



ce/ Weekly School Department of
tment of Education, Sabaragamuwa
agamuwa Province/ Weekly School

පිතිය - 8

Prepared by - කළාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය,
කෑගල්ල

නළුවෙකු හෝ නිළියක විසින් යම් රංග කුසලතාවයක් වර්ධනය කර ගනු පිණිස කායික හා මානසික යෝග්‍යතාව ගොඩනැගෙන අයුරින් සිදුකරනු ලබන අභ්‍යාස රංග අභ්‍යාස ලෙස හැඳින්විය හැක.

- ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ අභ්‍යාස
- ව්‍යායාම
- ශීතීකරණ අභ්‍යාස (ශරීරය සැහැල්ලු කිරීමේ)
- ශ්වසන අභ්‍යාස
- සංවේදන අභ්‍යාස
- රංග ක්‍රීඩා වශයෙන් අභ්‍යාස රැසක් ඇත.

- සබකෝලය නැතිකර ගැනීමට
- හැකියාව දියුණු කර ගැනීමට
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට
- සහෝදර සහෝදරියන් අතර හොඳ අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට හුරුවීමට
- පුද්ගල පෞරුෂය දියුණු වීමට
- ගෘහ නර්තන කුසලතාවයන් දියුණු කර ගැනීමට , රංග අභ්‍යාස කිරීමෙන් වර්ධනය කරගත හැක.

- දක්ෂ රූපන ශිල්පියකු වීමට අවස්ථාව ලැබේ.
- ඔහු තුළ පවතින ආධුනික ගති ලක්ෂණ වෙනස් වේ.

1. රංග අභ්‍යාස යනු කුමක්දැයි හඳුන්වන්න.
2. රංග අභ්‍යාස වර්ග නම් කරන්න.
3. රංග අභ්‍යාස වලින් ඇති ප්‍රයෝජන ලියන්න.

