

සති පාසල

1. ශ්‍රේණිය - 7 ශ්‍රේණිය
2. විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
3. සතිය -
4. පාඩම් ඒකකය - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.
5. ශිෂ්‍යා කළ යුතු කාර්යයන්
 - පාඩම හොඳින් කියවන්න
 - නිවසේදී ඔබ ඇවිදීම ඉරියව් බොහෝ සෙයින් භාවිතා කරයි. මෙය මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව්වක් ලෙස ද භාවිතා කරයි. ඇවිදීම නිවැරදිව පුහුණු වීමට සිදු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 5 ක් නම් කර රූප සටහන් අඳින්න.
 - ඉහත ක්‍රියාකාරකම් නිවස තුළදී සිදු කරන්න. (නිවැරදිව එම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න)
 - නිවැරදිව ඇවිදීම සිදු කිරීමේදී ශාරීරික අංග තබා ගත යුතු ආකාරය පියවර සහිතව ලියන්න.
 - thaksalawa, E නැණ පියස, DP education, sadu education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න.
6. ඉහත පාඩම සඳහා උපකාර කරගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and YouTube channels