



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 6 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

### 3. නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු.

❖ හිස්තැන් පුරවන්න.

#### 1. (සිත් සේ සිටීමේ, විලඹ, නිවැරදි ඉරියව්, සිරුවෙන් සිටීමේ, පහසුවෙන් සිටීමේ)

- I. යම්කිසි අවස්ථාවක ශරීරය තබාගන්නා නිවැරදි ආකාරය..... ලෙස හඳුන්වයි.
- II. රැස්වීමක සුළු වේලාවක් විවේකීව සිටින අවස්ථාවේදී ..... ඉරියව්ව භාවිතා කරයි.
- III. රැස්වීමක හෝ දේශනයක වැඩි වේලාවක් සිටීමට ..... ඉරියව්ව භාවිතා කරයි.
- IV. ඇවිදීමේදී පළමුව පොළොව ස්පර්ශ වන්නේ ..... යි.
- V. විලඹ එකට ගුවෙන සේ V අකුර හැඩයට පාද තබා ගැනීම ..... ඉරියව්වේදී සිදු කරයි.

#### 2. නිවැරදි ඉරියව්ව පවත්වා ගන්නා අවස්ථා මොනවාද?

.....  
.....

.....  
.....

#### 3. පහත රූපවලින් දැක්වෙන මූලික ඉරියව් නම් කරන්න.

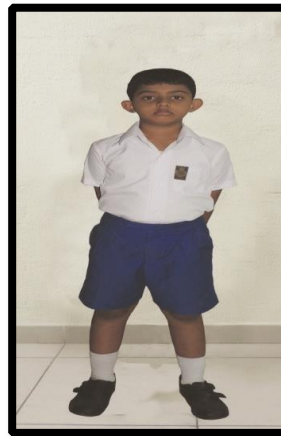
1 රූපය

2 රූපය

3 රූපය



.....

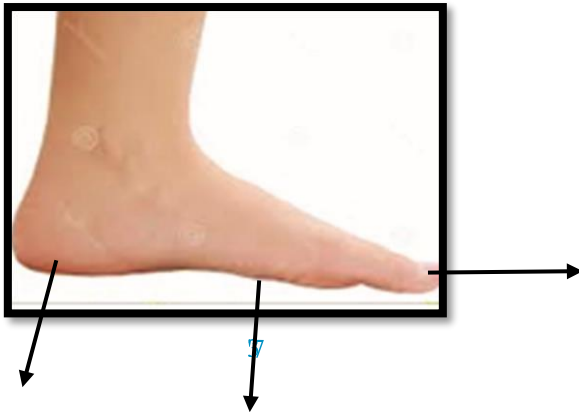


.....



.....

4. පහත දැක්වෙන පාද රූපසටහනේ සලකුණු කර ඇති ස්ථාන නම් කරන්න.



අ) නිවැරදි ඇවිදීමකදී පාදය පොළොව ස්පර්ශ වන අනුපිළිවෙළ ලියා දක්වන්න.