



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 35 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

5. මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.

➤ ඇවිදීම

❖ පහත ප්‍රශ්න හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (x) ලකුණ ද යොදන්න.

1. ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් නොවේ. ()
2. ඇවිදීමේදී පළමුවෙන් ම පොළොව ස්පර්ශ විය යුත්තේ විලිඹ ය. ()
3. සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව සමඟ සම්බන්ධ විය යුතු ය. ()
4. නිවැරදි ඇවිදීමකට අඩි උස පාවහන් පැළඳීම වාසි සහගත වේ. ()
5. නිවැරදි ව ඇවිදීමෙන් ශාරීරික ආබාධ ඇති වේ. ()
6. ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඇවිදීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. ()
7. ඇවිදීම ව්‍යායාමයක් නොවේ. ()

8. ඇවිදීම පුහුණු කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් ලියන්න .

.....

.....

.....

.....