www.agaram.lk

NALANDA VIDYALAYA

නාලන්දා විද්‍යාලය - කොළඹ 10

ඒකක පරීක්ෂණ ව්‍යාපෘතිය

6 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	ඒකකය : 6 - නීති රීතිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩා කරමු.

නිවැරදි පිළිතුර යටින් ඉරක් අඳින්න.

1) ක්‍රීඩා නිති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කමක් නොවන්නේ,
   I) ගැටලු විසදේ
   II) ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකේ
   III) අනතුරු වැඩිවේ
   IV) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකේ

2) ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීම නිසා මුහුණ දීමට සිදුවන අපහසුතාවකි.
   I) තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම
   II) මිතුරන් ප්‍රශංසාවට ලක් කිරීම
   III) සමාජය පිළිගන්නා අයකු බවට පත් වීම
   IV) අන් අයගේ ප්‍රසාදයට ලක් වීම

3) තරඟකාරී ක්‍රීඩා වලදී මෙන්ම විනෝදය සඳහා කරන ක්‍රීඩා වල දී නීතිගරුකව හා ආචාරශීලීව කටයුතු කිරීම මගින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ද නීතිගරුකව හා ආචාරශීලීව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ඔබට ලැබේ.
   I) ඒ නිසා අනාගතයේ දී විනය ගරුක යහපත් පුද්ගලයෙකු සමාජයට දායාද වේ.
   II) අනාගතයේ තරඟ වලින් පහසුවෙන් ජයග්‍රහනය කළ හැකි වේ.
   III) අනාගතයේ විනයගරුක අයහපත් පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.
   IV) අනාගතයේ ධනවත් පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.

හිස්තැනට සුදුසු පද යොදන්න.

4) I) නිතිරීති හා ආචාර ධර්මවලයට අනුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට .... එකතු වේ. එවිට ඔබට සමාජය තුළ යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනිමට පහසු වේ. දෛනික ජීවිතයේ දී ද තම පවුලේ අය සමග මිතුරු මිතුරියන් සමග .... ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් එකිනෙකා අතර .... ගොඩ නගා ගැනිමට පහසු වේ. ක්‍රීඩා කිරීමේ දී මිතුරු මිතුරියන් පිරිසක් සහභාගි කර ගැනිම. .... හා ආචාරධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ ද එදිනෙදා ජීවිතයට අවශ්‍ය වන .... බව හා ආචාරශීලී බව වර්ධනය කිරීමට හැකියාව ලැබේ.

   (නීතිරීති, යහපත් සම්බන්ධතා, නිතිගරුක, නීතිගරුක යහපත් ගුණාංග)

5) I) ක්‍රීඩා නීති රීති යන්න හඳුන්වන්න.
   II) ක්‍රීඩා ආචාරධර්ම අර්ථ දක්වන්න.
   III) ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබේ සංවර්ධනය වන ගුණාංග 3 ක් ලියන්න.
   IV) ක්‍රීඩාවේ සිදුවන අනතුරු අවම කිරීමට සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු 3 ක් ලියන්න.

සැකසුම : ඒ.එම්.සී. නිශාන්ති මිය

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