



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව- සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 43සති

ග්‍රේෂ්මය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු.

➤ පාඩම ඇසුරෙන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. අප සිත තුළ හිතකර මෙන්ම අහිතකර චිත්තවේග ඇති වේ. ඒවා පහත වගුවේ සඳහන් කරන්න.

හිතකර චිත්තවේග	අහිතකර චිත්තවේග

2. පහත සඳහන් අවස්ථාවලට ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත් ඒ අවස්ථාවන්හිදී ඔබ සිතේ ඇතිවන චිත්තවේග ලියා දක්වන්න.
 - I. ඔබ ක්‍රීඩා තරගයකදී ජයගත් අවස්ථාවක -
 - II. ඔබේ පියා බැණ වැදුණු අවස්ථාවක -
 - III. ඔබේ අලුත් ඇඳුමට මිතුරෙකු විසින් තීන්ත ඉසින ලද අවස්ථාවක-
 - IV. ඔබ තනියම මාර්ගයේ ගමන් කරන විට -
 - V. ඔබ නැගණියට උපන්දින තෑග්ගක් ලබා දීම. -
3. අහිතකර චිත්තවේග පාලනය නොකිරීමෙන් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල 3 ක් ලියන්න.
4. චිත්තවේග සමතුලිතව පවත්වා ගැනීමට අප විසින් කළ යුතු දේවල් 3 ක් සඳහන් කරන්න.
5. පුද්ගල සම්බන්ධතා යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අප තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 2 ක් ලියන්න.