



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සනි පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 27 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු .

❖ පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ සම්බන්ධයෙන් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න

1. සෞඛ්‍යමත් පුද්ගලයෙකුට කිසියම් කාර්යයන් සාර්ථකව යෙදීමේ හැකියාව ඉහළ මට්ටමක (පවති/නොපවති)
2. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ සිදු කළ හැක/නොහැක
3. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට ඇති හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස හැඳින්විය හැක/නොහැක
4. නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාවයන් පවත්වාගෙන යෑම සඳහා ඉරියව් (පවති/නොවේ)
5. ශාරීරික යෝග්‍යතාව ප්‍රධාන කොටස් හතරකට බෙදිය හැක/නොහැක