

04 වසර

පරිසරය

අපේ යහපැවැත්ම

ඒකක පරීක්ෂණ

අංක 01



A3book.com



(1) කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනක් ලියන්න.

1. වැඩ ප්‍රමාද නොවීම
2. කාලය ඉතුරු වීම
3. වැඩ මග හැරීම

(2) පොදු ස්ථානක් වන්නේ,

1. පාසල
2. නිවස
3. කර්මාන්ත ශාලාව

(3) ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාවයට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නම් කරන්න

1. සූර්ය නමස්කාරය
2. භාවේක්‍ය මෙන් ගමන් කිරීම
3. පිහිනීම

(4) සූර්ය නමස්කාරයේ ඉරියව් ගණන කීය ද?

1. පියවර 15
2. පියවර 12
3. පියවර 10

(5) සූර්ය නමස්කාරයේ එකම ඉරියවුවෙන් සිටින පියවර ගණන මොනවාද ?

1. 2, 12
2. 2, 11
3. 1, 2

(6) ඔබට තනිව කරගත හැකි ඔබේ වැඩ 5 ක් ලියන්න

1. ඔලුව පිරීම
2. ආහාර සෑදීම
3. මතුළු දැල් කැඩීම

(7) හොඳ පුරුද්දකි. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

(8) අනුව වැඩ කරමු. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

(9) ආරක්ෂා කරමු. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

(10) නිශ්ශබ්ද වෙමු. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

04 වසර

පරිසරය

අපේ යහපැවැත්ම

පිළිතුරු



A3book.com



(1) කාලසටහනකට අනුව වැඩ කිරීමෙන් ඇති ප්‍රයෝජනක් ලියන්න.

1. වැඩ ප්‍රමාද නොවීම

2. කාලය ඉතුරු වීම

3. වැඩ මග හැරීම

(2) පොදු ස්ථානක් වන්නේ,

1. පාසල

2. නිවස

3. කර්මාන්ත ශාලාව

(3) ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාවයට සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නම් කරන්න

1. සූර්ය නමස්කාරය

2. භාවේක්‍ය මෙන් ගමන් කිරීම

3. පිහිනීම

(4) සූර්ය නමස්කාරයේ ඉරියව් ගණන කීය ද?

1. පියවර 15

2. පියවර 12

3. පියවර 10

(5) සූර්ය නමස්කාරයේ එකම ඉරියවුවෙන් සිටින පියවර ගණන මොනවාද ?

1. 2, 12

2. 2, 11

3. 1, 2

(6) ඔබට තනිව කරගත හැකි ඔබේ වැඩක් ලියන්න

1. ඔලුව පිරීම

2. ආහාර සෑදීම

3. මතුළු දැල් කැඩීම

(7) හොඳ පුරුද්දකි. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

(8) අනුව වැඩ කරමු. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

(9) ආරක්ෂා කරමු. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)

(10) නිශ්ශබ්ද වෙමු. (පුස්තකාලයේ දී/ කාලසටහනකට/ දත් මැදීම/ පොදු ස්ථාන)