



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 32 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

❖ පුනරීක්ෂණ

- පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

- රිද්මයානුකූලව වැඩ කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි 4 ක් ලියන්න.
 - නිවසේදී දැකිය හැකි රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.
 - චිත්තවේග සමබර කරගැනීම සඳහා බලපාන සාධක 2ක් ලියන්න.
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා 5 ක් ලියන්න.
 - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.
 - සුසන්නිකා ජයසිංහ, හුසේන් බෝල්ට්, සනත් ජයසූරිය, මුත්තයිසා මුරලිදරන්, මේරියන්ස් ජොන්ස් යන ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගැන තොරතුරු එක්රැස් කර පොත් පිංචක් සකස් කරන්න.
- ආහාරවලින් සිදුකරන ප්‍රධාන කාර්යයන් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
 - ආහාර පිරමීඩයට අනුව අඩුවෙන්ම ලබාගත යුතු ආහාර වර්ග මොනවාද?
 - පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි මිශ්‍ර ආහාර කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
 - පහත දක්වා ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් අඩංගු ආහාර වර්ගවල රූප සටහන් එකතු කර අලවන්න.
(කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින් A, B, C, D, E, K , යකඩ, කැල්සියම්, අයඩින්)