



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 4 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

මාචනාලේ කලාපය

සැකසුම-සුභාෂණී ගිරෝමාලා මිය

3. නිවැරදි ඉරියව් මඟින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු.

සෑම පුද්ගලයකුම ශරීරය මනා පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමට ඉතා කැමති අතර, ඒ සඳහා පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව, බාහිර පෙනුම, නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණු කර පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත්වේ.

✚ පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1. පුද්ගලයාගේ බාහිර පෙනුම මැනිය හැකි ලක්ෂණ 4ක් ලියන්න.

2. සම සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු දේවල් 3 ක් ලියා දක්වන්න.

3. කෙස් හොඳින් පවත්වාගැනීමට අප විසින් කළ හැකි දේවල්?

4. නිය ලස්සනට හා නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේවල් මොනවාද?

5. මුඛය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා 5 ක් ලියා දක්වන්න.

