



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 51 සති

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

❖ පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.

1. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ජීවන රටා දෙකක් ලියන්න.
.....
.....
2. තරගකාරී ක්‍රීඩාවල දී මෙන්ම විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩාවලදී ද ඔබ අනුගමනය කළ යුතු ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
.....
.....
3. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දෙකක් ලියන්න.
.....
.....
4. පුද්ගලයෙකු ක්ෂණික ආහාර රටාවකට හුරුවීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු දෙකක් ලියන්න.
.....
.....
5. අපේ සිත්තුළ ඇතිවන යහපත් හා අයහපත් විත්තවේග එක බැගින් ලියන්න.
.....
.....
6. අධිපෝෂණ තත්වයන් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?
.....
.....
7. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා හැරුණුවිට අනෙකුත් අවශ්‍යතා හතරක් ලියන්න.
.....
.....
.....
.....
8. සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත්වීමට ව්‍යායාම්වල වැදගත්කම අනිත් අයව දැනුවත් කිරීමට ආදර්ශ වැකි දෙකක් ලියන්න.
.....
.....