

*මිතුරන් නොසලකා හැරීම *සමාජය පිළිනොගන්නා අයෙකු වීම

- IV. *සිට ගැනීමේදී පා දෙකටම බර නොදී එක් පාදයකට පමණක් බර දීම
 *සිට ගැනීමේදී හා ඇවිදීමේදී කුඩුසිටීම
 *ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළඳීම
 *වාඩි වි සිටින පුටුව පැද්දි වීම
 *සම්පූර්ණ පුටුවම වාඩි වීමට භාවිතා නොකිරීම.

- 5) I. සුළු ක්‍රීඩා , අනු ක්‍රීඩා , සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
 II. කොටු පැනීම , කවුද රජා ,ගස්මාරු කිරීම , පන්දුව පරදවමු
 III. වොලිබෝල් , නෙට්බෝල් , පාපන්දු , ක්‍රිකට් , එල්ලේ

IV. කායික

- *පේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම-ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
- *රුධිර සංසරණය කාර්යක්ෂම වීම - ශරීරයට මනා පෙනුමක් ලැබීම
 ආදි... ලියා ඇති කරුණු 1කට ලකුණු දෙන්න.

මනෝ සමාජීයය

- *මානසික ප්‍රබෝධයක් ඇති වීම-සතුට හා විනෝදය ලබා ගත හැකි වීම
- *ජය පරාජය සමඟ විඳි දරා ගැනීමට හැකි වීම-ඉවසීමේ ගුණය වර්ධනය වීම
 ආදීලියා ඇති එක් කරුණක් සඳහා ලකුණු දෙන්න.

- 6) I.ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට හා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ආරක්ෂාවට පනවා ඇති සීමාවන්

- II. *ක්‍රීඩක අයිතින් සුරැකේ.

- *ගැටළු විසඳේ.
- *උද්යෝගිමත්ව ක්‍රීඩාවට සහභාගි විය හැක.
- *අනතුරු අවම වේ.
- *සත්‍ය ජයග්‍රහණ ලැබේ.
- *යහපත් පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය වේ.
- *ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ.

- III. *ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ.

- *පෙනුම වැඩි කර ගත හැකි වේ.
- *සෞඛ්‍ය තත්වය ඉහළ නැංවේ.
- *ශාරීරික අනතුරු හා ආබාධ අවම කර ගත හැකි වේ.

- IV. *නීති රීති වලට අනුකූල වීම.

- *අවශ්‍යතාවයන්ට අනුව ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කිරීම.
- *නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය.
- *සුදුසු ඇඳුම් පැළඳුම් හා සපත්තු භාවිතය.
- *වයසට සරිලන පුහුණුවීම් ක්‍රම භාවිතය
ආදි කරුණු 3ක් සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.