සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

3 ශ්‍රේණිය - පරිසරය (අගෝස්තු -4 සතිය)

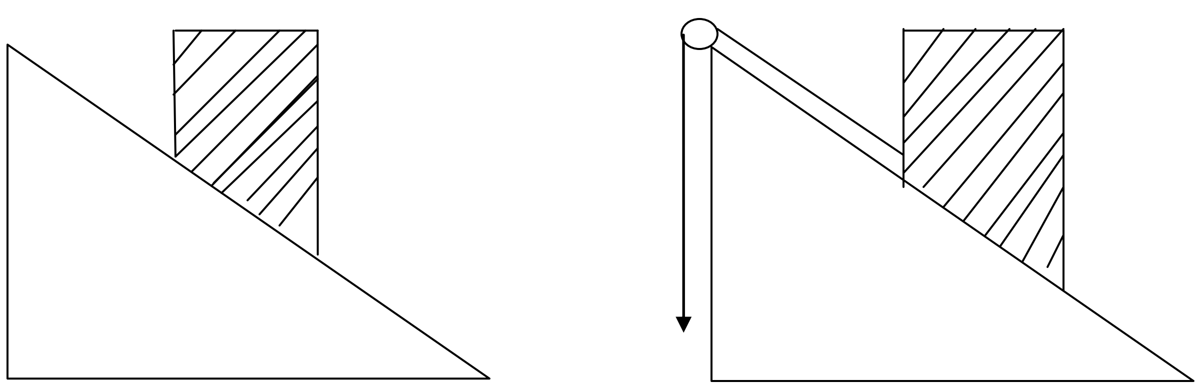
1 1 තේමාව - වැඩ පහසු කිරීමේ මං

පුංචි දරුවනි, පහත ක්‍රියාකාරකම් කරන්න.

- ❖ තරමක් ලොකු කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටියක් ගෙන එය බර ද්‍රව්‍යකින් පුරවන්න.
- ❖ එය සුමට පොළොවක හා රළු පොළොවක තල්ලු කරන්න.
- ❖ පසුවඑයට ලණුවක් ගැට ගසා සුමට පොළොවේ හා රළු පොළොවේ අදින්න.
- ❖ ඇදීමට හෝ තල්ලු කිරීම පහසුවෙන් කළ හැක්කේ කුමන මතුපිට ද යන්න අවබෝධ කරගන්න.

සුමට පොළොව රළු පොළොව

- ❖ එම භාණ්ඩයම ආනත තලයක ඉහලට තල්ලු කරන්න. මුහුණ දුන් අපහසුතාව අවබෝධ කර ගන්න.
- ❖ එම නිසා එය ආනත තලයක් දිගේ කප්පියක් යොදා ගෙන අදින්න. දැනෙන පහසුව අවබෝධ කර ගන්න.



- ❖ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කප්පි යොදා ගන්නා අවස්ථා සොයා බලන්න.

උදා :- ළිඳෙන් වතුර ඇදීමේ දී
දොඹකර ආධාරයෙන් කොට (කඳන්) ඇදීම.
භාණ්ඩ එහා මෙහා කිරීම.