

1).1.නිවැරැදි ඉරියව් යන්න හඳුන්වන්න .

2.ඔබ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතා කරන ඉරියව් 5ක් ලියන්න .

3.පහත ඉරියව් භාවිත කරන අවස්ථා 3 බැගින් ලියන්න .

*ඉදගැනීම. *සිරුවෙන් සිටීම. *වැනිරීම. *ඇවිදීම

4.ඉදගැනීමේ විවිධ ඉරියව් ලියා රූප සටහන් අඳින්න.

5.නිවැරැදි ඉදගැනීමේදී ශරීරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය ලියන්න .

6.නිවැරැදි ඉදගැනීමේ වාසි 5ක් හා වැරදි ඉදගැනීමේ අවාසි 5ක් ලියන්න .

2) 1.නිවැරැදි ඇවිදීම යන්න හඳුන්වන්න .

2.නිවැරැදි ඇවිදීමේදී ශරීරයේ කොටස් පිහිටන ආකාරය ලියන්න .

3.නිවැරැදි ඇවිදීමේ ඉරියව්ව පුහුණු වීම සඳහා කල හැකි විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම ලියා රූප සටහන් අඳින්න .

4.නිවැරැදි ඇවිදීමේදී ඇති වාසි 5ක් හා වැරදි ඇවිදීමකදී ඇති වන අවාසි 5ක් ලියන්න .

- 1) 1.නිවැරැදි වැනිරීමේ ඉරියව් ලියා රූප සටහන් අදින්න .
2.නිවැරැදි වැනිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ලියන්න .
3.නිවැරැදි වැනිරීමේදී ඇති වාසි 5ක් හා අවාසි 5ක් ලියන්න .
4.නිවැරැදි ඉරියව් සඳහා හේතු වන සාධක ලියන්න .

- 2)1.මලල ක්‍රීඩාවේදී භාවිතා කරන ඉසව් 5ක් ලියන්න .
2.එම ඉසව් ජවන හා පිටිය ඉසව් ලෙස වර්ග කර ලියන්න .
3.ඇවිදීමේ හා දිවීමේ ඇති විශේෂ ලක්ෂණ ලියන්න .
4.නිවැරැදිව දිවීමේදී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය ලියන්න .
5.නිවැරැදිව දිවීමේදී අත් වල ක්‍රියාකාරිත්වය ලියන්න .
6.දිවීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 3ක් ලියන්න.

- 1)1.එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිතා කරන පැනීම අවස්ථා 5ක් ලියන්න .
- 2.මලල ක්‍රීඩාවේ ඇති පැනීම ඉසව් වර්ග කර දක්වන්න.
- 3.පැනීමේදී ඇති ප්‍රධාන අවධි 3 ලියන්න .
- 4.පැනීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

- 2)1.එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විසිකිරීම සිදු කරන අවස්ථා 5ක් ලියන්න
- 2.මලල ක්‍රීඩාවේ ඇති විසිකිරීම හා දැමීම ඉසව් ලියන්න .
- 3.එම ඉසව් සිදු කරන ආකාරය රූප සටහන් මගින් දක්වන්න .
- 4.විසිකිරීම ඉසව් පුහුණු වීම සඳහා මූලිකව කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

- 1)1.සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යන්න හඳුන්වන්න .
- 2.ආහාර වලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලියන්න .
- 3.ආහාර වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් මොනවාද ?
- 4.පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලියා ඒවා අඩංගු ආහාර 3 බැගින් ලියන්න .

2)1.විටමින් වල ඇති අනු පෝෂක ලියා ඒවා අඩංගු ආහාර 3බැගින් ලියන්න .

2.බනිජ ලවණ වල ඇති අනු පෝෂක ලියා ඒවා අඩංගු ආහාර 3 බැගින් ලියන්න .

3.ආහාර වල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වෙන වෙනම ලියා ඒවායින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියන්න .

4.පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු වීමෙන් ඇති වන රෝග තත්ත්වයන් 3ක් ලියන්න .

