



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව- සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 25සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

## 9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු .

❖ නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න .

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ලෙස හඳුන්වන්නේ,

I. රෝගවලින් වැළකී සිටීමයි.

II. අපගේ ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීමට ඇති හැකියාවයි.

III. රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම් අඩුකර ගැනීමයි.

IV. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි.

2. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් නොවන්නේ,

I. ශක්තිය

II. වේගය

III. නම්‍යතාව

IV. නර්තනය

3. හිස්තැනට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව

.....

මානසික යෝග්‍යතාව

සමාජීය යෝග්‍යතාව

I. සෞඛ්‍ය

II. යෝග්‍යතාව

III. ආරක්ෂක ආහාර

IV. ක්ෂණික ආහාර

❖ A හි වාක්‍ය කාණ්ඩයට ගැලපෙන පිළිතුර B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A

B

4. ශාරීරික ගුණාංගයකි

මානසික යෝග්‍යතාවයේ ලකුණකි.

5. එදිනෙදා කටයුතුවල කඩිසරව නිරත වීම.

ස්කිප්-රොප්

6. සතුවත් සිටීම

වේගය

7. රිද්මයානුකූල චලනයකි

දරා ගැනීමේ හැකියාව

8. යම් කාර්යයක් අඩු කාලයකින් නිම කිරීම

ශාරීරික යෝග්‍යතාව