- දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිත වන ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.
  - I. දෛනික ජීවිතයේ දී ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිත වන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.
  - II. පුටුවක ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය දක්වන්න.
  - III. නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ වාසි 02 ක් සහ වැරදි ලෙස ඉඳ ගැනීමෙන් ඇතිවන අවාසි 02 ක් ලියන්න.

- ඇවිදීම අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සිදු කරනු ලබන සුලභ ඉරියව්වකි.
  - I. දෛනික ජීවිතයේ දී ඇවිදීමේ ඉරියව්ව භාවිත වන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.
  - II. ඔබ පාසලේ දී ඉගෙන ගත් ඇවිදීමේ ක්‍රම 04 ක් ලියන්න.
  - III. නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් ලැබෙන වාසි 04 ක් ලියන්න.