පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - උතුරු මැද පළාත

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம் - வட மத்திய மாகாணம்

DEPARTMENT OF EDUCATION NORTH CENTRAL PROVINCE

ශ්‍රේණිය
09

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

විෂයය :- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I , II

පාසලේ නම : ....

ඇතුළත්වීමේ අංකය : ....

කාලය : පැය 02

I - පත්‍රය

- **සියලුම ප්‍රශ්න වලට පිලිතුරු සපයන්න.**

01. ජීවත්වීමේ අරුත හඳුනාගෙන යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා සහිතව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම හඳුන්වන්නේ,

i. කායික යහපැවත්ම නමිනි ii. සාමාජීය යහපැවැත්ම නමිනි

iii. මානසික යහපැවැත්ම නමිනි iv. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම නමිනි

02. පාසලේදී දිනපතා උදෑසන ශරීරසුවතා ව්‍යායාම කිරීම, සෑම ළමයෙකුටම ක්‍රීඩා දෙකක් අනිවාර්ය කිරීම මගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ සිසුන්ගේ,

i. කායික සෞඛ්‍ය වර්ධනයයි ii. මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනයයි

iii. මානසික හා අධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය වර්ධනයයි iv. ඉහත සියලුම කරුණු වර්ධනයටයි

03. පරිසර දූෂණයට අනුව භූමි දූෂණයේ අහිසි ප්‍රතිඵල වන්නේ මොනවාද?

A. ශ්‍රවණාබාධ ඇතිවීම B. නායයෑම් හා අපදා තත්ත්ව ඇතිවීම

C. පසේ සාරවත් බව නැතිවීම D. මැසි මදුරුවන් බෝවීම

i. A හා B පමණි ii. B,C හා D පමණි

iii. A,C හා D පමණි iv. ඉහත කරුණු සියල්ලම වේ.

04. මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳ විශේෂ පර්යේෂණයක් කල මනෝ විද්‍යාඥයෙක් වන්නේ කවුද?

i. ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ ii. ඒබ්‍රහම් ලින්කන්

iii. විලියම් ජී මෝගන් iv. තෙරේස් මව්තුමිය

05. එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ කුමන ක්‍රියාකාරකමද?

i. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව ii. කබඩි ක්‍රීඩාව iii. ඔරු පැදීම iv. එල්ලේ ක්‍රීඩාව

06. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයෙකු සිටින ක්‍රීඩාව වන්නේ කුමන ක්‍රීඩාවද?

i. වොලිබෝල් ii. පාපන්දු ක්‍රීඩාව iii. ඔරු පැදීම iv. එල්ලේ ක්‍රීඩාව

07. සහය දිවීම තරගයකදී යෂ්ඨිය ලබා දීමේදී යෂ්ඨිය බිම වැටුණි එහිදී ඉදිරි ක්‍රීඩකයා ඉක්මනින් එය අහුලාගෙන ධාවනයේ යෙදුණි. මෙම ක්‍රීඩාව සම්බන්ධයෙන් වඩාත් නිවැරදි කියමන වන්නේ,

i. එය නිවැරදි ක්‍රියාවකි　　ii. එය වැරදි ක්‍රියාවකි
iii. එය තරගයට බාධාවක් නොවේ　　iv. එම කාංඩය ජයග්‍රහණය කළේ නම් ගැටලුවක් නොවේ.

08. දුර පැනීමේ ක්‍රියාවලියේ පියවර නිවරදිව දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
i. අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරිය, පතිත වීම
ii. නික්මීම, අවතීර්ණ ධාවනය, පියාසරිය, පතිතවීම
iii. අවතීර්ණ ධාවනය, පතිතවීම, නික්මීම, පියාසරිය
iv. පියාසරිය, පතිතවීම, අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම

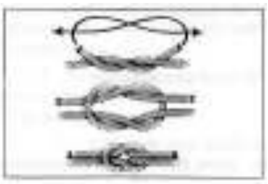
09. 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කුසල් දිනපතා කේක්, පීසා, රෝල්ස්, සොසේජස්, බනිස් වැනි දෑ ආහාරයට ගැනීමට පුරුදුව සිටියි. මෙම ආහාර අයත් වන්නේ,

i. පෝෂණයට වැදගත්වන ආහාර ලෙසය　　ii. සීඝ්‍ර වර්ධනයට අවශ්‍ය ආහාර ලෙසය
iii. නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර ලෙසය　　iv. විටමින් බහුල ආහාර ලෙසය

10. ටින් කළ ආහාර වර්ග මිල දී ගැනීමේදී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු වන්නේ කුමන කරුණු කෙරෙහිද?
i. නිෂ්පාදිත දිනය ගැන සැලකිල්මත්වීම
ii. කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ගැන සැලකිලිමත්වීම
iii. තැලී පොඩි වු ටින් ආහාර ගැන සැලකිලිමත්වීම
iv. ඉහත සියලුම කරුණු ගැන සැලකිලිමත්වීම

11. ඇසට ආගන්තුක යමක් ඇතුළු වු විට අප මුලින්ම කළ යුතු වන්නේ,
i. පිරිසිදු වතුරෙන් ඇස වාර කිහිපයක් සේදීම
ii. වෙනත් කෙනෙකුට ඇසට පිඹීමට පැවසීම
iii. ඇස් රෝහලක් වෙතයාම
iv. පිරිසිදු වතුරෙන් සෝදා අක්ෂි වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්වීම.

12. පහත රූපයෙන් පෙන්වන ගැටය වන්නේ කුමක්ද?



i. රුවල් ගැටය　　ii. කොස් පට්ටා ගැටය
iii. පිරිමි ගැටය　　iv. තොලිස්සා තොණ්ඩු ගැටය

13. පහත ශිල්පීය ක්‍රම වලින් උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් වන්නේ කුමක්ද?
i. පෙරිඹ්බ්‍රයන් ක්‍රමය　　ii. ස්ටැඩල් ක්‍රමය
iii. ගුවනත පියවර මාරු ක්‍රමය　　iv. පාවෙන ක්‍රමය

14. රූපයෙන් පෙන්වන විසිකිරීමේ ඉසව්ව වන්නේ කුමක්ද?

i. යගුලිය දැමීම ii. කවපෙත්ත විසිකිරීම iii. හෙල්ල විසි කිරීම iv. මිටිය විසිකිරීම

15. ඩෙංගු රෝගය වැළඳුන විට නොකළ යුතු කටයුත්තක් වන්නේ කුමක්ද?

i. නියමිත ප්‍රමාණයට දියර වර්ග පානය කිරීම

ii. රතු හෝ දුඹුරු ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීම

iii. කය වෙහෙසවා කටයුතු නොකිරීම

iv. උණ පාලනයට පැරසිටමෝල් ඖෂධ පමණක් ලබා ගැනීම

16. ක්ෂය රෝගය සම්බන්ධයෙන් වඩාත් නිවරදි කියමන වන්නේ කුමක්ද?

i. නිට්ටාවට සුවකළ නොහැකි මාරාන්තික රෝගයකි.

ii. බෝ නොවන රෝග ගණයට ඇතුළත් වේ.

iii. මාස 06 ක් අඛණ්ඩව ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් සුව කළ හැකිය.

iv. මදුරුවන් දෂ්ඨනයෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝවිය හැකිය.

17. ආපදා වළක්වා ගැනීමට සුදුසු පිළියම් වන්නේ මොනවාද?

A. නීතිරීති හා ප්‍රමිති ඇති කිරීම B. පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම

C. ආකල්ප සංවර්ධනය D. පරිසරයේ වෙනස්වීම් පිළිබඳ සංවේදී වීම.

i. A හා B නිවැරදි වේ. ii. A,B,C නිවරදි වේ.

iii. B හා D නිවරදි වේ. iv. කරුණු සියල්ලම නිවැරදි වේ.

18. පහත රූපයෙන් පෙන්වන ලිප් වර්ගය වන්නේ කුමක්ද?

i. අගල් ලිප ii. ඒකක ලිප

iii. ගල්තුනේ ලිප iv. ටින් පොරණු ලිප

19. ආහාර හා පෝෂණයට අනුව ආරක්ෂක ආහාර ගනයට ගැනෙන ආහාර කාණ්ඩය වන්නේ,

i. කිරි ආහාර හා මස් ආහාර ii. ධාන්‍ය හා රනිල බෝග

iii. එළවළු හා පළතුරු iv. අල වර්ග හා ධාන්‍ය

20. මානසික රෝග අද සමාජයේ බහුල වශයෙන් දැකිය හැකිය. මෙය පාලනයට සුදුසුපිළියම් වන්නේ මොනවාද?

