



# රිච්මන්ඩ් විද්‍යාලය Richmond College

## නිවාඩු කාලයේ පැවරුම් - 2020

### පිරිසිටිය

නම / අංකය : .....

4 ශ්‍රේණිය

### පැවරුම් අංක 01

සිසුන් :-

තෙල් බේරෙන බැඳපු ජාති - පැණි බේරෙන රතු බුංඳි

පාට පාට අයිස් පැකට් - ආසයි කන්නට අපි

වෛද්‍යවරයා:-

ගෙදර හඳන කරවිල සරු - එළබටු තිබ්බටු තක්කාලි

නිවුඩු හාලේ බත් එක්කල - කන්න මගේ දරුවනේ

මෙම සංවාදයට අදාල පෝස්ටරයකට සුදුසු චිත්‍රයක් නිර්මාණය කරන්න.

### පැවරුම් අංක 02

දින 05 ක් තුළ ඔබ කළ දේ (උදාහරණ නැහිටීම සිට ආත්‍රී නින්දට යාම දක්වා) දැක්වෙන දෛනික කාලසටහනක් ගොඩ නගන්න.

දිනය :-

වේලාව	කල දේ

- i. ඔබේ පාඩම් වැඩ සඳහා ද කාලයක් වෙන් කර ඇත් සැයි විමසිලිමත් වන්න.
- ii. එසේ නොමැති නම් එයට ද වේලාවක් යොදා ගන්න.

### පැවරුම් අංක 03

ඔබේ ජාතියට අමතරව ඔබ දන්නා වෙනත් ජන වර්ගයක් පිලිබඳ තොරතුරු පහත පරිදි ලියා දක්වන්න.

- ❖ ජන වර්ගය :-
- ❖ ඔවුන්ගේ ආහාර පාන :-
- ❖ ඇඳුම් පැළඳුම් :-
- ❖ සංසකෘතික හා ආගමික උත්සව :-
- ❖ ඔබේ මිතුරු / මිතුරියන් ගේ නම් :-

**පැවරුම අංක 04**

ඔබේ ගෙවත්තේ ඇති මල් වලින් එක බැගින් කඩා ගන්න. (මල් 10 – 15 පමණ) ඒ ඇසුරින් පහත වගු සම්පූර්ණ කරන්න.

i.

කාල නියමයක් ඇතිව පිපෙන මල්	කාල නියමයක් නැතිව පිපෙන මල්

ii.

සුවඳ හමන මල්	සුවඳනැති මල්

iii.

ආහාරයට ගන්නා මල්	ආහාරයට නොගන්නා මල්

iv. පෙති ගණන අනුව මල් වර්ග කරමු.

පෙති 3	පෙති 4	පෙති 5	පෙති 6	පෙති ගොඩාක්

**පැවරුම අංක 05**

ඔබේ ගෙවත්තේ ඇති ඖෂධීය පැළෑටි 05 ක් නම් කරන්න. එය ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ආකාරය ලියන්න.

**පැවරුම අංක 06**

එක සමාන කුඩලු පැළ 2 ක් මුල්නොකැබෙන සේ ගලවා ගන්න. සමාන ප්‍රමාණයේ ජූම් බෝතල් 2 ක් ගෙන ඉන් එකකට කුකුල් සායම් යොදා වර්න කළ ජලය දමන්න. (නිල්/රතු වඩාත් සුදුසුයි) අනෙක් භාජනයට පැහැදිලි ජලය දමන්න. කුඩලු පැළ 2 මෙම බෝතල් 2 තුළට දමා දින 2 ක් තබන්න.

- i. දින 2 ට පසු ඔබට නිරීක්ෂණය වූ දේ ලියන්න.
- ii. එසේ වූයේ ඇයි?

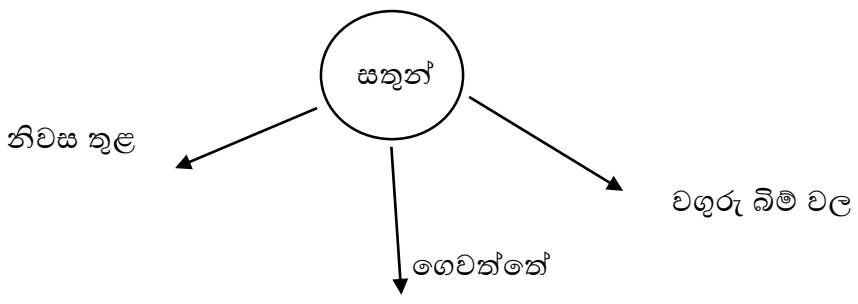
**පැවරුම අංක 07**

රැයක් පොභවා ගත් මුං ඇට කීපයක් සපයා ගන්න. භාජනයක් ගෙන (යොගටි කෝප්පයක්) එහි පතුලට තෙත් කළ පුළුන් දමා එහි මුං බීජ තැන්පත් කරන්න. දින 10 ක කාලයක් මෙය නිරීක්ෂනය කරන්න. පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

දිනය	දුටු දේ	රූප සටහන

**පැවරුම අංක 08**

සතුන් සුලබව දැකිය හැකි ස්ථාන නිරීක්ෂණය කර ඒ අනුව වර්ග කරන්න.



### පැවරුම අංක 09

ඔබේ අත් කාවය යොදාගෙන කුඩා සතෙකු නිරීක්ෂණය කරන්න. (කුඹියා , මැස්ස , දිම්බය, මදුරුවා , සමනලයා , වෙනත්) සතා ඇල්ලීමෙන් හා මැරීමෙන් වළකින්න. පහත තොරතුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.

නම :-

සතා සිටි ස්ථානය :-

යෙදි සිටි කාර්යය :-

පාද ගණන :-

වර්ණය :-

පියාපත් ඇති /නැති :-

වෙනත් ලක්ෂණ :-

### පැවරුම අංක 10

පත්‍ර බිත්තර සහිත කතුරුමුරුංගා කොළ ඉති කිපයක් කඩා ජෑම් බෝතලයකට දමන්න. එහි කට කඩදාසියකින් වසා සිදුරු කිපයක් විදින්න. දින කිපයක් නිරීක්ෂණය කරන්න.

❖ ඔබදුටු සමනල උපතේ විවිධ අවස්ථා රූප සටහන් යොදා ගනිමින් ඇඳ පෙන්වන්න.