



NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10 DA

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

VIDYALAYA

7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 01

ඒකකය: 11- චිත්ත වේග සමබරතාව රැකගනිමු.

I කොටස

1 සිට 5 දක්වා ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.

01) අප සිත තුළ හෝ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනස්කම් ඇතිකරන ක්ෂණික මානසික තත්ව හඳුන්වන්නේ,

- 1) චිත්ත ආවේග
- 2) සිතුවිලි
- 3) චිත්ත වේග
- 4) හැඟීම්

02) අන් අයට ඇතිවූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන්ම තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ,

- 1) ඵලදායී සන්නිවේදනය
- 2) සහකම්පනය
- 3) චිත්ත වේග
- 4) ආතතිය

03) අයහපත් චිත්තවේග ඇතිවූ විට කළ යුතු වන්නේ,

- 1) එම අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීම.
- 2) වේගයෙන් හුස්ම ගැනීම.
- 3) එම සිතුවිල්ල ගැනම සිත යොමු කිරීම.
- 4) වතුර විදුරුවක් සෙමෙන් පානය කිරීම.

04) පහත කියමන් වලින් නිවැරදි වන්නේ,

- 1) අප ජීවත් වන වටපිටාවෙන් ඉගෙන ගන්නා දේ චිත්තවේග පිටකිරීම කෙරෙහි බලපායි.
- 2) පාසලේදී තමන් පහරකෑමකට ලක්වුවහොත් පෙරලා ඔහුට පහර දිය යුතුය.
- 3) අන් අයගේ අදහස් වලට ගරු කළ යුතු නොවේ.
- 4) ආර්ථික අපහසුතා ඇති විට එම පවුලේ සෑම වෙන වෙනම එම අපහසුතාවට මුහුණ දිය යුතුය.

05) අන් අයගේ අදහස් වලට ඇහුම්කන් දීමත්, තමන්ගේ අදහස් පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කිරීමත් හඳුන්වන්නේ,

- 1) ඵලදායී සන්නිවේදනය
- 2) සහකම්පනය
- 3) චිත්තවේග සමබරතාවය
- 4) ආතතිය

පහත සඳහන් ප්‍රකාශ හරි නම් (✓) ලකුණද වැරදි නම් (X) ලකුණද වරහන තුළ යොදන්න.

- 06) අන් අයගේ දුර්වලතා ඉවසා, සහයෝගයෙන්, නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීමෙන් අනෙක් අය සමඟ ගැටුම් අවම කරගත හැකිය ()
- 07) අදහස් පැහැදිලිව හුවමාරු කර ගැනීමෙන් ගැටුම් උපරිම වේ. ()
- 08) එක් එක් අය සතු ගති ලක්ෂණ මත චිත්තවේග දරාගැනීමේ හැකියාව වෙනස් වේ. ()
- 09) පවුලේ අය සමඟ ක්‍රියා කිරීමේදී චිත්තවේග සමබරතාවය වැදගත් වේ. ()
- 10) චිත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි වයස් මට්ටම බලපායි. ()

(2 x 10 = 20)

II කොටස

ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- 01) අප තුළ ඇතිවිය හැකි යහපත් චිත්තවේග 3 ක් හා අයහපත් චිත්තවේග 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- 02) චිත්තවේග සමබරතාවය යනු කුමක්ද? (ල. 4)
- 03) චිත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක 7ක් ලියන්න. (ල. 14)
- 04) චිත්තවේග සමබරතාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක වලින් 4ක් විස්තර කරන්න. (ල. 20)
- 05) චිත්තවේග සමබරතාවය පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වන නිපුණතා 4ක් ලියන්න. (ල. 4)
- 06) අයහපත් චිත්තවේග ඇතිවූ විට කළ හැකි දේවල් 6ක් ලියන්න. (ල. 12)
- 07) චිත්තවේග සමබරතාවය ඇතිකර ගැනීමේ වැදගත්කම 4 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- 08) පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන විවිධ අවශ්‍යතා 8 ක් ලියන්න. (ල. 16)



agaram.lk