ ගැටලු ඇති කිරීමට බලපා තිබේ. වර්තමානයේ අප රටේ ද ජනගහන වර්ධනය ඉහළ ගොස් ඇති බව අසන්නට ලැබේ. එබැවින් පිරිසිදු පානීය ජලය සපයා ගැනීමේ ගැටලුවකට අනාගතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එසේ ම පවතින පානීය ජල ප්‍රභව දූෂණයට ලක් වීම ද වේගවත් ය.
- (i) ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව සමඟ උද්ගත වී ඇති ගැටලු දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) දූෂණයට ලක් වූ ජලය හඳුනා ගැනීමට ඉවහල් වන ලක්ෂණ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) ජල දූෂණය පාලනය කිරීමට දායක විය හැකි ක්‍රම පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)
3. සැවැත් නුවර ජෛනවනාරාමයේ ගිලන්ව වැඩ වසන ගිරිමානන්ද හිමියන්ගේ රෝග සංසිද්ධීම පිණිස කයට වැළඳෙන රෝග සහ රෝග හට ගැනීමට හේතු වන කරුණු ඇතුළත් ගිරිමානන්ද සූත්‍රය දේශනා කළ සේක. එම කරුණු මෙනෙහි කිරීමෙන් ගිරිමානන්ද හිමියන් සුවපත්භාවයට පත් විය.
- (i) ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් කරන ලද කායික රෝග හතරක් නම් කරන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) විවිධ හේතු නිසා ලෙඩ රෝග හට ගනී. හේතු කාරකය අනුව අපට ලෙඩ රෝග වර්ග කළ හැකිය. ඒ අනුව රෝග බෝ කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් කාණ්ඩ තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) දුෂිත වූ ආහාර හෝ ජලය පරිභෝජනය කිරීමෙන් පාවන රෝගය පැතිරේ. මෙම රෝග තත්ත්වය වැළැක්වීමට ගත යුතු පියවර පහක් දක්වන්න. (ලකුණු 05)
4. මව්කුසින් මෙලොව එළිය දකින ළදරුවා, ළමා විය පසු කරමින් නව යොවුන් වියටත්, නව යොවුන් වියෙන් තරුණ වියටත්, තරුණ වියෙන් මැදි වියටත් ක්‍රමයෙන් පත්වේ.
- (i) නව යොවුන් වියේ සංක්‍රාන්ති සමයක් ගත කරන හික්ෂුන් වහන්සේ නමකගේ කායික ව සිදු වන වෙනස්කම් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
 - (ii) තරුණ වියේ දී අනුගමනය කළ හැකි අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
 - (iii) තරුණ වියේ හා නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතු වන ගැටලු සහ අභියෝග පහක් නම් කරන්න. (ලකුණු 05)
5. (i) සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා විහාරස්ථානය හා ප්‍රජාව සම්බන්ධ කර ගෙන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. එසේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) නිසි කායික යහ පැවැත්මක් සඳහා සෑම විටම BMI දර්ශකය කොළ පැහැති පරාසයේ තබා ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. ඒ සඳහා ඇති කර ගත යුතු නිවැරදි ආහාර පුරුදු පහක් නම් කරන්න (ලකුණු 05)

6. (i) පණු රෝග ඕනෑම කෙනෙකුට වැළඳිය හැකි ය. ළමුන් තුළ දැකිය හැකි පණු රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) වර්තමානයේ A(H1N1) ලෙස නම් කර ඇති වෛරසය මගින් සුකර උණ රෝගය වැළඳේ. මෙම රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) මිනිසුන්ට මී උණ වැළඳෙන්නේ මීයන්ගේ මුත්‍ර සමග පරිසරයට එකතු වන බැක්ටීරියාවකිනි. මී උණ රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා ගත හැකි පියවර පහක් දක්වන්න. (ලකුණු 05)
7. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තුළින් පිරිවෙන් පරිසරය තුළත්, ඉන් බාහිරවත් සමාජයට වැදගත් වූ ක්‍රියාකාරකම් වලට යොමු විය හැකි ය.
- (i) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා තුළින් වර්ධනය කර ගත හැකි කුසලතා දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට පිරිවෙන තුළ කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති කර ගැනීමේ දී විත්තවේග සමබරතාව ඉතා වැදගත් වෙයි. අප විසින් ඇති කර ගත යුතු ප්‍රසන්න විත්තවේග පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)
8. නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට ආහාර ගත යුතු ආකාරය බුදුරජාණන් වහන්සේ අනු දැන වදාළ සේක.
- (i) ප්‍රමාණය දැන ආහාර අනුභව කිරීමේ යහපත් ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ii) ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර ගැනීමෙන් සිදු වන ආදිනව තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පහක් ලියන්න. (ලකුණු 05)