



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව- සතිපාසල

සතිය - 27 වන සතිය

විෂයය:-සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය :- 11

Prepared by – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

කුමල්ල

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වාගැනීමට කටයුතු කරයි.

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කරගැනීම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

- 1-වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම්කරන්න.
- 2-එක් එක් යෝග්‍යතා සාධකය යොදා ගැනෙන ක්‍රීඩා වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.
- 3-යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කරගැනීමට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් බැගින් ලියන්න.