



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය - 48

ග්‍රේණිය - 10

සැකසුම - W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

හෘදයාශ්‍රිත දැරීම හා පේශීමය දැරීමේ හැකියාව

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද?

.....

2. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න

.....
.....
.....

03. හෘදයාශ්‍රිත යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ 02 ක් ලියන්න.

.....

04. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව යනු කුමක්ද?

.....

05. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න

.....
.....
.....

06. පේශීමය දැරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

.....