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

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

7 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

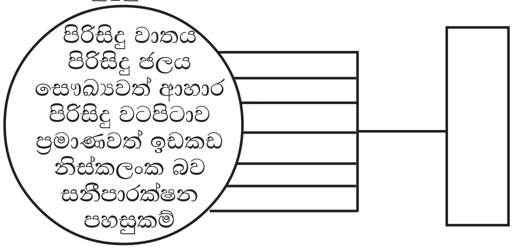
නම/විභාග අංකය :-- .... **කාලය : පැය 02 යි.**

ι **සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට බලපාන සාධක කිහිපයක් ඇත.
    (i) කායික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මයි.
    (ii) අධ්‍යාත්මික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මයි.
    (iii) කායික, මානසික, සමාජීය, අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
    (iv) සමාජීය, කායික, මානසික යහපැවැත්මයි.

02. පවුලක් යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ,
    (i) දරුවන් එකට ජීවත්වන ස්ථානයකි.
    (ii) දෙමව්පියන් සහ දරුවන් එකට ජීවත්වන ස්ථානයකි.
    (iii) නෑදෑයින්, දෙමව්පියන් එකට ජීවත් වන ස්ථානයකි.
    (iv) සහෝදර, සහෝදරයින් එකට ජීවත් වන ස්ථානයකි.

03. හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වචනය වන්නේ,



    (i) කායික පරිසරය (ii) අධ්‍යාත්මික පරිසරය
    (iii) මානසික පරිසරය (iv) භෞතික පරිසරය

04. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබාගැනීමේ දී ඔබගේ යුතුකම් හා වගකීම් වනුයේ,
    (i) අන්‍ය ජයග්‍රහනයේ දී සතුටුවීම හා අගය කිරීම.
    (ii) අන් අයගේ අදහස් පිළි නොපැදීම.
    (iii) පොදු දේපළ ගැන නොසැලකිල්ල
    (iv) අන්‍යයන්ට උපකාර අනවශ්‍ය බව ප්‍රකාශ කිරීම.

05. සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක දක්නට ඇති ලක්ෂණයක් නම්,
    (i) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම. (ii) නීතිගරුක බව
    (iii) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම. (iv) ඉහත සියල්ල නිවැරදි ය.

06. පවුලේ අයෙකුට බෝවන රෝගයක් වැලදුන අවස්ථාවක දී අප විසින් දැනුම් දිය යුතු සමීපතම නිලධාරියා වන්නේ,
    (i) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනි. (ii) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිනි.
    (iii) පොලිස් ස්ථානාධිපති. (iv) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක

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

07. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වැදගත් තැනක් ගන්නා අතර, මූලික අවශ්‍යතා වනුයේ,
(i) ජලය හා වාතය
(ii) ආහාර, ජලය හා වාතය
(iii) ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය
(iv) සෞඛ්‍යවත් පරිසරය

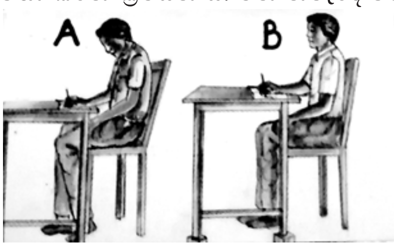
08. සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික පසුබිමට අනුව වින්දනයක් ලැබීමට නිර්මාණය වූ ක්‍රියාකාරකම්,
(i) ජන ක්‍රීඩාය
(ii) සුළු ක්‍රීඩාය
(iii) අනු ක්‍රීඩාය
(iv) සමූහ වශයෙන් කරන ක්‍රීඩාය

09. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන පිරිනැමීම් ක්‍රම වන්නේ,
(i) යටි අත් පිරිනැමීම, පාවෙන පිරිනැමීම.
(ii) ටෙනිස් පිරිනැමීම, උඩු අත් පිරිනැමීම.
(iii) උඩු අත් පිරිනැමීම, පැති අත් පිරිනැමීම.
(iv) උඩු අත් පිරිනැමීම, යටි අත් පිරිනැමීම.

10. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පාද හුරුව වැදගත් වන අතර ඒ මගින් .... රැක ගැනීමට උපකාරී වේ.
(i) වේගය
(ii) දරාගැනීමේ හැකියාව
(iii) නම්‍යතාව
(iv) සමබරතාව

11. නිවැරදි ඉරියව්වල ප්‍රධාන අංග තුනකි. එනම්,
(i) පහසුවෙන් සිටීම, ඉදගැනීම, වැතිරීම.
(ii) ඉදගැනීම, ඇවිදීම, වැතිරීම.
(iii) සීරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම, ඇවිදීම.
(iv) ඉදගැනීම, සීරුවෙන් සිටීම, වැතිරීම.

12. රූපයේ දක්වෙන්නේ පුටුවක වාඩි වී ලිවීම සඳහා මේසයක් භාවිතා කරන ක්‍රමයන් ය. මින් නිවැරදි වන්නේ,
(i) A වේ.
(ii) B වේ.
(iii) A හා B වේ.
(iv) ඉහත පිළිතුරු සියල්ලම නිවැරදිය.



13. දිවීමේ ඉසව් දුර ප්‍රමාණය අනුව වර්ග කර ඇත. එනම්,
(i) කෙටි දුර, දිගු දුර, මැරතන්
(ii) කෙටි දුර, මැදි දුර, දිගු දුර
(iii) දිගු දුර, මැදි දුර, ගම හරහා දිවීම.
(iv) මැදි දුර, කෙටි දුර, ගම හරහා දිවීම.

14. ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු වැදගත් කරුණ වන්නේ,
(i) ටින් කළ ආහාර නිතර ආහාර වේලට එකතු කර ගැනීම.
(ii) මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර ආහාරවේල් වලට නොගැනීම.
(iii) පිටි, සීනි, ලුණු සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම.
(iv) විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ද්‍රව්‍යයන් තෝරා ගැනීම.

15. ශරීරයේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සැකසී ඇති පද්ධතිය වනුයේ,
(i) ප්‍රජනක පද්ධතිය
(ii) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
(iii) බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය
(iv) ස්නායු පද්ධතිය

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

ι **ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා හිස්තැනට ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා ලියන්න.**

වොලිබෝල් / අනු ක්‍රීඩා / තාච්චි පැනීම / නෙට්බෝල් / සහයෝගිතා / සුළු ක්‍රීඩා / පාපන්දු

16. පන්දුව එසවීම .... ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයකි.
17. පවුලේ සෞඛ්‍ය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා .... පරිසරයක් ගොඩ නඟා ගත යුතු ය.
18. ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාව .... වේ.
19. විවේක අවස්ථා වලදී තනිව හෝ මිතුරන් සමඟ සතුට හා විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවකි. ....
20. .... එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවකි.

(ලකුණු 2X20=40)

II කොටස

ι **පළමු ප්‍රශ්නයට හා තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.**

01. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් තුළින් නිරෝගී දරු කැලක් බිහි කිරීම වැදගත් කරුණකි.

(i) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු ප්‍රධාන අංග 2ක් ලියන්න.

(ii) පවුලේ අය අතර බැඳීම වැඩි කර ගත හැකි ක්‍රම 2ක් ලියන්න.

(iii) ඔබේ නිවසේ සියළු දෙනා සමග සාකච්ඡා කොට සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඇති කර ගත හැකි ප්‍රතිපත්ති 2ක් ලියන්න.

(iv) සෞඛ්‍ය සේවා වලින් ඔබට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න.

(v) සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේ කරුණු දෙකක් මගින් පෙන්වා දෙන්න.

(vi) පවුලේ සමාජිකයින් හැරුණු විට ඔබගේ දෛනික කටයුතු වලදී සහාය දක්වන පුද්ගලයින් 2ක් නම් කරන්න.

(vii) සමාජීය පුද්ගලයන් වන අපට ඉටු කළ යුතු වගකීම් හා යුතුකම් රාශියක් ඇත. ඔබ ඉගෙන ගන්නා ලද එවැනි වගකීම් හා යුතුකම් 2ක් ලියන්න.

(viii) අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව සපයන ප්‍රධාන කාණ්ඩ 2ක් නම් කරන්න.

(xi) විස්තෘත (විස්තීර්ණ) පවුලට අයත් සාමාජිකයන් 2ක් ලියන්න.

(x) පාසල හා නිවස අවට ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වලක්වා ගැනීමට ඔබ විසින් කරුණු ලබන කාර්යයන් 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2X10=20)

(02) ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වෙමින් විවේක කාලය ඵලදායීව ගත කරමු.

(i) ජන ක්‍රීඩා වර්ග කල හැකි කාණ්ඩ 2ක් ලියන්න.

(ii) අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න.

(iii) විවේක වේලාවලදී ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන 3ක් ලියන්න.

(iv) ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 3ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+2+3+3 = 10)

(03) විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදීම වැදගත් ය.

(i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4ක් ලියන්න.

(ii) නිවැරදි පිරිනැමීමකින් ඔබට ලැබෙන වාසි 2ක් ලියන්න.

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

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පියවර තුන ලියන්න.
(iv) පාසලේ දී යටි අත් පිරිනැමීම ප්‍රගුණ කළ ආකාරය සිහියට නගන්න. ඉගෙන ගත් එක් ක්‍රියාකාරකමක් පන්දුව සහිතව හෝ රහිතව පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 2+2+3+3 = 10)

(04) කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන මෙම ක්‍රීඩාවට වර්තමානයේ දී පිරිමින් ද අවතීර්ණ වී ඇත.

(i) ඉහත සඳහන් වන ක්‍රීඩාව කුමක් ද?

(ii) එම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 4ක් ලියන්න.

(iii) එම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතාවයක් දියුණු කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් පැහැදිලි කරන්න.

(iv) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ඔබට අත් කර ගත හැකි වාසි 3ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2+2+3+3 = 10)

(05) සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ.

(i) ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති විවිධ ඉදගැනීමේ ඉරියව් වලින් 2ක් ලියන්න.

(ii) නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව් දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(iii) නිවැරදිව ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි 2ක් සඳහන් කරන්න.

(iv) වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතුවන සාධක 2ක් ලියන්න.

(v) ඇවිදීමේ ඉරියව්ව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම 2ක් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 2+2+2+2+2 = 10)

(06) මලල ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට නිරෝගි දිවියක් හිමි වේ.

(i) ඇවිදීමේ හා දිවීමේ අතර ඇති වෙනස කුමක් ද?

(ii) පැනීම් සිදු කරන ආකාරය අනුව කොටස් 2 කට බෙදේ. ඒවා මොනවාද?

(iii) පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුන ලියන්න.

(iv) ඔබ දන්නා විසිකිරීම් 2ක් ලියන්න.

(v) විසිකිරීම් ඇතුලත් ඔබ දන්නා වෙනත් ක්‍රීඩා 2ක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 2+2+2+2+2 = 10)

(07) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීමෙන් නිරෝගී ජීවිතයක් පවත්වා ගත හැකිය.

(i) ආහාර ලබා ගැනීමෙන් ඔබට අත්වන ප්‍රයෝජන 2ක් ලියන්න.

(ii) මහා පෝෂක හා ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක වලට අයත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න.

(iii) ඔබ දන්නා තන්තු බහුල ආහාර වර්ග 2ක් ලියන්න.

(iv) පාසල් සිසුන් වන ඔබට සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මඟින් නොමිලේ ලබාදෙන ඖෂධ වර්ග 2ක් ලියන්න.

(v) සියළුම පොෂ්‍ය පදාර්ථ අන්තර්ගත වන පරිදි සමබර ආහාර වේලක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 2+2+2+2+2 = 10)

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

Answer

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

01. (iii)	06. (iv)	11. (ii)	16. (වොලිබෝල්)
02. (ii)	07. (ii)	12. (ii)	17. (සහයෝගිතා)
03. (iv)	08. (i)	13. (ii)	18. (පාපන්දු)
04. (i)	09. (iv)	14. (iv)	19. (සුළු ක්‍රීඩා)
05. (iv)	10. (iv)	15. (iii)	20. (තාච්චි පැනීම)

(ලකුණු 2X20=40)

II කොටස

(01) i) භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය, සමාජීය පරිසරය

ii) i. රාත්‍රී ආහාරය එක්ව ගැනීම.
ii. සුහද සාකච්ඡා මඟින්
iii. සේවය කරන ස්ථානයේ සිදුවීම් පිළිබඳ සාකච්ඡා මඟින් ..... ආදිය

iii) කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම, පොලිතීන් භාවිතය අවම කිරීම, සීනි ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිතා කිරීම, ජලය සහ විදුලිය පිරිමැසීම, එළිමහන් කණ්ඩායම් වල නිරත වීම. .... ආදිය

iv) • නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම.
• සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීම සඳහා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට සහයෝගය ලබා ගැනීම.
• සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවැරදිව ලබා ගැනීම.
• රෝග වැලඳීමේ අවධානම අඩු කර ගැනීමට සායන වලට යාම.
• පෝෂණය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය, ජීවන නිපුණතා ආදිය ගැන උපදෙස් ලබා ගැනීම.

v) • පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම.
• දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය වලින් වැළකීම.
• නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය
• විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙසට යොදා ගැනීම.
• සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවස වෙතට ගෙන ඒම.

vi) ගුරුවරු, අසල්වැසියන්, සමවයස් කණ්ඩායම්, පූජ්‍ය පක්ෂය, රජයේ හා පෞද්ගලික ආයතන නිලධාරීන්, පාසල් වෙනත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්

vii) • පොදු දේපළ ආරක්ෂා කිරීම.
• අන්‍යයන්ගේ අදහස් වලට ගරු කිරීම.
• පාසල් විනය නීතිරීති වලට අනුව කටයුතු කිරීම. .... ආදිය

viii) • පවුලේ සමාජිකයින්
• බාහිර පුද්ගලයින්

ix) ආච්චි, සීයා, නැන්දා, මාමා, බාප්පා, පුංචි අම්මා

x) • තමාගේ නිවස හා වටපිටාව පවත්වාගෙන යාම.
• ඩෙංගු මදුරුවන් සැදේ යැයි සිතන ස්ථාන ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
• ධූමායනය සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම. .... ආදිය

ඉහත සඳහන් පිළිතුරුවලට ගැලපේ යැයි සිතන පිළිතුරු සිසුන් ලියා තිබේ නම් අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2X10=20)

(02) i) • එළිමහන් ක්‍රීඩා
• ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා (ල. 02)

ii) • පංච දැමීම
• එළුවන් කෑම.
• වළකජු ගැසීම.
• ඔළිඳ කෙළිය ආදිය ...... (ල. 02)

iii) • ඉවසීම
• සාධාරණත්වය
• සාමූහිකව කටයුතු කිරීම.
• වගකීම් බාර ගැනීම.
• ප්‍රබෝධමත් බව ආදිය .... (ල. 03)

iv) • තරඟකාරී බව අඩු ය.
• සරලය.
• සතුට හා විනෝදය ගෙනදෙයි.
• එකමුතු බව ඇති කරයි. ආදිය....... (ල. 03)

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

Answer

(03) i)
- පන්දුව පිරිනැමීම.
- පන්දුව ලබාගැනීම.
- වැළැක්වීම.
- පන්දුව එසවීම.
- ප්‍රහාරය
- පිටිය රැකීම.

(ල. 02)

ii)
- ලකුණක් ලබා ගත හැකිය.
- නොකඩවා තරගය පවත්වාගෙන යා හැකි ය.
- ජයග්‍රහණය පහසු කර ගත හැකි ය. ...... ආදිය

(ල. 02)

iii) 1. පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව
2. ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
3. ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

(ල. 03)

ii)
- පන්දුව සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් මඟින් හෝ විස්තරාත්මකව ලියා ඇත්නම් අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ල. 03)

(04) i) නෙට්බෝල් (ල. 02)

ii)
- පන්දු පාලනය
- පාද හුරුව
- විදීම
- ආක්‍රමණය
- රැකීම

(ල. 02)

iii)
- පන්දුව සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකාරකමක් රූපසටහන් මඟින් හෝ විස්තරාත්මකව ලියා ඇත්නම් අදාළ ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ල. 03)

iv)
- ජය පරාජය සමව විඳ සරාගැනීමට හැකිය.
- එකමුතු බව / සාමූහිකත්වය වර්ධනය වීම.
- නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය වීම ආදිය.....

(ල. 03)

(05) i)
- අකුස් ඉඳුම.
- පුටුවේ ඉඳගැනීම.
- විලුඹ මත ඉඳගැනීම.
- පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම.
- දෙදණ මත ඉඳුම.
- ආසනගත ඉඳුම. (ල. 02)

ii)
- උඩුකුරුව වැතිරීම.
- මුණින් අතට වැතිරීම.
- වම් හා දකුණු ඇළයට වැතිරීම.
- අකුස් වැතිරීම. (ල. 02)

iii)
- ශරීරය ආකර්ෂණීය වීම.
- ලෙඩ රෝග අවම කරගත හැකි වීම. ..... ආදිය

(ල. 02)

iv)
- නුසුදුසු පරිසරය
- නුසුදුසු උපකරණ
- අධික වෙහෙස
- වැරදි ඉරියව්වලට පුරුදු වීම.
- නොසැලකිලිමත් බව
- නුසුදුසු ඇඳුම් හා පාවහන්
- උපතින් ඇතිවූ ආබාධ
- චිත්තවේග අසමබරතාවය (ල. 02)

v)
- පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම.
- විලුඹෙන් ඇවිදීම.
- පියවර ළං කර ඇවිදීම.
- පිටුපසට ඇවිදීම යනාදී ක්‍රම....
- පියවර ඈත් කර ඇවිදීම.
- පැත්තට ඇවිදීම.
- අක්වක් හැඩයට ඇවිදීම. (ල. 02)

(06) i) ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් පොළොව සමඟ ස්පර්ශව පවතින අතර අනෙක් පාදය ගුවනේ තිබේ දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක දී පාද දෙකම ඉහළට එසවී ගුවනේ පවතී. (ල. 02)

ii)
- සිරස් පැනීම්
- තිරස් පැනීම් (ල. 02)

iii)
- ඉපිලීම.
- ගුවන්ගත වීම.
- පතිත වීම (ල. 02)

iv)
- හෙල්ල විසි කිරීම.
- මිටිය විසි කිරීම.
- කවපෙත්ත විසි කිරීම. (ල. 02)

v)
- නෙට්බෝල්
- පා පන්දු
- ක්‍රිකට්

අදාළ ක්‍රීඩා ලියා ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ල. 02)

(07) i)
- ශරීරය නිරෝගීව පවත්වාගෙන යා හැකි වීම.
- ශරීරය ආකර්ශණීය වීම.
- ලෙඩ රෝග අවම වීම. .... ආදිය (ල. 02)

ii)
- මහා පෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට්
  ප්‍රෝටීන්
  ලිපිඩ (මේදය)
- ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - විටමින්
  ඛණිජ ලවණ (ල. 02)

iii)
- කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය
- පලා, පළතුරු, එළවළු වර්ග
- කජු, රටකජු වැනි අල වර්ග
- වියළි ධාන්‍ය (උදාඃ- සෝයා, කඩල, කව්පි, මුං ඇට) (ල. 02)

iv)
- විටමින් C
- ෆෝලික් අම්ලය
- යකඩ පෙති (ල. 02)

v) සමබල ආහාර වේලක් ලියා ඇත්නම් අදාල ලකුණු ලබා දෙන්න. (පලතුරු ද සහිතව) (ල. 02)