

සියලු ම හිමිකම් ඇවේරිසි. / All Rights Reserved



වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
Provincial Department of Education - NWP

දෙවන වාර පරික්ෂණය - 08 ශේෂීය - 2024

Second Term Test - Grade 08 - 2024

සෞඛ්‍ය හා කාරිරක අධ්‍යාපනය I, II

කාලය පැය 02 ජි

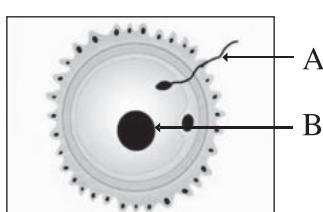
නම / විභාග අංකය:

## I කොටස

- පළමු කොටසේ ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න. එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු දෙක බැගින් ලකුණු 40 ක් හිමි වේ.
- දෙවන කොටසේ පළමු ප්‍රශ්නය අතිවාර්යය වන අකර තවත් ප්‍රශ්න 04 ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න.

- අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අදින්න.

- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති අතුරින් පාසලට නොගැලපෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් වන්නේ,
  - කුමවත් පිරිසිදු ආපන ගාලාවක් පවත්වා ගැනීම.
  - පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිත කිරීම.
  - සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර පාසලට ගෙන එම.
  - කුණු කසල ක්‍රමවත්ව වෙන් කර බලුන්ගත කිරීම.
- ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිගාවට  $180^{\circ}$  ක් ප්‍රතිවරුද්ධ දිගාවට හැරීම හඳුන්වනු ලබන්නේ,
  - පෙරමුණ දිගාව
  - දකුණ දිගාව
  - වම දිගාව
  - පසුපස දිගාව
- පහත රුප සටහනේ A හා B කොටසේ මගින් දැක්වෙන්නේ,
  - A බිමිබය හා B ගුණානුව
  - A ගුණානුව හා B බිමිබය
  - A ගැබිගෙල හා B ගර්හායය
  - A ගර්හායය හා B ගැබිගෙල



- හිටි ඇරුමුම ක්‍රමය යොදා ගන්නා තරග ඉසවිවක් නොවන්නේ,
  - මේටර 800
  - මේටර 400
  - මේටර 1500
  - මේටර 5000
- වොලිබෝල් ක්‍රිඩා පිටියේ දිග සහ පළල පිළිවෙළින් දැක්වෙන වරණය වන්නේ,
  - 18 m, 9 m
  - 6 m, 3 m
  - 9 m, 18 m
  - 3 m, 6 m

- අංක 6 සිට 10 දක්වා දී ඇති අංකවලට ප්‍රකාශ නිවැරදි නම (✓) ලකුණ ද වැරදි නම (✗) ලකුණ ද ඉදිරියෙන් ඇති වරහන් තුළ යොදන්න.
- ආත්ම අහිමානයට බලපාන අභ්‍යන්තර සාධකයක් ලෙස ආත්ම විස්වාසය හැඳින්විය ගැක ( )
- ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක දික් ජේලි අවකින් ද, කෙටි ජේලි තුනකින් ද සමන්විත වේ. ( )

8. ටොලිබේල් පන්දු පිරිනැමීමේ දී පන්දු උඩ දමා තත්පර හයක් තුළ පිරිනැමීම සිදු කළ යුතුය ( )

9. අහිමතය පරිදි ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම් නිරමාණය කර ගැනීම අනු ක්‍රිඩාවල විශේෂ ලක්ෂණයකි. ( )

10. දරුවකු පිළිසිද ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාතා සෙසලය බ්‍රිම්බයයි. ( )

- අංක 11 සිට 15 දක්වා ප්‍රශ්නවල හිස්තැනට ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(හැරිදිවීම / ගුණාණු / 05 / දිර පැනීම / 15 / බ්‍රිම්බ)

11. ව්‍යාපෘති කේත්ත තුළ ..... නිෂ්පාදනය කරයි.

12. ..... ඉසවිවේ පියාසරිය එක් අවධියකි.

13. පා පන්දු කණ්ඩායමකට ක්‍රිඩකයේ ..... දෙනෙක් වේ.

14. උපකරණ රහිත අනු ක්‍රිඩාවක් වන්නේ ..... කි.

15. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා ..... කි.

- අංක 16 සිට 20 දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවල “අ” කොටසට ගැලපෙන පිළිතුර “අ” කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

අ

16. ආත්ම අහිමානයට හානි වේ.

17. නිවැරදිව ගමනේ යාමේ ප්‍රහේදයකි.

18. උඩු අත් එසවීමේ කුමයේ පියවරකි.

19. ඔබ සතු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිපුණතාවයකි.

20. පතින දුර ප්‍රමාණය සඳහා වැදගත් වේ.

ඇ

A. සෙමින් ගමනේ යාම.

B. නික්මීමේ වේගය.

C. අගය නොකිරීම.

D. පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.

E. සහකම්පනය



## සේඛබ්බය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය II

- පළමු ප්‍රශ්නය අනුව ප්‍රශ්න පහකට පිළිතුරු සපයන්න.
- පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය වේ.

- අංක 01 සිට 05 දක්වා ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුර තොරා යටින් ඉරක් ඇදින්න.

1. රන්වියන්ගම පාසල සෞඛ්‍යයට හිතකර පාසල් පරිසරයක් මෙන් ම පාසල් ශිෂ්‍යයන්ට හා ගුරුවරුන්ට ද ප්‍රියජනක ස්ථානයක් බවට නිර්මාණය කර ඇති ඉතා සින් ගන්නා සුළු පාසලකි. මෙම පාසල සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම ලබා දීමෙන් පමණක් නොව විවිධ හැකියාවන් හා දක්ෂතාවන්ගෙන් දරුවන් පෝෂණය කරන ලද තෝතැන්තකි. මෙවර පාසල් කළාප මලල ක්‍රිඩා තරගාවලියේ ජවන හා පිටිය ඉසව් නියෝජනය කරමින් දුර පැනීමේ ක්‍රිඩා ඉසවිවෙන් 16 න් පහළ බාලිකා දක්ෂතම ක්‍රිඩිකාව බවට පත් වුයේ මෙම පාසල් පවති ශිෂ්‍යාවයි.

මෙම පාසල් නව යොවුන් වියේ පසුවන දරුවන් සඳහා රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩිමුළුවක් පාසල් සෞඛ්‍ය විෂයභාර ගුරුහවනා විසින් සිදු කළ අතර ඒ සඳහා ප්‍රජා දායකත්වයද නොඅඩුව ලැබේ.

- ඉහත ජේදයේ සඳහන් නොවන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තෝමා දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- ජේදයේ සඳහන් පරිදි දරුවන් තුළ වර්ධනය වන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන හැකියාවන් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ප්‍රියජනක පාසලක් බවට රන්වියන්ගම පාසල පත් කිරීමට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා දෙන පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- මෙම පාසලට ප්‍රජාවගෙන් ලැබෙන සේවාවන් දෙකක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- ජේදයේ සඳහන් පරිදි රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ දී දැනුවත් කරන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ජේදයේ ඇතුළත් වන පරිදි ඉහත වයස් කාණ්ඩයට අදාළ ජවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- කළාප මලල ක්‍රිඩා තරගාවලියේ ඉසව් අතරින් ජේදයේ සඳහන් නොවන පැනීම් ඉසව් දෙකක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ඉහත වයස් කාණ්ඩයට අදාළව පැවැත්විය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රිඩා 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- පවති සහභාගි වූ දුර පැනීමේ ඉසවිවේ ශිල්පීය ක්‍රම 02 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 2)
- ක්‍රිඩිකයෙකු ලෙස තමා තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු යහපත් ගුණාග 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)

- සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට නම් සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම ඔබේ වගකීමකි.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්න නිර්වචනය කරන්න. (ලකුණු 2)
  - සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට තිබිය යුතු ප්‍රධාන අංග 02 ක් ලියා උදාහරණ එක බැඳීන් සපයන්න. (ලකුණු 4)
  - පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වැඩිදියුණු කිරීමට ශිෂ්‍යයකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේවල් 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)

3. විධිමත්, ඒකාකාරී හා රිද්මයානුකූල මෙන් ම වමත්කාරුත්තක තිවැරු ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ අවස්ථාවක් ලෙස ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් දැක්විය හැකිය.

- ආචාර පෙළපාලියක ඇතුළත් විධිමත් තිවැරු ඉරියව් අවස්ථා 02 ක් ලියන්න. (ලකුණු 2)
- ගමනේ යාම යනු කුමක්ද සි හඳුන්වා ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රහේද 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 4)
- ආචාර පෙළපාලියක හැරීමේ ප්‍රධාන ඉරියව් 02 ක් ලියා ඉන් එක් ඉරියවිවක් සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 4)

4. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කිරීමට ප්‍රාත්තක සෞඛ්‍යය රක් ගැනීම වැදගත් වේ.

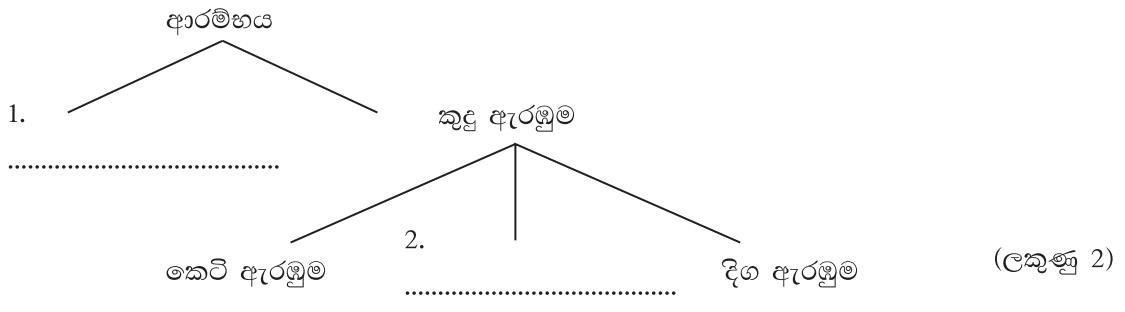
- මනුෂ්‍ය වර්ගයා බේව් කිරීම සඳහා සැකකී ඇති පද්ධති 02 ක් නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- ප්‍රාත්තක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන ලිංගික අපචාර හා අපයෝග්‍යන වලට ලක් වීමෙන් ඇති විය හැකි ගැටළු 04 ක් ලියන්න. (ලකුණු 4)
- ප්‍රාත්තක සෞඛ්‍යය රක් ගැනීම සඳහා වැදගත් වන සෞඛ්‍යවත් වර්යා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

5. දෙනෙකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ගාරීරික මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව අනු ක්‍රිඩාවල යේදීමෙන් වර්ධනය වේ.

- අනුක්‍රිඩාවක් යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද? (ලකුණු 2)
- උපකරණ සහිතව සිදු කළ හැකි අනු ක්‍රිඩා 02 ක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4)
- අනු ක්‍රිඩාවල නිරත වීමෙන් වර්ධනය කර ගත හැකි සමාජීය යෝග්‍යතා 04 ක් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 4)

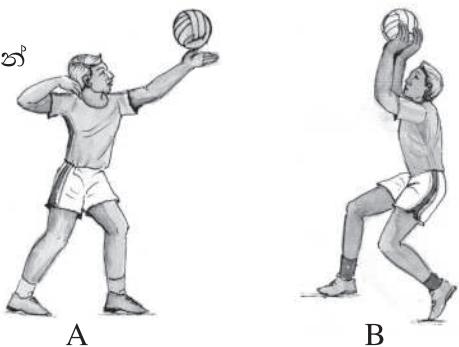
6. ක්‍රිඩක්‍රියාවල බාවන තරග ජයග්‍රහණය සඳහා තරග ආරම්භය කුමවත්ව සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

- බාවන තරග ආරම්භයේ වර්ගීකරණයට අනුව හිස්තැන් සම්පූණ කරන්න.



- බාවන පියවරක අවස්ථා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- කුදා ඇරුමුවේ දී සංයුත්වට ක්ෂේකිව ඉදිරියට දැවීමේ වෙශය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 6)

7. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු ක්‍රිඩා වල නිරත වීමෙන් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කළ හැකිය.



- ඉහත A හා B රුප සටහන් වලින් දැක්වෙන දක්ෂතා දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 2)
- නෙට්බෝල් ක්‍රිඩාවේ ප්‍රධාන පන්දු යැවීමේ කුම දෙක නම් කර උදාහරණ එක බැගින් සපයන්න. (ලකුණු 4)
- පාපන්දු ක්‍රිඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහර දැමීම් ආකාර 02 ක් නම් කර ඉන් එක් ක්‍රීඩාවක් පුහුණුවීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න. (ලකුණු 4)

സിയറ്റ് മ ഹിമിക്കമി ആവേരിന്സി. / All Rights Reserved



# වයඹ පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

## Provincial Department of Education - NWP

# දෙවන වාර පරික්ෂණය - 08 ගේනීය - 2024

## Second Term Test - Grade 08 - 2024

## සොබනය හා ගාරීරක අධ්‍යාපනය I, II

ക്ലിംറ്റ് ക്ലൗഡ്

I තෙකුටස්

1. iii.	6. (✓)	11. ଭୁବନେଶ୍ୱର	16. C
2. iv.	7. (✗)	12. ପ୍ରଦୀପ ପାତ୍ରମା	17. A
3. ii.	8. (✗)	13. 15 ଟଙ୍କା	18. D
4. ii.	9. (✓)	14. ହେଲି କ୍ଲିନିକ୍	19. E
5. i.	10. (✓)	15. ୦୫	20. B

(ලකුණු 2x20=40)

II කොටස

1.

- i. ■ සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම
  - පුද්ගල නිපුණතා සහ දැනුම සංවර්ධනය
  - ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
  - සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම සහ ඒවායෙන් උපරිම ප්‍රයෝග්‍රහ ලබා ගැනීම
- ii. ගායනය/ වාදනය/ රංගනය/ තර්තනය/ ක්‍රිඩා හැකියා ආදිය
- iii. දෙමාපියන්/ අසල් වැසියන්/ ආදි ඕෂෙෂයන් සුඩ පතන්නන් ඇතුළ පාසලට සම්බන්ධ සියලුම පුද්ගලයින්
- iv. බෙංග මර්දන ගුමදාන පැවැත්වීම
  - පාසල අවට මත්ද්වා විකිණීම වැලැක්වීම ආදිය
- v. සුදු බිංදුම/ උපදියය/ හරපිස්/ ලිංගික ඉන්නන්/ ඒඩිස්
- vi. 100 m/ 200 m/ 400 m/ 800 m ආදිය
- vii. ■ උසපැනීම                            ■ තුන් පිමිම පැනීම                            ■ රිටි පැනීම
- viii. වොලිබෝල්/ නෙවිබෝල්/ පාපන්දු ආදි
- xi. එල්ලෙන කුමය/ පාවතන කුමය/ ගුවනත පා මාරු කාර්මේ කුමය
- x. වෙසිම / කරුණාව / නම්‍යයිලි බව / අන්තර පද්ගල සම්බන්ධතාවය / නීතිගරුක බව ... ආදිය

(எனது  $2 \times 10 = 20$ )

2

i. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍යයට බලපාන සාක්ෂි තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියකි. (ලකුණු 2)

ii. ■ හෝතික පරිසරය  
පිරිසිදු වාතය / පිරිසිදු භූමිය / සින් ගන්නා සුළු බව / පංති කාමර පවිත්‍රතාව ආදි (ලකුණු 4)  
■ මානසික හා සමාජීය පරිසරය  
සරක්ෂිත බව / උපදේශන පහසුකම් / සියල්ලන්ට ම එකසේ සැලකීම් / අගය කිරීම ආදි

iii. ■ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කම්ටු පානි මට්ටමෙන් පිහිටුවා ගැනීම  
 ■ කම්ටු මගින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියා මාරුග සාර්ථකව කරවීම  
 ■ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සඳහා නව යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම  
 ■ සෞඛ්‍ය ප්‍රක්ෂේප නිවස සහ සමාජය වෙත ගෙන යාම (ලකුණු 4)

3.

i. නිවැරදි හැරීම/ කල් බැලීම/ ගමනේ යාම/ නැවතීම/ සම්මාන දැක්වීම (ලකුණු 2)

ii. ගමනේ යාම යනු ඇවැළිමේ ඉරියවිව, ඒකාකාරීව, රිද්මයානුකූලව, විධානයකට සිදු කරන අවස්ථාවකි  
 ප්‍රහේද - 1. සිසු ගමනේ යාම  
 2. සේමෙන් ගමනේ යාම (ලකුණු 4)

iii. වමට හැරීම/ දකුණට හැරීම/ ආපසු හැරීම  
 වමට හැරීම - ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිගාවෙන්  $90^{\circ}$  ක් වම පැත්තට හැරීමයි. මෙහි දී ඔබගේ වම පාදයේ විශ්‍රාං ද දකුණු පාදයේ පා ඇගිලි ද උපයෝගී කර ගනී.  
 දකුණට හැරීම - ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිගාවෙන්  $90^{\circ}$  ක් දකුණු පැත්තට හැරීමයි. එහි දී ඔබගේ දකුණු පාදයේ විශ්‍රාං ද වම පාදයේ පා ඇගිලි ද උපයෝගී කර ගනී.  
 ආපසු හැරීම - ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිගාවට ප්‍රතිවරුද්ධ දිගාවට  $180^{\circ}$  ක් හැරීමයි. ආපසු හැරීම තමාගේ දකුණු පසින් සිදු කළ යුතුය. (ලකුණු 4)

4.

i. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති  
 ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය (ලකුණු 2)

ii. ■ අනවශ්‍ය ගැබී ගැනීම ඇති විම  
 ■ ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වැළදීම  
 ■ මානසික බිඳ වැළීම  
 ■ අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා ඇති වීම  
 ■ සමාජ අවමානයට ලක්වීම (ලකුණු 4)

iii. ■ පෙරද්ගලික ස්වස්ථානව පවත්වා ගැනීම  
 ■ අප රටට ගැළපෙන කපු රෙදි වලින් නිම වූ පිරිසිදු යට ඇඳුම් හාවිතය  
 ■ විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා වලට යොමු නොවීම  
 ■ ලිංගික සබඳතා තම විවාහක සහකරු හා සහකාරීයට පමණක් සිමා කිරීම  
 ■ ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවල දී නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම (ලකුණු 4)

5.

i. අනු ක්‍රිඩා යනු ප්‍රධාන ක්‍රිඩාවල දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රිඩා කාරකම් වේ. (ලකුණු 2)

ii. ■ ඉලක්කයට පිරිනැමීම  
 ■ පන්දුව පරදා දිවීම  
 ■ කික් බෝල්  
 සුදුසු ක්‍රිඩාකාරකම විස්තර කර ඇත්තම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 4)

iii. ■ කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම  
 ■ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම  
 ■ වගකීම් දැරීමේ හැකියාව ලැබීම  
 ■ නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව (ලකුණු 4)

6.

- i. 1. හිටි ඇරුමුම  
2. මැදි ඇරුමුම (ලකුණු 2)
- ii. ආධාරක අවධිය  
පියාසරික අවධිය (ලකුණු 2)
- iii. සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් විස්තර කර ඇත්තම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 2)

7.

- i. A - උඩු අන් පිරි නැමීම  
B - උඩු අන් එසවීම (ලකුණු 2)
- ii. 1. තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
  - උරහිස් යැවුම
  - උරහිසට ඉහළින් යැවුම
  - හෙඳ්පා යැවුම
  - යටි අන් යැවුම
2. දැනින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම
  - පපුවට කෙළින් යැවුම
  - හිසට ඉහළින් යැවුම
  - පැති යැවුම
  - හෙඳ්පා යැවුම
(ලකුණු 4)
- iii. 1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම  
2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම  
3. ගුවනක පා වෙමින් හිසින් පහර දීම

සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කර ඇත්තම් ලකුණු ලබා දෙන්න. (ලකුණු 4)

