



මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 7 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගනිමු.
-----------------------	--------------------------------------	------------------------------------

කාර්ය පත්‍රිකා අංක 11

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගනිමු.



අප තුළ ඇතිවන්නා වූ දුක, සතුට, තරඟව වැනි ක්ෂණික මානසික තත්ත්ව හෙවත් සිතිවිලි චිත්තවේග ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. චිත්තවේග සමබරතාව යනු එසේ ඇතිවන චිත්තවේග බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ප්‍රතිචාර දක්වමින් ඔබගේ හැසිරීම හොඳින් පවත්වා ගැනීම වේ.

සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න

- 1). චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න
- 2). එදිනෙදා ඔබගේ ජීවිතයට මුහුණ පෑමට සිදුවන අභියෝග තුනක් නම් කරන්න
- 3). චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන නිපුණතා දෙකක් නම් කරන්න
- 4). සහකම්පනය යනු කුමක්ද ?
- 5). ඔබට අයහපත් චිත්තවේගයක් ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දෑ මොනවාද?
- 6). චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි තුනක් දක්වන්න