



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය - 50

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම - W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

චිත්තවේග කළමනාකරණය

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. චිත්තවේගයක් යනු කුමක්ද?

-----

2. චිත්තවේග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 02 කි. ඒ මොනවාද?

-----

03. චිත්තවේගයක් ඇතිවීමට බලපාන සාධක මොනවාද?

-----

04. චිත්තවේග නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵල මොනවාද?

-----

05. මානසික ආතතිය ඇති වන අවස්ථා 02 ක් ලියන්න.

-----

06. මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන සාධක 02 ක් ලියන්න.

-----

07. මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ මොනවාද?

-----

08. මානසික ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා අපට ඵදිනෙදා ජීවිතයේ කළ හැකි ක්‍රියාාරකම් මොනවාද?

-----

-----