

අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්නවලට වඩාත් නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

01.ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවකි,

- i. කබඬි.
- ii. වෙස්.
- iii. මල්ලවපොර.
- iv. පාපන්දු.

02.නව යොවුන් අවධිය ලෙස සලකනු ලබන කාලය වන්නේ

- i. අවු 18-20 ය .
- ii. අවු 1-9 ය.
- iii. අවු 10-19 ය.
- iv. අවු 20-30 ය.

03. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා සහිතව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම

- i. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මයි.
- ii. මානසික යහපැවැත්මයි.
- iii. සමාජීය යහපැවැත්මයි.
- iv. කායික යහපැවැත්මයි.

04.අනතුරු හා ආපදා නිසා ඇති නොවන්නකි,

- i. රෝගාබාධ.
- ii. මානසික පීඩා.
- iii. පරිසර දූෂණය.
- iv. මානසික සහනය.

05.එළිමහන් අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකමකි,

- i. කදවුරු ශිල්ප ක්‍රම .
- ii. නායකත්ව කුසලතා.
- iii. ආතතිය පාලනය .
- iv. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය කාර්යක්ෂම කිරීම.

06.දූෂිත ජලය නිසා ඇති වන රෝගයකි,

- i. ලාදුරු
- ii. කොළරාව.
- iii. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා.
- iv. ඩෙංගු.

07.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ජය පරාජය තීරණය කිරීමට ගන්නා කාලය වන්නේ,

- i. වි 60 කි.
- ii. වි 90 කි.
- iii. වි 120 කි.
- iv. වි 100 කි.

08.යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ දුර වන්නේ ,

- i. මි 40 කි.
- ii. මි 20 කි.
- iii. මි 30 කි.
- iv. මි 60 කි.

09.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව අතින් ඇල්ලීමේ වරප්‍රසාදය ඇත්තේ

- i. කණ්ඩායමේ නායකයාට පමණි
- ii. කණ්ඩායමේ දැල් රකින්නාට පමණි
- iii. කණ්ඩායමේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයාට පමණි
- iv. විනිසුරුවරයාට පමණි

10. තමා තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලී කුසලතාවයන් තමා අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ලගා වී සතුටු වීම ,

- i. ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩාය.
- ii. මලල ක්‍රීඩාය .
- iii. උපකරණ රහිත ක්‍රීඩාය .
- iv. ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාය .

පහත සඳහන් සියලුම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

- 11. මිනිස් මුඛයේ ඇති දත් වර්ග මොනවාද?
 - 12.සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?
 - 13. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රීත යෝග්‍යතා මොනවාද?
 - 14. දුර පැනීමේ අවධි ලියා දක්වන්න.
 - 15.සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද?
- ප්‍රශ්න අංක 16 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න වල හිස්තැනට ගැලපෙන වචන යොදා වාක්‍ය සම්පූර්ණ කරන්න
- 16.රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අධික නම් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය
 - 17.දුර පැනීම පැනීමකට අයත් ඉසව්වකි.
 - 18. ඇසේ ආරක්ෂාවට රූපවාහිනිය නැරඹීමේදී රූපවාහිනියත් අප අතරත් දුර අවම වශයෙන් රූපවාහිනී තිරය මෙන්.....විය යුතුය.
 - 19. උදෑසන හිරු කිරණින් විටමින් නිෂ්පාදනය කිරීමට සමට හැකියාව ඇත.
 - 20.සහය දැවීමේ තරගයකදී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස නොබලා ලබා ගනී නම් එය ශිල්පීය ක්‍රමය වේ.