

# ଫିଲ୍ଡ୍‌ବୁକ୍ ପଢ଼ାବୁକ୍ ମେଟ୍ରିକ୍

ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ  
ଫିଲ୍ଡ୍‌ବୁକ୍ ପଢ଼ାବୁକ୍ ମେଟ୍ରିକ୍



0335

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्  
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING



















Educate her, as She will Spread the Light of Knowledge









# රෙදුණු ජොයා



රෙදුණු ජොයා

iii

ටේබලයේ ඇති පිටපත් සංඛ්‍යාව

v

## ටේබල 9: ඔබ්බේ පසුපස - පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත්

පිටපත 9 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

8

පිටපත 8 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

9

පිටපත 8 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

82

## ටේබල 8: ඔබ්බේ පසුපස ඊළඟට

පිටපත 8 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

28

පිටපත 6 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

පිටපත 6 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

28

## ටේබල 8: පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

පිටපත 9 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

9

පිටපත 9 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

90

පිටපත 9 : පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

90

## ටේබල 8: ඔබ්බේ පසුපස ඊළඟට ගාලුපිටපත

පිටපත 90: පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

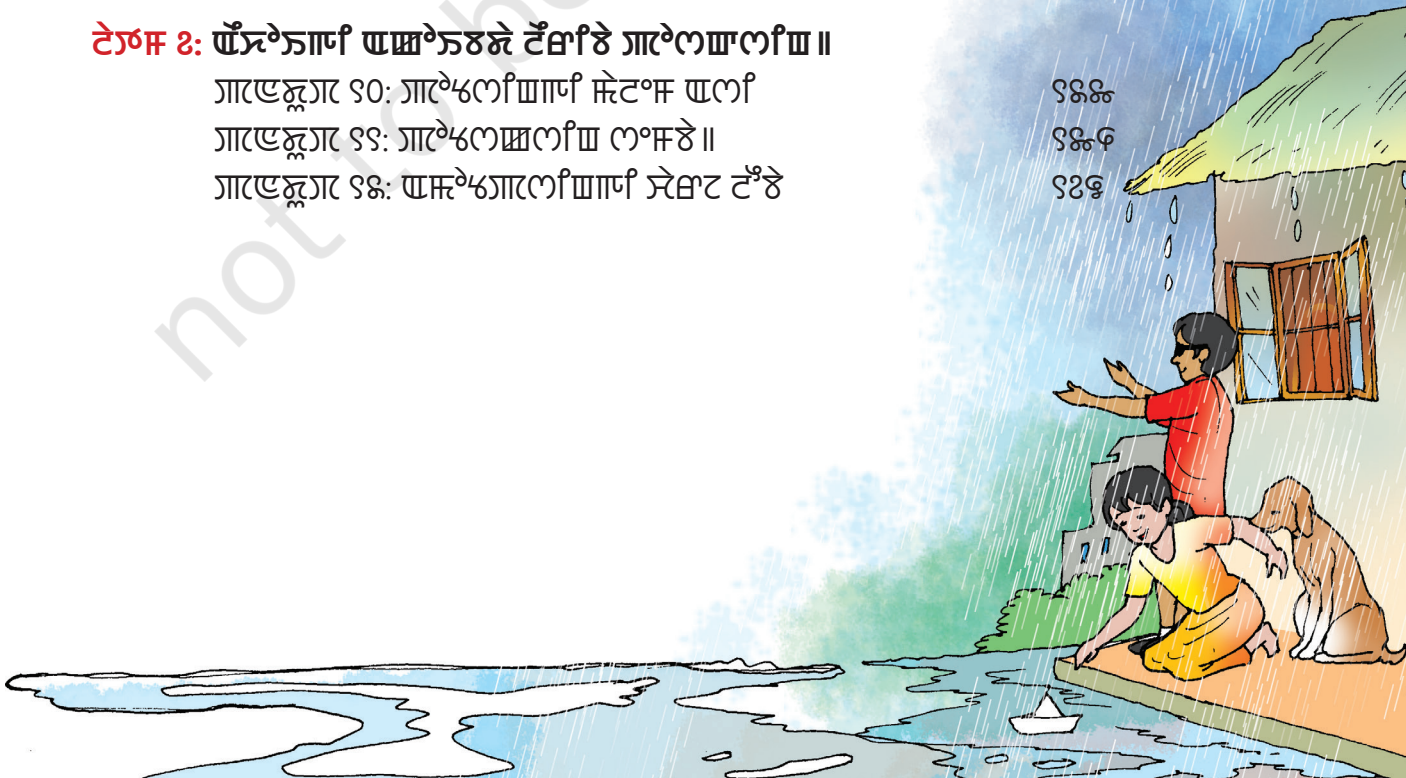
98

පිටපත 99: පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

99

පිටපත 98: පසුපස ඇසුරුම් කළ පිටපත

98





*If you are stressed, anxious, worried,  
sad or confused about ....*



**Studies and Exams**



**Personal Relationships**



**Career Concerns**



**Peer Pressure**

**Seek Support of Counsellors**



**Call  
8448440632**

**National Toll-free  
Counselling Tele-Helpline  
8am to 8pm  
All days of the week**

**MANODARPAN**

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students  
during the COVID-19 Outbreak and beyond  
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part  
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



**[www.https://manodarpan.education.gov.in](https://manodarpan.education.gov.in)**