

පරිසරය (අපට පෙනෙන අහස)

❖ දහවල් රාත්‍රී අහස නිරීක්ෂණය කරන්න.

(වලාකුළු වල හැඩය , වර්ණය , ගමන් කිරීම

පිළිබඳව)

❖ අධික වැසි දිනකද අහස නිරීක්ෂණය කරන්න.

1. දහවල් අහසේ දක්නට ලැබෙන ඡේ

නිරීක්ෂණය කරන්න.

2. රාත්‍රී අහසේ විවිධ ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින්

කොලාඡ් ක්‍රමයට කළු කඩදාසියකට

නගන්න.

3. අධික හිරු රැස්වලින් වෙන හානි කතාබහ

කරන්න.

(දහදිය දැමීම, පිපාසය, ක්ලාන්තය, අප්‍රාණික

බව, වෙහෙස, සෑමට සිදුවන හානිය)