

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01	4	02	1	03	3	04	2	05	3	06	3	07	1	08	1
09	2	10	3	11	වායු දූෂණය			12	සම		13	ක්‍රීඩකයින්			
14	කුඳු ආරම්භය			15	උස පැනීම			16	හත් මාළුව		17	සමස්ථිතිය			
18	ප්‍රෝටීන්		19	ගුවනන පා මාරුව		20	කෙරටින්								

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II කොටස

- 01 (1) ආයතනයට හෝ පුද්ගලයාට ගැලපෙන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම / සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීම / ප්‍රජා සහභාගීත්වය ගොඩනැගීම / ප්‍රජා සහභාගීත්වය සවිමත් කිරීම / සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම
- (2) මුදල් වැයවීම අවම වීම / සෞඛ්‍යය සඳහා වැය වන වියදම අඩුවීම / කාලය ඵලදායී හා උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය / ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිවීම / සෞඛ්‍යවත් පැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන සාධක හිතකර වීම / පුද්ගලයා තුළ කායික මානසික සුවතාව වැඩිවීම / ආයතනය තුළ සහනශීලී බව ඇතිවීම.
- (3) මම දුම් පානය නොකරමි / දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වෙමි.....
- (4) පිරිසිදු පාසල් වත්කම් පවත්වාගෙන යාම / නිසි පරිදි කැලි කසල ඉවත් කිරීම ආදී තොරතුරුවලට ලකුණු ලබාදෙන්න.
- (5) දඬුවම් කිරීමෙන් වැළකී සිටීම / පාසල් උපදේශන සේවා පවත්වාගෙන යාම / කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාත්මක වැඩසටහන් සංවිධානය ආදී තොරතුරු
- (6) සුවතා ව්‍යායාම් / නිවාසාන්තර තරග / එළිමහන් අධ්‍යාපනය / ශිෂ්‍යනට සවස්වරුවේ ක්‍රීඩා පුහුණු කටයුතු
- (7) දියවැඩියාව / හෘද රෝග / ආන්ත්‍රික රෝගාබාධ / ස්පුලිතාව වැනි රෝග
- (8) පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම / ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම / පලතුරු, නැවුම් එළවළු පරිභෝජනය වැනි අදාළ පිළිතුරු
- (9) විවාද තරග පැවැත්වීම / ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම ආදී ගැලපෙන පිළිතුරු
- (10) ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම / ඩෙංගු මර්දනය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම වැනි ප්‍රශ්නයට අදාළ තොරතුරු
- 02 (1) වායු ගෝලයේ සංයුතිය වෙනස්වීමෙන් වාතයේ සමතුලිත බව බිඳ වැටීමයි.
- (2) ගල් අගුරු / ස්වභාවික ගැස් වැනි ඉන්ධන දහනය හා කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිටවන දුම් / අධික වේගයෙන් ධාවනය වන සුපර් සොනික් හා ජෙට් යානා මගින් / ශීතකරණ භාවිතයෙන් පිටවන CFC වායුව / දුම්වැටි මගින් පිටවන දුම් / කුණු කසල වලින් පිටවන දුගඳ
- (3) ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග / වර්ම රෝග / පිළිකා ආදිය
- (4) දිරාපත් වන ද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමට භාජනය නොකර කොම්පෝස්ට් සෑදීම / ප්‍රතිචක්‍රීකරණය / දුම් පානයට විරුද්ධ වීම
- 03 (1) පුද්ගලයෙකු විවේකීව සිටින විට ජීව ක්‍රියා පවත්වා ගැනීම සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමේ වේගයයි.
