



පිරිවෙන් වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණය - 2023 (2024)

09 S I

04 ශ්‍රේණිය

(09) සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - I පත්‍රය

පැ එකයි

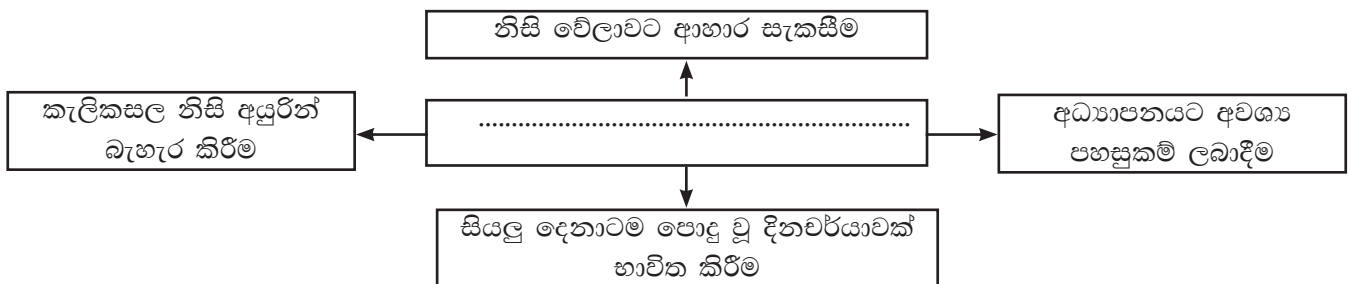
සැලකිය යුතුයි :

- * ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සපයන්න. මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා ලකුණු 40 ක් ලැබේ.
- * අංක 01 සිට 40 තෙක් ප්‍රශ්නවල දී ඇති (1), (2), (3), (4) පිළිතුරුවලින් නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.
- * ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, 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.

01. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කිරීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය,

- පූර්ණ සෞඛ්‍යය නම් වේ.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නම් වේ.
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය නම් වේ.
- සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය නම් වේ.

02. පහත සටහන හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.



ඉහත සටහනට අනුව හිස්තැනට ගැලපෙන වරණය තෝරන්න.

- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති
- සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

03. ආත්ම අභිමානය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා කළ හැකි කාර්යයක් නොවන්නේ,

- ප්‍රජා කටයුතුවල දී අගති විරහිත ව කටයුතු කිරීම යි.
- අන් අයට උපකාර කිරීමට පෙළඹීම යි.
- දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා කිරීම යි.
- ආගමික කටයුතුවලට සහභාගී වීම යි.

04. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI අගය) වයසට එදිරිව ප්‍රස්තාරගත කර ඇති සම්මත ප්‍රස්තාරයේ නිසි බර ඇති පුද්ගලයෙකුගේ පෝෂණ මට්ටමට අදාළව දක්වන වර්ණය වන්නේ,

- කොළ පාට ය .
- තැඹිලි පාට ය.
- ලා දම් පාට ය.
- තද දම් පාට ය.

05. වැඩිහිටි විය සම්බන්ධයෙන් දැක්වෙන අසත්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- බෝවන රෝග වැළඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති බැවින් ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය
- පොදු ස්ථානවල දී ප්‍රමුඛත්වය ලැබීමට කැමති ය
- ජීවිතය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරයි
- වයසට ගැලපෙන පරිදි ව්‍යායාම කිරීම නුසුදුසු වේ

06. එක්තරා පුද්ගලයකු සතු ලක්ෂණ තුනක් පහත දැක්වේ.

- A. ශරීරය ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ
- B. ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති වේ
- C. මිතුරු සමාජ ගොඩනගා ගනියි

ඉහත ලක්ෂණ අනුව එම පුද්ගලයා අයත් වන අවධිය සඳහා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර වනුයේ,

- i. තරුණ විය
- ii. නව යොවුන් විය
- iii. ළමා විය
- iv. මැදි විය

07. මැදිවියේ පුද්ගලයෙකු අයත් වන වයස් කාණ්ඩය වන්නේ,

- i. අවුරුදු 10ත් 19ත් අතර ය.
- ii. අවුරුදු 20ත් 39ත් අතර ය.
- iii. අවුරුදු 40ත් 59ත් අතර ය.
- iv. අවුරුදු 59ට වැඩි සීමාව ය.

08. තරුණ වියේ පසුවන පුද්ගලයෙකු- සතු මානසික අවශ්‍යතාවයක් වන්නේ,

- i. සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමයි.
- ii. උගත්කමට සරිලන රැකියාවක නිරත වීමයි.
- iii. ආදර සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගනිමින් විවාහ ජීවිතයට එළඹීමයි.
- iv. නිවසක්, වාහනයක් ලබා ගනිමින් සමාජයේ උසස් ලෙස ජීවත් වීමයි.

09. තරුණ වියේ දී තම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන අභියෝගයක් වන්නේ,

- i. නිසි අධ්‍යාපන සුදුසුකම් සපුරා ගැනීමයි.
- ii. සුදුසු රැකියාවක් ලබා ගැනීමයි.
- iii. අවිච්ඡිකිත බව හා තරගකාරී බවයි.
- iv. තරුණ වියේ කුසලතා ඇගයීමට ලක්වීමයි.

10. ආහාරපානවල ස්වභාවය අනුව, උෂ්ණාධික, කල්තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග හඳුන්වනු ලබන්නේ,

- i. තාත්වික ආහාර ලෙස ය.
- ii. සාත්වික ආහාර ලෙස ය.
- iii. රාක්ෂ්‍ය ආහාර ලෙස ය.
- iv. රස්තක ආහාර ලෙස ය.

11. දන් වැළඳීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු අතරින් “පටිග්ගහන මණ්තා” යනුවෙන් හඳුන්වන ලද්දේ මින් කුමන කරුණ ද?

- i. ආහාර සපයාගත යුත්තේ තමාට යැපීම සඳහා ප්‍රමාණාත්මකව පමණකි
- ii. පිළිගත යුත්තේ තමාට දිරවන ප්‍රමාණයකි
- iii. නුවණින් සලකා බලා වැළඳිය යුතු ය
- iv. අන් අයට දියයුතු ප්‍රමාණ දැන ගත යුතු ය

12. පහත සඳහන් ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

ප්‍රකාශය - යොවුන් වියේ දරුවෝ ඔවුන්ට ඉතා අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කරති.

හේතුව - යොවුන් වියේ දරුවන් ක්ෂණික ආහාර හා පැණි බීම වර්ග සඳහා නැඹුරුවීම දක්නට ලැබේ.

- i. ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය වේ
- ii. හේතුව සත්‍ය වන අතර ප්‍රකාශය අසත්‍ය වේ
- iii. ප්‍රකාශය හා හේතුව දෙකම සත්‍ය වේ
- iv. ප්‍රකාශය හා හේතුව දෙකම අසත්‍ය වේ

13. “විසිරි වියලනය” යන ක්‍රමය අනුගමනය කොට කල් තබා ගන්නා ආහාර වර්ගය වන්නේ,

- i. කිරිපිටි ය. ii. ජෑම් වර්ග ය. iii. පලතුරු බීම ය. iv. මාගරින් ය.

14. මිනිසාගේ සෘජු පරිභෝජනයට සුදුසු මිරිදිය ජලය පාරිච්ඡේදය මත පවතිනුයේ, මුළු ජල පරිමාවෙන්,

- i. 3% ක් පමණ ය. ii. 5% ක් පමණ ය.
iii. 10% ක් පමණ ය. iv. 50% ක් පමණ ය.

15. මුහුදු ජලයේ ලවණ ඉවත් කර එම ජලය ප්‍රයෝජනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රමයක් වන්නේ,

- i. උණුකර නිවා ගැනීම ය. ii. ලවණකරණය ය.
iii. ක්ලෝරින් දැමීම ය. iv. සාමාන්‍ය ජල පෙරන යොදා ගැනීම ය.

● පහත A, B, C, D සිද්ධි යුගල සලකන්න. ඒ ඇසුරින් (16) සහ (17) ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- | | |
|--|--|
| A. ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව
ජල අවශ්‍යතාවය | C. ජල දූෂණය පාලනය කිරීම
පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීමේ හැකියාව |
| B. ජලය සංරක්ෂණය කිරීම
ජලය අපතේ යාම | D. ජලාශවලට පොලිතින්, ප්ලාස්ටික් බැහැර කිරීම
ජලාශවල ධාරිතාවය |

16. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ වැඩිවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල දැක්වෙන වරණය වන්නේ,

- i. A හා B ය. ii. B හා C ය. iii. C හා D ය. iv. A හා C ය.

17. පළමු වැන්නේ වැඩිවීම දෙවැන්නේ අඩුවීම කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල දැක්වෙන වරණය වන්නේ,

- i. A හා B ය. ii. B හා D ය. iii. C හා D ය. iv. A හා C ය.

18. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මිනිසාට රෝග ඇතිකරන අතර එම රෝග මිනිසාට මරණය පවා ගෙනදීමට හේතුවන අවස්ථා ද ඇත. පරපෝෂිත ප්‍රොටොසොවා ක්ෂුද්‍ර ජීවියෙකු මගින් වැළඳෙන රෝගයක් වනුයේ,

- i. ජලහිනිකාව ය. ii. මැලේරියාව ය.
iii. නියුමෝනියාව ය. iv. කොළරාව ය.

19. ● ඇඟ සිතල වීම හා වෙවිලීම ● තද උණ හා තද හිසරදය
● පේශිවල වේදනා ඇතිවීම ● ඇස් රතු වීම
යන රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන රෝගය වන්නේ,

- i. මී උණ ය. ii. ක්ෂය රෝගය ය. iii. නියුමෝනියාව ය. iv. ලෑදුරු ය.

20. පහත දැක්වෙන රෝග යුගල අතරින් වයිරස මගින් සෑදෙන රෝග යුගලය වන්නේ,

- i. අළුහම් හා ඩෙංගු ය. ii. කොළරාව හා පිටගැස්ම ය.
iii. ඩෙංගු හා මොලේ උණ ය. iv. මැලේරියාව හා බරවා ය.

21. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් කායික රෝග අතරින් “මධුමෙහො” නමින් විස්තර වන රෝගය වනුයේ,

- i. ඇදුම රෝගය ය. ii. අපස්මාරය ය. iii. අංශභාගය ය. iv. දියවැඩියාව ය.

31. පතුරු (splint) ආරක්ෂක (padding), බාහු උරමාව (arm sling) යන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ,
- සර්ප දෂ්ටන සඳහා ය.
 - උළුකු වීම සඳහා ය.
 - පිළිස්සීම සඳහා ය.
 - හග්න වීම් සඳහා ය.
32. බුදුසමය තුළ පරිසරය යන්න වර්ග කළ අංග ගණන වන්නේ,
- 1කි.
 - 2කි.
 - 3කි.
 - 4කි.
33. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම, යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම සහ ඵලදායීව සන්නිවේදනය කිරීම යන කරුණු දැකගත හැකි වන්නේ,
- සමාජයීය පරිසරයක ය.
 - මානසික පරිසරයක ය.
 - අධ්‍යාත්මික පරිසරයක ය.
 - නාගරික පරිසරයක ය.
34. අත්තකිලමථානුයෝගය අනුගමනයෙන් ඇති වන හානියකි,
- මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හානිවීම.
 - නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව පැමිණීම.
 - කායික අලංකරණ ද්‍රව්‍යවලින් ආසාදන ඇතිවීම.
 - විසිතුරු ඇඳුම් මගින් පරිසරයට හා සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් ඇති වීම.
35. ගස්වැල් කැපීම බලවත් වරදක් වන්නේ ඒවා ජෛවීය සාධක වන බැවිනි. ගස්වැල් යනු ජීවියෙකුගේ නිවස වේ. මෙය “භූතගාම” නම් පාලි වචනයෙන් විස්තර වේ. භූතගාම වෘක්ෂවලින් “බන්ධනීජං” යනුවෙන් විස්තර වන වෘක්ෂ වර්ගය,
- මුල්වලින් හා කඳෙන් පැළ වේ.
 - ඇටවලින් හටගනියි.
 - කඳ හිටවීමෙන් පැළ වේ.
 - පුරුක්වලින් හටගනියි.
36. අපගේ පොදු සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා සඳහා දායක නොවන නිලධාරියා කවරෙක් ද?
- පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය
 - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
 - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
 - දිවි නැගුම සංවර්ධන නිලධාරී
37. නිරෝගි පුද්ගලයකු තුළින් දැකිය හැකි ලක්ෂණය කුමක් ද?
- ආහාර මද වශයෙන් ගැනීම
 - ශාරීරික පෙනුම විකෘති වීම
 - නිසි පරිදි මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම
 - පිරිසිදු බව කෙරෙහි සැලකිලිමත් නොවීම
38. “විශ්වාසය උතුම්ම ඥාතියායි”. මෙම කියමන අදාළ වන ක්ෂේත්‍රය වන්නේ,
- කායික සෞඛ්‍යය
 - මානසික සෞඛ්‍යය
 - අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය
 - සමාජයීය සෞඛ්‍යය
39. ලෝකයේ සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් මුහුණ පාන ප්‍රධාන ගැටලුවක් ලෙස මන්දපෝෂණය සැලකිය හැකි ය. මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාකයක් වන්නේ,
- විවිධ අස්ථි සහ සන්ධි ආබාධ ඇතිවීම
 - කායික වර්ධනය අඩුවීම
 - වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව අඩුවීම
 - මානසික අසහනය ඇතිවීම
40. රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,
- ක්‍රියාකාරී, නිරෝගි දිවිපෙවෙතක් ඇති කර ගැනීම
 - නියමිත පරිදි ප්‍රතිශක්තිකරණ සිදුකර ගැනීම
 - අසාත්මිකතාවලට හේතු වන බවට හඳුනාගත් සාධක මග හැරීම
 - තමාට අසනීප තත්ත්වයක් ඇති විට මුඛ ආවරණ භාවිත කිරීම



පිරිවෙන් වර්ෂාවසාන පරීක්ෂණය - 2023 (2024)

09 S II

04 ශ්‍රේණිය

පැතුනයි.

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි.

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

(09) සෞඛ්‍ය විද්‍යාව - II පත්‍රය

පළමුවන ප්‍රශ්නයට සහ තවත් ඕනෑම ප්‍රශ්න හතරකට (04) පිළිතුරු සපයන්න. පිළිතුරු සැපයිය යුතු මුලු ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාව පහ (05) කි.

01. සෑම පුද්ගලයෙකුට ම එදිනෙදා කාර්ය සිදු කර ගැනීම සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. ශක්තිය ලබාගැනීම සඳහා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය ය. ආහාර ශරීරය තුළ දී පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලට ලක්ව ශක්තිය නිපදවන අතර ඒවා විවිධ ජීව ක්‍රියාවලි සඳහා යොදා ගනී. එසේම, නව සෛල හා පටක වර්ධනය සඳහා ද ආහාර අවශ්‍ය වේ.

ආහාර ප්‍රධාන වශයෙන් ලබාගන්නේ බෝග වගාවෙන් සහ සත්ත්ව පාලනයෙනි. එම ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගත හැකි ආකාරය අපේ රටේ පාරම්පරික ජනතාව දැන සිටි අතර, අමුටෙන් ගත හැකි ආහාර අමුටෙන් ගැනීම සහ හත්මාලුව වැනි මිශ්‍ර ආහාර සැකසීම ඒ සඳහා උදාහරණ වේ. එසේම, වර්තමානයේ දී මෙන් නොව අතීතයේ දී භාවිත වූයේ නිවසේදී ම සකස් කළ කුළු බඩු වර්ග වේ. එම ස්වාභාවික කුළු බඩු වර්ග ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට ඉතා හිතකර වූ අතර, ඖෂධීය ගුණයෙන් ද යුක්ත විය.

