



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 5 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

මාවනැල්ල කලාපය

සැකසුම-සුභාෂණී ගිරෝමාලා මිය

3. නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු.

✚ භිෂ්කූන් පුරවන්න.

1. (සිත් සේ සිටීමේ, විලඹ, නිවැරදි ඉරියව්, සිරුවෙන් සිටීමේ, පහසුවෙන් සිටීමේ)

- I. යම්කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබාගන්නා නිවැරදි ආකාරය ලෙස හඳුන්වයි.
- II. රැස්වීමක සුලු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවේදී ඉරියව්ව භාවිතා කරයි.
- III. රැස්වීමක හෝ දේශනයක වැඩි වේලාවක් සිටීමට ඉරියව්ව භාවිතා කරයි.
- IV. ඇවිදීමේදී පළමුව පොළව ස්පර්ශ වන්නේ යි.
- V. විලඹ එකට ගැවෙන සේ V අකුර හැඩයට පාද තබා ගැනීම ඉරියව්වේදී සිදු කරයි.

2. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්නා අවස්ථා මොනවාද?

.....
.....

.....
.....

3. පහත රූපවලින් දැක්වෙන මූලික ඉරියව් නම් කරන්න.

1 රූපය



2 රූපය



3 රූපය

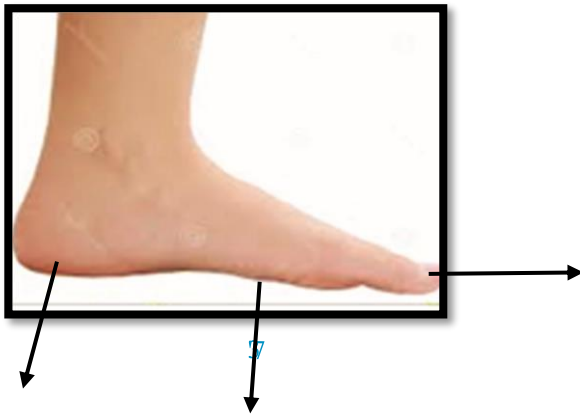


.....

.....

.....

4. පහත දැක්වෙන පාද රූපසටහනේ සලකුණු කර ඇති ස්ථාන නම් කරන්න.



අ) නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදය පොළව ස්පර්ශ වන අනුපිළිවෙළ ලියා දක්වන්න.