01. සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු.

❖ පහත සඳහන් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

	අර්ථ ගැන්වීම	ලක්ෂණ	හොඳින් පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ.
උදා- කායික යහපැවැත්ම	• පුද්ගලයෙකුගේ රෝගවලින් තොරව සිටීම හා ඒ සඳහා බලපාන වර්යාවන් අවම කර ගැනීම මෙන්ම මනා යෝග්‍යතාවයකින් සිටීමයි.	• නිසි පෝෂණ මට්ටම • නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව • ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව • ප්‍රසන්න පෙනුම • ක්‍රියාශීලී බව	• පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීම. • පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම. • ක්‍රීඩා ව්‍යායාම් කිරීම. • නිසි විවේකය හා නින්ද • පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව
මානසික යහපැවැත්ම			
සමාජීය යහපැවැත්ම			
ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම			