

පිළිතුරු

1 කොටස

1. II
2. I
3. II
4. III
5. III
6. IV
7. I
8. IV
9. II
10. III

11. x
12. ✓
13. ✓
14. x
15. x
16. සාමකාමී
17. වාතය
18. පහසුවෙන්
19. 15.25m
20. සමබරතාව

II පිළිතුරු පත්‍රය

1.

- I.
 - අවශ්‍යතා යනු අපට ජීවත්වීම සඳහා නැතුවම බැරි සාධක වේ.
 - ආශාවන් යනු එදිනෙදා ජීවිතයට අත්‍යාවශ්‍ය නොවන නමුත් ලබා ගැනීමට අප තුළ කැමැත්තක් ඇතිවන දේවල්ය.
- II. තුනකි → ආහාර, ජලය, වාතය
- III. නිවාස, වාහන, ඇඳුම්, අධ්‍යාපනය, පොත්පත්, විදුලිය (4 x 3)

2.

- I.
 - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකිවීම.
 - කාර්යක්ෂම බව දියුණු වීම.
 - සමාජානුයෝගී බව දියුණු වීම.
 - මානසික තෘප්තිය ලැබීම.
 - පෞර්ෂය වර්ධනය වීම.
 - ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම. (ආදී දේ)
- II.
 - ශක්තිය.
 - වේගය.
 - දරා ගැනීමේ හැකියාව.
 - නම්‍යතාවය.
 - සමායෝජනය.
- III.
 - ශාරීරික වෙහෙස අඩුවේ.
 - සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට හැකිවේ.
 - වැඩි වේලාවක් ක්‍රියා කළ හැකි වීම.
 - සිත් ගන්නා ලෙස වලන දැක්වීමට හැකිවීම.
 - ස්නායු පේශී ක්‍රියාකාරී බව දියුණු කරගත හැක.(4 x 3)

3.

- I. සම්මත නීති රීති මාලාවකට යටත්ව සිදු කරනු ලබන ක්‍රීඩා.
- II.
 - සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කර ගැනීම.
 - නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කරන ලද ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
 - සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටීම.
 - සම්මත නීති රීති මාලාවක් තිබීම.
- III.

වොලිබෝල්	→	<ul style="list-style-type: none"> • බෝලය • දැල
තෙට්බෝල්	→	<ul style="list-style-type: none"> • බෝලය • විදුම් කණු
ක්‍රිකට්	→	<ul style="list-style-type: none"> • බෝලය • ක්‍රිකට් පිත්ත • විකට් කණු

(4 x 3)

4.

I. රෝගවලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවයකින් සිටීම කායික යහපැවැත්ම ලෙස හැඳින්වේ.

- II.
 - පිරිසිදු වාතය
 - පිරිසිදු ජලය
 - සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර
 - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්
 - නිසි විවේකය හා නින්ද
 - යහපත් පරිසරය

- III.
 - අස්ථි හා ජේශී ශක්තිමත් වීම.
 - හෘදය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය නිරෝගී වීම.
 - ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම.
 - සිරුරේ බර පාලනය වීම.
 - විනෝදයක් ලැබීම.

(4 x 3)

5.

I. යම්කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය නිවැරදි ඉරියව් ලෙස හැඳින්වේ.

- II.
 - පිරිසිදුකම හා පිළිවෙල.
 - උසට සරිලන මහතකින් යුක්තවීම.
 - සෑම විටම සිනාමුසු මුහුණකින් සිටීම.
 - නිවැරදි ඉරියව් පිළිපැදීම.
 - නිරෝගී බව.

- III.
 - අඩි උස පාවහන් පැළඳීම.
 - සිට ගැනීමේදී හා ඇවිදීමේදී කුඳුව සිටීම.
 - සිට ගැනීමේදී එක් පාදයකට පමණක් බරදී සිටීම.
 - සම්පූර්ණ පුටුව වාඩි වීමට භාවිතා නොකිරීම.
 - පාසල් බෑගය නිවැරදිව එල්ලා නොගැනීම.

(4 x 3)

6.

I. පුද්ගලයෙකුගේ උසට සරිලන බරක් තිබේද යන්න දැන ගැනීම සඳහා යොදාගනු ලබන දර්ශකය.

- II.
 - උස.
 - ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය.
 - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය. (BMI)

- III.
 - නිවැරදි තීරණ ගැනීම.
 - ගැටළු විසඳීම.
 - විවාරශීලී චින්තනය.
 - ආතතීන්ට සාර්ථකව මුහුණදීම.
 - ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාහිමානය.
 - නිර්මාණශීලී චින්තනය.
 - චිත්තවේග සමතුලිතතාවය.
 - ස්වයං විනය.

(4 x 3)

7.

- I.
 - 1 - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
 - 2 - කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ලිපිඩ
 - 3 - කාබෝහයිඩ්‍රේට් / ලිපිඩ
 - 4 - බණිජලවණ
- II.
 - ශක්තිය ලබාදීම.
 - ශරීරය වර්ධනය කිරීම.
 - රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම.
- III.
 - මුංඇට කිරීමක්
 - කුරහන් පිටවූ
 - කුරහන් කැඳ
 - හැලප
 - තලප
 - හත් මාළුව

(4 x 3)