සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය

නිවාඩුකාලීන පැවරුම්

විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම

අගෝස්තු - දෙවන සතිය

සැකසුම - D.A චම්පිකා දේවනාරායන

කෑ/දෙහි/ඉඹුලාන ශ්‍රී සේන මහා විද්‍යාලය

---

## සුවදම් ගසක් නිර්මාණය කරමු

ආදරණීය දුවේ, පුතේ මෙම වසංගත රෝග සමයේ ඔබේ පවුලේ සැමදෙනාටම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු සිහිපත් කිරීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම කරන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -

* ඉවත දමන ටින් එකක්
* අතු විහිදී ගිය අතු කැබැල්ලක්
* වැලි ස්වල්පයක්
* පලළ 3 cm හා දිග 20 cm ක පමණ ඝණ කාඩ්බෝඩ් තීරු කිහිපයක්
* නූල් වර්ගයක්
* පාට කඩදාසි

කාඩ්බෝඩ් තීරුවල පාට කඩදාසි තීරු කපා අලවා ගන්න. ටින් එක මතුපිට පාට කඩදාසි කොලයක් අලවා , ඔබේ චිත්‍රයකින් අලංකාර කර ගන්න. නැත්නම් වියලාගත් මල් කොළ අලවා සරසා ගන්න. ටින් එකටවැලි පුරවා අතු කැබැල්ල එහි සිටුවන්න. කාඩ්බෝඩ් තීරුවල පහත වැකි ලියන්න

* නිතර සබන් යොදා දෑත් සෝදන්න
* වෙනත් කෙනෙකු සමග සිටින විට මීටරයක පරතරය තබාගන්න
* මුදල් පරිහරණය කළ වහා දෑත් පිරිසිදුකර ගන්න
* ප්‍රතිශක්තිකරණය වඩවන ආහාර අනුභව කරන්න
* ඖෂධීය පාන වර්ග පානය කරන්න
* නිවසින් පිටතට යනවිට සැනිටයිසර් පාවිච්චි කරන්න
* දිනකට දෙවතාවක් හුමාලය අල්ලන්න

වැකි ලියූ කාඩ්බෝඩ් තීරු නූල් වලින් අතුවල එල්ලන්න. මෙම සුවදදම් ගස නිවසේ හැමෝටම පෙනෙන ස්ථානයක තබන්න. ඔබට සුවබර හෙට දිනක්...!