සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

3 ශ්‍රේණිය - පරිසරය (නොවැම්බර්-1 සතිය)

14 තේමාව - අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

දුවේ පුතේ, අද ඔයාලාට වෙනස් විදිහේ දෙයක් කරන්න පවරනවා.

- මේ කාර්ය පත්‍රයත් පැන්සලත් අරගෙන මූණ බලන කණ්ණාඩිය ඉදිරියට යන්න. ඇතිනම් (✓) ලකුණ ද නැතිනම් (X) ලකුණ ද යොදන්න.
    - අත ඇඟිලිවල සහ පා ඇඟිලිවල නිප කපා ඇද්ද? (..........)
    - හිස තෙල්ගා මැනවින් පීරා ඇද්ද? (..........)
    - ඇඳුමේ කොලරය, අත්යට, සාක්කු අවට කුණු තැවරී නැතිද? (..........)
    - වැළමිට, දණහිස, කිහිලි ආදී ප්‍රදේශ නිසි පරිදි පිරිසිදු කර ඇද්ද? (..........)
    - හොඳින් දත් මැද මුවසෝදා ඇද්ද? (..........)

- ඔබ දෙස ඔබම බලාගත්තා නේද?
- ඉහත සියල්ල ම ඇතිනම් ඔබ පිරිසිදු, හැඩකාර, නීරෝගිමත් ළමයෙක්.
- නිවාඩුවට ගෙදර හිටියත් පිරිසිදුව ලස්සනට ගෙදර ඉන්න ඕනෑ.
- ගෙදර ඉන්න අනිත් අයටත් පිරිසිදුව ඉන්න උදව් කරන්න.

ගැලපෙන වැකි යා කරන්න.

1. දෑතේ නිය වැඩෙනම් කපා ඉවත් කරන්න.	ශරීරයේ දද කුෂ්ඨ ඇති වේ.
2. නිසි පරිදි දත් නොමැදීමෙන්.	විෂබීජ අත් මඟින් මුඛයට ඇතුලු වේ.
3. ඇඟපත පිරිසිදු නොකිරීමෙන්.	කට ගඳ ගැසීම, දත් නරක් වීම සිදුවේ.
4. පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීමෙන්.	දකින අයට ප්‍රිය උපදවයි.

E nanapiyasa 3 ශ්‍රේණිය පරිසරය -14 තේමාවට අදාල වීඩියෝව නරඹන්න.