

## I පත්‍රය

1 - IV	8 - III	15 - I
2 - III	9 - II	16 - ✓
3 - II	10 - IV	17 - X
4 - III	11 - I	18 - ✓
5 - IV	12 - III	19 - ✓
6 - II	13 - II	20 - X
7 - I	14 - I	

## II කොටස

01. I. සෞඛ්‍යවත් බව යනු ලෙඩරෝගවලින් වැළකී සිටීමත්, කායිකව, මානසිකව, සමාජීයව හා අධ්‍යාත්මිකව යහපත් ලෙස සිටීමත්ය.
- II. - පත්තියේ යහළුවන් ගණන වැඩිවීම - සුභදව ඇසුරු කරන පිරිස වැඩිවීම  
 - අන් අය සමඟ සුභද කතාබහ වැඩිවීම  
 - ගේ දොර හා පොදු වැඩවලදී සහභාගීත්වය වැඩිවීම  
 - ඇසුරු කරන අය සමඟ ගැටුම් අවම වීම .... ආදිය
- III. - ක්‍රීඩා කිරීම - සෞන්දර්ය ක්‍රියාවල යෙදීම  
 - විනෝදාංශයක නිරත වීම - කාල කළමනාකරණය  
 - භාවනා කිරීම .... ආදිය
02. I. - පිරිසිදුකම හා පිළිවෙල - උසට සරිලන බර  
 - සැමවිටම සිනාමුසු මුහුණෙන් සිටීම - නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය  
 - නිරෝගි බව
- II. - සිටගැනීම - ඇවිදීම  
 - ඉඳ ගැනීම - වැහිරීම .... ආදිය
- III. රූප සටහන සමඟ විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු ලබා දෙන්න.
03. I. - වොලිබෝල් - ක්‍රිකට් - එල්ලේ  
 - නෙට්බෝල් - පාපන්දු - මලල ක්‍රීඩා .... ආදිය
- II. - මාංශ ජේෂ් හා අස්ථි ශක්තිමත් වේ.  
 - ශරීරය පුරා රුධිරය සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම  
 - අනතුරු හා ආබාධ අවම වීම

- සිරුරේ වැඩිපුර තැන්පත් වී ඇති මේදය දැවී යාම .... ආදී

- III. වොලිබෝල්            දිග     - 18m
- පළල   - 9m
- තෙට්ටුවේ දිග     - 30.5m
- පළල   - 15.25m

04. I. 100m, 200m, 400m, දුරපැනීම, උස පැනීම, යගුලිය, හෙල්ල ආදී .....

II. - දැනුම් සහ අධ්‍යයන පහතට ගෙන ඒම

- පාද කොට්ටාවලින් පහත වීම

- සමබරතාවය රැක ගැනීම

III. 1 - විලිඹ

2 - පාද කොට්ටය

3 - පා ඇඟිලි

රූප සටහන ඇසුරු නම් කරන්න.

05. I. ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනකි.

- ශක්තිය ලබාදීම

- ශරීරය වර්ධනය කිරීම

- රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම

II. - යකඩ උග්‍රතාවය

- අයඩින් උග්‍රතාවය

- විටමින් A උග්‍රතාවය

- කැල්සියම් උග්‍රතාවය

- සින්ක් උග්‍රතාවය

III. 1/2 - පිෂ්ඨමය ආහාර

1/4 - සත්වමය ආහාර

1/4 - එළවළු හා පලතුරු ආදියෙන් සමන්විත ආහාර වට්ටෝරුවක් සකස් කළ යුතුය.

06. I. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.

II. - ශක්තිය

- වේගය

- නම්‍යතාවය

- දරාගැනීමේ හැකියාව

- සමායෝජනය .... ආදිය

III. - සිතට ඇතිවන හැඟීම් හඳුනාගැනීම

- ප්‍රතිචාර පාලනය කරගැනීම

- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම

- ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම .... ආදිය

07. I. බෝවන රෝග යනු රෝගය අසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් නිරෝගි පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

බෝ නොවන රෝග යනු රෝගය අසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් නිරෝගි පුද්ගලයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය නොවන රෝග

II. - දිනපතා ස්නානය කිරීම

- පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම

- උදේ හා රාත්‍රී දක් මැදීම

- නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු කිරීම .... ආදිය

III. ස්වභාවික ආපදා යනු ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි වෙනස්වීම් මත ඇතිවන අහිතකර තත්වයන්

උදා :- ගංවතුර

නායයාම්

සුළි සුළං

නියඟ

සුනාමි .... ආදි