සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි
All Rights Reserved]

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
சபரகமுவ மாகாண கல்வித் திணைக்களம்
Sabaragamuwa Provincial Department of Education

வாராந்த பாடசாலை - 2021 தரம் - 08
සති පාසල - 2021 08 ශ්‍රේණිය
Weekly school - 2021 Grade - 08

குடியியற் கல்வி
පුරවැසි අධ්‍යයනය
Civics Education

வாரம் - 06

தயாரிப்பு:
ஆசிரியர்: M.தினேஸ் BA,PGDE®
இ/எம்பி/ மாதம்பை இல:02 தமிழ் வித்தியாலயம், இறக்குவானை.
எம்பிலிபிடிய கல்வி வலயம்

பெயர் : .....

அலகு : 02. ஜனநாயக மக்கள் சமூகம் - பல்வேறு மனவெழுச்சிகள்

- **மாணவர்கள் புத்தகத்தின் 46 ஆம் பக்கம் தொடக்கம் 47 ஆம் பக்கம் வரை பார்க்கவும்.**
- **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடைத்தருக.**

மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?

“ வாழ்க்கையில் பல சந்தர்ப்பங்களிலும் பல்வேறுபட்ட அனுபவங்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை எதிர்கொள்ளும் பொழுது பலவிதமான சிந்தனைகள், உணர்வுகள் எம் உள்ளத்தில் ஏற்படலாம். இவ்வாறு உள்ளத்தில் தோன்றுகின்ற எண்ணங்கள், உணர்வுகளைப் பொதுவாக மனவெழுச்சி என்று குறிப்பிடலாம்.”

மனவெழுச்சிகளும் அதன் விளைவுகளும்

மனவெழுச்சி		விளைவுகள்
மகிழ்ச்சி	→	சிரித்தல், ஆடுதல், கைதட்டுதல், ஆனந்தக் கண்ணீர், குரலெழுப்புதல், துள்ளிக் குதித்தல்
துக்கம்	→	அழுகை, ஒப்பாரி வைத்தல், முகத்தைச் சுருக்குதல் வயிற்றிலடித்துக் கொள்ளல், கண்கள் சிவத்தல், வியர்வை வெளியேறல், பெருமூச்சுவிடல்
கோபம்	→	தூற்றுதல், தாக்குதல், பேச்சுத் திக்குதல், பல்லைக்கடித்தல், மௌனமாக இருத்தல், உதடுகள் கைகால்கள் நடுங்குதல்
பயம்	→	உடல் நடுங்குதல், கூக்குரலிடல், கண்கள் விரிவடைதல், ஓடுதல், நாக்குழறுதல்.

1. மனவெழுச்சி என்றால் என்ன?
2. மனவெழுச்சிகளுக்கு உதாரணம் தருக.
3. சாதகமான மனவெழுச்சி என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக.
4. பாதகமான மனவெழுச்சி என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக.
5. பாதகமான மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தாமையால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக.
6. பாதகமான மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தலால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக.
7. பின்வரும் மனவெழுச்சிகளின் விளைவுகளைக் குறிப்பிடுக.
   மகிழ்ச்சி, துக்கம், கோபம், பயம்
8. மனவெழுச்சிகள் காரணமாக உடலில் எவ்வாறான பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.
9. உமது வீட்டில் அதிகமாக கோபப்படும் நபர் யார்? அவரால் அச்சந்தர்ப்பத்தில் வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகளை அவதானித்திருப்பீர்கள் அவற்றைக் குறிப்பிடுக.
10. உமது குடும்பத்தில் நலனுக்காக வாழக்கூடிய நபர் யார்? அவரால் வெளிப்படுத்தக்கூடிய மனவெழுச்சி பண்புகளைக் குறிப்பிடுக.

“ எமது நடத்தை மனதின் வெளிப்பாடு சிறந்த மனவெழுச்சிகள் எம்மை வளமாக்கும் ”
என்றும் உங்கள் ஆசான்: M.தினேஸ்.