



3.
  - i. සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, නියුමෝනියාව, ඩෙංගු. කොරෝනා, පාවනාය .....
  - ii. දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, වකුගඩු අකරණීය පිළිකා
  - iii. මුඛ ආවරණ පැළඳීම  
පුද්ගල දුරස්ථතාවය තබා ගැනීම  
නිතර දෑත් සේදීම
  - iv. ක්ෂය රෝගය
  
4.
  - i. යම් කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරයයි.
  - ii. සිරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම, සිත් සේ සිටීම
  - iii. හිස, උරහිස, උකුළු සිරස් සරල රේඛාවක පැහිටීම, කඳ සෘජුව පුටුවේ ඇන්දට හේත්තු වී තිබීම, ගෙල හා කොඳුඇට පෙළ සෘජුව තිබීම ..... ආදී ඕනෑම සුදුසු පිළිතුරකට
  - iv. සිට ගැනීමේ දී එක් පාදයකට වැඩි බරක් යෙදීම  
සිට ගැනීමේ දී හා ඇවිදීමේ දී කුඳු ව සිටීම  
පුටුවේ වෙනත් ද්‍රව්‍ය තබා වාඩි වීම  
වාඩි වී සිටින පුටුව පැද්දීම
  
5.
  - i. ඇස, කණ, දිව, නාසය, සම
  - ii. **සම**  
ශරීරයට ආවරණයක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම  
ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම  
විෂබීජ ශරීර ගත වීම වැළැක්වීම (ඕනෑම ඉන්ද්‍රියයන් 03 ක වාසි)
  - iii. 4, කාන්තක, රදනක, පුරස්චාර්වක, වාර්වක
  - iv. දවසට දෙවරක් දත් මැදීම, පැණිරස ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම, කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම
  
6.
  - i.
 

A. ශාරීරික යෝග්‍යතා	B. මානසික යෝග්‍යතා
C. සමාජීය යෝග්‍යතා	
  - ii. නිරෝගී හා ශක්තිමත් සිරුරක් ලැබේ.  
අධික තරබාරුව අඩු කර ගත හැක  
බෝනොවන රෝග ඇතිවීමේ අවධානම අඩු වීම  
ක්‍රියාශීලී බව, ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණ ලැබීම ..... ආදී
  - iii. ශරීර සුවතා ව්‍යායාම  
ස්කිපින් රෝප් පැනීම  
සංගීත රිද්මයට ව්‍යායාම කිරීම  
රිද්මයානුකූල පැනීම/කැරකීම ..... ආදිය
  - iv. ශක්තිය, වේගය, දරා ගැනීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව, සමායෝජනය, ඒවායින් ඕනෑම 03 ක්