සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது
All Rights Reserved

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

9 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

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

ı අංක 01 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්න සඳහා වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

I - කොටස

(1) පාසැල් ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැඟීම සඳහා යම් මෙහෙයක් ඉටු කළ හැකි වන්නේ,
(1) පරිසර දූෂණය වැළැක්වීමට දායක වීමෙන් (2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වීමෙන්
(3) හිතකර පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමෙන් (4) මත්පැන් හා දුම්වැටි භාවිතය අවම කිරීමෙන්

(2) පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු,
(1) කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමයි.
(2) නීරෝගී බවයි.
(3) රෝග හා දුබලතා වලින් තොර වීමයි.
(4) රෝග හා දුබලතා වලින් තොරවීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමත් ය.

(3) අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගුණාත්මකව පවත්වා ගැනීම නිසා සිදුවිය හැක්කේ,
(1) සමාජය විරෝධී ක්‍රියාවලින් වැළකීම සහ වැරදි කණ්ඩායම් ඇසුරට පත් වීම.
(2) අයහපත් සිතුවිලි වර්ධනය හා වැරදි කණ්ඩායම් ඇසුරට පත්වීම.
(3) සමාජ සුභසාධනයට යොමු වීම සහ සදාචාර සංවර්ධනය
(4) ඉහත කිසිවක් නොවේ.

(4) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු වූ සමාජයක ඇති වාසි වන්නේ,
(1) ඩෙංගු වැනි රෝග ප්‍රවණතා අවම වීම. (2) ගස්වැල් වැවීම නිසා හිරු රශ්මිය අවම වීම.
(3) සතුටින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් ඇති වීම. (4) ඉහත සියලු ම දෑ සිදු වීම.

(5) ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට ලඟා වූ පුද්ගලයකු තුළ දැකිය **නොහැකි** ලක්ෂණයකි.
(1) හැකියාවන් භාවිතයට නොගැනීම.
(2) හැකියා අවස්ථා සොයා යාම.
(3) හැකියාවන් තමාගේත් අනුන්ගේත් යහපත සඳහා යෙදවීම.
(4) යමෙකු වෙනුවෙන් කළ සේවයේ සතුට තමා ලැබූ සතුටක් සේ සැළකීම.

(6) ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝට අනුව මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළහි වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ,
(1) ආදරය (2) සුරක්ෂිත බව
(3) ආහාර, ජලය, වාතය, ඇඳුම් හා නිවාස (4) ආත්මාභිමානය

(7) අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථිවල නීරෝගීබව පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත් වන විටමිනය වන්නේ,
(1) විටමින් K (2) විටමින් D (3) විටමින් C (4) විටමින් E

(8) කශේරුවේ පහළ කොටස (කටී කශේරුකා පෙදෙස) අසාමාන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍ර වීම හඳුන්වන්නේ,
(1) ඔටු කුදය ලෙසය. (2) පැති කුදය ලෙසය. (3) පසු කුදය ලෙසය. (4) පැතලි පිටුපස ලෙසය.

(9) පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා වන්නේ,
(1) එල්ලේ හා පැසි පන්දු (2) හොකී හා ටෙනිස් (3) ක්‍රිකට් හා කබඩ් (4) ටෙනිස් හා කෝකෝ

(10) a. නායකත්ව කුසලතා වර්ධනය b. අස්ථි හා පේෂි ශක්තිමත් වීම.
c. ප්‍රබෝධමත් ව ජීවත්වීමට හැකියාව d. විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට හුරු වීම.
ඉහත කරුණු අතරින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ලැබෙන මනෝ සමාජීය වාසි වන්නේ,
(1) a හා b (2) a, b හා c (3) b, c හා d (4) a, c හා d

(11) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රහාරය සාර්ථක ප්‍රහාරයක් වීමට නම්,
(1) විරුද්ධ පිලේ පිටියේ පවතින පන්දුවට පහර නොදීම.
(2) පන්දුව අතින් ඇල්ලීම හා විසිකිරීම.
(3) පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් ඉදිරි පෙලට විත් දැලේ උඩ පටිය ඉහළින් ඇති පන්දුවට පහර දීම.
(4) ඉහත සියලු ම කරුණු සාවද්‍ය වේ.

(12) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ රකින ක්‍රීඩිකාවන්ගේ අරමුණ වන්නේ,
(1) විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් රැකීමයි.
(2) විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර හුවමාරු වන පන්දුව රැකීමයි.
(3) තම පිල ජයග්‍රහණය කරා රැගෙන යාමයි.
(4) විරුද්ධ පිල ලකුණක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථා සීමා කිරීම හා පමා කිරීමයි.

(13) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුළට විසිකිරීමක් සම්පූර්ණ වන්නේ,
(1) ගෝල් රේඛාවෙන් පිටතට ගිය පන්දුව නැවත පිටිය තුළට දැමීමෙනි.
(2) පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය පන්දුව නැවත පිටිය තුළට දැමීමෙනි.
(3) පිටියෙන් පිටතට යැවීමේ දී අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව පිටිය තුළට දැමීමට ලබා දීමෙනි.
(4) ගෝල් රේඛාවෙන් පිටතට ගිය පන්දුව පා පහරකින් නැවත පිටිය තුළට දැමීමෙනි.

(14) මීටර් 400 ධාවන පථයක මී 100 x 4 සහාය දිවීම තරගය සඳහා වඩාත් ම සුදුසු යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රමය වන්නේ,
(1) අදෘශ්‍ය මිශ්‍රමාරු ක්‍රමය වේ. (2) දෘෂ්‍ය මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය වේ.
(3) අදෘෂ්‍ය පිටත මාරු ක්‍රමය වේ. (4) දෘෂ්‍ය පිටත මාරු ක්‍රමය වේ.

(15) මළල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීම් ඉසව්වක් වන්නේ,
(1) දුර පැනීම (2) උස පැනීම (3) රිටි පැනීම (4) කඩුලු පැනීම

(16) නව යොවුන් අවධිය අයත් වන කාල සීමාව වන්නේ,
(1) අවුරුදු 5 10 (2) අවුරුදු 20 39 (3) අවුරුදු 10 19 (4) අවුරුදු 15 25

(17) ළදරුවෙකු මව්කිරි ලබාගැනීමෙන් පසු ක්‍රමයෙන් ඝන ආහාරවලට යොමු වන්නේ,
(1) මාස හතරෙන් පසු (2) මාස හයෙන් පසු (3) මාස දහයෙන් පසු (4) වසරකට පසු

(18) නිර්මාංශ ආහාරවල ඇති යකඩ ශරීරයට උරා ගැනීම පහසු කිරීම සඳහා ලබා ගත යුත්තේ,
(1) කැල්සියම් බහුලව අඩංගු ආහාර වේ. (2) විටමින් A බහුලව අඩංගු ආහාර වේ.
(3) විටමින් C බහුලව අඩංගු ආහාර වේ. (4) විටමින් K බහුලව අඩංගු ආහාර වේ.

(19) l බාහිර පරිසරයේ සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට
l අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.
l ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම.
මෙම කාර්යයන් ඉටු කරනු ලබන්නේ අපගේ ශරීරයේ ඇති,
(1) සම යි. (2) නාසය යි. (3) දිව යි. (4) ඇස යි.

(20) සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණයේ දී පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය සිදු කරනු ලබන්නේ,
(1) වේගය මැනීම සඳහා (2) ශක්තිය මැනීම සඳහා
(3) දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා (4) පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

II - කොටස

I පළමු ප්‍රශ්නය සහ තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(01) සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය පිළිබඳ වැඩමුළුවක දී 9 ශ්‍රේණිය සිසුන්ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවන්, දැනුම, ආකල්ප සන්නිවේදන හැකියාව ආදී දෑ මැන බැලීම සඳහා ''පුද්ගල සෞඛ්‍ය පිරිහීම සමාජීය සෞඛ්‍ය පිරිහීමටත් සමාජීය සෞඛ්‍ය පිරිහීම පුද්ගල සෞඛ්‍ය පිරිහීමටත් හේතු වේ.'' යන මාතෘකාව ඔස්සේ කරුණු ගෙන හැර දැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන ලදී.

1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)

1.2 අප ජීවත් වන සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යමය ගැටළු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

1.3 අහිතකර සහ විෂ සහිත සංඝටකවලින් වායු ගෝලයේ සංයුතිය වෙනස් වීමෙන් වායු දූෂණය සිදු වේ. වායු දූෂණය මගින් ඇතිවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

1.4 බෝ නොවන රෝග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

1.5 I දිනපතා ව්‍යායාම් කිරීම. I සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වා ගැනීම ආදී කරුණු අඩංගු විය යුත්තේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ කිනම් තේමාව යටතේ ද? (ලකුණු 02)

1.6 නව යෞවනයකු ලෙස ඉහත වැඩ සටහනට සහභාගි වීමෙන් ඔබ තුළ ඇති කුසලතා හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ. ඒ තුළින් ඔබට ළඟා විය හැකි ඉහළම ඉලක්කයක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

1.7 ආහාරවල අඩංගු ක්ෂුද්‍ර පෝෂකාංග සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

1.8 අප ලබා ගන්නා ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

1.9 දුර පැනීම සඳහා භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

(මුළු ලකුණු 20)

(02) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප සියලු දෙනා විවිධ ඉරියව් භාවිතා කරයි. එම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමෙන් අපට බොහෝ වාසි ලබා ගත හැකිවේ.

2.1 නිවැරදි ඉරියව් යනු කුමක් ද? (ලකුණු 02)

2.2. ශාරීරික ආබාධ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට බාධාවක් වෙයි. ශාරීරික ආබාධ ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

2.3 නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි තුනක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03)

2.4 පුටුවක වාඩිවීමේ දී පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03)

(03) 3.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කරන්න. (ලකුණු 03)

3.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව වැළැක්වීම සඳහා සහභාගි විය නොහැකි ක්‍රීඩකයින් හඳුන්වන්න. (ලකුණු 01)

3.3. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී

I කිසියම් කණ්ඩායමක් විසින් ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව ගෙන යාමටත්,

I විරුද්ධ කණ්ඩායම පන්දුව ගෙන යාම වළක්වා ලීමටත්, (ලකුණු 03)

I ලකුණක් ලබා ගැනීමටත් භාවිත කරනු ලබන ප්‍රධාන දක්ෂතා තුන සඳහන් කරන්න.

3.4. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව සතු කරගත් ක්‍රීඩිකාවට පියවර තබා බාධා කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු අවම දුර ප්‍රමාණය කොපමණ ද? (ලකුණු 01)

3.5. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැල් රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රම විවිධ ආකාරයට සිදු කළ හැකිවේ. එම ආකාර සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(04) 4.1 මලල ක්‍රීඩා සහය දිවීමේ තරගයක යෂ්ටි හුවමාරුවේ මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

4.2 යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර ප්‍රමාණය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

4.3. මී. 100 x 4 සහාය ධාවන තරගයක දී යෂ්ටිය රැගෙන ආ නාමල් තෙවන හුවමාරු කලාපය තුළ දී යෂ්ටිය ජීවන්ට දීමට සැරසීමේ දී නාමල් අතින් යෂ්ටිය ගිලිහී බිම වැටිනි. දක්ෂ තරඟකරුවෙකු වූ ජීවන් යෂ්ටිය අහුලා ගෙන දිව ගොස් තරග නිමා කරන ලදී. මෙම සිද්ධිය පිළිබඳව ඔබගේ අදහස පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02)

4.4. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

4.5. දුර පැනීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන එක් ශිල්පීය ක්‍රමයක දී නික්මීමෙන් පසු ඉහළින් ඇති ආධාරකයක එල්ලීමට දෑත් ඔසවන ආකාරයට ගුවනේ ගමන් කිරීම සිදු කරයි. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය නම් කරන්න.

(ලකුණු 02)

(05) ජීවිතයේ සෑම අවධියක දී ම පෝෂණය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

5.1 නව යොවුන් වියේ දී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

5.2. පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශි වර්ධනය සඳහා වැදගත් වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

5.3. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් හතර දෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

5.4. අධි රුධිර පීඩනය සහිත පුද්ගලයෙකුට ආහාර ලබා දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුත්තේ කුමන දෑ අඩුවෙන් ලබා දීමට ද? (ලකුණු 02)

5.5. මවකගෙන් මුලින් ම වෑහෙන කිරිවල කහ පැහැති උකු ස්‍රාවය හඳුන්වන නම කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(06) 6.1 මිනිස් මුඛයේ ඇති දත් වර්ග හඳුන්වන්න. (ලකුණු 02)

6.2. ආහාර ඉරා ගැනීම සඳහා උදව් වන දත් වර්ගය නම් කරන්න. (ලකුණු 02)

6.3. සමෙහි හටගන්නා රෝග හතරක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02)

6.4. ඇස් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව තබා ගැනීම සඳහා අප ලබා ගන්නා ආහාරවල බහුලව අඩංගු විය

යුතු පෝෂකාංගය කුමක් ද? (ලකුණු 02)

6.5. කන අභ්‍යන්තරයේ පිහිටා ඇති ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත් වන අවයවය කුමක් ද? (ලකුණු 02)

(07) 7.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න. (ලකුණු 05)

7.2. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමට භාවිතා කරන සූත්‍රය ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02)

7.3. පහත පරීක්ෂණ සිදු කරනු ලබන්නේ කිනම් යෝග්‍යතාවයන් මැන බැලීමට ද?

i. බීප් පරීක්ෂණය - Beep test

ii. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය - Push up test

iii. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය Standing long jump test (ලකුණු 03)

Answer

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

අර්ධ වාර්ෂික පරීක්ෂණය - 2019

9 ශ්‍රේණිය
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I කොටස

01. (2)	06. (3)	11. (1)	16. (3)
02. (4)	07. (2)	12. (4)	17. (2)
03. (3)	08. (3)	13. (2)	18. (3)
04. (4)	09. (2)	14. (1)	19. (1)
05. (1)	10. (4)	15. (1)	20. (4)

(ලකුණු 2 × 20 = 40)

II කොටස

(01) 1.1 අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මකව හා ගුණාත්මක ලෙසත් අවට පරිසරය සමතුලිත ලෙසත් පවත්වා ගැනීමයි. (ලකුණු 02)

2.1 පරිසර දූෂණය, බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග, මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය, අනතුරු හා ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන

(ලකුණු 02)

1.3 ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග, චර්ම රෝග, පිළිකා

(ලකුණු 02)

1.4 අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, දියවැඩියාව, හෘද රෝග, මානසික රෝග, ස්නායු රෝග (ලකුණු 02)

1.5 සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම. (ලකුණු 02)

1.6 ප්‍රවීන කථිකයෙකු වීම, නිවේදන කටයුතු කිරීමේ ප්‍රවීනයකු වීම ආදී වශයෙන් ධනාත්මකව ලියා ඇති පිළිතුරකට ලකුණු ලබා දෙන්න.

(ලකුණු 02)

1.7 විටමින් හා ඛනිජ ලවන (ලකුණු 02)

1.8 ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම, පටක අලුත් වැඩියා කිරීම, ශරීරය රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම.

(ලකුණු 03)

1.9 එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (ලකුණු 03)

(02) 2.1 අපගේ දෛනික කටයුතු අපහසුවකින් තොරව, අඩු වෙහෙසකින් ඉටු කර ගැනීම පිණිස සිරුර නිවැරදිව හැසිරවීම නිවැරදි ඉරියව් වේ.

(ලකුණු 02)

2.2 සංජානීය තත්ව, පාරිසරික තත්ව

(ලකුණු 02)

2.3 ශක්තිය වැයවීම, අවම වීම, අඩු වෙහෙසකින් කටයුතු කළ හැකි වීම, යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත හැකි වීම. මනා පෙනුම, වේදනාකාරී තත්වයන් අවම වීම. අනතුරු අවම වීම, නීරෝගී බව ඇති වීම, පෞරුෂ ලක්ෂණ දියුණු වීම.

(ලකුණු 03)

2.4 පිට කොන්ද පෙදෙස පුටු ඇන්දට හේත්තු වීම, පාදවල දණහිස් කෝණය 90^0 ක් ව පැවතීම, පාද පතුල් පොළවේ ස්පර්ශව තිබීම, බා පත් මත අත් තබා ගැනීම. (ලකුණු 03)

(03) 3.1 පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, පන්දුව වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම.

(ලකුණු 03)

3.2 පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් හා ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා

(ලකුණු 01)

3.3 ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම (ලකුණු 03)

3.4 අඩි 3 (ලකුණු 01)

3.5 බිම දිගේ ඉදිරියෙන් ඇදී එන පන්දුව රැකීම, බිම දිගේ පැත්තෙන් ඇදී එන පන්දුව රැකීම, පපු මට්ටමෙන් හා උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම, හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම.

(ලකුණු 02)

Answer

(04) 4.1 ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කිරීම.

4.2 මීටර් 20

4.3 මෙම ක්‍රියාව වැරදිය. යෂ්ටිය අත්හළ හොත් අත් හළ තරඟකරු විසින් ම ඇහිඳ ගත යුතුය.

4.4 අවතීර්ණ ධාවනය නික්මීම පියසැරිය පතිත වීම.

4.5 එල්ලීමේ ක්‍රමය (ලකුණු 2 x 5)

(05) 5.1 උදෑසන ආහාර වේල මඟ හැරීම, ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත, කෝලා බීම හා පැණි බීම ගැනීමට කැමැත්ත, මත් පැන් හා දුම්පානයට යොමු වීම.

5.2 ප්‍රෝටීන්

5.3 ගැබිනි මව්වරුන්, කිරි දෙන මව්වරුන්, ක්‍රීඩකයින්, කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන්, රෝගීන්, ශාඛමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන්

5.4 ලුනු

5.5 කොලෙස්ට්‍රම් (ලකුණු 2 x 5)

(06) 6.1 කෘන්තක, රදනක, පුරශ්චාර්වක, චාර්වක

6.2 රදනක

6.3 අළුහම්, පනු හොරි, දද හා කුෂ්ට, දහඩිය බිබිලි, පිළිකා, සුදු කබර, පොතු කබර, සමෙහි ආසාත්මිකතා

6.4 විටමින් A

6.5 කන් බෙරය (ලකුණු 2 x 5)

(07) 7.1 හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව, පේශිමය දූරීමේ හැකියාව, පේශීමය ශක්තිය, නම්‍යතාව, ශරීර සංයුතිය (ලකුණු 05)

7.2

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m)} \times \text{උස (m)}}$$

(ලකුණු 02)

7.3 i. බීප් පරීක්ෂණය

හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දූරීමේ හැකියාව

ii. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය

පේශිමය දූරීමේ හැකියාව

iii. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය

පේශිමය ශක්තිය

(ලකුණු 03)