2020 පළමු වාරය - නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 7 ශ්‍රේණිය

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
2. භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු ප්‍රධාන අංග 4 ක් සඳහන් කරන්න.
3. යහපත් මානසික පරිසරයක් ඇති වීමට තිබිය යුතු අංග 3 ක් ලියන්න.
4. සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක තිබිය යුතු ප්‍රධාන ලක්ෂණ 4 ක් සඳහන් කරන්න.
5. කසළ කළමනාකරණය කිරීමේදී යොදා ගන්නා 3 R සංකල්පය පහදන්න.
6. අපේ රටේ ප්‍රජා සෞඛ්‍යය සේවා සපයන නිලධාරීන් නම් කර ඔවුන්ගෙන් සපයාගත හැකි සේවාවන් සඳහන් කරන්න.
7. සෞඛ්‍යයවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 4 ක් ලියන්න.
8. න්‍යෂ්ටික පවුල සහ විස්තෘත පවුල හඳුන්වන්න.
9. අපේ පවුලට අමතරව අපගේ දෛනික කටයුතු වලට සහය වන පුද්ගල ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.
10. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව නැති වීමෙන් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල 5 ක් සඳහන් කරන්න.
11. ජන ක්‍රීඩා යනුවෙන් හඳුවන්නේ කුමක්ද?
12. ජන ක්‍රීඩා වල පොදු ලක්ෂණ 5 ක් නම් කරන්න.
13. අළුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා සඳහන් කරන්න.
14. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 6 සඳහන් කරන්න.
15. පන්දුව පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම 2_නම් කරන්න.
16. පන්දුව පිරිනැමීම පුහුණු කිරීම සඳහා තනිව සහ දෙදෙනා බැගින් කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ඇඳ දක්වන්න.
17. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා 5 සඳහන් කරන්න.
18. නෙට්බොල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය සඳහා තනිව සහ දෙදෙනා බැගින් කල හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ඇඳ දක්වන්න.
19. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා සඳහන් කරන්න.
20. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුව පාලනය සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් කීපයක් ඇඳ දක්වන්න.