



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 2සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

01. සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු.

❖ යා කරන්න.

A කොටස

1. කායික යහපැවැත්ම මනින ලක්ෂණයකි.
2. පෝෂණ මට්ටම නිවැරදිව පවතීදැයි බලන දර්ශකයකි.
3. උස දක්වන ප්‍රස්ථාරයට අනුව මිටි බව පෙන්වන වර්ණය වන්නේ
4. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම සඳහා ගණනය කරනු ලබන්නේ,
5. ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීම සඳහා කළ හැකිය

B කොටස

1. තැඹිලි පාට
2. ක්‍රීඩා කිරීම
3. උස සහ බර
4. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
5. බාහිර පෙනුම