



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 29 සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු .

❖ පහත සඳහන් වාක්‍ය නිවැරදි නම් (✓) ලකුණු ද වැරදි නම් (x) ලකුණු ද යොදන්න.

1. පුද්ගලයෙකු තුළ හටගන්නා විත්තවේග ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න විත්තවේග ලෙස කොටස් 2 ට බෙදේ. ()
2. ක්‍රීඩාවක යෙදීම තුළින් විත්තවේග පාලනය කරගත හැක. ()
3. කලහකාරී ක්‍රියාවල යෙදීම මගින් මානසික ආතතිය පාලනය කරගත හැක. ()
4. ශාරීරික සුවතා කිරීම මගින් රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ලැබේ. ()
5. තරග ජයග්‍රහණ කිරීම ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයකි. ()