



III.

- ❖ කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බඳුන් ගත කිරීම.
- ❖ ක්‍රමවත් පිරිසිදු ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම.
- ❖ පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිත කිරීම.
- ❖ වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම.
- ❖ පොලිතීන් පාසලට ගෙන ඒමෙන් වැළකීම ..... ආදී ප්‍රතිපත්ති 03ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

IV. සිසුන් ලියා ඇති ගැලපෙන කරුණු 03ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.

3. I. ස්ත්‍රී - ඩිම්බ කෝෂ, පැලෝපිය නාල, ගර්භාෂය, ගැබ්ගෙල, යෝනි මාර්ගය  
 පුරුෂ - පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය, ශුක්‍ර ආගයිකාව, මුත්‍රාශය, ශුක්‍ර නාලය, ශිෂ්නය, වෘෂණය, වෘෂණ කෝෂය, මුත්‍ර මාර්ගය

II.

- ❖ ,ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලට ලක්වීම
- ❖ නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම
- ❖ සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම
- ❖ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

III.

- ❖ අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇතිවීම.
- ❖ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ඇතිවීම.
- ❖ මානසික බිඳ වැටීම.
- ❖ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇතිවීම.
- ❖ සමාජ අවමානයට ලක්වීම.

IV.

- ❖ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම.
- ❖ අප රටට ගැලපෙන කපු රෙදිවලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය
- ❖ විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම.
- ❖ ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම.
- ❖ ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවලදී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

4. I.

- ❖ නීති රීති සරලය
- ❖ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකිවීම.
- ❖ පවතින ඉඩ පහසුකම් අනුව නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.
- ❖ විනෝදය සමඟ තරගකාරී අත්දැකීම් ලැබීම.
- ❖ අභිමතය පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

II.

- ❖ කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය වේ.
- ❖ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකිවීම.
- ❖ වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම.
- ❖ නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව ලැබීම ..... ආදී .....

- III. 1. උපකරණ රහිත අනු ක්‍රීඩා  
 2. උපකරණ සහිත අනු ක්‍රීඩා

IV. සිසුන් ඇද ඇති හෝ ලියා ඇති ගැලපෙන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

5. I. ★ පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව  
 ★ පන්දුව ස්පර්ශය කරන අවස්ථාව  
 ★ පන්දුව ස්පර්ශය කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

සිසුන් ලියා ඇති ගැලපෙන ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

II.

- ❖ උරහිස් යැවුම, හෙස්පා යැවුම, යටි අත් යැවුම
- ❖ උරහිසට ඉහළින් යැවුම, පසු යැවුම, හිසට ඉහළින් යැවුම, පැති යැවුම
- ❖ සිසුන් ලියා ඇති ගැලපෙන ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු දෙන්න.

III.

- ❖ එකතූන සිට හිසින් පහරදීම.
- ❖ ඉහළට පනිමින් හිසින් පහරදීම.
- ❖ ගුවනත හරවමින් හිසින් පහරදීම.
- ❖ සිසුන් ලියා ඇති ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු දෙන්න.

6. I. වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, ආපසු හැරීම

- II. ★ වම් පාදයේ විලුඹ ද, දකුණු පාදයේ ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනිමින්  $90^0$  ක් වම් පැත්තට හැරීම.  
 ★ දකුණු පාදය දණහිසින් නවා කළවා පොළවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවා වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කිරීම.

III. දික් ඡේලි

→	x	x	x	x	x	x	x	x
x	x	x	x	x	x	x	x	x
නායකයා	x	x	x	x	x	x	x	x

↓  
 කෙටි ඡේලි