



සබරගමු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

බුද්ධ ධර්මය - 2 ශ්‍රේණිය

ඔක්තෝබර් 2 සතිය

සැකසුම් බලංගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය / H.B.C.ප්‍රියදර්ශනී ර/හුණුවල ධර්මරාජ ම.වි

29. නිරෝගී වෙමු.

- ❖ දයාබර දෙමව්පියනි, ඔබේ දරුවාගෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න අසා වාචික පිළිතුරු ලබා ගන්න.
- ඔබ අසනීප වූ අවස්ථාවක් මතක් කරන්න.
- අසනීප වීමට හේතුව කුමක්ද?
- ඔබ අසනීප වීම නිසා අතපසු වූ දේවල් මොනවාද?

(පාසල් යාමට නොහැකි වීම, නැගිට සිටීමට නොහැකි වීම, සෙල්ලම් කිරීමට නොහැකි වීම වැනි)

- ❖ අප නිරෝගී ව සිටීමට කළයුතු දේවල් පමණක් සොයා පාට කරන්න.

වස වස
නැති ආහාර
ගැනීම.

පිරිසිදු
ජලය බීම..

වත්තේ ඵලවළු,
පලා කොළ
ආහාරයට ගැනීම

පිරිසිදු
වාතය ලබා
ගැනීම.

අපිරිසිදු
ආහාර
ගැනීම.

සතුටින්
සිටීම.

- ❖ අසනීපව සිටින කෙනෙකුට නිරෝගී සුවය පතා යැවීමට සුබ පැතුම් කාඩ් පතක් නිර්මාණය කරන්න. එම නිර්මාණය පිටුපස පහත දැක්වෙන ගාථා පාඨය ලියන්න.

ආරෝග්‍ය පරමාලානා - සන්තුට්ඨි පරමං ධනං

විස්සාස පරමා ඤාති - නිබ්බාන පරමං සුඛං.

- ❖ පහත දැක්වෙන කවිය නාලයට ගායනා කරන්න. මතකයේ තබා ගන්න.

උතුම් ම ලාභය නිරෝගිකම වේ

සතුටින් පිරි බව ධන සම්පත වේ

නෑදෑකම නම් විශ්වාසය වේ

නිවන් සුවය නම් උතුම් සුවය වේ.