

18. සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ක්‍රියාකාරකම 01

ඔබගේ කායික සෞඛ්‍ය මට්ටම පිළිබඳව ඔබ දන්නවාද ?

එසේනම් ඔබගේ

- උස මීටර් වලින් (m) හා සෙන්ටිමීටර් වලින් (cm)
- බර කිලෝ ග්‍රෑම් වලින් (kg)
- ඉනෙච්ච් වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර් වලින් (cm) මැන තබා ගන්න.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස (m) x උස (m)}}$$

$$\text{ඉනෙච්ච් වට ප්‍රමාණයට උස අනුපාතය} = \frac{\text{ඉනෙච්ච් වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$$

ක්‍රියාකාරකම 02

මනා පැවැත්මකට ඔබට අවැසි දේ දන්නවාද? දැනුමට යමක් සොයා ගනිමු .

- කායික යහ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක ?
- මානසික යහ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක ?
- සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක ?
- අධ්‍යාත්මික යහ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක ?

ඉහත අවශ්‍යතා සොයා ලියා තබා ගන්න.