

1)1.නමානාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.නමානාව වැඩි වශයෙන් අපට අවශ්‍ය වන ක්‍රීඩා 3ක් ලියන්න .

3.නමානාව ඔබගේ ජීවිතයට අවශ්‍ය වන ආකාරය කරුණු මගින් දක්වන්න .

4.නමානාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .

2)1.සමායෝජන හැකියාව යන්න හඳුන්වන්න .

2.සමායෝජනය ක්‍රීඩාවට උපකාරී වන ආකාරය ලියන්න .

3.සමායෝජනය ඔබගේ ජීවිතයට උපකාරී වන ආකාරය ලියන්න .

4.සමායෝජනය දියුණු කර ගැනීමට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3ක් නිර්මාණය කරන්න .