*සති පාසල*

1. ශ්‍රේණිය :- 7 විෂයය :- සෞඛ්‍යය හා ශා.අ. සතිය :-
2. පාඩම් ඒකකය :- චිත්තවේග සමබරතාවය රැක ගනිමු.
3. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු දේ,

* පාඩම හොදින් කියවන්න.
* අද දින තුළ දී ඔබගේ සිතට ඇති වූ විවිධ සිතුවිලි ඒවා ඇති වූ අවස්ථා, එම සිතුවලි ඇතිවීමට හේතු හා ඒවාට ඔබ දැක් වූ ප්‍රතිචාර ගොනු කරන්න.
* ඉහත ක්‍රියාකාරමෙහි නිරත වන විට ඔබගේ සිත තුළ ඇති වූ හැගීම් සතුට, කරුණාව වැනි ප්‍රසන්න ඒවා ද, විටෙක දුක්, තරහ, බිය වැනි අප්‍රසන්න ඒවා ද විය හැකි බව අවබෝධ කර ගන්න.
* ඉහත එක් එක් අවස්ථා වල දී ඔබට ලැබුණු අත්දැකීම් මෙන් ම නිවසේ සෙසු අය අතර ඇති වන දේ වලින් චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගන්න එම අවස්ථාවන් පිළිබදව අවබෝධය, සෙසු අයගේ හැසිරීම්, අත්දැකීම්, ජීවන රටාවන් බලපාන බව ඔබ වටහා ගන්න.
* නිවසේ අය සමග එකතු වි ක්‍රීඩාවක, ගෙවතු වගාවක නිරත වන්න. ඒ තුළින් ඔබ තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, ඵලදායී සන්නිවේදනය (එකිනෙකාගේ අදහස්වලට ඇහුම් කන් දීම) වර්ධනය කර ගත හැකිය.
* දිනපතා පළ වන පුවත්පතක් රැගෙන එහි විවිධ ප්‍රවෘත්ති හා දැන්වීම්වලට අනුව විවිධ පුද්ගලයන්ගේ චිත්තවේග ඒවාට හේතු හා ඒවාට දක්වා ඇති ප්‍රතිචාර සොයා බලන්න.
* E thaksalawa, E නැණ පියස, DP education, sadu education වැනි ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගන්න.

1. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සදහා උපකාර කර ගත හැකි ඉගෙනුම් ආධාරක web sites and You Tube channels

(sadu education – (7 ශ්‍රේණිය චිත්තවේග සමබරතාවය රැක ගනිමු)

1. මෙම පාඩම තුළින් ලබා ගත හැකි ඉගෙනුම් ඵල,

* චිත්තවේග හදුනා ගනියි.
* චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය පැහැදිලි කරයි.
* චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනියි.