ඌව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
නිවාඩු කාලීන පාසල් වැඩසටහන - 2020

4 ශ්‍රේණිය - පරිසරය - නිවාඩු පාසල
බ/බණ්ඩාරවෙල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයීය
ආචාර්ය ඊ.ඩබ්ලිව්. අදිකාරම් ප්‍රාථමික අංශය.

7 තේමාව - ආරක්ෂාව සහ පරිස්සම

සමාජයක වගකිව යුතු පුරවැසියෝ පරිස්සම පිළිබඳ සංකල්පය (SAFTY CONCEPT) සහිත ව ක්‍රියා කරති. දෛනික ක්‍රියාකාරකම්හි දී ද සමාජ කාර්යයන්හි දී ද එවැනි පුරවැසියන් හැසිරෙනුයේ තමා පිළිබඳ ව මෙන් ම අනුන් පිළිබඳ ව ද වගකීමකින් යුතු ව ය. පරිස්සම පිළිබඳ සංකල්ප සහිත ව වගකීමෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරන අනාගත පුරවැසියන්ගේ පදනම සකස් කරනු පිණිස මෙම තේමාව සැකසී ඇත. මෙහි දී අනාරක්ෂිත අවස්ථා, ස්ථාන හා ලෙඩ රෝග හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වීම, අහිතකර තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත.

විවිධ වැඩවල නිරත වීමේ දී තම ආරක්ෂාව සඳහා පියවර ගැනීම, අනතුරු හා ඒවායින් වැළකී සිටීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදී අත්දැකීම් ලබනු ඇතැයි මෙම තේමාවෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

අනතුරු සිදුවන ආකාරය ප්‍රධාන වශයෙන් 2කි.

(1). ස්වභාවික අනතුරු

(2). මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදුවන අනතුරු

ස්වාභාවික අනතුරු	මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදුවන අනතුරු

ස්වාභාවික සිදුවන ඇතැම් අනතුරුවලට මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ද හේතු වන බව හඳුනා ගන්න.

උදා :- 1. පස් කඳු කැපීම හා ගස් කැපීම නිසා නායයම් ඇතිවීම.

2. පහත් බිම ගොඩ කිරීම , වැලි ගොඩ දැමීම නිසා ගං වතුර තත්ත්ව ඇතිවීම.

අනාරක්ෂිත ස්ථාන හා අනාරක්ෂිත අවස්ථා හඳුනා ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම - 2

අනාරක්ෂිත අවස්ථා

ගංවතුර අවස්ථාවක දී දිය නෑමට යාම/ඔරු පැදීමට යාම
අකුණු අවස්ථාවක දී එළිමහනේ ගමන් බිමන් යෑම
වාහන තදබදය ඇති අවස්ථාවක පාර හරහා මාරු වීම
දුම්රිය දකිමින් දුම්රිය මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීම
දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම
පයින් ගමන් කරන විට පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.
රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීම
වීදුරු බඳුන් අතැති ව දිවීම
තියුණු උපකරණ (කතුරු, පිහි) අතැති ව දිවීම

අනාරක්ෂිත ස්ථාන

ගේට්ටුවක් නොමැති ව දුම්රිය මඟ හරහා වැටී ඇති අතුරු මාර්ග
දියසුළි, උල් කටු, වීදුරු කටු ආදිය බහුල ජලය පිරි ස්ථාන
පඩි පෙළක/ලිස්සන සුලු ප්‍රදේශයක්
නාය යන ස්ථානයක්
අලි-ඇතුන් ගමන් කරන මාර්ගයක්/මංකඩක්
සර්පයන් සහිත තුඹසක්/සර්පයන් සිටින ස්ථානයක්

මෙහි දී ඉහත දක්වා ඇති අවස්ථා හා සිද්ධි ද උදාහරණයට ගනිමින් එවැනි අවස්ථාවල දී කටයුතු කළ යුතු ආකාර පිළිබඳ ව තොරතුරු වගුගත **කරමු.**

උදා :-

අනතුර	සිදුවිය හැකි හානිය	ඒවායින් ආරක්ෂාවීමට / වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
පාදයට සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම	★විෂ ශරීර ගත වීම ★රෝහල් ගතවීමට සිදුවීම ★අධික වේදනාව ★මරණය	★එළිමහනේ, අනාරක්ෂිත ස්ථානවල ගමන් කිරීමේ දී විමසිලිමත් වීම හා සුදුසු පාවහන් පැලැඳීම ★රාත්‍රී කාලයේ ගමන් බිමන් කරන්නේ නම් විදුලි පන්දමක් වැනි ආලෝකය ලබා ගත හැකි උපකරණයක් භාවිත කිරීම

අනුෂ්ක සර්

රත් වූ බඳුනකට අත පිලිස්සීම	★අත පිලිස්සීම ★වේදනාව	★රත් වූ භාජන ඇල්ලීම සඳහා සුදුසු රෙදි කඩක් / අඬුවක් භාවිත කිරීම

ක්‍රියාකාරකම - 4

අවට පරිසරයේ සිටින විශේෂිත උපකරණ/මෙවලම්/නිල ඇඳුම් භාවිත කරන රැකියාවල සහ ක්‍රීඩාවල නියුතු අය සමඟ සරල සාකච්ඡාවක් කරන්න.

විවිධ රැකියාවල නියුතු අය භාවිත කරන මෙවලම් උපකරණ, ඇඳුම් පැලඳුම් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් **කරන්න.**

අවට පරිසරයේ සිටින විශේෂිත උපකණ / මෙවලම් / නිල ඇඳුම් භාවිතා කරන රැකියාවල සහ ක්‍රීඩාවල නියුතු වන අය හඳුනා ගනිමු.

රැකියාව / ක්‍රිඩකයා	රැකියාව / ක්‍රීඩාව සඳහා අඳින පළඳින දෑ	භාවිත කරන උපකරණ / මෙවලම්
ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා	සුදු කමිස , දිග කලිසම, හෙල්මටය , අත් හා පා ආවරණ හිස් වැසුම්	පිත්ත / බැට් එක
කළුගල් කඩන්නෝ	හිස් වැසුම්	ගල් කටුව , ගල් කඩන මිටිය

මෙම ඇඳුම් පැලඳුම්, භාවිත කරන උපකරණ, මෙවලම් මඟින් ඉටුවන සේවය, ආරක්ෂාව ආදිය පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම - 5

විවිධ වෘත්තීන් සඳහා භාවිත කරන තාක්ෂණික මෙවලම්වලින් සිදුවිය හැකි හානි හා අනතුරු පිළිබඳ ව දැනුවත් **වෙමු.**

විවිධ කාර්යයන් සඳහා තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතයට ගන්නා බව රූප, ඡායාරූප, වීඩියෝ පට ඇසුරෙන් **උගනිමු.**

උදා : ගොයම් කපන යන්ත්‍ර, ගොයම් පාගන යන්ත්‍ර, වී කොටන යන්ත්‍ර, ලී ඉරන යන්ත්‍ර, තණකොළ කපන යන්ත්‍ර හා එදිනෙදා විවිධ කටයුතු පහසු කරන විදුලි ඉස්තිරික්ක, බ්ලෙන්ඩර්, රයිස් කුකර් වැනි උපකරණ

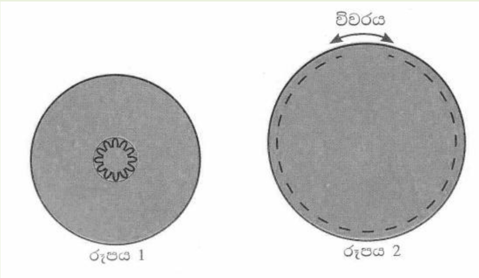
මෙවැනි යන්ත්‍ර හා උපකරණ මඟින් ඉටු කර ගත හැකි කාර්යයන් පිළිබඳ අත්දැකීම් ද ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

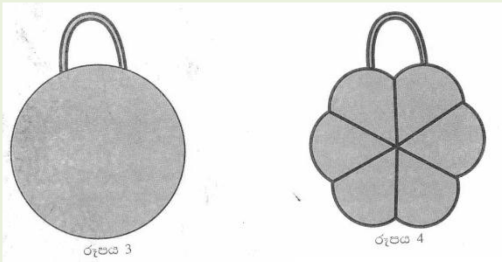
මේවා භාවිතයෙන් කාර්යය පහසුවෙන් කරගත හැකි මුත්, ඒවායින් සිදුවිය හැකි හානි හා අනතුරු පවතින බව ද **අවබෝධ කර ගන්න.**

උදා : * යන්ත්‍රයට ඇඟිලි, අත, පය හසු වීම.

* විදුලි සැර වැදීම . . . ආදිය

පසු ව සිසුන් කණ්ඩායම්වලට වෙන්වී මෙවැනි එක් එක් යන්ත්‍ර භාවිත කරන ආකාරය හා ඒවා භාවිත කිරීමේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු භූමිකා රංගන මඟින් ඉදිරිපත් කරන්න.





ක්‍රියාකාරකම - 6

ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපකරණයක් ලෙස අල්පෙනෙති හා ඉදිකටු රඳවනය **හඳුනා ගනිමු.**

එවැනි උපකරණයක් නිර්මාණය **කරමු.**

මේ සඳහා විෂ්කම්භය සෙ. මී. 10 ක රවුම් හැඩයට කපාගත් රෙදි කැබලි 2 බැගින් ද විෂ්කම්භය සෙ. මී. 04 ක පමණ තරමක් කුඩා එක් රවුම (රෙදි) බැගින් ද ලබා ගන්න.

විශාල රවු ම්දෙකෙන් එක් රවු මක හොඳ පිටමතින් රූපය 1හි දක්වා ඇති ආකාරයට කුඩා රවුම බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදා මසා ගැනීමට යොමු කරන්න.

පසු ව විශාල ප්‍රමාණයට සකසා ගත් රවුම් කොටස් දෙක කණපිටපැති දෙක පිටතට සිටින සේ තබා එකට එකතු කර අඟල් 2ක පමණ ප්‍රමාණයේ විවරයක් සහිත ව දෙවන රූපයෙහි දැක්වෙන ආකාරයට නූල් ඇද ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම - 7

බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග වැලඳීමෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා කළ යුතු දේ මොනවා ද ?

රෝගය	රෝගය බෝවන ආකාරය
ඩෙංගු	රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
බරවා	රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
මැලේරියාව	රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
කොලරාව	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පාචනය	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
අතීසාරය	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පැපොල	රෝග වාහක පුද්ගලයන් මගින්

සරම්ප	රෝග වාහක පුද්ගලයන් මගින්

වර්තමානයේ බහුලව පවතින බෝනොවන රෝග හඳුනා ගනිමු.

රෝගය	රෝගය හටගන්නා ආකාරය
දියවැඩියාව	අධික පැණිරස , පිෂ්ටය සහිත ආහාර ගැනීම
අම්ලපිත්ත රෝගය (ගැස්ටයිටිස්)	ක්ෂණික ආහාර , තෙල් මිරිස් අධික ආහාර ගැනීම හා නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම
අධික රුධිර පීඩනය / හෘද රෝග / ස්ථූල බව	තෙල් අධික ආහාර ගැනීම

ක්‍රියාකාරකම - 9

ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ රැගත් කවි ගී හෝ නිර්මාණය කරගත් කවි, ගී හෝ සපයා ගන්න. ඒවායේ දැක්වෙන ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ ඉස්මතු වන ආකාරයෙන් රංගන ඉදිරිපත් කරන්න.

උදා : ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ රැගත් මහදැනමුත්තා හා ගෝලයන් සම්බන්ධ ගීත නාටකයක්

මහදැනමුත්තා ගෝලයෝ කොහි දැයි සොයා බලයි. ගෝලයෝ කනගාටුවෙන් තැන් තැන්වල ඉඳගෙන සිටිති. මහදැනමුත්තා ගෝලයින්ගෙන් කනගාටුවෙන් ඉන්නේ ඇයි දැයි විමසයි. එවිට එක එක ගෝලයා රඟපාමින් පැමිණ තමාට වී ඇති කරදරය කියයි. මෙය පහත ආකාරයට ගීත නාටකයක ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

රබ්බඩ අයියා : අත්තම්මා ළිඳට ගිහිං
දඩිං බිඩිං ඩොං ///

මහදැනමුත්තා : ළිඳ ළඟ දිය සෙවල පුතේ
සේදුව නම් ඔහොම නැතේ //

කෝටුකිතයියා : ලිපේ තිබුණ කේතලේ
කලබලේට ගත්ත නේ //

මහදැනමුත්තා : රෙදිකඩකින් ඇල්ලුව නම්
ඔහොම වෙන්නෙ නෑ පුතේ //

පොල්බෑ මූණා : මහපාරේ ගිය බල්ලා
ගොරවාගෙන මට පැන්නා //

මහදැනමුත්තා : දඩාවතේ යන බල්ලට
ගල් ගැහුවා නේද පුතේ //

පුවක්බඩිල්ලා : උස ගහකට මම නැග්ගා
පය ලිස්සා බිම වැටුණා ///

මහදැනමුත්තා : උස ගස්වල ගෙඩි කඩන්න
දිග කෙක්කක් අරන් යන්න //

ඉදිකටුපැංචා : අහස උසට ඔන්චිලී
බිම වැටිලා මහකෙළී ///

මහදැනමුත්තා : ඔන්චිලි චිලි චිල්ල මලේ
පරිස්සමින් පදිමු මලේ //

ගෝලයිනේ මේ අහන්න
මේ ඔවදන සිතට ගන්න
රැකවරණය ගැන සිතන්න
පරිස්සමට වැඩ කරන්න

පද රචනය : ජයන්තිමාලා ධර්මලතා

(01). පහත වැකි නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (×) ලකුණ ද වරහන් තුළ යොදන්න.

(1). අකුණු සහිත අවස්ථාවක පොළොව ස්පර්ෂ නොවන ලෙස සිටීම ආරක්ෂිත ය. (   )

(2). අකුණු සහිත අවස්ථාවක ක්‍රීඩා පිටියක සිටීම ආරක්ෂිත ය. (   )

(3). ගංවතුරක දී දිය නෑම අනාරක්ෂිත ය. (   )

(4). පාරේ දකුණු පසින් ගමන් කිරීම අනාරක්ෂිත ය. (   )

(5). දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම අනාරක්ෂිත ය. (   )

(6). වීදුරු බඳුනක් අතැතිව දිවීම අනාරක්ෂිත ය. (   )

(7). මුඛ ආවරණ නොමැතිව කෘමිනාශක , වල් නාශක යෙදීම අනාරක්ෂිත ය. (   )

(8). පාර මාරුවීමට කහ ඉරක් භාවිතා කිරීම අනාරක්ෂිතය. (   )

(9). වැසි සහිත දිනයක කුඹුරු කෙටීම අනාරක්ෂිත ය. (   )

අරුණි තර්

(10). රාත්‍රී කාලයේ විදුලි පන්දමක් නොමැතිව ගමන් කිරීම ආරක්ෂිත ය. ( )

(11). බිම වැටී ඇති විදුලි රැහැන් ස්පර්ෂ කිරීම අනාරක්ෂිත ය. ( )

(12). තුඹසක් අසල ගැවසීම අනාරක්ෂිත ය. ( )

(13). නුපුරුදු ජලාශයක පිහිනීම ආරක්ෂිත ය. ( )

(14). පඩි පෙළක දිවීම ආරක්ෂිත ය. ( )

(15). රතිඤ්ඤා දැල්වීම ආරක්ෂිත ය. ( )

(02). නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

(1). කැලයේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරකි.

(i). ගංවතුරේ ගිලීම **(ii).** වල් අලි පහරදීම **(iii).** අත කැපීම

(2). රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීමෙන්,

(i). පිළිස්සුම් තුවාල ඇති විය හැක **(ii).** බඩේ අජීර්ණය ඇති විය හැක

(iii). පාදය උළුක්කු විය හැකිය

(3). දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන්,

(i). දුම්රියේ ගැටිය හැකිය **(ii).** බසයක ගැටිය හැකිය

(iii). බඹර ප්‍රහාරවලට ලක් විය හැකිය

(4). පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීමෙන් අනතුරු සිදු වන්නේ,

(i). පිටු පසින් එන වාහන ළඟින් ගමන් කරන නිසා

(ii). ඉදිරියෙන් එන වාහන ළඟින් ගමන් කරන නිසා

(iii). පිටු පසින් එන වාහන දුරින් ගමන් කරන නිසා

(5). අනාරක්ෂිත ස්ථානයකි.

(i). නිවස **(ii).** පාසල **(iii).** ගැඹුරු ජලාශය

(6). ආරක්ෂිත ස්ථානයකි.

(i). ගැඹුරු මුහුද **(ii).** පන්සල **(iii).** නාය යන ස්ථානය

(7). නරක් වූ ආහාරයක ලක්ෂණයකි.

(i). වර්ණය වෙවනස් නොවීම (ii). රසය වෙනස් නොවීම

(iii). දුගඳ හැමීම

(8). පෝමලින් දැමූ මාළු ආහාරය නිසා ,

(i). තොල් ඉදිමේ (ii). පාද ඉදිමේ (iii). මුත්‍රා දැවිල්ල ඇති වේ

(9). අන්නාසි ගැට කෑමෙන්,

(i). හිසරදය ඇති වේ (ii). ඇඟ කැසීම හෝ පලු දමයි (iii). නිදිමත වැඩිවේ

(10). කල් ඉකුත් වූ සැමන් ආහාරයට ගැනිමෙන්,

(i). බඩ රිදීම හා වමනය ඇතිවේ (ii). සම පැහැපත් වේ (iii). තරහක් ඇතිවේ

(11). තක්කාලි අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීමෙන්,

(i). හිස කැක්කුම ඇති වේ (ii). මුත්‍රා දැවිල්ල ඇති වේ

(iii). හිසකෙස් සුදු පැහැ වේ

(12). ඇසුරුම් කරන ලද ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් නොවිය යුතු දෙයකි.

(i). කල් ඉකුත්වීමේ දිනය (ii). අවටනයේ වර්ණය (iii). අඩංගු ද්‍රව්‍ය

(13). ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් ආරක්ෂාවට පළඳින දෙයකි.

(i). පා ආවරණ (ii). දැස් ආවරණ (iii). ක්‍රිකට් පිත්ත

(14). මිටිය / කුළුගෙඩිය භාවිතා කරන්නේ,

(i). ගොවියා (ii). කළු ගල් කඩන්නා ය (iii). වඩුවා ය

(15). මයිනහම භාවිතා කරන්නේ,

(i). වෛද්‍යවරයා ය (ii). ධීවරයා ය (iii). කම්මල්කරුවා ය

(16). යතුරුපැදිකරුවන් (මෝටර්සයිකල් පදින්නන්) ආරක්ෂාවට පළඳින උපකරණයකි.

(i). හෙල්මටය (ii). අත් ආවරණ (iii). අත් කොට කමිසය

(17). " ඔන්න මලේ ඔය නා මල නෙලා වරෙන් ....." මෙම කවිය,

(i). කරත්ත කවියකි (ii). පාරු කවියකි (iii). පැල් කවියකි

(18). " තන්ඩලේ දෙන්නා දෙපොලේ දක්කනවා ....." මෙම කවිය,

(i). කරත්ත කවියකි (ii). පාරු කවියකි (iii). පැල් කවියකි

(19). " වෙල හොඳ මොකද යල මහ පාළු වේ නම් ....." මෙම කවිය,

(i). කරත්ත කවියකි (ii). පාරු කවියකි (iii). පැල් කවියකි

(20). " ඉන්නේ දුම්බරයි මහ කළු ගලක් යට ....." මෙම කවිය,

(i). පැල් කවියකි (ii). පතල් කවියකි (iii). පාරු කවියකි

(21). ආරක්ෂිත අවස්ථාවක් නොවේ.

(i). පාරේ දකුණු පසින් ගමන් කිරීම (ii). වැසි සහිත දිනයක කුඹුරු කෙටීම

(iii). ගංවතුරක දී දිය නෑමට ගඟට නොයෑම

(22). අනාරක්ෂිත අවස්ථාවක් නොවේ.

(i). පඩිපෙළක දිවීම (ii). රතිඤ්ඤා දැල්වීම

(iii). රාත්‍රී කාලයේ විදුලි පන්දමක් රැගෙන ගමන් කිරීම

(23). අනාරක්ෂිත අවස්ථාවකි.

(i). පාර පැනීමට සුදු ඉර භාවිතා කිරීම

(ii). ආවරණයක් නොමැතිව කෘමි නාශක දියර ඉසීම

(iii). නුපුරුදු ජලාශවල දිය නොනෑම

(24). සිංහල අලුත් අවුරුදු සමයේ බහුලව සිදුවන අනතුරකි.

(i). ගස් වලින් වැටීම (ii). හිසේ රුදාව (iii). රතිඤ්ඤාවලට පිළිස්සීම

(25). බීමත් රියදුරන් නිසා,

(i). රිය අනතුරු සිදුවේ (ii). රිය අනතුරු සිදු නොව

(iii). මාර්ග නීති ආරක්ෂා වෙයි

(26). පාචනය රෝගය බෝකරන සත්ත්වයා වන්නේ,

(i). පණුවා (ii). මකුළුවා (iii). ගෙ මැස්සා

(27). නරක් වූ ආහාරයක ලක්ෂණයකි.

(i). සුවඳ වෙනස් නොවීම (ii). වර්ණය වෙනස් නොවීම (iii). නානු ඇදීම

(28). නරක් නොවූ ආහාරවල ලක්ෂණයකි.

(i). ගුල්ලන් සිටීම (ii). රසය වෙනස් නොවීම (iii). යුෂ ගැලීම

(29). මයිනහම භාවිතා කරන්නේ,

(i). පෙදරේරුවා (ii). ධීවරයා (iii). කම්මල් කරු

(30). මාදැල, බිලීපිත්ත, අතංගුව ආදී උපකරණ භාවිතා කරන්නේ,

(i). ගොවියා (ii). ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා (iii). ධීවරයා

(31). කෝකියා (අරක්කැමියා) ඒප්‍රණය පැළඳීමේ ප්‍රයෝජනයකි.

(i). ඇඳුම් කිලිටිවීම වැලැක්වීම (ii). ඇඳ සිටින ඇඳුම අලංකාර විම

(iii). කෑමවලට කෙස් වැටීම වැලැක්වීම

(32). " හඳපානේ ඔරුව පැදගෙන ගඟ මැද්දේ " මෙම කවිය,

(i). පතල් කවියකි (ii). පාරු කවියකි (iii). කරත්ත කවියකි

(33). " කන්ද නගිනකොට දෙවියනි බඩ දනවා

කන්ද බහින කොට වීරිය උඩ යනවා..... " මෙම කවිය,

(i). පැල් කවියකි (ii). පන් කවියකි (iii). කරත්ත (ගැල්) කවියකි

(34). වන අලි ගම්වදින නිසා මිනිසුන්ට සිදුවන අවාසියකි.

(i). ගෙවල් දොරවල් විනාශ වී යාම (ii). වගාවන් විනාශ වී යාම

(iii). ඉහත කරුණු දෙකම

(35). වන අලින් ගම්මාන කරා පැමිණීම වැලැක්වීමට මිනිසුන් අනුගමනය නොකරන ක්‍රියාමාර්ගයකි.

(i). අලි වෙඩි දැමීම (ii). විදුලි වැටවල් සවි කිරීම (iii). කවි ගායනය

(36). ආරක්ෂාව සඳහා ආවරණ විශාල ප්‍රමාණයක් පළඳින ක්‍රීඩාවකි.

(i). ක්‍රිකට් (ii). වොලිබෝල් (iii). බැඩ්මින්ටන්

(37). මගීන්ගේ ආරක්ෂාව පිණිස බස් රථවල පා පුරුවේ සඳහන් කර ඇති ප්‍රකාශයකි.

(i). ඇතුල්වීම (ii). පිටවීම (iii). පා පුරුවේ රැඳීසිටීම තහනම්

(38). ගංවතුර අවස්ථාවක අප කළ යුත්තේ,

(i). ඔරු පැදීම (ii). දිය නෑමට යෑම

(iii). ජලය බැලීමට අසලට යෑම (iv). ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යෑම

(39). සාමාන්‍ය ජනතාවට ගමන් කිරීම තහනම් කර ඇති මාර්ගය වන්නේ,

(i). අඩි පාර (ii). ගුරු පාර (iii). තාර පාර (iv). දුම්රිය පාර

(40). අකුණු අවස්ථාවක අප කළ යුත්තේ,

(i). එළිමහනේ ගමන් බිමන් යෑම (ii). විදුලි උපකරණ භාවිතා කිරීම

(iii). යකඩ සහිත උපකරණවලින් වැඩ කිරීම

(iv). කාමරයක් ඇතුළට වී කිසිවක් නොකර සිටීම

(41). අප ප්‍රධාන පාර හරහා මාරුවීමට නිතරම භාවිතා කළ යුත්තේ,

(i). දෙපස ගසා ඇති සුදු ඉර (ii). වංගුව සහිත ස්ථාන

(iii). සුදු හරස් ඉරි තිබෙන තැන් (iv). ඕනෑම තැනක්

(42). දුම්රිය මාර්ග භාවිතය සම්බන්ධ සුදුසුම කියමන වන්නේ,

(i). ඕනෑම තැනකින් පැන දිවීම

(ii). දෙපැත්ත පරික්ෂා කර බලා මාරුවීම

(iii). දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම දඩුවම් ලැබිය හැකි වරදකි

(iv). දුම්රිය මාර්ග අඩුවෙන් භාවිතා කිරීම

(43). බොහෝ උත්සව කාලවල දී ළමයින්ට අනතුරු වැඩියෙන් සිදුවන්නේ,

(i). රතිඤ්ඤා දැල්වීමෙන් (ii). රංඩු වීමෙන්

(iii). රිය අනතුරු වලින් (iv). ගොඩනැගිලි කඩා වැටීමෙන්

(44). වීදුරු බඳුන් අතැතිව දිවීම අනතුරුදායක වන්නේ ඇයි ?

(i). වැටුණොත් කැඩී තුවාල සිදුවිය හැකි නිසා

(ii). වීදුරු බඳුන කැඩුණොත් අම්මාගෙන් බැනුම් අසන්නට සිදුවිය හැකි නිසා

(iii). නැවත අලුත් බඳුනක් ගැනීමට මුදල් වැය වන නිසා

(iv). වීදුරු බඳුන් බිම වැටුණහොත් කැඩෙන නිසා

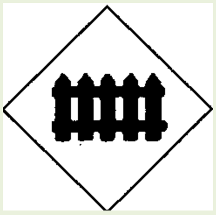
(45). අනාරක්ෂිත අවස්ථාවක් නොවන්නේ,

(i). තුඹසකට අත දැමීම (ii). මී වදයකට අත දැමීම

(iii). කොළ රෙඩු ගොඩක් අසල සෙල්ලම් කිරීම

(iv). පංතියේ පාඩම් වැඩ කිරීම

අනුෂ්ක සර්

(46).  මෙම මාර්ග සංඥාවෙන් අදහස් කරන්නේ,

(i). ආරක්ෂිත දුම්රිය හරස් මාර්ගය (ii). අනාරක්ෂිත දුම්රිය හරස් මාර්ගය

(iii). වාහන ගමන් කිරීම තහනම් (iv). දුම්රිය ගේට්ටුව වසා ඇත

(47). නොදන්නා ජලාශයක දිය නෑමට යෑමෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරක් වන්නේ,

(i). දිය සුළිවලට හසුවීම (ii). මඩේ එරීම

(iii). බෝතල් කටුවලට කකුල කැපීම (iv). ඉහත සියල්ල සිදුවීම

(48). නාය යන ස්ථානයක් පිළිබඳ දැනගතහොත් ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ ,

(i). ඉක්මනින් එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වීමයි

(ii). කෑගැසීමයි

(iii). බඩු බාහිරාදිය ඉවත් කර ගැනීමයි

(iv). නාය යන ආකාරය බලා සිටීමයි

(49). නාය යාමට බලපාන ප්‍රධානතම හේතුවක් වන්නේ මින් කුමක් ද ?

(i). පස් කඳු කැපීම (ii). ගස් කැපීම

(iii). අධික බෑවුම් ප්‍රදේශ තිබීම (iv). අධික වර්ෂාව

(50). ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් ටෙස්ට් තරග සඳහා අඳින ඇඳුමේ වර්ණය වන්නේ,

(i). රතු (ii). නිල් (iii). සුදු (iv). කහ

(51). පාසල් ළමයින්ගේ ඇඳුමේ වර්ණය වන්නේ,

(i). සුදු (ii). නිල් (iii). රෝස (iv). කහ

(52). විදුලිබල මණ්ඩලයේ කාර්මිකයෙකුගේ ඇඳුමේ වර්ණය වන්නේ,

(i). කහ (ii). රතු (iii). නිල් (iv). සුදු

(53). ආරක්ෂාව සඳහා මුහුණු ආවරණය පැළඳ තම රැකියාවේ නිරත වන්නේ මින් කවුරුන් ද ?

(i). පෙදරේරුවා (ii). වඩුවා (iii). කුඹල්කරුවා (iv). පෑස්සුම්කරුවා

(54). ලියුම් බෙදන අය වර්තමානයේ භාවිතා කරන ඇඳුමේ වර්ණය වන්නේ,

(i). තද නිල් කලිසම හා ලා නිල් කමිසය

(ii). තද නිල් කලිසම හා තද නිල් කමිසය

(iii). කාකි පාට කලිසම හා කාකි පාට කමිසය

(iv). සුදු කලිසම හා සුදු කමිසය

(55). රෝහලක වැඩ කරන හෙදියන්ගේ ඇඳුමේ වර්ණය වන්නේ,

(i). නිල් (ii). සුදු (iii). කහ (iv). කොළ

(56). දුම්රිය ස්ථානයේ ස්ථානාධිපතිතුමා අඳින ඇඳුමේ වර්ණය වන්නේ,

(i). නිල් (ii). සුදු (iii). කහ (iv). කොළ

(57). සපත්තු , හෙල්මටය , අත් හා පා ආවරණ පලඳින ක්‍රීඩාව වන්නේ,

(i). පා පන්දු (ii). අත් පන්දු (iii). ක්‍රිකට් (iv). එල්ලේ

(58). පතලක වැඩ කරන අය නිතර පළඳින දෙයක් වන්නේ,

(i). පා ආවරණ (ii). අත් වැසුම් (iii). හිස් වැසුම් (iv). කබායක්

(59). මයිනහම භාවිතා කරන කර්මාන්තය වන්නේ,

(i). පෙදරේරු (ii). වඩු (iii). කම්මල් (iv). ධීවර

(60). කිණිහිර යොදා ගනු ලබන්නේ ,

(i). රත් වූ යකඩ ඇල්ලීමට (ii). රත් වූ යකඩය ඒ මත තබා තැළීමට

(iii). අඟුරුවලට හුළං ලබාදීමට (iv). යකඩ කැපීමට

(61). අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීම නිසා වැළඳෙන රෝගයක් නොවන්නේ,

(i). කොළරාව (ii). සෙංගමාලය (iii). ඩෙංගු

(62). මී උණ රෝගය බෝ කරන්නේ කුමන සතා ද ?

(i). මී මැස්සා (ii). මීමින්නා (iii). මීයා

(63). බල්ලන් , නරියන් , බළලුන් , වඳුරන් හපා කා තුවාල කළ විට කෙළවල තිබෙන විෂබීජ ශරීරගත වීමෙන් වැළඳෙන රෝගය මින් කුමක් ද?

(i). මහාමාරිය (ii). බරවා (iii). අපස්මාරය (iv). ජලභීතිකාව

(64). රෝග වාහක මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් බෝවන රෝගයක් නොවන්නේ මින් කුමක් ද?

(i). ඩෙංගු (ii). බරවා (iii). මැලේරියාව (iv). පැපොල

(65). බෝ නොවන රෝගයක් වන්නේ,

(i). දියවැඩියා (ii). පැපොල (iii). සරම්ප

(66). පැපොල රෝගය බෝ වන්නේ,

(i). මදුරුවන් මගින් (ii). අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර පාන මඟින්

(iii). රෝග වාහක පුද්ගලයන් මඟින්

(67). අධික පැණිරස , පිෂ්ඨය සහිත ආහාර ගැනීම නිසා වැළදෙන රෝගයක් වන්නේ,

(i). කොලෙස්ට්‍රෝල් (ii). දියවැඩියාව (iii). අධික රුධිර පීඩනය

(68). අම්ල පිත්ත රෝගය වැළඳීමට ප්‍රධාන හේතුවක් නොවන්නේ,

(i). ක්ෂණික ආහාර ගැනීම (ii). නියමත වේලාවට ආහාර නොගැනීම

(iii). නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම

(69). අධික රුධිර පීඩනය ඇතිවීමට හේතුවක් වන්නේ,

(i). සීනි සහිත ආහාර ගැනීම (ii). පිටි සහිත ආහාර ගැනීම

(iii). අධික තෙල් සහිත ආහාර ගැනීම

(70). බෝ නොවන රෝග වැළඳීමට හේතුව වන්නේ,

(i). වැරදි ජීවන රටා (ii). වැඩිපුර ආහාර ගැනීම

(iii). වැඩිපුර ව්‍යායාම කිරීම

සම්පාදනය - කේ.ජී. අනුෂ්ක නුවන්ප්‍රිය
දු.ක. 071 8176977 / 077 5505191