

කොවිඩ් -19 සහිත පාසල සබරගමුව

විෂයය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
9 ශ්‍රේණිය

ජනවාරි 03 වන සතිය

පාඩම -02. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු

- මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙලින් පෙළ ගැස්වූ විට ඉහල මට්ටමේ අවශ්‍යතාවක් ලෙස ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සැලකේ

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය



ආත්මාභිමානය



ආදරය



ආහාර , ජලය, වාතය, ඇදුම්, නිවාස

- අප සතු වූ හැකියා හා කුසලතා පුද්ගලයකු සතු විභව ශක්තීන් ලෙස හැඳින්විය හැකිය .
- අප තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලී කුසලතා වලින් තමා අපේක්ෂිත ඉලක්කය කරා ළඟා වී සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත්ව නිවැරදිව හා සැහසිලිදායක ජීවිතය ගත කිරීම ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයයි.

ක්‍රියාකාරකම්

- 01 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යන්න සරලව පැහැදිලි කරන්න.
- 02 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සහිත පුද්ගලයකු සතු උසස් ගුණාංග හතරක් ලියන්න.
- 03 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට පත්වූ ශේෂ්ඨ පුද්ගලයන් හතර දෙනෙකුගේ නම් සඳහන් කරන්න.
- 04 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග මොනවාද?