ඇතැම් ආහාර බහුල කාලයේ දී, ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඉතිරිය කල්තබා ගැනීම අතීතයේ සිටම සිදු කෙරුණි. කොස් බහුල කාලයේ එහි මදුලු වියළීම මගින් ද දෙහි බහුල කාලයේදී ලුණු දෙහි සැකසීම මගින් ද ඒවා කල්තබා ගැනුණි. ශීත කිරීම හා ටින් කිරීම වැනි නවීන ක්‍රම ද ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදා ගනී. කිරි, එළවළු හා පලතුරු ශීත කිරීම මගින් ද මාළු හා මස් ටින් කිරීම මගින් ද කල් තබා ගැනීම ඉතා සුලබව දක්නට ලැබේ.

අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් නිසා ද මීයන්, මැස්සන් වැනි මහා ජීවීන් නිසා ද ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ. එනම් ආහාර නරක් වීම ආදිය සිදු වේ. එවැනි ආහාර පරිභෝජනය නිසා උදරාබාධ, උණසන්නිපාතය, කොළරාව හා පාචනය වැනි රෝගාබාධ වැළඳිය හැකි ය. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී මෙන්ම ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී ද ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීමට ඉඩ ඇත.

ඉහත ඡේදය ඇසුරින් (i) සිට (X) තෙක් ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- පුද්ගලයෙකුට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි ද යන්නට හේතු දෙකක් (02) දක්වන්න.
- ආහාර ලබාගත හැකි ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් (02) ලියන්න.
- පාරම්පරික ජනතාව ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගත් ක්‍රමෝපාය දෙකක් (02) ලියා දක්වන්න.
- ස්වාභාවික කුළු බඩු භාවිතයේ ඇති වාසි දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.
- අවුරුද්දේ යම් කිසි කාලයක දී (වාරයක දී) ලබාගත හැකි, ඡේදයේ සඳහන් ආහාර වර්ග දෙක (02) ලියා දක්වන්න.
- එම ආහාර වර්ග දෙක කල් තබා ගත හැකි ආකාර දෙක (02) පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න.
- ශීත කිරීම හා ටින් කිරීම මගින් කල් තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග දෙකක් (02) පිළිවෙලින් ලියා දක්වන්න.
- ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීමට බලපාන හේතු දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.
- නරක් වූ ආහාර පරිභෝජනය නිසා වැළඳෙන රෝගාබාධ දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න.
- ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වන ප්‍රධාන අවස්ථා දෙකක් (02) ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 2X10=20)

