மமா/நு/கலிடோனியா த. வி – லிந்துல CP/N/CALIDONIYA T. V – LINDULA	சுற்றாடல் சார் செயற்பாடுகள்- 1 **தரம்~ 4**

1. சரியான விடையினைத் தெரிவு செய்து அதன் கீழ் கோடிடுக.

1. மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் செயற்பாட்டில் முதலாவது செயற்பாடாக அமைவது

   1. உடலைத் தளர்த்துதல் 2. திடசித்தம் 3. உதிப்பு

2. எமது ஆன்மீக நல்வாழ்வுக்காக நாம் செய்யக்கூடியது

   1. வேலை செய்தல் 2. பாடம் படித்தல் 3. தியானம் செய்தல்

3. மனிதர்கள் பொது இடங்களில் காட்டும் தவறான நடத்தையாக அமைவது

   1. அமைதியாக, ஏனையோருக்கு இடைஞ்சலின்றி நடத்தல்.
   2. பொது வளங்களை பாதுகாத்தல்.
   3. குப்பைகளை சூழலில் போடுதல்.

4. "என் உள்ளம் அமைதியுறுவதால் கிடைக்கும் நிம்மதியை உணரட்டும்! எனது நண்பர்களின் உள்ளங்களும் அதனை உணரட்டும்!" என்பது தியானத்தின் படிநிலையாக அமைவது

   1. பிரார்த்தனை 2. மலர்வு 3. திடசித்தம்

5.  இச் செயற்பாடு சூரிய நமஸ்காரத்தின் எத்தனையாவது படிநிலையாகும்

   1. 5வது படிநிலை 2. 3வது படிநிலை 3. 9வது படிநிலை

2. சுருக்கமான விடை எழுதுக.

1. சூழலில் காணப்படும் பொது இடங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

   ……. …… …….

2. உள்ளத்தை இதப்படுத்தும் செயற்பாட்டின் ஐந்து படிநிலைகளையும் குறிப்பிடுக.

   ……

   ……

www.lkedu.lk

3. நாம் தினமும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நற்சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் மூன்றைக் குறிப்பிடுக.

……

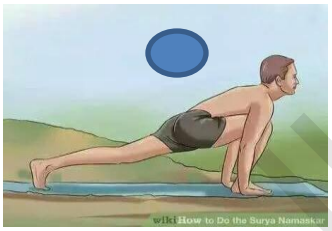
……

……

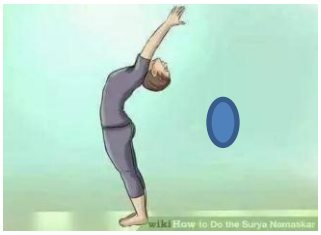
5. கீழ்வரும் சூரிய நமஸ்காரத்தின் படிநிலைகளைக் குறிப்பிடுக.



……



……



……



……

4. பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு இடைவெளிகளை நிரப்புக.

1. உளச் சுகத்தையும் உளச் சமநிலையும் பேணுவதற்கு……அவசியமாகும்.
2. தினமும்…… செய்வதால் உடலாரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.
3. …… அமைதியாக ஏனையோருக்கு இடைஞ்சலின்றி நடத்தல் வேண்டும்.
4. நாம் தினமும்…… உடல் சுத்தத்தை பேண முடியும்.
5. வேலைகளை உரிய நேரத்தில் செய்து முடிப்பதால் வாழ்க்கையில்…… பெறலாம்.
6. தியானச் செயற்பாட்டின் படிமுறை 5…… ஆகும்.

நூலகத்தில்	தியானம்	உதிப்பு	வெற்றியை	குளிப்பதால்	உடற்பயிற்சி

www.lkedu.lk

www.lkedu.lk