

ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු

පාසලේ දරුවෙකු වශයෙන් ඔබ ඇසුරු කරන සමීපතම සමාජ පරිසර දෙක නම් ඔබේ පවුල හා පාසලයි. මේ පරිසර දෙක තුළ දී අනෙක් සාමාජිකයන් සමග මිතුරුකමින් සාර්ථකව වැඩ කටයුතු කරගෙන යාමට ඔබට විවිධ කුසලතා අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා ශාරීරික කුසලතා පමණක් නොව මනෝ සමාජීය කුසලතා ද ඉතා වැදගත් ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන හැකියාවන් වන මේවා ජීවන කුසලතා, ජීවන නිපුණතා, මනෝ සමාජීය කුසලතා යන නම්වලින් ද හැඳින්වේ.

හයවන සහ හත්වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ මානසික හා සමාජීය යහපැවැත්මට හේතු වන මෙන් ම, විවිධ අභියෝග ජය ගැනීමට ද අවශ්‍ය වන ජීවන නිපුණතා රාශියක් ඉගෙන ගෙන ඇත. එසේ ම, මානසික යෝග්‍යතාව රැක ගැනීම සඳහා චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම, චිත්තවේග සමබරතාවට බලපාන සාධක හා එය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කමත්, ඒ සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කළ යුතු ජීවන නිපුණතාත් ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ඔබ මෙතෙක් හඳුනා ගත් මූලික ජීවන නිපුණතා දහය අතුරින්, එලදයි සන්නිවේදනය, චිත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පනය, යන කුසලතා මෙන් ම, සමාජානුයෝගය සහ කණ්ඩායම් හැඟීම් ද සංවර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

ජීවන නිපුණතා

ඔබේ පාසලේ පසුගිය නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය සිහියට නගා ගන්න. මේ ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා මුළු පාසල ම සහභාගී වූවා නේද? විවිධ ඉසව්වල දී ජය ගන්නට ඇත්තේ කිහිප දෙනෙකු පමණි. එහෙත් සමස්තයක් වශයෙන් ගත් කල එය මුළු පාසල ම එකතු වී සතුටු වූ අවස්ථාවකි. එය සාර්ථක කර ගැනීමට ඔබ ඇතුළු අනෙකුත් සිසුන්, ගුරුවරුන් හා දෙමාපියන් සියල්ලන්ගේ ම පරිශ්‍රමය වැදගත් විය. හැල හැප්පීමිවලින් තොරව, කාර්යක්ෂමව කටයුතු

කර එම උත්සවය සාර්ථක කර ගැනීමට හේතු වූ විවිධ පුද්ගලයන් සතු ජීවන නිපුණතා මොනවාදැයි අපි සාකච්ඡා කරමු.

එලදයි සන්නිවේදනය



16.1 රූපය - පන්ති කාමරයේ දී සන්නිවේදනයේ යෙදීම

එලදයි සන්නිවේදනය යනු තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත්, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමටත් ඇති හැකියාව වේ.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී එලදයි සන්නිවේදන හැකියාව ඉතාමත් වැදගත් ය. ඔබ ප්‍රකාශ කළ අදහස අන් අය තේරුම් ගන්නා දැයි නැවතත් විමසා බලන්න. ඔබ කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජිකයන්ගේ අදහස්වලට එකඟ නොවන්නේ නම් අනෙක් පුද්ගලයාගේ සිත නොරිදෙන ආකාරයට එය ප්‍රකාශ කළ යුතු ය. ගැටලුවක් පැන නැගී විට සුභදඹිලිව, සෘජුව කථා කොට එක් වී විසඳුම් සෙවිය යුතු ය. සමහර අවස්ථාවල දී වචනයෙන් ප්‍රකාශ නොකළත් අනෙක් පුද්ගලයා අසනුටෙන් පසු වන බව එම පුද්ගලයාගේ මුහුණෙන්, හැසිරීමෙන් හා අංග වලනයෙන් ඔබට තේරුම් ගත හැකි ය. එවිට එම තැනට සුදුසු ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු ය.

විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල දී එම කණ්ඩායම්වල සාමාජිකයන් සන්නිවේදනය කරන ආකාරය ඔබ දැක තිබේ ද? විශේෂයෙන් වොලිබෝල් හා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවල දී සාමාජිකයන් විවිධ අංග වලන හා විධාන මගින් පැහැදිලිව ක්ෂණිකව පණිවුඩ හුවමාරු කර ගන්නා අයුරු අයුරු ය. තරගය අතර මැද දී වුව ද

ගැටලුවක් පැන නැංග විට තරගය මදකට නවතා ඔවුහු එක්ව සාකච්ඡා කරති. නායකයා අන් අයගේ අදහස්වලට ද ඇහුම්කන් දී තීරණයක් ගෙන ක්‍රියාත්මක කරයි. එයට අන් සියලු සාමාජිකයෝ සහයෝගය දක්වති. එක් එක් සමාජිකයන් තම තනි කැමැත්තට ක්‍රියා කළහොත් ක්‍රීඩාවේ දී එය නියත පරාජයට හේතු වේ.

එලදායි සන්නිවේදනය සහිත අයෙකුගේ ලක්ෂණ

- ★ අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම
- ★ සුභදග්ගිලීව කථා කිරීම
- ★ තම අදහස් පැහැදිලිව හා සුභදව ප්‍රකාශ කිරීම
- ★ අන් අයගේ අදහස් ඔවුන්ගේ හැසිරීමෙන් හඳුනා ගැනීම

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබට පංතිය තුළ පවත්වන විත්‍ර ප්‍රදර්ශනයක් සංවිධානය කිරීමට භාර දුන්නා යයි සිතන්න. එහි නායකත්වය ගෙන අනිකුත් මිතුරන් එයට සහභාගි කරවා ගැනීමටත්, සහයෝගය ලබා ගැනීමටත් පංතිය ඉදිරියේ ඔබ පවත්වන දැනුවත් කිරීමේ පුංචි කතාවක් නිර්මාණය කර එය ඉදිරිපත් කරන්න. එක් එක් අයගේ කතාවල අඩු පාඩු සහ එක් විය යුතු කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.

විත්තවේග කළමනාකරණය



16.2 රූපය - විත්තවේග කළමනාකරණය සඳහා භාවනා කිරීම

චිත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනස්කම් ඇති කරන ක්ෂණික මානසික තත්ව හෝ සිතුවිලි ය. විවිධ අවස්ථාවල දී අපට සතුට, චිත්දනය වැනි ප්‍රසන්න චිත්තවේග මෙන් ම දුක, තරහ වැනි අප්‍රසන්න චිත්තවේග ද ඇති වේ. චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී එය හඳුනා ගෙන බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම චිත්තවේග කළමනාකරණය යි. පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී චිත්තවේග සමබරතාව ලෙස ඔබ ඉගෙන ගත්තේ මෙම චිත්තවේග කළමනාකරණය ම වේ.

ක්‍රියාකාරකම

පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල දී ඔබට ඇති වන හැඟීම් සහ ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය දක්වමින් වගුව පුරවන්න.

අවස්ථාව	හැඟීම	ප්‍රතිචාරය
උදා: කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා තරගයක දී අවසන් ස්ථානය ලැබීම	දුක, ලැජ්ජාව	සිනාමුසුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායමට සුබ පැතීම, පරාජයට හේතු වූ කරුණු සොයා බලා ඒවා නිවැරදි කර ගැනීම
(i) මිතුරෙකු අමතාප වීම		
(ii) ඔබෙන් සිදු වූ අතපසු වීමකට ගුරුතුමිය අවවාද කිරීම		
(iii) ඔබේ බාල සොහොයුරා හදිසියේ අසනීප වීම		
(iv) විභාගයකින් ඔබට උසස් ම ප්‍රතිඵල ලැබී පංතියේ පළවෙනියා වීම		
(v) ඔබේ පංතියේ සිසුවෙකු සමස්ත ලංකා තරගයකින් ජය ලැබීම		
(vi) ඔබ අසරණ අයෙකුට උදව් කිරීම		
(vii) ගං වතුරට හසු වී ඔබේ පොත් පත් විනාශ වීම		

ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න චිත්තවේග යන දෙවර්ගය ම ප්‍රකාශ කිරීමට හා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සුදුසු හා නුසුදුසු ක්‍රම ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු චිත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය අවස්ථාව, පෞරුෂය, අත්දැකීම්, වයස් මට්ටම හෝ ජීවත් වන පරිසරය අනුව වෙනස් වන අයුරු ඔබ 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් අයුරු මතක් කර ගන්න.

පන්ති කාමරයේ දී හෝ ක්‍රීඩාපිටියේ දී ද විවිධ චිත්තවේග අපට ඇති වේ. ජයග්‍රහණයේ දී සතුට, වින්දනය වැනි චිත්තවේග ද, පරාජයේ දී දුක, ලැජ්ජාව, තරහ වැනි චිත්තවේග ද, අනතුරු හෝ ආබාධ ඇති වූ අවස්ථාවල දී වේදනාව වැනි චිත්තවේග ද ඇති විය හැකි ය. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී ජවන හා පිටිය තරගවල දී ජයග්‍රහණය ලැබූ සිසුන් හැසිරුණු ආකාරය මතක් කරන්න. අත් ඉහළට ඔසවා, ප්‍රීති සෝෂා කරමින්, නිවාස ධජය ඔසවාගෙන පිටිය වටා යමින් තමන්ට සහයෝගය දැක්වූ අයට ආචාර කරමින් ඔවුන් තම සතුට ප්‍රකාශ කරන්නට ඇත. පරාජනයා සමඟ විට මුලින් තම දුක්මුසු බව මුහුණින් හා අංග වලනයෙන් ප්‍රකාශ කළ නමුත් පසුව සිනහමුසුව තරග තීරණය පිළිගෙන, ජයග්‍රාහකයාට අතට අත දී සුභ පතන්නට ඇති. ජයග්‍රාහකයා සමඟ විට ‘ඔබත් හොඳ තරගයක් දුන්නා’ වැනි ප්‍රකාශයක් කරන්නට ඇති. මේ යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමකි.

පරාජය ලැබූ අයට ඔව්වම් කිරීම, අනෙක් අයට කරදරයක් වන සේ සෝෂාකාරී ලෙස හැසිරීම, ජයග්‍රහණය සැමරීමට මත්පැන් පානය කිරීම හා ජයග්‍රාහකයා හෝ තරග තීරක සමග බහින් බස් වීම, ක්‍රිකට් පිත්ත හෝ රැකට්ටුව දමා ගැසීම වැනි හැසිරීම් චිත්තවේගවල දී අයහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උදහරණ වේ.

මනා චිත්තවේග කළමනාකරණය තුළින් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා දියුණු වී, ජය පරාජය සමච විඳ දරා ගැනීමේ හැකියාව ඇති වන අතර, ඔබ ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.

සහකම්පනය



16.3 රූපය - සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වන හැඟීම් ඒ ආකාරයෙන් ම තේරුම් ගෙන එම පුද්ගලයාට එම හැඟීම දරා ගැනීමට උපකාර කිරීමයි. කෙනෙක් යම් කරදරයකට හෝ දුකකට පත් වූ අවස්ථාවන්හි දී එය හඳුනාගෙන උපකාර කිරීම හෝ සහනයක් ලබා දීම සහකම්පනයේ අංග වේ. එසේ ම සතුටක දී ඒ අය සමග සතුට බෙදහද ගැනීම ද එයට අයත් වේ.

විවේක කාලයේ දී සෙනිරු, නිරෝධ හා ලෝචන ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් සෙල්ලම් කළහ. දුවන අතරතුර දී සෙනිරු වැටී, නළල ගලක වැදී ලේ ගලන්නට පටන් ගත්තේ ය. ඔහු වේදනාවෙන් හඬන්නට විය. මේ දුටු අනෙක් යහළුවන් දෙදෙනා ඔහු වෙතට ගොස් ඔහු නැගිටුවා දුවලි පිස දුමුහ. “ඔයාට ගොඩක් රිදෙනවා ද?” නිරෝධ ඇසුවේ ය. “ බය වෙන්න එපා. සෞඛ්‍යදනයට ගිහින් අයිස් ටිකක් තිබ්බා ම රිදිල්ල අඩු වේවි” ලෝචන පැවසුවේ ය. මිතුරන්ගේ සැනසිලි වදන් ඇසූ සෙනිරුගේ වේදනාව ද අඩු විය. තිදෙනා ම සෞඛ්‍යදනයට ගොස් ප්‍රතිකාර රැගෙන නැවත පංතියට ආවේ සිනාමුසු මුහුණුවලිනි.

ඉහත අවස්ථාවේ දී අනෙක් මිතුරන් දෙදෙනා කලබලයට හෝ බියට පත් වූයේ නම් හෝ මිතුරාගේ වේදනාව සම්ච්චලයට ලක් කළේ නම් තුවාල ලත් සිසුවාට සහනයක් ලැබෙන්නේ නැත. අනෙක් දෙදෙනා මිතුරාගේ වේදනාව තේරුම් ගෙන උපකාර කිරීමට යොමු වීම නිසා මිත්‍රත්වය තවත් ශක්තිමත් විය.

