

පිළිතුරු පත්‍රය - I කොටස

01	✓	02	✗	03	✗	04	✗	05	✓	06	3	07	1	08	3		
09	2	10	4	11	ශක්තිය	12	පෝලියෝ	13	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය	14	බැක්ටීරියා	15	වලිගය කැඩීම	16	සමබල ආහාර	17	විටමින්
18	ස්කිප්	19	වේගය	20	අභියෝග	(ලකුණු 2 × 20 = 40)											

II කොටස

- 01 (1) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම (2) උස / ස්කන්ධය
 (3) නිසි පෝෂණ මට්ටම / නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව / ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව / ප්‍රසන්න පෙනුම / ක්‍රියාශීලී බව
 (4) ප්‍රෝටීන් / කාබෝහයිඩ්‍රේට් / මේදය
 (5) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන ලබාගැනීම / දෛනිකව පැයක් පමණ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම / කාබනික බීම වර්ග / අධික සීනි සහිත ආහාර අනුභව කිරීමෙන් වැළකීම / අධික ලුණු සහිත, තෙල් සහිත හා මිරිස් ආහාර සීමා කිරීම / එකතැන වැඩිවේලාවක් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සීමා කිරීම / ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද / අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම
 (6) නිවැරදි තීරණ ගැනීම / ගැටළු විසඳීම / ආතතියට මුහුණ දීම / විවාරශීලී චිත්තනය / ප්‍රබෝධමත් බව / සතුටින් සිටීම / ආත්මාභිමානය / නිර්මාණශීලී බව / චිත්තවේග සමතුලිතතාව
 (7) කෘෂි බව
 (8) ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි, කැසිකිළි / මනා ආලෝකයක් හා වාතාශ්‍රය තිබීම / සියලු වයස් කාණ්ඩවලට ගැලපීම / පිරිසිදු බව / ප්‍රසන්න බව / ශ්වස්ථතා පුරුදුවලට පහසුකම් තිබීම / පරිසර හිතකාමී බව / කැලිකසල හා අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීමේ ක්‍රම තිබීම.
 (9) අධික සීනි අඩංගු ආහාර ගැනීම / පිටි සහිත නිෂ්ඵල ආහාර ගැනීම / තෙල් හා මේද සහිත ආහාර ගැනීම
 (10) කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ නොකිරීම / අන්මන නොඉවසීම / නම්‍යශීලී නොවීම / අන් අයට ගරු නොකිරීම / පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර නොගැනීම.
- 02 (1) බෝවන රෝග සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව / ක්ෂය රෝගය / පාචනය
 බෝ නොවන රෝග දියවැඩියාව / හෘද රෝග / ගලගණ්ඩය වැනි රෝග
 (2) පරිසරය පිරිසිදු නොවීම / පුද්ගලයා පිරිසිදු නොවීම වැනි අක්‍රමවත් ජීවන පුරුදු වැනි පිළිතුරු
 (3) ක්ෂය රෝගය
 (4) පෞද්ගලික සුරක්ෂිතතාවයට අදාළ පිළිතුරුවලට ලකුණු දෙන්න.
- 03 (1) නිවැරදි ආදර්ශ / අවශ්‍යතා ඉටු වීම / වේදනා හා ආතති වලින් තොරවීම / තෘප්තිමත් බව / දුර්වලතාවලින් බැහැර වීම
 (2) පුද්ගල යහපැවැත්මට / ගැටුම් අවම කර ගැනීමට / හිංසනය අවම වීමට / සබඳතා වර්ධනයට / ධනාත්මකව ජීවිතය දෙස බැලීමට / සමගිය, සමාදානය වර්ධනයට / පෞරුෂ වර්ධනයට / පවුලේ එකමුතුව වර්ධනයට / ප්‍රීතිමත් බව ඇතිවීමට
 (3) ආගමික වැඩසටහන්වලට සහභාගි වීම / භාවනා කිරීම / සංගීතයට සවන්දීම / පොත්පත් කියවීම / රූපවාහිනිය නැරඹීම / මල් වැවීම / ක්‍රීඩා කිරීම / ස්වභාව අසිරිය නැරඹීම
- 04 (1) දැරීමේ හැකියාව / ශක්තිය / නම්‍යශීලීත්වය / සමායෝජනය
 (2) යම්කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදුකිරීමට ඇති හැකියාව
 (3) දැරීමේ හැකියාව
 (4) සෙමින් දිවීම / බයිසිකල් පැදීම / වේගයෙන් දිවීම / පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල හා දිවීමේ ක්‍රියාකාරකම් / පිහිනීම / වැල්ලේ දිවීම / ස්කිප් රෝස් පැනීම / කිසියම් ක්‍රීඩාවක නියැලීම
- 05 (1) කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ප්‍රෝටීන් / මේදය (2) රක්තහීනතාව / ගලගණ්ඩය / විවිධත්වය / නැවුම් බව / කෘත්‍රීම ආහාර නොගැනීම / නිවසේ එළවළු, පලතුරු වගා කිරීම / ආහාර තෘප්ති කිරීමෙන් වැළකීම / සියලු දෙනා සමග එක්ව ආහාර ගැනීම.
 (/) සියලු පෝෂක සපිරි සමබල ආහාරවේලක් ගැනීම / ප්‍රධාන ආහාරවේලෙන් පසු අතුරුපසක් ගැනීම වැනි පිළිතුරු
- 06 (1) සුර්යාලෝකයෙන් ආරක්ෂා වීම / ශරීරය ආවරණය කර ගැනීම / උපකරණ භාවිතයේ දී ප්‍රවේසම් වීම / කෘත්‍රීම ආලේපන භාවිතයෙන් වැළකීම / පව්ව කෙටීම, පින්තාරු කිරීම වැනි දේ නොකිරීම / පෝෂ්‍යදායී ආහාර වෙලක් ගැනීම / දිනපතා නැම / ජලය පානය කිරීම
 (2) දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම / පැණිරස භාවිතය අවම කිරීම වැනි කරුණු
 (3) විලුඹ ලංකර පා ඇඟිලි මදක් ඇත්කර සිටගැනීම / ශරීරයේ බර දෙපා මත යොමුවනසේ කඳ කෙලින් තබාගැනීම / මහපට ඇඟිලි ඉදිරියට එනසේ දෙඅත් මීට මොළවා ශරීරය දෙපසට තබාගැනීම / ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බැලීම