

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01	2	02	3	03	2	04	1	05	2	06	පොරපොල්
07	වොලිබෝල්	08	මින්ටොනෙට්	09	නෙට්බෝල්	10	පාපන්දු	11	රිට් පැනීම		
12	ඔලිඳ කෙළිය	13	දුර පැනීම	14	මියෝ මීමෝ	15	පැසිපන්දු				
16	නම්‍යතාවය	17	වේගය	18	සමබරතාවය	19	දූර්මේ හැකියාව				
20	ශක්තිය	(ලකුණු $2 \times 20 = 40$)									

II කොටස

- 01 (1) සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම / සිරුර වර්ධනය කිරීම / ලෙඩරෝගවලින් සිරුර ආරක්ෂා කිරීම
 (2) කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් හා ඛණිජ ලවණ. මේදය
 (3) කැමට පෙර අත් සේදීම / නිතර නිතර ආහාර නොගැනීම / නිශ්චල ආහාර වර්ග නොගැනීම
 (4) බත්, අලවර්ග, කොස්, දෙල් (5) එළවළු, පලතුරු, පලාවර්ග
 (6) මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර (7) විටමින් A, B, C, D, K
 (8) ඛණිජ ලවණ වර්ග 2 කට ලකුණු දෙන්න. (9) යකඩ, අයඩින්, සින්ක්, කැල්සියම්
 (10) අයඩින් සහිත ලුණු, කුඩා මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ($2 \times 10 = 20$)
- 02 (1) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය, ස්නායු පද්ධතිය, අස්ථි හා පේශි පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය (ල. 04)
 (2) කෘන්තක, රදනක, වාර්වක, පුරුස්ථාවර්වක (ල. 02)
 (3) දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම / මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකිරීම / පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම / ප්‍රමාණවත් නින්ද සහ විවේකය ලබාගැනීම (ල. 04)
- 03 (1) වාතය මගින්, ආහාර මගින්, ජලය මගින්. ස්පර්ශය මගින්, වාහකයන් මගින්, ආසාදිත රුධිරය මගින් (ල. 04)
 (2) බෝවන රෝග - ඩෙංගු, මැලේරියා, බරවා, පාචනය, මී උණ
 බෝ නොවන රෝග - දියවැඩියා, හෘද රෝග, කොලෙස්ටරෝල් (ල. 02)
 (3) පරිසරය පිරිදිව තබා ගැනීම / යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම / පෝෂ්‍යදායී ආහාරවේලක් ලබාගැනීම / දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම (ල. 04)
- 04 (1) යහපත් චිත්තවේග - ප්‍රීතිය, දයාව, කරුණාව, සොම්නස
 අයහපත් චිත්තවේග - දුක, තරහව, වෛරය, ක්‍රෝධය (ල. 04)
 (2) ක්‍රීඩාවලින් ජය ලැබීම - ප්‍රීතියක් ඇතිවීම / ගුරුතුමිය දඬුවම් කිරීම - දුක, තරහව (ල. 02)
 (3) නිවැරදි තීරණ ගැනීම / නිර්මාණශීලී වීම / සුහදශීලී වීම / අන් අයව නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම / විශ්ලේෂණාත්මක චිත්තනය (ල. 04)
- 05 (1) අනතුරු, ආපදා, අපවාර සහ අපයෝජන, අන්අයගේ අපේක්ෂා (ල. 04)
 (2) සංවාත හග්න, විවාත හග්න (ල. 02)
 (3) R - Rest - විවේකය
 I - Ice - අයිස් තබා සිසිල් කිරීම
 C - Compression - මද පීඩනයක් යෙදීම
 E - Elevation - අදාළ අවයවය උඩින් තැබීම (ල. 04)
- 06 (1) සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම / චිත්තවේග සමබර කර ගැනීම / දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම / ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබාගැනීම (ල. 04)
 (2) ගතික - දිවීම, පැනීම, ඇවිදීම / ස්ථිතික - ඉඳගැනීම, සිටගැනීම, වැනිරීම (ල. 02)
 (3) කශේරුකාවේ ආබාධ ඇතිවීම / අනවශ්‍ය වේදනා ඇතිවීම / සැහැල්ලු බව, පහසුව අඩුවීම / අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැයවීම / පතුල් තැබීමේ දෝෂ ඇති වීම (ල. 04)