

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01	3	02	1	03	4	04	2	05	2	06	4	07	1	08	4
09	1	10	3	11	කම්මුල්ගාය			12	කාබෝහයිඩ්‍රේට්			13	වලිගය කැඩීම		
14	හිමොග්ලොබින්			15	දියවැඩියාව			16	✖	17	✖	18	✓		
19	✓			20	✓			(ලකුණු 2 × 20 = 40)							

II කොටස

- 01 (1) ක්‍රමවත්ව කැලිකසල බැහැර කිරීම / ජලය ලබාගන්නා ස්ථාන පිරිසිදුබව / වැසිකිළි, කැසිකිළි ක්‍රමවත්ව පිරිසිදුව තබාගැනීම / නිවසේ අලංකාරණය සඳහා මල් වැවීම / ප්‍රමාණවත්ව වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි දොර ජනෙල් විවෘතව තැබීම / ගෘහ භාණ්ඩ, පොත්පත් ක්‍රමවත්ව ඇහිරීම
- (2) සහය වීම / උපකාරී වීම / අවනත වීම / බෙදාහදා ගැනීම
- (3) තමාගේ මෙන්ම සෙසු සාමාජිකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගනිමින් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීමයි.
- (4) පවුල සම්බන්ධයෙන් සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම / එම ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම / නිවසේ සාමාජිකයින්ගේ කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීම
- (5) සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම පවුල වෙත සන්නිවේදනය කිරීම / සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් සැකසීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම / සෞඛ්‍යය පවත්වාගෙන යාම සඳහා කියාමාර්ග සැලසුම් කිරීම
- (6) සෞඛ්‍යමත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම / පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව / රෝග බෝවීමට ඉවහල් වන පාරිසරික බාධක ඉවත් කිරීම / ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම / ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම.
- 02 (1) පුටුවේ හිඳගැනීම / පාද දිගහැර / අකුස් / දෙදණ මත / විලඹු මත / ආසනයක හිඳීම
- (2) නොසැලිකිලිමත් බව / නොගැලපෙන ඇඳුම් / චිත්තවේග අසමබරතාව / නුසුදුසු උපකරණ / නුසුදුසු පරිසරය / පීඩාව
- (3) වේදනාව ඇතිවීම / පේශි සම්බන්ධ අනතුරු / කශේරුකාව විකෘති වීම
- (4) කායික හා මානසික පහසුව / වෙහෙස අඩුවීම / අවධානය පමණක් පවත්වා ගැනීමට පහසුවීම / සමබරතාව / ආත්මාභිමානය වර්ධනය / අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියවලට සුව පහසුව
- 03 (1) ආහාර ජීර්ණ මාර්ග පද්ධතිය
- (2) A අන්තසෛත්‍යය / B ආමාශය / C අක්මාව / D පිත්තාශය / F අග්න්‍යාසය / H ගුදමාර්ගය
- (3) ආහාර අවශෝෂණය
- (4) දත්තාබාධ / කම්මුල්ගාය / සිරෝසිස් / පිළිකා වර්ග / උණ්ඩුක ප්‍රාචීර ප්‍රදාහය ආදී රෝග
- (5) පෝෂ්‍යදායී ආහාර / ජලය පානය / අතුරුපස ගැනීම වැනි
- 04 (1) අනතුරු / ආපදා / රෝග / අපවාර හා අපයෝජන / අන් අයගේ අපේක්ෂා
- (2) ගංවතුර / සුනාමි / සුළි සුළං
- (3) නිවැරදි දැනුම / අභියෝග හඳුනා ගැනීම / විවාරශීලී චින්තනය / නිර්මාණශීලී චින්තනය / නිවැරදි තීරණ ගැනීම / සාමූහික තීරණ ගැනීම / ක්‍රියාකාරී සහභාගීත්වය / වැළකී සිටීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම / හැඟීම් පාලනය කිරීම
- 05 (1) බෝවන හා බෝ නොවන රෝග, ඕනෑම එකකට ලකුණු ලබාදෙන්න.
- (2) අයහපත් ආහාර පුරුදු / විවේකය හා නින්ද නොලැබීම / ක්‍රියාකාරී නොවන දිවි පැවැත්ම වැනි කරුණු
- (3) බැක්ටීරියා / වෛරස් / දිලීර / ප්‍රොටෝසෝවා වන්
- (4) පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවට අදාළ කරුණුවලට ලකුණු ලබාදෙන්න.
- 06 (1) ප්‍රධාන පෝෂක කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන්
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඛණිජ ලවණ, විටමින්
- (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය
- (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- (4) පටක වර්ධනය / ගෙවීගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව / සුව නිපදවීම
- (5) තම නිවසේ එළවළු, පලතුරු ආදිය වැවීම / පාසලේ විවිධ ආදර්ශ වගාවන් කිරීමට දායක වීම / අලුත් එළවළු හා පලතුරු පිළිබඳව පවුලේ අය දැනුවත් කිරීම / පෝෂණගුණයට හානි නොවනසේ පරිභෝජනය / අඩු වියදමෙන් ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගත හැකි ආහාර පිළිබඳව ගවේෂණය