



# සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

## 4 ශ්‍රේණිය - පරිසරය(තෙවන සතිය)

### 01 තේමාව - අපේ යහපැවැත්ම

1. පොදු ස්ථානවල හැසිරීමේදී ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?

- I. ....
- II. ....
- III. ....
- IV. ....
- V. ....

2. ඔබ සූර්ය නමස්කාරය ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙනගෙන ඇති නේද? එසේනම් ඔබ දිනපතා කායික,මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සුවය උදෙසා නිවැරදි ක්‍රමවේදයට අනුව ජීවන පුරුද්දක් ලෙස සූර්ය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

3. ඔබ විසින් තනිවම කරගන්නා වැඩ කිහිපයක් පහත ලියන්න.

- I. ....
- II. ....
- III. ....
- IV. ....
- V. ....

4. තම වැඩ තනිව කර ගැනීමේ ප්‍රයෝජන ලියන්න.

- I. ....
- II. ....
- III. ....
- IV. ....
- V. ....