

කොවිඩ් - 19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

ජූලි 2 වන සතිය

පාඩම-13.ගැට සහ බැමි යෙදීමට හුරු වෙමු.

****ගැට වර්ග****

- 1.පිරිමි ගැටය - එක සමාන ලඟු දෙකක් එකට ගැට ගැසීමට පිරිමි ගැටය යොදා ගත හැකිය.උරමාවක් දැමීමට ද යොදා ගනු ලැබේ.
- 2.රුවල් ගැටය - සණකමින් අසමාන ලඟු යා කිරීමට රුවල් ගැටය ප්‍රයෝජනවත් වේ.
- 3.නොලිස්සන තොන්ඩු ගැටය - අවදානම් සහිත කටයුතු වල දී ජීවිතාරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථානයකට සිරුර සම්බන්ධ ව තබා ගැනේ.
- 4.කොස් පට්ටා ගැටය - ලියකට තදවන සේ කඹයක් බැඳ ගැනීම සඳහා කොස්පට්ටා ගැටය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

****බැමි වර්ග****

- 5.හතරැස් බැමිම - ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීමට යොදාගත හැකි බැමිමක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.
- 6.කතුරු බැමිම - ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා යොදාගත හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම

- 01.ගැට සහ බැමි වර්ග ඇඳ නම් කරන්න.
- 02.පිරිමි ගැටයේ ඇති ලක්ෂණ මොනවාද?
- 03.කොස්පට්ටා ගැටය එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ප්‍රයෝජනවත් වන අවස්ථා ලියන්න.
- 04.ඉහත සඳහන් කළ ගැට සහ බැමි වර්ග ප්‍රායෝගිකව සිදු කර බැලීමට යොමු වන්න.