



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය

සතිය - 7 සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

01 ශක්තිය ක්‍රීඩාවේ දී පමණක් නොව අනෙකුත් ක්‍රියා සඳහා ද වැදගත් වේ.

- I. ශක්තිය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
- II. ශක්තිය දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
- III. ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණයක් ලියන්න.

02 නිරන්තර සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නම්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ.

- I. නම්‍යතාව යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?
- II. නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කරන්න.
- III. නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණයක් ලියන්න