



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 28 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කුමල්ල

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වාගැනීමට කටයුතු කරයි.

- පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු අතර හෝ පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඇතිවන ධනාත්මක පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා නම් වේ.

- 1-එදිනෙදා ජීවිතයේදී අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වන පුද්ගලයන් හෝ කණ්ඩායම් 4ක් නම් කරන්න.
- 2-සම වයස් කණ්ඩායම් නිසා ඇතිවන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් 3ක් බැගින් ලියන්න.
- 3-අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී වැදගත් වන නිපුණතා 5ක් ලියන්න.