



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 6 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

මාවනැල්ල කලාපය
සැකසුම-සුභාෂණී ගිරෝමාලා මිය

3. නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු.

✚ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (X) වරහන තුළ යොදන්න.

1. බරක් එසවීමේදී දණහිස් සෘජුව තබාගෙන එසවීම නොකළ යුතුය. ()
2. උපකරණ තල්ලුකිරීම හා ඇදීම දැනම යොදා කිරීම සුදුසුය. ()
3. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීමෙන් ජෙෂ් අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති නොවේ. ()
4. සිටගැනීමේදී පාදෙකටම බරනොදී එක් පාදයකට පමණක් බරදීම කළ යුතුය. ()
5. ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළඳීම ශරීරයට අහිතකරය. ()
6. සෞඛ්‍යාත්මක පාසල් බැගයක ඉණ පටියක් තිබිය යුතුය. ()
7. වැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් කායීක්ෂමතාව අඩු වේ. ()
8. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් සිරුරේ පෙනුම වැඩි දියුණු කරගත හැකිය. ()
9. පාසල් බැගය පුටුවේ තබාගෙන වාඩිවීම සුදුසුය. ()
10. වාඩි වී සිටින විට පුටුව පැද්දීම නොකළ යුතුය. ()