

අපේ යහපැවැත්ම.

පාඩම් අංක 01.

01. පහත ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදිනම් (x) ලකුණ ද යොදන්න.

- 1. යමක් පවසන විට පවසන දෙයට වඩා පවසන ආකාරය වැදගත්ය. (.....)
- 2. අන් අයගේ හිත් නොරිදෙන පරිදි වචන භාවිතා කිරීම වැදගත්ය. (.....)
- 3. දුක, කෝපය, අප්‍රසාදය, පිළිකුල, මැදහත්බව යන හැඟීම් මුහුණේ ඉරියවු තුළින් පෙන්නවිය නොහැක. (.....)
- 4. සරල බව ජීවිතයට ආහරණයක් නොවෙයි. (.....)
- 5. පාසල් ළමයෙකු පළඳින දෑ ලෙස ටයිපටිය හා පාසල් ලාංඡන දැක්විය හැක. (.....)
- 6. බස් රථයක් තුළ හෝ වෙනත් පිරිසක් මැද හෝ මහ හඬින් දුරකථන ඇමතුමක් ගැනීමෙන් අන් අය අපහසුතාවයට පත් නොවේ. (.....)
- 7. කෑමට පෙර අත සේදීම සිරිතක් ලෙසත් තලුමරමින් ආහාර ගැනීම විරිතක් ලෙසත් හඳුන්වයි. (.....)

02. පහත ප්‍රශ්න සඳහා කෙටි පිළිතුරු ලියන්න.

- 1. දිනකට අවශ්‍ය වතුර අඩුවෙන් පානය කිරීම නිසා ඇතිවන තත්වයන් 3ක් ලියන්න.
- 2. වකුගඩු නිරෝගී වීම හා සම පැහැපත් වීම සඳහා අප දිනපතා කළ යුතු කාර්යය වන්නේ කුමක්ද?
- 3. සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වලට අදාළ පියවර ගණන කීයද?
- 4. සිත්පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් හි දෙවන හා සිවුවන පියවර පිළිවෙලින් ලියන්න.
- 5. මගේ හිතේ ඇති සැනසීම මගේ යහළුවන්ට දැනේවා. මෙම සිතිවිල්ල ඇතිවන්නේ සිත්පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමේ කුමන පියවරට ද?
- 6. අපගේ ජීවිතයට සවියක් කරගත හැකි උපදේශාත්මක කාව්‍ය ග්‍රන්ථ 3ක් නම් කරන්න.
- 7. "පාට සුවඳ එකවගේ - තිබෙන රෝස මල් වගේ" කවිය රචනා කර ඇත්තේ කවුද?

03. පහත ප්‍රශ්නවල නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

- 1. සූර්ය නමස්කාරයේ අවස්ථාවන් කීය ද?

I. 10 යි.

II. 12 යි

III. 13 යි.

2. සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල පස්වන පියවර වන්නේ,

I. උදානස

II. ප්‍රාර්ථනස

III. අධිෂ්ඨානස

3. සූර්ය නමස්කාරය දිනපතා පුරුද්දක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්,

I. රෝගාබාධ වැළඳෙයි.

II. කායික හා මානසික සමබරතාවය ඇතිවේ.

III. මානසික සමබරතාවය පිරිහේ.

4. සූර්ය නමස්කාරයේ යෙදීමට ඉතා සුදුසුම වේලාව වන්නේ,

I. රාත්‍රීකාලය

II. උදෑසන කාලය

III. සවස් කාලය

5. යහපැවැත්මට අදාළ උපදේශාත්මක ග්‍රන්ථ 2 කි.

I. සුභාෂිතය, ගම්පෙරළිය

II. සුභාෂිතය, සිරිත් මල්දම

III. ලෝකෝපකාරය, ගුත්තිල කාව්‍යය

6. "පින්මද පුතුන් සියයක් ලදුවත් නිසරු" යන කවිය ඇතුළත් ග්‍රන්ථය වන්නේ,

I. සුභාෂිතය

II. ලෝවැඩ සඟරාව

III. ලෝකෝපකාරය

7. අප විසින් පුරුදු පුහුණු විය යුතු වර්ගය වන්නේ,

I. ආක්‍රමණශීලී

II. යටහත්

III. සහනශීලී

8. පන්තිය පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට තබාගැනීම,

I. ගුරුවරයාගේ වගකීමකි.

III. සිසුන්ගේ වගකීමකි.

III. විදුහල්පතිගේ වගකීමකි.

ප්‍රදීප් කුමාර

කැ/මාව/ අගෝක ප්‍රා.වි.

මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය