

දකුණු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව  
 “රුහුණු ගුරුගෙදර” ගුවන්විදුලි අධ්‍යාපනික වැඩසටහන  
 ප්‍රාථමික අංශය - 4 ශ්‍රේණිය  
 පරීසරය

අපේ යහපැවැත්ම

පැවරුම 5

1. සුවපත් වීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල පියවර ගණන 5කි.

ඒවා නම්,

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

2. නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අදිමු.

1) සිතට සැනසුම උදාවේවා! සිතිවිලි සුභද වේවා!

මෙම අවස්ථාව අයත් පියවර වන්නේ,

1. අධිෂ්ඨානය                      2. මානසික ලිහිල් බව                      3. උදානය

2) මම රටට දැයට වැඩදායී කෙනෙකු වෙනවාමයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම වන්නේ,

1. ප්‍රාර්ථනාව                      2. උදානය                      3. අධිෂ්ඨානය

3) මම පහනක් වගේ ලෝකයට එළිය දෙන්නෙමි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම අයත් වන්නේ,

1. උදානය                      2. ප්‍රාර්ථනාව                      3. අධිෂ්ඨානය