



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- දෙවන සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

- ඉඳු ගැනීම, ඇවිදීම මෙන් ම වැනිරීම ද නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමෙන් ආකර්ෂණීය ප්‍රසන්න පෙනුමක් ද හිමි වේ.
 - I. නිවැරදි වැනිරීමේ ඉරියව් 02 ක් ලියන්න.
 - II. නිවැරදි වැනිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04 ක් ලියන්න.
 - III. නිවැරදි වැනිරීමේ දී අත් වන වාසි 04 ක් ලියන්න.

- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉඩ සැලසේ.
 - I. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
 - II. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
 - III. වැරදි ඉරියව්වලට පුරුදු වීමෙන් ඔබට අත්වන අවාසි මොනවා ද?