

මූලික තොරතුරු

1) ඔබේ වයස

- A) අවු 11 හෝ ඊට අඩු
- B) අවු 12
- C) අවු 13
- D) අවු 14
- E) අවු 15
- F) අවු 16
- G) අවු 17
- H) අවු 18 හෝ ඊට වැඩි

2) ස්ත්‍රී / පුරුෂ භාවය

- A) පුරුෂ
- B) ස්ත්‍රී

3) ඔබ ඉගෙන ගන්නා ශ්‍රේණිය

- A) 8 වන ශ්‍රේණිය
- B) 9 වන ශ්‍රේණිය
- C) 10 වන ශ්‍රේණිය
- D) 11 වන ශ්‍රේණිය
- E) 12 වන ශ්‍රේණිය
- F) 13 වන ශ්‍රේණිය

ඊලඟ ප්‍රශ්න පහ ඔබේ උස, බර, උදේ ආහාරය ගැනීම හා ඔබ කුසගින්නට ලක්වීම පිළිබඳවයි

4) ඔබේ උස කොපමණද? (පාවහන් නැතිව)

පිළිතුර පහත කොටුව මුදුනේ ඇති කුඩා අඳුරු කොටුවල සඳහන් කර, ඊට අදාළ ව පහත ඇති ඉලිප්සාකාර කොටස් පාව කරන්න

උදා-

උස (සෙමී)		
1	5	3
①	①	①
❶	①	①
②	②	②
	③	❸
	④	④
	❺	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨
⑨	නොදනිමි	

5) ඔබේ බර කොපමණද? (පාවහන් නැතිව)

පිළිතුර පහත කොටුව මුදුනේ ඇති කුඩා අඳුරු කොටුවල සඳහන් කර, ඊට අදාළ ව පහත ඇති ඉලිප්සාකාර කොටස් පාව කරන්න

උදා-

උස (සෙමී)		
0	5	2
❶	①	①
①	①	①
②	②	❷
	③	③
	④	④
	❺	⑤
	⑥	⑥
	⑦	⑦
	⑧	⑧
	⑨	⑨
⑨	නොදනිමි	

6) පසුගිය මාසය තුළ නිවසේ ආහාර නොතිබූ නිසා ඔබ බඩගින්නෙන් පෙළුනු අවස්ථා තිබුණේද?

- A) කිසිසේත්ම නැත
- B) කළාතුරකින් තිබුණි
- C) සමහර විට
- D) බොහෝ විට
- E) සැම විටම

ඊළඟ ප්‍රශ්න අට ඔබ ගන්නා ආහාර පිළිබඳවයි

- 7) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට කීවරක් කෙසෙල්, අඹ, පැපොල් වැනි පළතුරු කෑමට ගත්තෙහිද?
- A) ගිය මාසයේ පළතුරු ආහාරයට ගත්තේ නෑ
 - B) සාමාන්‍යයෙන් දිනකට වරකටත් වඩා අඩුය
 - C) දිනකට 1 වරක්
 - D) දිනකට 2 වරක්
 - E) දිනකට 3 වරක්
 - F) දිනකට 4 වරක්
 - G) දිනකට 5 වරක් හෝ ඊට වැඩි
- 8) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට කීවරක් (පළා වර්ග, වට්ටක්කා, කරවිල, මුරුංගා, පතෝල, මැ කරල්, දඹල, කැරට්, බන්ඩක්කා, බෝංචි, වම්බටු, වැටකොලු, බීට්, ලික්ස්, තෙලුම් අල වැනි) එළවලු කෑමට ගත්තෙහිද?
- A) ගිය මාසයේදී එළවලු ආහාරයට ගත්තේ නෑ
 - B) සාමාන්‍යයෙන් දිනකට වරකටත් වඩා අඩුය
 - C) දිනකට 1 වරක්
 - D) දිනකට 2 වරක්
 - E) දිනකට 3 වරක්
 - F) දිනකට 4 වරක්
 - G) දිනකට 5 වරක් හෝ ඊට වැඩි
- 9) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට කී වරක් පැනි බීම (කොකා කෝලා, ෆැන්ටා, ස්ප්‍රයිට් හෝ අලියා බීම) පානය කළෙහිද?
- A) ගිය මාසයේදී එවැනි බීම පානය කළේ නෑ
 - B) සාමාන්‍යයෙන් දිනකට වරකටත් වඩා අඩුය
 - C) දිනකට 1 වරක්
 - D) දිනකට 2 වරක්
 - E) දිනකට 3 වරක්
 - F) දිනකට 4 වරක්
 - G) දිනකට 5 වරක් හෝ ඊට වැඩි

- 10) පසුගිය මාසය තුළදී ඔබ කී වරක් රෙඩ් බුල් (Red Bull) වැනි ශක්ති ජනක පානයන් දිනකට පානය කළේද?
- A. පසුගිය මාසය තුළදී එවැනි ශක්ති ජනක පානයන් පානය කළේ නැත
 - B. දිනකට එක වරකට අඩුවෙන්
 - C. දිනකට 1 වරක්
 - D. දිනකට 2 වරක්
 - E. දිනකට 3 වරක්
 - F. දිනකට 4 වරක්
 - G. දිනකට 5 වරක් හෝ වැඩියෙන්
- 11) පසුගිය සතිය තුළදී ඔබ කී දවසක් පිසා හට් (Pizza Hut), මැක් ඩොනල්ඩ්ස් (Mac Donalds) හෝ KFC වැනි ක්ෂණික ආහාර ඇති අවන් හල වලින් අහාර ගත්තේද?
- A. නැත
 - B. එක දිනක්
 - C. දින 2
 - D. දින 3
 - E. දින 4
 - F. දින 5
 - G. දින 6
 - H. දින 7
- 12) පසුගිය මාසය තුළදී ඔබ කී වතාවක් උදේ ආහාරය ගත්තේද?
- A) කිසි දිනක නොගත්තෙමි
 - B) කළාතුරකින් ගනිමි
 - C) සමහර දිනවල ගනිමි
 - D) බොහෝ විට ගනිමි
 - E) සෑම විටම ගනිමි
- 13) ඔබ උදේ ආහාර වේල නොගත් අවස්ථා තිබුනේ නම් ඒ සඳහා ප්‍රධාන ම හේතුව
- A) සෑම දිනකම උදේ ආහාර ගත්තෙමි
 - B) ඊට ප්‍රමාණවත් වෙලාවක් නොතිබීම
 - C) උදෑසනින් ආහාර ගැනීම ප්‍රිය නොවීම
 - D) නිවසේ ඇතුළු දිනවල ආහාර නොතිබීම
 - E) වෙනත

- 14) පසුගිය මාසය තුළදී ඔබ බර අඩු කර ගැනීම සඳහා හෝ බර වැඩිවීම අඩු කර ගැනීම සඳහා හෝ ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම, කැලරි අඩු ආහාර ගැනීම, මේද අඩු ආහාර ගැනීම සිදු කළේද?
- A) ඔව්
B) නැත
- 15) පසුගිය මාසය තුළදී ඔබ බර වැඩි කරගැනීම සඳහා වැඩිපුර ආහාර ගැනීම, වැඩිපුර කැලරි ඇති ආහාර ගැනීම හෝ මේදය වැඩි ආහාර ගැනීම සිදු කළේද ?
- A) ඔව්
B) නැත

ඊළඟ ප්‍රශ්න හතර ඔබේ මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳවයි

- 16) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට කී වරක් දත් මැදීම කළෙහිද?
- A) ගිය මාසයේදී දත් මැදීම කළේ නැ
B) සාමාන්‍යයෙන් දිනකට වරකටත් වඩා අඩුය
C) දිනකට 1 වරක්
D) දිනකට 2 වරක්
E) දිනකට 3 වරක්
F) දිනකට 4 වරක් හෝ ඊට වැඩි
- 17) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ කී වරක් කෑමට පෙර අත් සේදීම කර තිබේද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
B) කලාතුරකින් සිදුකර ඇත
C) සමහර දිනවලදී සිදුකර ඇත
D) බොහෝ දිනවලදී සිදුකර ඇත
E) සැම විටම සිදුකර ඇත
- 18) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ කී වරක් වැසිකිළි ගියපසු අත් සේදීම සිදුකර තිබේද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
B) කලාතුරකින් සිදුකර ඇත
C) සමහර දිනවලදී සිදුකර ඇත
D) බොහෝ දිනවලදී සිදුකර ඇත
E) සැම විටම සිදුකර ඇත

- 19) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ කී වරක් අත් සෝදන විට සබන් පාවිච්චි කළේද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
B) කලාතුරකින් සිදුකර ඇත
C) සමහර දිනවලදී සිදුකර ඇත
D) බොහෝ දිනවලදී සිදුකර ඇත
E) සැම විටම සිදුකර ඇත

ඊළඟ ප්‍රශ්නය කායික පහරදීම් පිළිබඳවයි. කායික පහරදීමක් ලෙස මෙහි දී සළකන්නේ පුද්ගලයන් එක් කෙනෙක් හෝ කීප දෙනෙක් තවත් අයෙකුට අතින් පයින් පහර දීමයි, නැතහොත් ආයුධයකින් (පොළලකින්, අවියකින් හෝ පිහියකින්) පහර දීමයි.

නමුත් එක සමානව වැඩුණු සිසුන් 2ක් ගුවිබැට හුවමාරු කර ගැනීම කායික පහරදීම් කාණ්ඩයට ඇතුළත් නොවේ.

- 20) පසුගිය වසර තුළ ඔබ කී වරක් කායික පහරදීම්වලට ලක්වුනාද ?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
B) එක් වරක්
C) 2 වරක් හෝ 3 වරක්
D) 4 වරක් හෝ 5 වරක්
E) 6 වරක් හෝ 7 වරක්
F) 8 වරක් හෝ 9 වරක්
G) 10 වරක් හෝ 11 වරක්
H) 12 වරක් හෝ ඊට වැඩි

ඊළඟ ප්‍රශ්නය ගුවිබැට හුවමාරු කර ගැනීම පිළිබඳවයි
ගුවිබැට හුවමාරු කර ගැනීම ලෙස මෙහිදී සළකා බැලෙන්නේ එක හා සමානව වැඩුණු සිසුන් දෙදෙනෙක් හෝ වැඩි ගණනක් ගුවිබැට හුවමාරු කර ගැනීමයි.

- 21) පසුගිය වසර තුළ ඔබ කී වරක් ගුවිබැට හුවමාරු කර ගැනීම වල යෙදුනාද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
B) එක් වරක්
C) 2 වරක් හෝ 3 වරක්
D) 4 වරක් හෝ 5 වරක්
E) 6 වරක් හෝ 7 වරක්
F) 8 වරක් හෝ 9 වරක්
G) 10 වරක් හෝ 11 වරක්
H) 12 වරක් හෝ ඊට වැඩි

ඊළඟ ප්‍රශ්න 3 පසුගිය වසර තුළ ඔබ මුහුණ පෑ වඩාත් දරුණු අනතුර පිළිබඳවයි

මෙහිදී දරුණු අනතුරක් ලෙස සලකන්නේ ඔබට යම් අනතුරක් නිසා මුද්‍රා දවසක්ම දෛනික කටයුතුවලින් (උදා-පාසල්යාම, ක්‍රීඩා කිරීම වැනි කටයුතුවලින්) ඉවත්වන්නට සිදු වූ හෝ වෛද්‍යවරයකුගෙන් ප්‍රතිකාර ගන්න සිදුවූ අවස්ථා වේ.

- 22) පසුගිය වසර තුළ ඔබ දරුණු අනතුරුවලට ලක්වුවාද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
 - B) එක් වරක්
 - C) 2 වරක් හෝ 3 වරක්
 - D) 4 වරක් හෝ 5 වරක්
 - E) 6 වරක් හෝ 7 වරක්
 - F) 8 වරක් හෝ 9 වරක්
 - G) 10 වරක් හෝ 11 වරක්
 - H) 12 වරක් හෝ ඊට වැඩිය
- 23) පසුගිය වසර තුළ ඔබ මුහුණ පෑ (ඉහත දැක්වූ) වැඩියෙන්ම දරුණු අනතුරෙන් වූ හානිය කුමක්ද?
- A) ගිය වසරේ දරුණු අනතුරකට ලක් නොවීම්
 - B) ඇටයක් බිඳීම / සන්ධියක් පැනීම
 - C) කැපීමක් / උල් ආශ්‍රාද්‍යයකින් ඇතිවීම
 - D) සිහි නැතිවීම හෝ බෙල්ලේ හෝ හිසේ තුවාල වීමක් හෝ හුස්ම ගැනීම අපහසු වීම
 - E) වෙඩි වැදීමකින් සිදුවූ තුවාලයක්
 - F) තද බල පිළිස්සීමක්
 - G) විෂ ශරීර ගත වීමක් හෝ ඖෂධ අධි මාත්‍රාවෙන් ගැනීමක්
 - H) වෙනත් හානියක්
- 24) පසුගිය වසර තුළ ඔබට සිදුවූ (ඉහත දැක්වූ) වැඩියෙන්ම දරුණු අනතුරට මුල් වූයේ කුමක්ද?
- A) ගිය වසරේ දරුණු අනතුරකට ලක් නොවීම්
 - B) මා ගමන් කළ මෝටර් රිය අනතුරකට ලක්වීම / මා මෝටර් රියක හැපීම
 - C) මා වැටීම
 - D) මගේ සිරුර මත යමක් වැටීම / වැදීම

- E) මා යමෙකු ගෙන් පහර කෑම / අපයෝජනයට ලක්වීම
- F) මා ගින්නකට මැදිවීම / උණුසුම් දෙයක් හා ස්පර්ශවීම
- G) මා අහිතකර යමක් අසාණය කිරීම හෝ අහිතකර යමක් ආහාරයට ගැනීම
- H) වෙනත් හේතුවක්

ඊළඟ ප්‍රශ්න 2 ඔබ පාසලේදී සම්ච්චලයට ලක් වීම පිළිබඳවයි

මෙහිදී සම්ච්චල් කිරීම ලෙස සලකන්නේ යම් සිසුවෙක් හෝ සිසුන් කන්ඩායමක් වෙතත් සිසුවෙකුට යම් තරක, අප්‍රසන්න දෙයක් වචනයෙන් කීම හෝ එවැනි යම් ක්‍රියාවක් කිරීමයි.

යම් සිසුවෙකු බොහෝ සේ විහිලුවට ලක් කිරීමද ඔහු/ඇය කොන් කිරීම ද සම්ච්චලයට ලක්කිරීමකි.

නමුත් එක ප්‍රමාණයට වැඩිනු සිසුන් දෙදෙනෙක් ගහගැනීම හෝ බැන ගැනීම ද සිසුන් සුභද ලෙස විහිලූ කර ගැනීම ද සම්ච්චල් කිරීම් ලෙස නොසැලකේ.

- 25) පසුගිය මාසයේදී ඔබ දින කීයක් සම්ච්චලයට ලක්වුවාද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
 - B) දින 1-2 ක්
 - C) දින 3-5 ක්
 - D) දින 6-9 ක්
 - E) දින 10-19 ක්
 - F) දින 20-29 ක්
 - G) දිනපතාම

- 26) පසුගිය මාසය තුළ ඔබ වැඩිපුරම සම්ච්චලයට ලක්වූයේ කෙසේද?
- A) ගිය මාසයේ මම සම්ච්චලයට ලක් නොවීම්
 - B) මට පහර දුන්නා/ පයින් ගැහුවා/ තල්ලු කළා / කාමරයකට දමා වැහුවා
 - C) මගේ ජාතිය/කුලය කියමින් විහිලූ කලා
 - D) මගේ ආගම ගැන කියමින් විහිලූ කලා
 - E) අසහ්‍ය දේ කියමින් සම්ච්චලයට ලක් කලා
 - F) හිතාමතාම මා ක්‍රියාකාරකම් වලින් කොන්කලා හෝ සම්පූර්ණයෙන් නොතකා හැරියා
 - G) මගේ පෙනුම ගැන කියමින් සම්ච්චල් කලා
 - H) වෙනත් ආකාරයකට සම්ච්චල් කලා

ඊළඟ ප්‍රශ්න 8 ඔබට ඇතිවූ හැඟීම් හා මිතුරු සබඳතා පිළිබඳවයි

- 27) පසුගිය වසර තුළ ඔබට තනිකම දැනී ඇත්ද?
- A) කිසිසේත් ම නැත
 - B) කළාතුරකින්
 - C) සමහර විට
 - D) බොහෝ විට
 - E) හැම විටම
- 28) පසුගිය මාසය තුළ ඔබට තනිකම දැනී ඇත්ද?
- A) කිසිසේත් ම නැත
 - B) කළාතුරකින්
 - C) සමහර විට
 - D) බොහෝ විට
 - E) හැම විටම
- 29) නින්දට බාධාවන ආකාරයේ මානසික ජීවිතයකට පසුගිය වසර තුළ ඔබ ලක්වී ඇත්ද?

- A) කිසිසේත් ම නැත
- B) කළාතුරකින්
- C) සමහර විට
- D) බොහෝ විට
- E) හැම විටම

- 30) පසුගිය වසර තුළ සියදිවි නසා ගැනීමේ උත්සහයක් සඳහා ඔබේ සිත තදින් ම පෙළඹුනු අවස්ථා තිබුනාද?
- A) ඔව්
 - B) නැත
- 31) පසුගිය මාස 12 තුළදී ඔබ සියදිවි හානි කරගන්නේ කෙසේදැයි සැලසුම් සකස් කරන ලද්දේද?
- A) ඔව්
 - B) නැත
- 32) පසුගිය මාස 12 තුළදී ඔබ කී වතාවක් සියදිවි හානි කර ගැනීමට තැත් කලාද?
- A) එක් වතාවක්වත් නැත
 - B) එක වතාවක්
 - C) 2 – 3 වතාවක්
 - D) 4 -5 වතාවක්
 - E) 6 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි
- 33) ඔබේ සම්පතම මිතුරන් කී දෙනෙකු සිටිනවාද?
- A) මට සම්පතම මිතුරන් නැත
 - B) එක් අයෙකි
 - C) දෙදෙනෙකි
 - D) තිදෙනෙක් හෝ ඊට වැඩි ගණනකි
- 34) මෙම පාසල් වර්ෂය තුළදී පාසලේදී තරඟ පාලනය කරගන්නා ආකාරය උගන්වා තිබේද?
- A) ඔව්
 - B) නැත
 - C) නොදනිමි

ඊළඟ ප්‍රශ්න 10 දුම්පානය පිළිබඳවයි

35) පළමුව දුම් වැටියක් පානය කරන විටදී ඔබගේ වයස කොපමණද?

- A) මම කිසිදිනක දුම් පානය කර නැත
- B) වයස අවුරුදු 7 හෝ ඊට අඩු
- C) වයස 8 හෝ 9
- D) වයස 10 හෝ 11
- E) වයස 12 හෝ 13
- F) වයස 14 හෝ 15
- G) වයස 16 හෝ 17
- H) වයස 18 හෝ ඊට වැඩි

36) පසුගිය දින 30 තුළදී දින කීයක් ඔබ දුම් පානය කළේද?

- A) 0 දින
- B) දින 1 හෝ 2
- C) දින 3 - 5
- D) දින 6 - 9
- E) දින 10 - 19
- F) දින 20 - 29
- G) සියලු දින 30 ම

37) පසුගිය දින 30 තුළදී ඔබ දින කීයක් දුම් වැටි වලට අමතරව බුලත් කෑම වැනි අනෙකුත් දුම්කොළ නිෂ්පාදනයන් පාවිච්චි කළේද?

- A) 0 දින
- B) දින 1 හෝ 2
- C) දින 3 - 5
- D) දින 6 - 9
- E) දින 10 - 19
- F) දින 20 - 29
- G) සියලු දින 30 ම

38) පසුගිය මාස 12 තුළදී, ඔබ දුම් පානය නතර කිරීමට උත්සහ කර තිබේද?

- A) මම කිසිදිනක දුම් පානය කර නැත
- B) මම පසුගිය මාස 12 තුළදී දුම් පානය කර නැත
- C) ඔව්
- D) නැත

39) පසුගිය දින 7 තුළදී, කොපමණ දිනක් අන්ය ඔබ ඉදිරියේ දුම් පානය කර තිබේද?

- A) 0 දින
- B) දින 1 හෝ 2
- C) දින 3 - 5
- D) දින 5 - 6
- E) සියලු දින 7 ම

40) ඔබගේ දෙමවුපියන් හෝ භාරකරු හෝ යන අය අතරින් කවුරුත් කුමන හෝ දුම් කොළ සහිත නිෂ්පාදනයන් පාවිච්චි කරයිද?

- A) කිසිවෙකු නැත
- B) පියා හෝ පිරිමි භාරකරු
- C) මව හෝ ස්ත්‍රී භාරකරු
- D) දෙදෙනාම
- E) මම නොදනි

41) ඔබ කිසියම් දිනක දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන වන දුම්කොළ කෑම හෝ බාබුල් කෑම කර තිබේද?

- A) ඔව්
- B) නැත

42) පසුගිය දින 30 තුළදී, දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන වන දුම්කොළ කෑම හෝ බාබුල් කෑම කර තිබේද?

- A) ඔව්
- B) නැත

43) ඔබ දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන මුල් වරට පාවිච්චි කරන විට ඔබගේ වයස කොපමණද?

- A) මම කිසිදිනක දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන පාවිච්චි කර නැත
- B) වයස අවුරුදු 7 හෝ ඊට අඩු
- C) වයස 8 හෝ 9
- D) වයස 10 හෝ 11
- E) වයස 12 හෝ 13
- F) වයස 14 හෝ 15
- G) වයස 16 හෝ 17
- H) වයස 18 හෝ ඊට වැඩි

44) පහත ප්‍රකාශයට ඔබ එකඟද? එකඟ නැත්ද?
 “දුම් රහිත දුම්කොළ නිෂ්පාදන
 පාවිච්චියෙන් මම සතුටක් ලබනු ඇතැයි
 මට සිතේ”

- A) මම මේ වනවිටත් දුම් රහිත දුම්කොළ
නිෂ්පාදන පාවිච්චි කරමින් සිටි
- B) දැඩි ලෙස එකඟ වෙමි
- C) එකඟ වෙමි
- D) එකඟ නොවෙමි
- E) දැඩි ලෙස එකඟ නොවෙමි

මිලහ ප්‍රශ්න 7 අසනුයේ මත්පැන් පානය කිරීම
 පිළිබඳවය. එයට අරක්කු, බියර් සහ කසිප්පු
 වැනි බීම ඇතුළත් වේ. මත්පැන් පානය කිරීම
 යන්නට ආගමික කටයුත්තක් සඳහා වයින්
 උගුරු කීපයක් තොල ගෑම ඇතුළත් වන්නේ
 නැත. මත්පැන් බීමක් යන්නට අදහස් වනුයේ
 වයින් විදුරුවක්, බියර් බෝතලයක්, අරක්කු
 කුඩා විදුරුවක් හෝ මිශ්‍ර පානය කිරීමකි.

45) උගුරු කීපයක් තොල ගෑම හැරුණුවිට ඔබ
 මුල් වරට මත්පැන් පානය කරන විට
 ඔබගේ වයස කොපමණද?

- A) මම කිසිදිනක මත්පැන් පාවිච්චි කර
නැත
- B) වයස අවුරුදු 7 හෝ ඊට අඩු
- C) වයස 8 හෝ 9
- D) වයස 10 හෝ 11
- E) වයස 12 හෝ 13
- F) වයස 14 හෝ 15
- G) වයස 16 හෝ 17
- H) වයස 18 හෝ ඊට වැඩි

46) ඔබ පළමුව මත්පැන් පානය කිරීමට මුලිකව
 හේතුවූ හේතුව කුමක්ද?

- A) මම කිසිදිනක මත්පැන් පාවිච්චි කර
නැත
- B) මිතුරන්ගේ බලපෑම
- C) එය විනෝද ජනකවෙයි යයි සිතනු නිසා
- D) මත්පැන් වල රස බැලීමට සිතනු නිසා
- E) වෙනත් හේතුවක්

47) පසුගිය දින 30 තුළදී, දින කීයක් මත්පැන්
 අඩංගු පානයන් ගෙන තිබේද?

- A) 0 දින
- B) දින 1 හෝ 2
- C) දින 3 - 5
- D) දින 6 - 9
- E) දින 10 - 19
- F) දින 20 - 29
- G) සියලු දින 30 ම

48) පසුගිය දින 30 තුළදී, ඔබ මත්පැන් පානය කළ
 දින වලදී, සාමාන්‍යයෙන් දිනකට කොපමණ
 මත්පැන් ප්‍රමාණයක් පානය කළේද?

- A) පසුගිය දින 30 තුළදී මම මත්පැන් පාවිච්චි
කළේ නැත
- B) එක බීමකට වඩා අඩුවෙන්
- C) එක් බීමක්
- D) බීම 2 ක්
- E) බීම 3 ක්
- F) බීම 4 ක්
- G) බීම 5 ක් හෝ ඊට වැඩි

49) පසුගිය දින 30 තුළදී, ඔබ පානය කළ මත්පැන්
 ලබා ගත්තේ කෙසේද? පිළිතුරු අතරින් එක්
 පිළිතුරක් පමණක් තෝරන්න.

- A) පසුගිය දින 30 තුළදී මම මත්පැන් පාවිච්චි
කළේ නැත
- B) මත්පැන් හලකින්, හෝ පාරේ විකුණන
ස්ථානයකින් මිලදී ගන්නා ලදී
- C) මම වෙන කෙනෙකුට මුදල් දී ගෙන්වා
ගන්නා ලදී
- D) යහළුවෙකු විසින් දෙන ලදී
- E) පවුලේ අය විසින් දෙන ලදී
- F) මම අවසරයකින් තොරව සොරකම් කර
ලබා ගතිමි
- G) වෙනත් ක්‍රමයකින් ලබා ගතිමි

- 50) ඔබ රූපවාහිනිය, විඩියෝ හෝ චිත්‍රපටි නරඹන විටදී කෝපමන වාර ගණනක් නළු නිලියන් මත්පැන් පානය කරනු දැක තිබේද?
- A) මම රූපවාහිනිය, විඩියෝ හෝ චිත්‍රපටි නොබලයි
- B) කවදාවත් නැත
- C) කළාතුරකින්
- D) සමහර විට
- E) බොහෝ විට
- F) හැම විටම

- 51) ඔබ ක්‍රීඩා තරඟ, සල්පිල්, විවිධ ප්‍රසංග, ගමේ උත්සව වලදී, සුභද හමු වලදී කොපමණ වතාවක් මත්පැන් පිලිබඳ වෙළඳ දැන්වීම් දැක තිබේද?
- A) මම ක්‍රීඩා තරඟ, සල්පිල්, විවිධ ප්‍රසංග, ගමේ උත්සව වලදී, සුභද හමු වලට යන්නේ නැත
- B) කවදාවත් නැත
- C) කළාතුරකින්
- D) සමහර විට
- E) බොහෝ විට
- F) හැම විටම

මිලහ ප්‍රශ්න 3 අසනුයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය පිළිබඳවයි. මීට මරිජුවානා, අම්පිටමින්, කොකේන්, බාබුල්, ගංජා සහ මදන මෝදක යනාදිය ඇතුළත් වේ.

- 52) ඔබ මුලින්ම මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කරන විට ඔබේ වයස කොපමණද?
- A) මම කිසිදිනක මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කර නැත
- B) වයස අවුරුදු 7 හෝ ඊට අඩු
- C) වයස 8 හෝ 9
- D) වයස 10 හෝ 11
- E) වයස 12 හෝ 13
- F) වයස 14 හෝ 15
- G) වයස 16 හෝ 17
- H) වයස 18 හෝ ඊට වැඩි

- 53) ඔබගේ ජීවිත් කාලය තුළදී කොපමණ වාර ගණනක් මරිජුවානා (ගංජා) භාවිතා කර ඇත්ද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
- B) 1 වරක් හෝ 2 වරක්
- C) 3 - 9 වරක්
- D) 10-19 වරක්
- E) 20 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි

- 54) පසුගිය දින 30 තුළදී කොපමණ වාර ගණනක් මරිජුවානා (ගංජා) භාවිතා කර ඇත්ද?
- A) එක වරක්වත් නැහැ
- B) 1 වරක් හෝ 2 වරක්
- C) 3 - 9 වරක්
- D) 10-19 වරක්
- E) 20 වතාවක් හෝ ඊට වැඩි

ඊළඟ ප්‍රශ්න 6 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳවයි

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යනු ඔබ යම් කාලයකට හති වැටෙන, ඔබේ හෘද වේගය වැඩිකරන විවිධ ක්‍රියාවන් වේ.

උදාහරණ-දිවීම, වේගයෙන් ඇවිදීම, සයිකල් පැදීම, නැටීම, ක්‍රිකට් ගැසීම, පාපන්දු ගැසීම

- 55) ගතවූ සතිය තුළ ඔබ අඩු වශයෙන් දිනකට පැයක්වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදුණු දින ගණන කොපමණද? (ඔබ දිනකට කිනම් හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක යෙදුනු මුළු කාලය එකතු කරන්න)

- A) එක් දිනක්වත් නැත
- B) දින 1 කි
- C) දින 2 කි
- D) දින 3 කි
- E) දින 4 කි
- F) දින 5 කි
- G) දින 6 කි
- H) දින 7 කි

56) ගතවූ සතිය තුළ කොපමණ දින ගණනක් ඔබ පාසලට සහ පාසල සිට නිවසට පයින් හෝ පාපැදියක් පැදගෙන ගියේද?

- A) එක් දිනක්වත් නැත
- B) දින 1 කි
- C) දින 2 කි
- D) දින 3 කි
- E) දින 4 කි
- F) දින 5 කි
- G) දින 6 කි
- H) දින 7 කි

57) මෙම වර්ෂය තුළදී පාසලේදී සතියකට කොපමණ දින ගණනක් ඔබ ශාරීරික අභ්‍යාස (PT) සඳහා සහභාගී වූනේද?

- A) දින 0 කි
- B) දින 1 කි
- C) දින 2 කි
- D) දින 3 කි
- E) දින 4 කි
- F) දින 5 ක් හෝ ඊට වඩා

58) පසුගිය දින 7 තුළදී කොපමණ දින ගණනක් ඔබ මාංශ පේශි ශක්තිමත් කර ගැනීම සඳහා විශායාම ලෙස බැර එසවීම හෝ වෙනත් කිසියම් විශායාමයක් කරන ලද්දේද?

- A) දින 0 කි
- B) දින 1 කි
- C) දින 2 කි
- D) දින 3 කි
- E) දින 4 කි
- F) දින 5 කි
- G) දින 6 කි
- H) දින 7 කි

59) පසුගිය මාස 12 තුළදී කොපමණ ක්‍රීඩා සංඛ්‍යාවක් ඔබ කරන ලදීද?

- A) මම කිසිම ක්‍රීඩාවක් නොකරන ලදී
- B) එක ක්‍රීඩාවක්
- C) ක්‍රීඩා 2
- D) ක්‍රීඩා 3ක් හෝ ඊට වැඩි

60) වැඩි පාසල් සිසුන් සංඛ්‍යාවක් පාසලතුළදී ක්‍රීඩා නොකිරීමට ප්‍රධාන හේතුව කුමක්ද?

- A) ඔවුන්ට ඒ සඳහා වෙලාව නැත
- B) ඔවුන්ට පාසලෙන් පසු අමතර පන්ති ඇත
- C) පාසල තුළ ක්‍රීඩා නැත
- D) ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් ඔවුන්ට ක්‍රීඩා කිරීමට අවසර නොදේ
- E) ඔවුන් ක්‍රීඩාවට කැමති නැත
- F) වෙනත් හේතුවක්

ඊලඟ ප්‍රශ්නය පාසලෙන් බැහැරව සිටිද්දී ඔබ විචේක්‍ෂිත සිටින (ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදෙන) කාලය පිළිබඳවයි. මෙම කාලයට ඔබට පාසලෙන් දෙන ගෙදර වැඩ කිරීමට යන කාලය අදාළ නොවේ.

61) සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ඔබ රූපවාහිනිය නැරඹීම, පරිඝණක ක්‍රීඩාවන්හි නිරතවීම, පාඩම් වැඩ කිරීම, පොත් පත්තර කියවීම, මිතුරන් සමඟ කතා බහ කිරීම, කැරම්, දෘම්, වෙස් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම වැනි විචේක්‍ෂිත යෙදෙන කාර්යයන් සඳහා ගතකරන කාලය කොපමණද?

- A) දිනකට පැයකට වඩා අඩුය
- B) දිනකට පැය 1-2 කාලයකි
- C) දිනකට පැය 3-4 කාලයකි
- D) දිනකට පැය 5-6
- E) දිනකට පැය 7-8
- F) දිනකට පැය 8 කට වැඩි

මිළඟ ප්‍රශ්නය ඔබේ නින්ද පිළිබඳවයි

62) දළ වශයෙන් ඔබ පාසල් යන දිනයක පැය කීයක් රාත්රියට නිදා ගනීද?

- A) පැය 4 හෝ ඊට අඩුවෙන්
- B) පැය 5
- C) පැය 6
- D) පැය 7
- E) පැය 8
- F) පැය 9
- G) පැය 10 හෝ ඊට වැඩියෙන්

මිලහ ප්‍රශ්න 6 පාසල සහ නිවාස පිළිබඳ ඔබේ අත්දැකීම් පිළිබඳවයි.

- 63) පසුගිය දින 30 තුළදී දින කීයක් නිසි අවසරයකින් තොරව පංති හෝ පාසල්ට නොයා සිටියේද?
- 0 දින
 - දින 1 හෝ 2
 - දින 3 - 5
 - දින 6 - 9
 - දින 10 හෝ ඊට වැඩියෙන්
- 64) පසුගිය දින 30 තුළදී කොපමණ වතාවක් පාසලේ සිසුන් ඔබට කාරුණිකව සහ උදව් කිරීමට සලසුනේද?
- කවදාවත් නැත
 - කළාතුරකින්
 - සමහර විට
 - බොහෝ විට
 - හැම විටම
- 65) ගතවූ මාසය තුළ ඔබට පාසලෙන් පැවරෙන ගෙදර වැඩ නිසි පරිදි සිදුකරන්නේදැයි ඔබගේ දෙමාපියන් / භාරකරුවන් කොතරම් සොයා බැලුවාද?
- සොයා බැලුවේම නැත
 - කළාතුරකින්
 - සමහරවිට
 - බොහෝ විට
 - සැම විටම
- 66) ගතවූ මාසය තුළ ඔබට ඇති ගැටලු සහ සිත් වේදනා අවබෝධ කරගැනීමට ඔබගේ දෙමාපියන් හෝ භාරකරුවන් කෙතරම් දුරට සමත්වීද?
- සමත්වූ අවස්ථා නැත
 - කළාතුරකින්
 - සමහරවිට
 - බොහෝ විට
 - සැම විටම

67) ගතවූ මාසය තුළ දී ඔබට විවේක ඇති කාලයේදී ඔබ කළ කටයුතු පිළිබඳව දෙමාපියන් හෝ භාරකරුවන් හරියාකාරව දැනසිටි අවස්ථා තිබුනිද?

- දැනසිටි අවස්ථා නොතිබුනි
- කළාතුරකින්
- සමහරවිට
- බොහෝ විට
- සැම විටම

68) ගතවූ මාසය තුළ කොපමණ වාර ගණනක් ඔබගේ දෙමාපියන් හෝ ඔබගේ භාරකරු ඔබගේ අවසරයකින් තොරව ඔබගේ බඩු බාහිරාදිය පිරික්සුවේද?

- කවදාවත් නැත
- කළාතුරකින්
- සමහර විට
- බොහෝ විට
- හැම විටම

ඊළඟ ප්‍රශ්න 3 HIV/AIDS පිළිබඳවයි

- 69) ඔබ HIV ආසාදනය හෝ AIDS රෝගී තත්වය පිළිබඳව කෙඳිනක හෝ අසා තිබෙනවාද?
- ඔව්
 - නැහැ
- 70) ඔබට පසුගිය වසර තුළ පාසලේදී HIV/AIDS පිළිබඳව ඉගෙන ගන්නට ලැබුනාද?
- ඔව්
 - නැහැ
 - මතක නැ
- 71) ඔබට පසුගිය වසර තුළ පාසලේදී HIV/AIDS වළක්වා ගැනීම පිළිබඳව ඉගෙන ගන්නට ලැබුනාද?
- ඔව්
 - නැහැ
 - මතක නැ