ක්‍රීඩා උත්සවය අතරතුර දී තරගයකින් පරාජයට පත් වූ සිසුන්ට අනෙක් යහළුවන් සලකන ආකාරය ඔබ දැක ඇති. පිටට තට්ටු කර, ඔවුන්ගේ උත්සාහය අගය කර, බිමට යමක් දී ඔවුන් සමග කාලය ගත කර දුක තුනී කර ගැනීමට උපකාර කිරීම සහකම්පනය දක්වන අවස්ථාවකි. සහකම්පනයෙන් යුතුව හැසිරීම යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වේ.

五 支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පංතියේ ඉගෙන ගන්නා සිසුවෙකුගේ මව රැකියාවක් සඳහා විදේශගත වීම නිසා ඔහු දුකින් සිටී. ඔහුට උපකාර කරන අයුරු පහදා දෙන්න.

ඉහත මූලික ජීවන නිපුණතාවලට අමතරව පහත අංගයන් දියුණු කිරීම ද මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මට වැදගත් වේ.

සමාජානුයෝගය



16.4 රූපය - පන්ති කාමරයේ පරිසරයට හැඩ ගැසීම

සමාජානුයෝගය යනු තමා ජීවත් වන සමාජ පරිසරයට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසීම යි. විවිධ සමාජ පරිසරයන්හි හැසිරිය යුතු ආකාරය හා නීති රීති විවිධ ය. උදාහරණයක් වශයෙන් පාසලේ නීති රීති හා ඔබෙන් අපේක්ෂා කරන චර්යාවන් නිවසේ දී දෙමව්පියන් ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වන හැසිරීම් රටාවට වඩා තරමක් වෙනස් ය. මෙසේ නිවසේ දී, පාසලේ දී, උපකාරක

පංතිවල දී, ක්‍රීඩා පිටියේ දී, බස් රථයේ දී ආදී විවිධ ස්ථානයන්හි දී එම ස්ථානයට ගැළපෙන ලෙස හැඩ ගැසීම හා ක්‍රියා කිරීම ඔබගේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. යහපත් ගති පැවතුම්, සුහදශීලී සන්නිවේදනය ආදී ලක්ෂණ මේ සෑම ස්ථානයක දී ම වැදගත් බව මතක තබා ගන්න. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ දී එකමුතුකම, ජය පරාජය එකතු වී එක ලෙස විඳ දරා ගැනීම, අනෙක් සාමාජිකයන් දිරිමත් කිරීම ආදිය යහපත් සමාජානුයෝගයේ අංග වේ.

රුවන්හි ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් වී වෙනත් පාසලකට ඇතුළත් වූයේ සතුටිනි. එනමුත් පළමු සතියේ ම ඇ සිටියේ මහත් සාංකාවෙනි. අළුත් පාසලේ නිල ඇඳුම්, නීති රීති බොහොමයකි. නිවාස ලාංඡනය සමහර දිනක පැලඳීමට අමතක වුවහොත් ශිෂ්‍ය නායකයන්ගෙන් අවවාද ලැබේ. පෙර පාසලේ නම් නිවාස ලාංඡනය පැලඳිය යුත්තේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සව කාලයට පමණකි. එපමණක් නොව පංතියේ සිසුන් ගණන ද පෙර සිටි පාසලට වඩා වැඩි ය. ඔවුන් මිත්‍රශීලී වුවත් විවේක කාලයට සෙල්ලම් කිරීමට කිසිවෙකු සොයා ගැනීමට නැත. දෙවන සතිය පටන් ගත් විට රුවන්හි එක ම ජේලියේ සිටි නෙතුලි හා මිත්‍ර වූවා ය. නෙතුලි ඇයට පාසල් නීති රීති පිළිබඳව කියා දුන් පසු නිල ඇඳුම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය විසඳුණි. විවේක කාලයට සිසුන් බොහෝ දෙනා තම තමන් සාමාජිකත්වය දරන සමිති සමාගම්වල වැඩ කටයුතු සඳහා සහභාගී වන බව නෙතුලි රුවන්හිට පැවසුවා ය. රුවන්හි ඇයත් සමග පරිසර සංගමයේ වැඩ සඳහා දිනෙක සහභාගී වූවා ය. ඉන් පසු ඇයට ද පරිසර සංගමයේ සාමාජිකත්වය ලබා ගැනීමට ආශාවක් ඇති විය. සති කිහිපයක් ගත වන විට තවත් යෙහෙළියන් කිහිප දෙනෙක් ම ඇයට මුණගැසිණි. ඇය දැන් පාසල් යන්නේ ඉතා සතුටිනි.

ඉහත උදාහරණයෙන් අළුත් පාසලකට ඇතුළු වූ සිසුවිය එම අළුත් පරිසරයේ නීති රීති හා සිසු වර්ගාවන් හඳුනාගෙන එම පරිසරයට සුදුසු ලෙස හැඩගැසී ඇති බව ඔබට තේරුම් යන්නට ඇත. රුවන්හි එම පාසල් පරිසරයට හැඩ ගැසීමට උත්සාහ නොකළා නම් ඇය පංතියේ හුදෙකලා වීමට ඉඩ තිබුණි.



16.5 රූපය - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී සෑම දෙනාට ම ජවන හා පිටිය හෝ අනෙකුත් තරගවලට සහභාගී වීමට අවස්ථාවක් නොලැබේ. එනමුත් නිවාසයේ හා පාසලේ සාර්ථකත්වය උදෙසා විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වලට සිසුහු දායක වෙති. සමහරු කණ්ඩායම් ඉසව් සඳහා සහභාගී වෙති. සමහරු ආචාර පෙළපාලියට හෝ සරඹ සංදර්ශනයට සහභාගී වෙති. තවත් සමහරු නිවාස කුඩාරම් සෑදීමට ද, ආහාර සැපයීමට ද, සංවිධාන කටයුතුවලට ද උදව් කරති. සියල්ලෝ ම තරග පැවැත්වෙන අවස්ථාවල දී වෙනසක් නොමැතිව තම නිවාසයේ තරගකරුවන් දිරිමත් කරති. ජය ලැබූ අවස්ථාවල දී එය සතුවත් විඳ දරා ගැනීම ද, පරාජය ලැබූ විට දී එකිනෙකා දිරිමත් කර ගැනීම ද කරති. මුළු උත්සවයේ ම සාර්ථකත්වය සෑම දෙනාගේ සහභාගිත්වය හා කුසලතා මත රඳා පවතී.

නමාගිලී බව, ඉවසීම, ආචාරගිලී බව, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම හා ගරු කිරීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම ආදිය මෙන් ම අප ඉහත ඉගෙන ගත් ඵලදායී සන්නිවේදනය, සහකම්පනය, චිත්තවේග කළමනාකරණය හා සමාජානුයෝගය ද කණ්ඩායම් කුසලතා සඳහා හේතු වේ.

ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී පමණක් නොව පංති කාමරයේ දී ද, කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කරන සෑම අවස්ථාවක දී ම ඉහත දැක් වූ ගුණාංගයන් සාර්ථකත්වය සඳහා ඉවහල් වේ. ලෝකයේ ජනාදරයට පත් වූ මාර්ටින් ලුතර් කින්ග්, තෙරේසා මව්තුමිය වැනි පුද්ගලයන් ද සාර්ථක ක්‍රීඩකයන් තුළින් ද ඉහත

ගති ලක්ෂණ දක්නට ලැබුණි. පාසලේ දී හා ක්‍රීඩාපිටියේ දී දියුණු කර ගන්නා මෙම කුසලතා පසු කලක දී ඔබට සමාජයේ දී සාර්ථක පුරවැසියෙකු වීමට උපකාරී වනු ඇත.

සාරාංශය

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදායී ලෙස මුහුණදීමට අවශ්‍ය වන යහපත් වර්තාවන් ජීවන නිපුණතා නම් වේ.

ඵලදායී සන්නිවේදනය, විත්තවේග කළමනාකරණය, සහකම්පනය, සමාජානුයෝගය, කණ්ඩායම් හැඟීම වැනි කුසලතා ඔබේ ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ.

මෙම කුසලතාවන් කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ද, සමාජයේ අන් පුද්ගලයන් සමග සබඳතා පවත්වා ගැනීමේ දී ද සාර්ථකත්වය සඳහා වැදගත් වේ.

 **අභ්‍යාස**

1. ඵලදායී සන්නිවේදනයක් ඇති කර ගැනීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ නම් කරන්න.
2. 6 හා 7 ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ඉගෙන ගත් පරිදි අයහපත් විත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේවල් ලැයිස්තුගත කරන්න.
3. සහකම්පනය යන්න හඳුන්වන්න.
4. සමාජානුයෝගයට හේතු වන යහපත් ගුණාංග නම් කරන්න.
5. කණ්ඩායම් කුසලතාවලට හේතු වන අනිකුත් ජීවන නිපුණතා මොනවා ද?