

I- කොටස

1. සිරුරේ බර වැඩි වීම
2. නිවාස
3. පුද්ගලයෙකුගේ කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට අදාළ වූ තත්ත්වය
4. නිර්මාණශීලී චින්තනය
5. සුළු ක්‍රීඩා
6. ඇවිදීම පුහුණු වීම සඳහා
7. විටමින් හා බිනීජ් ලවණ
8. විලිඹ එකට ගැවෙන සේ V අකුරක හැඩයකට
9. මීටර 18 මීටර 9
10. විටමින් E නිෂ්පාදනය
11. නියපොතු
12. ජලය
13. මාළු දැල
14. 100x4 සහාය දිවීම
15. නැවුම් බව
16. x
17. ✓
18. x
19. ✓
20. x

II- කොටස

- 1)
 1. කායික යහපැවැත්ම යනු රෝග වලින් තොරව සිටීම, රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටීම.
 2.
 - ✓ පිරිසිදු වාතය.
 - ✓ පිරිසිදු ජලය.
 - ✓ සෞඛ්‍යවත් ආහාර.
 - ✓ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම.
 - ✓ නිසි විවේක හා නින්ද.
 - ✓ යහපත් පරිසරය.
 3.
 - ✓ දිනපතා දෙවරක් දත් මැදීම. (උදේ , රාත්‍රී)
 - ✓ වැසිකිළි යාමෙන් පසුව නිසි පරිදි සබන් යොදා අත් සේදීම.
 - ✓ දිනපතා නෑම හා ඇඟ සේදීම.
 - ✓ නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
 - ✓ ඇඳුම් හා භාවිකා කරන තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- 2)
 - I. යම් කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබා ගන්නා නිවැරදි ආකාරය.
 - II.
 - ✓ සිට ගැනීම.
 - ✓ ඇවිදීම.
 - ✓ ඉඳගැනීම.
 - ✓ වැතිරීම.
 - III.
 - ✓ අස්ථි, පේෂි හා සන්ධි වලට ආබාධ ඇතිවීම.
 - ✓ අනතුරු වලට පහසුවෙන් භාජනය වීම.
 - ✓ වැරදි ඉරියව් දිගටම භාවිතා කිරීම නිසා ඒවායින් මිදීමට නොහැකි වීම.
 - ✓ ආබාධ ඇතිවීම හේතු කොට ගෙන කාර්යක්ෂමතාව හා ඵලදායීතාව අඩුවීම.
 - ✓ ළමාවියේ වැරදි ඉරියව් භාවිතය නිසා වැඩිහිටි වියේ ඉක්මනින් ආබාධ වලට ගොදුරු වීම.

3)

I. සුළු ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ

- ✓ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම.
- ✓ පවතින ඉඩකඩ අනුව න්‍රීඩාව සංවිධානය කර ගැනීමට හැකි වීම.
- ✓ අවට පරිසරයෙන් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි සම්පත් උපයෝගී කර ගත හැකි වීම.

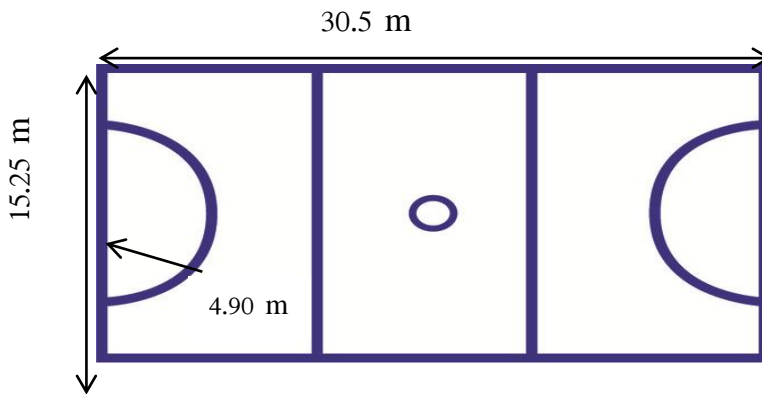
සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වල ලක්ෂණ

- ✓ සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි උපයෝගී කර ගැනීම.
- ✓ නියමිත ප්‍රමිතියකට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතා කිරීම.
- ✓ සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම.

II.

- ✓ වේගය අඩු වැඩි කරමින් ඉදිරියට දිවීම.
- ✓ දූවන දිශාව වෙනස් කිරීම.
- ✓ පැත්තෙන් පැත්තට වමට හා දකුණට දිවීම.
- ✓ ඉදිරියට දූවන ගමන් විධානයට උඩ පැනීම.
- ✓ අක්වක් (zig zag) ආකාරයට දිවීම.

III.



4)

- ✓ 100 m දිවීම.
- ✓ 200 m දිවීම.
- ✓ 100x 4 m දිවීම.
- ✓ 80 m දිවීම.
- ✓ 400m දිවීම.

II.

- ✓ ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකි වීම.
- ✓ ශාරීරික පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකි වීම.
- ✓ ඇවිදීම ව්‍යායාමයක් වන බැවින් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීමට උපකාරී වීම.
- ✓ ශාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගැනීමට හැකි වීම.
- ✓ වැරදි ඉරියව් නිවැරදි කර ගැනීමට හැකි වීම.

III.

- ✓ ළිඳකින් වතුර ඇදීම.
- ✓ පොල් ගෑම.
- ✓ වත් ගෙඩියෙන් පිටි කෙටීම.
- ✓ කුරක්කන් ගලෙන් ඇඹරීම.
- ✓ පිටි හැලීම.
- ✓ පොරවෙන් දර පැලීම.

5)

I.

බෝවන රෝග

බෝනොවන රෝග

- ✓ ඇස් අමාරුව
- ✓ පැපොල
- ✓ සරම්ප
- ✓ කම්මුල් අමාරුව

- ✓ පිළිකා
- ✓ අධිරුධිර පීඩනය
- ✓ වකුගඩු අමාරු
- ✓ දියවැඩියාව

II.

- ✓ ශාරීරික හා මානසික අපහසුව.
- ✓ එදිනෙදා කටයුතු කර ගෙන යාමේ අපහසුව.
- ✓ ඉගෙන ගැනීමේ කටයුතු වලට බාධා පැමිණීම.
- ✓ නිතරම රෝග වැලඳීමෙන් ශරීරය දුර්වල වීම.
- ✓ රැකියාවට බාධා වීම නිසා ආදායම අඩු වීම.

III.

- ✓ තියුණු ආයුධ, උල් උපකරණ ආදියෙන් තුවාල සිදු වීම.
- ✓ අනාරක්ෂිත උස් තැන් වලින් වැටීම.
- ✓ බල්ලන්, බළලුන්, මීයන් සපා කෑම හා සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම.
- ✓ ආහාර විෂවීම.
- ✓ විදුලි කාන්දුවීම.

6)

I.

- ✓ ධාන්‍ය හා අල වර්ග
- ✓ එළවළු
- ✓ පලතුරු
- ✓ මස්, මාළු, බිත්තර සහ පියලි වර්ග
- ✓ කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
- ✓ තෙල් හා සීනි බහුල ආහාර

II.

- ✓ පෝෂ්‍යදායී බව
- ✓ විවිධත්වය
- ✓ ප්‍රමාණාත්මක බව
- ✓ ස්වභාවික බව
- ✓ නැවුම් බව
- ✓ පිරිසිදු බව

III.

- ✓ බෝවන රෝග වලට පහසුවෙන් ගොවුරු වීම.
- ✓ වර්ධනය අඩු වීම.
- ✓ පෝෂ්‍යත්වය අඩු වීම.
- ✓ මතක ශක්තිය අඩු වීම.
- ✓ අධ්‍යාපනික කටයුතු වගට බාධා ඇති වීම.
- ✓ ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගී වීම අඩු වීම

7)

I.

- ✓ කෘත්‍යක
- ✓ රඳනක
- ✓ පුරස්චාර්චක
- ✓ චාර්චක

II.

- ✓ ආරක්ෂාව.
- ✓ ශරීරයට හැඩයක් හා පෙනුමක් ලබා දීම.
- ✓ ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය.
- ✓ විටමින් D නිෂ්පාදනය.
- ✓ දහඩිය මගින් අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම.

III.

- ✓ තිත්ත රස ලුණු රස
- ✓ ඇඹුල් රස පැණි රස