



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 09 ශ්‍රේණිය - 2023

Third Term Test - Grade 09 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 02 යි

නම / විභාග අංකය:

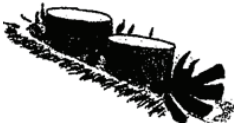
- සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක ලෙසත්, අවට පරිසරය සමතුලිත ලෙසත්, පවත්වා ගැනීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
 - සමාජීය සෞඛ්‍යය ලෙසය
 - පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙසය
 - පරිසර සමතුලිතතාවය ලෙසය
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙසය
- පරිසරය දූෂණයට ලක්වීම තුළින් බෝවන වසංගත රෝගයක් නොවන්නේ,
 - ඩෙංගු රෝගයයි
 - කොළරාව රෝගයයි
 - පාචනය රෝගයයි
 - ජලහීනිකාව රෝගයයි
- පින්තක් භාවිතා කරමින් සිදුකරනු ලබන ක්‍රීඩාවකි.
 - මල්ලවපොර
 - ගෝල්ෆ්
 - පැසිපන්දු
 - වෝටර් පෝලෝ
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පමණක් ඇතුළත් කර ඇති නිවැරදි වරණය වන්නේ,
 - පිරිනැමීම, තුළට, විසිකිරීම, ආක්‍රමණය, ප්‍රහාරය
 - පිරිනැමීම, ආක්‍රමණය, වැලැක්වීම, එමවීම
 - පිරිනැමීම, ලබාගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය
 - පිරිනැමීම, තුළට විසිකිරීම, එසවීම, ප්‍රහාරය
- සම්මත ධාවන පටයක මීටර් 100x4 සහය දිවීමේ තරඟයක් සඳහා වඩාත්ම යෝග්‍ය යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
 - ඇතුළත මාරුවයි
 - පිටත මාරුවයි
 - කතිර මාරුවයි
 - මිශ්‍ර මාරුවයි
- විවිධ ආහාර වර්ග සැපීම සඳහා අපගේ මුඛයේ විවිධ හැඩයෙන් යුක්ත දත් වර්ග පිහිටා ඇත. මෙසේ විවිධ හැඩති දත් වර්ග පිහිටීම නමින් හඳුන්වයි.
 - ද්වාර දන්තීය වීම
 - විකෘති දන්තීය වීම
 - විෂම දන්තීය වීම
 - අසම දන්තීය වීම
- රූප සටහනේ දැක්වෙන "පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය" තුළින් මැන බැලෙන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,
 - හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
 - නම්‍යතාව
 - පේශිමය ශක්තිය
 - ශාරීරික සංයුතිය
- ගිනිමැල සංදර්ශනවලදී ගීත හා නාට්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම තුළින් වර්ධනය වන කුසලතාවන් වන්නේ,
 - ඉදිරිපත්වීමේ කුසලතා වර්ධනයයි
 - නිර්මාණාත්මක හැකියාව වර්ධනයයි
 - තම සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීමට හැකිවීම
 - ඉහත සියල්ලමයි



09. ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අනපේක්ෂිත ගැටලුවකදී එය සාර්ථකව විසඳා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් වන්නේ,
- i අන් අයගේ අදහස්වලට ඉඩ ලබානොදීම
 - ii ගැටලුව විසඳාගැනීම පිළිබඳ සෘණාත්මකව සිතීම
 - iii ගැටලුවක් හමුවේ ඉතා ඉවසිල්ලෙන් කටයුතු කිරීම
 - iv ස්වාධීනව ක්ෂණිකව තීරණ ගැනීම කටයුතු කිරීම
10. අප ජීවත්වන සමාජය තුළ යහපැවැත්මට බාධා ඇති කරවන සමාජීය අභියෝගයක් වන්නේ,
- i රෝග
 - ii සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා
 - iii කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා
 - iv ඉහත සියල්ලම
11. මිනිස් පැවැත්මට බාධා පමුණුවන බෝවන රෝගයක් නොවන්නේ,
- i ඩෙංගු රෝගය
 - ii දියවැඩියාව රෝගය
 - iii මැලේරියාව රෝගය
 - iv ක්ෂය රෝගය
12. සමතලා පොළොවක කපන ලද අඟලක් මත භාජන තැබීමට හැකිවන සේ සකස් කරනු ලබන පහත රූපයේ දැක්වෙන ලිප හඳුන්වනු ලබන්නේ,
- i අඟල් ලිප නමිනි
 - ii කරත්තකරුගේ ලිප නමිනි
 - iii ඒකක ලිප නමිනි
 - iv පැතලි ගල් උදුන නමිනි
13. අවදානම් සහිත කටයුතුවල යෙදීමේදී, ජීවිතාරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ගැටයක් රූපයේ දැක්වෙයි එය,
- i නොලිස්සන නොණ්ඩු ගැටයයි
 - ii කොස්පට්ටා ගැටයයි
 - iii රුවල් ගැටයයි
 - iv පිරිමි ගැටයයි
14. උපතින් පසු විටමින් ඩී ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීම නිසා ඇති වන රෝගී තත්ත්වයකි.
- i ඔස්ටියෝබොරෝසිස්
 - ii රිකට්සියාව
 - iii ගොනෝරියාව
 - iv තැලසීමියාව
15. ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇති විටදී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් තම පිලට පැමිණීමට පෙර දැල අසලදී අවහිර කිරීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
- i වැලැක්වීම නමිනි
 - ii රැකීම නමිනි
 - iii ආක්‍රමණය නමිනි
 - iv ලබාගැනීම නමිනි
16. රූප සටහනේ දැක්වෙනුයේ උස පැනීමේ ඉසව්වේදී භාවිතා කරනු ලබන වඩාත්ම වාසිදායක ශිල්පීය ක්‍රමයයි. එම ශිල්පීය ක්‍රමය විය හැක්කේ,
- i කතුරු පිම්මයි
 - ii ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමයයි
 - iii ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමයයි
 - iv පෙරදිග පිම්මයි
17. නව යොවුන් විය සුවිශේෂී අවධියකි. ඒ අනුව නව යොවුන් වියට අයත් වයස් සීමාව විය හැක්කේ,
- i අවු. 10-20
 - ii අවු. 12-18
 - iii අවු. 10-19
 - iv අවු. 10-25
18. මිනිස් ශරීරයේ කෙස්වල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,
- i ප්‍රමිතියෙන් තොර කෘතිම ආලේපන භාවිතයෙන් වැලකීම.
 - ii පිරියම් කරන ලද ආහාර ලබාගැනීම.
 - iii දැඩි අව රශ්මියට හිසකෙස් නිරාවරණය කිරීම.
 - iv කෘතිම ලෙස හිසකෙස් සකස් කිරීම.
19. මානසික ආතතිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ,
- i යම් අභියෝගයකට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට පුද්ගලයකු තුළ ඇතිවන ශාරීරික මානසික ප්‍රතිචාරයයි.
 - ii යම් අභියෝගයකට මුහුණ දීමට පුද්ගලයෙකු තුළ ඇති ඉවසීමයි.
 - iii යම් අභියෝගයකට මුහුණ දීමට ඇති තීරණ ගැනීමේ හැකියාවයි.
 - iv යම් අභියෝගයකට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට එයට එරෙහිව ඇතිවන ශාරීරික යෝග්‍යතාවයි.
20. වයඹ පළාතෙන් බිහි වූ ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ වර්තමාන නායකාව වන්නේ,
- i ශ්‍රියානි කුලවංශ
 - ii ශම්කලා සිරිවර්ධන
 - iii කවීෂා දිල්හානි
 - iv වමරි අනපත්තු



II කොටස

- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 5 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

01. සෙවනපිටිය විද්‍යාලයේ සෞඛ්‍ය සතියට සමගාමීව පැවති වැඩසටහනකට සහභාගී වූ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමන් විසින් අපගේ යහපැවැත්මට බාධා පමුණුවන පාරිසරික අභියෝග පිළිබඳව සිසුන් දැන්වත් කරන ලදී. එහිදී එම අභියෝග හා ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දුන් ආකාරය හඳුනාගැනීම තුළින් කායිකව, මානසිකව හා සමාජීයව යහපත්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි බව වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කරන ලදී. එම දේශනයෙන් අනතුරුව ලැබුණු විවේකයකදී සිසුන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරගකාරීව නිරත විය.

- i. ස්වාභාවික නොවන ආහාර පරිභෝජනය නිසා ඇතිවිය හැකි රෝග දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- ii. බෝවන රෝගවල රෝගකාරක පැතිරෙන ආකාර දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- iii. කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදාවන් නිසා ඇති විය හැකි හානිදායක තත්ත්වයන් අවම කරගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයන් දෙකක් ලියා දක්වන්න.
- iv. ඉහත ඡේදයේ සඳහන් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කොපමණද?
- v. විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- vi. නිරෝගී ශරීරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ජලය ඉතා වැදගත්වේ. ඒ අනුව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු දිනකට පානය කළයුතු ජල ප්‍රමාණය කොපමණද?
- vii. පරිසර දූෂණය අවම කරගැනීමට ඔබ විසින් යෝජනා කරන ක්‍රම දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- viii. වර්තමාන සමාජය තුළ මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රබල සමාජීය ගැටලුවක් බවට පත්ව ඇත. මෙම මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය තුරන් කිරීමට ඔබ යෝජනා කරන විසඳුම් දෙකක් සඳහන් කරන්න.
- ix. තිරස් හා සිරස් පැනීම් සඳහා උදාහරණ එක බැගින් පිළිවෙලින් දක්වන්න.
- x. ගිනිමැල දැල්වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන දෙකක් ලියන්න. (ල. 02x10 = 20)

02. යහපත් සමාජයක් බිහිකිරීමෙහි ලා සමාජ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත්වේ.

- i. සමාජ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ල.02)
- ii. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදුවූ සමාජයක ඇති වාසිදායක ලක්ෂණ දෙකක් ලියා දක්වන්න (ල.02)
- iii. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඇති කිරීම සඳහා ප්‍රජාව හා එක්ව කළ හැකි වැඩසටහන් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල.02)
- iv. සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ තේමා 02ක් ලියා දක්වන්න. (ල.04)

03. සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේදී සමබල ආහාර මෙන්ම ක්‍රීඩාව ද ඉතා වැදගත්වේ.

- i. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා යන්න නිර්වචනය කරන්න (ල.02)
- ii. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ල.02)
- iii. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ලියා දක්වන්න (ල.02)
- iv. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ලබාගත හැකි ශාරීරික හෝ මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න (ල.04)

04. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පිටියේ ඉසව්වක් ලෙස විසිකිරීමේ ඉසව් හඳුන්වාදීමට හැකිය.
- i. ඔබ දන්නා විසිකිරීමේ ඉසව් දෙකක් ලියා දක්වන්න (ඌ.02)
 - ii. විසිකිරීමේ ඉසව්වලට අදාළ නීති දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ඌ.02)
 - iii. විසිකිරීමේ ඉසව්වලට අමතරව ඔබ දන්නා වෙනත් පිටියේ ඉසව් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ඌ.02)
 - iv. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්ව ක්‍රීඩකයෙකුට පුහුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ඌ.04)
05. ප්‍රජනන ක්‍රියාවලිය මගින් තම වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයෙකුගේම සහජ ලක්ෂණයකි. ඒ අනුව ලිංගිකත්වය පිළිබඳව ඉගෙනීම සඳහා පාසල් වයසේ දරුවන් දැඩි උනන්දුවක් දක්වයි.
- i. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හඳුන්වන්න (ඌ.02)
 - ii. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අනුව පුද්ගලයන් තුළ දැකගත හැකි වෙනස්කම් 02ක් ලියන්න. (ඌ.02)
 - iii. විවාහයකින් තොර වගකීම් රහිත ලිංගික වර්යාවල යෙදීම හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් දෙකක් ලියා දක්වන්න (ඌ.02)
 - iv. දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේදී මවකගේ හා පියෙකුගේ වගකීම් හතරක් ලියන්න. (ඌ.04)
06. පුද්ගලයෙකු උපතේ සිට මරණය දක්වා ගතකරන කාලය තුළදී විවිධ ජීවන අවධීන් කිහිපයක් පසුකරයි. ඒ ඒ ජීවන අවධිවලදී මතුවන පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ වේ.
- i. ආහාරයක අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කොටස් දෙක කවරේද? (ඌ.02)
 - ii. සමබල ආහාර වේලක් යන්න හඳුන්වන්න. (ඌ.02)
 - iii. බිහිවී මාස 06න් පසු ළදරුවෙකුට දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ඌ.02)
 - iv. මවකිරිවල වැදගත්කම කරුණු හතරක් ඔස්සේ ලියා දක්වන්න. (ඌ.04)
07. පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මකවන ප්‍රධාන ක්‍රීඩා අතර වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවලට සුවිශේෂී තැනක් හිමිවේ.
- i. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ඌ.02)
 - ii. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී සිදුවිය හැකි වැරදි දෙකක් සඳහන් කරන්න (ඌ.02)
 - iii. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පිටියේ ඇති රේඛාවලින් ඉවතට යන පන්දුවක් නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා භාවිතා කරන දක්ෂතාවය සඳහන් කරන්න. (ඌ.02)
 - iv. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඔබ කැමති දක්ෂතාවයක් නම් කර එම දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකරකමක් විස්තර කරන්න. (ඌ.04)



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
Provincial Department of Education - NWP

තෙවන වාර පරීක්ෂණය - 09 ශ්‍රේණිය - 2023
Third Term Test - Grade 09 - 2023

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 01. - 1 | 06. - 3 | 11. - 2 | 16. - 2 |
| 02. - 4 | 07. - 3 | 12. - 1 | 17. - 3 |
| 03. - 2 | 08. - 4 | 13. - 1 | 18. - 1 |
| 04. - 3 | 09. - 3 | 14. - 2 | 19. - 1 |
| 05. - 4 | 10. - 4 | 15. - 1 | 20. - 4 |

II කොටස

01. i. දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, ස්ප්‍රලතාව, අධික රුධිර පීඩනය ...
 - ii. වාතය මගින්, ජලය මගින්, සතුන් මගින්, ලිංගික සබඳතා මගින්, ස්පර්ශයෙන්, ආහාර මගින්
 - iii. පෙර දැනුවත් කිරීමේ පද්ධති සවිකිරීම, ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම, ආකල්ප සංවර්ධනය, හදිසි අවස්ථාවලදී දැනුම්දිය යුතු ස්ථාන, දුරකථන අංක ආදිය
 - iv. 6
 - v. ක්‍රීඩා කිරීම, සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම, පැල සිටුවීම, පොත් කියවීම ආදිය
 - vi. 1.5l ත් 2l අතර
 - vii. නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.
 - viii. පාසල් අසල දුම්වැටි, මධ්‍යසාර අලෙවිය තහනම් කිරීම, පොදු ස්ථානවල භාවිතය තහනම් කිරීම හා දඬුවම් ලබාදීම, මාධ්‍ය ප්‍රචාරය තහනම් කිරීම.
 - ix. තිරස් :- දුර පැනීම, තුම්පිම්ම පැනීම
සිරස් :- උස පැනීම, රිටි පැනීම
 - x. නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය, කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය, ඉවසීම, ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීම, ස්නායු පේශි සමායෝජනය, කායික නිරෝගී බව ආදී
2. i. සමාජීය සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීම හා පාලනය කිරීමට තමා තුළ ඇති හැකියාව සමාජීය සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයයි
 - ii. ආකර්ෂණීය පරිසරයක් ගොඩනැගීම, වෙංගු වැනි රෝග ප්‍රචණතා අවම වීම, ගස්වැල් වැවීම නිසා හිරු රශ්මිය අවම වීම, සතුටින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් ඇතිවීම, සමාජ සබඳතා පුළුල් වීම, ආර්ථික වාසි ලැබීම ආදී....

- iii. ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම, පරිසර අලංකරණය, වන වගා ව්‍යාපෘති, වෛද්‍ය සායන, ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහන් ආදිය
 - iv. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති, සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය, දැනුම හා කුසලතා සංවර්ධනය, ප්‍රජා සහභාගිත්වය, සෞඛ්‍යය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ආදිය
3. i. නිශ්චිත ක්‍රීඩාපිටි යොදා ගනිමින් නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා සංවිධානත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ.
- ii. සම්මත පොදු නීති රීති මාලාවක් තිබීම, සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිත කිරීම, නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම, සහභාගි විය හැකි නිශ්චිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
 - iii. ඵලිමහනේ ආහාර පිසීම, කැලෑ ගවේෂණය, වනාන්තර ගවේෂණය, පා පැදි සවාරි, ඔරු පැදීම ආදිය
 - iv. ශාරීරික අවශ්‍යතා - ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු වීම, නිරෝගී බව ලැබීම, මාංශ පේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම ආදිය
- මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා - ස්වභාව සෞන්දර්ය විදීම, විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම, මානසික ප්‍රබෝධය ඇතිවීම, සතුට හා විනෝදය ලැබීම ආදිය
4. i. කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, යගුලිය දැමීම, මිටිය විසිකිරීම.
- ii. තරඟ අංකය නිවේදනයෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ගත යුතුය. අත් ආවරණ පැළඳීමට අවසර නැත. කවපෙත්ත, යගුලිය නියමිත කවය ඇතුළත සිට විසිකළ යුතුය.... ආදිය
 - iii. දුර පැනීම, තුන්පිම්ම පැනීම, උස පැනීම, රිටි පැනීමආදිය
 - iv. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.
5. i. සමාජීය වශයෙන් සම්මත කරගෙන ඇති පරිදි ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයින්ට පවරන්නා වූ වගකීම්, සමාජමය කාර්ය, භූමිකා යනාදිය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ලෙස හැඳින්වේ.
- ii. රැකියා, හැසිරීම් රටා, ඇඳුම් මෝස්තර, සෙල්ලම් බඩු ආදිය
 - iii. අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම, අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම, මානසික බිඳ වැටීම්, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වීම.
 - iv. ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබාදීම, හැම විටම ආදරය දැක්වීම, අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම.... ආදිය
6. i. ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක, මහා පෝෂක
- ii. ශරීරයට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණවලින් අඩංගු ආහාර වේලක් සමබර ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
 - iii. බත්, මුං ඇට, කඩල, පලාවර්ග, මාළු, මස්, කිරි, බිත්තර, පලතුරු ආදිය
 - iv. ස්වභාවික, ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පැවතීම, අසාත්මිකතාව අඩුවීම, විෂබීජ රහිත වීම, පිරිසිදුව ලබාදිය හැකිවීම ආදිය ...
- 7 i. පන්දු පාලනය, පාද හුරුව, අක්‍රමණය, රැකීම, විදීම
- ii. නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න
 - iii. තුළට විසිකිරීම
 - iv. නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු ලබාදෙන්න.



(6) WWW.PastPapers.WiKi (6)



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



පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියලුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට

www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න