



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය- 10 සතිය

ශ්‍රේණිය - 07

Prepared by- බලන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

01 අප තුළ ඇති වන විවිධ හැඟීම් හෙවත් චිත්තවේග සමබර කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

- I. චිත්තවේග සමබරතාව යනු කුමක් ද ?
- II. යහපත් සහ අයහපත් චිත්තවේග 02 බැගින් ලියන්න.
- III. පහත සඳහන් අවස්ථාවල ඇති වන හැඟීම් මොනවා ද?
 - ක්‍රීඩාවලින් ජය ලැබීම
 - වරදක් හොකර ගුරුතුමා ඔබට දඬුවම් කිරීම

02 එක් දිනයක් තුළ ඔබට ඇතිවන චිත්තවේග බොහොමයකි.එම සිතුවිලි නිසා ඔබට දක,සතුට,තරහ වැනි විවිධ හැඟීම් අනුව ක්‍රියා කිරීමට සිදු වේ.

- I. චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක 04 ක් ලියන්න.
- II. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන නිපුණතා 04 ක් ලියන්න.
- III. ඔබට අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට එයින් මිදීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04 ක් ලියන්න.

