



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 26සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු .

❖ නිවැරදි වාක්‍යයට (✓) ලකුණු ද වැර දි වාක්‍යයට (X) ලකුණු ද යොදන්න .

1. ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධකයකි, පැනීම ක්‍රියාකාරකම් ()
2. ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණය මගින් ශාරීරික නම්‍යතාව සොයාගත හැකිය. ()
3. ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීමට ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැදගත් වේ. ()
4. රිද්මයට වැඩ කිරීමෙන් කාලය නාස්ති නොවේ. ()
5. හෘදස්පන්දනය රිද්මයානුකූලව සිදුවන ක්‍රියාවකි. ()

❖ හිස්තැනට සුදුසු වචනය තෝරන්න.

(සමායෝජනය, ශාරීරික යෝග්‍යතාව, ශක්තිය)

1. ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව යනුවෙන් හැඳින්වේ.
2. ස්නායු හා ජෛග්‍ය අතර මනා සම්බන්ධතාවයක් තුළින් ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි හා පහසුවෙන් කිරීමේ හැකියාව ලෙස හඳුන්වයි.
3. රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් වර්ධනය කරගත හැක.

❖ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. රිද්මය යන්න හඳුන්වන්න.

.....

.....

2. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් ලියන්න.

.....

.....

.....