

චූද්ධ ධර්මය

2 ශ්‍රේණිය





29 පාඩම නිරෝගී වෙමු.

මෙම බොදු වදන්වලින් ඔබේ දරුවාට ධර්මවාරී ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගැනීමට අවශ්‍ය පදනම ලබාදීම අපේක්ෂා කෙරේ.

නිරෝගී වෙමු

- ❖ නිරෝගී වෙමු පාඩම කියවන්න.
- ❖ පුහුණුවට ඇති ගාලාව හා කවිය පාඩම් කරන්න.



රෝගී වූ විට රෝහලකට යාමට සිදුවන බව දන්නවාද ?
හොඳම දේ නිරෝගීව සිටීමයි

දෙමව්පියනි, වැඩිහිටියනි/
දුෂ්කරතා දැක්වුවහොත් පමණක් උදවු කරන්න.





❖ පහත වැකි නිවැරදිව යා කරන්න.

වස විස නැති ආහාර කෑමට
ගැනීමෙන්.

පැණි බීම පානය කිරීමෙන්.

උදෑසනම අවදි වීමෙන්.

අපිරිසිදු ආහාර කෑමට ගැනීමෙන්.

අන් අයට මෙමත්‍රී කිරීමෙන්.

පලා වර්ග ආහාරයට ගැනීමෙන්.

ව්‍යායාම කිරීමෙන්.



රෝගී වේ.

නිරෝගී වේ.



• ඇගයීම

ඉතාම හොඳයි.



දෙමව්පියනි, වැඩිහිටියනි/

දුෂ්කරතා දැක්වුවහොත් පමණක් උදවු කරන්න.