



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 10 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවතැල්ල

- ඔබේ පෙළපොතේ 1, 3, 4 පාඩම් අසුරෙන් පිළිතුරු සපයන්න.
- පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු වරහන් තුළින් තෝරා හිස්තැන් පුරවන්න.

(පූර්ණ සෞඛ්‍ය, මුඛවාඩම්, 1.5 ත් 2 ත් අතර, සහකම්පනය, පා ඇඟලි, සිරුවෙන්, සිත්සේ, නිවැරදි ඉරියව්, ලෙඩරෝගවලින් තොරව, කවුද රජා)

1. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්වල නිරතවීම නිසා සිටීමට හැකි වේ .
2. උදෑසන රැස්වීමේ දී ජාතික ගීය ගායනා කරන විට සිටිය යුතුය.
3. කෙනෙකුගේ බාහිර පෙනුම වැඩි දියුණු කරන ලක්ෂණයකි.
4. ඔබ දන්නා සුළු ක්‍රීඩාවකි.
5. වාතය අපිරිසිදු ස්ථානවල වැඩ කිරීමේදී හානිය සෑදුය.
6. වැඩි වෙලාවක් රැස්වීමක සිටිනම් ඉරියව්ව අනුගමනය කළ යුතුය.
7. නිවැරදි ඇවිදීමකදී අවසානයට පොළොව ස්පර්ශ වේ .
8. ඔබ දිනකට ජලය ලීටර් ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුය.
9.ඇති අය දුර්වලතා ඇති අයව සමච්චලයට ලක් නොකරයි.
10. යනු කායික, මානසික, සාමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වයයි.