**ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකාව**

# 13 ශ්‍රේණිය

# ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

## නිපුණතාව - 03

විවේක කාලය ඵලදායිව ගත කිරීමට හා සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා ප්‍රගුණ කරයි.

### 3 . 1 විවේක කාලය ඵලදායිව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි විමසා බලයි.

උපදෙස් 3.1 නිපුණතා මට්ටමට අදාළ වීඩියෝ ගත පාඩම ඇසුරින් කාර්යය පත්‍රිකාව සම්පූර්ණ කරන්න.

ප්‍රශ්න

**1) සමාජ විවේකයට අයත් විවේකී ක්‍රියාකාරකමක් වන්නේ,**

1) මිතුරන් හා සමකාලීනයන් සමග එකතු වී විවේකය ගත කිරීම

2) ක්‍රීඩා හා වෙනත් මනස පුබුදු වන ක්‍රියා වල නිරත වීම

3) විනෝදාංශ ක්‍රීඩා හා වෙනත් මනස පුබුදුවන ක්‍රියා වල නිරත වීම

4) නිවසේ සිට රූපවාහිනිය නැරඹීම

5) මුළුතැන් ගෙයි ඉවුම් පිහුම් කටයුතු වල නිරත වීම

**2) සන්නිවේදන කුසලතා හා ස්ව අභිමානය ඉහළ නංවන ක්‍රියාකාරකමකි,**

1) ව්‍යායාම වල නිරත වීම

2) අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සදහා කටයුතු කිරීම

3) පොත් රචනා කිරීම

4) පවුලේ සාමාජිකයින් සමග විවේකය ගත කිරීම

5) ගෙවත්තෙ හි පැළ සිටුවීම

**3) ක්‍රියාශීලී නොවන විවේකය යනු,**

1) යම් කිසි ඉගෙනුමක යෙදීම සඳහා ක්‍රියාශීලී වීම ය

2) කියවීමේ රුචිය වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම්හී නිරතවීම ය

3) යමක් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ලබන අත්දැකීමයි

4) අඩු ආයාසයකින් යුතු වූ කටයුතු වල නිරත වීමයි

5) යම් කිසි ඉගෙනුමක යෙදීම හා සමාජශීලී වීමයි

**4) ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය කරා යොමු වීම සම්බන්ධව වඩාත් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.**

1) නැවත සිතීමට අවස්ථාව ලැබේ.

2) තම කුසලතා පෙන්වීමට අවස්ථාව ලැබේ

3) සමාජ සම්බන්ධතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ

4) ලැජ්ජාශීලී නිහඬ පුද්ගලයන් සමාජගත වේ

5) මනා අන්තර් පුද්ගල සබදතා පැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබේ

5) **විවේක කාලය තුළ සිදු කරන නිර්මාණකාර්යයේ දී ——————————මගින් එහි සාර්ථක බව වැඩි කර ගත හැකි ය.**

1) **නිරවුල් ව කිරීම**
2) **අධ්‍යයනය කිරීම**
3) **කාර්යක්ෂම ව කිරීම**
4) **වර්ණවත්ව කිරීම**
5) **ශක්තිමත්ව කිරීම**

6) **විවේකය යන්න හදුන්වන්න**

7) **විවේක ක්‍රියාකාරකම් යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද? විවේක ක්‍රියාකාකම් සඳහා උදාහරණ ලියන්න.**

8) **විවේක ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කරන්න**

9) **විවේක කාලය ඵලදායිව ගත කිරීමෙන් ලැබෙන පුද්ගල වාසි මොනවා ද?**

10) **විවේක කාලය ඵලදායිව යොදා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?**

**කියවීම් ද්‍රව්‍ය**

**වැඩිදුර අධ්‍යයනය සඳහා පහත සබැඳි අධ්‍යනය කරන්න.**

**file:///D:/phone%20deta/New%20folder%20(2)/grade%2012-13/New%20folder/n/sGr13TG%20Home%20Eco.pdf**

**පිළිතුරු**

1) 1 2) 4 3) 1 4) 1 5) 1

**6. කෙනෙකු කිසියම් කාර්යයක හෝ අධ්‍යයන කටයුත්තක නොයෙදෙන නිදහස් කාලය තුළ තමා තෘප්තියට පත් වන ක්‍රියාවක යෙදීමට ලැබෙන අවස්ථාව විවේකයයි.(**Oxford Advanced Learner's dictionary 2008**)**

**යම් රැකියාවක,ව්‍යාපාර කටයුත්තක,අධ්‍යපන කටයුතුවල හෝ නිවසේ වැඩ කටයුතු එදිනෙදා ඉටු කිරීමට බැඳී පවතින කාර්යයන්ගෙන් තොරව තම අභිමතය පරිදි නිදහස් ව ගත කරන කාලයයි.**

**7. දෛනික ව සිදු කරන වෙහෙසකර හෝ අනිවාර්යයෙන් ඉටු කළ යුතු මෙහෙවරින් මිදී සිය කැමැත්තෙන්ම තමා සතුටට පත් වන හෝ දිගු කාලීනව ප්‍රයෝජනවත් වන ක්‍රියාකාරකම් වේ.**

**8.** **විවේක ක්‍රියාකාරකම්**

- **ක්‍රියාශීලී විවේකය (**active**)**
  - **සමාජ විවේකය**
  - **ප්‍රජානන විවේකය**
  - **භෞතික විවේකය**
- **ක්‍රියාශීලී නොවන විවේකය (**passive**)**

**9.**

- කායික මානසික සෞඛ්‍යය
- පුද්ගල විභවතාවන් හා වටිනාකම්
- නිර්මාණශීලී බව
- කාල කළමණාකරණය
- සන්නිවේදන කුසලතා
- ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා

**10.**

- පෙර සැලසුම් කිරීම
- ගැටලු සහ බාධක
- විවිධ සහ නව්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම
- ඵලදායි තොරතුරු භාවිතය
- ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය