Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි/ முழுப் பதிப்புரிமையுடையது / All Rights reserved

මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
மத்திய மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Department of Education Central Province

06 ශ්‍රේණිය | වර්ෂ අවසාන පරීක්ෂණය - 2019 | 33 S I

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය — කාලය පැය 2

නම හා විභාග අංකය :

සැලකිය යුතුයි :- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

I කොටස

- **වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න**

1. පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු ඔබ හඳුනාගෙන ඇත්තේ,
   i. පිරිසිදුව හා කාර්යක්ෂම ලෙස වැඩ කිරීමයි. ii. කායික මානසික හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ලෙසයි.
   iii. ශාරීරික දුබලතා වලින් තොරව ජීවත්වීම. iv. කායික මානසික අධ්‍යාත්මික හා යහපැවැත්ම ලෙසයි.

2. ශරීර ස්කන්ධය දර්ශකය යොදාගනු ලබන්නේ,
   i. නිසි කායික හා මානසික තත්වයක් තිබේදැයි බැලීම. ii. නිසි පෝෂණ තත්වයක් තිබේ දැයි සොයා බැලීම.
   iii. නිසි මානසික තත්වයක් තිබේ දැයි සොයා බැලීම. iv. ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය නිසි පරිදි තිබේදැයි බැලීම.

3. අපගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන් වන්නේ,
   i. ආහාර, ජලය,ඇඳුම් ii. ආහාර,ඇඳුම්,නිවාස
   iii. ආහාර,ජලය,වාතය iv. වාතය, අධ්‍යාපනය, නිවාස

4. ආශාවන් හා අවශ්‍යතාවන් ඉටුකර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණක් නොවන්නේ...
   i. රටේ පවතින නිතිරීති වලට අනුකූල නොවීම. ii. සමාජ සාරධර්ම වලට අනුකූල වීම.
   iii.තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැලපීම. iv. පවුලේ ආර්ථික තත්වයට ඔරොත්තු දීම.

5. අපේ සිරුර තළ ඇති රෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව හඳුන්වන්නේ...
   i. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙසයි. ii. මන්දපෝෂණය ලෙසයි.
   iii. ප්‍රතිශක්තිකරණය ලෙසයි iv. චිත්තවේගී සමබරතාවය ලෙසයි.

6. නිවැරදි ඇවිදීමකදී පළමුව පොළව හා ස්පර්ෂ වන්නේ,
   i. විලිඹ ii. යටිපතුල iii. පා ඇඟිලි තුඩ iv. පාකොට්ටා.

7. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම හා නීතිරීති පිළිපැදිමෙන් ඇතිවන ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ,
   i. ප්‍රතිවාදීන් අවඥාවට ලක්කළ හැකි වීම ii. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකගැනීමට හැකිවීම.
   iii. අනතුරු අවමකරගත නොහැකි වීම iv. සත්‍ය ජයග්‍රහනය නොලැබීම.

8. සුළු ක්‍රීඩාවක් වන්නේ,
   i. වොලිබෝල්. ii. එල්ලේ. iii. බැට්මිටන්. iv. වස පැගීම.

9. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් යනු,
   i. නෙට්බෝල්. ii. පිංපොම්. iii.මියෝමියෝ. iv. චක්ගුඩු.

10. වොලිබෝල් හා නොට්බෝල් ක්‍රිඩාවේදී ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රිඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව පිළිවෙලින් සඳහන් වන්නේ.
    i. 12 යි - 07 යි ii. 10යි - 06යි iii. 06යි - 07යි iv. 12යි - 13යි

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

2) **නිවැරදි ප්‍රකාශය ඉදිරියේ (✓) ලකුණද වැරදි ප්‍රකාශය ඉදිරියේ (×) ලකුණද වරහන් තුළ යොදන්න.**

1. රිද්මයට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ශරීරයට වෙහෙක් නොදැනේ. (............)
2. සැම විටම අප ආශාවන්ට වඩා අවශ්‍යතාවයන්ට ප්‍රමුඛතාවයක් දිය යුතුය. (............)
3. ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වකි. (............)
4. දියේ ගිලීම, බීමත්ව රිය පැදවීම, ගෙදර දොරේ සිදුවිය හැකි අනතුරකි (............)
5. නිපුණතා සංවර්ධනය යනු අභියෝග වලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා වැඩි දියුණු කර ගැනීමයි. (............)
6. බෝවන රෝග පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට කෙළින්ම හෝ රෝග වාහකයන් වශයෙන් පැතිර යා නොහැකි. (............)
7. ක්‍රියාකාරකම් වලදී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් වෙහෙස අඩුවේ. (............)
8. පිරිසිදු කම සැම කෙනෙකුගේම පෙනුම අඩු කිරීමට බලපාන කරුණකි. (............)
9. ගල් යුගයේ මිනිසාගේ අවශ්‍යතා සීමිතය. (............)
10. ආහාර වර්ග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ 06ක් ඇත. (............)

3. **හිස්තැනට සුදුසු වචනය පහත සඳහන් වරහන් අතුරෙන් තෝරා වැකි සම්පූර්ණ කරන්න.**

(විෂ බීජ , හත් මාළුව, නම්‍යතාවය , සන්නිවේදනය, ආචාරධර්ම, කෘෂි බව, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතාවය, යහපත්, කිරිදත්, වොලිබෝල්)

1. සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් යුක්ත සමබල ආහාර වේලක් .... පිළියෙළ කළ විට සෞඛ්‍යවත් ආහාර වෙලක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
2. බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇති වීමට හේතුව රෝග කාරක .... සිරුරට ඇතුළු වීමයි.
3. නීතිගරුක බව හා විනය ගරුක බව ඔබ .... පුරවැසියෙකු කරයි.
4. .... අපේ පැරන්නන් භාවිතා කළ පෝෂක ගුණයෙන් යුක්ත මිශ්‍ර ආහාරයකි.
5. සන්ධි වැඩි පරාසයක් තුළ ක්‍රියාකිරීමට ඇති හැකියාව ....යි.
6. මුඛයේ මුලින් එන දත් හඳුන්වන්නේ .... නමිනි.
7. ඵලදායි .... ජීවන නිපුණතවෙයකි.
8. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් වල ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවකි. ....
9. නීතිරීති පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍යවන ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ආදිය .... ලෙස හැඳින්වේ.
10. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අඩුවීමෙන් .... ඇති වේ.

II කොටස

පලමු ප්‍රශ්නය ඇතුළු ප්‍රශ්න 05 පිළිතුරු සපයන්න.

දිවීම, පැනීම, ඇවිදීම හ විසිකිරීම, වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිවැරදිව නිරතවීමන් කාර්යක්ෂමව වැඩ වල නිරතවීමට හැකි අතර නිරෝගිමත් ජිවිතයක් ගත කළ හැකිය.

අපගේ සිරුර ඉතාමත් අසිරිමත්ය , අපට ජිවිතය පවත්වාගෙන යාමට ශරීරයේ සියළුම පද්ධතිවල දායකත්වය අවශ්‍යය. ඒ වගේම පරිසරය සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට සංවේදි ඉන්ද්‍රියන්ගේ දායකත්වයද අවශ්‍යය.

1) i. ඇවිදීමත් දිවීමත් අතර දැකිය හැකි වෙනස පැහැදිලි කරන්න.

ii. මලල ක්‍රිඩාවල දැකිය හැකි පැනීම් හා විසිකිරීම් ඉසව් 02 බැගින් සඳහන් කරන්න.

iii. එදිනෙදා කටයුතු වලදී දිවීම අවශය වන අවස්ථා 02ක් සඳහන් කරන්න.

iv. නිවැරදි ඇවිදීමකදී ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න.

v. පැනීමේදී පොළොවට පතිත වීම තනිපාදයෙන් හා පාද දෙකෙන් පතිතවිය හැකි අතර එම අවස්ථාවේදී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.

vi. අප ශරීරයේ ඇති පද්ධති 02ක් නම් කර කෙරෙන කාර්යය සඳහන් කරන්න.

vii. සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් නම් කරන්න.

viii. සමෙන් ඇති ප්‍රයෝජන 02ක් සඳහන් කරන්න.

ix. දත් අරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.

x. දිවට දැනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග 02ක් නම් කරන්න.

(2) ශාරීරික, මානසික හා සාමාජීය යෝග්‍යතාවය යහපත් පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා ජීවන කාර්යන් උසස් මට්ටමකින් පවත්වා ගැනීමට උපකාරීවේ.

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
2. මනා යෝග්‍යතාවයකින් යුත් පුද්ගලයෙකු අත් විඳින වාසි 03ක් නම් කරන්න.
3. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග 02ක් නම් කර ඉන් එකක් හඳුන්වන්න.
4. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 04ක් ලියන්න.

(3) අවට පරිසරයේ ඇතිවන නොයෙකුත් ශබ්දයන් ඇහුම්කම් දීම තුළින් රිද්මයක් ඇති බව හඳුනාගත හැකිය. ඒ වගේම නොයෙකුත් අවස්ථා වලදී සිදුවන සිදුවීම් මානසික හා චිත්තාවේග සමතුලිතතාවය ඇතිකර ගැනීමට ඉවහල් වේ.

1. රිද්මයක් යනු හඳුන්වන්න.
2.රිද්මයක් ගොඩනැගීමට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි රිද්මානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 02ක් සඳහන් කරන්න.
3. චිත්තාවේගයක් යනු කුමක්ද? හඳුන්වන්න.
4. චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වන කරුණු 02ක් සඳහන් කරන්න.
5. චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 02ක් නම් කරන්න.

(4) එදිනෙදා ජීවිතයේ නෙයෙකුත් අවස්ථාවලදී අපට මුහුණ පෑමට සිදුවන ආභියෝග රැසක් ඇත. ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අපට දැනුමක් අවශ්‍යය.

1. රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදෙන කොටස් 2ක නම් කරන්න.
2. එම කොටස් දෙකට අදාලව සෑදෙන රෝග 02 බැගින් සඳහන් කරන්න.
3. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු කරුණු 03ක් සඳහන් කරන්න.
4. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබට හමුවන අභියෝග 03ක් ලියන්න.

(5) අප නොසිතු වෙලාවක නොසිතු විටෙක නෙයෙකුත් අනතුරු, ආපදා,අපචාර, හා අපයෝජන වැනි අවස්ථාවන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවේ.

1.ගෙදර දොරේ සිදුවන අනතුරු 02ක් ලියන්න.
2. ආපදාවක් යනු හඳුන්වන්න.
3. අපචාර හා අපයෝජන වලින් ආරක්ෂාවීමට ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග 03ක් ලියන්න.
4. ස්වභාවිකව සිදුවන අනතුරු 03ක් ලියන්න.

(6) ආහාර නොමැතිව අපට ජීවත් වීමට නොහැකිය. සෞඛ්‍යවත්, පෝෂණීය, ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමට හැකිවේ.

1. ආහාර මඟින් සිරුරට ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යන් 03කි එම කාර්යයන් 03 සඳහන් කරන්න.
2. ආහාරයේ අඩංගු මහා පෝෂකවලට අයත් පෝෂකාංග මොනවාද?
3. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 02ක් නම් කර එයට අදාළ ආහාර වර්ග 2 බැගින් ලියන්න.

(7) වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවලින් එකක් තෝරාගෙන පහත සඳහන් ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ඔබ තෝරාගත් ක්‍රීඩාව නම්කර එයට අදාළ දක්ෂතා 03ක් සඳහන් කරන්න.
2. ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව ලබාදීමට තනිව හෝ දෙදෙනා බැගින් සිදුකළ හැකි ක්‍රියාකරකම් 03ක් සඳහන් කරන්න.
3. එම එක් ක්‍රියාකරකමක් පුහුණු කරන ආකාරය රූප සටහන් මඟින් විස්තර කරන්න.
4. ඔබ තෝරා ගත් ක්‍රීඩාවේ, ක්‍රීඩා පිටියේ දිග සහ පළල සඳහන් කරන්න.

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

වර්ෂ අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2019
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය- පිළිතුරු පත්‍රය

6 ශ්‍රේණිය

I කොටස

(1)

1 - iv	6 - i
2 - ii	7 - ii
3 - iii	8 - iv
4 - i	9 - i
5 - iii	10 - iii

(2)

1 - (✓)	6 - (✗)
2 - (✓)	7 - (✓)
3 - (✗)	8 - (✗)
4 - (✗)	9 - (✓)
5 - (✓)	10 - (✓)

(3)

1. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතව	6.කිරිදත්
2. විෂ බීජ	7.සන්නිවේදනය
3. යහපත්	8. වොලිබෝල්
4.හත්මාළුව	9. ආචාර ධර්ම
5. නම්‍යතාවය	10. කෘෂ බව

II පිළිතුරු

(1) i. දිවීමේදි පා දෙකම ගුවනේ පවතින අතර ඇවිදීමේදී සෑම අවස්ථාවකදීම එක් පාදයක් පොළවේ ස්පර්ශව පවති.

ii. පැනීම් - දුර පැනීම, උප පැනීම, රිටි පැනීම, තුන් පිම්ම පැනීම,
විසිකිරීම් - හෙල්ල, විසිකිරීම (යගුලිය දැමීම) කවපෙත්ත විසිකිරීම. මිටිය විසිකිරීම.

iii. ප්‍රමාද වූ විට බස් රථයට, වෑන් රථයට දිව යෑම, බල්ලෙක් එලෙවු විට දිවයෑම.
(අවස්ථා දෙකකට පමණක් ලකුණු ලබා ගන්න)

iv. ක්‍රියාශිලි දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වීම, ශාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම වීම. පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගත හැකි වීම, ක්‍රියාශීලි දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වීම, සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් වීම.

v. දණිස් නවා ශරීරය පහතට ගෙන ඒම ශරීරයේ සමබරතාවය රැක ගැනීම පාකොට්ටාවලින් පතිත වීම, පාද ඍජුව තබා පතිත විම නොකිරීම.

vi. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය - ආහාර ජීරණය කිරීම
බහිස්‍රවිය පද්ධතිය - අප ද්‍රව්‍ය පිට කිරීම
ස්වසන පද්ධතිය - ස්වසන ක්‍රියාවලිය (හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම)
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - ශරීරය පුරා ලේ ගමනාගමනය (ලේ බෙදාදීම)
ප්‍රජනක පද්ධතිය - තම වර්ගයා බෝ කිරීම
අස්ථි හා පේෂි පද්ධතිය -

vii. ඇස, කණ. නාසය, දිව, සම

viii. ශරීරයේ අරක්ෂාව, ශරීරයේ හැඩය හා පෙනුම ලබා ගැනීමට, ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනයට, විටමින් Dනිෂ්පාදනයට, දහඩිය මඟින් අප ද්‍රව්‍ය පිට කිරීම, ආදි

xi. දන්ත ෆ්ලෝස් භාවිතයෙන් දත් පිරිසිදු කිරීම.
පැණිරසට ආහාර ගැනීමේන් මුඛය හොඳින් සේදීම.
ආහාර ගැනීමේන් පසු දත් මැදීම
කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම (අදාළ පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න)

x පැණි රස, ඇඹුල් රස, තිත්ත රස, ලුණු රස

(● ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලබා දෙන්න. මුළු ලකුණු 20යි.)

Sri Lanka's Largest Past Paper Bank – iskolee.com

(2) 1. ශාරීරික ක්‍රියාකරකමින් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාවයි.
2. ක්‍රියාශිලි බව, නිරෝගීමත් හා ශක්තිමත් සිරුරක් ඇත, අධික තරබාරුව අඩු කර ගත හැකිය, බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩු වීම (දිය වැඩියාව, හෘදයාබාධ වැනි රෝග) නායකත්වයට සුදුස්සෙකු වීම,මිතුරන් අතර හොඳ මිතුරෙකු වීම, (අදාළ පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න)
3. ගුණාංග 05 න් 02 කට ලකුණු ලබා දෙන්න $\frac{1}{2} \times 2$ - 01

හැදින්වීමට ලකුණු - 02 ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාවය,දාරා සිටිමේ හැකියාව, සමායෝජනය, (මින් එකක් හඳුන්වා ඇත් නම් ලකුණු 2ක් ලබා දෙන්න)

4. වේගයෙන් ඇවිදිම, සෙමෙන් දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, වැල්ලේ දිවිම, අදාළ පිළිතුරු වලට 1/2 බැගින් ලකුණු 2 ක් ලබා දෙන්න.

3. 1. යම් ක්‍රියාකරකමක් කාල පරතරයක් සහිතව තාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදු කිරීමයි. (ලකුණු 02ක්)
2. ශරීර සුවතා ව්‍යායම්, බැලේ ව්‍යායාම්,ස්කිපින්, රෝප්ස් පැනීම, සංගීත රිද්මයකට ව්‍යායාම කිරීම. (ආදි ක්‍රියාවන් සඳහා ලකුණු 02ක් ලබා දෙන්න)
3. සිතෙහි ඇති වන වේගවත් හා ක්ෂණික හැගීම්.
4. හැගිම් පාලනය කර ගැනීම. ප්‍රීතිමත් බව, පිළිගැනීමට ලක්වීම, ගැටළු අඩු වීම, ගැටුම් අඩු වීම, (අදාළ කරුණු වලට ලකුනු 02ක් ලබා දෙන්න) (ලකුණු 02)
5. . අවස්ථාව 2. එම අවස්ථාව අප තේරුම් ගත් ආකාරය 3. තමාගේ පෞර්ෂය අන් අයගේ හැසිරිම (ලකුනු 02)

4. 1. බෝවන රෝග / බෝ නොවන රෝග (ලකුණු - 02)
2. බෝවන රෝග / සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, ක්ෂය රෝගය, පාචනය,උණසන්නිපාතය,නිව්මෝනියාව,ඩෙංගු,බරවා,කම්මුල්ගාය,සරම්ප, පැපොල, ඒඩ්ස්.
බෝනොවන රෝග / දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘදයාබාද,කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත්වීම, හන්දි රුදාව, (ආතරයිටීස්) ල. 02 ($\frac{1}{2}$x 2 = 01) ($\frac{1}{2}$x 2 = 01)
3. දිනපතා නෑම,කෑමට පසු දත් මැදීම, පිරිසිදු ඇදුම් ඇඳිම,කෑමට පෙර අත් සබන්දා සේදීම, සෞඛවත් ආහාර පාන ලබා ගැනීම, දිනපතා යට ඇදුම් පිරිසිදු කර භාවිතය. (ල. 02)
4. අනතුරු, ආපදා, රෝග, අපචාර හා අපයෝජන, අපේක්ෂාවලින් (ලකුණු 03)

(05) 1. ආයුධ වලට කැපීම, අනාරක්ෂිත උස් තැන් වලින් වැටිම, සතුන් සපා කෑම, (බල්ලන්,බලලුන්,මීයන්,සර්පයින්) විදුලි සැර වැදිම - (අදාළ පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න. (ල. 02)
2. ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි වෙනස් වීම් මත සිදුවන අහිතකර තත්වයන් (ල. 02)
3. නිවසේදී හෝ වෙනත් ස්ථාන වලදී තනිව නොසිටිම. නොදන්නා ස්ථානවල තනිව නොයෑම නොදන්නා පුද්ගලයින් ලබා දෙන කිසිවක් නොගැනීම. (ආහාර වෙනත් දේ) නොමනා යෝජනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හදිසි අවස්ථාවලදී උදව් ඉල්ලා කෑගැසීම ආදි පිළිතුරු වලට ලකුනු ලබා දෙන්න (ල 03)
4. සුළි සුළං, භූමිකම්පා,සුනාමි,ගංවතුර ගැලීම, නියඟ (ල - 03)

(6) 1. ශක්තියලබා ගැනීම. / ශරීර වර්ධනය / රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම (ල.03)
2. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්,මේදය (ල.03)
3. කාබෝහයිඩ්‍රේට් , ප්‍රෝටීන්, මේදය, ඛණිජ ලවණ, විටමින් (ල.02)
(ඉහත පිළිතුරු 2කට ආහාර වර්ග 2 බැගින් ලියා ඇත්නම් 1/2 x4 = ලකුණු 02)

(7) 1. ල - 03
2. ල - 03
3. ල- 03 (ආදාල පිළිතුරු වලට ලකුණු ලබා දෙන්න)
4. වොලිබෝල් - දිග 18 m පළල 9 m
නෙට්බෝල් - දිග 30.5 m පළල 15.25m
පාපන්දු - දිග 90m පළල 45m
(එක් පිළිතුරක් සඳහා ලකුණු 01 ලබා දෙන්න)