

කළුතර අධ්‍යාපන කලාපය
මධ්‍ය වාර පරීක්ෂණය - 2018
10 ශ්‍රේණිය.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - I වන කොටස.

කාලය :- පැය 01

- පහත සඳහන් කරුණු හොඳින් කියවා අංක 1 – 2 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තරිදු - හුදකලාව සිටීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.
අනුන්ට උදව් කිරීමට පසුබට වෙයි.
ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.

රවිදු - පිරිසිදු ඇඳුම් අඳියි.
උදාසන ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් වල යෙදෙයි.
නමුත් තරබාරු පෙනුමෙන් යුක්තය.

ඔව්දු - ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇත.
නිතරම සතුටින් සිටියි.
පන්තියේ යහළුවන් සමග සුහදව සිටියි.
වැඩිහිටියන්ට ගරු කරයි.

(01) ඔවුන් අතරින් පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වන්නේ ,

- | | |
|----------|-------------------|
| 1) තරිදු | 3) ඔව්දු |
| 2) රවිදු | 4) තරිදු හා රවිදු |

(02) ඔවුන් අතරින් සමාජීය සෞඛ්‍යය වර්ධනය විය යුත්තේ ,

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1) තරිදුගේ හා රවිදුගේ | 3) ඔව්දුගේ හා තරිදුගේ |
| 2) රවිදුගේ හා ඔව්දුගේ | 4) සියළුම දෙනාගේ |

(03) ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩපිළිවෙල ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවතී.
දරුවකු බිහි වී පැය 24 ක් ඇතුළත ලබා දෙන එන්නත වන්නේ ,

- | | | | |
|-------------|-----------|----------|--------------|
| 1) පිටගැස්ම | 2) පෝලියෝ | 3) සරම්ප | 4) බී.සී.පී. |
|-------------|-----------|----------|--------------|

(04) දසුනි අධි බරකින් යුක්ත පාසල් ශිෂ්‍යාවකි. ඔබ විසින් ඇයට දෙන උපදෙශය වන්නේ ,

- 1) පැණි රස ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.
- 2) දිනපතා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කරන්න. ව්‍යායාම කරන්න.
- 3) පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර ගන්න. ව්‍යායාම කරන්න.
- 4) දිනපතා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න. ව්‍යායාම කරන්න.

(05) කාන්තාවක දරුවකු බලාපොරොත්තු වන කාලයේ සිටම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතුය. උපත් විකෘතිතා ඇතිවීම වැළැක්වීමට ලබා ගත යුත්තේ

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1) ෆෝලික් අම්ල පෙති | 3) කැල්සියම් පෙති |
| 2) විටමින් සී පෙති | 4) යකඩ පෙති |

(06) විවිධ හේතූන් නිසා ගර්භනී මටකට ලැබෙන දරුවා නියමිත බරට වඩා අඩු බරකින් යුක්ත විය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ අඩු බර සහිත දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වන්නේ ,

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1) 2kg වඩා අඩු බර සහිත දරුවන් | 3) 3kg වඩා අඩු බර සහිත දරුවන් |
| 2) 2.5 kg වඩා අඩු බර සහිත දරුවන් | 4) 3.5kg වඩා අඩු බර සහිත දරුවන් |

(07) පාසලක පාසල් වේලාවෙන් පසු ප්‍රායෝගික ක්‍රීඩා පුහුණුවීම්වලදී සිසුන්ට වෙස් ,කැරම් වැනි ක්‍රීඩා උගන්වයි. එමගින් බලාපොරොත්තු වන්නේ සිසුන්ගේ ,

- 1) කායික වර්ධනය දියුණු වීම.
- 2) මානසික වර්ධනය දියුණු වීම.
- 3) කායික මෙන්ම මානසික වර්ධනය දියුණු වීමයි.
- 4) ශිෂ්‍ය ප්‍රගති වාර්තා පොතට ලකුණු එකතු කිරීමයි.

