



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 33 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

❖ පුනරීක්ෂණ

- පහත ප්‍රශ්න සඳහා ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

A කොටස

- පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීම හඳුන්වන්නේ
- දිනකට දරුවෙකු නිදාගත යුතු කාලය
- දිනකට ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්වල අවම ලෙස යෙදිය යුතු කාලය
- මිතුරන් සමග සතුට විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩා
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා දියුණුවට කරන ක්‍රීඩා
- සම්මත නීතිරීති ඇති ක්‍රීඩා
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල
- ගලගණ්ඩය ඇතිවීම සිදුවන්නේ
- රක්තහීනතාවය ඇතිවීමට බලපාන්නේ

B කොටස

- සුළු ක්‍රීඩා
- යකඩ උනතාවය
- දිග මී.18 පළල මී.9
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
- ස්වස්ථතාව ලෙස
- දිග මී. 30.5 පළල මී.15.25
- අයඩින් උනතාවය
- මිනිත්තු 30 හෝ 60 ක්
- පැය 8 – 10 ක්
- අනු ක්‍රීඩා