



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 14

08 ශ්‍රේණිය

Prepared by- එල්.ආර්.වෙදගේ

ආචාර පෙළපාළි ඉරියව් පුහුණු වෙමු.

01. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට මෙන්ම ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ.
 - ඉඳ ගැනීම, සිට ගැනීම හා ඇවිදීම වැනි දෛනික ඉරියව් සේම හැරීම්, කල් බැලීම, නැවතීම වැනි ඉරියව් ආචාර පෙළපාළියකට ඉතා වැදගත්ය.
02. ප්‍රධාන හැරීම් ඉරියව් තුන නම් කර පෙළ පොත හොඳින් අධ්‍යනය කර නිවැරදිව එම හැරීම් ඉරියව් වල නිරත වීමට කටයුතු කරන්න.
03. නිවැරදිව කල් බැලීමේ ඉරියව්ව සිදු කරන ආකාරය අධ්‍යනය කර එම ඉරියව්ව සිදු කරන්න.