

3. I. ★ දිලීර රෝග/ සැරව ගෙඩි/ නියකනු කැඩී පැසවීම.
 ★ පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම/ නියපොතු කොටට කැපීම/ නියවලට සිදුවන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම/ නියපොතු සැපීමෙන් වැලකීම
- II. ★ සම
 ★ ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම/ අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම/ පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම/ දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය/ සංවේදනාවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම/ විටමින් D නිෂ්පාදනයට දායක වීම.
- III. ★ කැල්සියම් සහ ඛනිජ ලවණ බහුල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම
 ★ ප්‍රධාන ආහාර වේලවලට අමතරව නිතරම ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
 ★ අධික සීනි, පැණි බීම, නිසරු ආහාර, ඇලෙන සුළු ආහාර භාවිතයට අඩු කිරීම.
 ★ දවසට දෙවරක් ප්‍රධාන ආහාර වේලවලින් පසුව දත් මැදීම.
 ★ බුලත් විට/ දුම් බීමෙන් වැලකීම.
 ★ වසරකට වරක්වත් වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කර ගැනීම.
- IV. අක්ෂි රෝග - ඇස් රතු වීම/ නගන ඒම/ වර්ණ අන්ධතාව/ රාත්‍රී අන්ධතාව/ ඇසේ සුද මතු වීම/ වපරය
 කන් ආශ්‍රිත ආබාධ - බාහිර කන ආසාදනය වීම/ කර්ණ පටලය සිදුරුවීම/ සැරව ගැලීම/ ශරීරයේ තුල්‍යතාව නැතිවීම, ශ්‍රවණය දුර්වල වීම.

4. I.

ශාරීරික වාසි	සාමාජීය වාසි
ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය	ප්‍රබෝධමත්ව ජීවත් විය හැක.
ශරීරය ඉක්මණින් විඩාවට පත් නොවීම	විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම
එදිනෙදා ජීවිතයේ අනතුරු හා ආබාධවලට පත්වීම අඩු වීම	සහයෝගය
අස්ථි හා පේශී ශක්තිමත් වීම	නායකත්ව කුසලතා වර්ධනය/ ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට

II. ගෘහස්ථ - කැරම්, වෙස්

උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා - කබඩ්

ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා - කරාතේ, ජුඩෝ

මලල ක්‍රීඩා - මාර්ග ධාවන/ තරග ඇවිදීම/ ජවන හා පිටිය තරග

පන්දුවක් භාවිතා කරන - නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්

- III. ★ සම්මත පොදු නීති රීති මාලාවක් ඇත.
 ★ සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා ක්‍රීඩා පිටි භාවිතා කිරීම.
 ★ නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ
 ★ නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම

- IV. ★ පරිසරය රැක ගැනීමට පෙළඹීම
 ★ ස්වභාව ධර්මය රස විඳීම
 ★ තාක්ෂණික මෙවලම් වෙනුවට ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය භාවිතය
 ★ නායකත්වයට හුරු වීම
 ★ අභියෝගවලට මුහුණ දීම'

5.
 - I.
 - ★ දෘශ්‍ය මාරුව
 - ★ අදෘශ්‍ය මාරුව
 - II.
 - 100 × 4
 - 400 × 4
 - ★ අතින් අත හුවමාරු කළ යුතු ය.
 - ★ යෂ්ටිය ලබා දෙන විට වැටුණොත් යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් නැවත අහුලා දිය යුතුය.
 - ★ යෂ්ටි හුවමාරුවට පෙර හෝ පසු අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මංතීරු අවහිර නොකළ යුතු ය.
 - ★ යෂ්ටි හුවමාරු කලාප තුළ පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතු ය.
 - III.
 - එල්ලෙන ක්‍රමය/ පාවෙන ක්‍රමය/ ගුවනන පා මාරු ක්‍රමය
 - IV.
 - ★ දුර පැනීමේ දී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.
 - ★ ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම.
 - ★ අංක නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තරගය ආරම්භ නොකිරීම.
 - ★ පතිත වීමෙන් පසු පතිතවීමේ ප්‍රදේශය හරහා නැවත පැමිණීම.
6.
 - I. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව/ ජේශිමය දැරීමේ හැකියාව/ ජේශිමය ශක්තිය/ නම්‍යතාව/ ශාරීරික සංයුතිය
 - ★ අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය
 - ★ පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය
 - ★ හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
 - ★ සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
 - ★ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම.
 - II.
 - ★ අනතුරු හා ආබාධ අවම වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටි සැකසීම.
 - ★ ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්වල යෙදීම.
 - ★ ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම්වල යෙදීම
 - III.
 - උස - බර
 - IV.
 - ජේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා
7.
 - I.
 - ප්‍රහාරය - වැලැක්වීම
 - II.
 - ★ ඔබට වඩා උඩින් වෙනස් මිතුරෙකු සමඟ එක්ව උසින් වැඩි තැනැත්තා එක් අතකින් බෝලය පැත්තට ඔසවා තබාගෙන අනිත් තැනැත්තා උඩ පැන බෝලය පොළවට පතිත කිරීම.
 - ★ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් දෙදෙනා බැගින් වෙන් වී එක් අයකු පිටියේ පිටුපස සිට දැලට ඉහළින් බෝලය එවන්න. අනික් කෙනා ඉදිරියෙන් සිට උඩ පතිමින් පහර දෙන්න.
 - III.
 - ★ රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා රැකීම.
 - ★ විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟේ හැපීම / තල්ලු කිරීම
 - ★ විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟ වෙත කඩා පැනීම/ පන්දුවෙන් තල්ලු කිරීම.
 - ★ කණුව සෙලවීම
 - ★ බාධා කිරීමේ දී අඩි 03ක් නොමැතිවීම.
 - IV.
 - බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම/ බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම/ පසුව හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම/ හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම.