

II පත්‍රය

❖ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය යි. පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව ප්‍රශ්න 04 කට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) ශිෂ්‍යයින් කුඩා කල සිට ම යහපත් පුරුදු ඇතිකර ගැනීමෙන් නිරෝගී පිරිසක් බවට පත් වේ. ඔවුන්ව එවිට රටේ සංවර්ධන කාර්යය සඳහා ඵලදායීව යොදා ගැනීමට පුළුවන. අනාගත අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දැනුම මෙන් ම පුහුණුව ද වැදගත් වේ.
- (i) නිරෝගී පිරිසක් බවට පත්වීම සඳහා කුඩාකල සිට ඇතිකර ගතයුතු යහපුරුදු 02ක් ලියන්න.
 - (ii) වර්තමානය වන විට අපට අහිමි වෙමින් පවතින පිරිසිදු වාතය හා ජලය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබට කළ හැකි දේවල් 02ක් ලියන්න.
 - (iii) ඔබේ යහළුවෙකු මුහුණ දුන් පීඩාකාරී හෝ ගැටළුකාරී අවස්ථාවක දී ඊට ඔබ ලබා දුන් විසඳුමක් ලියන්න.
 - (iv) නිරෝගී පුද්ගලයින් බවට පත්වීමෙන් අපට අත්වන වාසි 02ක් ලියන්න.
 - (v) එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට හමුවන පුද්ගලයින් සමඟ සුභද්‍රව කටයුතු කිරීමට අප තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 02ක් ලියන්න.
 - (vi) අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා වැදගත්වන ඉහත ජේදයේ සඳහන් කරුණු 02ක් ලියන්න.
 - (vii) අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම සඳහා ඔබ අන් අයට උපකාර කරන ආකාර 02ක් ලියන්න.
 - (viii) නිරෝගී පුද්ගල පිරිසක් බවට පත්වීම සඳහා නිවස තුළ ඔබට දායක විය හැකි ආකාර 02ක් ලියන්න.

(ලකුණු 2 ශ්‍රේ 8 =

16)

- (2) විවිධ අභියෝග වලට මුහුණ දීම නිසා ඇතිවන සිත් තැවුල හෝ පීඩාකාරී තත්වය (ආතතිය) මග හරවා ගැනීමට ඊට හේතු සොයාගෙන විසඳුම් ලබා දිය යුතු ය.

- :ස* මානසික යහපැවැත්ම සඳහා ඔබ නිරතවන විනෝදාංශ 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- :සස* මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු සතු ගුණාංග 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) සොබාදහම රැක ගැනීම සඳහා ඔබගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

- (3) සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේලක් යනු සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වූ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කළ ආහාර වේලකි.

- :ස* කිරි හා කිරි ආහාර ගැනීමෙන් සිරුරට ලැබෙන පෝෂක 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- :සස* සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)
- (iii) පැකට් කළ හා ටින් කළ ආහාර ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

- (4) යහපත් ලෙස සමාජයේ කටයුතු කිරීම සඳහා ශාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවයන් ඉවහල් වේ.

- :ස* ස්වභාවික පරිසරයේ ඇති රිද්මයානුකූල ක්‍රියාවන් 02ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- :සස* ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)
- (iii) ඔබ නිරතවන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හෝ ව්‍යායාම් 03ක් ලියන්න. (ලකුණු 03)

- (5) ක්‍රීඩා නීතිරීති වලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට උද්යෝගය මෙන්ම විශ්වාසය ද තහවුරු වනවා ඇත.

- :ස* ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය හා ක්‍රීඩකයින්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා පනවා තිබෙන ක්‍රීඩා නීතිරීති 04ක් ලියන්න. (ලකුණු 04)

:සස*ක්‍රීඩා තරඟයක දී විනිශ්චයකරුවෙකු ලෙස තිබිය යුතු ගුණාංග මොනවා ද? (ලකුණු 04)

(iii) ක්‍රීඩා උත්සවයක ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩා ප්‍රතිඥාව ලබා දීමෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද? (ලකුණු 03)

(6) පහත සඳහන් මාතෘකා පිළිබඳ කෙටියෙන් පහදන්න.

:ස* සුළු ක්‍රීඩා (ලකුණු 04)

:සස*අනු ක්‍රීඩා (ලකුණු 03)

(iii) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා (ලකුණු 04)