

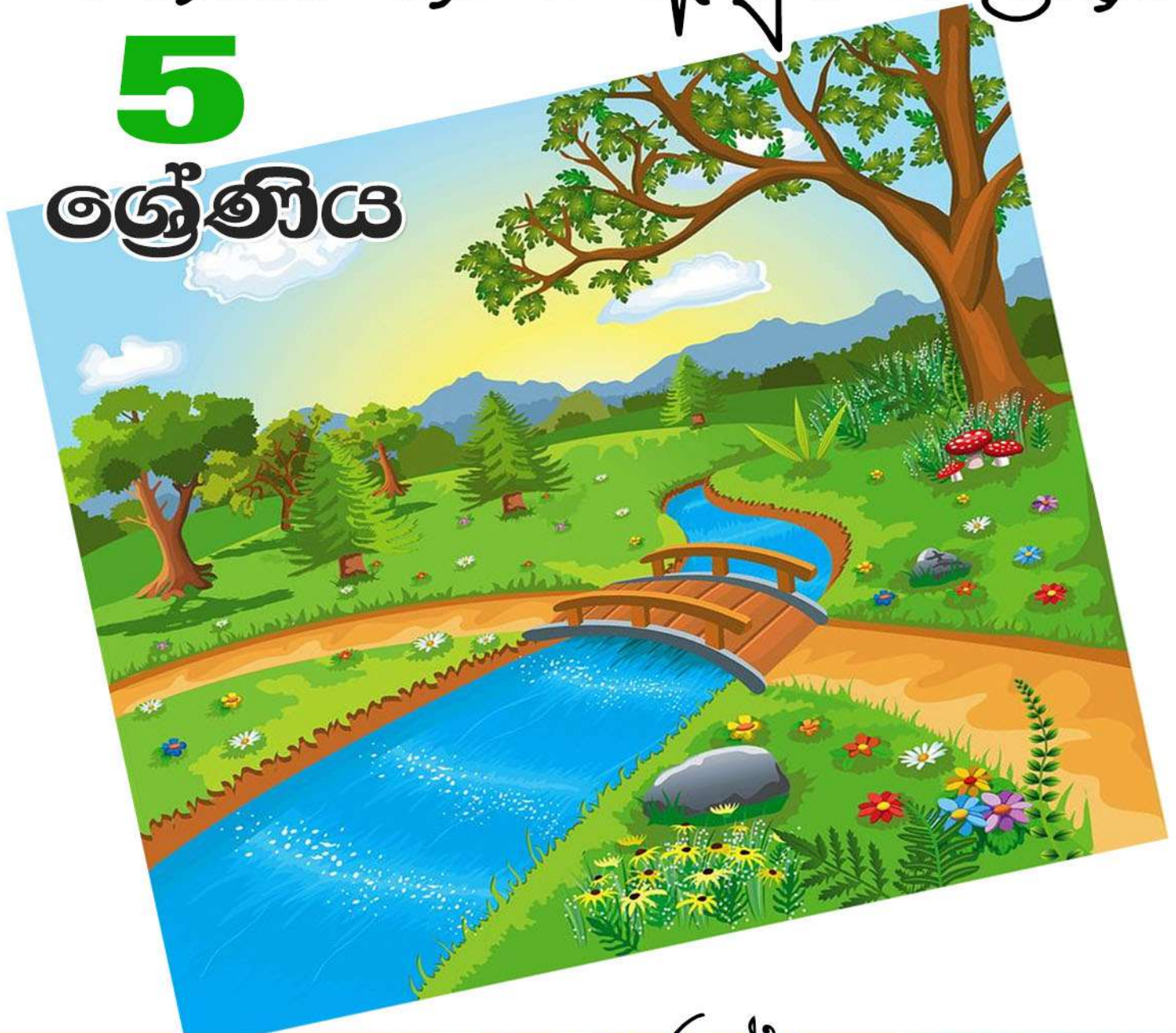
පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

# අපේ යහපැවැත්ම

නේමාව හා ඒ ඇඳුරන් ප්‍රශ්න


5

ශ්‍රේණිය



භාව දිනුවන නැවුම් බලාපොරොත්තුව...

## ශ්‍රී රාවණ නිලයා

රජයේ පාසල් ආචාර්ය, ශාස්ත්‍රවේදී,  
NCT සිවිල් ඉංජිනේරු 071 66 84 251  WhatsApp





# අපේ යහපැවැත්ම

## 01. යහපුරුදු ගැන කියවෙන ගීතය

හොඳ හොඳ ළමයින් අපි වාගේ  
මේ මව්බිම ඉපදී ඉන්නේ  
අත් පොඩි ටික එකමුතු කරලා  
රකිමු අපේ සිරිලක් අම්මා

හිත තුළ වෛරය නැති කරලා  
ඉන්න ඕනේ හොඳ ළමයි වෙලා  
අත් පොඩි ටික එකමුතු කරලා  
රකිමු අපේ සිරිලක් අම්මා

හොරකම් මැරකම් නැතුව ලොවේ  
හිටියොත් හොඳ නම හිතර ලැබේ  
වැරදි කලෝතින් පව් සිදුවේ  
සමාව නම් කිසි දිනක නැතේ  
පොඩි අය ම යි ලොකු අය වන්නේ  
කෝපය හින්දයි පොඩි වන්නේ

## 02) සහනශීලී වර්ගාවක දක්නට ලැබෙන සහනශීලී ලක්ෂණ

- ආචාරශීලී වචන හා වර්ගා භාවිතය.
- පුද්ගලයන්ගේ හිතට පහරදෙන ආකාරයේ වචන භාවිතා නොකිරීම.
- පුද්ගලයන්ට එරෙහි නොවී අදාළ කරුණු සංයමයෙන් ඉදිරිපත් කිරීම.
- අසන්නා තුළ කෝපය හරහා ඇති නොවීම.

යමක් පවසන විට පවසන දෙයටත් වඩා පවසන ආකාරය වැදගත් ය.

## 03). සිරිත් හා විරිත් යනු

- සිරිත් යනු - අප විසින් කළ යුතු යහපත් ක්‍රියාවන් ය.
- විරිත් යනු - අප විසින් අත්හළ යුතු අයහපත් ක්‍රියාවන් ය.

| සිරිත්                                  | විරිත්                            |
|---|-----------------------------------|
| ● කෂමට පෙර අත් සේදීම                    | ශබ්ද නගමින් ආහාර ගැනීම.           |
| ● වැඩිහිටියන් දුටුවිට නැගිටීම           | පුප්කවරුන්ට ගරු නොකිරීම.          |
| ● උපකාර අවශ්‍ය අයට බසයේ අසුන් පිරිනැමීම | වැඩිහිටියන් සමඟ එකට එක කතා කිරීම. |
| ● ආගම දහමට ගරු කරමු                     | සංවර ගති ගුණ නොහිඳීම.             |

#### 04) සිරුරට නියමිත ජල ප්‍රමාණය නොලැබීම නිසා ඇතිවන අයහපත

- මුත්‍රාවල වර්ණය තද පැහැති වීම
- මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුව
- සිරුරේ මලානික ගතිය
- හම හා තොල් වියළීම

#### 05) දිනපතා නියමිත ජලය පානය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- වකුගඩු නිරෝගී වීම
- රෝගාබාධ අඩු වීම
- ප්‍රාණවත් සිරුරක් ලැබීම
- සම පැහැපත් වීම
- අධික තරබාරුව අඩුවීම

#### 06) උපදේශාත්මක කාව්‍ය ග්‍රන්ථ

- සිරිත් මල්දම
- ලෝවැඩ සඟරාව
- සුභාෂිතය
- ලෝකෝපකාරය

|                     |        |
|---------------------|--------|
| අඟුරු නූතන කැට      | ගෙන    |
| විහිළු නොලියනු තැන  | තැන    |
| බිත්ති කණු කිසි     | තැන    |
| යම්ක් නොලියනු අපුතු | විලසින |
| ඉරු දෙඟුණින්        | වත්    |
| වැඩිහිටි අත් කෙතෙකු | වත්    |
| කතාවක් කළ           | හොත්   |
| නැගිට උත්තර දීම     | යහපත්  |

(සිරිත් මල්දම)

පාට සුවඳ එකවගේ  
තිබෙන රෝස මල වගේ  
කීකරු පොඩි ළමයගේ  
කවුරුත් පවසති අගේ

මවුපියන්ට ගුරුවරුන්ට  
ගුණවත් වැඩිමහල්ලන්ට  
කීකරු වන පොඩිත්තන්ට  
පුළුවනි ලොව බබළවන්ට

පොතට පතට සිත දීමයි  
හැකිතරමින් ඉගනීමයි  
කාගේත් සිත් පිනවීමයි  
මේ ටික අපෙ පැවතීමයි

ගෙඩි, මල්, කොළ තිබෙන ගහා  
සැළෙන ලෙසින් එහා මෙහා  
හොඳ ළමයා නොව තරහා  
අවවාදෙට නැවෙයි වහා

මල් වල සුමිහිරි පැණි  
ඇඳ බොන බඹරා මෙනි  
හොඳ ළමයා නුවණිනි  
හොඳ දේ තෝරා ගනී

ගායනය : නන්දා මාලිනී  
ගී පද : එස්. මහින්ද හිමි

#### 07) දිනපතා සූර්ය නමස්කාරය කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- අධ්‍යාත්මික හා ශාරීරික යෝග්‍යතාවය ඇතිවීම
- සන්සුන් සිතක් හා නිරෝගී මනසක් ඇතිවීම



සෞඛ්‍යවත්, කාර්යශූර ජීවිතයකට අවශ්‍යවන ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව සපුරන සූර්යය නමස්කාරය ඉගෙන ගනිමු.

සූර්යය නමස්කාරයේ පියවර



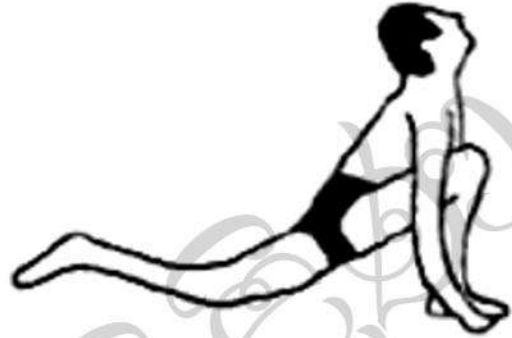
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

# සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම

උපදෙස් දෙන්න.

\* පියවර 1 (ශාරීරික ලිහිල් බව)

- මම ශරීරය සැහැල්ලු කර ගනිමි
- මගේ අත් පා සැහැල්ලු යි
- මගේ හිස සැහැල්ලු යි
- මගේ පපුව සැහැල්ලු යි
- මගේ ශරීරය ම සැහැල්ලු යි

\* පියවර 2 (මානසික ලිහිල් බව)

- මම අවට ශබ්දවලට හොඳින් ඇහුම්කන් දෙමි.
- මම මගේ මනස ද සැහැල්ලු කර ගනිමි
- මගේ පන්තියේ මා අවට ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
- යාබද පන්තිවල ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
- ඇතින් ඇසෙන ශබ්ද හොඳින් ඇසෙයි
- ළමයින්ගේ හඬවල් මට හොඳින් ඇසෙයි.
- කුරුල්ලන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- සුළඟේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- වෙනත් සතුන්ගේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- ගස්වැල් සෙලවෙන ශබ්දය මට හොඳින් ඇසෙයි.
- පාෂෑරි වාහනවල හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි.
- ඇත මුහුදේ හඬ මට හොඳින් ඇසෙයි. ( ප්‍රදේශය අනුව ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දීම සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.)
- මා හුස්ම ගන්නා හඬ මට හොඳින් ඇහෙනවා.
- මගේ හදවත ගැහෙන හඬ මට හොඳින් ඇහෙනවා.
- මට දැන් ඇසෙන්නේ මගේ හදවත ගැහෙන හඬ පමණ යි.
- මට දැන් ඇසෙන්නේ මගේ හදවතේ හඬ පමණ යි. (මිනිත්තු 2ක් පමණ නිහඬ ව සිටීමට සිසුන්ට ඉඩ හරින්න )
- ඔව් දැන් මගේ හිත සැහැල්ලු යි.
- මගේ හිතත් ගතත් දැන් සැහැල්ලු යි.

\* පියවර 03 (අධිෂ්ඨානය)

- මම මෙලෙස අධිෂ්ඨාන කර ගනිමි
- මා ලබාගත් සිතේ සැනසීම මම මගේ යහළුවන්ට බෙදා දෙන්නෙමි
- මගේ හිතේ සැනසීම මගේ පවුලේ අයට බෙදා දෙන්නෙමි
- මගේ හිතේ සැනසීම මගේ පාසලේ අයට බෙදා දෙන්නෙමි
- මගේ මුළු රටට ම බෙදා දෙන්නෙමි
- මම මගේ නිවසට ආලෝකයක් වෙමි
- මම පාසලට ආලෝකයක් වෙමි
- මම මුළු රටට ම ආලෝකයක් වෙමි

\* පියවර 04 (ප්‍රාර්ථනා)

- මම මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කරමි
- මගේ හිතේ සැනසීම මගේ යහළුවන්ට දුනේ වා!
- මගේ නිවසේ අයට දුනේ වා !
- මගේ පාසලට දුනේ වා !

\* පියවර 05 (උදානය)

- මම මේ ලෙස උදම් වෙමි
- මා ලබාගත් සැනසීම මගේ යහළුවන්ට බෙදාදෙන්න මට පුළුවන්
- මගේ හිතේ සැනසීම ගෙදර අයට බෙදා දෙන්න මට පුළුවන්
- හොඳ දරුවකු වෙන්න මට පුළුවන්
- සියලු දෙයින් ම ජය ලබන්න මට පුළුවන්
- මුළු ලෝකය ම දිනන්න මට පුළුවන්

\* සෙමෙන් සෙමෙන් ඇස් හැර නිහඬ ව නැගී සිට නිහඬව ම ජෙළියට පන්තියට ගමන් කිරීමට පවසන්න. (දින පතා මෙලෙස කිරීමෙන් ආවේගශීලී ස්වභාවය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වෙයි)

## නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01). සිත පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමේ පියවර ගණන කීය ද ?

1. 8                      2. 5                      3. 12

02). සූර්ය නමස්කාරය ආරම්භ කිරීමට පෙර අප සිටිය යුත්තේ ,

1. උදාසීන ස්වභාවයකින්.
2. සැහැල්ලු මනසකින්.
3. ආවේගශීලී ස්වභාවයකින්.

03). ඔබගෙන් නිවසට ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්වලට අයත් නොවන්නේ

1. නිවසේ අය රෝගී වූ විට උපස්ථාන කිරීමට උදවු කිරීම.
2. නිවසේ භාණ්ඩ හා උපකරණ අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම.
3. ගෙදර දොර පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට උදව් නොකිරීම.

04). පහත දී ඇති පිළිතුරු අතරින් පොදු ස්ථානයක් නොවන්නේ කුමක් ද ?

1. රෝහල                      2. පාසල                      3. නිවස

05). "මගේ පන්තියට, පාසලට මම පහතක් වන්නෙමි" මෙය අයත් පියවර වන්නේ

1. උදානයේ දී.
2. ප්‍රාර්ථනාවේ දී.
3. අධීක්ෂකයාගේ දී.

06). සිසුන්ගෙන් පාසලට ඉටු විය යුතු යුතුකමකි

1. පාසලේ සම්පත්වලට හානි කිරීම.
2. ප්‍රමාද වී පාසලට පැමිණීම.
3. පාසලේ ගෞරවය ආරක්ෂාවන ලෙස කටයුතු කිරීම.

07). මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වන්නේ,



1. පරිස්සමෙන් දිනමු තුටින් සෙල්ලම් කරමු.
2. මේවර කෙළිය.
3. එළුවන් කෑම.



08). සූරිය නමස්කාර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සුදුසු ම කාලය වන්නේ,

1. දිවා කාලය                      2. හවස් කාලය                      3. උදේ කාලය

09). පහත ප්‍රකාශ අතරින් නිවැරදි ප්‍රකාශය නොවන්නේ,

1. සිත් පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමේ ඇති පියවර ගණන 5 කි.  
2. පොදු ස්ථානවලදී නමාට කැමති ලෙස හැසිරීම යහපුරුද්දකි.  
3. යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කරගැනීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකි ය.

10). සූරිය නමස්කාර අභ්‍යාසයේ තුන්වන අවස්ථාවට සමාන අවස්ථාවකි,

1. හයවන අවස්ථාව                      2. පළමු අවස්ථාව                      3. දහනතුරු අවස්ථාව

11). මානසික හා කායික සුවපත් භාවය උදෙසා කරන ක්‍රියාකාරකම්වල පියවර ගණන වන්නේ,

1. දෙකකි                      2. පහකි                      3. හතරකි

12). අපි පුරුදු විය යුතු වර්ගයක් වන්නේ,

1. යටහන් වර්ගය                      2. සහනශීලී වර්ගය                      3. ආක්‍රමණශීලී වර්ගය

13). " හොඳ හොඳ ළමයින් අපි වාගේ....." ගීතය,

1. ඉන්ද්‍රානි විජේබණ්ඩාර මහත්මිය.  
2. නන්දා මාලනි මහත්මිය.  
3. මාලනි බුලත්සිංහල මහත්මිය.

14). " ඔබේ ඇඟ දැන් ලිහිල් බවට පත් වෙලා" මෙසේ සිතන්නට යෝජනා කරන්නේ,

1. උද්‍යානයේ දී  
2. මානසික ලිහිල් බවේ දී  
3. ශාරීරික ලිහිල් බවේ දී

15). "මගේ සිත නිවීමෙන් ලැබෙන සැනසිල්ල මට දැනේවා" මෙසේ සිතන්නට යෝජනා කරන්නේ,

1. ශාරීරික ලිහිල් බවේ දී ය.  
2. ප්‍රාර්ථනාවේ දී ය.  
3. අධ්‍යාපනයේ දී ය.

16).මහා මාර්ගයක පයින් ගමන් කිරීමේ දී අනුගමනය නොකළ යුතු දෙයකි.

1. පාර මාරුවීමේ දී පදික මාරුව භාවිත කිරීම.
2. පාරේ වම්පසින් ගමන් කිරීම.
3. යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කරගැනීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකිය.

17).කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමෙන් සිදුවන වාසියක් නොවන්නේ,

1. හැමදේ ම පිළිවෙලට කිරීමට හැකි වීම.
2. වැඩකටයුතු අතපසු වීම.
3. යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇති කරගැනීමෙන් ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකිය.

18).ඔබ මුත්‍රා කරන විට ඔබේ මුත්‍රා කහ පැහැ ගැන්වී ඇත්නම්,

1. ඔබ ජලය පානය කිරීම වැඩි කළ යුතු ය.
2. ජලය පානය කිරීම ප්‍රමාණවත් පරිදි සිදුවේ
3. ඔබ කහ කුඩු යෙදූ ආහාරයක් ගත් බව ය.

19).අන් අයගේ ක්‍රියා කලාපය නිසා ඔබ පීඩාවට පත්වන අවස්ථාවක් වන්නේ,

1. දුරකතනයෙන් හැමෝට ම ඇසෙන සේ කතා කිරීම.
2. පාරේ දකුණු පසින් ගමන් කිරීම.
3. නමාට ඇති ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා ගැනීම.

20).ගොවියෙකුගේ සාර්ථකත්වයට හේතුවන කරුණක් නොවන්නේ,

1. කලට වේලාවට බීජ වැපිරීම.
2. කඩිසරව වැඩ කිරීම.
3. පායන කාලයට හේන් වැපිරීම.

21).පොදු වැසිකිළි භාවිතයේ දී අපගේ නිවැරදි හැසිරීමක් වන්නේ,

1. වැසිකිළි බිත්ති මතට කෙළ ගැසීම.
2. වැසිකිළියෙන් පිටත ප්‍රදේශය තම අවශ්‍යතා සඳහා යොදා ගැනීම.
3. වැසිකිළි යාමෙන් පසු හොඳට වතුර දමා පිරිසිදු කිරීම.

22).පහත දැක්වෙන මුහුණින් කියවෙන අර්ථය වන්නේ,

1. බියපත් මුහුණකි.
2. සතුටු මුහුණකි.
3. දුක්මුසු මුහුණකි.





23). රෝහලේදී අප කරන වැරදි ක්‍රියාවකි,

1. නමා සතුව ඇති අනවශ්‍ය දෑ නියමිත කුණු බඳුනට දැමීම.
2. වෛද්‍යවරයා සිටින කාමරයට එබිකම් කර බැලීම.
3. නමාගේ වාරය එනතුරු විමසිලිමත් ව සිටීම.

24). ක්‍රීඩා තරගයක යෙදීමෙන් අපේක්ෂා නොකරන්නේ,

1. අභියෝග ජය ගැනීම.
2. වෛරය ඇති කිරීම.
3. ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීම.

25). යහපුරුදු ගුණාංග ඉස්මතු කරන ගීතයක් වන්නේ,

1. "පෙරදිග මුතු ඇටයයි මේ - ලෝකේ සිරිබර සිරි ලංකා...."
2. "වෙරළ ගෙඩිය හරි අටකට කපා ගෙන...."
3. "ලංකා ලංකා පෙම්බර ලංකා...."

26). සූර්ය නමස්කාරයේ දී අප කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රියාවක් නොවන්නේ,

1. සූර්ය නමස්කාරය ජීවන පුරුද්දක් බවට පත් කර ගැනීම.
2. නිවැරදි ක්‍රමවේදයක් අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය නොවීම.
3. සූර්ය නමස්කාරයේ දී නියමිත කාල පරාසයක් තබා ගැනීම.

27). උපදේශාත්මක කවි ඇතුළත් ග්‍රන්ථයක් නොවන්නේ,

1. ලෝවැඩ සඟරාව
2. සුභාෂිතය
3. ගුත්තිල කාව්‍යය

28). "පින්මඳු පුතුන් සියයක් ලදුවත් නිසරු...." යන කවිය ඇතුළත් ග්‍රන්ථය,

1. සැලලිහිණි සංදේශය
2. ලෝවැඩ සඟරාව
3. මගේ රට පද්‍ය පන්තිය

2,3,4 සහ 5 ශ්‍රේණි සඳහා  zoom ඔන්ලයින් පන්ති වලට සහභාගී වීමට

071 6684251 අංකයට  WhatsApp පණිවිඩයක් එවන්න.