



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

5 ශ්‍රේණිය - පරිසරය(භය වන සතිය)

01 තේමාව - අපේ යහපැවැත්ම

1. ශරීරයේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි දේවල් කිහිපයක් ලියන්න.

- I.
- II.
- III.
- IV.

2. ඔබේ ශරීරයේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් දිනපතා කොපමණ ජාල ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතුද?

.....

3. සිරුරට අවශ්‍ය නියමිත ජාල ප්‍රමාණය නොලැබීම නිසා ඔබට ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල මොනවාද?

- I.
- II.
- III.
- IV.
- V.

4. ජලය නියමිත ප්‍රමාණය ම දිනපතා පානය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

- I.
- II.
- III.
- IV.