- 1) 1. තන්තුමය ආහාර යන්න හඳුන්වන්න .
2. ඒවාට උදාහරණ 3ක් ලියන්න .
3. තන්තු ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් ඇති වාසි 5ක් ලියන්න .
4. ජලය අපට අවශ්‍ය වීමට හේතු ලියන්න .
5. ජල තුල්‍යතාවය යන්න හඳුන්වන්න .
6. මිනිසෙකුට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය මනිනු ලබන්නේ කෙසේද?

- 2) 1. ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු මොනවාද ?
2. අප ගන්නා අහිතකර ආහාර මොනවාද ? ඒවායින් ඇති වන බලපෑම කුමක්ද
3. ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 5ක් ලියන්න .
4. ආහාර පිසීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 5ක් ලියන්න .

)1.ආහාර පිසීමේදී භාවිත කරන කුළු බඩු වර්ග 5ක් ලියන්න .

2.ඔබ දන්නා පාරම්පරික ආහාර ලියන්න .

3.ආහාර කල්තබා ගැනීමට භාවිතා කල හැකි සම්ප්‍රදායික ක්‍රම 5ක් ලියන්න .

4.ඔබ ආහාරයට ගන්නා ගුණයෙන් යුතු කෙටි ආහාර වර්ග 5ක් ලියන්න .

2)1.මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරණය කරන ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3ක් ලියන්න .

2.පැකට් කල ආහාර හා ටින් කල ආහාර මිලදී ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න .

3.පැකට් කල හා ටින් කල ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා 4ක් ලියන්න .

4.ඔබගේ ගෙවත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට ඵලදායී ලෙස යොදා ගත හැකි ආකාරය ලියන්න .

- 1)1.අපගේ සිරුරේ ඇති පද්ධති 5ක් ලියන්න.
- 2.ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ කාර්ය ලියන්න .
- 3.ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ඇද නම් කරන්න .
- 4.ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කල යුතු දේවල් 5ක් ලියන්න

- 2)1.ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්ය ලියන්න .
- 2.ශ්වසනය යන්න හඳුන්වන්න .
- 3.ශ්වසන පද්ධතිය ඇද නම් කරන්න .
- 4.ශ්වසන පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කල හැකි දේවල් 5ක් ලියන්න .
- 5.රුධිරය මගින් කෙරෙන කාර්යයන් ලියන්න .
- 6.රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කල හැකි දේවල් 5ක් ලියන්න .

- 1)1.බහිස්සාවිය පද්ධතිය මගින් සිදු වන කාර්ය ලියන්න .
- 2.බහිස්සාවිය පද්ධතිය ඇද නම් කරන්න .
- 3.බහිස්සාවිය පද්ධතිය තුළ ඇති විශාල අවයවය ලියා එහි කාර්ය ලියන්න .
- 4.බහිස්සාවිය පද්ධතියේ නිරෝගී බව රැකගැනීමට කල හැකි දේවල් 5ක් ලියන්න .

- 2)1.චිත්තවේග යන්න හඳුන්වන්න .
- 2.ඔබට ඇති වන චිත්තවේග 3ක් ලියන්න .
- 3.ඔබට ඇති වූ යහපත් හා අයහපත් චිත්තවේග 2 බැගින් ලියන්න.
- 4.ඔබට ඇති වූ යහපත් චිත්තවේගයක් ලියා එහිදී ඔබ ක්‍රියා කල ආකාරය ලියන්න .

1)1.විත්තවේග තුලින් ඇති වන අයහපත් බලපෑම් 3ක් ලියන්න .

2.අයහපත් විත්තවේයක් ඇති වූ අවස්ථාවක් මතකයට නගා එයට මුහුණ දුන් ආකාරය ලියන්න .

3.නිවසේදී ඔබට ඇති වූ විත්තවේග 3ක් ලියා ඒවා පාලනය කරගත් ආකාරය ලියන්න .

4අයහපත් විත්තවේග ඇති වීමෙන් ඇති වන අවාසි 5ක් ලියන්න .

2)1..විත්තවේග සමබරතාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.විත්තවේග සමබර කරගැනීමට කල හැකි දේවල් 5ක් ලියන්න .

3.විත්තවේග සමබර කල ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3ක් ලියන්න .