



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 5

විෂයය:- කෘෂි හා අභාර තාක්ෂණය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

5. පාඩම

මානව පෙරාමුණය.

(පෙළ පොතේ පිටු අංක 77- 81 දක්වා අදාළ කර ගන්න.)

1 විටමින හඳුන්වන්න.

2 .ජලද්රාවය විටමින සහ මෝද්රාවය විටමින ලෙස එවා වෙන් කරන්න.

3. විටමින් B සංකීර්ණය හඳුනා ගන්න.

4. සියලුම විටමින් වර්ග අඩංගු ආහාර , එවායේ උපයෝගී ලක්ෂණ ඇතුළත්ව වගුගත කරන්න.

5. ශරීරයට අවශ්‍ය බණිජ වර්ග හඳුන්වන්න.

6. එවායේ අවශ්‍යතා, උපයෝගී ලක්ෂණ හා අඩංගු ආහාර වගුගත කරන්න.

7.බණිජ වල මිනිස් සිරුරෙහි ක්රියාකාරිත්වය සැකවින් දක්වන්න.

7. මිනිස් සිරුරෙහි ජලයෙහි ක්රියාකාරිත්වය කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.

8. ශරී ලාංකික වයස අවු. 18න් ඉහළ පිරිමි අයෙකුගේ දෛනික පෙරාමුණ අවශ්‍යතාවය කොපමණද යන්න සැකවින් පැහැදිලි කරන්න.