www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

පළමු වාරය - ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

8 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	කාලය : පැය 1

ඒකකය 1 - ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු

I කොටස

- **පහත ප්‍රශ්න වලට නිවැරදි පිළිතුරු තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.**

(1) මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතා වන්නේ,

1) ජලය, ඇඳුම්, වාතය 2) ඇඳුම්, ආහාර, ජලය
3) වාතය, ජලය, ආහාර 4) ඇඳුම්, වාතය, ජලය

(2) ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංගයක් වන්නේ,

1) සහයෝගීතාවය 2) කථිකත්වය 3) විවිධ ක්‍රීඩා කිරීම 4) පරිගණක තාක්ෂණය

(3) අපගේ ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වන අවස්ථාවකි,

1) තමා වඩාත් ප්‍රිය කරන ආහාරයක් භුක්ති විඳ සතුටු වීම.
2) අප මිතුරෙකු සමස්ත ලංකා ක්‍රීඩා තරඟයකින් ජයගැනීම.
3) ගුරුවරයෙකු වරදක් සඳහා දඬුවමක් ලබාදීම.
4) විවේක වේලාවේ දී සිතුවමක් ඇඳීම.

(4) ආත්ම අභිමානය පිළිබඳ සත්‍ය නොවන්නේ,

1) ආත්ම අභිමානයට පත් වූ අප අනෙක් අයගේ ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු නොවේ.
2) ආත්ම අභිමානයෙන් යුතු අය සමාජයට යහපතක් වන ලෙස කටයුතු කරති.
3) අප අන් අයගේ ආත්ම අභිමානයට හානි නොවන ලෙස කටයුතු කළ යුතුය.
4) අවංක බව, ඉවසීම, විනය ගරුක බව, වැනි උසස් ගුණාංග පවත්වා ගැනීමෙන් ද තමා පිළිබඳ ආත්ම අභිමානයක් නිරායාසයෙන් ගොඩනැගේ.

(5) ආත්ම අභිමානය යනු,

1) මූලික අවශ්‍යතාවයකි. 2) ද්විතීයික අවශ්‍යතාවයකි.
3) ඉහළ මානව අවශ්‍යතාවයකි. 4) ඉහත සියල්ල නිවැරදිය.

(6) ශ්‍රී ලංකාව ක්‍රිකට් ලෝක කුසලානය දිනා ගත් අවස්ථාවේ ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වූයේ,

1) එම ක්‍රීඩකයන්ගේ පමණි. 2) ක්‍රීඩකයින් හා පවුලේ අයගේය.
3) ක්‍රීඩකයන්ගේ ගම්වල ජනතාවගේය. 4) රටේ සියලු දෙනාගේය.

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk

www.agaram.lk

(7) ආත්ම අභිමාන අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී නිවැරදි වන්නේ,

1) ගුරුතුමාගේ සහායද ඇතිව අපගේ හැකියාවන් හඳුනා ගෙන ඒවා සංවර්ධනය කරගත යුතුය

2) අපගේ හැකියාවන්, ගුණධර්ම නිසා අප හා සබැඳි අනෙකුත් අය තුළද අප පිළිබඳව අභිමානයක් ඇති වේ.

3) අන්‍යයෙක්ට කළ නොහැකි දේ අප විසින් ඔවුන්ට කරදෙනු ලැබීම ද අප තුළ ආත්ම අභිමානය සඳහා හේතු වේ.

4) ඉහත සියල්ල නිවැරදිය.

(8) අප සතු හැකියාවක් නොවන්නේ,

1) ක්‍රීඩා කිරීම 2) ඉවසීම 3) කථිකත්වය 4) මල් වැවීම

(9) ආත්ම අභිමානය පිළිබඳව අසත්‍ය වන්නේ,

1) එය නිහතමානීව විඳ දරාගත යුතු තත්වයකි.

2) අපගේ ගෞරවය පිළිබඳ හැඟීමකි.

3) අපගේ ආත්ම අභිමානය අන් අයට වැදගත් නොවේ.

4) ආත්ම අභිමානය සඳහා විවිධ කුසලතා ඉවහල් වේ.

(10) ඔලිම්පික් තරගාවලියේ දී 200m රිදී පදක්කම දිනා ශ්‍රී ලංකාවට අභිමානයක් ගෙන දුන්නේ,

1) ඩන්කන් වයිට් 2) සුසන්තිකා ජයසිංහ 3) දමයන්ති දර්ශා 4) සුගත් තිලකරත්න.

(ලකුණු 2 x 10 = 20)

II කොටස

- **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**

(1) ආත්ම අභිමානය යනු කුමක් ද? (ල. 5)

(2) මිනිසාගේ ද්විතීයික අවශ්‍යතා 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)

(3) අපගේ මානසික අවශ්‍යතා 2 ක් ලියන්න. (ල. 2)

(4) ආත්ම අභිමානයට හේතුවන සුවිශේෂී හැකියා 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)

(5) ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංග 6 ක් ලියන්න. (ල. 6)

(6) ආත්ම අභිමානයට හේතුවන අප තුළ ගොඩනගා ගත යුතු සාධක (අභ්‍යන්තර) 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)

(7) ආත්ම අභිමානයට බලපාන බාහිර සාධක 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)

(8) ආත්ම අභිමානයට හානි වන සමාජමය හේතු 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)

(9) ආත්ම අභිමානයට හානි වන තමා තුල ඇති සාධක 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)

(10) ආත්ම අභිමානයෙන් යුත් පුද්ගලයන්ගෙන් සමාජයට වන යහපත විස්තර කරන්න. (ල. 15)

(ලකුණු 80)

Agaram.LK - Keep your dreams alive!
Agaram.LK - Keep your dreams alive!
agaram.lk