



Department
Education,Sa
Province/Wee
Province/Weekly School Depar

පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාතරමේන්තුව සඛරගමුව - සති පාසල

Department of
Sabaragamuwa
Province/Weekly School

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ගැටිපෑක අධ්‍යාපනය

සති - 48

ග්‍රෝෂය - 10

සැකසුම - W.M.H.වර්ණකළපූරිය

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

භාද්‍යාග්‍රිත දැරීම හා පේශීමය දැරීමේ හැකියාව

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. භාද්‍යාග්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද?

2. භාද්‍යාග්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න

03. භාද්‍යාග්‍රිත යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ 02 ක් ලියන්න.

04. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද?

05. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න

06. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝගන 02 ක් ලියන්න.
