

කොවිඩ් -19 සති පාසල සබරගමුව

විෂයය- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

ප්‍රලි 3 වන සතිය

පාඩම-14.ගිනිමැළ ගසා සතුටු වෙමු.

*දෛනික ජීවිතයේ නොයෙකුත් කටයුතු සඳහා ගින්දර අපට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වේ. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල දී ආහාර පිසීමට අමතරව විනෝදය සඳහා ගිනිමැළ දැල්වීම මගින් ගින්දරට විශේෂ තැනක් හිමිවේ.

ගිනිමැළ යොදා ගැනෙන අවස්ථා

*එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

*රාත්‍රී කඳවුරු

*බාලදක්ෂ කඳවුරු

*විනෝද සචාරි

ක්‍රියාකාරකම්

01.ගින්දර මගින් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන මොනවාද?

02.ගිනිමැළ දැල්වීමේදී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.

03.නිවැරදි ලෙස ගිනිමැළයක් සකස් කරන ආකාරය විස්තර කරන්න