

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව / தென் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
DEPARTMENT OF EDUCATION-SOUTHERN PROVINCE
අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021 (2022 මාර්තු)

09 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය පැය 2

නම / විභාග අංකය

- * සැලකිය යුතුයි
- * පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 2 බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
- * දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වන අතර තවත් ප්‍රශ්න 4 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න,

I කොටස

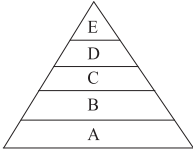
* අංක 01 සිට 20 දක්වා දී ඇති ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න

- (01) ජීවත්වීමේ අරුත හඳුනාගෙන යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා සහිතව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
- 1) කායික යහපැවැත්මයි
 - 2) අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි
 - 3) සාමාජීය යහපැවැත්මයි
 - 4) මානසික යහපැවැත්මයි

- (02) මිනිසාගේ කණට දූරිය නොහැකි තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව ශබ්ද නිකුත් වීම
- 1) ශබ්ද දූෂණය නම් වේ.
 - 2) වායු දූෂණය නම් වේ.
 - 3) ජල දූෂණය නම් වේ.
 - 4) පස දූෂණය නම් වේ.

- (03) සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින් සමාජයේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය,
- 1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයයි
 - 2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයයි
 - 3) පුද්ගල සෞඛ්‍යයයි
 - 4) ප්‍රජා සෞඛ්‍යයයි

- (04) ඒබ්‍රහම් මාස්ලොගේ මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ අනුව පිරමීඩයේ A අක්ෂරයෙන් දැක්වෙන්නේ,
- 1) ආත්ම අභිමානය
 - 2) ආදරය
 - 3) ආහාර, ජලය, වාතය, ඇඳුම්, නිවාස
 - 4) සුරැකි බව



(05) පහත දැක්වෙන රූප අතරින් නිවැරදි ඉරියව් පෙන්නුම් කරන්නේ



A



B



C

- 1) A හා b ය
 - 2) A හා C ය
 - 3) B හා C ය
 - 4) A හා B
- (06) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කරගත හැකි මනෝ සමාජීය ගුණාංගයකි.
- 1) අස්ථි හා පේශි සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම
 - 2) ස්නායු පේශි සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම
 - 3) නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු වීම
 - 4) ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වීම

(07) පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ස්ථානගත වී නායකයා ලබාදෙන සංඥාවට අනුව වමට, දකුණට, ඉදිරිපසට, පසුපසට දිවීමෙන් ඔබ ඉගෙනීමට උත්සාහ කර ඇත්තේ,

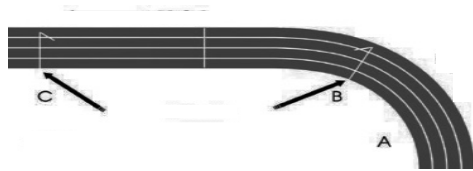


- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීමයි | 2) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දූල රැකීමයි |
| 3) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමයි | 4) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය හා රැකීමයි |

(08) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව පැති රේඛාවලින් පිටත ගිය විට නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා යොදා ගන්නා දක්‍ෂතාවය වනුයේ,

- | | | | |
|---------------------|----------------------|------------|---------------------|
| 1) තුළට විසිකිරීමයි | 2) පාදයෙන් පහර දීමයි | 3) විදීමයි | 4) හිසින් පහර දීමයි |
|---------------------|----------------------|------------|---------------------|

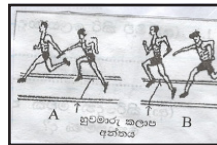
පහත දැක්වෙන රූප සටහන ඇසුරෙන් 11 හා 12 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



(09) ඉහත රූප සටහන අනුව සහාය දිවීමේ තරගයකදී යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය ලෙස සැලකෙන්නේ,

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1) B, C | 2) A, C | 3) A, B | 4) B, A |
|---------|---------|---------|---------|

(10) සහාය දිවීමේ තරගයක ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකු අතර යෂ්ටි මාරුවක් සිදුවන ආකාරය රූපයේ දැක්වේ. යෂ්ටි මාරුව නිවැරදිව සිදු කරන ආකාරය දැක්වෙන්නේ,



- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1) A රූපයෙන් පමණි | 2) B රූපයෙන් පමණි |
| 3) A, B රූප දෙකම නිවැරදිය | 4) A, B රූප දෙකම වැරදිය |

(11) A - දුර පැනීමේ ඉසව්වක දී පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම.
B - අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ කිරීම. යන අවස්ථා අතුරෙන්

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) A පමණක් වැරදිය | 2) B පමණක් වැරදිය |
| 3) A, B දෙකම වැරදිය | 4) A, B, දෙකම නිවැරදිය |

(12) ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ගණයට අයත් වන්නේ,

- | | | | |
|-------------------|------------------------|---------|--------------|
| 1) කාබෝහයිට්‍රේට් | 2) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ | 3) මේදය | 4) ප්‍රෝටීන් |
|-------------------|------------------------|---------|--------------|

(13) වැඩි ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුට දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) 2000 ක් පමණ වේ | 2) 2200 ක් පමණ වේ |
| 3) 2700 ක් පමණ වේ | 4) 2300 ක් පමණ වේ |

(14) ආහාරවල ඇති තන්තුමය ස්වභාවය අඩුවීමෙන් ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵලයකි.

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1) කැම අරුවය ඇති වීම | 2) පිළිකා ඇති වීම |
| 3) මළ බද්ධය ඇති වීම | 4) පෝෂණ උගතතා තත්ත්ව ඇති වීම |

- (15) මිනිසාගේ සිරුරෙහි ඇති විශාලම ඉන්ද්‍රිය
 1) පෙනහළු 2) හෘදය වස්තුවයි 3) ආමාශය යි 4) සම යි
- (16) ආහාරවල පෝෂණ ගුණය හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ උරා ගැනීම වැඩි කරන ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
 1) විවිධ වර්ණවලින් යුත් ආහාර පරිභෝජනය 2) ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක් කර පිසීම
 3) කෘත්‍රීම වර්ණ කාරක රසකාරක එක්කර පිසීම 4) මාෂ හෝග පිළියෙළ කිරීමට පෙර පෙඟවීම
- (17) නිය ආශ්‍රිත රෝගයකි
 1) ඉස්සෝරි 2) පොතු කබර 3) සැරව ගෙඩි 4) බෙදුනු තොල්
- (18) ඇස් දෙක මගින් එකවර එකම දෙයක් දෙස බැලීමට හැකිවීම
 1) ද්විචාර දෘෂ්ටියයි 2) ද්විතේක්‍රික දෘෂ්ටියයි
 3) ද්විමාන දෘෂ්ටියයි 4) තමස් අන්ධතාවයයි
- (19) මිනිසාගේ පේශීය දුර්වලතාව හැකියාව මැනීම සඳහා පවත්වනු ලබන පරීක්ෂණයකි
 1) හිටිදුර පැනීමේ පරීක්ෂණය 2) පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය
 3) අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය 4) සිටගෙන ඉදිරියට නැවීමේ පරීක්ෂණය
- (20) ක්‍රීඩා නීතිරීතිවලට පටහැනිව කටයුතු කිරීම නිසා ඔලිම්පික් රන් පදක්කම අහිමි කර ගත් කෙටි දුර ධාවන ශූරියෙකි,
 1) මේරියන්ස් ජෝන් 2) සුසන්තිකා ජයසිංහ
 3) ඩන්කන් වයිට් 4. කාල් ලුවිස්

(ලකුණු 2x20 = 40)

II කොටස

* පළමු ප්‍රශ්නය හා ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.

(01) 2021 වර්ෂයේ සමන්පුර විද්‍යාලයේ වාර්ෂික ක්‍රීඩා දිනට සමගාමීව 9 ශ්‍රේණියේ දරුවන් වෙනුවෙන් එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් හා සහාය දීමේ සැණකෙළියක් පැවැත්විණි. එළිමහනේ සකස් කරන ලද කුඩාරම්වල නිවාස මට්ටමෙන් දරුවන් එක් රැස්ව සිටියේ සෞඛ්‍යය නිර්දේශ අනුවය.. ක්‍රීඩා නීතිරීති, ආචාර ධර්ම, බෝවන හා බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව දේශනයක් උදැසන කාලයේ පැවැත්විණි. දිවා ආහාරයෙන් පසුව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් ප්‍රායෝගිකව සිදු කළ අතර සහාය දීමේ තරඟ කාගේත් සිත්ගත් ඉසව්වක් විය. රාත්‍රී ගිනිමැල සංදර්ශනයෙන් පසුව වැඩසටහන නිමා විය.

1. දේශනයේදී දැනුවත් වූ කරුණු අනුව ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු කුමක්ද? (ල. 2)
2. ක්‍රීඩා නීතිරීති කඩ කිරීම නිසා සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
3. සහය දීමේ සැණකෙළියේදී පවත්වන ලද සහය දීමේ තරඟ ඉසව් 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)
4. කුඩාරම් සකස් කිරීමේදී යොදාගත හැකි ගැට හෝ බැමි වර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
5. ගිනිමැල සංදර්ශනය සඳහා යොදාගත හැකි ගිනිමැල වර්ග දෙකක් ලියන්න (ල. 2)
6. බෝවන රෝග ව්‍යාප්ත වන ක්‍රම දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
7. බෝ නොවන රෝග සඳහා උදහරණ දෙකක් ලියන්න (ල. 2)
8. වර්තමානයේ බෝ නොවන රෝග බහුලව දක්නට ලැබීමට හේතු දෙකක් ලියන්න. (ල. 2)
9. ගිනිමැල සංදර්ශනයට සහභාගිවීමෙන් දරුවන්ට ලැබෙන සමාජීය කුසලතා 2ක් සඳහන් කරන්න. (ල. 2)
10. මෙම වැඩසටහනේදී දරුවන්, ගුරුවරුන් හා අනෙකුත් සම්පත් පුද්ගලයන් අනුගමනය කරනු ලැබූ සෞඛ්‍ය නිර්දේශ 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

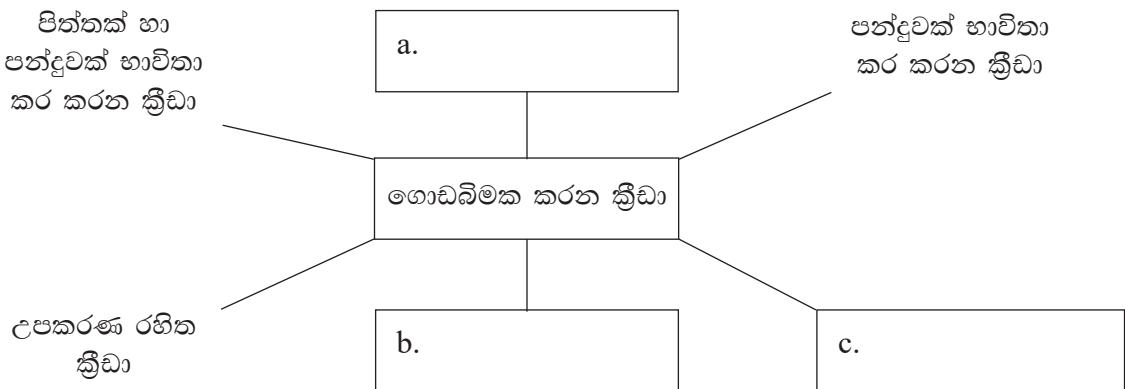
(ලකුණු 2x10 = 20)

(02) මනා පෞරුෂයකින් හෙබි ප්‍රසන්න පෙනුමටත් කාර්යක්ෂම සහ සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගත යුතු වේ.

- 1) නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්ද? (ල. 2)
 - 2) නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න (ල. 2)
 - 3) ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද? (ල. 2)
 - 4) වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වළකවා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු 4ක් ලියන්න (ල. 4)
- (ලකුණු 2+2+2+4 =10)

(03) නීතිරීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩාපිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වා දිය හැකිය.

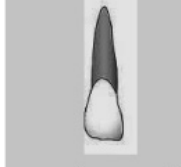

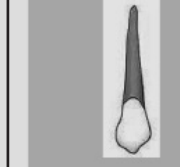
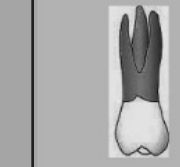
1. ගොඩබිම කරන ක්‍රීඩා විවිධ ක්‍රම අනුව වර්ග කළ හැකිය. ඒ අනුව පහත සටහනෙහි a, b, c සම්පූර්ණ කරන්න (ල.03)



2. ඔබ ඉගෙන ගත් ජල ක්‍රීඩා 2ක් ලියන්න (ල. 2)
 3. පන්දුවක් හා පිත්තක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩා 03ක් ලියන්න (ල. 2)
 4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දැකිය හැකි ලක්ෂණ 2ක් සඳහන් කරන්න (ල. 2)
- (ලකුණු 3+2+3+2 =10)

(04) ආහාර රස බලමින් බුක්ති විඳීමට, දිරවීම පහසුවන ලෙස ආහාර කැබලිවලට කැඩීමට මුහුණේ සාමාන්‍ය පෙනුමට නිවැරදි ශබ්ද උච්චාරණයට හා මනා පෞරුෂයට දත් ඉතා වැදගත් වේ.

1. වාර දෙකකදී දත් මතු වීම මිනිසාගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. මෙය කෙසේ හැඳින්වෙන්නේද? (ල.2)
2. පහත සඳහන් දත්වර්ග නමිකර ඒවායේ කාර්යයන් ද වෙන වෙනම වගුව තුළ ලියා දක්වන්න.

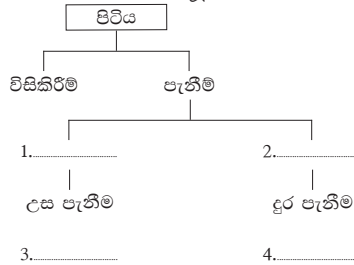
	A	B	C	D
				
දත් වර්ග
කාර්යයන්

(ලකුණු 06)

3. බහුලව දක්නට ලැබෙන දත්ත රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 02)
- (ලකුණු 2+6+2 =10)

(05) මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් පැනීම ඉසව් සඳහා හිමි වන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. ශාරීරික යෝග්‍යතා ඉහළ තලයක පවත්වා ගැනීමෙන් සහ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් පැනීමේදී තම දක්ෂතාව උපරිම ලෙස දැක්වීමට හැකි වේ.

1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න..



(ලකුණු 04)

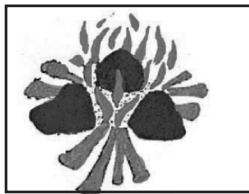
2. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් වර්තමානයේ ප්‍රචලිත සාර්ථකම ශිල්පීය ක්‍රමය කුමක්ද? ල.2

3. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ප්‍රධාන අවධි 4 නම් කරන්න. ල.4

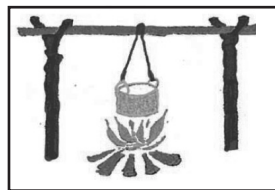
(ලකුණු 2+3+5 =10)

(06) නිවසක් තුළදී ආහාර සකස් කර ගැනීම ඉතා පහසු කටයුත්තක් වේ. ආහාර බහාලීම සඳහා විවිධ භාජන වර්ගද පිස ගැනීම සඳහා විවිධ ලිප් වර්ග ද භාවිත කෙරේ. එහෙත් එළිමහනේ ආහාර පිසීම එතරම් පහසු කටයුත්තක් නොවේ.

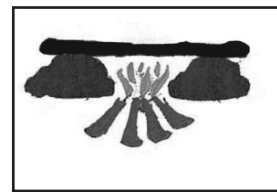
1. එළිමහනේ ආහාර පිසීමට භාවිතා වන පහත ලිප් වර්ග පිළිවෙළින් නම් කරන්න. ල.3



A



B



C

2. අගල් ලිප හෙවත් කානු ලිප සකස් කිරීමේ වාසි දෙකක් ලියන්න. ල.2

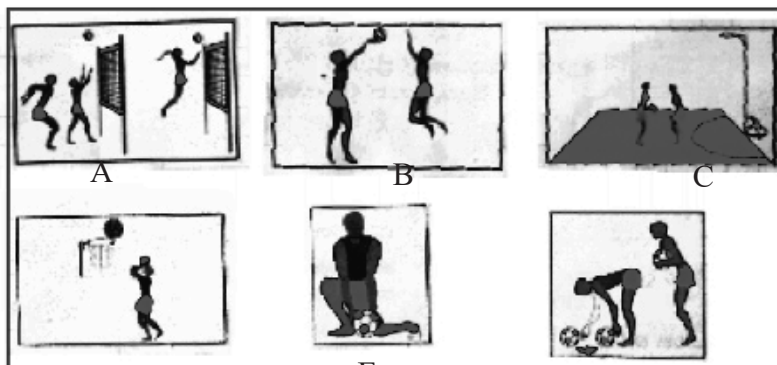
3. එළිමහනේ ආහාර පිසීමට ලිප් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද? ල.2

4. එළිමහනේ සැකසිය හැකි ආහාර වර්ග තුනක් නම් කර ඒවායෙහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථය බැගින් ලියන්න ල.3

(ලකුණු 3+2+2+3 =10)

(07) ලංකාවේ පාසල් තුළ වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවලින් එකක් හෝ ක්‍රියාත්මක වනු දැක්නට ලැබේ.

1. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු ක්‍රීඩාවල අවස්ථා කිහිපයක් රූප සටහන්වල දැක්වේ. මෙම රූප සටහන් හොඳින් අවබෝධ කරගෙන ඊට අදාළ අවස්ථාව සඳහන් කරන්න. ල.6



A

B

C

D

E

F

(ලකුණු 6)

3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් ලියන්න.. (ල. 2)

4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී වැළැක්වීම යනු කුමක්ද? (ල. 2)

(ලකුණු 6+2+2 =10)

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අවසාන වාර පරීක්ෂණය - 2021

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 - ශ්‍රේණිය

පිළිතුරු පත්‍රය

I කොටස

1) 2	2) 1	3) 2	4) 3	5) 2	6) 4	7) 4
8) 1	9) 1	10) 4	11) 1	12) 2	13) 3	14) 3
15) 4	16) 3	17) 3	18) 2	19) 2	20) 1	

II කොටස

(01)

1. ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති වේ.
2. තරගයෙන් ඉවත් කිරීම, ක්‍රීඩා තහනමට ලක් කිරීම, අවඥාවට ලක්වීම, නොසලකා හැරීම, දඩ පැනවීම, දේෂ දර්ශනයට ලක්වීම.
3. 50m x 4, 100m x 4, 200m x 4, 400m x 4
4. පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, නොලිස්සන කොණ්ඩු ගැටය, හතරැස් බැම්ම, කතුරුබැම්ම
5. පිරමීඩාකාර ගිනිමැලය, (A හැඩයේ ගිනිමැලය), ත්‍රිකෝණාකාර ගිනිමැලය, පරාවර්ථක ගිනිමැලය, පිරමීඩ ගිනිමැලය, සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ගිනිමැලය
6. වාතය, ජලය, සතුන්, ස්පර්ශය, අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා
7. දියවැසියාව, හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ආතරයිටිස්,.....
8. ඝෂණික ආහාර, ව්‍යායාමයෙහි නොයෙදීම, අවිචේකිතව, වැරදි ආහාර පුරුදු, තරගකාරී ජීවන රටාව, වර්ණ කාරක රස කාරක යෙදූ ආහාරවලට නැඹුරු වීම, බුලත් විට කෑම, මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, දුම්බීම, රූපවාහිනිය නැරඹීම හා පරිගණක ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්වල බහුලව යෙදීම.
9. එකමුතුකම, සහයෝගය, නායකත්වයට ගරු කිරීම, ඇහුම්කම් දීම, අන්මත ගරු කිරීම
10. මුඛ ආවරණ පැළඳීම, දැන් සේදීම, මීටරයේ දුර පවත්වාගෙන යාම, සැනිසයිටර් භාවිතය

(02)

1. වලනයේදී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේදී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමයි.
2. ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැයවීම. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේදී අඩු වෙහෙසක් දැනීම, කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම, උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට හැකිවීම, අනතුරු හා ආබාධ වැළකීම, ශාරීරික වේදනා අවම වීම, නිරෝගි වීම, ප්‍රසන්න හා මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පෙනුමක් ලැබීම.

(03)

සංජානීය තත්ත්ව, පාරිසරික තත්ත්ව

(04)

දිනපතා ව්‍යායාම්වල යෙදීම, සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම, ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබා ගැනීම, නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් පවත්වාගෙන යාම, චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීම, යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම, ඖෂධ හා පෝෂණ අතිරේක වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් ලබා ගැනීම.

(03)

1. a - මලල ක්‍රීඩා b - ආත්මාරක්‍ෂක ක්‍රීඩා c - ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා
(පිළිතුරු මාරු කර ලියා තිබුණද ලකුණු දෙන්න.) (ලකුණු 1x3 = 3)
2. පිහිනීම, දියමත ලිස්සීම, වෝටර් බැලේ, බෝට්ටු තරඟ, වෝටර් පොලෝ, වින්ඩ් සර්ෆික්
(ලකුණු 1x2 = 2)
3. ක්‍රිකට්, එල්ලේ, හොකී, ටෙනිස් (ලකුණු 1x3 = 3)
4. සම්මත පොදු නීතිරීති මාලාවක් තිබීම, සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා කිරීම, නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම, සහභාගි විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.

04.

1. ද්විචාර දන්ති ලක්ෂණය
2. A - කෘන්තක - ආහාර කඩා ගැනීම B - රදනක - ආහාර ඉරා ගැනීම
C - පුරස් වාර්චක - ආහාර ඇඹරීම හා කඩා ගැනීම D - වාර්චක - ආහාර ඇඹරීම
(ලකුණු : නම් කිරීම $1/2 \times 4 = 2$ / කාර්යයන් $1 \times 4 = 4$)
3. දත් දිරායාම / දන්ත විකෘතිතාව විදුරුමස් රෝග - දත් දුර්වර්ණ වීම
දත් ගෙවීයාම - අනතුරු නිසා දත්වලට හානි සිදුවීම.

05.

1. (1) සිරස් පැනීම (2) තිරස් පැනීම (3) රිටි පැනීම (4) තුන් පිම්ම
2. ෆොස්බර් ෆ්ලොප් ක්‍රමය
3. අවතීර්ණ ධාවනය, ඉල්පීම / නික්මීම, හරස් දණ්ඩ තරණය , පතිත වීම.

06.

1. A - කරන්ත කරුවාගේ ලිප / ගල් තුනේ ලිප B - කරු දෙකේ ලිප C - පැනලි ගල් ලිප
2. පහසුවෙන් සකස් කර ගත හැකි වීම, ඉක්මනින් සැකසිය හැකි වීම, භාවිතා කරන භාජනවලට සරිලන සේ සකස් කර ගත හැකිවීම.
3. සුළං හමන දිශාව, ලිප සකස් කරන ස්ථානය, ගල්-වැලි-බොරළු ආදියෙන් තොර ස්ථානයක් වීම. (ලකුණු 1x3 = 3)
4. අල වර්ග - පිෂ්ඨය / මාළු - ප්‍රෝටීන් / මස් - ප්‍රෝටීන් / බත්, රොටි - පිෂ්ඨය

07.

1. A - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක්වීම පුහුණු වීම
B - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය පුහුණුවීම
C - නෙට්බෝල් ස්ථානය රැකීම පුහුණු වීම
D - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීම පුහුණුවීම
E - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම පුහුණු වීම.
F - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම පුහුණු වීම (ලකුණු 1x6 =6)
2. පන්දුව විදීම, ආක්‍රමණය, රැකීම, පාපන්දුව යැවීම, පාද හුරුව. (ලකුණු 02)
3. ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එන පන්දුව දූලට ඉහළින් ඇති විටදී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් තම පිලට පැමිණීමට පෙර දූල අසල දී අවහිර කරනු ලැබීමය. (ලකුණු 02)