A. සරල දිවි පෙවතක් ගත කිරීම B. තරගකාරි ජීවන රටාවෙන් මිදීම

C. ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබාගැනීම D. ක්‍රීඩා සඳහා යොමුවීම

i. A හා B නිවැරදි වේ. ii. C නිවරදි වේ. D වැරදි වේ.

iii. B වැරදි වේ D නිවරදි වේ. iv. සියලුම කරුණු නිවරදි වේ.

II කොටස

- **ප්‍රශ්න 05 කට පිළිතුරු ලියන්න.**

01. අප ජීවත් වන සමාජය තුළ යහපැවැත්මට බාධා ඇති කරවන අභියෝග රාශියකි. ඒ අතරින්,

i. ප්‍රධාන සමාජීය අභියෝග 04 ක් ලියන්න (ල.2)

ii. බෝවන රෝග පැතිරෙන ආකාර 04 ක් ලියන්න (ල.2)

iii. බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමර්ග 4 ක් ලියන්න (ල.4)

iv. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමර්ග 4 ක් ලියන්න. (ල.4)

02. වර්තමානය වන විට කාලගුණික වෙනස්වීම් හා එමගින් ඇති වන ආපදා තත්වයන් සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීමක් දක්නට ඇත.

i. කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා නිසා ඇතිවන හානි 4 ක් ලියන්න. (ල.2)

ii. ගැටුම් නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් 04 ක් ලියන්න. (ල.2)

iii. නව තාක්ෂණයේ අහිතරකර බලපෑම් 4 ක් ලියන්න. (ල.4)

iv. නව තාක්ෂණය යහපත් ලෙස යොදා ගත හැකි අවස්ථා 4 ක් ලියන්න. (ල.4)

03. i. ස්ත්‍රී/පුරුෂ සමාජභාවයට අනුව වෙනස්කම්දකිය හැකි අවස්ථා 2 ක් ලියන්න. (ල.2)

ii. නිරෝගී දරුවකු බිහිකිරීම සඳහා ගැබිනි මවක අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග 2 ක් ලියන්න (ල.2)

iii. වගකීම් රහිත ලිංගිකචර්යා නිසා ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව 4 ක් ලියන්න (ල.4)

iv. ගැබිනි බිරිඳකට තම සැමියාගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් 4 ක් ලියන්න. (ල.4)

04. i. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම වලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඇතිවන වාසිදායක තත්වයන් 2 ක් ලියන්න. (ල.2)

ii. විසිකිරීමේ ඉසව් 2 ක් නම් කරන්න. (ල.2)

iii. විසිකිරමේ ඉසව් සඳහා බලපාන නීති 4 ක් ලියන්න (ල.4)

iv. දුර පැනීමේ ඉසව්වකදී පැනීමක් ආසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා 4 ක් ලියන්න. (ල.4)

05. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපි ලණු යොදා ගනිමින් විවිධ දේවල් ගැට ගැසීම, බැම් යෙදීම වැනි කටයුතු වල නිරත වන්නෙමු.

i. ගැට සහ බැම් වර්ග 4 ක් නම් කරන්න. (ල.2)

ii. ගිණිමැල දැල්වීමේ ප්‍රයෝජන 4 ක් නම් කරන්න. (ල.2)

iii. එළිමහනේ ආහාර පිසගැනීමට භාවිතා කරන ලිප් වර්ග 4 ක් නම් කරන්න. (ල.4)

iv. ගිනිමැල දැල්වීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු 4 ක් දක්වන්න. (ල.4)

06. අප අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ කොටස් වේ.

i. සමාජයේ පුද්ගල විවිධතා වලට හේතු 2 ක් ලියන්න. (ල.2)

ii. අප ජීවත්වන සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටලු 2 ක් නම් කරන්න. (ල.2)

iii. පරිසරයේ දූෂණයට ලක්වන අංග 4 ක් නම් කරන්න. (ල.4)

iv. භූමි දූෂණයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල 4 ක් නම් කරන්න. (ල.4)

09 වසර පිළිතුරු - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

I කොටස

1	1	6	1	11	4	16	3
2	4	7	2	12	3	17	4
3	2	8	1	13	2	18	2
4	1	9	3	14	2	19	3
5	3	10	4	15	2	20	4

01. I. සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා
රෝග
කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා
සංස්කෘතික බලපෑම්
නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන තත්ව
ගැටුම්කාරී තත්ව

II. ජලය මගින්
වාතය මගින්
සතුන් මගින්
ආහාර මගින්
ස්පර්ශයෙන්
ලිංගික සබඳතා මගින්

III. පෞද්ගලික ස්වසථතාව රැකගැනීම
අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබාගැනීම
යහපත් සෞඛ්‍ය
යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
මදුරු දැල් භාවිතය හා මදුරු විකර්ශක භාවිතය
පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම

IV අධික සීනි, පිටි, මේදය හා ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කිරීම
කෘතිම ආහාර වලින් වැලකීම
පිරිසිදු ජලය පානය

මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් වලින් වැළකීම
දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
ශරීරය සකන්ධ දර්ශකය නිසිලෙන පවත්වා ගැනීම
රුධිර පීඩනය හා රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටම වරින්වර පරීක්‍ෂා කිරීම
මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

02. I. රෝග පැතිරීම
ජීවිත හානි සිදුවීම
දේපල හානි සිදුවීම
අවතැන් වීම
තුවාල සිදුවීම
කම්පන තත්ව ඇතිවීම
මානසික පීඩන හටගැනීම

II. මානසික රෝග
අධ්‍යාපනය අඩාල වීම
රැකියාව අහිමි වීම
ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇතිවීම
ශාරීරික ගැටුම් නිසා තුවාල සිදුවීම
ශාරීරික ගැටුම් නිසා අංගවිකල වීම
ශාරීරික ගැටුම් නිසා ජීවිත හානි වීම

III. මිනිස් ශ්‍රමය වෙනුවට යන්ත්‍ර මගින් බොහෝ කටයුතු සිදු කිරීම නිසා රැකියා හිඟයක් ඇතිවීම.
භයානක රසායන හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය
අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා අඩුවීමෙන් සමාජයේ තනිවීම
යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයට යොමු වීම නිසා ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය නොවීම.
ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම සහ එම නිසා බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම වැඩිවීම.
ජංගම දුරකථන හා සමාජ වෙබ් අඩවි භාවිතයේ සීමා හඳුනාගත නොහැකිව දරුවන් නොමඟට යොමුවීම සහ ඒ හරහා අපයෝජනයට ලක්වීම.

IV සන්නිවේදන කටයුතු ක්ෂණිකව හා පහසුවෙන් සිදුකිරීමට තොරතුරු හා දැනුම ඕනෑම තැනකදී ඕනෑම මොහොතක ලබාගැනීම.
ගෙදර ඇති දෛනික කටයුතු පහසු කරගැනීමට
විනෝදජනක වැඩසටහන් මගින් මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීමට
අධ්‍යාපනික කටයුතු වඩා පහසුවෙන් සිදුකිරීමට
වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමට

03 කාලය හා මුදල් ඉති කර ගැනීමට

නව සොයා ගැනීම් හා නිර්මාණ කිරීමට

රැකියා හැසිරීම් රටා

ගැහැණු අයට කලහැකි දේ හා පිරිමි අයට කල හැකිදේ

ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශවයන්ට සමාජයේ හා පවුල තුළ හිමි වන ස්ථානය

ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශවයට

පවුල තුළ ඇති වගකීම්

ඇඳුම් මෝස්තර

සෙල්ලම් භාණ්ඩ

II. සමබල පෝෂදායී ආහාර වේලක් ගැනීම

තම ගැබිණි භාවය පිළිබඳ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය දැනුවත් කිරිම

එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හා ව්‍යායාම් වල නිතර වීම

මානසික ප්‍රබෝධය පවත්වාගැනීම සඳහා ආගමික හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම

නිසි කාලය එළඹි විට ප්‍රසූතිය සඳහා සුදුසු රෝහලක් තෝරා ගෙන ලියාපදිංචි සායන සඳහා සහභාගී වීම

අනෙකුත් දරුවන් හා පවුලේ සාමාජිකයන් කෙරෙහි තම වගකීම් පෙර සේම ඉටුකිරීම

දුම්පානයෙන් හා මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැලකීම

III. අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම

මානසිකව බිඳ වැටීම

අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම

අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම

සමාජ අපවාදයට ලක්වීම

පවුල තුළ සම්බන්ධතා පලුදුවීම

උපදින දරුවන්ට නිසි සුරක්ෂිත බව නොලැබීම

IV බිරිඳට ආදරය සෙනෙහස හා ආරක්ෂාව ලබාදීම

ආහාර හා ආදී පහසුකම් සලසා දීම

ගැබිනි මවකට සුදුසු ලෙස නිවස හා පරිසරය සකස් කර දීම

වෛද්‍ය සායන සඳහා බිරිඳ සමග සහභාගී වීම

බිරිඳ සමග මානසික සුවතාවයට හේතු වන කටයුතු වලට සහභාගී වීම

දුම්පානය හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම

අනෙකුත් දරුවන්ගේ හා පවුලේ කටයුතු සඳහා බිරිඳට සහය දැක්වීම

04. I. විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට හැකිවීම

කායික මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවීම

සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට පුහුණු වීම

එකිනෙකා අතර සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම

දෛනික කාර්යයන් වල තෘප්තිමත්ව නිතර වීමට හැකිවීම

සමාජයට හිතකර, ගුණගරුක, ආචාරශීලි, සමාජානුයෝගී පුද්ගලයින් බිහිවීම

II. කවපෙත්ත, හෙල්ල මිටිය

III. තරඟ අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුලත තම ප්‍රයත්නය ගත යුතුය.

අත් ආවරණ පැලදීමට අවසරත නැත

කවපෙත්ත හා යගුලිය නියමිත කවය ඇතුලත සිට විසිකල යුතුය.

යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ලේ කුඩ ලකුණු කර ඇති සීමා රේඛා ඇතුළත නියමිත ප්‍රදේශයේ පතිත විය යුතුය.

විසිකිරීමේ උපකරණ බිමට පතිත වීමට පෙර කවයෙන් හෝ ධාවන පථයෙන් පිටවීම නොකළ යුතුය.

යගුලිය හෝ කවපෙත්ත විසිකිරීමෙන් පසු කවයේ පසුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතුය.

මුල් වටතුන විසිකරන ක්‍රීඩකයින් අතරින් වැඩිම දක්ෂතා පෙන්නුම් කරන ක්‍රීඩකයන් 8 දෙනාට තව වට තුනක් හිමිවේ.

IV. දුර පැනීම සඳහා නික්මීමකදී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම

ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම

ධාවනයේදී හෝ පැනීමේදී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම

අංකය නිවේදන කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුලත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම

පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම.

5. I. පිරිමි ගැටය රුවල් ගැටය නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය

කොස්පට්ටා ගැටය හතරැස් බැම්ම කතුරු බැම්ම

II. ආලෝකය ලබා ගැනීම

සීතල අඩු කිරීම හෝ උණුසුම ලබාගැනීම

ආහාර වර්ග පිස ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම

වන සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම හා සතුන් පලවා හැරීම

සංඥාවක් ලෙස භාවිතා කිරීම

සතුට හා විනෝදය ලබාගැනීම

එකමුතු බව ගොඩනගා ගැනීම

III. අගල් ලිපි | ගල් තුනේ ලිප | ගල් පේලි ලිප
ඒකක ලිපි | කරු දෙකේ ලිප | පැතලි ගල් ලිප
ටින් පෝරණුව

IV. ගිණිමලය දැල්වීමට බලාපොරොත්තු වන භූමියේ හිමිකරුවන්ගෙන් හෝ අදාල අංශවලින් අවසර ලබාගැනීම
ඒ අවට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම
කාලගුණික හෝ දේශගුණික සාධක පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම
ගිනිමැලය දල්වන දිනට පෙර අවශ්‍ය දර එක්රැස් කිරීම
වටිනා දැව වර්ග භාවිතයට නොගැනීම
දරවල කුඩා කෘමීන් සිටිනම් ඉවත් කිරීම

06. I. විවිධ වයස් මට්ටම් | විවිධ ආර්ථික තත්ව
විවිධ ආගම් | විවිධ ජාතීන් | විවිධ රුචි අරුචි කම්
විවිධ දක්‍ෂතා | විවිධ රැකියාවන්

II. පරිසර දූෂණය | බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග
මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය | අනතුරු හා ආපදා
අපචාර හා අපයෝජන

III. වායු දූෂණය
ජල දූෂණය
භූමිය / පස දූෂණය
ශබ්ද දූෂණය

IV. මැසි මදුරුවන් බෝවීම
රෝග පැතිරීම
පසේ සාරවත් බව අඩුවීම
නායයාම් වැනි ආපදා තත්ව ඇතිවීම

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න