



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 34 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

❖ පුනරීක්ෂණ

- පහත ප්‍රශ්න සඳහා ගැලපෙන පිළිතුර වරහන් තුළින් තෝරා ලියන්න.

(විටමින් හා බිෂ්ප් ලවණ, ක්‍රීඩා නිරීති, කාබොහයිඩ්‍රේට් හා මේද, දුර පැනීම, කවපෙත්ත)

- වර්ග රෝගවලින් සිරුර ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.
- සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන්නේ..... වලිනි.
- ක්‍රීඩාව ගෞරවය ආරක්ෂාවීමට නිබීම වැදගත් වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම ඉසව්වකි.
- මලල ක්‍රීඩාවල විසිකිරීම් ක්‍රීඩා ඉසව්වකි විසිකිරීම.
- බරක් නිවැරදි අන්දමට එසවීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.
.....
.....
- මානසික යෝග්‍යතාව දියුණු කර ගැනීමට සුදුසු ක්‍රීඩා නම් කරන්න.
.....
- ආහාර පිරමීඩයට අනුව අඩුවෙන්ම ලබාගත යුතු ආහාර 2 ක් නම් කරන්න.
.....
.....