



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

කාලය - පැය 01

16 - ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු.

I කොටස

- පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්න වලට ගැලපෙන නිවැරදි පිළිතුර තෝරා යටින් ඉරක් අඳින්න.
- (1) අපගේ පවුල හා පාසල යන සාමාජ පරිසර දෙක තුළ සාර්ථකව වැඩිකටයුතු කරගෙනයාමට අවශ්‍ය කුසලතා වනුයේ,
 - 1) සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික කුසලතා
 - 2) ශාරීරික හා මනෝ සමාජීය කුසලතා
 - 3) මානසික කුසලතා හා අධ්‍යාත්මික කුසලතා
 - 4) ශාරීරික කුසලතා හා සමාජීය කුසලතා
- (2) එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන හැකියාවන් හඳුන්වන්නේ,
 - 1) ජීවන නිපුණතා ලෙසය.
 - 2) සමාජ නිපුණතා ලෙසය.
 - 3) කායික කුසලතා ලෙසය.
 - 4) ශාරීරික නිපුණතා ලෙසය.
- (3) ජීවන නිපුණතා හඳුන්වන තවත් නමක් වන්නේ,
 - 1) ශාරීරික කුසලතා
 - 2) මානසික නිපුණතා
 - 3) කායික කුසලතා
 - 4) මනෝ සමාජීය කුසලතා
- (4) තම අදහස් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කිරීමටත්, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමටත් ඇති හැකියාව හඳුන්වන්නේ,
 - 1) විත්ත වේග කළමනාකරණය
 - 2) එලදායි සන්නිවේදනය
 - 3) ශාරීරික කළමනාකරණය
 - 4) එලදායි කුසලතා
- (5) ඕනෑම ක්ෂණික සිතුවිල්ලක් අප සිතට පැමිණි විට එය හඳුනාගෙන බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම හඳුන්වන්නේ,
 - 1) විත්තවේග කළමනාකරණය
 - 2) එලදායි සන්නිවේදනය
 - 3) ශාරීරික කළමනාකරණය
 - 4) එලදායි කුසලතා

- පහත ප්‍රකාශ හරිනම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.
- (6) අයහපත් විත්ත වේග ඇති වූ විට අයහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම ස්වභාවිකය. ()
- (7) කෙනෙක් යම් කරදරයකට හෝ දුකකට පත් වූ අවස්ථාවන්හි දී එය හඳුනාගෙන උපකාර කිරීම හෝ සහනයන් ලබාදීම සිදුකල යුතුය. ()
- (8) ජය පරාජය සතුවන් විද ගැනීමට අපට හැකිවිය යුතුය. ()
- (9) අප වෙනස් පරිසරයකට ගිය විට එම ස්ථානයට ගැලපෙන ලෙස අප වෙනස් නොවී පරිසරය වෙනස් කරගත යුතුය. ()
- (10) අප ක්‍රීඩා ජයග්‍රහණයක් ලැබූ විට එය සැමරීමට අන් අයට කරදරයක් වන සේ සෝෂාකාරී ලෙස හැසිරීම නොකළ යුතුය. ()

(ල. 2 x 10 = 20)

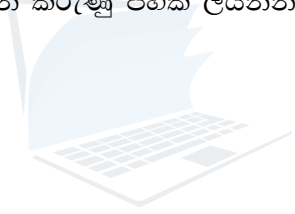
Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

II කොටස

• ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) එලදායී සන්නිවේදනයක් ඇතිකර ගැනීමට ඔබ තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- (2) ජීවන කුසලතා හඳුන්වන තවත් නම් 2 ක් ලියන්න. (ල. 4)
- (3) චිත්ත වේග යනු මොනවාද? (ල. 5)
- (4) අපසිත තුළ ගොඩනැගෙන ප්‍රසන්න සිතුවිලි 4 ක් හා අප්‍රසන්න සිතුවිලි 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (5) අයහපත් චිත්ත වේග ඇති වූ විට එය පාලනයට ඔබට කළ හැකි දේවල් 4 ක් ලියන්න. (ල. 8)
- (6) අප ක්‍රීඩාවකින් ජයග්‍රහණය ලැබූ පසු නොකළ යුතු දේවල් 5 ක් ලියන්න. (ල. 10)
- (7) මනා චිත්තවේග කළමනාකරණයේ වාසි 3 ක් ලියන්න. (ල. 6)
- (8) සහකම්පනය යනු කුමක් ද? (ල. 4)
- (9) සමාජානුයෝගය යනු කුමක්ද? (ල. 5)
- (10) සමාජානුයෝගයට හේතුවන යහපත් ගුණාංග 5 ක් ලියන්න. (ල. 5)
- (11) කණ්ඩායම් හැඟීම යනු කුමක් ද? (ල. 5)
- (12) කණ්ඩායම් කුසලතා සඳහා හේතුවන කරුණු පහක් ලියන්න. (ල. 10)



agaram.lk

Agaram.LK - Keep your dreams alive!

Agaram.LK - Keep your dreams alive!