02. විවිධ මත දරන, විවිධ වයස් කාණ්ඩයම්වලට ගොනු වූ, එහෙත් එකම අරමුණක් කරා ගමන් කරන සිසු පිරිසක් සිටින ස්ථානයක් ලෙස පිරිවෙණ හඳුනාගත හැකි ය.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පයට අයත් අංග දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - සෞඛ්‍යය දියුණු කිරීම සඳහා සමාජයේ විවිධ කාණ්ඩයම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීම සිදු කළ හැකි ය. මේ සඳහා සිදු කළ හැකි කාර්ය තුනක් (03) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - පිරිවෙණ තුළ සුරක්ෂිතතාව නැතිවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිසුවෙකුට අත්විය හැකි අවදානම් තත්ත්ව පහක් (05) දක්වන්න. (ලකුණු 5)
03. ළමයෙකු ද නොවන වැඩිහිටියෙකු ද නොවන සංක්‍රාන්ති සමයක් ලෙස නව යොවුන් විය හඳුන්වා දිය හැකිය. ඉන් පසු එළඹෙන තරුණ විය ද ඉතා ජවසම්පන්න අවධියක් වන අතර පුද්ගලයෙකු මෙම අවධියේ දී රැකියාවක නිරතවෙමින් තම වගකීම් නිසි ලෙස ඉටු කිරීමට යොමු විය යුතු ය.
- නව යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා දෙකක් (02) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
 - නව යොවුන් වියේ හා තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන අභියෝග තුනක් (03) ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - සම වයසේ කාණ්ඩයම්වල අනිසි බලපෑම් නිසා නව යොවුන් වියේ හා තරුණ වියේ බොහෝ පිරිසක් අපහසුතාවලට පත් වේ. මෙසේ ඇතිවන අනිසි බලපෑම් පහක් (05) ලියන්න. (ලකුණු 5)
04. නිෂ්පාදිත ආහාරයක් පරිභෝජනය සඳහා තෝරා ගැනීමේ දී එහි ඇසුරුම් ලේබලය පරීක්ෂා කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- ආහාර ඇසුරුම් ලේබලයක ඇතුළත් විය යුතු කරුණු දෙකක් (02) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 2)
 - අප විසින් ආහාරයක් තෝරාගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් (03) සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 3)
 - හික්ෂුන් වහන්සේලාට දානය පිළිගැන්වීමේ දී හා තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පහක් (03) දක්වන්න. (ලකුණු 5)
05. මිහිතලයේ ජල මූලාශ්‍ර රාශියක් පැවතුන ද මිනිසාගේ සෘජු පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍ය ජලය ඉතා සීමිත ය. එබැවින් ජලය දුර්ලභ සම්පතක් ලෙස සැලකිය හැකි ය.
- විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ජලය ලබා ගත හැකි මාර්ග කිහිපයක් පවතී. මේවායින් දෙකක් (02) දක්වන්න. (ලකුණු 2)
 - සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත්වීම සඳහා දිනකට පුද්ගලයෙකුට ජලය ලීටර 2.5ක පමණ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය බව වෛද්‍ය මතයයි. මේ ආකාරයට අප සිරුරට ජලය අවශ්‍ය වන අවස්ථා තුනක් (03) ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - සීමිත සම්පතක් වන ජලය මිනිසාගේ නොදැනුවත්කම හා අදුර්දර්ශී ක්‍රියා හේතුවෙන් දූෂණය වෙමින් පවතී. මෙසේ ජලය දූෂණය වන ආකාර පහක් (05) දක්වන්න. (ලකුණු 5)
06. විවිධ හේතු නිසා ලෙඩ රෝග හටගනියි. ඒ බව බුදුරජාණන් වහන්සේ ද දේශනා කර ඇත.
- කායික රෝග පිළිබඳ විස්තර වන සූත්‍රයක නම ලියා එහි විස්තර වන රෝග ගණන ලියන්න. (ලකුණු 2)
 - දිළිර ආසාදනයක් මගින් වැළඳෙන බෝවන රෝගයක් වශයෙන් අළුතම රෝගය දැක්විය හැකි ය. මෙම රෝගය වැළැක්වීම සඳහා ගත යුතු පියවර තුනක් (03) ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 3)
 - පරිසරය පිළිබඳ අපගේ නොසැලකිලිමත් බව නිසා අපට වැළඳෙන රෝගයක් ලෙස ඩෙංගු රෝගය හැඳින්විය හැකි ය. ඩෙංගු රෝගය උත්සන්න වූ විට මරණය පවා සිදු විය හැකි ය. ඩෙංගු රෝගය වැළැක්වීම සඳහා අපට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් (05) ලියන්න. (ලකුණු 5)
07. i. “ප්‍රථමාධාර” යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන පුද්ගලයා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග තුනක් (03) ලියන්න. (ලකුණු 3)
 - විදුලිසැර වැදීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර ද ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහක් (05) ද ලියන්න. (ලකුණු 5)
08. i. මානසිකව කෙරෙන ගුණාත්මක වර්ධනයකින් රෝග මගහරවා කායික, මානසික, සනීපාරක්ෂාව ඇති කර ගත හැකි ය. මේ සඳහා බුදු දහමේ එන උදාහරණ දෙකක් (02) දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- බුදු දහමේ නියම කළ සනීපාරක්ෂක ක්‍රම තුනක් (3) දක්වන්න. (ලකුණු 3)
 - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පියවර පහක් (5) ලියන්න. (ලකුණු 5)