



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව - සති පාසල

විෂය : සෞඛ්‍යය

2021- 42සතිය

ශ්‍රේණිය : 6

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය-මාවනැල්ල

9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු .

❖ නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1. ප්‍රසන්න චිත්තවේගයකට උදාහරණයකි.

- i තරඟ
- ii භය
- iii පිළිකුළ
- iv කෘතවේදීඛව

2. චිත්තවේග කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි.

- i වේගය
- ii ශක්තිය
- iii පෞරුෂය
- iv නම්‍යතාවය

3. අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇතිවූ විට ක්ෂණිකව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමකි.

- i කළහාකාරීඛව
- ii වලාකුළු ක්‍රීඩාව
- iii කෝපවීම
- iv අත්පොලසන් දීම

4. චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසියක් නොවන්නේ,

- i ප්‍රීතිමත්ඛව ඇතිවීම
- ii ගැටුම් අඩුවීම
- iii පිළිගැනීමට ලක්වීම
- iv සමගිය නැංවීම

5. වැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

- I. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වර්ධනය සඳහා සෙමින් ඇවිදීම යෙදාගත හැකිය.
- II. යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාලයට හා තාලයට අනුව ක්‍රමානුකූලව සිදුවීම රිද්මය නම් වේ.
- III. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගයක් ලෙස සමායෝජනය ගත හැක.
- IV. චිත්තවේගයක් යනු අයහපත් සිතුවිලි වේ.

❖ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

- 6. චිත්තවේග සමබරතාවය යනු කුමක්ද?
- 7. යහපත් චිත්තවේග හා අයහපත් චිත්තවේග 3 බැගින් නම් කරන්න.
- 8. චිත්තවේග කෙරෙහි බලපාන සාධක 3 ක් නම් කරන්න.
- 9. චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න.
- 10. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 2 ක් ලියන්න.