



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 7 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

3. නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගනිමු.

❖ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණු වැරදි නම් (x) ලකුණු වරහන් තුළ යොදන්න.

1. බරක් එසවීමේදී දණහිස් සෘජුව තබාගෙන එසවීම නොකළ යුතුය. ()
2. උපකරණ තල්ලු කිරීම හා ඇදීම දැතම යොදා කිරීම සුදුසුය. ()
3. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීමෙන් ජේශ් අස්ථි හා සන්ධිවල ආබාධ ඇති නොවේ. ()
4. සිට ගැනීමේදී පාද දෙකටම බර නොදී එක් පාදයකට පමණක් බරදීම කළ යුතුය. ()
5. ඉතා උස අඩි සහිත පාවහන් පැළඳීම ශරීරයට අහිතකරය. ()
6. සෞඛ්‍යාත්මක පාසල් බැගයක ඉණ පටියක් තිබිය යුතුය. ()
7. වැරදි ඉරියව් අනුගමනය කිරීමෙන් කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ. ()
8. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් සිරුරේ පෙනුම වැඩි දියුණු කරගත හැකිය. ()
9. පාසල් බැගය පුටුවේ තබාගෙන වාඩිවීම සුදුසුය. ()
10. වාඩිවී සිටින විට පුටුව පැද්දීම නොකළ යුතුය. ()