



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 08

ශ්‍රේණිය - 08

Prepared by- එල්.ආර්.වෙදගේ

16 පාඩම

ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු

01. පිටු අංක 162 – 166 දක්වා හොඳින් කියවන්න.
02. එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝග වලට වඩාත් ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන යහපත් වර්ගයන් ජීවන නිපුණතා නම් වේ.
03. පුද්ගලයන් සතු ජීවන නිපුණතා සඳහන් කරන්න.
04. ඉහත සඳහන් කරන ලද ජීවන නිපුණතා වලින් දෙකක් තෝරා ගෙන එම ජීවන නිපුණතා සහිත පුද්ගලයන් සතු ලක්ෂණ කිහිපයක් දක්වන්න.
05. අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් මොනවාද?