(08) වයස අවුරුදු 15 සම්පූර්ණ වූ පසු සියළුම ගැහැණු දරුවන් රුබෙල්ලා හෝ MMR එන්නත ලබා ගත යුතුය. MMR එන්නත මගින් වලක්වන රෝග වන්නේ ,

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1) පැපොල , සරම්ප , රුබෙල්ලා | 3) සරම්ප , කම්මුල් ගාය , රුබෙල්ලා |
| 2) කක්කල් කැස්ස , සරම්ප , රුබෙල්ලා | 4) වසූරිය , සරම්ප , රුබෙල්ලා |

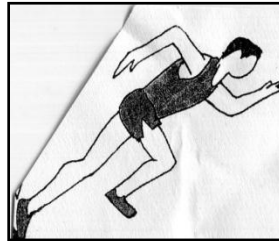
(09) මනා පෞරුෂය කෙරෙහි බලපාන සාධකයන් ලෙස නිවැරදි ඉරියව් හැඳින්විය හැක. නිවැරදි ඉරියව්වක් ලෙස සැලකීමට නම් එම ඉරියව්වේ තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණයක් වන්නේ ,

- | | |
|--|---|
| 1) සිරුරේ ස්වභාවික ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පැමිණේ. | 3) ක්‍රියාශීලීත්වය අඩුවේ. |
| 2) විශාල ශක්තියක් වැයවේ. | 4) සන්ධි හා ජේශිවලට දැනෙන විඩාව අවම වේ. |

(10) එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වලදී අප විසින් භාවිත කරන ඉරියව් දෙකක් පහත රූප සටහන් මගින් දැක්වේ.



A



B

- 1) A සහ B ඉරියව් ගතික ඉරියව් වේ.
- 2) A සහ B ඉරියව් ස්ථිතික ඉරියව් වේ.
- 3) A ගතික ඉරියව්වක් වන අතර B ස්ථිතික ඉරියව්වක් වේ.
- 4) A ස්ථිතික ඉරියව්වක් වන අතර B ගතික ඉරියව්වක් වේ.

(11) වමල් යගුලිය දැමීමේ ශුරයෙකි. ඔහු යගුලිය මුදා හැරීමෙන් පසු තම ශරීරයේ සමබරතාවය රැක ගැනීමට උපයෝගී කරගන්නා ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්මය වන්නේ ,

- 1) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළ මට්ටමකට ගෙන ඒමයි.
- 2) ආධාරක පතුල විශාල කිරීමයි.
- 3) ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පොළොවෙන් ඉහළට යොමු කිරීමයි.
- 4) ගුරුත්ව රේඛාව ආධාරක පතුල සීමාවේ පිහිටුවා ගැනීමයි.

(12) සාමාන්‍ය උසට වඩා අගලක් පමණ උස අසුනක් භාවිත කරන්න. කොන්ද සෘජුව තබා ගන්න.

පාද දෙපතුල පොළවේ ස්පර්ශ වන සේ වාඩි වන්න.

ඉහත ආකාරයට උපදෙස් දෙන්නේ ,

- 1) නිවැරදිව පුටුවක වාඩි වීමටයි.
- 2) නිවැරදිව සිට ගන්නා ආකාරය දැක්වීමටයි.
- 3) රථයක් පදවාගෙන යන විට නිවැරදිව වාඩි වන ආකාරයයි.
- 4) පරිගණක භාවිත කරන විට වාඩි වන නිවැරදි ආකාරයයි.

(13) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අපේ රටේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එක් පිලකට ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් ගණන වන්නේ ,

- | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| 1) 9 කි. | 2) 7 කි. | 3) 6 කි. | 4) 12 කි. |
|----------|----------|----------|-----------|

(14) ශ්‍රී ලංකාව හා ඔස්ට්‍රේලියාව අතර පැවැත් වූ නෙට්බෝල් තරගයක දී ඔස්ට්‍රේලියාව පහසු ජයක් ලැබීය. මෙහිදී එක් තරගයක් පවත්වන කාල සීමාව විය හැක්කේ ,

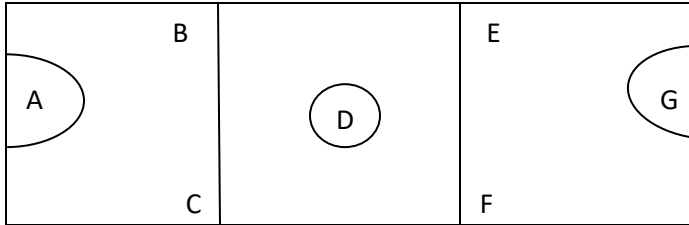
- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) විනාඩි 10 කාර්තු 4 කි. | 3) විනාඩි 20 කාර්තු 4 කි. |
| 2) විනාඩි 15 කාර්තු 4 කි. | 4) විනාඩි 30 කාර්තු 4 කි. |

(15) “ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැකි උපරිම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 11 කි. ඉන් එක් අයෙකු අනිවාර්යයෙන්ම ගෝල් රකින්නා විය යුතුය. ”

ඉහත ප්‍රකාශය

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1) සාවද්‍ය වේ. | 3) නිරවද්‍යය. |
| 2) සමහර අවස්ථාවලදී සාවද්‍ය වන අතර සමහර අවස්ථාවලදී නිරවද්‍යය වේ. | 4) මේ පිළිබඳ කිසිවක් කිව නොහැකිය. |

• නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දලරූප සටහනක් පහත දැක්වේ.



(16) G ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කරන කල්පනාගේ කාර්ය විදීම නම් A ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කරන කල්පනාගේ ක්‍රීඩක නාමය වන්නේ ,

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1) GK | 2) GS | 3) GD | 4) GA |
|-------|-------|-------|-------|

(17) එකම ක්‍රීඩක නාම දෙකක් පැලඳ එකම ස්ථානයේ ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකාවන් සිටින ස්ථානයක් දක්වා ඇති අක්ෂරය වන්නේ ,

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

(18) පරාක්‍රම හා විජය නිවාසය අතර පැවැති 17 වන පහළ බාලක වොලිබෝල් තරගයේ දී විජය නිවාසයෙන් පසු පස කලාපයේ ක්‍රීඩා කළ අංක 05 දරණ ක්‍රීඩකයා පසුපස කලාපයෙන් ඉපිලී පහරක් එල්ල කළ පසු ඉදිරි කලාපයට පතිත විය. මේ පිළිබඳ ඔබගේ අදහස වන්නේ ,

- | | |
|---|---|
| 1) දිගටම ක්‍රීඩා කරගෙන යා යුතුය. | 3) පරාක්‍රම පිලට පිරිනැමීම සමග ලකුණු ලබා දිය යුතුය. |
| 2) පරාක්‍රම පිලට පිරිනැමීම ලබා දිය යුතු බවයි. | 4) එම ක්‍රීඩකයාට කහ කාඩ්පත පෙන්විය යුතුය. |

(19) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ සිදුවිය හැකි බරපතල වරදක් වන්නේ ,

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1) කෙළ ගැසීම. | 3) ආක්‍රමණිකව පහර දීම. |
| 2) ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම. | 4) ඉහත සියල්ලම . |

• පසුගිය මාසයේ සති අන්තවල සිසුන් කිහිපදෙනෙකු නිරත වූ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ .

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| පළමු සතිය - | මුහුදු වෙරළේ වොලිබෝල් ගැසීම. |
| දෙවන සතිය - | පා පැදි තරගයකට සහභාගි වීම. |
| තෙවන සතිය - | සිංහරාජ වනයේ ගවේෂණ නිරත වීම. |
| සිව්වන සතිය - | දෙහිවල සත්වෝද්‍යානය නැරඹීමට යාම. |

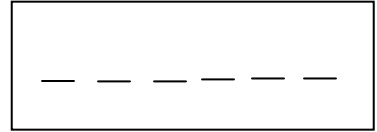
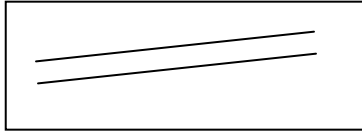
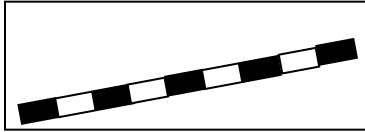
(20) මේ අනුව සිසුන් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී ඇත්තේ ,

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1) පළමු සතිය තුළදීය. | 3) තෙවන සතිය තුළදීය. |
| 2) දෙවන සතිය තුළදීය. | 4) සිව්වන සතිය තුළදීය. |

(21) ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ,

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1) පරිසරය හඳුනා ගැනීමට හැකිවේ. | 3) ආත්ම ධෛර්ය හීනවේ. |
| 2) සිසුන් අතර විවිධ ගැටළු මතුවේ. | 4) අභියෝග හමුවේ මන්දෝත්සාහි වේ. |

- (22) එළිමහඑන් අධ්‍යාපනයේ දී සිතියම් සඳහා යොදා ගන්නා ලකුණු පිළිබඳව මනා අවබෝධයකින් කටයුතු කළ යුතුය. පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි සම්මත ලකුණු කිහිපයකි.



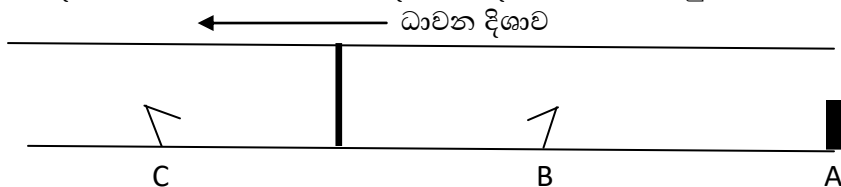
ඉහත දැක්වෙන සම්මත සලකුණු පිළිවෙලින් ,

- 1) ඉදිකරන ප්‍රධාන මාර්ග , සෙසු මාර්ග , අඩිපාර
 - 2) අඩිපාර , ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ගය , සෙසු මාර්ග
 - 3) ප්‍රධාන මාර්ගය , ඉදි කරන ප්‍රධාන මාර්ගය , සෙසු මාර්ග
 - 4) අඩි පාර , ප්‍රධාන මාර්ගය , සෙසු මාර්ගය
- (23) තරගකරුවන් සිව්දෙනෙකු මීටර් 100 ධාවන තරගයක් අවසානයේ ඩී අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරන ලද අයුරු පහත සටහන් දැක්වේ.

තරගකරුවන් අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම
15	පාදය
20	අත
25	කවන්දය
30	ගෙල

මෙහි ප්‍රථම ස්ථානය ලබා ගත් ක්‍රීඩක අංකය වන්නේ

- 1) 15
 - 2) 20
 - 3) 25
 - 4) 30
- (24) නිලා දිනපතා කෙටි දුර ධාවන ඉසව් පුහුණු වීමේ දී ධාවන ආභ්‍යාසවල යෙදෙන්නීය. ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් ඇතිවන වාසියක් නම් ,
- 1) ධාවන පියවරක නිවැරදි වලනය හා රිද්මය අඩු කර ගනී.
 - 2) ධාවනයේ දී අත් පා පාද නිවැරදිව වලනය හා රිද්මය අඩු කර ගනී.
 - 3) තරග ආරම්භ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කර ගනියි.
 - 4) ඉහත සියල්ල නිවැරදිය.
- (25) සෑම විටම එක් පාදයක් පොළව හා ස්පර්ශව පැවැතීම , වැලමිට සන්ධියෙන් 90° ක් පමණ නවා අත් උර හිසින් වෙගයෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට වලනය කිරීම , ඉදිරි පාදය බිම පතිත වන තුරු පසුපාදය සෘජුව තිබීම. ඇතුළත් වන්නේ ,
- 1) දිවීම සඳහාය.
 - 2) දුර පැනීම සඳහාය.
 - 3) උස පැනීම සඳහාය.
 - 4) තරග ඇවිදීමක සඳහාය.
- (26) චතුර කලාපීය ක්‍රීඩා තරග සඳහා මීටර් 1500 තරගයට සහභාගි වේ. මීටර් 1500 ධාවන තරගය අයත් වන්නේ ,
- 1) කෙටි දුර දිවීමයි.
 - 2) මැදි දුර දිවීමයි.
 - 3) දිගු දුර දිවීමයි.
 - 4) මාර්ග ධාවනයටයි.
- පහත සඳහන් වන්නේ සහය තරග සඳහා යොදා ගන්නා යෂ්ඨ හුවමාරු කලාපයේ රූප සටහනකි.



- (27) ඉහත රූප සටහන අනුව යෂ්ඨ හුවමාරුව සිදුවිය යුත්තේ ,
- 1) AB කලාපය තුළින්.
 - 2) BC කලාපය තුළින්.
 - 3) AC කලාපය තුළින්.
 - 4) ක්‍රීඩකයාට අවශ්‍ය ඕනෑම තැනක සිටය.

(28) යෂ්ඨි හුවමාරුව සිදුවිය යුතු කලාපයේ දුර වන්නේ ,

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) මීටර් 05 කි. | 3) මීටර් 20 කි. |
| 2) මීටර් 10 කි. | 4) මීටර් 30 කි. |

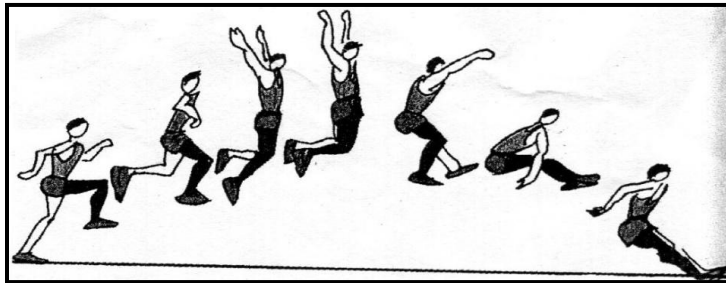
(29) මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයක දෙවන ක්‍රීඩකයා හුවමාරු කලාපය තුළදී තෙවන ධාවකයාට යෂ්ඨිය ලබා දෙන අවස්ථාවේ දී දෙවන ධාවකයා අතින් යෂ්ඨිය ගිලිහී බිම වැටුණු. තෙවන ධාවකයා එය අහුලා දුවගොස් සිව්වන ධාවකයා වෙතට ලබා දෙන දෙන ලදී. සිව්වන ධාවකයා පළමුව තරගය අවසන් කරන ලදී.

- 1) එම සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමට ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දෙයි.
- 2) එම සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම තරගයෙන් ඉවත් කරයි.
- 3) තෙවන ධාවකයාට අවවාද කොට තරගය නැවත පැවැත්වීමයි.
- 4) සිව්වන ධාවකයාට අවවාද කොට තරගය නැවත පැවැත්වීමයි.

(30) දුර පැනීමේ තරගයට සහභාගි වූ සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම පියවර කිහිපයක් ඒ සඳහා යොදා ගන්නා ලදී. දුර පැනීමේ නිවැරදි අවස්ථා අනුපිළිවෙල ලෙස දැක්විය හැක්කේ ,

- 1) අවතීර්ණ ධාවනය , ඉපිලීම , පියාසරිය , පතිත වීම.
- 2) කුන්දුව , පියවර පැනීම.
- 3) අවතීර්ණ ධාවනය , පියාසරිය , ඉපිලීම , පතිත වීම .
- 4) අවතීර්ණ ධාවනය , ඉපිලීම , පැනීම , පතිත වීම.

(31)



ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන්නේ ,

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1) දුර පැනීමේ අවස්ථාවකි. | 3) කඩුළු මතින් දිවීමේ අවස්ථාවකි. |
| 2) උස පැනීමේ අවස්ථාවකි. | 4) පීම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකමකි. |

(32) පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා පැවසුයේ ඔහු දුර්වල පෝෂණයක් සහිත පුද්ගලයෙකු බවයි. වෛද්‍යවරයා එලෙස පැවසීමට හේතුව විය හැක්කේ එම පුද්ගලයා ,

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1) මනා කායික ශක්තියකින් යුක්ත වීමයි. | 3) ශාරීරික ප්‍රතිශක්තියෙන් හීන වීමයි. |
| 2) ප්‍රසන්න පෙනුමකින් යුක්ත වීමයි. | 4) කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකු වීමයි. |

(33) ආහාර දුෂ්‍ය වීම නිසා ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවයට හානි සිදුවේ. ආහාර දුශ්‍ය විය හැකි සාධකයක් වන්නේ ,

- | | |
|---|---|
| 1) ආහාර ආරක්ෂාකාරී ලෙස ගබඩා කර තැබීම. | 3) පිසූ ආහාර හොඳින් වසා දැමීම. |
| 2) ආහාර පිසීමේ දී දෙඅත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම. | 4) මැස්සන් , කැරපොත්තන් වැනි සතුන් ආහාර මත වැසීම. |

• පාසලේ වාර්ෂික වෛද්‍ය පරීක්ෂණයේ දී සිසුවියන් සිව්දෙනෙකු පහත සඳහන් පෝෂණ ඌනතාවලින් පෙළෙන බව වාර්තා විය.

- | | |
|----------|-----------------------------|
| කමනි - | යකඩ ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි. |
| රමනි - | අයඩින් ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි. |
| ගයනි - | විටමින් A ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි. |
| නිපුනි - | කැල්සියම් ඌනතාවයෙන් පෙළෙයි. |

(34) වෛද්‍ය වාර්ථාවට අනුව රමණිට වැලඳී ඇති රෝගී තත්වය වන්නේ ,

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1) නිරක්තිය. | 3) ගලගණ්ඩයයි. |
| 2) රාත්‍රියට ඇස් නොපෙනීමයි | 4) දත් දිරා යාමයි. |

- (35) කමතීට වැලදි ඇති රෝගී තත්වය වන්නේ ,
- 1) නිරක්තියයි .
 - 2) රාත්‍රියට ඇස් නොපෙනීමයි.
 - 3) ගලගණ්ඩයයි.
 - 4) දත් දිරා යාමයි.
- (36) මුහුදු මාළු , මුහුදු පැළෑටි , පලා වර්ග හා අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු ආහාරයට එකතු කර ගන්නා ලෙස වෛද්‍යවරයා උපදෙස් දුන්නේ ,
- 1) කමතීටය.
 - 2) රමතීටය.
 - 3) ගයනිටය.
 - 4) නිපුනිටය.
- (37) පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට පැමිණ වෛද්‍යවරයා පහදා දුන් ආකාරයට ආහාරවල යකඩ අවශේෂණය සඳහා කළ යුත්තේ ,
- 1) ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලින් පසු විටමින් සී අඩංගු පලතුරක් ආහාරයට ගැනීමය.
 - 2) පිස ගැනීමට පෙර පලා වර්ග හොඳින් සේදීමයි.
 - 3) ආහාර වැඩි වේලාවක් තම්බා ගැනීමයි.
 - 4) ආහාර ගත් විගස තේ කොප්පයක් පානය කිරීමයි.
- (38) ශ්‍රී ලංකාව බහු ජාතික රටක් බැවින් විවිධ ආගමික හා ජාතික ආහාර වර්ග පිළියෙල කෙරේ.
- 1) පිට්ටු , බුරියානි වැනි ආහාර දමිළ සංස්කෘතියක් ශ්‍රී ලංකික ආහාර වේලට එකතුව ඇත.
 - 2) බුරියානි , වටලප්පන් වැනි ආහාර මුස්ලිම් ජනයාගෙන් ශ්‍රී ලංකික ආහාරවේලට එකතුව ඇත.
 - 3) තෙහපොංගල් උත්සවයක් වෙනුවෙන් මුං ඇට කිරිබත් විශේෂයෙන් පිළියෙල කරයි.
 - 4) මුං කැවුම් , කොකිස් ආදිය නත්තල් උත්සවයන් සඳහා විශේෂයෙන් පිළියෙල කරයි.
- (39) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යහපත් මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම සඳහා පෙරේරා මහතා දිනපතා සවස ව්‍යායාම්වල නිරත වෙයි. ඔහු ,
- 1) අවම වශයෙන් විනාඩි 30 ක් වත් ව්‍යායාම් කළ යුතුය.
 - 2) දහඩිය දැමූ විගස ව්‍යායාම් නතර කළ යුතුය.
 - 3) විනාඩි 20 ක් පමණ ව්‍යායාම් කළ යුතුය.
 - 4) තමාට කැමති පරිදි ව්‍යායාම් කළ යුතුය.
- (40) ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අද්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම තුළින් ,
- 1) කාලය නිකරුණේ අපතේ යාමක් සිදුවේ.
 - 2) පාඩම් වැඩිවල නිරත වීමට බාධවක් ඇතිවේ.
 - 3) දැඩි වෙහෙසක් නිසා සිරුරේ ප්‍රියමනාප බව නැතිවේ.
 - 4) ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වේ.

