පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය :- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

සතිය :- සතිය 06

ශ්‍රේණිය :- 8 ශ්‍රේණිය

සකස් කලේ : – කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, ඇඹිලිපිටිය

1. අපගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක බෙහෙවින් බලපාන හෙයින් එම යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට කල හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට උත්සාහ කරන්න.
2. පිටු අංක 151 සිට පිටු අංක 157 දක්වා හොඳින් අධ්‍යනය කර පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු සපයන්න.
   i. ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න.
   ii. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව හා පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යන යෝග්‍යතා සාධක නිර්වචනය කර එම හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් හා එම හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමෙන් අත්වන ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න