- (2) වයස් මට්ටම / ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය / ජීවිත අවස්ථා / පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත හා විශ්වාස
- (3) වෙළඳපොලෙහි ඇති මිල අධික එළවළු, පලතුරු හා අනෙකුත් භාණ්ඩ සැමවිටම පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් උසස් බව / කිරි, බිත්තර, හරක් මස්, එළු මස්, පිකුදු වැනි ආහාරවලින් පමණක් අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන, ඇමයිනෝ අම්ල, විටමින් හා බන්ජිල වණ ලැබෙන බව / වම්බටු කැමු වාත අමාරුවට නුසුදුසු බව / ඔසප් දිනවල මස්, මාළු කෑමෙන් වැළකී සිටිය යුතු බව / නිර්මාංශ ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවෙන් ලැබෙන බව
- (4) එළවළු හා පලතුරු වර්ග සැමවිටම ආහාරයට ගැනීම / සකස් කළ ආහාර අවම කිරීම / අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිතය ආදී කරුණුවලට ලකුණු දෙන්න.
- 04 (1) සුනාම් / ජල ගැලීම් / ගංවතුර / නායයාම් / සුළි සුළං / අකුණු
- (2) ජනතාවගේ එදිනෙදා කටයුතු අඩාල වීම / රැකියා මාර්ග ඇණහිටීම / වගා බෝග හා පශු සම්පත් විනාශ වීම / ජනතාව සරණාගත තත්ත්වයට පත්වීම / දේපොළ විනාශ වීම / උන්හිටි තැන් අහිමි වීම / ජීවිත හානි ආදී කරුණු
- (3) පූර්ව ආපදා කළමනාකරණය / ආපදා අවස්ථාව / පශ්චාත් ආපදා අවස්ථාව
- (4) ආපදා වළක්වා ගැනීමට හා සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමට කල්තියා දැනුවත්වීමත්, අන්‍යයන් දැනුවත් කිරීම සිදු කිරීම / ආපදා හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා පෙර පුහුණුවීම් සහිත නිපුණතා අත්පත් කර දීම / මහජනතාව දැනුවත් කිරීම / පුළු සැලසුම් සකස් කිරීම / අදාළ පසුබිම හා වාතාවරණය සකස් කිරීම / සහයෝගිතාවයෙන් කටයුතු කිරීම
- 05 (1) හෙල්ල විසිකිරීම / පැනීම / තිරස් පැනීම / තැන්පිම්ම පැනීම / රිටි පැනීම
- (2) දෘශ්‍ය මාරුව / අදෘශ්‍ය මාරුව
- (3) උඩු අත් ක්‍රමය / යටි අත් ක්‍රමය
- (4) යෂ්ඨි හුවමාරුව, යෂ්ඨි හුවමාරු කලාපයේ සිදුකිරීම / යෂ්ඨිය අතින් අතට පමණක් මාරු කිරීම / යෂ්ඨිය වැටුණුවිට යෂ්ඨිය අත ඇති ක්‍රීඩකයා එය රැගෙන අනෙක් ක්‍රීඩකයාට ලබාදීම
- 06 (1) ගල්තුනේ ලිප / අගල් ලිප / ගල් පේළි ලිප / ඒකක ලිප / කරු දෙකේ ලිප / පැතලි ලිප
- (2) ආලෝකය ලබාගැනීම / සීතල නැතිකර ගැනීම / ආහාර වර්ග පිසගැනීම / සතුන් පළවා හැරීම / සංඥා ලබාදීම / සතුරන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම
- (3) දවසේ වෙහෙස දුරු කර ගැනීම / සතුට, විනෝදය ලබාගැනීම / තම දක්ෂතා, හැකියා එළි දැක්වීම / දැනුම හුවමාරු කර ගැනීම / තම සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීම / එකමුතු බව ගොඩනගා ගැනීම / කවසේ කටයුතු සමාලෝචනය කිරීම
- (4) ගිණිමැලය වටා එක්වීම / යොදාගනු ලබන ගීත, නාට්‍ය, රැගුම් ආදිය පිරිසිදු වචන වලින් හා අදහස් වලින් සමන්විත වීම / කිසිකෙනෙකුගේ සිත් නොරිදෙන ආකාරයේ අංග ඉදිරිපත් කිරීම / ඉදිරිපත් කරන අංග විනාඩි 3 කට වඩා දිගු නොවීම / නාට්‍යයක් ඉදිරිපත් කරන්නේ නම් විනාඩි 5 කට වඩා දිගු නොවීම / සම්පූර්ණ සංදර්ශනය පැයක් හෝ පැය 1½ දිගු නොවීම / අවසානයේ ජාතික ගීත ගායනය