



2020 පළමු වාරය - නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 6 ශ්‍රේණිය

1. සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
2. ස්වස්ථතාව රැකගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන යහපත් පුරුදු 2 ක් සඳහන් කරන්න.
3. ජල දූෂණය වැළැක්වීමට කළ හැකි යොජනා 2 ක් ලියන්න.
4. වාතය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් විස්තර කරන්න.
5. කායික යහපැවැත්ම මැනිය හැකි ලක්ෂණ 2 ක් නම් කරන්න.
6. උදෑසන ආහාර වේල සඳහා සුදුසු සමබල ආහාර වේලක් ලියන්න.
7. ස්වභාවික හා නැවුම් ආහාර ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.
8. නිවසේදී කය වෙහෙසා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියන්න.
9. එම ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.
10. යහපත් පරිසරයක ලක්ෂණ 2 ක් සඳහන් කරන්න.
11. කායික යහපැවැත්ම තීරණය කිරීම සඳහා භාවිතා කළහැකි ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.
12. වයසට නිසි උසක් තිබිය යුතු ප්‍රස්තාරයේ වර්ණ තුනෙන් දැක්වෙන අදහස කෙටියෙන් ලියන්න.
13. “ශාරීරික යෝග්‍යතාව” කෙටියෙන් හඳුන්වන්න.
14. “ප්‍රතිශක්තිය” යන්න පැහැදිලි කරන්න.
15. පාසල් නිවාඩු සමයේ කාලය ප්‍රයෝජනවත් ලෙස ගත කළ හැකි ආකාරය ලියන්න.
16. වර්තමානයේ සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීමේ වැදගත්කම ලියන්න.
17. කොරෝනා -19 වෛරසය හේතුවෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේදී පීඩාකාරී හා ගැටළු අවස්ථාවන්ට මුහුණදීමට සියලු දෙනාට සිදුවිය. ඉන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ජනමාධ්‍යයෙන් ලබා දුන් උපදෙස් 3 ක් ලියන්න.
18. සමාජීය යහපැවැත්වම සඳහා අවශ්‍ය සාධක 2 ක් ලියන්න.
19. මානසික යහපැවැත්ම ප්‍රගුණ කළ පුද්ගලයෙකු සතු කුසලතා 2 ක් ලියන්න.
20. අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සතු අයගේ ලක්ෂණ 2 ක් ලියන්න.