පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරිකඅධ්‍යාපනය

සතිය- තුන්වන සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බළන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

1.නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩකටයුතු ඵලදායිව ඉටුකරගත හැකිය.

I. නිවැරදි ඉරියව් කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවා ද?

II. ගතික ඉරියව් 02 ක් සහ ස්ථිතික ඉරියව් 02 ක් ලියන්න.

III. ඇවිදීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රම 04 ක් ලියන්න.

2.මලල ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට නිරෝගී දිවියක් හිමි වේ.

I. ඇවිදීමේ හා දිවීමේ අතර ඇති වෙනස කුමක් ද?

II. නිවැරදිව දිවීමේ දී අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය පහදන්න.

III. දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස මොනවා ද?