සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2015 සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

6 ශ්‍රේණිය

2015 සිට ක්‍රියාත්මක වේ

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
www.nie.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
ගුරු මාර්ගෝපදේශය
6 ශ්‍රේණිය
2015

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ISBN -

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
www.nie.lk

මුද්‍රණය:

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව විසින් නිර්දේශ කරන ලද ජාතික මට්ටමේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණ සහිත ව එවකට පැවති අන්තර්ගතය පදනම් වූ අධ්‍යාපනය වෙනුවට වර්ෂ අටකින් යුතු චක්‍රයකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු අදියර, වර්ෂ 2007 දී ශ්‍රී ලංකාවේ ද්විතීයික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලදී.

නව විෂයමාලා චක්‍රයේ දෙවන අදියර 2015 වර්ෂයේ දී හය වන සහ දහ වන ශ්‍රේණි සඳහා හඳුන්වා දීම කළ යුතු ව තිබේ. මේ සඳහා පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන විවිධ පාර්ශවයන්ගේ යෝජනාවන් ද පදනම් කොට ගෙන විෂය නිර්දේශ තාර්කීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබීය.

මෙම තාර්කීකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලු ම විෂයයන්ගේ නිපුණතා මට්ටම්, පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා ක්‍රමානුකූල ව ගොඩ නැගීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සංකලනය භාවිතා කරන ලදී. විවිධ විෂයයන්හි දී එක ම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත්වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, වැඩි බර පැටවීම් වලින් යුක්ත විෂය අන්තර්ගතයන් අඩු කිරීම, සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශිෂ්‍ය මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සංකලනය භාවිතා කර ඇත.

ගුරු භවතුන් සඳහා පාඩම් සැලසුම් කිරීම, ඉගැන්වීම, ක්‍රියාකාරකම් කරගෙන යෑම, මැනීම් හා ඇගයීම් යනා දී අංශයන් සඳහා අවශ්‍යවන්නා වූ මාර්ගෝපදේශයන් ලබාදීමේ අරමුණින් මෙම නව ගුරු මාර්ගෝපදේශය හඳුන්වා දී ඇත. පංති කාමරය තුළ දී වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශයන් උපකාරී වනු ඇත. සිසුන්ගේ නිපුණතාවයන් වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය නිදහස මෙමගින් ලබා දී තිබේ. එමෙන් ම නිර්දේශිත පාඨ ග්‍රන්ථවල ඇතුළත් වන විෂය කරුණු පිළබඳ ව වැඩි බර තැබීමක් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවේ. එම නිසා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය වඩාත් ඵලදායීවීමට නම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකසා ඇති අදාළ පාඨ ග්‍රන්ථ සමඟ සමගාමී ව භාවිතා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තාර්කීකරණය කරන ලද විෂය නිර්දේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා අලුතින් සංවර්ධනය කර ඇති පාඨ ග්‍රන්ථවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවෙන් සිසු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවක් හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට වෙනස්වීම තුළින් වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවන්ගෙන් යුක්ත මානව සම්පතක් බවට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීමයි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය ද ආයතනයේ සභාව ද නන් අයුරින් දායකත්වය ලබා දුන් සියලු ම සම්පත්දායකයින් හා අනිකුත් පාර්ශවයන්ගේ ඉමහත් කැපවීම ඇගැයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්‍ෂ ජනරාල්තුමා ගේ පණිවිඩය

අතීතයේ සිට ම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම් වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරමින් තිබුණි. මෑත යුගයේ මෙම වෙනස්වීම දැඩි ලෙස ශීඝ්‍ර වී ඇත. ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදවල මෙන් ම තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය අතින් හා දැනුම උත්පාදනය සම්බන්ධයෙන් ද ගත වූ දශක දෙක තුළ විශාල පිබිදීමක් දක්නට ලැබුණි. මේ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ද 2015ට අදාළ අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා අප්‍රමාද ව සුදුසු පියවර ගනිමින් සිටී. ගෝලීය ව සිදුවන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක්කර ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය පාදක කර ගනිමින් නව විෂයමාලාව සැලසුම් කර පාසල් පද්ධතියේ නියමුවන් ලෙස සේවය කරන ගුරු භවතුන් වන ඔබ වෙත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පුද කරන්නේ ඉතා සතුටිනි.

මෙවැනි නව මග පෙන්වීමේ උපදේශන සංග්‍රහයක් ඔබ වෙත ලබාදෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබාදිය හැකිවේය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහඟු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේ ම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත ලබාදෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මැනවින් අධ්‍යයනය කර වඩා නිර්මාණශීලි දරු පරපුරක් බිහි කර ශ්‍රී ලංකාව ආර්ථික හා සමාජීය අතින් ඉදිරියට ගෙන යාමට කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය වුයේ මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ගුරු භවතුන් හා සම්පත් පුද්ගලයින් රැසකගේ නොපසුබට උත්සාහය හා කැපවීම නිසා ය.

අධ්‍යාපන පද්ධතියේ සංවර්ධනය උදෙසා නිම වු මෙම කාර්යය මා ඉතාමත් උසස් ලෙස අගය කරන අතර මේ සඳහා කැපවී ක්‍රියා කළ ඔබ සැමට මගේ ගෞරවාන්විත ස්තුතිය පිරි නමමි.

එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා.
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය)

විෂයමාලා කමිටුව

අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

උපදේශකත්වය : එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

විෂය නායකත්වය ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා.
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ලේඛක මණ්ඩලය -

මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය	ප්‍ර.ව්‍යා.නිළධාරි (විශ්‍රාමික) - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
රේණුකා පීරිස් මෙනවිය	අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ හා සේවා අංශය, අධ්‍යාපන සේවා අමාත්‍යංශය
රෝහණ කරුණාරත්න මයා	අධ්‍යක්ෂ(විශ්‍රාමික)ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන,අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
වසන්ත අමරදිවාකර මයා	පීඨාධිපති, (විශ්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
කේ.යු. ඩී. ධනවර්ධන මයා	උප පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික) පස්දුන්රට අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
එම්. එච්. එම් මිලාන් මයා	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (විශ්‍රාමික)
පී. එල්. එස්. සැම්සන් මයා	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
අජිත් ප්‍රසන්න නානායක්කාර මයා	කථිකාචාර්ය, රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න මයා	කථිකාචාර්ය, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
ඒ. එන්. කේ. ආරියරත්න මයා	කථිකාචාර්ය, ඌව ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
කේ. මහේෂ් චන්දන වීරකෝන් මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ
එස්. එන්. විජේසිංහ මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දෙහිවල
එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ මයා -	ගුරු සේවය - සා. ප්‍රැන්සිස් ම.වි - කැළණිය
ටී.එම්. ඒ. ඩබ්. තෙන්නකෝන් මයා	ගුරු සේවය - කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය - මහනුවර
වජිරා පද්මිණි වීරක්කොඩි මිය	ගුරු සේවය - ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
උපුල් කල්දේරා මයා	ගුරු සේවය - ඔලබොඩුව මහා විද්‍යාලය, ඔලබොඩුව

සංස්කරණය - ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පරිගණක සැකසුම - ආර්. ආර්.කේ. පතිරණ මිය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

භාෂා සංස්කරණය - එම්. යූ මුණසිංහ මයා. - කථිකාචාර්ය - සිංහල දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

:

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ දරුවන් තුළ ජීවිතයට අදාළ යහපුරුදු ඇති කිරීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීම ය. පුළුල් වශයෙන් ගතහොත් ක්‍රියාශීලී නීරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීම මෙහි අරමුණ වේ. ඉහත දැක්වූ අරමුණු පෙරදැරි ව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයක් ලෙස ද 10 -11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයක් ලෙස ද වර්තමානයේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයේ ම කොටසක් ලෙස ක්‍රියාත්මක මෙම විෂය සඳහා 2007 වසරේ දී නිපුණතා පාදක විෂය නිර්දේශ හඳුන්වා දුනි. එම විෂය නිර්දේශය සංශෝධනයට ලක් කරමින් තව දුරටත් සංවර්ධනාත්මක ලෙස මෙම විෂය නිර්දේශය හඳුන්වා දී ඇත. මෙතෙක් ක්‍රියාත්මක වූ විෂය නිර්දේශය සංශෝධනය කිරීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු පදනම් කරගත් අතර ඊට අමතර ව වෛද්‍යවරුන් , විෂය ප්‍රවීණයින්, විෂය අධ්‍යක්ෂවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, ගුරුවරුන් හා ශිෂ්‍යයන් සමග කරන ලද සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් ලබාගත් තොරතුරු ද පදනම් කරගන්නා ලදී.

ඒ අනුව 2007 වසරේ දී හඳුන්වා දුන් විෂය මාලාවේ අන්තර්ගත වු නිපුණතා 13 නව විෂයමාලාවේ නිපුණතා 10 ක් දක්වා අඩු කර ඇත. එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතාවන්හි විෂය අන්තර්ගතය පිළිබඳ සැලකීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු පදනම් කර ගනිමින් යම් යම් විෂය කොටස් ඉවත් කිරීම මෙන් ම නව විෂය කොටස් එකතු කිරීම ද සිදු කර ඇත. එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතාවන් සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේද කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන විට සෞඛ්‍යය විෂය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය යන කොටස් දෙකට ම සමාන ව කාලච්ඡේද වෙන් කිරීමට උත්සාහ කර ඇත. තව ද පෙර ක්‍රියාත්මක විෂය නිර්දේශයේ දී ඒ ඒ නිපුණතා සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේදවලට වඩා වැඩි කාලච්ඡේද ප්‍රමාණයක් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළ වෙන් කර ඇත.

ඒ අනුව මෙම විෂය නිර්දේශයෙහි හා ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට දරුවන් තුළ නිපුණතා ගොඩනැගීම සඳහා තව දුරටත් ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාකාරකම් මූලික වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශයක් භාවිත කළ යුතු වේ. එසේම ගුරුවරයාගේ භූමිකාව ද තව දුරටත් පරිණාමන ගුරු භූමිකාව යටතේ සම්පත්දායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාත්මක විය යුතුවේ.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙහිලා මෙම විෂය නිර්දේශය හා ගුරු මාර්ගෝපදේශය ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථකව ලඟා කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇති අතර එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

පටුන

පිටු අංක

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය ii

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය iii

විෂයමාලා කමිටුව iv

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස් v

විෂය නිර්දේශය vi-xxvii

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා උපදෙස් 1

පළමු වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද 2

පළමු වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය 3 - 31

දෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද 32

දෙවන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය 33 - 64

තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද 65

තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය 66 - 102

0.1 ජාතික අරමුණු

(i) මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාවය, ජාතික ඍජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩනැගීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීම.

(ii) වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම.

(iii) මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම.

(iv) පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

(v) සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුලු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම.

(vi) පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායකවන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම.

(vii) ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සූදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.

(viii) ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායකවන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම.

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ වාර්තාව - (2003)

මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා පෙර සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

(i) සන්නිවේදන නිපුණතා

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

සාක්ෂරතාව : සාවධානව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම. ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම.

සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය.

රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගලපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම.

තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය: පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයන් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම.

(ii) පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- ඍජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගයයන්.
- චිත්තවේගී බුද්ධිය.

(iii) පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරයන්ට අදාළ වේ.

සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික චර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්.

ජෛව පරිසරය : සජීවී ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය- ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා.

භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍ය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මළපහ කිරීම යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතා ව හා කුසලතා ව. ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

iv) වැඩ ලෝකයට සූදානම් වීමේ නිපුණතා
ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම.
තම වෘත්තීය ලැදියා සහ අභියෝගතා හඳුනා ගැනීම.
හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා.

(v) ආගම සහ ආචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා
පුද්ගයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාරධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය.

(vi) ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා
සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්.

(vii) "ඉගෙනීමට ඉගෙනීම" පිළිබඳ නිපුණතා
ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීනව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයින් හට ශක්තිය ලබාදීම.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නීරෝගී හා තෘප්තිමත් බවින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන මූලික ක්ෂේත්‍ර වන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම හා රැක ගැනීම.
- සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම.
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මකව හා සාර්ථකව මුහුණ දීම.
- ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම හා ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීම යනාදී නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට යි.

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	● සෞඛ්‍යය සංකල්පය ● හැඳින්වීම - කායික යහපැවැත්ම - මානසික යහපැවැත්ම - සමාජීය යහපැවැත්ම - ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ● සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය	● පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයට අයත් ක්ෂේත්‍ර පැහැදිලි කරයි.	04
		● කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ - පෝෂණ මට්ටම - නිසි ඉණ මිම්ම - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) - වයසට සරිලන උස - ශාරීරික යෝග්‍යතාව - ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව - ප්‍රසන්න පෙනුම - ක්‍රියාශීලී බව	● නිසි කායික යහපැවැත්මේ නිර්ණායක ලැයිස්තු ගත කරයි.	
		● කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු - පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීම - ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව (WASH) අනුගමනය - සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනිම - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම සිදු කිරිම - නිසි විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම - යහපත් පරිසරයක ජීවත්වීම	● නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු ලැයිස්තුගත කරයි. ● නිසි යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

		• මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ
		  • නිවැරදි තීරණ ගැනීම
		  • නිර්මාණශීලි බව
		  • ප්‍රබෝධමත් බව
		  • සතුටින් සිටීම
		  • අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණදීම
		  • ආත්මාභිමානය
		  • ස්වයං අවබෝධය
		  • චිත්තවේග සමතුලිතතාව
		  • විචාරශීලී චින්තනය
		  • ගැටලු විසඳීම
		  • ආතතියට මුහුණදීම
		• මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු
		  • භාවනා කිරීම
		  • ක්‍රීඩා කිරීම
		  • සෞන්දර්ය ක්‍රියා මාර්ගවල නිරතවීම
		  • කාල කළමනාකරණය
		  • උපදේශන සේවා ලබා ගැනීම
		  • සරල බව අනුගමනය
		• සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ
		  • යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
		  • ඵලදායී සන්නිවේදනය
		  • නම්‍යශීලි බව
		  • සහ කම්පනය
		  • නායකත්වය
		  • අනුගාමිකත්වය
		  • නීතිගරුක බව
			• මානසික යහපැවත්මේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි.
			
			• මානසික යහපැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			
			• යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි.
			• යහපැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		• සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු - කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම - අන් මත ඉවසීම/නම්‍යශීලී වීම - අන් අයට ගරු කිරීම - පිළිගැනීම - පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධය		
		• ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ - ආගමානුකුල ව ජීවත්වීම - ආචාරශීලී බව - කාරුණික බව - කෘතවේදී බව - ප්‍රතිජනනාත්මක බව - සාමකාමී බව - සොබා දහමට ලැදි බව	• ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි.	
		• ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු - ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම - සාරධර්ම අනුව කටයුතු කිරීම - සොබා අසිරිය රස විඳීම	• ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා යහ පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ වර්ග කරයි. • කායික, මානසික සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	1.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.	● යහපත් චර්යාවන් ගොඩනැගීම සඳහා වර්ධනය කළ යුතු කුසලතා - ආත්මාවබෝධය - සහ කම්පනය - සන්නිවේදනය - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා - චිත්තවේග පාලනය - ආතතියට මුහුණ දීම - විචාරශීලි චින්තනය - නිර්මාපී චින්තනය - වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම - ගැටලු විසඳීම	● මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා වෙන්කොට හඳුනා ගනියි. ● ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වේ.	02
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	● මානව අවශ්‍යතා ● මූලික අවශ්‍යතා - වාතය - ජලය - ආහාර ● වෙනත් අවශ්‍යතා - නිවාස - ඇඳුම් පැලඳුම් - ආරක්ෂාව - ආදරය - අධ්‍යාපනය - ව්‍යායාම - විවේකය - නින්ද - වින්දනය	● මූලික අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. ● වෙනත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීමේ හැකියා ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුලනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	• අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම • අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී වගකීම් සහ යුතුකම් • සමාජීය වගකීම	• අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් අතර වෙනස පැහැදිලි කරයි. • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් ලැයිස්තු ගත කරයි.	01

3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක හඳුනාගනියි.	• ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක
		  • පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව
		    - ඇඳුම් පැළඳුම්
		    - නිය, කෙස්, දත්, සම
			• පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු ලැයිස්තු ගත කරයි.	02

	3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි.	• ඉරියව් පවත්වා ගැනීම
		  • සිට ගැනීම
		    - සිරුවෙන් සිටීම
		    - පහසුවෙන් සිටීම
		    - සිත් සේ සිටීම
			• නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			• ශාරීරික අපහසුතා හා රෝගාබාධවලින් ආරක්ෂාවීමට නිවැරදි ඉරියව්වල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	3.3 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනික කටයුතුවල දී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හසුරුවයි.	• දෛනික කටයුතුවල දී උපකරණ හැසිරවීමේ නිවැරදි ක්‍රම • බර එසවීම • බර පහතට ගෙන ඒම • උපකරණ තල්ලු කිරීම • උපකරණ ඇදීම	• දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ව උපකරණ හැසිර වීම සිදු කරයි.	01
4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යනයක නිරත වෙයි.	• ක්‍රීඩා • හැඳින්වීම • ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය • ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව • ඵලදායී විවේකය • අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • විනෝදය හා සතුට • යෝග්‍යතාව	• ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.	01
	4.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි.	• සුළු ක්‍රීඩා	• සතුට හා තෘප්තිය සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.	01
	4.3 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා • වොලිබෝල් • හැඳින්වීම • පාද චලනය • උපකරණ හුරුව	• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද චලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	4.4 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ● නෙට්බෝල් - හැඳින්වීම - පාද චලනය - උපකරණ හුරුව	● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද චලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.	03
	4.5 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ● පාපන්දු - හැඳින්වීම - පාද චලනය - උපකරණ හුරුව	● පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද චලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.	03
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	● නිවැරදි ව ඇවිදීම - අත් චලනය - කඳ තබා ගැනීම - පියවර තැබීම	● නිවැරදි ව ඇවිදීමේ හුරුව ලබයි.	01
	5.2 දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	● නිවැරදි ව දිවීම - අත් චලනය - කඳ තබා ගැනීම - පාද ක්‍රියාකාරිත්වය	● නිවැරදි ව දිවීමේ හුරුව ලබයි. ● ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	01
	5.3 පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	● පැනීම ● නික්මීම හා පතිත වීම - තනි පාදයෙන් - පාද දෙකෙන්	● නිවැරදි ව පනිමින් පතිත වෙමින් අනතුරු අවම කර ගනියි.	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	5.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	● විසි කිරීම - සිරුරට ඉදිරියෙන් විසි කිරීම - සිරුරට පැත්තෙන් විසි කිරීම - සිරුරට ඉහළින් විසි කිරීම ● ආදේශක උපකරණ විසි කිරීම - සැහැල්ලු පන්දු - බෝංචි මලු - ටෙනිකොයිට් වළලු - වෙනත් ආශ්‍රිත උපකරණ	● ආදේශක උපකරණ විසි කරමින් නිවැරදි විසිකිරීමකට හුරුවෙයි. ● නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කාර්යක්ෂමව කටයුතු කරයි.	02
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග එදිනෙදා ජීවිතයට ගළපා ගනියි.	● ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම - නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම - උද්යෝගිමත් සහභාගිත්වය - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය - පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය - අනතුරු අවම කිරීම - ක්‍රීඩක අයිතීන් - ගැටලු විසඳීම - සත්‍යමය ජයග්‍රහණය ● ශිෂ්‍ය වගකීම් - නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම - නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ පණිවිඩය සමාජය වෙත ගෙන යාම	● නීතිරීතිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. ● ක්‍රීඩාවේ ගුණාංග දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. ● ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සමාජ ගත කිරීමට දායක වෙයි.	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	● සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය - විවිධත්වය - නැවුම් බව - ස්වාභාවික බව - පිරිසිදු බව - පෝෂ්‍යදායී බව - ප්‍රමාණාත්මක බව ● යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව - ක්‍රමවත් වර්ධනයක් සඳහා - ශක්ති ජනනය සඳහා - සිරුර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ● පෞරාණික සෞඛ්‍යවත් ආහාර ● සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය ● පෝෂණ ගැටලු - මහා පෝෂක - කුපෝෂණය - Malnutrition - මන්ද පෝෂණය-under nutrition - මිටි බව - Stunting - කෘශ බව- wasting ● අධි පෝෂණය - Over nutrition - අධි බර - Over weight - ස්ථූලතාව - Obesity ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක - යකඩ ඌනතාව - අයඩින් ඌනතාව - විටමින් A ඌනතාව - කැල්සියම් ඌනතාව - සින්ක් ඌනතාව	● සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය විමර්ශනය කරයි. ● සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පැහැදිලි කරයි. ● යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. ● සෞඛ්‍යවත් ආහාර භාවිතයේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● පෞරාණික ආහාරවල වැදගත්කම අගය කරයි. ● පෝෂණ ගැටලු වර්ගීකරණය කරයි. ● පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට ඇති සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	• ජීවය ඇති බව • සිරුරේ අසිරිමත් තොරතුරු • දිවීමේ දී, පැනීමේ දී හා විසි කිරීමේ දී සිදුවන දේ	• ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ජීවය ඇති බව තහවුරු කර ගනියි. • ක්‍රියාකාරම් හි නිරත වන විට සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් පැහැදිලි කරයි. • සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01
	8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.	• ඇස, කන, නාසය, දිව, සම, දත්, නිය, කෙස් • අසිරිය රැක ගැනීම හා ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ.	• සිරුරේ සිදු වන අසිරිමත් ක්‍රියා විස්තර කරයි. • සිරුරේ අසිරිය රැකගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
	8.3 තම හැකියා උපයෝගී කර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	• කායික හා මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය	• කායික හා මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.	01

9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.	• යෝග්‍යතාව හැඳින්වීම
		  • ශාරීරික යෝග්‍යතාව
		  • මානසික යෝග්‍යතාව
		  • සමාජයීය යෝග්‍යතාව
		• යෝග්‍යතාවෙහි වැදගත්කම
		  • සෞඛ්‍යවත් බව
		  • කාර්යක්ෂම බව
		  • සමාජානුයෝගී බව
		  • ක්‍රීඩා කාර්යඵලය
		  • මානසික තෘප්තිය
		  • පෞරුෂ වර්ධනය
			• යෝග්‍යතාවයෙහි වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

	9.2 රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.	• රිද්මය
		  • අවශ්‍යතාව
		  • ක්‍රියාකාරකම්
			• රිද්මය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වෙයි.	01

	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
		  • දරා ගැනීම
		  • නම්‍යතාව
		  • සමායෝජනය
		  • ශක්තිය
		  • වේගය
			• යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවල නිරතවෙමින් යෝග්‍යතාව අගයයි.	04

	9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.	• චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක
		  • අවස්ථා
		  • අවස්ථා තේරුම්ගත් ආකාරය
		  • තමන්ගේ පෞරුෂය
		  • අන් අයගේ හැසිරීම
		
		• චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම
		  • පුද්ගල යහපැවැත්ම
		  • ගැටුම් අවමවීම
		  • ආක්‍රමණශීලී නොවීම
		  • පිළිගැනීමට ලක්වීම
		  • ගැටලු අඩුවීම
		  • හැඟීම් පාලනය
		  • ධනාත්මකව ක්‍රියා කළ හැකිවීම
		  • ප්‍රීතිමත් බව
			• සාර්ථක දිවි පැවැත්මක් උදෙසා චිත්තවේග කළමනාකරණය අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරයි.
			
			• චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙයි.
			• චිත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කර ගනියි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද	
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි.	• චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම • යථාර්ථවාදී වීම • යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • චිත්තවේග පාලන උපාය මාර්ග • විවේකය ප්‍රීතිමත් ව ගත කිරීම • නිරවුල් මනසකින් යුක්ත බව • විවෘත හදවතකින් යුතු වීම • ආතතීන් අවම කර ගැනීම • රෝග • බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග • රෝග වැළඳෙන ක්‍රම • රෝග වැළඳීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්වයන් • රෝග නිවාරණය සහ වැළැක්වීමේ ක්‍රම • පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව • නිවැරදි ජීවන රටා • පරිසර පවිත්‍රතාව • ප්‍රතිශක්තිකරණය	• බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වර්ගීකරණය කරයි. • රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අන් අයව දැනුවත් කරයි. • රෝගවලින් වැළකී සිටීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03	
	10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	• එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග • අනතුරු • ආපදා • අපචාර හා අපයෝජන • අපේක්ෂාවන්	• අභියෝගයන්ට සාර්ථක ව මුහුණදීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා උපාය උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය පුද්ගල කුසලතා විස්තර කරයි.		

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		• අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන නිපුණතා - දැනුවත් බව - නිපුණතා සංවර්ධනය - ආත්මාවබෝධය - අනුවේදනය - සන්නිවේදනය - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා - චිත්තවේග පාලනය - ආතතියට මුහුණ දීම - විචාරශීලි චින්තනය - නිර්මාපී චින්තනය - වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම - ගැටලු විසඳීම	• අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනියි.	

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නො වන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් ව අර්ථවත් ව හා ඵලදායී ව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩ සටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගිත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩ සටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

- **සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්**
  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
    - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැලඳුම්)
    - සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/මානසික/සමාජීය)
    - සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ශාලා
    - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු (ආහාර තේරීම/පරිභෝජන පිළිවෙත්)
    - පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (සායන/ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන්)
    - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (වසංගත රෝග නිවාරණය/ප්‍රශස්ත පෝෂණ ක්‍රම)
  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
    - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන්
    - සෞඛ්‍ය දිනය
    - සෞඛ්‍ය සමාජ
    - සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය හා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
    - ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
      - ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවාව
      - සෞඛ්‍යදාන ව්‍යාපාරය
      - රතු කුරුස සමාජය

- **ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්**
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
    - ශරීර සුවතා වැඩ සටහන (අධ්‍යාපන චක්‍රලේඛ 1995/18 අනුව)
    - ආචාර පෙළපාලි පුහුණුව
    - සංදර්ශන පුහුණුව
      - සරඹ
      - ජිම්නාස්ටික්
      - ස්වායු ව්‍යායාම (Aerobics)
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
    - ශාරීරික යෝග්‍යතා ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන
      - ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
      - ක්‍රීඩා සමාජ
      - වර්ණ ප්‍රදාන /උපහාර
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
    - පාසල් ක්‍රීඩා තරග
      - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්/පා පන්දු සහ අනිවාර්ය ක්‍රීඩා
      - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
      - ශාරීරික අභ්‍යාස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
  - තරග
  - උත්සව

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
  - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
    - එළිමහන් කඳවුරු
    - කඳු තරණය
    - පා ගමන්
    - පා පැදි සවාරි
    - වන ශිල්පය
    - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
  - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
    - ශිෂ්‍යභට (කාන්තා/පිරිමි)
    - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ප්‍රමාණය හා පහසුකම් මත ඉහත සඳහන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීමෙහි නිරත ගුරුවරයා ගේ වගකීමකි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නඟා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පතිගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

සැලසුම් ගත ආකාරයෙන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් වර්ෂය පුරා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ශිෂ්‍යයන්ට ඉඩ සැලසේ. ඒ අනුව දක්ෂයින් හඳුනා ගෙන අවසන් ඉලක්ක සාක්ෂාත් වන පරිදි ඔවුන් අඛණ්ඩ සංවර්ධනයට භාජනය කළ හැකි වේ. එසේ ම බහුතර සහභාගීත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් ශිෂ්‍යයින්ට අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

ඉගෙනුම්ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරු මහත්මයකු හෝ මහත්මියක හෝ විසිනි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද තීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යයින් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැඟීමට හැකිවන පරිදි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉගෙනුම යනු යමකු තුළ ස්ථාවර වූ චර්යාත්මක වෙනසක් සිදුවීම ය. ඉගැන්වීම යනු ස්ථාවර වූ චර්යාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා දරන්නා වූ ප්‍රයත්නය යි. එසේ ම ඉගෙනුමෙහි දී සිදුවන චර්යාත්මක වෙනස විධිමත්, අවධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී ආකාරවලින් සිදුවිය හැකි ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී විවිධ මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉහත දැක්වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් යන දෙ අංශයේ දීම අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ඉගැන්වීම් උපාය මාර්ග හා ශිල්පීය ක්‍රම වේ. පද්ධතිය තුළ විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයන් උගන්වා ඇත. නමුත් ඔබ කිසි ම විටක විවිධ වූ විෂයයන් යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකට ම එක ම ආකාරයෙන් නූගන් වන බවට ඔබට අත්දැකීම් ඇත. ඒ අනුව සෑම ගුරුවරයකු ම විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම පිළිබඳ කිසියම් ප්‍රමාණයක හෝ අත්දැකීම් ලබා තිබිය යුතු ය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ශිල්ප, ඒවායේ භාවිතය අනුව වර්ග කීපයකට බෙදිය හැකි ය. ඒක පුද්ගල ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, කණ්ඩායම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, සමූහ ඉගෙනුම් ක්‍රම ලෙස ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම විවිධ ය. මේවා අතුරින් මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දේශන හා සාකච්ඡා, ප්‍රදර්ශනය, බුද්ධි කලම්බනය, කණ්ඩායම් ඉගෙනුම, සමාකරණය, ව්‍යාපෘති ක්‍රමය, පැවරුම් භාවිතය, භූමිකා රංගන, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, බිත්ති පුවත් පත්, ගවේෂණ ආදි වූ විවිධ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි වේ.

ඔබ භාවිත කරන ඕනෑම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයක දී ප්‍රවේශය, ගවේෂණය ඉදිරිපත් කිරීම, විස්තාරණය, තක්සේරුව හා ඇගයීම් යනාදි අංග ඇතුළත් ව ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

මෙම නිර්දේශයට අදාළ වූ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක විෂය කොටස් ඉගැන්වීමේ දී ඔබ ඒ සඳහා වඩා ගැළපෙන ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත. එසේ ම ඔබ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය තෝරා ගැනීමේ දී පාඩමේ ස්වභාවය, පාඩමේ අරමුණු, ශිෂ්‍යයන්ගේ ස්වභාවය, ශ්‍රේණි මට්ටම්, සම්පත්, පරිසර සාධක යනාදී කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එසේ ම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී වර්තමානයේ දී ද පන්තිකාමර තුළ සම්ප්‍රේෂණ භූමිකාව (Transmission Role) හා ගනු දෙනු භූමිකාව (Transaction Role) තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරු දැරියන් ගේ චින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතාවල දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලනවිට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී එහි සංවර්ධනයක් සිදු විය යුතු බවත් අවධාරණය කළ යුතු ය.

නිපුණතා පාදක ව සකස් කර ඇති මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයාට මුල්තැන දෙමින් ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ශිෂ්‍යයන් ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකුගේ Resource Person තත්වයට ගුරුවරයා පත්විය යුතු ය. ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, ශිෂ්‍යයන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සමීප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා නො හැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටුවිය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යථෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිනාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම මගින් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළින් අපේක්ෂිත අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ඉටුකරගත හැකි වන අතර එය ඔබගේ කාර්යභාරය වන බව ද මතක තබා ගත යුතු ය.

ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම නිපුණතා පාදක මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් ඔබ ගේ දැන ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරමු.

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඩම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම නො කරන ලදී.

ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු සම්මත රටාවක් පවතී. එ නම්,

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට ශිෂ්‍යයන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (Warming up Exercises)
- ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම් කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම.
- ඇඟ ලිහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම් කිරීම.
- විසිර යාම. (Dismissal)

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී අනුගමනය කෙරෙන මෙම රටාවෙන්, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වල දී වෙනස් වන්නේ ප්‍රායෝගික කොටස් ඉවත් වීම පමණකි.

ඔබට මෙම සියල්ල ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙන් වන්නේ මිනිත්තු 30-40 ත් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගයන් ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදී.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 40 ක් බව.
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40 ක් බව.
- බොහෝ පාසල්වල සීමිත ක්‍රීඩා උපකරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති බව හා ඒ සඳහා ආදේශක භාණ්ඩ යොදා ගත හැකි බව.
- නිශ්චිත කාලගුණික රටාවක් අප රටට වෙන් වී නොමැති බව.
- එක් පාසල් වාරයක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අවම කාලච්ඡේද ගණන 36 ක් බව.
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නොහැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව.
- සතියකට කාලච්ඡේද 03 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 90 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 චක්‍රලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක කාලය මිනිත්තු 40 ක් වුවද යම් යම් අවස්ථාවල දී මෙය වෙනස් විය හැකි අතර ඒ අනුව ඔබගේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඊට අනුකූල වන පරිදි සංවිධානය කර ගත යුතු ව ඇත.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භයට පෙර ඊට අවශ්‍ය ගුණාත්මක යෙදවුම් සොයා සකස් කර ගැනීම ඔබ විසින් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ඔබගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.

දැන් අප ගේ සම්මත රටාවට අනුව ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙය වන අන්දම සලකා බලමු.

- **ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**
  පංති කාමරයේ සිට එකිනෙකා පසුපස පේළියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

- **පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**

  ඔබ විසින් නිර්මාණය කෙරෙන පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගන්න. විවිධ දිනවල දී මෙම රටාව වෙනස් කිරීම සුදුසු ය.

- **ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**
  ශිෂ්‍යයින්ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට නො හැකි ශිෂ්‍යයන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයින් හෝ විනිශ්චයකරුවන් ලෙස හෝ යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්.**
  ශිෂ්‍යයින්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබගේ වගකීම වේ.

- **ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම්.**
  ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම් කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ නො හැකි වුවත්, පාසල් ශිෂ්‍යයින්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම් ලබා දීම සුදුසු ය.

  ඇදීමේ ව්‍යායාම්වලින් (Stretcthing exercises) අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

  ඔබගේ අභිමත පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන පරිදි ව්‍යායාම් තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

- **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

  සෑම ළමයකු ම තරගකාරී විනෝද ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ශාරීරික අධ්‍යාපන ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී මෙම ළමා මානසිකත්වය ප්‍රයෝජනයට ගෙන එදිනෙදා උගන්වන ක්‍රියාකාරකම් තව දුරටත් තහවුරු වීම සඳහා ඊට ගැළපෙන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයින් යොදවන්න.

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**
  සුදුසු පරිදි ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම් කීපයක් තෝරා ක්‍රියාත්මක කරන්න. මේ සඳහා මිනිත්තුවක පමණ කාලයක් වැය කිරීම සෑහේ.

- **ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම කිරීම.**

  ඊ ළඟ දිනයේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පාඩම් පිළිබඳ ව යම් තොරතුරක් ළමුන්ට ලබා දීමට අවශ්‍ය නම් මෙම අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය.

- **විසිර යාම.**
  ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද විසිර යාමේ ක්‍රියාකාරකමක් ක්‍රියාත්මක කර පන්තිය විසුරුවා හරින්න. ඒකාකාරී බව වළක්වා ගැනීම සඳහා විවිධ වූ විසිර යාමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගන්න.

- සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- සමහර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අදාළ විෂය සන්ධාරය සවිස්තරාත්මක ව ගුරුවරයා ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ ඇමුණුමක් ලෙස සපයා ඇත. අවශ්‍ය **අවස්ථාවල දී වැදගත් කරුණු සටහන් කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයින් මෙහෙයවන්න.**

ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය යි. එ හෙයින් සක්‍රීය ශිෂ්‍යයකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරී අධ්‍යාපනයක් සඳහා විවිධ මෙවලම්වලින් සම්පූර්ණ පන්ති කාමර වාතාවරණයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 10 වන ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

මෙහි සඳහන් සමහර ස්ථිර උපකරණ පාසලේ වෙනත් අංශවලින් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. සමහර ස්ථිර උපකරණ වෙනුවට යොදා ගත හැකි විකල්ප උපකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳුනා ගත යුතු ය. එ සේ වුව ද ක්‍රියාකාරකමට අදාළ නිශ්චිත උපකරණ ශිෂ්‍යයන්ට හඳුන්වා දිය හැකි නම් එය ඉතා මත් වැදගත් ය. කෙසේ වෙතත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද මත මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වනු ඇත.

- පරිගණක/මල්ටිමීඩියා
- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපන-Over head Projector
- විනිවිදක - Transparencies
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- මාත්‍රා 8 (8 Beat) සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- මෙට්ට්‍රස් (ගුදිරි)
- උස පැනීමේ හරස් දඬු
- පතිත වීම් මෙට්ට
- දුර පැනීමේ ඉපිලුම් පුවරු
- යගුලිය (විවිධ බර)
- කවපෙත්ත (විවිධ බර)
- හෙල්ල (විවිධ බර)
- හෙල්ල ප්‍රමාණයේ ලී කැබලි
- නෙට්බෝල් කණු
- නෙට් බෝල
- වොලිබෝල් දැලක්
- කඩුලු
- සහාය යෂ්ටි
- බැඩ්මින්ටන් දැල්
- එල්ලේ පිති
- විරාම ඝටිකා
- හුණු/වැලි/දහයියා/ලී කුඩු
- මෙඩිසින් බෝල
- යතුරු ලියන කඩදාසි
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- පෑන් පැන්සල්
- මාර්කර් පෑන්
- මීටර් කෝදු, අඩි කෝදු
- පැස්ටල්
- කතුරු
- මීටර් 1.20 ක් පමණ දිග කෝටු
- වෙළුම් පටි
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- ලී පටි

- කපු පුළුන්
- බුමුතුරුණු
- විසිල් - නලාව
- මිනුම් පටි
- බර කිරන තරාදි
- ස්කිපිං රෝප් - (Skipping ropes)
- ප්ලාස්ටික් කේතු
- රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ)
- පා පන්දු
- ආරම්භක පුවරු (starting blocks)
- පා පන්දු ගෝල කණු
- යගුලිය ප්‍රමාණයට බර රවුම් ගල්
- දැවි තෙල් හෝ අදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

චිත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ඇස, කන
- නාසය, සම, දත්
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීමේ සටහන්
- ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීමේ සටහන්
  - ආහාර ජීර්ණ
  - උස හා බර සැසඳීමේ සටහන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරිම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මාලාව තුළ අන්තර්ගත නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් තුළ ශිෂ්‍ය ජීවිතයට වැදගත් හැකියා රාශියක් නිරූපණය වේ. එම නිසා එම නිපුණතා වර්ධනය වන ලෙසට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- දේශන ක්‍රමයෙන් බැහැරව සැමවිටම ශිෂ්‍යයන් තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා හැකි සැමවිට ම නිපුණතා මට්ටමට අදාළ ව පැති කිහිපයක් ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ මගින් සිසුන් තුළ චින්තන කුසලතා, සමාජ කුසලතා හා පෞද්ගලික කුසලතා වර්ධනය සඳහා සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ඒ සඳහා සැමවිට ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් සඳහා උචිත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිත කරන්න.
- සෑම ක්‍රියාකාරකමක දීම ශිෂ්‍යයන් නියුක්ත කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් උපයෝගී කරගන්න
- එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම්වල දී විෂය හැකියා මෙන් ම පොදු හැකියා වර්ධනය වන ලෙස සැලසුම් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී තම පාසලේ, ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා මෙන් ම රටේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වන්න.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් අවශ්‍ය සැමවිට ම ඒවා නොමැති නම් ආදේශක උපකරණ සකසා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී ඒ ඒ ශ්‍රේණියට අදාළ පෙළ පොත්, මීට පෙර භාවිත කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා මලල ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් , පාපන්දු ක්‍රීඩාවන්ට අත්වැලක් හා වෙනත් පතපොත පරිශීලනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර සැමවිට ම ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබාදී ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාමාන්‍යයෙන් ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක අන්තර්ගත සියලු කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සුක වන්න.

පළමු වාරය

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	04
	1.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.	02
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක හසුරුවයි.	02
	3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි.	02
	3.3 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනික කටයුතුවලදී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හසුරුවයි.	01
4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යනයක නිරත වෙයි.	01
	4.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි.	01

නිපුණතාව 1.0 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :

- 'සෞඛ්‍යය' යන්න නිවැරදි ව අර්ථ නිරූපණය කරයි.
- කායික යහපැවැත්මේ ලක්‍ෂණ පෙළ ගස්වයි.
- කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් පෙළ ගස්වයි.
- මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ පෙළ ගස්වයි.
- මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කරයි.
- නිවැරදි ව උස, බර, හා ඉණ මිම්ම මැනීම සිදු කරයි
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නිර්වචනය කරයි.
- තම පන්තියේ ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හඳුනාගෙන විස්තර කරයි.
- කායික, මානසික, සමාජීය, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1

- සෑම ශිෂ්‍යයෙකුට ම 20cm x 10cm ප්‍රමාණයේ කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ල බැගින් ලබා දී සෞඛ්‍ය යන්න පිළිබඳ අර්ථ නිරූපණයක් සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එම කාඩ්පත් කළු ලෑල්ලේ සවිකල පුවරුවක ප්‍රදර්ශනය කර පහත පරිදි සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ (WHO) නිර්වචනය පැහැදිලි කර දෙන්න.
  - සෞඛ්‍ය යනු **හුදෙක්** ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීම **පමණක් නොව** පුද්ගලයෙකුට ආර්ථික හා සමාජීය වශයෙන් **ඵලදායීලෙස** ජීවත් වීමට අවශ්‍ය වන්නා වූ කායික, මානසික සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ **පූර්ණත්වයට පත් වීම යි".**
  - ඉහත නිර්වචනයෙහි තද කළු පැහැති වචන කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු බවත් එයට හේතු පහත සඳහන් පරිදි බවත් ශිෂ්‍යයින්ට තහවුරු කරන්න.
  - ලෙඩ රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් වැලකුණ පමණින් සෞඛ්‍යවත් නොවන බව.
  - කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික යන අංශ අතුරින් එක අංශයක් පමණක් නොව සියල්ල ම කෙරෙහි අවධානය යොමුවිය යුතු බව හා සියල්ලෙහි ම යහපැවැත්ම අවශ්‍ය බව.

- පිටස්තර බාහිර පෙනුමෙන් සෞඛ්‍යවත් බව තීරණය කළ නොහැකි බව.
- පුද්ගල සෞඛ්‍ය කෙරෙහි පෞද්ගලික සාධක මෙන් ම පොදු සාධක ද බලපාන බව.
- සෞඛ්‍යවත් වීම සඳහා පාරිසරික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් විය යුතු බව.

පියවර 02

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍ර හතර කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
  - කායික යහපැවැත්ම
  - මානසික යහපැවැත්ම
  - සමාජීය යහපැවැත්ම
  - ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම
- තම කණ්ඩායමට ලැබුණු ක්ෂේත්‍රය යටතේ පහත සඳහන් මාතෘකාවලට අනුව තොරතුරු එකතු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - තමාට ලැබූ ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ අර්ථ නිරූපණය කරන්න.
  - එම ක්ෂේත්‍රය හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ
  - එම ක්ෂේත්‍රය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග
- තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා ඇමුණුම 1.1.1 හා පෙළ පොතෙහි පළමු පරිච්ඡේදය භාවිතයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- අනාවරණය කරගත් තොරතුරු භාවිත කර සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට බිත්ති පුවත් පතක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

පියවර 03

- ශිෂ්‍යයන්ගේ නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍යයන්ගේ නිර්මාණ අගය කරමින් ඔවුන් ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු හා ඇමුණුම 1.1.1 හි තොරතුරු සමග කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම යනු කුමක් ද යන්න හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ සහ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සමාලෝචනය කරන්න.

පියවර 04

- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායමේ සෑම සාමාජිකයකුගේ ම උස, බර හා ඉණ මිම්ම මැන ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. (මෙය පහසුකම් ඇති නම් පන්ති කාමරයේ දී සිදු කිරීමටත් එසේ නොවන විට නිවසේ දී කරගෙන පැමිණීමටත් උපදෙස් දෙන්න)
- ඒ සඳහා ඇමුණුම 1.1.2 හි ඇතුළත් පරිදි ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.
- ලබා ගන්නා දත්තයන් පහත දක්වා ඇති ආකාරයේ වගුවක සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (වගුව 1)
- අනතුරු ව ඇමුණුම 1.1.3 දක්වා ඇති පෝෂණ තත්ත්ව හඳුනා ගැනීමේ සටහන (BMI) ඇසුරින් තමාගේ තත්වය හඳුනා ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.

ශිෂ්‍ය තොරතුරු සටහන

නම	උපන් දිනය	වයස	ගැ/පි	උස(සෙ.මී)	බර කි.ග්‍රෑ	ඉනවට ප්‍රමාණය

වගුව 1

- ඇමුණුම 1.1.4 ට අනුව වයසට සරිලන උස හා බර ඇත්දැයි හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 1.1.5 ට අනුව වයසට නියමිත උස ඇතිදැයි සෙවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 1.1.6 හි දැක්වෙන තොරතුරු අනුව සිසුන්ට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සිදු කරන්න.

- ඒ ආශ්‍රිතව වගුව 2 පිරවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්ව විග්‍රහය

නම	වයසට ගැළපෙන උස	උසට ගැළපෙන බර	වයසට ගැළපෙන බර		උසට ගැළපෙන ඉණ වට මිම්ම	
	උස(සෙ.මී) කලාපය	කලාපය	බර(කි.ග්‍රෑ)	කලාපය	ඉණ(සෙ.මී)	සුදුසු නුසුදුසු

වගුව 2

පියවර 05

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- වයසට සරිලන උස නොමැති නම් කළ යුතු කාර්යය, වයසට සරිලන BMI නොමැති නම්, උසට ගැළපෙන ඉණ මිම්ම නොමැති නම් කළ යුතු කාර්යයන් පෙළගැස්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- කාර්යයෙහි නිරත අතර ප්‍රතිපෝෂණ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ අහඹු ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත සඳහන් කරණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (පෝෂණ තත්ත්වය) පවත්වා ගැනීම සඳහා

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන ලබා ගැනිම.
    - ධාන්‍ය හා අලවර්ග, එළවළු හා පලා වර්ග, පළතුරු, කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන, මස්මාළු, බිත්තර, තෙල්, බටර්, චීස්.
- දෛනිකව පැයක් පමණ එළිමහන් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- කාබනිකෘත බීම වර්ග, අධික සීනි සහිත ආහාර අනුභව කිරීමෙන් වැළකිම.
- අධික ලුණු සහිත, තෙල් සහිත හා මිරිස් ආහාර සීමා කළ යුතු බව.
- එකතැන වාඩි වී වැඩි වේලාවක් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සීමා කිරීම (උදා - රූපවාහිනි නැරඹීම, පරිගනකය භාවිත කිරීම)
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබා ගැනීම සිදු කළ යුතු බව.

පියවර 06

- සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනය ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ඒ ඇසුරින් තමාගේ කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම තමාගේ වගකීම බව පැහැදිලි කරන්න.
- පහත සඳහන් පරිදි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කර දෙන්න.
    - " සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු තමන්ගේ තම පවුලේ හා ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා ස්වයං හැකියාවන් ඇති අය බවට බලවන්තකරණය කිරිම යි."
    - පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.
    - පාසල් ළමුන් සෞඛ්‍යවත් කිරීම, තමන්ගේ තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ස්වයං හැකියාවන් ඇති අය බවට බලවන්තකරණය කිරීම හා ලැබී ඇති අධ්‍යාපනික අවස්ථාවන් ගෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට සැලැස්වීමයි.
    - තමා විසින් ම හෝ තම කණ්ඩායම විසින් ම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සංවර්ධනය කර ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු බව අවධාරණය කරන්න.
    - මේ සඳහා දැනුම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බවත් තමා හෝ තම කණ්ඩායමේ අවශ්‍යතා ව අනුව නිවැරදි චර්යාවන් අනුගමනය කළ යුතු බවත් තහවුරු කරන්න.

පියවර 07

- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- තම පන්තියේ ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පෙළ ගැස්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ අහඹු ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.
    - පන්තිය පිරිසිදුව තබා ගත යුතු බව.
    - ආලෝකය හොඳින් ලැබෙන සේ සකස් කළ යුතු බව.
    - අලංකාර ව පවත්වා ගත යුතු බව.
    - කථික තරඟ, භාවනා වැඩසටහන්, චිත්‍ර තරඟ, සංගීත වැඩ සටහන් ආගමික වැඩසටහන් පැවැත්විය යුතු බව.
    - දිනපතා පැයක්වත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් එළිමහනේ කළ යුතු බව.
    - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන භාවිත කළ යුතු බව
    - කෘතිම ආහාර පාන භාවිතයෙන් වැළකී ම හා අධික තෙල්, ලුණු, සීනි, මිරිස් බහුල ආහාර පාන භාවිතයෙන් වැළකීම.
    - සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ යුතු බව.
- ඇමුණුම 1.1.6 පරිදි WASH සංකල්පය හඳුන්වා දෙන්න. මෙය ස්වස්ථතාව කෙරෙහි බලපාන බව පෙන්වා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- සෞඛ්‍යය, පූර්ණ යහපැවැත්ම, කායික යහපැවැත්ම, මානසික යහපැවැත්ම, සමාජයීය යහපැවැත්ම, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම, නිසි පෝෂණය, නිවැරදි ශාරීරික මිනුම්, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 1.1.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව
- 1.1.2 ට ඇතුළත් උස/බර/ඉණ මිම්ම මැනීම සඳහා උපදෙස්
- 1.1.3 ට ඇතුළත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක මැනීමේ සටහන්
- 1.1.4 ට ඇතුළත් පෝෂණ තත්ත්වය ඇතුළත් සටහන්
- 1.1.5 වයසට අනුව උස හා බර සැසැඳීමේ සටහන්
- 1.1.6 ගුරුවරයාට උපදෙස්
- පෙළ පොතෙහි පළමු වන පරිච්ඡේදය

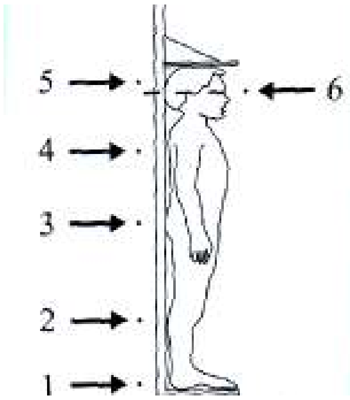
තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- නිවැරදි ව සෞඛ්‍ය යන්න අර්ථ නිරූපනය කිරිම අගයන්න.
- පූර්ණ යහපැවැත්මට බලපාන ක්ෂේත්‍ර හඳුනා ගැනීම අගයන්න.
- පූර්ණ යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි වෙනස්කම් ක්ෂේත්‍ර හතර ඇසුරින් විමසන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධිත පන්ති කාමර ගොඩනැගීමට ක්‍රියා කිරිම අගයන්න.

ඇමුණුම 1.1.1

ක්ෂේත්‍රය	අර්ථ නිරූපනය	ලක්ෂණ	යහපුරුදු
කායික	පුද්ගලයෙකු රෝගවලින් තොර ව සිටීම හා ඒ සඳහා බලපාන චර්යාවන් අවම කර ගැනීම මෙන්ම මනා යෝග්‍යතාවකින් සිටිම.	- නිසි පෝෂණ මට්ටම් - නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව - ලෙඩරෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව - ප්‍රසන්න පෙනුම - ක්‍රියාශීලී බව	- පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීම - පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම - සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම. - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල නිරත වීම. - යහපත් පරිසරයක ජීවත්වීම. - නිසි විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම.
මානසික	තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින් ඵලදායි ලෙස කටයුතු කරමින්, සමාජයට ද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාවයි.	- නිවැරදි තීරණ ගැනීම - ගැටලු විසඳීම - ආතතියට මුහුණදීම - විචාරශීලී චින්තනය - ප්‍රබෝධමත් බව - සතුටින් සිටීම - ආත්මාභිමානය - නිර්මාණශීලීබව - චිත්තවේග සමතුලිතතාව	- ක්‍රීඩා කිරීම - සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියා මාර්ගවල නිරතවීම. - විනෝදාංශයක නිරත වීම. - සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම - කාල කළමනාකරණය - උපදේශන ලබා ගැනීම - භාවනා කිරීම.
සමාජීය	අප අවට සිටින අනෙක් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමයි.	- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා - අන් මත ඉවසීම - නම්‍යශීලී බව. - සහයෝගී බව. - ඵලදායී සන්නිවේදනය - නායකත්වය - අනුගාමිකත්වය - නීති ගරුක බව.	- කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම. - අන්මත ඉවසීම. - නම්‍යශීලී බව. - අන් අයට ගරු කිරීම. - පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධ කර ගැනීම.
ආධ්‍යාත්මික	ප්‍රීතිමත් ව, ජීවත් වීමේ අරුත දැක, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත්, සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත් ය.	- ආචාරශීලී වීම. - කාරුණික වීම. - කෘතවේදී බව. - ප්‍රතිජනනාත්මක බව. - සාමකාමී බව. - ස්වභාව දහමට ලැදි බව. - සාරධර්මවලට අනුව ද ආගමානුකූලව ද ජීවත් වීම.	- පරිසරය රස විඳීම. - සංගීතය චිත්‍ර කලාව වැනි කටයුතුවල නිරත වීම. - සාමූහික ව කටයුතු කිරීම. - භාවනා කිරීම. - යෝගී ව්‍යායාම්වල යෙදීම. - ක්‍රීඩාවල නිරතවීම.

ඇමුණුම 1.1.2

උස මැනීම සඳහා උපදෙස්



1. විලුඹ
2. බත් කෙණ්ඩ
3. නිෂ්දය(තට්ටම) ප්‍රදේශය
4. පිට මැද
5. හිස පිටුපස
6. කෙළින් ඉදිරිය බලා සිටීම.

උපකරණ -

බිත්තියට සවි කරන ලද මිනුම් කෝදුවක් හෝ මිනුම් පටියක්, අඩි කෝදුවක්/ලී පටියක්

- පාවහන් ඉවත් කරන්න.
- හිස් වැසුම්, හිසේ උඩ මට්ටමට ළංව බැඳ ඇති කොණ්ඩා මෝස්තර හා කොණ්ඩා කටු ඉවත් කර හිස මුදුන මැනීමට පහසු වන පරිදි සූදානම් කර ගන්න.
- බිත්තියේ එල්ලා ඇති මිනුම් පටියට පිටු පා සිට ගැනීමට සලස්වන්න. එවිට සිරස් බිත්තියේ දරුවාගේ විලුඹ, බත්කෙන්ඩ, නිෂදය(තට්ටම) ප්‍රදේශය, පිට මැද, සහ හිස පිටුපස ස්පර්ශ වනලෙස රූපයේ ආකාරයට සිට ගැනීමට සලස්වා කෙලින් ඉදිරිය බලා සිටිමට උපදෙස් දෙන්න.
- වෙනත් කෙනෙකු විසින් අඩි කෝදුවක් හෝ ලී පටියක් හිස මත තිරස් ව තබා (හිසේ ගැවෙන සේ කෙළින්) එය මිනුම් පටියේ ස්පර්ශ වන ස්ථානයේ ඇති උස කියවා සටහන් කර ගන්න.
- උස සෙන්ටි මීටර් වලින් සටහන් කරන්න.

බර මැනීම සඳහා උපදෙස්

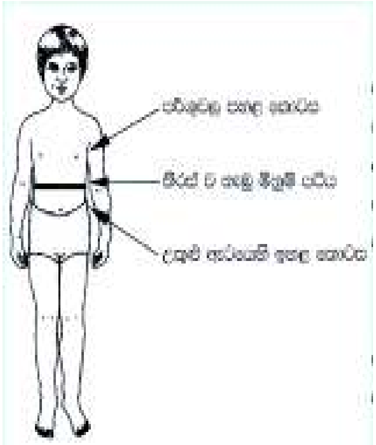
උපකරණ - තරාදියක්

- පාවහන් ඉවත් කරන්න. සාක්කුවල ඇති සියලු දේ ඉවත් කරන්න.
- සැහැල්ලු ඇඳුමෙන් සැරසී බර මැනීම සිදු කරන්න.
- පාසල් නිල ඇඳුමට උඩින් ඇති ඇඳුම් (ජැකට්) ආදිය ඉවත් කරන්න.
- තරාදියේ පාඨාංකය (ඉලක්කම/අංකය)බිංදුව පෙන්වන්නේදැයි බලන්න
- තරාදියේ පාඨාංකය බිංදුවට නැතිනම් එය සකස් කරන්න.
- තරාදිය මත නැග කෙළින් සිට ගන්න. අත් පහතට දමා සිරුර දෙපස පහසුවෙන් (ලිහිල් ව) හා නිදහස් ව තබා ගන්න.
- සිරුර කිසිවක් සමග ස්පර්ශ නොවී තිබිය යුතු අතර, හිස කෙළින් ඉදිරිය බලා තිබිය යුතු ය.
- තරාදියේ පාඨාංකය වෙනත් කෙනෙකුගේ සහාය ඇති ව කියවන්න.
- බර කිලෝ ග්‍රෑම්වලින් සටහන් කර ගන්න.

ඉණ වට ප්‍රමාණය මැනීම සඳහා උපදෙස්

උපකරණ - මිනුම් පටියක්

ක්‍රමය - රූප සටහනේ පෙනෙන ආකාරයට මිනුම් ගත යුතු වේ.



නිවැරදි ව ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම සඳහා රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට පුද්ගලයා ස්ථාන ගත කළ යුතුවේ.

කිහිල්ලේ සිට පහළට දිවෙන සිරස් රේඛාවේ, පර්ශුවල පහළ ම කොටස සහ උකුළු ඇටයෙහි ඉහළ ම කොටස ඇති ස්ථාන ලකුණු කර, එම ස්ථාන දෙක මැද ලකුණු කරන්න. මෙය ශරීරයේ දෙපැත්තේම සිදු කරන්න.
අනතුරුව එම සලකුණු දෙක අතරින් යන ලෙස මිනුම් පටිය තබා මිනුම් ලබා ගන්න.

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය

ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීම මගින් ශරීරයේ කෙතරම් මේදය තැන්පත් වී ඇති දැයි නිර්ණය කර ගත හැක. පහත දක්වා ඇති වගුවට අනුව, එක් එක් වයසට තිබිය යුතු උපරිම ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය දක්වා ඇත. එයට වඩා වැඩි වට ප්‍රමාණයක් ඉණෙහි ඇති විට එය අඩු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කළ යුතු වේ.

මෙසේ පැවතිය ද ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට පොදුවන පරිදි පහත සමීකරණය තුළින් ගණනය කර එය 0.5ට අඩු අගයක් ගැනීම පවතින්නේ නම්, නිසි ඉන මිම්මක් පවතින බව හඳුනාගත හැකි ය

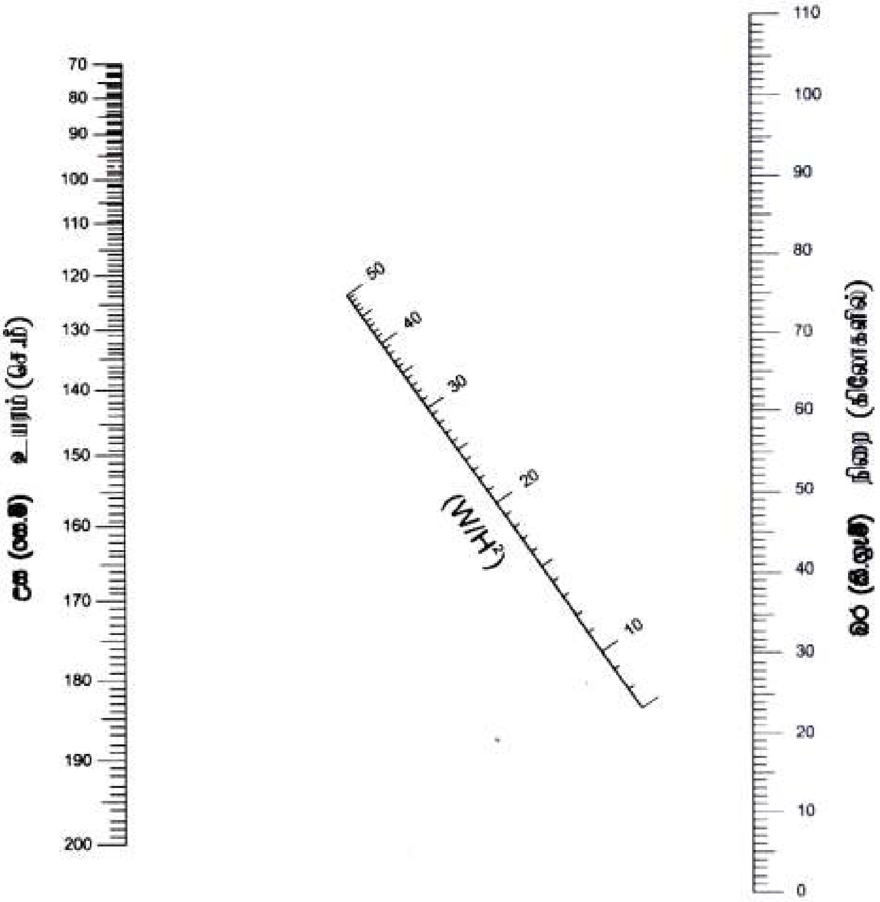
$$\text{නිසි ඉන් මිම්ම} - \frac{\text{උස}}{\text{ඉනවට ප්‍රමාණය}}$$

මෙම අගය 0.5 ට අඩුවීම සුදුසු තත්ත්වය පෙන්නුම් කරයි.

වයස	පිරිමි (සෙ.මී)	ගැහැනු(සෙ.මී)
4	55	50
5	56.5	50.5
6	57.5	57
7	59	59
8	60.5	60.5
9	63	62.5
10	65.5	64
11	68	66
12	71	68
13	73.5	69.5
14	76.5	71
15	79	72
16	81.5	73
17	84	73.5
18 වැඩිහිටි	90	80

ඇමුණුම 1.1.3

උස (සෙ.මී) සහ බර (කි. ග්‍රෑම්) ඇසුරින් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සොයා ගැනීම සඳහා නෝමෝග්‍රෑම් රූප සටහන



උපදෙස

1. ළමයාගේ උස වම් තීරුවෙන් සොයාගන්න. උඩ සිට පහළට උස වැඩි වෙන ආකාරය තීරුව සකසා ඇත.

2. ළමයාගේ බර දකුණු තීරුවෙන් සොයාගන්න. ඉහළ සිට පහළට බර අඩු වන ආකාරයට තීරුව සකසා ඇත.

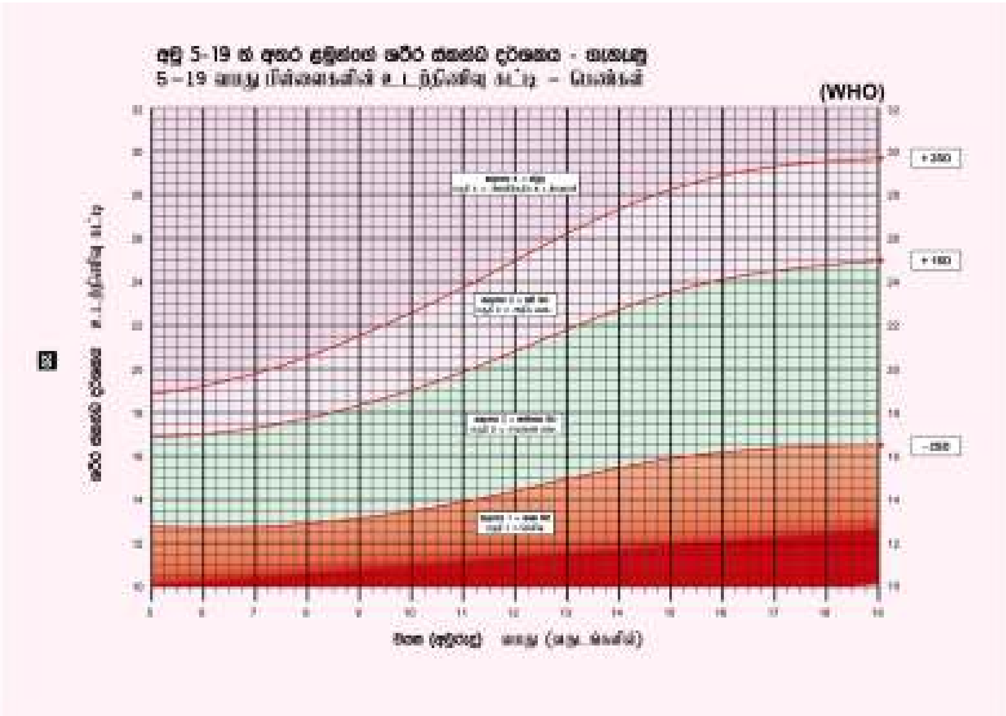
3. අඩි කෝදුවක් හෝ කෙලින් ඇති තීරුවක් භාවිත කර ඉහත ලබාගත් ස්ථාන දෙක යා වෙන සේ තබන්න.

4. අඩිකෝදුව (කෙලින් තීරුව) මැද ඇති තීරුව කැපෙන ස්ථානයේ ඇති සංඛ්‍යාව ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය වේ.

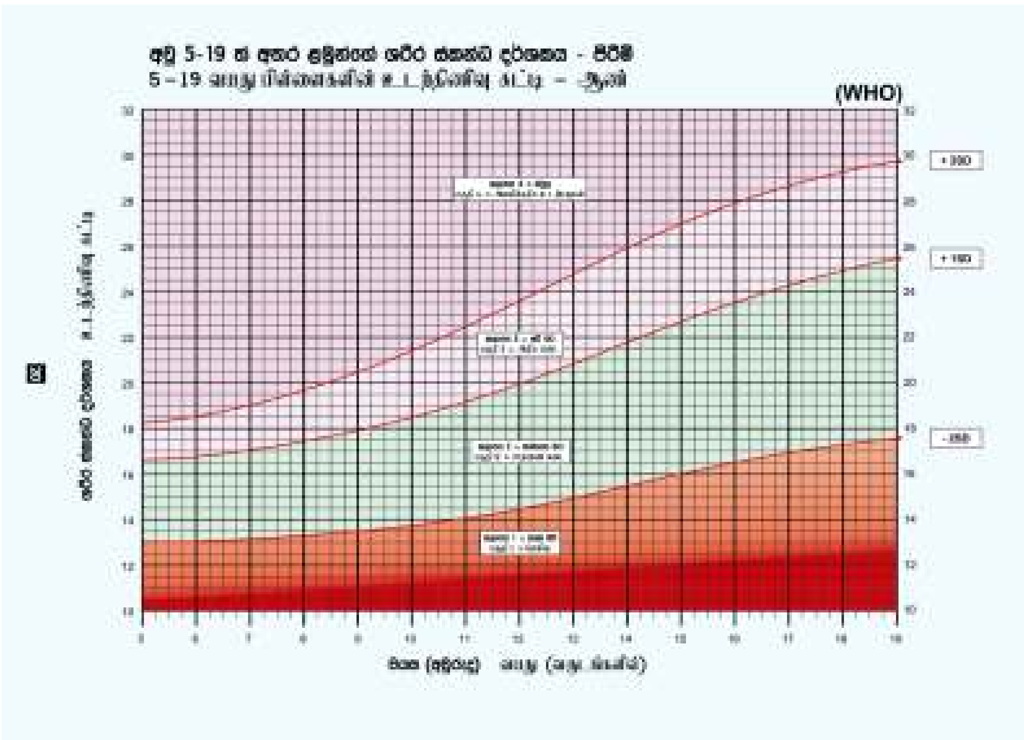
5. මෙම ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) අගය භාවිත කර ප්‍රස්තාරය මගින් පෝෂණ තත්ත්වය නිර්ණය කරන්න.

ඇමුණුම 1.1.4

සටහන උපයෝගී කරගෙන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම

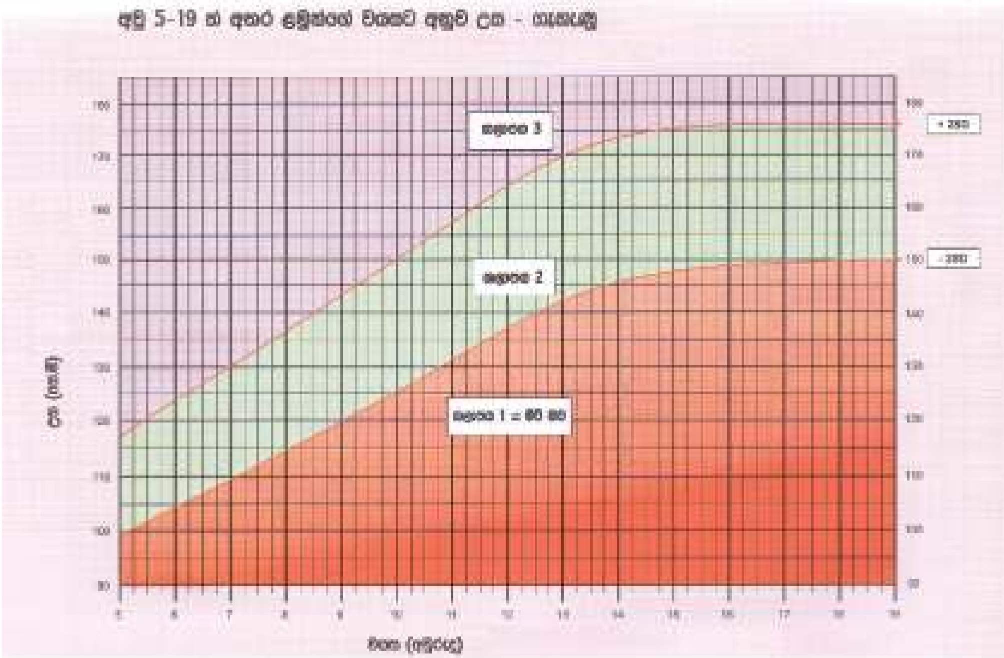


ප්‍රස්තාරය 1

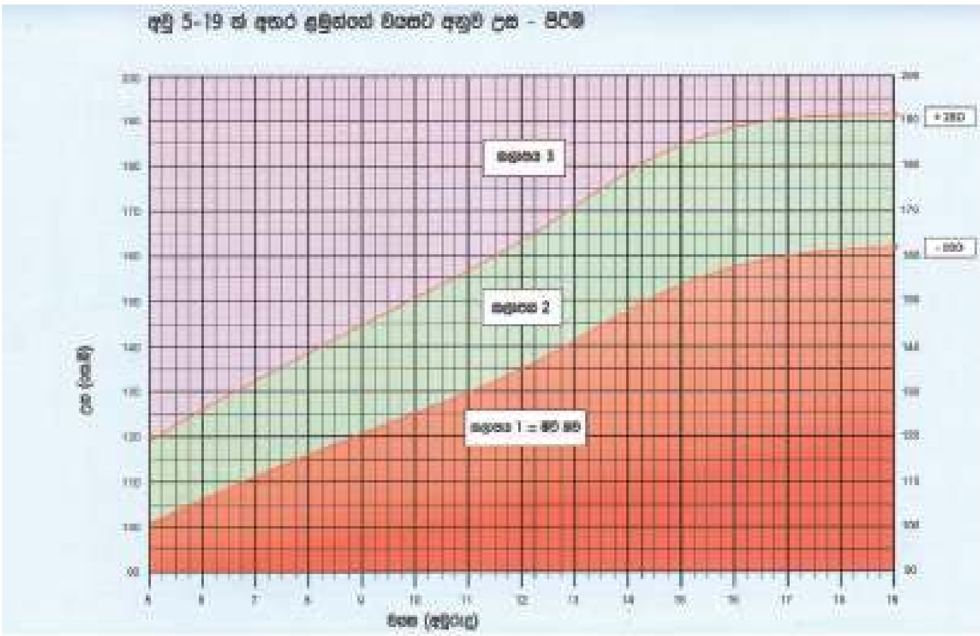


ප්‍රස්තාරය 2

ඇමුණුම 1.1.5



ප්‍රස්තාරය 3



ප්‍රස්තාරය 4

අවු 5- 19 වයස් කාණ්ඩය සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා උස මට්ටම් නිර්ණය කිරීමට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව සකසා ඇති ප්‍රස්තාර භාවිත කළ යුතු ය. (1.1 1.2, 1.3 හා 1.4 සටහන් යනු නිවසේ ඇති ඔබේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ සටහනේ ප්‍රස්තාර වේ.)

ඇමුණුම 1.1.6

උස හා බර අතර අනුපාතය

මිනුම් අර්ථකථනය කිරීම

වයස නිර්ණය කිරීම - පූර්ණ සංඛ්‍යාවකින් නොව අවුරුදු, මාස ලෙස වයස හඳුනා ගත යුතු ය. උදා - උපන් දිනය 2002 මැයි 19 ඇත්නම්, 2015 ජනවාරි වලට වයස වනුයේ 2015-01 - 2002.05 - අවු 12 මාස 08 කි. මෙය පොදු අගයකින් නො ගත යුතු ය.

වයසට සරිලන උස - මේ සඳහා වන චාට් සටහනට අනුව සිටින තැන නිර්ණය කර එයින් අර්ථ නිරූපණය වන දේ හඳුනා ගන්න. (ඇමුණුම 1.1.5)

කලාපය	වර්ණය	අර්ථය
-2SD පහළ -2SD සිට + 2SD + 2SD ට වැඩි	තැඹිලි පාට කොළ පාට රතු පාට/තද දම්	මිටි බව නිසි උස උස වැඩි

පෝෂණ තත්ත්වය -

ශිෂ්‍යයන්ගේ (අවු 18 ට අඩු) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය උස හා බර ආධාර කරගනිමින් සොයා ගන්න.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{බර kg}}{\text{උස m x උස m}}$$

ඉන් පසුව එම BMI අගය වයස සමග පෝෂණ තත්ත්ව නිර්ණය කරන චාට් සටහන ආධාර කර ගනිමින් හඳුනා ගන්න. ඒ අනුව ගැහැනු හා පිරිමි සඳහා වෙනම චාට් සටහන් පවතින අතර සිටින කලාපය අනුව අර්ථ නිරූපණය වේ. (ඇමුණුම 1.1.4)

කලාපය	වර්ණය	අර්ථය
-2SD පහළ -2SD සිට + 1SD + 1SD සිට 2SD අතර + 2SD වලට වැඩි	තැඹිලි පාට කොළ පාට ලා දම් පාට තද දම්/රතු පාට	කෘෂ බව නිසි බර අධි බර ස්ථූලතාව

ඇමුණුම 1.1.6

ගුරුවරයාට උපදෙස්

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මිනිනුයේ ශරීරයේ උස හා බර ආධාර කර ගනිමිනි. අවුරුදු 18 කට වැඩි පුද්ගලයන්ගේ ශාරීරික වර්ධනය ලෙස උස ප්‍රමාණය සිදුවී අවසන් වන බැවින් සෘජුව ම BMI මත පෝෂණ තත්ත්වය අර්ථ නිරූපනය කෙරේ.

BMI අගය ආසියාතික මිනුම	BMI අගය ජාත්‍යන්තර මිනුම	අර්ථ නිරූපණය
18.5 ට අඩු 18.5 -23 23 -27 27 ට වැඩි	18.5 ට අඩු 18.5 -25(24.9) 25 - 30 30 ට වැඩි	බර අඩු - Under weight නිසි පෝෂණයෙන් හෙබි- Healthy බර වැඩි - Over weight ස්ථූලතාවය - Obesity

අවුරුදු 18 ට අඩු අය BMI අගය ගණනය කිරීමෙන් පසු ව වර්ධන සටහන සමග ගැළපීමෙන් පෝෂණ තත්ත්වය දැන ගත හැකි ය.

මෙම රැස්කරගත් දත්ත අනුව BMI දර්ශකය ගණනය කිරීම (එම සටහන ප්‍රදර්ශනය කිරීම) ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - බර (කිලෝ ග්‍රෑම්) / උස (මීටර්)^2

එම අගයන් සටහනට අනුව ගැළපීම

'WASH'

Water - **WA** - ජලය - ජල මූලාශ්‍ර පැවැතීම
- දවස පුරාම ජලය ලැබීම
- ජලයේ ගුණාත්මක බව

Sanitation - **S** - සනීපාරක්ෂාව - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි/කැසිකිළි
මනා ආලෝකයක් හා වාතාශ්‍රය තිබීම.
සියලු වයස් කාණ්ඩවලට ගැළපීම.
පිරිසිදු බව.
ප්‍රසන්න බව.
ස්වස්ථතා පුරුදුවලට පහසුකම තිබීම.
කැළිකසල හා අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීමේ ක්‍රම පැවතීම.
පරිසර හිතකාමී බව.

Hygeine - **H** - ස්වස්ථතාව - ඒ සඳහා පහසුකම් පැවතීම
යෞවනියන්ගේ ආර්ථවය සඳහා භාවිත ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ පහසුකම් තිබීම.
සබන් දමා අත් සේදීමේ හැකියාව.
අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ ක්‍රම.
දැනුම ලබා දීම.
ප්‍රායෝගික ව යෙදීමේ අවස්ථා පැවතීම.

නිපුණතා මට්ටම 1.2 : මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ජීවන නිපුණතා වෙන් කොට හඳුනා ගනියි.
- ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් සඳහන් කරයි.
- ජීවන නිපුණතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ජීවන නිපුණතා භාවිත කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන විවිධ අභියෝග අවස්ථා ඇතුළත් සිදුවීම්වල දී කටයුතු කරන ආකාරය ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.**
- එවැනි අභියෝගාත්මක අවස්ථා ලබා දී කටයුතු කරන ආකාරය භූමිකා රංගන ඇසුරින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍යයන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් ඇසුරින්, අභියෝග ජය ගැනීමට ජීවන නිපුණතා අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරන්න.

පියවර 02
- මානසික යහපැවැත්ම පහත පරිදි අර්ථ නිරූපණය කරන්න.
  "තම හැකියාවන් හඳුනාගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්, ඵලදායී ලෙස කටයුතු කරමින්, සමාජයටද යහපතක් කරමින්, සතුටින් ජීවත්වීමට හැකි හැකියාවයි".
  මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු හඳුනාගෙන ක්‍රියා කිරීම, ඒ සඳහා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම, විනෝදාංශයක නිරතවීම, සරල ජීවන රටාවකට හුරුවීම, උපදේශන සේවා ලබාගැනීම, භාවිත කිරීම යනාදි කරුණු තහවුරු කිරීම.
  මානසික යහපැවැත්මේ යුතු පුද්ගලයකු සතු ලක්ෂණ පහත කරුණු තහවුරු කරමින් පැහැදිලි කරන්න.
  - ආත්මාවබෝධය හා ආත්මාභිමානය
  - නිවැරදි තීරණ ගැනීම
  - ගැටලු විසඳීම
  - ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම
  - විචාරශීලී චින්තනය
  - චිත්තවේග සමතුලිතතාවය.
  - ප්‍රබෝධවත් බව හා සතුටින් සිටීම
  - ස්වයං විනය

පියවර 03

- සමාජීයීය යහපැවැත්ම පහත පරිදි අර්ථකථනය කරන්න.
  " සමාජයීය යහපැවැත්ම යනු අප අවට සිටින අනෙක් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමයි."
- අනුගමනය කළයුතු යහපුරුදු පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
  - කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාකිරීම
  - අන්මත ඉවසීම
  - නම්‍යශීලී බව
  - අන් අයට ගරු කිරීම
  - පුද්ගල විවිධත්ව අවබෝධ කර ගැනීම
- සමාජයීය යහපැවැත්ම සහිත පුද්ගලයෙකුගේ ලක්ෂණ පහත සඳහන් පරිදි බව පැහැදිලි කරන්න.
  - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
  - ඵලදායී සන්නිවේදනය
  - නම්‍යශීලී බව
  - සහ කම්පනය
  - අනුගාමිකත්වය
  - නීති ගරුක බව

පියවර 04

- ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පහත පරිදි අර්ථ නිරූපණය කරන්න.
  " ප්‍රීතිමත්ව, ජීවත්වීමේ අරුත දැක, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත්, සමාජය තුළ තමන්ට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයකින් කටයුතු කිරීමත් ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ මූබය පරමාර්ථය වේ."
- ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම උපකාරවන මූලික කරුණු හඳුන්වා දෙන්න.
  - පරිසරයේ රස විඳීම
  - සංගීතය, චිත්‍ර කලාව හා වෙනත් කලා කටයුතුවල යෙදීම
  - සමූහ වශයෙන් වැඩ කිරීම
  - භාවනාව, යෝගී ව්‍යායාම තුළින් සිතේ සන්සුන් බව ලඟාකර ගැනීම.
  - ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු සාකච්ඡා කරන්න.
    - වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
    - එකට එක කීමෙන් වැළකීම
  - ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඇති පුද්ගලයින් තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ සාකච්ඡා කරන්න.
    - ආචාරශීලී බව
    - කාරුණික බව
    - සංවේදී බව
    - ප්‍රතිජනනාත්මක බව
    - සොබාදහමට ලැදි බව
    - සාරධර්මවලට අනුව ද, ආගමානුකූලව ද ජවත්වීම.

- මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා ජීවන කුසලතා ගොඩනගා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ඒ සඳහා ආත්මාවබෝධය, අනුවේදනය, සන්නිවේදනය අන්තර් පුද්ගල සබඳතා, චිත්තවේග පාලනය, ආතතියට මුහුණ දීම, විචාරශීලී චින්තනය, නිර්මාපී චින්තනය, වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම වැනි ජීවන නිපුණතා ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- හැකි සෑමවිට ම ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ඉගෙනුම් අවස්ථා සපයන්න.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා නව පෙළ පොතෙහි පළමු පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම
- ජීවන නිපුණතා (ජීවන කුසලතා)

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- විවිධ සිද්ධි ඇතුළත් කාඩ්පත්
- රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම යන්න පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- ජීවන කුසලතාවන්හි නම් පිළිබඳ මතකය විමසන්න.
- ජීවන කුසලතා ගොඩනගා ගැනීමේ වැදගත්කම විමසන්න.
- ජීවන කුසලතාවන් වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතර විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ කුසලතා අගයන්න.

නිපුණතාව 3.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක හසුරුවයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි

ඉගෙනුම් පල :
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පැහැදිලි කරයි.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ඇමුණුම 3.1.1 හි ඇතුළත් රූප ශිෂ්‍යයන්ට නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම රූපවල සිටින්නන්ගේ බාහිර පෙනුම පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සෑම පුද්ගලයකු ම මනා පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමට කැමති බව.
  - පුද්ගලයාගේ මනා පෙනුමට ඇඳුම් පැලඳුම් පිළිවෙළට හා පිරිසිදු ව ඇඳීම කළ යුතු බව
  - මනා පෙනුම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීම ද වැදගත් බව
  - මනා පෙනුමක් පවත්වා ගැනීම සඳහා බාහිර සාධක මෙන් ම සම, කෙස්, නිය, දත් යනාදී ශාරීරික කොටස් ද පිරිසිදු ව තබාගත යුතු බව

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- සම, කෙස්, නිය, දත් යනාදී ශාරීරික කොටස් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පෙළ ගැස්වීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- අහඹු ලෙස ශිෂ්‍ය අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් ශිෂ්‍ය අනාවරණ තහවුරු කරන්න.**
  - සම සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පහත සඳහන් පරිදි බව.
    - සම දිනපතා පිරිසිදු කළ යුතු බව.
    - සමට විෂ නොවන සබන් හා ආලේපන භාවිත කළ යුතු බව.
    - අධික හිරු එළියෙන් හා සීතලෙන් සම ආරක්ෂා කර ගත යුතු බව.
    - සමෙහි වර්ධනයට හා ආරක්ෂාවට සුදුසු ආහාර පාන ගත යුතු බව.

- කෙස් සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු අනුගමනය කළ යුතු බව.
    - දිනපතා සබන් යොදා පිරිසිදු කළ යුතු බව.
    - කාන්තාවන් නම් හිස පීරා පිළිවෙළකට තබා ගත යුතු බව.
    - පිරිමි ළමුන් නම් කොටට කපා පිළිවෙළට තබා යුතු බව.
    - කෙස්වල ආරක්ෂාවට බාධාවන විවිධ ආලේපන භාවිත නොකළ යුතු බව.
    - කෙස්වල වර්ධනය සඳහා සුදුසු ආහාර භාවිත කළ යුතු බව.
- නිය සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු අනුගමනය කළ යුතු බව.
    - නිය කොටට කපා පිරිසිදුව තබා ගත යුතු බව.
    - නියවලට හානි සිදු වන කටයුතු නො කළ යුතු බව.
    - නිය වර්ධනයට හා ආරක්ෂාවට සුදුසු ආහාර ගත යුතු බව.
- මුඛය සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු අනුගමනය කළ යුතු බව.
    - අවම වශයෙන් දිනපතා දවසට දෙවරක් නිවැරදි පිළිවලට දත් මැදිය යුතු බව.
    - දත් මැදීම සඳහා සුදුසු දන්තාලේපයක් හා බුරුසුවක් භාවිත කළ යුතු බව.
    - දත්වලට හානි සිදුවන දේ නො කළ යුතු බව (උදා - දත් හැරීම)
    - අධික ශිතල හා උණුසුම් දේ ආහාරයට නො ගත යුතු බව
    - බුරුසුව මසකට වරක් අලුත් කළ යුතු බව.
    - මාස තුනකට වරක් දන්ත වෛද්‍යවරයකු ලවා දත් පරීක්ෂා කර ගත යුතු බව.
    - අනතුරකදී දතක් ගැලවීම/ කැඩීම සිදුවූ අවස්ථාවක පැය 6 ක් ඇතුලත එහි පෙර තත්ත්වයට සකස් කළ හැකි බව.
    - මීට අමතරව ඇඳුම් නිරතුරු ව පිරිසිදු ව ක්‍රමවත් ව තබා ගත යුතු බව.
    - ඇඳුම් අවස්ථාවට ගැළපෙන ලෙස තෝරා ගත යුතු බව.
    - පාසල තුළ දී නිල ඇඳුම, කලිසම, කමිසය/ගවුම, යට ඇඳුම්. කරපටිය (Tie) සපත්තු මේස්, නිල ලාංජන ක්‍රමවත් ව හා පිරිසිදු ව භාවිත කළ යුතු බවත්

මූලික වදන් සංකල්ප : • පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පිරිසිදුකම දක්වන ශිෂ්‍ය රූප, ශාරීරික කොටස් (කෙස්, සම, නිය දත්) පිරිසිදු බව පෙන්වන රූප.

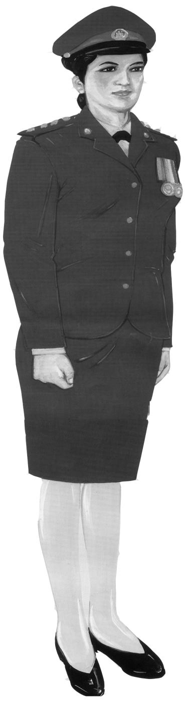
තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව යන්නෙහි අවබෝධය විමසන්න.
- ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග විමසන්න.
- ඒවා පෞද්ගලික ව පිළිපැදීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- පන්ති කාමර පිරිසිදුකම හා පාසල් පරිසරයේ පිරිසිදුකම කෙරෙහි ඇති අවධානය නිරීක්ෂණය කරන්න.
- කණ්ඩායමක් තුළ වැඩ කිරීමේ හැකියාව නිරීක්ෂණය කරන්න.

නිළ ඇඳුම් ඇඳ ගත් පාසල් සිසුන්

ඇමුණුම 3.1.1

නිළ ඇඳුම් ඇඳ ගත් යුධ හමුදා නිලධාරීන්



නිපුණතා මට්ටම 3.2 : නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි.

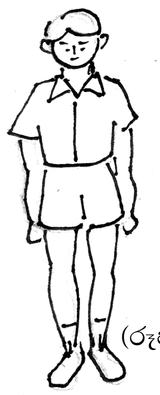
කාල පරිච්ඡේද : 02 යි

ඉගෙනුම් පල :
- නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් බව රැක ගැනීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය අවශ්‍ය බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

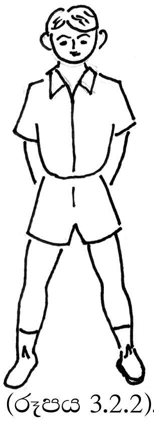
පියවර 01
- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටිය වෙත ගෙන යන්න.
- එදිනෙදා ජීවිත කාර්යයන් හා සම්බන්ධ ව දක්වනු ලබන ඉරියව් පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ වූ ඉරියව් දක්වන බව
  - එහිදී සිට ගැනීම, ඉඳ ගැනීම, නිදා ගැනීම, ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම විසි කිරීම ආදී ඉරියව් දක්වන බව
  - ඉරියව් නිවැරදිව දැක්වීම මගින් නිරෝගී බව මෙන් ම මනා පෙනුමක් ද ලැබෙන බව

පියවර 02
- පහත සඳහන් පරිදි ශිෂ්‍යයන්ට සීරුවෙන් සිටීම පහසුවෙන් සිටීම හා සිත්සේ සිටීම ප්‍රායෝගික ව හඳුන්වා දෙන්න.
- **සීරුවෙන් සිටීම සඳහා උපදෙස්**
  - විලුඹ ලංකර පා ඇඟිලි මඳක් ඈත් කර (20^0-30^0 පමණ) සිට ගැනීම. (V අකුරේ හැඩයට)
  - ශරීරයේ බර දෙපා මත යොමුවනසේ කඳ කෙලින් තබා ගැනීම.
  - මහපට ඇඟිලි ඉදිරියට එනසේ දෙඅත් මිට මොළවා ශරීරය දෙපස තබා ගැනීම.
  - ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බැලීම (රූපය 3.2.1).



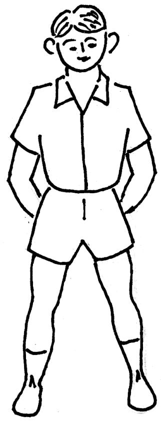
(රූපය 3.2.1).

- **පහසුවෙන් සිටීම සඳහා උපදෙස්**
  - උරහිස් පළලට දෙපා ඈත් කිරීම
  - දෙඅත් පිටුපසට ගෙන, වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබා පහළට ඇදීම.
  - වම් මාපට ඇඟිල්ල මත දකුණු මාපට ඇඟිල්ල තබා තිබීම.
  - ශරීරය කෙලින් තිබීම.
  - ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා සිටීම. (රූපය 3.2.2).



(රූපය 3.2.2).

- පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ සිට සීරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට පැමිණීමේ දී පසකින් ඇති වම් පාදය දනහිසෙන් නමා පොළවට සමාන්තර ව ඉහළට ඔසවා නැවත දකුණු පාදය අසළට ගෙන ආ යුතු ය.



(රූපය 3.2.3)

- **සිත්සේ සිටීම සඳහා උපදෙස්**
  - පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ දී මෙනි.
  - එහෙත් අත් මඳක් ලිහිල් ව ඉහළට එසවීම කළ යුතු ය.
  - සිත්සේ සිටින්නෙකු, පහසුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට පැමිණීම සඳහා කළ යුත්තේ ලිහිල්ව තබාගෙන ඇති දෑත් එක්වර පහළට ඇදීම පමණකි. (රූපය 3.2.3)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීමෙන් පසු ව ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කර පුහුණුවට අවස්ථා ව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
  - ජාතික කොඩිය එසවීම, ජාතික ගීය ගායනා කිරීම, පාසල් ගීය ගායනා කිරීම වැනි විශේෂ අවස්ථාවල දී සීරුවෙන් සිටගත යුතු බව.
  - කෙටි වේලාවක් තුළ විවේකී ව සිටීමට පහසුවෙන් සිටගත යුතු බව
  - දිගු වේලාවක් තුළ විශේෂ කතාවකට හෝ දේශනයකට සවන් දීමට සිදුවන විට සිත්සේ සිටගත යුතු බව
  - මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන්
    - ස්නායු පේශී සමායෝජනය වැඩි දියුණු බව
    - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ හැකියා ව වැඩි දියුණු වන බව

මූලික වදන් සංකල්ප : • ඉරියව්, සිරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම, සිත් සේ සිටීම.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • විවිධ ඉරියව් ඇතුළත් රූප සටහන්.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- සිට ගැනීමේ අවස්ථා හා ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය විමසන්න.
- ඒ ඒ ඉරියව් ප්‍රායෝගික ව සිදු කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි දි අන් අයට උපකාර කිරීම නිරීක්ෂණය කරන්න.
- නායකත්ව හා අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන්න.

නිපුණතා මට්ටම 3.3 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනික කටයුතුවල දී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හසුරුවයි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි

ඉගෙනුම් පල :
- බර උපකරණ එසවීම, පහතට ගැනීම, තල්ලු කිරීම සිදු කරන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ සපයයි.
- බර උපකරණ එසවීම, පහතට ගැනීම හා තල්ලු කිරීම නිවැරදි ව ආදර්ශනය කරයි.
- ඉහත අවස්ථාවල දී ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ඇමුණුම 3.3.1 ට ඇතුළත් රූප සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- දෛනික ජීවිතයේ දී බර උපකරණ එසවීම, පහතට යොමු කිරීම, ඉහළට එසවීම, තල්ලු කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදන අවස්ථා පිළිබඳ ශිෂ්‍යන්ගෙන් විමසන්න.
- ශිෂ්‍ය ප්‍රතිචාර කලුලැල්ලේ සටහන් කරන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - දෛනික ජීවිතයේ දී බර හා උපකරණ එසවීම, පහතට යොමු කිරීම, ඉහළට එසවීම, තල්ලු කිරීම, ඇදීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙන බව.
  - ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තනි ව මෙන් ම සාමූහිකව ද කළ හැකි බව.
  - ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී ශාරීරික හැකියාව හා උපකරණයේ බර ඊට බලපාන බව.
  - මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු බව.
  - බර වස්තුවක් එසවීමේ දී හෝ පහළට ගැනීමේ දී ශරීරය ඉදිරියට නැඹුරු නොකර කඳ සෘජුව තබා ගත යුතු බව.
  - බර වස්තුවක් එසවීමේ දී හෝ පහළට ගැනීමේ දී හෝ එම බර ශරීරයට ලංව තිබිය යුතු බව.
  - ඇදීමක දී හෝ තල්ලුවක දී අවස්ථාව අනුව පාද ඇතින් තබා ආධාරක තලයක් පිහිටුවා ගත යුතු බව.
  - ඇදීමකදී කඳ පිටුපසටත් තල්ලුවකදී කඳ ඉදිරියටත් නැඹුරු කළ යුතු බව.

පියවර 02
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් ප්‍රායෝගිකව නිරත කරවන්න.
  - පන්ති කාමරයේ පුටුවක් හෝ ඩෙස්ක් එකක් එසවීම හා ස්ථානය වෙනස් කිරීම.
  - පන්ති කාමරයේ අල්මාරියක් උඩ තබා ඇති පොත් පාර්සලයක් හෝ උපකරණයක් පහතට ගෙන ස්ථානගත කිරීම (තනි ව /සාමූහික ව)

- පන්ති කාමරයේ ඇති මේසයක් තල්ලු කිරීම හා ඇදීම (තනිව /සාමූහික ව)
- කණ්ඩායමක් ලෙස ගුරු මේසය එසවීම හා පොළොව මත තැබීම. (තනි ව/සාමූහික ව)
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා දක්වා ඇති රූප සටහන් හා පෙළ පොතෙහි තුන්වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.

පියවර 03

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
  - බර උපකරණ එසවීම, පහතට හෙළීම, තල්ලු කිරීම හා ඇදීම වැනි ක්‍රියාවන් තම හැකියා ව , උපකරණයේ බර, කණ්ඩායම් හැකියා ව මත රඳා පවතින බව.
  - ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව, වස්තුවේ බර මෙන් ම ආරක්ෂාව ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
  - ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරම්වල දී එම බර/උපකරණ මුල දී තිබෙන ස්ථානය, චලනය කිරීමෙන් පසු තබන ස්ථානයේ ස්වභාවය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

මූලික වදන් සංකල්පඃ

- සමබරතාව

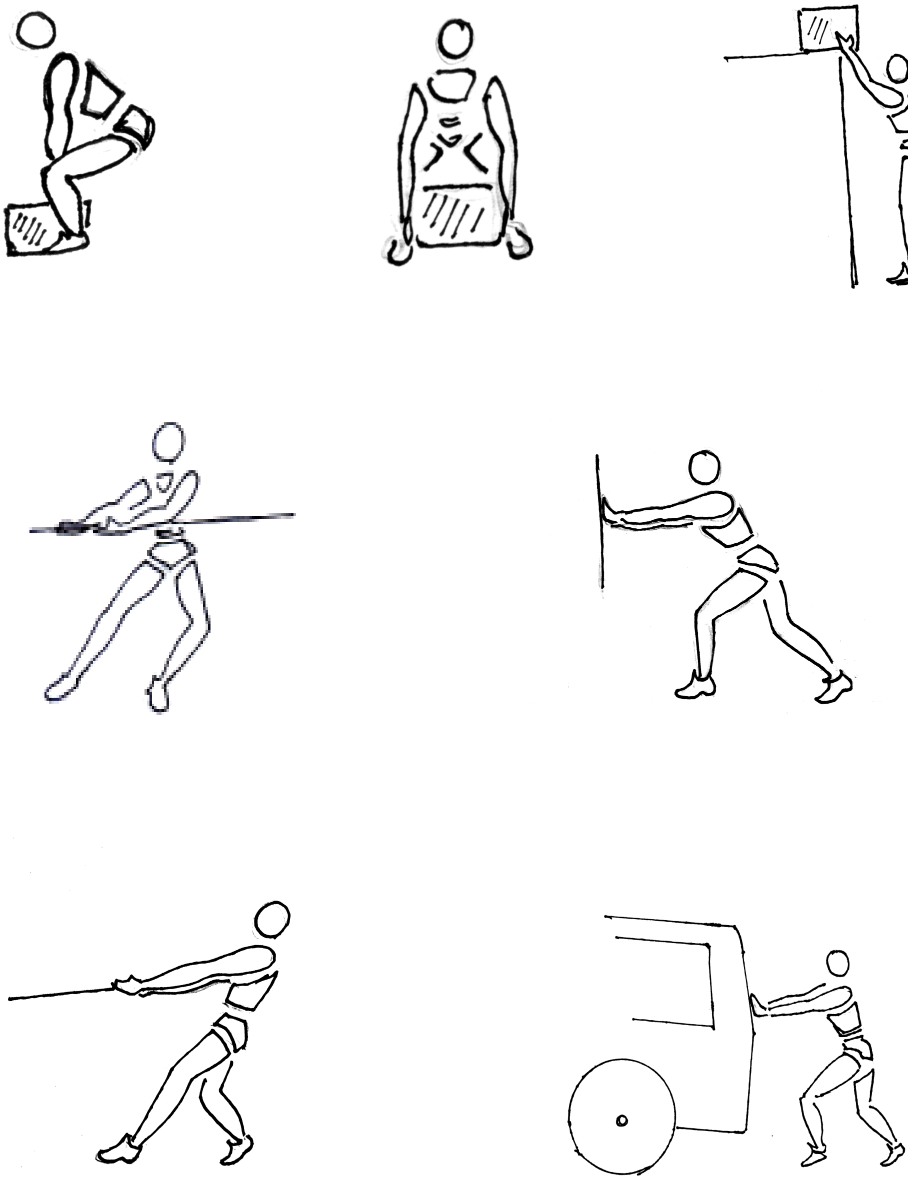
ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- බර එසවීම, බර පහළට ගැනීම, තල්ලු කිරීම ආදිය ඇතුළත් නිවැරදි රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- බර උපකරණ, එසවීම, පහතට තල්ලු කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත අතර නිවැරදි ඉරියව් නිරීක්ෂණය කර අගයන්න.
- එවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාමූහික ව කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කිරීම නිරීක්ෂණය කර අගයන්න.

ඇමුණුම 3.3.1



නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රිඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි

ඉගෙනුම් පල :
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනියි.
- ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය කර දක්වයි.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලින් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගයි.
- සතුට හා විනෝදය සඳහා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- ඇමුණුම 4.1.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාවේ ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- එම ක්‍රීඩාවෙන් ශිෂ්‍යයන් ලබා ගත් අත්දැකීම් විමසන්න.
- එම ක්‍රීඩාවට සුදුසු නමක් ළමුන් ලවා යෝජනා කරවන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතුවනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - අධ්‍යාපන කටයුතුවල ඒකාකාරිත්වය ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් මග හරවා ගත හැකි බව.
  - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලින් යෝග්‍යතාව සතුට හා විනෝදය ලැබෙන බව.
  - පහත අංශ අනුව ක්‍රීඩාව වර්ගීකරණයට ලක් කළ හැකි බව.
    - සුළු ක්‍රීඩා - උපකරණ සහිත- කේවල/යුගල/ සමූහ
    - සුළු ක්‍රීඩා - උපකරණ රහිත - කේවල/යුගල/සමූහ
    - අනු ක්‍රීඩා
    - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ගෘහස්ත නොවන
    - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා - ගෘහස්ත
    - එළිමහන් ක්‍රීඩා
    - ආබාධිතයන් සඳහා වූ ක්‍රීඩා
    - හිම ක්‍රීඩා
    - ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා

- මින් සමහරක් ක්‍රීඩා නිශ්චිත පුද්ගල කණ්ඩායම්වලට සීමා වන බව.
  උදා - ආබාධිතයන් සඳහා වන ක්‍රීඩා
  - හිම ක්‍රීඩා
- යුගල හා සමූහ ක්‍රීඩා මගින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වන බව හා එම සම්බන්ධතා ව නොමැති නම් එම ක්‍රීඩා අසාර්ථක වන බව.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා වර්ධනය සඳහා ද ක්‍රීඩාව ඉවහල් වන බව. (ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාව, දරා ගැනීම, සමායෝජනය)

මූලික වදන් සංකල්ප:
- ඵලදායී විවේකය
- යෝග්‍යතාව
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්, ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඇතුළත් සටහනක්.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කළ හැකි ආකාර විමසන්න.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතා ව විමසන්න.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් සංවර්ධනය කරගත හැකි යෝග්‍යතා සාධක විමසන්න.

ඇමුණුම 4.1.1

ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව

ක්‍රීඩාවේ නම - විනෝද මාස්ටර් (මේ නම ළමුන්ට ඉදිරිපත් නොකරයි)
ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව - පන්තියේ සියලුම ශිෂ්‍යයන්

ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය

එක් ශිෂ්‍යයකු පන්තියෙන් බැහැරට යවා පන්තියේ සිටින ශිෂ්‍යයන්ගෙන් එක් අයකු- විනෝද මාස්ටර් ලෙස තෝරා ගන්න. විනෝද මාස්ටර් පන්තියේ ශිෂ්‍යයන්ට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට විධාන දිය යුතු ය- උදා විනෝද මාස්ටර් කන අල්ලන විට සියලු අය කන ඇල්ලිය යුතු ය. නාසය කසන විට සියල්ලන් නාසය කැසිය යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භ කළ පසු පන්තියෙන් බැහැර ව ගිය ශිෂ්‍යයා පන්තියට විත් විනෝද මාස්ටර්ව සෙවීමට උපදෙස් දෙන්න. විනෝද මාස්ටර් ඔහු ව සොයා ගැනීමට නොහැකි වන අයුරින් අන් අයට විධාන දිය යුතු ය. (වි. 40 තුළ සුදුසු පරිදි ක්‍රීඩාව ක්‍රියාත්මක කරන්න)

විනෝද මාස්ටර් සොයා ගත හොත් ඔහු වෙනුවට වෙනත් ශිෂ්‍යයකු පන්තියෙන් බැහැරට යවා වෙනත් අයකු විනෝද මාස්ටර් ලෙස තෝරා ගත යුතු ය.

නිපුණතා මට්ටම 4.2 : සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි

ඉගෙනුම් පල :
- සතුටින් හා තෘප්තියෙන් යුතු ව සුළු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- අවස්ථාව අනුව සුළු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරයි.
- ස්වයං විනයක් ගොඩනගා ගැනීමට අවශ්‍ය ආකල්ප හා කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- විනෝදයට කරන ක්‍රීඩා පිළිබඳව ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- 'කං කං බූරු සිං සිං නෝරු
  'කොපර කොපර පිපිඤ්ඤා'
  කට්ටි පැනීම.
  සෙවනැල්ල පෑගීම වැනි ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයන්ගෙන් අදහස් විමසන්න.
- ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාවල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - වලිගය කැඩීම.
  - වස පෑගීම.
  - එම ක්‍රීඩාවලින් ඔවුන් ලබා ගත් අත්දැකීම් විමසා සිටින්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - එකී ක්‍රීඩාවල නීති රීති අවශ්‍යතා ව අනුව වෙනස් කර ගත හැකි බව.
  - භාවිත කළ ප්‍රදේශය (ඉඩකඩ) ද අපට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර ගත් හැකි බව.
  - සහභාගීවන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ද වෙනස් කර ගත හැකි බව.
  - දෙදෙනෙකු අතර හෝ එකිනෙකා අතර හෝ කණ්ඩායමක් අතර හෝ එම අවස්ථාවේ පවතින සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ළමා හැකියා හා ආශාවන් තෘප්තිමත් වන අන්දමින් සකස් කර ගන්නා ක්‍රීඩා "සුළු ක්‍රීඩා" ලෙස හැඳින්වෙන බව.
  - "සුළු ක්‍රීඩා" වල නියැලීමෙන්
    - ශිෂ්‍යයන්ගේ සහජ ශාරීරික හැකියා හා චිත්තවේගික ලක්ෂණ හඳුනා ගත හැකි බව.
    - දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, ඇල්ලීම, කරකැවීම, හැරීම, රැකීම, ලුහු බැඳීම, මඟ හැරීම වැනි චාලක හැකියා දියුණු වන බව.
    - නීති රීති වලට ගරු කිරීම, ගුරු අණට කීකරු වීම, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අනුගාමිකත්වය, අවංක ව කටයුතු කිරීම, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම වැනි ස්වයං විනයක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ආකල්ප හා කුසලතා වර්ධනය වන බව.
    - මෙවැනි ක්‍රීඩා ශිෂ්‍යයන්ට ද නිර්මාණය කර ගත හැකි බව.

මූලික වදන් සංකල්පඃ
- සුළු ක්‍රීඩා
- ස්වයං විනය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්
- ක්‍රීඩා පිටියේ සළකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- සුළු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීමෙන් ලැබෙන වාසි පිළිබඳ විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, ස්වයං විනය, කණ්ඩායම් හැඟීම ආදි කුසලතා අගය කරන්න.

- ප්‍රවේශ ක්‍රීඩා 1- ***වලිගය කැඩීම***

ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	මුළු පන්තියම
ක්‍රීඩා පිටිය	අඩි 40 ක පමණ සම චතුරාශ්‍රාකාර භූමි ප්‍රදේශයක් සලකුණු කර ගන්න. (බිම ඉරි ඇඳීම/ හුණු යෙදීම/දහයියා හෝ ලී කුඩු යෙදීම)
උපකරණ	සෑම ළමයෙකුට ම අඩියක් පමණ දිග රෙදි පටියක් (ලේන්සුවක් හෝ පොල් කොළයක්) ලබා දෙන්න.
ක්‍රීඩාව	සෑම ළමයකුගේ ම ඉඟ පිටුපස අඩියක් පමණ දිග රෙදි පටිය වලිගය ලෙස රැඳවිය යුතු ය. සෑම ළමයෙකු ම තම වලිගය රැක ගැනීමටත්, අන් අයගේ වලිග හැකිතරම් කඩා ගැනීමටත් උත්සාහ කළ යුතු ය. තම වලිගය අහිමි වුව ද අන් අයගේ වලිග කඩා ගැනීම කළ හැකිය. සීමා පෙදෙසින් පිටත යාම දැවීමකි. එකිනෙකා ඇල්ලීම, පොර බැදීම තහනම් ය. නලා හඬට ආරම්භ කිරීමත් නලා හඬට අවසන් කිරීමත් කළ යුතු ය. • තම වලිගය රැක ගෙන අන් අයගේ වලිග වැඩි ගණනක් කඩා ගත් අය ශූරයන් වේ. • තම වලිගය අහිමි වුවද අන් අයගේ වලිග වැඩි ගණනක් කඩා ගත් අය අනු ශූරයන් වන අතර 1, 2, 3 ආදී ස්ථාන නම් කළ හැකි ය.

- ප්‍රවේශ ක්‍රීඩා II- **"වස පෑගීම"**

ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව	පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව කණ්ඩායමකට ශිෂ්‍යයන් 3,4,5 වැනි කණ්ඩායම් බෙදන්න.
ක්‍රීඩා පිටිය	අනතුරු රහිත සමතලා භූමි ප්‍රදේශයක් තෝරාගන්න.
උපකරණ	"වස" ලෙස හඳුන්වන රෙදි කැබලි හෝ කොළ අතු, කණ්ඩායම් ගණනට සමාන ව සූදානම් කරගන්න.
ක්‍රීඩාව	පන්තිය සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන සේ 3 දෙනා හෝ 4 දෙනා හෝ බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. ඔවුන්ට අත් අල්ලා ගෙන රවුමක් සෑදීමට උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන් මැදින් "වස" ලෙස සංකේතවත් කෙරෙන රෙදි කැබැල්ල හෝ කොළ අත්ත තබන්න. ගුරුවරයාගේ නලා හඬට එකිනෙකාගේ අත්වලින් ඇද ගනිමින් මැද ඇති වස පාගවන්න. වස පෑගූ ක්‍රීඩකයා පරාජය වේ. නැවතත් ගුරුවරයාගේ නලා හඬ තෙක් නොකඩවා කාර්යය කරවන්න. එක් එක් අය වස පෑගූ වාර ගණන අනුව පරාජිතයන් පෙළ ගස්වන්න.

දෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	01
	2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුලනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	01
4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.3 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03
	4.4 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03
	4.5 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග එදිනෙදා ජීවිතයට ගළපා ගනියි.	01
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතා ව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	05
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.	01
	9.2 රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.	01
	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	04

නිපුණතාව 2.0 : **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.**

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි

ඉගෙනුම් ඵල :
- මූලික අවස්ථා පෙළගස්වයි.
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 01
- ඊයේ දිනය ගත කිරීමට තමන්ට අවශ්‍ය වූ දේවල් සිහිපත් කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම අවශ්‍යතාවයන් ප්‍රමුඛතාව අනුව සටහන් කරවන්න.
- **පහත කරුණු මතුවනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ජීවත්වීම සඳහා විවිධ දේ අවශ්‍ය බව.
  - එවැනි දේ අවශ්‍යතා ලෙස හඳුනාගන්නා බව.
  - පුද්ගලයා අනුව අවශ්‍යතා විවිධ බව.
  - අවශ්‍යතා පූමුඛතාව අනුව වර්ග කළ හැකි බව.

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායම්වලට ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ තොරතුරු පත්‍රිකා ලබා දෙන්න.
- කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ යොදවන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමක් සඳහා සූදානම් කරන්න.

පියවර 03
- ගවේෂණ අණාවරන පංතියට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් කර සකසා ගත් පිටු පෙරලනය හා ශිෂ්‍යයන් ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු අනුව සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.**
- ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා පහත සඳහන් සාධක අත්‍යවශ්‍ය බව
  - පිරිසිදු වාතය
  - පිරිසිදු ජලය
  - සමබල ආහාර
- මේවා මූලික මානව අවශ්‍යතා වන බව.
- මූලික මානව අවශ්‍යතාවලට අමතර ව නිවාස, ඇඳුම්, පැලඳුම්, ආරක්ෂාව, ආදරය, අධ්‍යාපනය, ව්‍යායාම, විවේකය, නින්ද සහ වින්දනය වැනි අවශ්‍යතා ද ඇති බව.
- මේවා වෙනත් අවශ්‍යතා හෙවත් ද්විතීය අවශ්‍යතා වන බව.
- මූලික අවශ්‍යතා මෙන් ම වෙනත් අවශ්‍යතා ද සපුරා ගත යුතු බව.
- පුද්ගලයාගේ වයස අනුව වෙනත් අවශ්‍යතා විවිධ වන බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • මූලික අවශ්‍යතා, වෙනත් අවශ්‍යතා.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා 5 බැගින් පෝස්ටර් නිර්මාණයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- මානව අවශ්‍යතා විමසන්න.
- මානව අවශ්‍යතා මූලික හා ද්විතියික අවශ්‍යතා ලෙස වෙන් කළ හැකි ආකාරය විමසන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සමග නිර්මාණශීලී ඉදිරිපත් කිරීම අගයන්න.
- අන් අයගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ සංවේදී බව අගයන්න.
- අත්‍යවශ්‍ය දේ සඳහා මුල් තැන දීමේ සූදානම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.

ඇමුණුම් අංක 2.1.1

ගවේෂණ උපදෙස්

- කණ්ඩායමේ සැවොම එක්ව සතුටු පවුල පිළිබඳ විස්තරය කියවන්න.
- සිරිවර්ධන පවුලේ සාමාජික සමාජිකාවන් හඳුනා ගන්න.
- එම සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වන්න.
- ඉටු කරගත යුතු අවශ්‍යතා හා එම අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛතාව මත නැවත පෙළ ගස්වන්න.
- ඔබගේ අනාවරණ නිර්මාණශීලී ව පංතියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරන්න.

ඇමුණුම් අංක 2.1.2

සතුටු පවුල

මුහුදු වෙරළ ආසන්නයේ තිබූ ගම්මානයක පුංචි පවුල් ගොඩක් ජීවත් වුණා. එම ගමේ වාසය කළ සිරිවර්ධන පවුලේ අය පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීමට හා ශාරීරික ව්‍යායාම් සඳහා සවස් කාලයේ මුහුදු වෙරළේ ඇවිදීමට පුරුදු ව සිටියා. වෙරළට යන විට උතුරුවා නිවා ගත් වතුර බෝතලයක් රැගෙන යන්න ඒ අය අමතක කළේ නැහැ. වෙහෙසෙන තෙක් ඇවිදීමෙන් පසු ව වැඩිහිටියන් වාඩි වී කථා කරමින් ඉන්නවා. පස්වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සරෝජා සහ හයවන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන කමල් ඒ වේලාවේ දී වැල්ලේ, සෙල්ලම් කරනවා. හවස් වී ගෙදර එන සිරිවර්ධන යුවල එකතු වී රාත්‍රි ආහාර පිළියෙල කරනවා.

ඒ අතර තුර 11 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්න නිමල් , කමල් සහ සරෝජා සමඟ මුහුණකට සෝදා ආගමික වතාවත්වල නිරත වෙනවා. රාත්‍රි ආහාර ගැනීම සඳහා පවුලේ සියලු දෙනා එකම මේසයකට වාඩිවෙනවා. තමන් තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්

ගෙන් තමයි ඔවුන් ආහාර බෙදා ගන්නේ, ආහාර ජලය නාස්ති කිරීම හොඳ නැති බවයි ඔවුන්ගේ අදහස. ආහාර ගැනීමෙන් පසු පළතුරු ආහාරයට ගැනීම ඔවුන් පුරුද්දක් ලෙස කරනවා. පවුලේ සියලුදෙනාම එකතු වී ආහාර ගැනීමෙන් ඔවුන් ලොකු සතුටක් ලබනවා. රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු නිමල් ඉගෙනුම් කටයුතුවල යෙදෙනවා. සුව පහසු නින්දක අවශ්‍යතාව සිරිවර්ධන පවුලේ කවුරුත් තේරුම් ගෙන සිටිනවා.

නිමල් මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටින බැවින් වැඩියෙන් කාලය ගත කරන්නේ ඉගෙනීමේ කටයුතු වලටයි. හොඳ රැකියාවක් ලබා ගැනීම හා අලංකාර නිවසක් සකස් කර ගැනීමට නිමල් බලාපොරොත්තු වෙයි. ඔහු හැම විටම තම සහෝදර සහෝදරියන් ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ද සැළකිලිමත් වෙනවා. ඉස්සර ක්‍රීඩා කරන්න ලොකු ආශාවක් දැක්වූවත් දැන්නම් ඒ වෙනුවෙන් වැය කරනුයේ සීමා සහිත කාලයක් පමණයි. ඔහු කැපී පෙනෙන ලෙස අඳුම් පැලඳුම් අඳින අතර, දෙමාපියන්ට මුදල් අපහසුකම් ඇති නිසා කවදාවත් මිල අධික ඇඳුම් ඉල්ලන්නේ නැහැ. අපගේ ඕනෑ එපාකම් සපුරාගැනීමේ දි අනෙක් අයට හිරිහැරයක් නොවන ලෙස කටයුතු කළ යුතු බව නංගීටයි, මල්ලීටයි හැම විටම නිමල් සිහිපත් කරනවා.

කමල් ඉගෙන ගන්නටත් ආසයි. ඒ වාගේම ක්‍රීඩා කරන්නටත් හරිම ආසයි. අළුත් ඇඳුම් පැළඳුම් ලබාගැනීමට ආසා කළත් දෙමාපියන්ට සහ අන් අයට කරදර කිරීම නරක පුරුද්දක් ලෙස කමල් හිතනවා. අනෙක් අයගේ අවධානය ලබා ගැනීමටත් ඔහු කැමතියි. අම්මා සහ තාත්තා නංගී සුරතල් කරනවිට කමලුත් ඒ මැදට පනිනවා. සරෝජා පවුලේ බාලයා. නිතර ම දෙමාපියන් සමගත් සහෝදරියන් අතරත් දැවටි දැවටි ඉන්න තමයි කැමති. පවුලේ හැමදෙනා ම ඇයට හරිම ආදෙරයි.

සරෝජා වඩාත් ම කැමති ගීත ගායනයට හා රූපවාහිනිය නැරඹීමටයි. යහළුවන් මිළ අධික පැන්සල් පොත් පෙට්ටි ආදිය රැගෙන එන විට ඇයටත් එවැනි දේ ලබාගැනීමට හිතනවා. ඒ වුනත් ලොකු අය්යා දෙමාපියන්ට කරදර කිරීම නරක පුරුද්දක් බව කියා දී ඇති නිසා ඇය දෙමාපියන්ට කරදර කරන්නේ නැත. මිළ අඩු පැන්සලයකින් සහ මිළ වැඩි පැන්සලයකින් කරන්නේ එකම කාර්යය බව ඇය තේරුම් ගෙන තිබෙනවා.

සිරිවර්ධන පවුලේ පියා සහ මව දරුවන් හොඳින් ඉගෙනගන්නවා දකින්න ආසයි. ඔවුන් ඇඳුම් පැළඳුම්වලට අනවශ්‍ය ලෙස වියදම් කරන්නේ නැහැ. ආගමික කටයුතුවල යෙදීමටත් දරුවන් සමඟ කාලය ගත කිරීමත් ඔවුන්ගේ එකම සතුට බවට පත්ව තිබෙනවා.

3rd

නිපුණතා මට්ටම 2.2 : අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුලනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- දෙන ලද තොරතුරු ඇසුරින් අවශ්‍යතා හා ආශාවන් වෙන් කර දක්වයි.
- මූලික අවශ්‍යතා අර පරිස්සමින් භාවිත කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කරමින් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- නිවසක සාලයේ තිබෙන උපකරණ කිහිපයක් පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
- එම උපකරණවල අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට විවිධ උපකරණ භාවිත කරන බව.
  - අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම වෙනුවෙන් විකල්ප අවස්ථා රාශියක් ඇති බව.
  - විකල්ප අවස්ථා තෝරා ගැනීමේ දී පුද්ගල විවිධතා බලපාන බව
  - අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු රාශියක් ඇති බව.

පියවර 02
- සමස්ත පන්තිය එක් කණ්ඩායමක් ලෙස සලකා පහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
  - පසුගිය දිනවල වෙළෙඳ පොලෙන් තම නිවසට ගෙන ආ භාණ්ඩ පිළිබඳ ලේඛනයක් අභ්‍යාස පොතේ ලිවීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
  - අහඹු ලෙස විමසමින් එම භාණ්ඩ අතර දැකිය හැකි අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් හඳුන්වා දෙන්න.
  - සිසු අභ්‍යාස පොතේ භාණ්ඩ ලේඛණය, අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් ලෙස වෙන් කර ලිවීමට අවස්ථාව දෙන්න.
  - අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී අප අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පෙළ ගස්වන්න.

පියවර 03
- **පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් සමාලෝචනයක් මෙහෙයවන්න.**
  - ආශාවන්ට වහල් නොවී අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ වැදගත් බව.
  - වෙළඳ ප්‍රචාර හමුවේ අපගේ වගකීම් සහගත බව.
  - අවශ්‍යතා ඉටු කරගැනීමේ දී සීමිත සම්පත් අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කළ යුතු බව.

- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අන් අයට බාධා සිදු නොවිය යුතු බව.
- ආශාවන් පාලනය කිරීම තුළින් අර්ථවත් සරල ජීවිතයක් ගත කළ හැකි බව.

මූලික වදන් සංකල්ප: • අවශ්‍යතා, ආශාවන්, යුතුකම්, වගකීම්.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • අවශ්‍යතා හා ආශාවන් , යුතුකම් වගකීම් ඇතුළත් කර සකසන ලද පිටුපෙරළනයක්.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු විමසන්න.
- සීමිත සම්පත් භාවිතයේ දී තමාගේ වගකීම් හා යුතුකම් විමසන්න.
- සරල ජීවිතයක් සඳහා සූදානම අගය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතර කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමේ කුසලතා සහ පොදු කුසලතා අගය කරන්න.

නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.3 : සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද චලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ශිෂ්‍යයන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටිය වෙතට රැගෙන යන්න.
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමෙන් අනතුරු ව විනාඩි 05 ක කාලයක් වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල් බව.
  - මෙය ක්‍රීඩා පිටිය, හරි මැදින් දැලකින් වෙන්කර දෙපැත්තේ 06 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී පන්දුවක් උපයෝගී කරගනිමින් බෝලය දැලට ඉහළින් දෙපසට යැවීම හා සම්බන්ධ ක්‍රීඩාවක් බව.
  - මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් සතුට, විනෝදය, තෘප්තිය මෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව ද දියුණු වන බව.
  - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව නිවැරදි ව කිරීමට ශිල්ප ක්‍රම නිවැරදි ව ඉගෙනීම මෙන් ම මනා පුහුණුවක් ද අවශ්‍යය බව.

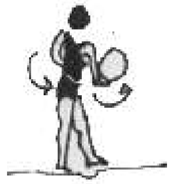
පියවර 02
- පන්තියේ ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
- අවශ්‍ය පරිදි පේළි සකසා ගන්න.
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් කිහිපවරක් නිරත කරවන්න.
  - විධානයට අනුව සෙමින් ඉදිරියට දිවීම.
  - විධානයට අනුව සෙමින් පිටුපසට දිවීම.
  - විධානයට අනුව වම් පැත්තට ගැලොප් කිරීම.
  - විධානයට අනුව දකුණු පැත්තට ගැලොප් කිරීම.

පියවර 03
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට හෝ පන්දු ප්‍රමාණය අනුව කණ්ඩායම් කර කණ්ඩායම් සඳහා පන්දු ලබා දෙන්න.
- පන්දු හුරුව සඳහා කේවල, යුගල හා කණ්ඩායම් ලෙස පහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- පළමු ව එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් ආදර්ශනය කරන්න.
- පසුව කණ්ඩායම්වලට පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

තනිව කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්

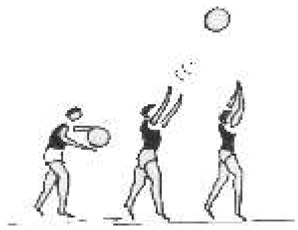
• පන්දුව උඩදමා ඇල්ලීම.

• පන්දුව බිමගසා ඇල්ලීම.



• පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම.

• පන්දුව බිම ගසමින් ඉදිරියට ගමන් කිරීම

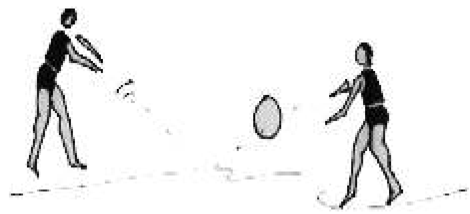


• පන්දුව උඩදමා අත්පුඩියක් ගසා ඇල්ලීම.

• පන්දුව ඉණවටා කැරකැවීම.

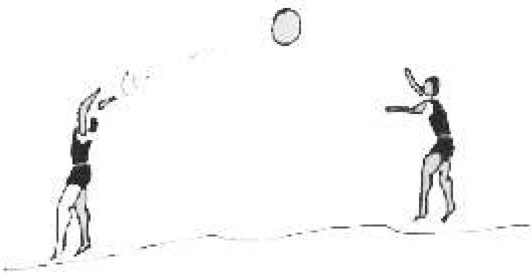
යුගල වශයෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

• දෙදෙනකු අතර ඉහළින් පන්දුව හුවමාරු කිරිම



• පන්දුව බිම හප්පවා අනෙක් ක්‍රීඩකයාට යැවීම.

• පන්දුව බිම දිගේ රෝල් කරමින් අනෙක් ක්‍රීඩකයාට යැවීම.



• පළමු ක්‍රීඩකයා පිටුපසට හැරී හිසට ඉහළින් අනෙකාට යැවීම.

කණ්ඩායම් වශයෙන් කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව රවුම වටේට එක්කෙනෙක් හැර අනෙකාට පන්දුව විසිකිරීම (ඔත්තේ ගණනක් එක රවුමකට සිටවන්න)
- ළමයි ගණන අනුව සහ පන්දු ප්‍රමාණය අනුව, කණ්ඩායම් සකසන්න. කණ්ඩායම් දෙකක් මුහුණට මුහුණලා සිට ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයින් පන්දු යොමු කිරීමෙන් පසු පේළියේ පිටුපසට යාම.

පියවර 04 • පාද සහ පන්දු හුරුව සඳහා පහත සඳහන් පරිදි විනෝද ක්‍රීඩාවෙහි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ ආරම්භක රේඛාවක් සළකුණු කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට 15m පමණ දුරින් අවසාන රේඛාවක් සළකුණු කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාව පසුපස ශිෂ්‍යයන් එකිනෙකා සිටින සේ තනි පෙළකට සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පේළියේ පළමු ක්‍රීඩකයා ආරම්භක සංඥාවට තරගය ආරම්භ කිරීමට හා පහත පරිදි තරග කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට පන්දුව රැගෙන ඉදිරියට දුවමින් පන්දුවෙන් අවසාන රේඛාව ස්පර්ශ කොට ආපසු දුවවිත් පේළියේ ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව ලබා දී පසුපසින් වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙලෙස කණ්ඩායම අවසාන වනතෙක් ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.
- මුලින් ම තරගය අවසාන කර වාඩි වූ කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරන බව දැනුවත් කරන්න.
- තරග විනිශ්චය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගී නොවන ශිෂ්‍යයන්ගේ සහය ලබාගන්න. දිරිමත් කිරීමට අනෙකුත් ශිෂ්‍යයන් පොලඹවන්න.
- ජයග්‍රහණය කළ කණ්ඩායම් දිරිමත් කරන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
    - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රම පුහුණු වීම සඳහා පන්දු හුරුව වැදගත් බව
    - පන්දු හුරුව සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව
    - පන්දු හුරුවට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සතුට, විනෝදය කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය වන බව.
    - පන්දුව හුරුව සඳහා යොදාගත් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ළමුන්ගෙන් අසා නැවත මතක් කර දෙන්න. මේ සඳහා ඉදිරිපත් වූ ළමුන් අගය කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ජාතික ක්‍රීඩාව

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක්, වොලිබෝල් කිහිපයක් හෝ ආදේශක පන්දු කිහිපයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- පන්දු හුරුව හා පාද හුරුව සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කර අගයන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව සහ පාද හුරුව සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කිරීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- නිසිලෙස උපකරණ හැසිරවීම නිරීක්ෂණය කර අගයන්න.
- කණ්ඩායම් තුළ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 4.4 : සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද චලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ශිෂ්‍යයන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාපිටිය වෙතට රැගෙන යන්න.
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සීමා සළකුණු නොසලකා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන ලෙස ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- මිනිත්තු 05 ක පමණ කාලයක් ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - නෙට්බෝල් යනු තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව යවමින් විදුම් කණුවෙහි වළල්ල තුළින් කරනු ලබන සාර්ථක විදීමකින් ලකුණු ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාවක් බව.
  - සම්මත නීතිරීති අනුව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කෙරෙන බැවින් නෙට්බෝල් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් ලෙස හැඳින්වෙන බව
  - කාන්තාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිමි ක්‍රීඩකයන් ද නිරත වන බව.

පියවර 02
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද චලනය හුරු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්හි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් සෙමෙන් එකතැන දුවමින්, විධානය අනුව මාරු කරමින් සිදු කරවන්න.
    - සෙමින් ඉදිරියට දිවීම.
    - සෙමින් පිටුපසට දිවීම.
    - වම් පැත්තට ගැලොප් කිරීම.
    - දකුණු පැත්තට ගැලොප් කිරීම.

පියවර 03
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් හි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කර පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍යය ස්ථානගත කිරීම් සුදුසු පරිදි සිදු කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරතවන අතර ඉදිරිපෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

- **කේවලව කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්**

- පන්දුව නිවැරදිව අල්ලා ගැනීම. කුමන ඇල්ලීමක දී වුව ද දෑතේ ඇඟිලි විහිදී තිබිය යුතු ය.

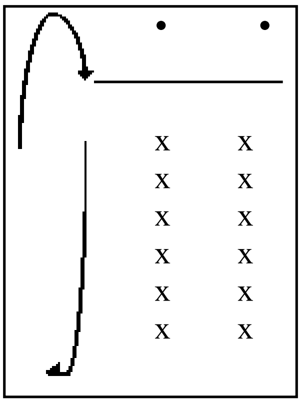
- පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම.

- පන්දුව බිම දිගේ පෙරලාගෙන යාම

- පාද මාරුවෙන් මාරුවට ඔසවමින් පාද අතරින් පන්දුව ගෙන යාම.

- පන්දුව බිම ගසා ඇල්ලීම.

පියවර 04

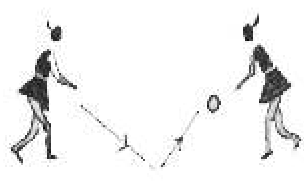


- පහත සඳහන් අනුක්‍රීඩාවෙහි නිරතවීමට ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායමක ශිෂ්‍යයන් සමාන වන සේ සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායමකට පන්දු එක බැගින් ලබා දී විධානයට අනුව පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- කණ්ඩායමේ පළමු ශිෂ්‍යයා පන්දුව උඩදමමින්, අල්ලමින්, ඉදිරි සළකුණු වටේ ගමන් කරමින් පැමිණ තම කණ්ඩායම් ඊළඟ ශිෂ්‍යයාට ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍යයන් අවසන් වන තුරු ඉහත පරිදි ක්‍රියාකාරකම නොනවත්වා කරන්න.
- අවසන් කරන ශිෂ්‍යයන් තම කණ්ඩායම් පිටුපසට යා යුතු යි.
- පළමු ව අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජය ලබයි.

පියවර 05

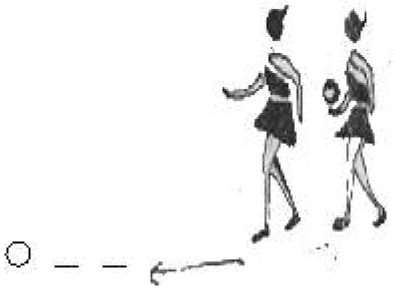
- **යුගල වශයෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්**

- දෙදෙනා අතර පන්දුව හුවමාරු කරමින් ඉදිරියට කෙටි දුරක් දිවීම.



- පන්දුව බිම හප්පා ඉදිරියේ සිටින සහායකයාට යැවීම.

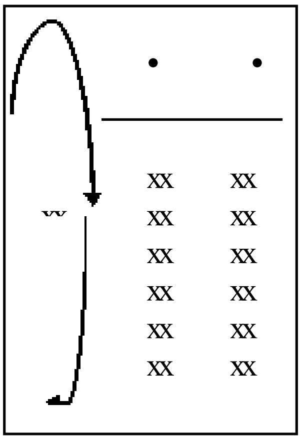
• දෙදෙනා අතර හිසට ඉහළින් පන්දුව යැවීම



• දෙදෙනා බැගින් සිට පන්දුව ඉදිරියට යවා එය ලුහුබැඳ ඇල්ලීම.

• දෙදෙනා පිටු පා සිට උකුල මට්ටමින් පන්දුව සහායකයාට ලබාදීම. මෙම ක්‍රියාකාරකම වම් පසින් සහ දකුණු පසින් වන සේ කළ යුතු යි.

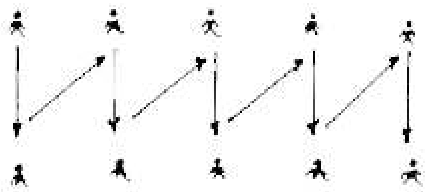
පියවර 06



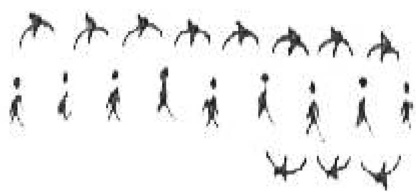
- පහත සඳහන් අනු ක්‍රීඩාවෙහි නිරතවීමට ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- ශිෂ්‍යයන් යුගල් සමාන වන සේ සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් කණ්ඩායමකට පන්දුව බැගින් ලබා දී පහත පරිදි ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම්වල පළමු යුගල ය විධානයට අනුව පන්දුව මාරු කරමින් ඉදිරි සළකුණු වටා දිව යමින් පැමිණ තම කණ්ඩායම් අනෙක් යුගලයට පන්දුව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදිය යුතු යි.
- පළමු ව අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජය ලබයි.

පියවර 07

- **කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්**
- රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මුහුණට මුහුණලා දණගසා සිට අක්වක් ක්‍රමයට පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම (රූපය4.4.1)



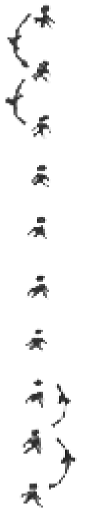
(රූපය 4.4.1)



(රූපය 4.4.2)

- ඉදිරිය බලා සිටගෙන රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි මුල් කෙළවරේ සිට පන්දුව අතින් අතට මාරු කිරීම. නැවත අග කෙළවරේ සිට ආපසු එවීම. (රූපය 02)

3rd



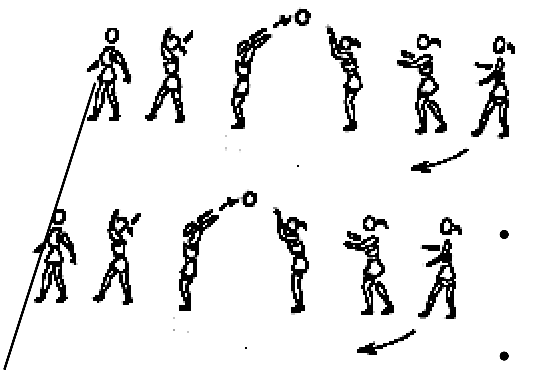
(රූපය 3)

- ඉදිරිය බලා පෙළට සිටගෙන සිට වම් පසින් කඳ හරවා පසුපස ශිෂ්‍යයාට පන්දුව දීම. පන්දුව පේළියේ අග කෙළවරට ගිය පසු නැවත ආපසු හැරී දකුණු පසට කඳ හරවා පෙර මෙන් පන්දුව යැවීම (රූපය 4.4.3)
- රූප සටහනේ පරිදි ප්‍රමාණවත් පරතරයක් ඇතිවන සේ රවුම තුළට මුහුණ ලා සිට ගන්න. වම් අත පැත්තට පන්දුව අතින් අත යවන්න. මේ ආකාරයට කිහිපවරක් කරන්න. නැවත දකුණු පැත්තට ද එලෙසින් ම ක්‍රියාකාරකම කරන්න. (රූපය 4.4.4.)

(රූපය 4.4.4)

- ඉහත රවුමේ සිට වම් පසට සෙමෙන් ගැලොප් කරමින් ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- පන්දු කිහිපයක් ගෙන ඉහත රවුමේ ම සිට තමා ඉදිරියේ සිටින සහායකයාගේ නම කියමින් මාරු කිරීම සිදු කරන්න.

පියවර 08 • **පහත සඳහන් අනු ක්‍රීඩාවෙහි නිරත වීමට ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.**



- එක් කණ්ඩායමක ශිෂ්‍යයන් සමාන වන සේ සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- කණ්ඩායම් රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි පරතර සහිත ව ශිෂ්‍යයන් ස්ථානගත කරන්න.
- කණ්ඩායමේ පළමු ශිෂ්‍යයාට පන්දුව ලබා දී විධානයට අනුව හිසට ඉහළින් පන්දුව පිටුපසට යැවීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- පන්දුව කණ්ඩායමේ අග කෙළවරට ගිය පසු අග කෙළවරේ ශිෂ්‍යයා පේළිය ඉදිරියට විත් ඉහත පරිදි ම කළ යුතු ය.
- පළමු ව අවසන් කරන පිල ජය ලබයි.

මූලික වදන් සංකල්ප : • නෙට්බෝල්, පන්දු හුරුව

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- නෙට්බෝල් කිහිපයක්
- ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු බිම් ප්‍රදේශයක්
- කෝන්ස් කිහිපයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- පන්දු හුරුව සහ පාද හුරුව යන ක්‍රියාකාරකම්වල නිවැරදිව නිරතවීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් තුළ සහයෝ ගයෙන් කටයුතු කිරිම නිරික්ෂණය කරන්න.
- නිසි පරිදි උපකරණ හැසිරවීම අගයන්න.

නිපුණතාව 4.0 : **ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 4.5 : සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද චලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් සතුට හා වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත කරවන්න.
- ගෝල් සීමා දෙකක් කෝන්ස් තබා සකස් කර ගන්න.
- සලකුණු කරන ලද සීමාවක් තුළ පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙමින් කරන ක්‍රිඩාවක නිරත වන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- මිනිත්තු පහක් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී පන්දුවට පාදයෙන් පහරදෙමින් විරුද්ධ පිලේ ගෝල් සීමා ව වෙත පන්දුව යොමු කරමින් ලකුණු ලබා ගන්නා ක්‍රීඩාව පාපන්දු ක්‍රීඩාව වශයෙන් හඳුන්වන බව.
  - පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා සම්මත නීතිරීති ඇති බව උදා :- පිටියේ දිග හා පළල, නිරතවන කාලය, පන්දුව වැනි
  - පිරිමි මෙන්ම කාන්තාවන් ද පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවන බව.
  - ලොව ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව පාපන්දු බව

පියවර 02
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත කරවන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
  - ඉදිරියට දිවීම.
  - පිටුපසට දිවීම.
  - පැතිවලට දිවීම (ගැලොප් කිරීම)
  - පාද මාරුවෙන් මාරුවට දණහිසින් ඔසවා දිවීම.
- පාද දණහිසින් පසුපසට නමමින් විලුඹ තට්ටම් පෙදෙසේ වද්දමින් ඉදිරියට දිවීම.

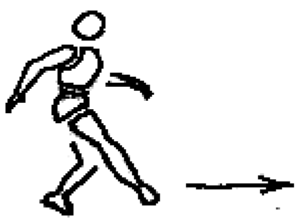
පියවර 03

- **පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හුරුවීම පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් සිදුකරවන්න.**
  - පළමුව ක්‍රියාකාරකම් ශිෂ්‍යයන්ට ආදර්ශනය කරන්න.
  - අනතුරුව කණ්ඩායම් කර පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ඉදිරිපෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබාදෙන්න.
  - පාදය ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙමින් ඉදිරියට රැගෙන යාම. (රූපය 4.5.1)
    - එම ක්‍රියාකාරකම පාදයේ පිටපැත්තෙන් ද කිරීම. (රූපය 4.5.2

රූපය 4.5.1

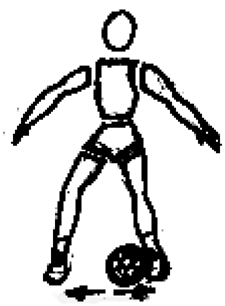
රූපය 4.5.2

  - දෙදෙනෙකු සමග පන්දුව හුවමාරු කිරීම (මෙහි දී ක්‍රීඩකයකු එවන පන්දුව අනෙක් පස ක්‍රීඩකයා නැවැත්වීම සිදු කිරීම) (රූපය 4.5.3)

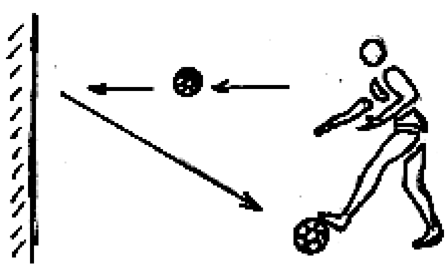


රූපය 4.5.3

  - පාද දෙක අතර පන්දුව රඳවා ගනිමින් පාදයේ ඇතුල් පැත්තේ පන්දුව එහා මෙහා කරවීම. (රූපය 4.5.4)
  - බිත්තියක වදිනසේ පන්දුවට පහර දී බිත්තියේ වැදී එන පන්දුව නැවැත්වීම. (රූපය 4.5.5)

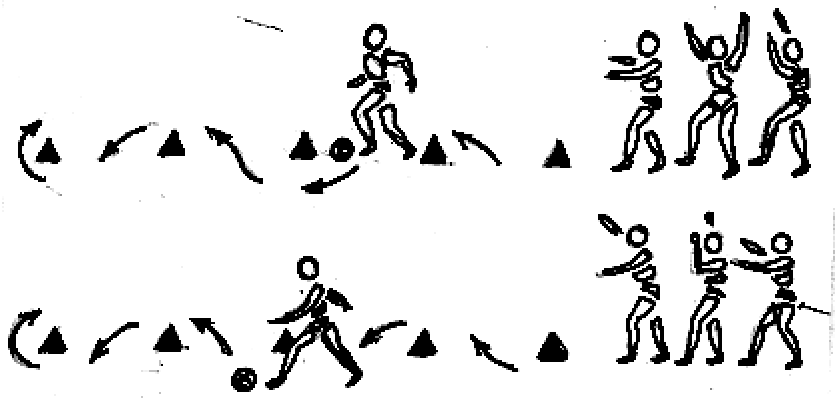


රූපය 4.5.4



රූපය 4.5.5

- **පහත දැක්වෙන විනෝද ක්‍රීඩාවේ ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
- සලකුණු කරන ලද රේඛාව ඉදිරියෙන් මීටර් 1 ක පරතරය ඇතිව කෝන්ස් කිහිපයක් තබන්න.
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකට පන්දු දෙකක් ලබාදෙන්න.
- සංඥාවට අනුව කණ්ඩායම් දෙකේ ඉදිරියෙන් සිටින සිසුන් දෙදෙනාට පන්දුව කෝන්ස් අතරින් අක්වක් ක්‍රමයට රැගෙන යාමට උපදෙස් දෙන්න. (රූපය 06)



රූපය 06

- නිවැරදිව පන්දුව කෝන්ස් අතරින් ගෙනගොස් නැවත පැමිණ ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට ලබාදීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සියලු ම ශිෂ්‍යයන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.
- නිවැරදි ව මුලින් ම ක්‍රියාකාරකම අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජය ලබාදෙන්න.

පියවර 05

- **ක්‍රියාකාරකම් අවසන දී පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් ශාරීරික මෙන් ම මානසික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය වන බව
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නියැලීමේ දී පාදවල ශක්තිය වැඩි වශයෙන් අවශ්‍ය වන බව.
- කණ්ඩායම් හැඟීම වැඩිවන බව.
- ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමෙන් සතුට ඇති වන බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • පාපන්දු, පාද හුරුව.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පාපන්දු කිහිපයක්, කොන්ස් කිහිපයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස්

- පාද හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිවැරදි ව නිරතවීම අගයන්න.
- පන්දුවට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිවැරදි ව නිරතවීම අගය කරන්න.
- නීති රීති වලට අනුව කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- ජයග්‍රහණය හා පරාජයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීම අගයන්න.

නිපුණතාව 6.0 : ක්‍රීඩාවේ නීති රීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග ජීවිතයට ගළපා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතා ව පැහැදිලි කරයි.
- ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුකූල ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ පණිවුඩය සමාජය වෙත ගෙන යාමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පහත සඳහන් ක්‍රීඩාවලට අදාළ නීති රීති කිහිපයක් පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
  - වොලිබෝල්
  - ලුණු පැනීම
  - කාඩ් ක්‍රීඩා
  - ගල් හත කැඩීම
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - නිශ්චිත නීති රීති ඇති, මෙන්ම එසේ නොමැති ක්‍රීඩා ද ඇති බව.
  - නිශ්චිත නීති රීති ඇති ක්‍රීඩාවල දී ඒවා අනුගමනය කළ යුතු බව.
  - නිශ්චිත නීති රීති නොමැති ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය පරිදි නීති රීති සකසා ගත හැකි බව.
  - ඕනෑම ක්‍රීඩාවක දී නීති රීති කඩ කිරීම පුද්ගලයාට හෝ කණ්ඩායමට අවාසිදායක බව
  - එම නිසා හැමවිට ම නීති රීති පිළිපැදීම සිදු කළ යුතු බව

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- පහත සඳහන් මාතෘකා තුන ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
  - ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම
  - නීති රීති හා ආචාරධර්මවල වැදගත්කම
  - නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් සමාජ යහපතට ලැබෙන දේ
- තොරතුරු පත්‍රිකා ශිෂ්‍යයන්ට ලබාදෙන්න.
- තම කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාවට අනුව බිත්ති පුවත් පතට ඉදිරිපත් කිරීමට ලිපියක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

පියවර 03 • ශිෂ්‍යයන්ට ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම ඇමුණුම 6.1.1 හි සඳහන් පරිදි බව
  - නීති රීති හා ආචාරධර්මවල වැදගත්කම ඇමුණුම 6.1.1 හි සඳහන් පරිදි බව
  - නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් සමාජ යහපතට ලැබෙන දේ ඇමුණුම 6.1.1 හි ඇතුළත් පරිදි බව.

මූලික වදන් සංකල්ප: • නීති රීති • ආචාරධර්ම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : •

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතාව විමසා අගයන්න.
- ක්‍රීඩා නිති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් සිදුවන සමාජ යහපත විමසා අගයන්න.
- නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම හා ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීම ක්‍රීඩාවක අතර තුර අගයන්න.

ඇමුණුම 6.1.1

1. නීති රීති හා ආචාරධර්ම

- නීතිරීති මගින් යනු කුමන හෝ ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීමටත් සැමට සාධාරණය ඉටු කිරීමටත් මඟ පෙන්වනු ලැබේ.
- ක්‍රීඩා නීති යනු ක්‍රීඩා කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු සීමාවන් වේ.
- ආචාරධර්ම යනු නිවැරදි සිරිත් විරිත් සහ සම්ප්‍රදායන් චර්යාවන් පිළිපැදීම වේ. (උදා - සෙසු ක්‍රීඩකයින්ට ගරු කිරීම, නරඹන්නන්ට හා විනිසුරුවන්ට ගෞරව කිරීම)
- **නීතිරීති කඩකිරීමෙන් සිදුවන අවාසි.**
  - තරගයෙන් ඉවත්වීම.
  - ක්‍රීඩා තහනමක් පැනවීම.
  - අන් අයගේ අවඥාවට ලක් වීම.
  - මිතුරන් නොසලකා හැරීම.
  - අන් අයගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වීම.
  - සමාජය මගින් පිළිනොගන්නා කෙනෙකු බවට පත්වීම.

2. **ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාරධර්මවල වැදගත්කම**

- ක්‍රීඩාවේ තත්ත්වය ගෞරවය ආරක්ෂා වීම.
- ක්‍රීඩා අනතුරු අවම වීම.
- සාමය අරක්ෂා වීම.
- සැමට සාධාරණය ඉටු වීම.
- ගැටලු නිරාකරණයට පහසුවීම.
- ජය පරාජය සම ව විඳීමට ශක්තිය ලැබීම.
- මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම.
- නීති ගරුක වීම.
- සාධාරණත්වය ගොඩනැගීම.
- තරග විනිශ්චය පහසු වීම.

3. **ක්‍රීඩා නීති රීති සහ ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රීඩා කිරීමෙන් සමාජයට ලැබෙන දේ**

- නීතිරීති පිළිපැදීමට හුරු වීම.
- නීති ගරුක පුරවැසියන් බිහි වීම.
- සමාජයට යහපත් නායකයන් බිහි වීම.
- සංස්කෘතික වටිනාකම් පවත්වාගෙන යාමට හැකි වීම.
- අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කිරීමට හුරු වීම.
- එකමුතු බව වර්ධනය වීම.
- අන් අයට උදවු කිරීම.
- ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නැගීම.
- රටේ සංවර්ධනයට දායක වීම.

නිපුණතාව 7.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 05 යි.

ඉගෙනුම් පල :

- ආහාරයක අන්තර්ගත විය යුතු පෝෂණ සංඝටක පෙළ ගස්වයි.
- පෝෂණ සංඝටක ලබා ගැනීමට ආහාර වර්ග උපයෝගිවන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතා ව විස්තර කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- දේශීය පෞරාණික ආහාරවල වටිනාකම පැහැදිලි කරයි.
- පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- වෙළෙඳ දැන්වීම් නිවැරැදිව අර්ථ නිරූපනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් පවතින බවත් ඒවා ශක්තිය සැපයීම, ශරීරය වර්ධනය කිරීම, ශරීරය ආරක්ෂා කිරීම එයට අයත් බව පහදන්න.
- පෝෂණ සංඝටක සහිත පුවරු ශිෂ්‍යයන් 5 දෙනෙකුට ලබා දෙන්න.
- සෑම ශිෂ්‍යයකුටම එක් ආහාර වර්ගයක පින්තූරය බැගින් ලබා දෙන්න.
- තමා ළඟ ඇති ආහාර වර්ගයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂකය පිළිබඳ සිතා අදාළ පෝෂණ සංඝටකය හා එක්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තම කණ්ඩායමට එක් ව සිටින සාමාජිකයන්ගේ සුදුසු බව පිරික්සීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- සුදුසු නොවන අය සිටීනම් හේතුව පැහැදිලි කර නිවැරදි කණ්ඩායමට යොමු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - පිටි සහිත හා සීනි සහිත ආහාරවල කබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු බව
  - එක් පියළි ධාන්‍ය ආහාර ඇතුළත් වන්නේ ද කාබෝහයිඩ්රේට කාණ්ඩයට බව.
  - පියළි දෙකක් සහිත මාෂ බෝග සහ සත්ත්ව ආහාර ප්‍රෝටීන් කාණ්ඩයට අයත් බව.
  - තෙල් සහිත ආහාර මේද හා ලිපිඩ ගණයට අයත් බව.
  - එළවලු, පලතුරු මගින් ඛනිජ හා විටමින් ලබා දෙන බව.
  - පන්තියේ ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් 5 කට බෙදා පෝෂණ සංඝටකය බැගින් එක් එක් කණ්ඩායමට ලබා දී ආහාර වර්ගවල පින්තූර, ඇතුළත් කර පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - එම නිර්මාණය පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.

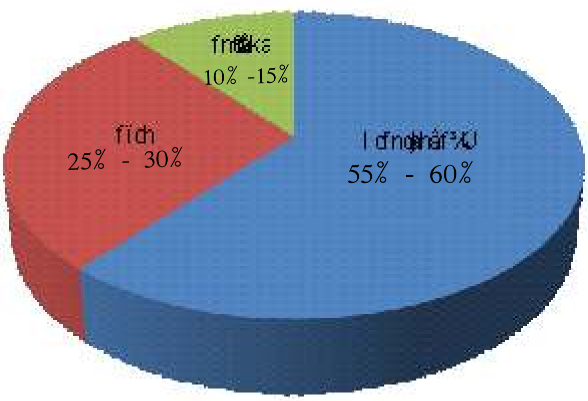
පියවර 02
- ආහාර වර්ග අහාර කාණ්ඩ අනුව 6කට බෙදා වෙන් කර පෙන්වන්න.
  1. ධාන්‍ය හා අල වර්ග
  2. එළවලු
  3. පළතුරු
  4. මස්,මාලු, බිත්තර හා පියළි වර්ග
  5. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
  6. තෙල් හා සීනි බහුල ආහාර
- පහත වගුව පිරවීමට උපදෙස් දෙන්න.

ආහාර කාණ්ඩය	පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	කාර්යය
1. ධාන්‍ය හා අල වර්ග 2. එළවලු 3. පළතුරු 4. මස්,මාලු, බිත්තර හා පියළි වර්ග 5. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන 6. තෙල් හා සීනි බහුල ආහාර		

පියවර 03
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- ආහාර පිළිබඳ වෙළඳ දැන්වීම් කණ්ඩායම්වලට ලබාදෙන්න.
- වෙළෙඳ දැන්වීමෙහි ඇතුළත් ආහාරවල ගුණාත්මක බව හා ආරක්ෂිත බව පිළිබඳ කරුණු රැස් කිරීමට යොමු කරන්න.
- රැස් කළ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අහඹු ලෙස අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ආහාර පරිභෝජනයේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් විය යුතු බව
    - විවිධත්වය - (වර්ණ විවිධත්වය හා පිසීමේ ක්‍රමවල විවිධත්වය)
    - නැවුම් බව - (අලුත් බව)
    - ස්වභාවික බව - (ශරීරයට අහිතකර රසකාරක හා වර්ණ කාරක නොමැති බව)
    - පිරිසිදු බව - (විෂබීජ වලින් තොර බව)
    - පෝෂ්‍යදායි බව - (පෝෂකාංග සියල්ල අන්තර්ගත වීම, ඒවා පිසිමේ දී හෝ සැකසීමේ දී විනාශ නොවන බව)
    - ප්‍රමාණාත්මක බව - (වයසට අනුව දෛනික අවශ්‍යතාවලට සරිලන ලෙස ගත යුතු බව)
  - ඉහත සඳහන් පරිදි සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම තමාගේ වගකීමක් බව.
  - 'සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු' යන තේමාව ඔස්සේ පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - එම නිර්මාණ පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

පියවර 04
- සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක වැදගත්කම පහත සඳහන් පරිදි ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
    - ලෙඩ රෝගවලින් වැලකී සිටීමේ හැකියාව ලැබෙන බව.
    - දියවැඩියාව, පිළිකා, අධි රුධිර පීඩනය, අංශ භාගය වැනි බෝනොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමේ හැකියාව ලැබෙන බව.
    - ආහාර විෂවීම වැනි කරුණුවලින් ආරක්ෂා විය හැකි බව.
    - මුදල් ඉතිරි කරගත හැකි බව.

පියවර 05
- පහත සඳහන් පින්තූර ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
    - බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්නෙකුගේ රූපයක්
    - මන්ද පෝෂණයට ලක් වූ දරුවකුගේ රූපයක්
    - රෝගී තත්ත්වයට පත් වූ අයකුගේ රූපයක්
- රූප සටහන්වලින් දකින වෙනස්කම් කෙරෙහි ආහාරවල බලපෑම ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
- **ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍ය බව.**
    - කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේදය මගින් ශක්තිය ලබාදෙන බව.
- **ශරීරයේ ආරක්ෂාව සඳහා ආහාර අවශ්‍ය බව**
    - විටමින් හා ඛණිජ අඩංගු ආහාර මගින් එම කාරණය සිදුවන බව.
- **ශරීර වර්ධනය සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය බව**
    - ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මගින් එය සිදු කරන බව.
- ප්‍රධාන පෝෂකාංග ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ප්‍රමාණයන් පහත සඳහන් පරිදි බව.
    - කාබෝහයිඩ්රේට - 55% - 60%
    - මේදය - 25% - 30%
    - ප්‍රෝටීන් - 10% - 15%



- දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා ලබාදෙන ආහාර වැඩිපුර ලබාගත යුතු බවත් ඒවා මහා පෝෂක ලෙස හඳුන්වන බව. මෙයට කාබෝහයිඩ්රේට්, ප්‍රෝටීන් හා මේදය අයත් වේ.
- දිනපතා ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යවන ආරක්ෂාව හා වර්ධනය සඳහා උපකාරි වන ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස හඳුන්වන බව.
- විටමින් A, B, C, D, E K ලෙස පවතින බව හා ඛණිජ ලවන ලෙස කැල්සියම්, යකඩ, අයඩීන්, සෝඩියම්, පොටෑසියම්, සින්ක්,... යනාදිය අයත් වේ.

පියවර 06

- මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිසා ඇති වන පෝෂණ ගැටලු පහත සඳහන් පරිදි බව ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පෝෂක	පෝෂණ ගැටලු
මහා පෝෂක	• මන්ද පෝෂණය • මිටි බව • කෘෂ බව • අධි පෝෂණය • අධි බර • ස්ථූලතාව
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	• යකඩ ඌනතාව • අයඩීන් ඌනතාව • විටමින් A • කැල්සියම් ඌනතාව

- මන්ද පෝෂණය නිසා බෝවන රෝගවලට වැඩියෙන් ගොදුරු වීම, වර්ධනය අඩුවීම, පෞරුෂය හීනවීම, මතක ශක්තිය අඩුවීම, අධ්‍යාපන කටයුතු වලට බාධා වීම, ත්‍රීව්‍රතා ක්‍රියාකාරකම්වල අඩුවෙන් යෙදීම සිදුවන බව පහදන්න.
- කෘශ බව යනු උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම යි.
- අධිබර - ස්ථූලතාව යනු උසට සරිලන බරට වඩා වැඩි බරක් තිබීමයි. මෙය බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවයක් වෙයි.
- ක්ෂුද්‍රපෝෂක දෛනිකව අවශ්‍ය වන්නේ සුළු ප්‍රමාණයක් වුව ද ඒවා නොලැබීමෙන් රෝග තත්ත්වයන් ඇතිවිය හැක.
  - යකඩ ඌනතාවය - රක්ත හීනතාවය/නීරක්තිය - මානසික වර්ධනය අඩුවීම.
  - අයඩීන් ඌනතාව - ශරීරයේ වර්ධනය බාල වීම - ගලගණ්ඩය ඇතිවීම.
  - විටමින් A ඌනතාව - ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා සහ සමේ රෝග ඇතිවීම.
  - කැල්සියම් ඌනතාව - දත් හා අස්ථිවල වර්ධනය දුර්වල වීම.

පියවර 07
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ලංකාවේ සෞඛ්‍යවත් පෞරාණික ආහාර පෙළගැස්වීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- **ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම් සමග පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ආහාර පිළිබඳ අපගේ පෞරාණික උරුමයන් පහත සඳහන් පරිදි වේ.
    - සූ සැට ශිල්ප අතර සූප ශාස්ත්‍රය ද වීම.
    - කුරක්කන්, මෙනේරි, මෑ, උඳු, තල, මුං වැනි දේ ජනප්‍රිය ආහාර වීම.
    - පළා වර්ග, මාළු වැනි ස්වභාවික ආහාරවලට මුල් තැනක් ලැබීම.
    - කිරි, කිරි නිෂ්පාදන, පලතුරු, පලතුරු යුෂ ආහාරයේ කොටසක් වීම.
    - මිශ්‍ර ආහාර බහුල ලෙස යොදා ගැනීම.

      උදා - හත් මාලුව, පොන්ගල්, ලඩ්ඩු, හාමුපලා ව්‍යංජනය, මුං කිරිබත්, කන්ජි, සාම්බාර්, බුරියානි, එළවලු බත් හා වෙනත් ප්‍රාදේශීය ආහාර.

පියවර 08
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ශිෂ්‍යයකු ලෙස දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ කරුණු රැස් කිරීමට යොමු කරන්න.
- ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ආහාර පරිභෝජනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු නැවත මතක් කරන්න. (විවිධත්වය, නැවුම් බව, ...)
  - ඊට අමතර ව පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරන්න.
    - තම නිවසේ ආහාර සපයා ගැනීමට ගෙවත්තේ එළවළු පළතුරු වගා කර ගත හැකි බව.
    - කෘතිම ආහාර ගැනීම අවම කළ යුතු බව.
    - ආහාර නාස්ති කිරීමෙන් වැළකිය යුතු බව.
    - සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන යා යුතු බව.
    - ආහාර ගැනීමේ දී සියලු දෙනා එක්ව ආහාර ගැනීම මගින් සබඳතා වර්ධනය කර ගත හැකි බව.
    - ආහාර තේරීමේ දී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

ආහාර වර්ගය	සැළකිය යුතු කරුණු
1. එළවලු හා පළතුරු	
2. මස්,මාලු, බිත්තර	
3. ධාන්‍ය වර්ග	
4. පැකට්/ටින් කළ ආහාර	
5. වතුර බෝතල් (ජලය පිරවූ)	

පියවර 09
- මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ පරිදි සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අන්තර්ගත විය යුතු කොටස් ඇතුළත් වන පරිදි ආහාර පිඟානක් නිර්මාණයට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- ඔබ විසින් සපයාගත් ආහාර පිඟානක රූප සටහන ඉදිරිපත් කරන්න.
- ආහාර පිඟානක අන්තර්ගතය පිළිබඳ මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ තොරතුරු ඇසුරින් සමාලෝචනයක් කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- පෝෂණ සංඝටක, පෝෂණ ගැටලු ,ආහාරයේ ගුණාත්මක බව, ආරක්ෂිත ආහාර, පෝෂණ ඌනතා, පෞරාණික ආහාර, පෝෂණ අවශ්‍යතා , මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ආහාර පිඟානක පින්තූරයක්
- ආහාර පිළිබඳ දැන්වීම් කිහිපයක්
- පෝෂණ සංඝටක වෙන් වෙන්ව දැක් වූ පුවරු පහක්
- ආහාර වර්ග ඇතුළත් කාඩ්පත්
- ඩිමයි කොළ
- ගම්/සෙලෝටේප්/ බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ්
- බර උසුලන ක්‍රීඩකයකු / මන්ද පෝෂණයට ලක්වූ දරුවකුගේ හා රෝගී තත්ත්වයට පත් වූ අයෙකුගේ පින්තූර

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- පෝෂණ සංඝටක නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම විමසා බලන්න.
- ආහාර වර්ග, පෝෂණ සංඝටක සමග නිසි පරිදි සම්බන්ධ කර ගැනීමේ කුසලතා සොයා බලන්න.
- ආහාරයේ අවශ්‍යතාව විමසන්න.
- පෞරාණික ආහාර අගය කිරීම අවධානයට ලක් කරන්න.
- වෙළඳ දැන්වීම් නිවැරදි ව අර්ථ නිරූපනය කිරීම, විශ්ලේෂණය විමසා බලන්න.
- පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය විමසන්න.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ශිෂ්‍යයන්ගේ දායකත්වය පිළිබඳ විමසන්න.

නිපුණතාව 9.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශණාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- යෝග්‍යතාවයෙහි වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතා නිර්වචනය කරයි.
- ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවන්ට බලපාන කරුණු විස්තර කරයි.
- යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- වේගවත්ව සිදු කල යුතු සුලු ක්‍රීඩාවක විනාඩි 05 ක පමණ කාලයෙක් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් නිරත කරවන්න.
- ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතරතුර කාලයේ දී ඇති වූ ශාරීරික අපහසුතා විමසන්න.
- ඇතැම් අයට ශාරීරික අපහසුතා වැඩිපුර දැනුන බවත් ඇතැම් අයට එසේ නොවුන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යන්න පහත අයුරින් විස්තර කර දෙන්න.
  - ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් නියමිත හා උපරිම අන්දමින් කිරීමට පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාවයි.
- යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාව උසස් මට්ටමින් පවත්වා ගත යුතු බව වටහා දෙන්න.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය යහපත් අයුරින් පවත්වා ගැනීම සඳහා පහත හේතු බලපාන බව කෙටියෙන් විස්තර කර දෙන්න.
  - සෞඛ්‍යවත් ආහාරවේලක් ලබා ගැනීම.
  - ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම.
  - ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම.
  - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල දිනපතා නිරත වීම.

පියවර 02
- යෝග්‍යතාවයෙහි කොටසක් ලෙස මානසික යෝග්‍යතාවය යන්න පහත අයුරින් විස්තර කර දෙන්න.

  මානසික යෝග්‍යතාවය යනු එදිනෙදා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින්, ඵලදායී ව සතුටින් ජීවත් වීමට ඇති හැකියාව වේ.
- මානසික යෝග්‍යතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට පහත ක්‍රියාකාරකම් උපකාර කරගත හැකි බව පහදා දෙන්න.

3rd

- චිත්‍ර, නැටුම් හෝ සංගීතය වැනි සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- යෝග ව්‍යායාමවල නිරත වීම
- භාවනා කිරීම
- චෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීම.

- මානසික යෝග්‍යතාව සහිත පුද්ගලයන් පහත ලක්ෂණ පෙන්වන බව පහදා දෙන්න.
  - සතුටින් කල්ගත කිරීම.
  - නිවැරදි තීරණ ගැනීම.
  - ආත්ම අභිමානයෙන් කටයුතු කිරීම.
  - ජය පරාජය සමසේ භාර ගැනීම.
  - ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීම.

පියවර 03

- සමාජීය යෝග්‍යතාවය යන්න පහත අයුරින් පහදා දෙන්න.

  සමාජීය යෝග්‍යතාවය යනු එදිනෙදා කටයුතු උපරිම මට්ටමින් සිදු කිරීමට යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට ඇති හැකියාව වේ.

- සමාජීය යෝග්‍යතාව සහිත පුද්ගලයින් පහත අයුරින් කටයුතු කරන බව විස්තර කර දෙන්න.
  - සුහදශීලී ව කටයුතු කරයි.
  - අන් අයට ගරු කරයි.
  - හොඳින් සවන් දෙයි.
  - උදව් කරයි.
  - නීති ගරුකයි.
  - නම්‍යශීලීයි.

පියවර 04

- ඉහත සාකච්ඡාවන්ට අනුව යෝග්‍යතාවය යන්න පහත අයුරින් විස්තර කර දෙන්න.

  අපගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තිබෙන්නා වූ කායික, මානසික, සමාජයීය හැකියාව වේ.

- යෝග්‍යතාව පහත අයුරින් කොටස් කළ හැකි බව නැවත මතක් කර දෙන්න.
  - ශාරීරික යෝග්‍යතාව
  - මානසික යෝග්‍යතාව
  - සමාජීය යෝග්‍යතාව
- තනිව, දෙදෙනා බැගින් හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් කරන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ප්‍රබල ලෙස දායකවන බව විස්තර කර දෙන්න.

- **ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පහත කරුණු ඇසුරින් පහදා දෙන්න.**
  - සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වීම.
  - කාර්යක්ෂම බව දියුණු විම.
  - සමාජානුයෝගී බව දියුණු වීම.
  - මානසික තෘප්තියක් ලැබීම.
  - පෞරුෂය වර්ධනය වීම.
  - ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය වීම.

මූලික වදන් සංකල්පඃ
- යෝග්‍යතාව
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව
- මානසික යෝග්‍යතාව
- සමාජීය යෝග්‍යතාව
- කාර්ය ඵලය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ක්‍රීඩා පිටියක් හෝ ක්‍රීඩාවට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්
- නලාවක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- යෝග්‍යතාව ශාරීරික යෝග්‍යතාව, මානසික යෝග්‍යතාව හා සමාජීය යෝග්‍යතාව යන්න පිළිබඳ විමසන්න.
- ඉහත යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රමවේද විමසන්න.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන විට පෙන්වන ලද එකමුතුකම, සහයෝගය, කණ්ඩායම් හැඟීම ආදී ගුණාංග අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 9.2 : රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 01 යි

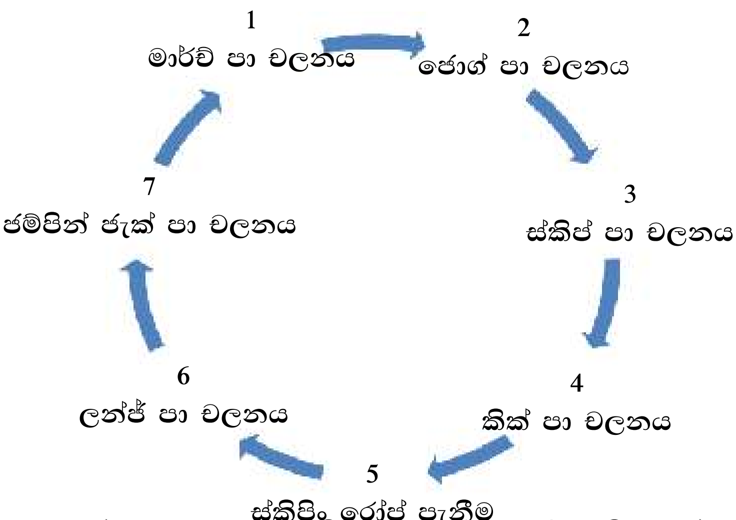
ඉගෙනුම් ඵල :
- රිද්මය යන්න නිර්වචනය කරයි.
- රිද්මය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව අදහස් දක්වයි.
- රිද්මය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- උදෑසන ශාරීරික සුවතා ව්‍යායාම සිදු කරන අවස්ථාව සිහියට නඟා ගැනීමට පවසන්න.
- ඇතැම් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ව්‍යායාම්වල නිරත වන විට ඉතා ලස්සන බවත් ඇතැම් අය එසේ නොවන බවත් වටහා දෙන්න.
- මෙලෙස වෙනස් වූ අයුරින් ව්‍යායාම්වල නිරත වීමට හේතුව ඔවුන්ගේ රිද්මයේ වෙනස නිසා බව පෙන්වා දෙන්න.
- පහත කරුණු මතුකරමින් සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

  රිද්මය යනු යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක් කාල පරතයක් සහිත ව තාලයකට අනුව ක්‍රමානුකූල ව සිදු කිරීම.
- දෛනික කටයුතුවල දී මෙන්ම අප නිරතවන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද රිද්මය පවත්වා ගත යුතු බව සාකච්ඡා කරන්න.
- රිද්මය පවත්වා ගැනීමේ වාසි පහත සඳහන් පරිදි බව පැහැදිලි කරන්න.
  - ශාරීරික වෙහෙස අඩුවීම.
  - අවම ශක්තියක් වැයවීම.
  - වැඩිවේලාවක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට හැකි වීම.
  - ශාරීරික ආබාධ අවම වීම.
  - සිත්ගන්නා ලෙස චලන දැක්වීමට හැකිවීම.
  - ස්නායු පේශී සමායෝජනය දියුණු වීම.
- රිද්මය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් සිදු කළ හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
  - ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
  - ස්කිපින් රෝප් පැනීම.
  - බැලේ ව්‍යායාම්වල නිරතවීම.
  - සංගීත රිද්මයකට ව්‍යායාම් කිරීම.
  - ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
  - රිද්මයානුකූල පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතකට බෙදන්න.
- සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනය සඳහා සූදානම් කර ගන්න.
- මූලික පාචලන හත සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
- පහත රූපයේ ආකාරයට ස්ථාන පහ වෙත ශිෂ්‍යයන් යොමු කර සංගීත රිද්මයට අනුව අදාළ ස්ථානයේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.



- ස්ථාන 5ටම ගොස් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- දෛනික කටයුතුවල දී මෙන්ම අප නිරතවන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද රිද්මය පවත්වා ගත යුතු බව සාකච්ඡා කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- රිද්මය
- බැලේ ව්‍යායාම
- ස්වායු ව්‍යායාම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ක්‍රීඩා පිටියක් හෝ ක්‍රීඩාවට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්
- පටි හෝ තැටි ධාවන යන්ත්‍රයක්
- සංගීත භාණ්ඩයක් ඇතුළත් කැසට් පටයක් හෝ තැටියක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- රිද්මය යන්න නිර්වචනය කරවන්න.
- රිද්මය පවත්වා ගැනීමේ වාසි විමසන්න.
- රිද්මය ගොඩනගා ගැනීමට භාවිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් විමසන්න.
- රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකමවල නිරත වන විට අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 9.3 : ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරයි.
- යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවල නිරත වෙමින් යෝග්‍යතාව අගය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටිය වෙත රැගෙන යන්න.
- ඉදිරියේ බිම තබන ලද රබර් හෝ ටෙනිස් බෝලයක් දණ හිස් නොනමා ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් කිහිප දෙනෙකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- බිත්තියකට ගසා ආපසු එන බෝලයක් ඇල්ලීමට සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පවතින හැකියාවන් හේතු වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පහත සටහන ඇසුරින් විස්තර කර දෙන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග යනු අපගේ එදිනෙදා කාර්යයන් සඳහා උදව් වන ශරීරය තුළ පවතින ක්‍රියාකාරකම් මගින් වර්ධනය කර ගත හැකි ගුණාංග කිහිපයකි.

- ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පහත දැක්වෙන පරිදි වේ.
  - ශක්තිය
  - වේගය
  - නම්‍යතාව
  - දරා ගැනීමේ හැකියාව
  - සමායෝජනය
- ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පහත සඳහන් පරිදි උදාහරණ සහිත ව පැහැදිලි කරන්න.

ශක්තිය	ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධ ව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව.	උදා - බරක් එසවීම.
වේගය	යම් කිසි කාර්යයක් අඩු කාලයකින් සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව.	උදා - මීටර් 100 අඩු කාලයකින් දිවීම.
දරා ගැනීමේ හැකියාව	යම් කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කරගෙන යාමේ හැකියාව.	උදා - වැඩි දුරක් පහසුවෙන් දිවීම.
නම්‍යතාව	විවිධ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පරාසය.	උදා - ජිම්නාස්ටික් ව්‍යායාම.
සමායෝජනය	ස්නායු සහ පේශී අතර මනා සම්බන්ධතාවයකින් චලනය දැක්වීමේ හැකියාව.	උදා - පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම.

පියවර 02

- ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම වැදගත් බව පැහැදිලි කරන්න.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ පැවැත්විය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.
- එක් එක් යෝග්‍යතාවයන් මැනීම සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයෙන් නිකුත් කර ඇති 'ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ' අත්පොතෙහි අදාළ උපදෙස් වලට අනුකූල ව පහත සඳහන් පරීක්ෂණ සිදු කරන්න.
    - දරා ගැනීමේ පරීක්ෂණය - මී.600/ මී.800 දිවීමේ පරීක්ෂණය.
    - නම්‍යතාව මැනීමේ පරික්ෂණය - පහළට නැමීම.
    - සමායෝජනය මැනීමේ පරික්ෂණය - ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණය.
    - ශක්තිය මැනිමේ පරික්ෂණය - විසිකිරීමේ දක්ෂතා ව /ඉහළ පැනීමේ දක්ෂතා ව මැනීම
    - වේගය මැනීමේ පරික්ෂණය - මී. 50 දිවීම.
- එක් එක් ශිෂ්‍යයාගේ හැකියාවන් පිළිබඳ වාර්තා තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එම හැකියාවන් පිළිබඳ ව විශ්ලේෂණාත්මක සාකච්ඡාවක් කරන්න.

පියවර 03

- යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්හි ශිෂ්‍යයන් නිරත වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
    - සෙමින් දිවීම.
    - බයිසිකල් පැදීම.
    - වේගයෙන් දිවීම.
    - පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්.
    - ඇදීමේ ක්‍රියාකාරකම්.
    - පිහිනීම.
    - වැල්ලේ දිවීම.
    - ස්කිපිං රෝප් පැනීම '
    - කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වීම උදා - වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්
    - සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වීම.
- යෝග්‍යතා සාධක දියුණු ව සඳහා දිනපතා පැයක කාලයක්වත් වෙන් කර ගැනීමට හා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙර භාවිත නව පෙළ පොතෙහි 9 වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව.
- ශක්තිය.
- වේගය.
- දරා ගැනීමේ හැකියාව.
- නම්‍යතාව.
- සමායෝජනය.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- උචිත ක්‍රීඩාපිටියක් හෝ ඉඩකඩ ප්‍රමාණයක්
- රබර් හෝ ටෙනිස් බෝල කිහිපයක්
- යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ (ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පොතට අදාළ ව)

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම් සඳහා උපදෙස් :
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව විමසන්න.
- එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට සලස්වා කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමේ කුසලතා අගය කරන්න.
- නිපුණතාවට අදාළ කුසලතා මෙන් ම පොදු හැකියාවන් ද අවධානයට ලක් කරන්න.

තෙවන වාරය

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	**නිපුණතා මට්ටම්**	**කාලච්ඡේද**
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.2 දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.3 පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	02
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	01
	8.2 නීරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.	02
	8.3 තම හැකියා උපයෝගී කර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	01
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.	02
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි.	03
	10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමු වන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	03

නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 01 යි.

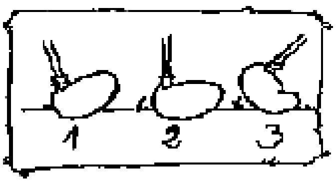
ඉගෙනුම් පල :
- ඇවිදීම ස්වභාවික ක්‍රියා කාරකමක් බව හඳුනා ගනියි.
- කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට ඇවිදීම යොදා ගත හැකි බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි.
- නිවැරදිව ඇවිදීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

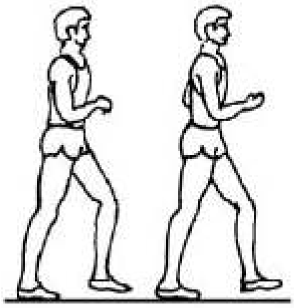
පියවර 01
- නිදහසේ ඇවිදීමට අදාළ පහත ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - පහසු ආකාරයට, ලිහිල් ව, නිදහස් ව ක්‍රීඩා පිටියෙහි එහා මෙහා ඇවිදීම.
  - වක්‍ර මාර්ගයක නිදහසේ ඇවිදීම.
  - වරින් වර දිශාව වෙනස් කරමින් ඇවිදීම.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ඇවිදීම ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකමක් බව.
  - සිරුර එක්තැනක සිට තවත් තැනකට චලනය සඳහා ඇවිදිම යොදා ගන්නා බව.
  - එදිනෙදා කාර්යයන් කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීමට ඇවිදීම යොදා ගන්නා බව.
  - සෞඛ්‍ය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට ව්‍යායාමයක් ලෙස ඇවිදීම යොදාගන්නා බව.
  - මලල ක්‍රීඩාවේ තරග ඉසව්වක් ලෙස ඇවිදීමේ තරග පැවැත්වෙන බව.

පියවර 02
- පහත සඳහන් විවිධ ක්‍රමවලට ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - දිගු පියවර හා කෙටි පියවර තබමින් ඇවිදීම.
  - සෙමෙන්, වේගයෙන් ඇවිදීම.

පියවර 03
- පහත පරිදි නිවැරදි ඇවිදීමක ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරමින් හඳුන්වා දෙන්න.
- ඇවිදීමක දී පළමු ව පතුලේ විලුඹ ද, දෙවනුව ගෝලය කොටස ද අනතුරුව පා ඇඟිලි ද වශයෙන් පතුල පොළොව මත පෙරළීම සිදුවිය යුතු ය. (රූපය 5.1.1)



රූපය 5.1.1

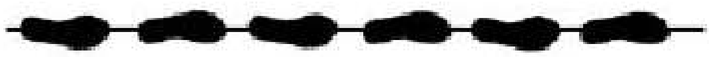


රූපය 5.1.2

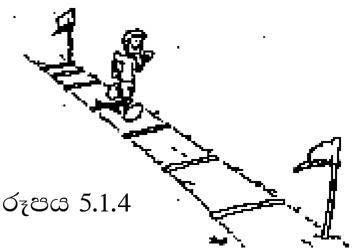
- සිරුර හා හිස සෘජුව තබා ගනිමින් ඇස් කෙළින් ඉදිරියට යොමුව තිබිය යුතු ය. උරහිස් ලිහිල්ව තබා ගත යුතු අතර අත් ස්වභාවික ලෙස පැදවිය යුතු වේ. පා ඇඟිලි තුඩු ඉදිරියට යොමුව තිබිය යුතු ය. පියවර තැබීම රිද්මායනුකූල ව සිදුවිය යුතු ය. (රූපය 5.1.2)

රූපය 5.1.2

පියවර 04:
- නිවැරදි ඇවිදීමක ලක්ෂණ හුරු කරවීම සඳහා ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කර පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
  - ක්‍රමයෙන් වේගය වැඩි කරමින් සාමාන්‍ය පරිදි ඉදිරියට ඇවිදීම
  - රේඛාවක් මත පියවර තබමින් ඇවිදීම. (රූපය 5.1.3)



රූපය 5.1.3



රූපය 5.1.4

- පොළවමත සලකුණු කර ඇති පරතර අතර පියවර තබමින් ඇවිදීම. (රූපය 5.1.4)

රූපය 5.1.5

- විවිධාකාරව අක්වක් මාර්ගවල ඇවිදීම. (රූපය 5.1.5)
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබාදෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප: • ඇවිදීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පිටිය සළකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- නිවැරදි ඇවිදීමක ලක්ෂණ පැහැදිලි කිරීම විමසන්න.
- නිවැරදිව ඇවිදීම ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායමක වැඩ කිරීමේ හැකියාව අගයන්න.

3rd

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි

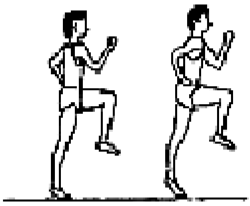
ඉගෙනුම් පල :
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම යොදා ගන්නා අවස්ථා නම් කරයි.
- ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස පැහැදිලි කරයි.
- දිවීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

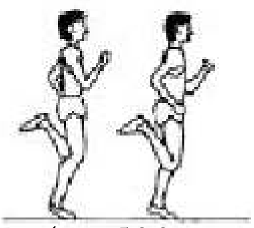
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම යොදාගන්නා අවස්ථා පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - දිවීම ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකමක් බව.
  - දෛනික ක්‍රියාකාරම්වල දී බොහෝ අවස්ථාවල දිවීම යොදාගන්නා බව.
  - දිවීම ව්‍යායාමයක් ලෙස කළ හැකි බව.
  - විවිධ දුර ප්‍රමාණයේ දිවීම් තරග ඇති බව

පියවර 02
- පහත සඳහන් පරිදි ධාවනයේ දී අත් හා පාද ක්‍රියාකාරිත්වය ආදර්ශනය කරමින් පැහැදිලි කරන්න.
  - කෙටි දුර ධාවනයක දී දෑත් වැලමිටෙන් 90^0 ක් පමණ නැමී ඉදිරියට හා පිටුපසට පැදවේ.
  - ඉදිරි පාදය දණ හිසින් නමා ඉහළට එසවෙන අතර පසු පාදය දණහිසින් නැමී පිටුපසට එසවේ.
  - දිගු ධාවනයේ දී අත් සහ පාද ඉහත ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් චලනය කළ යුතු වේ.

පියවර 03
- දිවීම පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - දණහිස් ඔසවමින් ඉදිරියට ඇවිදීම. (රූපය 5.2.1)
  - අත් වැලමිටෙන් අංශක 90 ක් පමණ තබා පද්දමින් දණහිස් ඔසවමින් ඉදිරියට ඇවිදීම.
  - ඉහත ආකාර අනුව සෙමින් දිවීම.
  - පාදවල විලුඹ තට්ටම්වල වදින ආකාරයට සෙමින් ඉදිරියට ඇවිදීම. (රූපය 5.2.2.)
  - ඉහත ආකාරයට සෙමින් දිවීම.
  - ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම්වලට බෙදා ඉහත ක්‍රියාකාරකම් තව දුරටත් පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - වරින් වර කණ්ඩායම්වලට ගොස් ඉදිරිපෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.


රූපය 5.2.1


රූපය 5.2.2

පියවර 04

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
    - ධාවනයේ දී පාද දෙකම එක් අවස්ථාවක ගුවනේ පවතින බව.
    - විවිධ වූ ධාවන තරග ඇති බව.
    - ධාවනයේ දී අත් සහ පාද නිවැරදිව චලනය කළ යුතු බව
    - ධාවනයේ යෙදීම මගින් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව.

මූලික වදන් සංකල්ප: • දිවීම.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පිටිය සළකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- නිවැරදි ඉරියව් ඇතුළත් දිවීමේ රූප සටහනක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- කෙටි දුර දිවීමේ දී අත් හා පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය විස්තර කිරීම අගයන්න.
- දිවීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- කාර්යක්ෂම ව කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමේ හැකියාව අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 01 යි

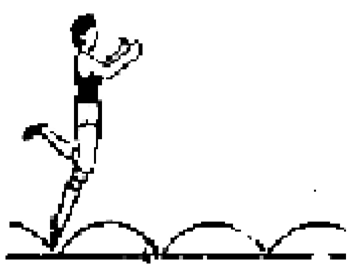
ඉගෙනුම් පල :
- පැනීම ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකමක් බව හඳුනා ගනියි.
- පැනීම යොදා ගන්නා අවස්ථා නම් කරයි.
- පැනීමේ හා පතිත වීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරදි ව පැනීම හා පතිත වීම මගින් අනතුරු අවම කර ගත හැකි බවට අදහස් දක්වයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී පැනීම යොදාගන්නා අවස්ථා පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - පැනීම මිනිසාගේ ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකමක් බව.
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් යෙදා ගනු ලබන බව.
  - නිවැරදිව ශාරීරික ඉරියව් හැසිරවීම මගින් පැනීමේ දී සිදුවන අනතුරු අවම කර ගත හැකි බව.

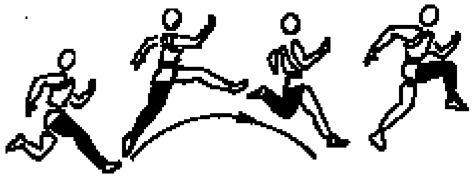
පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන්ට පැනීමේ දී හා පතිත වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග සඳහා උපදෙස් දෙමින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් ආදර්ශනය කරමින් පැහැදිලි කරන්න.
- තනි පාදයෙන් හා පාද දෙකෙන් පැනීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම.
- තනි පාදයෙන් හෝ පාද දෙකෙන් පැනීමේ දී ශරීරය දණහිසින් නවා පහළට ගෙන යාම.
- නික්මීම සඳහා පාදවලින් ශක්තිය ලබාගැනීම හා දෑත්වලින් බලය ලබා ගැනීම.
- පතිත වීමේ දී පාදවල කොට්ටාවලින් පතිත වීම, දෑත් සිරුර දෙපස තබා ගැනීම හා ශරීරය දණහිස් වලින් නවා පහළට ගෙන යමින් සමබරතාව රැක ගැනීම.

පියවර 03
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්හි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න (එක් පැනීම් වාරයක් සඳහා පැනීම් වාර (5 - 6 ක් පමණ යොදා ගන්න)
- තනි පාදයෙන් පැනීම හා පතිතවීම. (රූපය 5.3.1)



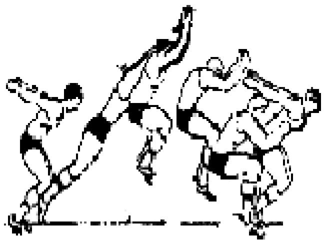
රූපය 5.3.1

- එක් පාදයකින් පැනීම, අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම හා නැවත පැනීම (රූපය 5.3.2)



රූපය 5.3.2

- දෙපයින් ඉදිරියට පැනීම හා දෙපයින් පතිතවීම. (රූපය 5.3.3)

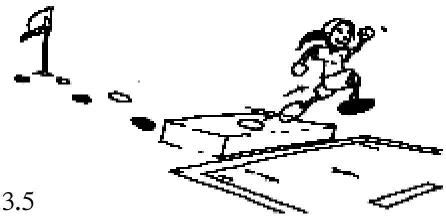


රූපය 5.3.3

- කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි බාධක මතින් තනි පාදයෙන් පැනීම හා පාද දෙකෙන් පැනීම, පතිත වීම.
- ඉලක්ක මතට පැනීම (රූපය 5.3.4)

රූපය 5.3.4

- කෙටි අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව තරමක් උස පෙට්ටියක් මත හෝ ඒ හා සමාන ව පිටියේ සළකුණු කළ පෙදෙසක පියවර තබා ඉදිරියට පැනීම හා පතිත වීම (රූපය 5.3.5)



රූපය 5.3.5

පියවර 04
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කර ඉහත ක්‍රියාකාරකම් පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දීම සිදු කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප: • ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම්, පතිත විම.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- බාධක ලෙස යොදා ගත හැකි කාඩ්බෝර්ඩ් පෙට්ටි
- පිටිය සළකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- දුර පැනීමේ පිටියක්
- නිවැරදි පැනීම් පතිත වීම් ඇතුළත් රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

පහත සඳහන්, නිර්ණායක, ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- පැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- පැනීමේ දී තම සිරුරෙහි ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීමේ කුසලතා

නිපුණතා මට්ටම 5.4 : විසි කිරීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- විසි කිරීම් සිදු කළ හැකි ආකාර නම් කරයි.
- විසිකිරීම් යොදා ගන්නා අවස්ථා පෙළ ගස්වයි.
- ආදේශක උපකරණ විසිකරමින් නිවැරදි ව විසිකිරීමට හුරු වෙයි.
- විසි කිරීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

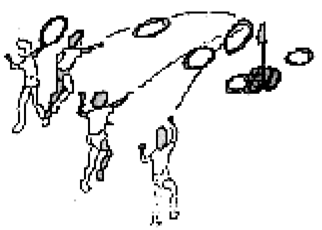
පියවර 01
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විසිකිරීම යොදා ගන්නා අවස්ථා පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ විසිකිරීම් සිදු කරන බව.
  - විසිකිරීමේ උපකරණ අනුව ඉරියව් වෙනස් වන බව.
  - ශරීරයට ඉහළින්, ඉදිරියෙන් හා පැත්තෙන් විසිකිරීම් සිදු කළ හැකි බව.
  - විසි කිරීමේ දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැළකිලිමත් විය යුතු බව.

පියවර 02
- විසිකිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ ආදර්ශනය කරමින් සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - සිරුරට පැත්තෙන් විසි කිරීම.
    - සිරුරට පැත්තෙන් විසි කිරීමේ දී පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට ඈත් කර සමබර ව සිටිය යුතු ය.
    - අත, සිරුරට පැත්තෙන් දිග හැර, උපකරණය විසි කළ යුතු ය.
    - විසිකිරීමෙන් පසු පාදයක් ඉදිරියට තබා සමබරතාව රැක ගත යුතු ය.
- සිරුරට ඉදිරියෙන් විසි කිරීම.
  - සිරුරට ඉදිරියෙන් විසි කිරීමෙ දී පාදයක් ශරීරයෙන් පැත්තට තබා හෝ පිටුපසින් තබා සිට ගත යුතු ය.
  - උපකරණය සිරුර අසළ දෑතින් අල්ලා හෝ තනි අතින් අල්ලා තබා ගත යුතු ය.
  - විසිකිරීමේ දී අත දිග හැරිය යුතු අතර විසිකිරීම සමග පාදයක් ඉදිරියට තබා සමබරතාව රැක ගත යුතු ය.

- සිරුරට ඉහළින් විසි කිරීම.
    - සිරුරට ඉහළින් විසිකිරීමේ දී පාදයක් පසු පසින් තබා සිට ගත යුතු ය.
    - උපකරණය සිරුරෙන් පිටුපසට ගෙන වැලමිටෙන් අත නවා හිසට ඉහළින් විසි කළ යුතු ය.
    - විසිකිරීම සමග පසු පාදය ඉදිරියෙන් තබා සමබරතාව රැක ගත යුතු ය.
- ඉහත සෑම අවස්ථාවක දී ම බර උපකරණයක් හෝ ඈතට යමක් විසි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වූ විට ශරීරය දණහිස්වලින් නවා සිරුර පහළට ගෙන නැවත ඉහළට ඔසවා ශක්තිය ලබා ගත යුතු ය.

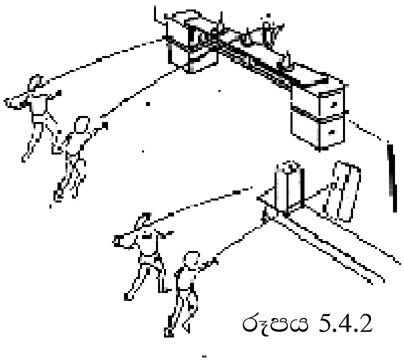
පියවර 03

- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්හි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
    - පොළොව මත සළකුණු කර ඇති ඉලක්කයන් වෙත කුඩා බෝලයක් හෝ වළල්ලක් විසි කිරීම. (රූපය 5.4.1)



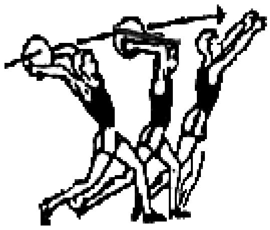
රූපය 5.4.1

- ආධාරකයක් මත තබා ඇති ඉලක්කයක් වෙත කුඩා බෝලයක් විසි කිරීම. (රූපය 5.4.2)



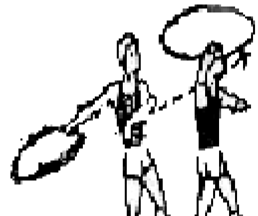
රූපය 5.4.2

- දෑතින් අල්ලා ගත් පන්දුවක් හිසට ඉහළින් ඈතට විසි කිරීම. (රූපය 5.4.3)



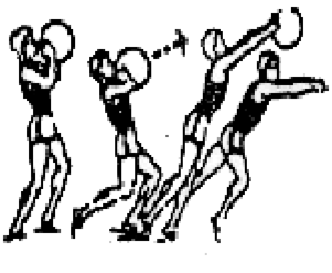
රූපය 5.4.3

- වළල්ලක් සිරුරට පැත්තෙන් ඈතට විසි කිරීම. (රූපය 5.4.4)



රූපය 5.4.4

- පපුව මට්ටමේ තබා ගත් පන්දුවක් සිරුරට ඉදිරියෙන් ඈතට විසි කිරීම. (රූපය 5.4.5)



රූපය 5.4.5

3rd

- තව දුරටත් පිටියේ සළකුණු කළ ඉලක්කයක් වෙත ඉදිරියෙන් සළකුණු කළ දුර සීමාවන් වෙත, කණ්ඩායම් දෙකක් අතර දෙපැත්තට ආදී වශයෙන් ඉහත විසිකිරීම් වලට අදාළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් යොදවන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රති පෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- විසිකිරීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කුඩා බෝල, ටයර්, වළලු
- ඉලක්ක ලෙස ගත හැකි කාඩ්බෝර්ඩ් පෙට්ටි
- වොලිබෝල් ප්‍රමාණයේ පන්දු කිහිපයක්
- පිටිය සළකුණු කිරීමට ද්‍රව්‍ය
- ටෙනිකොයිට් වළලු, බෝංචි මලු

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- විසිකිරීම් සිදු කළ හැකි ආකාර විමසන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් අනුව විසි කිරීම අගයන්න.
- විසි කිරීමේ දී ආරක්ෂාව කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම අගයන්න.
- කණ්ඩායමක් තුළ වැඩ කිරීමේ හැකියාව අගයන්න.

නිපුණතාව 8.0 : **සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.**

නිපුණතා මට්ටම : 8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්‍ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.
8.2 නීරෝගී දිවිපැවත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.
8.3 දෛනික කටයුතු කාර්යක්‍ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ජීවය ඇති බව තහවුරු කර ගනියි.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන විට ශිෂ්‍යයන් සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් පැහැදිලි කරයි.
- සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- **8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.**

පියවර 01
- සියලුම ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන එන්න.
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිහිපයක නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - නාසයට ඉදිරියෙන් පිටි අල්ල තබා දැනෙන සංවේදනය හඳුනා ගැනීමට
  - පොළොවට ඉහළින් පිටි අල්ල තබා සංවේදනයක් ලැබේ දැයි හඳුනා ගැනීමට
  - මැණික් කටුව හෝ ගෙල ආශ්‍රිත ව නාඩි වැටීම හඳුනා ගැනීමට
  - වොලිබෝල් හෝ නෙට්බෝල් කනුවේ නාඩි වැටේදැයි හඳුනා ගැනීමට
  - යහළුවාගේ පිටෙහි වම් පැත්තට කණ තබා දැනෙන සංවේදනය හඳුනා ගැනීමට
  - ගොඩනැගිල්ලක බිත්තියට කණ තබා ඉහත සංවේදනය දැනේ දැයි හඳුනා ගැනිමට
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - නාසයට ඉදිරියෙන් පිටි අල්ල තැබූ විට - උණුසුම් වාතය දැනෙන බව.
  - මැණික් කටුව හෝ ගෙල ආශ්‍රිත ව - නාඩි වැටීම දැනෙන බව
  - යහළුවාගේ පිටට කණ තැබූ විට - ලබ්ඩබ් නැමැති ශබ්දය ඇසෙන බව.

- පොළොවෙන්, වොලිබෝල් හෝ නෙට්බෝල් කණුවෙන්, ගොඩනැගිල්ලේ බිත්තියෙන් ඉහත ආකාරයේ සංවේදනයන් නොලැබෙන බව.
- ඉහත ආකාරයේ සංවේදනයන් පෙන්වීම ජීවීන් සතු- සුවිශේෂ ලක්ෂණයන් බව පෙන්වා දෙන්න.
- ජීවී ශරීර අභ්‍යන්තරයේ විවිධ ආකාරයේ ක්‍රියා රැසක් සිදුවන බවත් ඒවා ජීව ක්‍රියා ලෙස හඳුන්වන බවත්.
- ජීවීන් හා අජීවීන් අතර වෙනස පහත වගුව ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.

ජීවීන්	අජීවීන්
1. ආහාර ගනියි.	1. ආහාර නොගනියි.
2. ස්වසනය සිදු කරයි.	2. ස්වසනයන් සිදු නොකරයි.
3. වර්ධනයන් සිදු වේ.	3. වර්ධනයක් සිදු නොවේ.
4. ප්‍රජනනය සිදු කරයි. (වර්ගයා බෝ කිරීම	4. ප්‍රජනනය සිදු නොකරයි.
5. අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරයි . (බහිස්ස්‍රාවය)	5. අපද්‍රව්‍ය බැහැර නොකරයි.
6. සංචරණය සිදු කරයි.	6. සංචරණය සිදු නොකරයි.

පියවර 02

- ඇමුණුම 8.1.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාවේ ශිෂ්‍යයන් කිහිප වරක් යොදවන්න.
- ක්‍රීඩාවෙන් අනතුරු ව ශරීරයේ සිදු වූ වෙනස්කම් මොනවාදැයි ශිෂ්‍යයන් ගෙන් විමසන්න.
- සිසුන්ගෙන් ලැබෙන පිළිතුරු හා පහත වගුව ඇසුර කර ගනිමින්, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් පහදා දෙන්න.

ක්‍රියාව	සිදුවන වෙනස	වෙනසට හේතුව
1. ස්වසන වාර ගණන	වැඩිවේ.	වැඩිපුර ඔක්සිජන් ලබා ගැනීමට
2. හෘද ස්පන්දන වාර ගණන	වැඩිවේ.	ශරීරය පුරා ඔක්සිජන් ඉක්මනින් යැවීමට
3. ශරීර උෂ්ණත්වය	වැඩිවේ. .	ශක්ති නිෂ්පාදනයට ආහාර දහනය වේගවත් කිරීමට
4. දහඩිය දැමීම	වැඩිවේ	ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම පාලනයට

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන විට ඊට උචිත පරිදි ශරීරයේ වෙනස්වීම් සිදුවන බව පහදා දෙන්න.
- ශරීරයේ සිදුවන එම වෙනස්වීම් නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට ඉවහල් වන බව පෙන්වා දී එවැනි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න.

පියවර 03 • **8.2 නීරෝගී දිවි පැවැත්කමක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය, රැක ගනියි.**

- පන්තියේ සියලුම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යයාවන්ට දැස් වසා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නැවත පවසන තුරු දෑස් විවර නොකරන ලෙස ද පවසන්න.
- ළමුස් දෑස් වසා සිටින අතරතුර ගුරුවරයා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
  - පන්තියටම ඇසෙන සේ අත් පුඩියක් ගසන්න.
  - කළු ලෑල්ලේ සතෙකුගේ රූපයක් අඳින්න.
  - සුවඳ විහිදෙන යමක් පන්තියේ විවෘත කර තබන්න.
  - තමා ළඟ සිටින මිතුරාගේ අත ස්පර්ශ කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- දෑස් විවර නොකොට කළු ලෑල්ලේ ඇඳ ඇත්තේ කිනම් සතෙකුගේ රූපයක් ද විමසන්න.
- දෑස් වසාගෙන සිටින විට ඇසුනු ශබ්දය හා දැනුන සුවඳ පිළිබඳ විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක නිරතවන්න.**
  - දෑස් වසා සිටින විට කිසිවක් නොපෙනෙන බව.
  - දෑස් වසා සිටිය ද ස්පර්ශය හා රස හඳුනා ගැනීමට හැකියාවක් ඇති බව.
  - මිනිසා සතු සුවිශේෂී ඉන්ද්‍රියන් කිහිපයක් නිසා මෙම හැකියාවන් ලැබී ඇති බව.
- මෙවැනි ඉන්ද්‍රියන් "සංවේදී ඉන්ද්‍රියන්" නැතහොත් පංචේන්ද්‍රියන් ලෙස හඳුන්වන බව.
  - ඇස, කණ, නාසය, සම හා දිව මෙම පංචේන්ද්‍රියන් ලෙස හඳුන්වන බව.
  - පංචේන්ද්‍රියන් ආශ්‍රිත ව ඇති අවයව කිහිපයක් ලෙස දත්, නිය සහ කෙස් හැඳින්විය හැකි බව.
  - මෙම ඉන්ද්‍රියන් ආරක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් බව

පියවර 04

- පන්තිය කණ්ඩායම් අටකට බෙදන්න.
- 8.2.1 ට ඇතුළත් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කාර්ය පවරා කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ යොදවන්න.
- ගවේෂණ අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම්, ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලටම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.

- **පහත සඳහන් කරුණු හා ගුරු අත්වැල ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මිනිස් සිරුර අවයව/ඉන්ද්‍රියන් හා පද්ධතීන් රැසකින් සකස් වී ඇති බව.
  - මෙම ඉන්ද්‍රියන් හා පද්ධතිවල අසිරිමත් ලක්ෂණ රැසක් ඇති බව.
  - විවිධ හේතූන් නිසා මෙම අසිරිමත් ලක්ෂණවලට බලපෑම් ඇති වන බව.
  - සිරුරේ මනා ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා මෙම අසිරිමත් බව රැකගත යුතු බව
  - ඇස, කණ, සම, දිව, නාසය, දත්, නිය හා කෙස් ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු බව.

පියවර 05

- **8.3 තම හැකියා උපයෝගී කර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.**
  - තමාගේ වර්ධන සටහන් පොත රැගෙන ඒමට පෙර දිනයක දී ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.
  - එමෙන්ම සාකච්ඡා කිරීමට පෙර දිනයක දී පන්තියේ ගීත ගායනා කිරීමට හැකියාව ඇති ශිෂ්‍යයකු හෝ ශිෂ්‍යාවකු තෝරා ගන්න.
  - පාඩම දිනයේ දී ඇය /ඔහු කැමති ළමා ගීයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
  - ඔහු හෝ ඇය ගේ ගායන හැකියාව අගය කරන්න.
  - ගීත ගායන හැකියාව ඇති වෙනත් සිසු සිසුවියන් කවුරුන්දැයි විමසන්න.
  - එම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට ගායන හැකියාව ඇති බවත් ඒ ආකාරයට වාදනය, චිත්‍ර ඇඳීම, නර්තනය, කථනය, ක්‍රීඩා වැනි දක්ෂතා ඇති අයත් සිටින බව පහදා දෙන්න.
  - එවැනි දක්ෂතා ඇති අය කවුරුන්ද යන්න විමසා අගය කරන්න.
  - එක් එක් පුද්ගලයා සතු හැකියාවන් සුවිශේෂ වන අතර ඒවා හඳුනාගැනීම හා වැඩි දියුණු කර ගැනීම වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.
  - තමාගේ වර්ධන සටහන අතට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - උපතේ සිට මේ දක්වා තමාගේ ශරීරයේ බර වැඩි වී ඇති ආකාරය නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - ක්‍රමානුකූල ව තමාගේ ශරීරයේ බර වැඩි වී ඇති ආකාරය පහදා දෙන්න.
  - පුද්ගලයකුගේ වර්ධනයත් සමග පහත අංශ ඔස්සේ වෙනස්වීම් සිදු වන බව වගුවද ආධාර කර ගනිමින් පහදා දෙන්න.

කායික සංවර්ධනය	මානසික සංවර්ධනය	සමාජීය සංවර්ධනය
උස බර පේෂිවල ප්‍රමාණය ශක්තිය දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි ශාරීරික ක්‍රියා	ඉගෙනීම ඉවසීම තරහව පාලනය මතකය හැඟීම් පාලනය	යහපත් හැසිරීම් රටාව යහපත් මිතුරු ඇසුර ප්‍රිය වචන කථා කිරීම අන් අයට පිහිට වීම ....

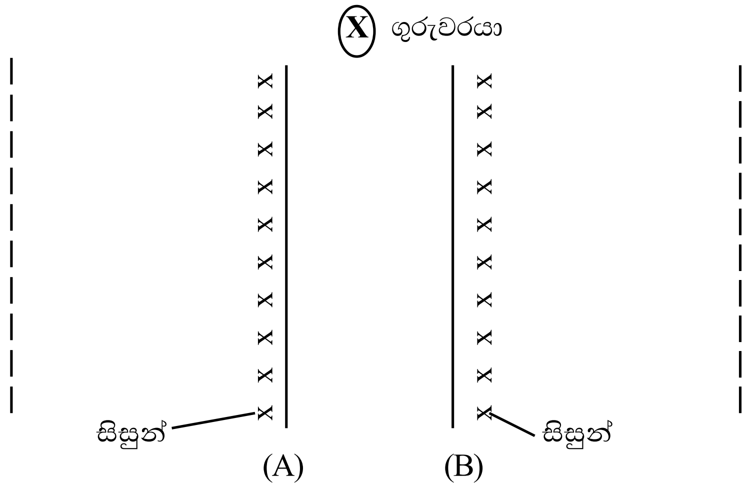
මූලික වදන් සංකල්ප:
- ජීව ක්‍රියා
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- නිපුණතා මට්ටම 8.1 සඳහා
  - ඇමුණුම 8.1.1 ට අයත් ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව
- නිපුණතා මට්ටම 2 සඳහා
  - ඇමුණුම 8.2.1 ට ඇතුළත් ගවේෂණ පත්‍රිකාව
  - ඇමුණුම 8.2.2 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
  - සුවඳ විලවුන් කුප්පියක් හෝ සබන් කැටයක්
  - ඩිමයි කඩදාසි/ මාකර් පෑන්/ පැස්ටල් හෝ ප්ලැටිග්නම්
- නිපුණතා මට්ටම 8.3 සඳහා
  - ශිෂ්‍යයන්ගේ වර්ධන සටහන් පත්‍ර

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- සිරුරේ ජීවය ඇති බව හඳුනා ගැනීමට හැකි ලක්ෂණ ලැයිස්තු ගත කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන විට සිරුරේ සිදුවන වෙනස් වීම් පෙළ ගස්වන්න.
- දෛනික ව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම පිළිබඳ ව වාර්තාවක් තබා ගැනීමට යොමු කරවන්න. එය මාසික ව පරීක්ෂා කර බලන්න.

ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව

- පන්තිය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් "මීයෝ" ලෙස ද අනෙක් කණ්ඩායම "මීමෝ" ලෙසද නම් කරන්න.
- කණ්ඩායම් දෙක රූපයේ ආකාරයට සලකුණු කරන ලද ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන ගත කරවන්න.



- ගුරුවරයා "මීයෝ " කී විගස මීයන් කණ්ඩායම තම පැත්තේ ඇති රේඛාව පසුකර දිවිය යුතු ය. එවිට මීමෝ කණ්ඩායම මීයන් පසු පස එළවිය යුතු ය.
- රේඛාව පසු කිරීමට පෙර අල්ලා ගන්නා ලද මීයන් අනතුරුව මීමෝ බවට පත් වී එම කණ්ඩායමට එකතු විය යුතු ය.
- ගුරුවරයා "මීමෝ" කී විට මීමෝ දිවිය යුතු අතර මීයන් එළවා ගොස් ඇල්ලිය යුතු ය.
- රේඛාව පසු කිරීමට පෙර අල්ලා ගන්නා ලද මීමෝ අනතුරුව මීයන් බවට පත් වී එම කණ්ඩායමට එකතු විය යුතු ය.
- ගුරුවරයා තමා ගේ අභිමතය පරිදි මීයෝ හෝ මීමෝ යන වචන පැවසීම කළ හැකි ය.
- ගුරුවරයා එක් වරම "මීයෝ හෝ මීමෝ " යන්න නොකියා "මී... ලෙසින් ද මඳ වේලාවක් කියමින් සිට එක්වරම "යෝ" හෝ "මෝ" යන්න පැවසීම කළ යුතු ය.
- වාර කිහිපයක් ක්‍රීඩාව කිරීමෙන් අනතුරුව වැඩිපුර ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවක් ඉතිරි වී ඇති කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම බව පවසන්න.

ඇමුණුම 8.2.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

වෙනත් ජීවීන් හා සසඳන කල මිනිසා බොහෝ දියුණු ලක්ෂණ පෙන්වන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. මිනිසාට බොහෝ හැකියාවන් ලබා ගැනීමට හැකි වී ඇත්තේ ඔහු ගේ ශරීරයේ ඇති සුවිශේෂී බව නිසාය. මානව ශරීරයේ ඇති සුවිශේෂී ඉන්ද්‍රියන් අතර පහත සඳහන් ඉන්ද්‍රියන් වැදගත් කාර්යයන් රැසක් සිරුරට ඉටු කරනු ලබයි.

ඇස, කණ, නාසය, දිව, සම, දත්, නිය, කෙස්

- ඉහත අවයව අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන අවයවය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- එම අවයවයේ ඇති අසිරිමත් බව හා එම අසිරිමත් බව රැක ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
- අසිරිමත් බව හා අසිරිය රැක ගැනීම පිළිබඳව ඔබගේ අදහස් චිත්‍රයක්, පෝස්ටරයක් හෝ ලිපියක් වැනි කිනම් හෝ මාධ්‍යයකින් ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 8.2.2

ගුරු අත්වැල

ඉන්ද්‍රියන්	එම ඉන්ද්‍රියේ අසිරිය	අසිරිය රැක ගැනීමට හා ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ.
• ඇස	• මුහුණ ඉදිරියේ ඇස් පිහිටීම. • අනතුරු අවස්ථාවකදී ක්ෂණිකව ඇස් පියවීමට ඇති හැකියාව • ඇහි බැම හා ඇහිපිය පිහිටීම. • ඇසෙන් කඳුළු ගැලීම.	• රූපවාහිනිය, පරිගණකය ආදී උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම • දැඩි සූර්ය රශ්මියෙන් ආරක්ෂා වීමට උචිත අව් කණ්නාඩි භාවිතය • යාන්ත්‍රික අනතුරුවලින් ඇස් ආරක්ෂා කර ගැනීම • රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇස්වලට ඇතුළුවීම වලක්වා ගැනීම • අධික සැර ආලෝකයන් දෙස නොබැලීම • නිවසේ සාදා ගත් ඖෂධ ආදිය ඇසට දැමීමෙන් වැලකීම • ඇහි බැම වර්ණ ගැන්වීමෙන් වැළකීම • අවස්ථානුකූලව අක්ෂි වෛද්‍යවරුන්ගේ පරීක්ෂාවට යොමු වීම. • විටමින් 'A' බහුල ආහාර, ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම.

ඉන්ද්‍රියන්	එම ඉන්ද්‍රියේ අසිරිය	අසිරිය රැක ගැනීමට හා ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ.
කණ	• ශබ්ද තරංග හොඳින් ග්‍රහණය සඳහා කන්පෙති පිහිටා තිබීම. • කන් බෙරය ශරීරය අභ්‍යන්තරයට වන ලෙස පිහිටා තිබීම. • කලාදුරු පිහිටීම මගින් කණ අභ්‍යන්තරය ආරක්ෂා වීම.	• අධික ශබ්දයන්ට නිරාවරණය නොවීම. • ඉයර් ෆෝන් වැනි ශබ්දය ඍජුව කණ අභ්‍යන්තරයට යොමුවන උපකරණ භාවිතය අවම කිරීම. • කලාදුරු ඉවත් කිරීමෙන් වැලකීම. • කොණ්ඩ කටු, හැට්ට කටු, කන් හැඳි, ආදි ආගන්තුක උපකරණ කණට ඇතුළු කිරීමෙන් වැළකීම. • අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී උගුරට කණ හා නාසය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් ගේ (ENT) සේවය ලබා ගැනීම.
නාසය	• නාස් විවරයන් පහළට යොමුවන සේ පිහිටා තිබීම. • ශරීරයේ ඉහළින් මුහුණ මත පිහිටා තිබීම. • ගඳ, සුවඳ හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව • පෙනහළු වෙත වාතයේ ඇති දූවිලි අංශු ඉවත් කිරීමට නාස් විවරයේ රෝම පිහිටීම හා එය තෙත්ව පිහිටීම • නාස් විවරය තුලින් ගමන් ගන්න වාතය උණුසුම් කිරීමට ඇති හැකියාව	• යාන්ත්‍රික අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කිරීම. • දූවිලි සහිත පරිසර තත්වයන් ගෙන් ඈත්ව සිටීම • දූවිලි සහිත පරිසරවල කටයුතු කිරීමේ දී මුඛය හා නාසය වැසෙන පරිදි ආවරණ පැළඳීම • ක්‍රිකට් වැනි ක්‍රීඩාවන්හි නිරතවන විට ආරක්ෂිත උපකරණ පැළඳීම.
දිව	• විවිධ රසවර්ග හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව • කථනය සඳහා දායකවීම • ආහාර විකීමේ දී හා ගිලීමේ දී දායකත්වය • මුඛය තුළ ආරක්ෂාකාරීව පිහිටා තිබීම • ගෙවීමකට ලක් නොවීම	• දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම සමඟ දිව පිරිසිදු කිරීම • අධික උණුසුම් සහ අධික සීතල ආහාර සහ පාන වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම.

ඉන්ද්‍රියන්	එම ඉන්ද්‍රියේ අසිරිය	අසිරය රැක ගැනීමට හා ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ.
සම	• මුළු ශරීරයම ආවරණය වන පරිදි පිහිටා තිබීම. • වැඩියෙන් ස්පර්ශයෙන් සිදුවන ස්ථානවල සම ප්‍රදේශය ඝණව පිහිටා තිබීම. උදා - අත්ල, යටිපතුල් • ඇඟිලි සළකුණු පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්වීම. • බාහිර පරිසරයේ සීතල, උණුසම වැනි සංවේද ලබා ගැනීම. • සමෙහි මතුපිට ස්ථර නිරන්තරයෙන් අළුත් විම.	• සූර්යාලෝකයේ පාර ජම්බුල කිරණවලින් හැකිතාක් දුරට වැලකීම • එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ශරීරය ආවරණය වන පරිදි ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය. • දෛනික කටයුතුවල උපකරණ භාවිතයේ දී ප්‍රවේශමෙන් කටයුතු කිරීම. • කෘතිම ආලේපන හා වර්න භාවිතයෙන් වැළකීම. • සම මත පච්චා කෙටීම, පින්තාරු කිරීම ආදි රූපලාවණ්‍ය කටයුතු වලින් වැළකී සිටීම. • පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම. • දිනපතා නෑම, ඇඟ සේදීම මගින් සම පිරිසිදු කිරීම. • වැඩිවශයෙන් ජලය පානය කිරීම.
දත්	• විවිධ කාර්යයන් ඉටු කිරීමට සැකසුනු දත් වර්ග හතරක් පිහිටා තිබීම. • ජීවිතයේ අවධි දෙකකදී දත් පැමිණීම. • ඇතැම් අකුරු උච්චාරණයට දත් වැදගත්වීම.	• දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම • පැණි රස ආහාර භාවිතය අවම කිරීම. • අධික සීතල හෝ අධික උණුසුම් ආහාර පාන භාවිතයෙන් වැළකීම. • බෝතල් මූඩි විවර කිරීම වැනි දේ සඳහා දත් භාවිතා නොකිරීම. • කැල්සියම් බහුල ආහාර භාවිතයට ගැනීම. • දන්ත වෛද්‍යවරයකු මුණගැසී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම. • යෝග්‍ය දත් බුරුසුවක් භාවිත කිරීම. • සෞඛ්‍යයට හිතකර දන්තාලේප භාවිත කිරීම.
නිය	• ඇඟිලි කෙළවර පිහිටා තිබීමෙන් ඒවාට ආරක්ෂාව සැපයීම. • බාහිර කොටස අජීවී සෛලවලින් නිර්මාණය වී තිබීම. • නිරන්තර වර්ධනයක් සිදුවීම.	• කෘතිම අලේපන වර්ග භාවිත නොකිරීම • පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම. • පිරිසිදු බව නිරතුරුව ආරක්ෂා කර ගැනීම.

3rd

ඉන්ද්‍රියන්	එම ඉන්ද්‍රියේ අසිරිය	අසිරය රැක ගැනීමට හා ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ.
කෙස්	• බාහිර කොටස අජීවී සෛලවලින් නිර්මාණය වී පැවතීම. • නිරන්තර වර්ධනයක් සිදුවීම • හිසෙහි පමණක් පිහිටා තිබීම	• හිසකෙස් වල විවිධ වර්ණයන් ගැල්වීමෙන් හා ජෙලි වර්ග ගැල්වීමෙන් වැළකීම. • කොන්ඩා මෝස්තර සඳහා හිස කෙස් රත් කිරීම හා ක්රේල් කිරීමෙන් වැලකීම. • දිනපතා හිසකෙස් පිරිසිදු කිරීම • ස්වභාවික තෙල් වර්ග, ආලේපන හිස ගැල්වීම • පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.

නිපුණතා මට්ටම 9.4 : මනෝ සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- සාර්ථක දිවි පැවැත්මක් සඳහා චිත්තවේග කළමනාකරණය අවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙයි.
- චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙයි.
- චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පහත සඳහන් සිදු වීම් කිහිපය බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ් එකක ලියා හෝ කළු ලෑල්ලේ ලියා ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.
  - සිදුවීම් අංක 01 - සත්තු වත්ත බැලීමට සූදානම් කර තිබූ අධ්‍යාපන චාරිකාවට අසනීප වීම නිසා සහභාගී වීමට නොලැබීම.
  - සිදුවීම් අංක 02 - පලතුරු සලාදයක් සෑදීමට මවගෙන් ඉල්ලාගෙන ආ වීදුරු බඳුන පාසලේ දී බිම වැටී බිඳී යාම.
  - සිදුවීම් අංක 03 - ගෙදර වැඩ නොකිරීම නිසා ගුරුතුමිය බැණ වැදී පන්තියෙන් එළියට දැමීම.
  - සිදුවීම් අංක 04 - උදෑසන රැස්වීමේ දී කථාවක් පැවත්වීමට ඔබට නියම කිරීම.
  - සිදුවීම් අංක 05 - ඔබගේ උපන් දිනය දා අලුත් ඇඳුම් කට්ටලයක් ගෙනවිත් දීම.
  - සිදුවීම් අංක 06 - කලාප ක්‍රීඩා තරගයක වොලිබෝල් ශූරතාවය දිනා ගැනීමට හැකි වීම.
- මෙම සිදුවීම්වලට ඔබ මුහුණ දුන්නේ නම් ඇති වන හැඟීම් මොනවාද? යන්න ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගෙන් විමසා පහත ආකෘතියේ සඳහන් කරන්න.

සිදුවීම් අංක 01	සිදුවීම් අංක 02	සිදුවීම් අංක 03	සිදුවීම් අංක 04
1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

3rd

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
    - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඉහත ආකාරයේ සිදුවීම්වලට නිරතුරුව මුහුණ දීමට සිදු වන බව.
    - මෙවැනි සිදුවීම්වලට මුහුණ දීමේ දී පහත ආකාරයේ හැඟීම් ඇති වන බව.
      දුක, වේදනාව, සතුට, ලැජ්ජාව, කෝපය, බිය
    - මෙම හැඟීම් චිත්තවේග ලෙස හඳුන්වන බව.
    - ඇතැම් චිත්තවේග යහපත් වන අතර ඇතැම් චිත්තවේග අයහපත් වන බව පවසන්න.
    - අයහපත් චිත්තවේගවලට නිරතුරුව මුහුණදීම පුද්ගලයාගේ කායික, මානසික, හා සමාජයීය යහ පැවැත්මට බලපෑම් කරන නිසා ඒවා සමතුලිත කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව.
    - හැකි සෑමවිටම චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බව.
    - චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම, චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක හා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි බව.

• චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම	• චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක	• චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම
• පුද්ගල යහපැවැත්මට • ගැටුම් අවම කර ගැනීමට • හිංසනය අවම වීමට. • සබඳතා වර්ධනයට • ධනාත්මකව ජීවිතය දෙස බැලීමට. • සමගිය, සමාදානය වර්ධනය වීමට. • පෞරුෂ වර්ධනයට. • පවුලේ එකමතුකම වර්ධනයට. • ප්‍රීතිමත් බව ඇති වීමට.	• නිවැරදි ආදර්ශ • අවශ්‍යතා ඉටු වීම. • වේදනා සහ ආතතිවලින් තොරවීම • තෘප්තිමත් බව. • දුර්මතවලින් බැහැර වීම.	• ආගමික වැඩසටහන්වලට සහභාගී වීම. • භාවනා කිරීම. • සංගීතයට සවන් දීම. • පොත් පත් කියවීම. • රූපවාහිනිය නැරඹීම. • මල් වැවීම. • ක්‍රීඩා කිරීම. • ස්වභාව අසිරිය නැරඹීම.

- ඉහත වගුවෙහි දිගු කාලීන ව ඇතිවන චිත්තවේග පාලනය කිරීම පිළිබඳව සඳහන්ව ඇතිබව පහදා දෙන්න.
- ක්ෂණිකව ඇතිවන චිත්තවේග ඉහත ක්‍රම මගින් පාලනය කිරීමට අපහසු බවත් ඒ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රමවේද භාවිත කළ හැකි බව පහදා දෙන්න.
- මෙම ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමට පොලඹවන්න.
  - 1 සිට 10 තෙක් ගණන් කිරීම.
  - ක්ෂණිකව තමාගේ කොණ්ඩයෙන් ඇද ගැනීම.
  - තමාව ම කොනිත්තා ගැනීම.
  - තමාගේ කම්මුලට පහරක් තමා ම ගසා ගැනීම.

මූලික වදන් සංකල්ප: • චිත්තවේග සමතුලිතතාව

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- චිත්තවේග සමතුලිතතාවට බලපාන සාධක විමසන්න.
- චිත්තවේග සමතුලිතතාව බිඳ වැටෙන අවසථා පිළිබඳ ව විමසන්න.
- චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ වැදගත්කම හා ක්‍රමවේද පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතරතුර කණ්ඩායම් තුළ වැඩ කිරීමේ කුසලතා අගය කරන්න.
- නිපුණතාවට අදාළ කුසලතා මෙන්ම පොදු හැකියාවන් ද අවධානයට ලක් කරන්න.

නිපුණතාව 10 : එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 03 යි

ඉගෙනුම් පල :

- බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග වර්ගීකරණය කරයි.
- රෝග වැළඳෙන ආකාර සහ වැළැක්වීමේ ක්‍රම පැහැදිලි කරයි.
- රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අත් අයව දැනුවත් කරයි.
- රෝගවලින් වැළකී කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පිවිසුම් පත්‍රිකාවේ ඇති කවි පන්තිය ශිෂ්‍යයන්ට ඇසෙන සේ ගායනා කරන්න.
- කවියෙන් මතු වන කරුණු පිළිබඳ ශිෂ්‍යය අදහස් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුවනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ රෝග වැළඳිය හැකි බව.
  - රෝග වැළඳීමට විවිධ හේතු බලපාන බව.
  - රෝග වැළඳුන විට සතුට නැතිවන බව.
  - මේ නිසා රෝග වැළඳීමෙන් වැලකීමට කටයුතු කළ යුතු බව.
- පහත සඳහන් වගුව තොරතුරු රහිතව ශිෂ්‍යයන්ට සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් දී ඔවුන් දන්නා තොරතුරු වගුවට ඇතුළත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අනතුරුව ශිෂ්‍ය තොරතුරු සමග පහත සඳහන් වගුවෙහි අන්තර්ගත තොරතුරු සාකච්ජා කරන්න.

බෝවන රෝග	රෝග කාරකය	බෝනොවන රෝග	රෝග කාරකය
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සරම්ප පැපොල	වෛරස වෛරස වෛරස	දිය වැඩියාව පිළිකා හෘද රෝග (කිරිටක ධමනි ආශ්‍රිත, හෘදය වස්තුව ආශ්‍රිත මොළයේ නහර සම්බන්ධව)	වැරදි ජීවන රටා ආරමය සාධක
නිව්මෝනියාව	බැක්ටීරියා /වෛරස	නිදන් ගත ස්වසන රෝග (ඇදුම)	
මැලේරියාව ඩෙංගු ඒඩ්ස්	ප්ලස්මෝඩියම් වෛරස් වෛරස්		

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- පහත සඳහන් මාතෘකා ඔස්සේ තොරතුරු රැස් කිරීමට යොමු කරන්න.
  - බෝවන රෝග පැතිරෙන ආකාරය
  - රෝග වැළඳුනවිට ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන්
- ශිෂ්‍යයන් රැස්කළ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - බෝවන රෝග කාරක පැතිරීම පහත සඳහන් මාධ්‍ය ඔස්සේ සිදු වන බව.
    - වාතය, ජලය, ආහාර, මැස්සන්, මදුරුවන්, ජීවීන් මගින්
    - ස්පර්ශය මගින් හා වෙනත් රෝග වාහක මගින්
    - රෝග වැළඳීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වයන් පහත සඳහන් පරිදි විය හැකි බව.
      - මවට පියාට රැකියාවට යාමට නොහැකි වීම.
      - අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාල වීම.
      - අපහසුතාවන් ඇතිවීම.
      - සතුට බිඳ වැටීම.
      - ආර්ථිකය දුර්වලවීම.
      - රෝගය වෙනත් අයට පැතිරයාම.

පියවර 03
- සිසුන්ට රෝග නිවාරණය සහ වැළැක්වීමේ ක්‍රම පිළිබඳ ව නිර්මාණාත්මක අත් පත්‍රිකාවක් පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ සකස් කිරිමට යොමු කරන්න.
  - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව.
  - නිවැරදි ජීවන රටා
  - පරිසර පවිත්‍රතාව
- ශිෂ්‍ය නිර්මාණ අහඹුලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට කළ යුතු දේ
  - දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම.
  - කෑමට පෙර හා පසුව සබන් ගා අත් සේදීම.
  - උදේට සහ රාත්‍රියට කෑමට පසු දත් මැදීම.
  - හිස , නිය පවිත්‍රව තබා ගැනීම.
  - වැසිකිළි පාවිච්චියෙන් පසු සබන් යොදා අත් සේදීම.
  - ඇඳුම් පැළඳුම් පිරිසිදු ව භාවිත කිරීම.
  - යට ඇඳුම් දිනපතා සේදීම.
  - උතුරා නිවා ගත් ජලය පානය කිරිම.
  - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන භාවිතය
  - සැමවිටම සතුටින් සිටීම.
  - විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත්ව ලබා ගැනීම.

- දිනපතා ව්‍යායාම්වල හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීම.
- මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානයෙන් වැළකීම.
- නිවැරදි ජීවන රටාවකට හුරුවීමට කළ යුතු දේ
  - නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය කිරීම.
  - ශරීරයේ බර නියමිත ව පවත්වා ගැනීම.
  - ආතතියෙන් වැළකීම සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම.
  - විවේකය හා නින්ද ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබාගැනීම.
  - ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම.
  - මත්පැන් හා දුම්වැටිවලින් වැළකීම ආදිය
- පරිසර පවිත්‍රතාවය සඳහා
  - කසල ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම.
  - ජලය ලබාගන්නා ස්ථාන පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.
  - පරිසරයේ ජලය රඳා පවතින ස්ථාන, එසේ නොවන ලෙස සැකසීම.
  - වැසිකිළි, කැසිකිළි ක්‍රමවත්ව නඩත්තු කිරිම.
  - පොලිතින් වීදුරු කටු වැනි ද්‍රව්‍ය විධිමත්ව බැහැර කිරීම.
  - පොල්කටු, ටයර්, වැහිපිලි, මල් පෝච්චි වැනි දේවල වතුර රැඳිම වැලැක්වීම.
  - ගෙවත්ත සකස් කර ගැනීම.
  - පාසල් වත්ත අලංකරණය කිරිම.
  - පන්ති කාමරය පිරිසිදු ව හා සිත් ගන්නා ලෙස පවත්වා ගැනීම.
  - රෝග නිවාරණය සහ වැළැක්වීම සඳහා ලබාදෙන එන්නත් වර්ග පිළිබඳ ව ඇමුණුම 10.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් සාකච්ඡා කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- බෝවන රෝග
- බෝ නොවන රෝග

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ තොරතුරු සහිත අත් පත්‍රිකා
- පිටුපෙරලනයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- බෝවන රෝග නම් කිරීමට හා එම රෝග ඇති කරන රෝග කාරක පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- රෝග බෝවන ආකාර මොනවා ද? යන්න විමසන්න.
- බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂාවීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා දැයි විමසන්න.
- බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට බලපාන පුද්ගල චර්යා හා ඒවායේ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග වගු ගත කරවන්න.

ඇමුණුම 10.1.1

පිවිසුම් පත්‍රිකාව

සීයා අපේ කීවා හොඳ	කතාවක්
එදා නොතිබු ලෙඩ අද ඇති	බොහෝමයක්
කඩිසර නැති සිරුර ගෙන එයි ස්ථුල	බවක්
දියවැඩියා ලෙඩෙන් පෙළෙති බොහෝ	දෙනෙක්
ක්ෂණික කෑම සිරුරට නොගෙනයි	ගුණයක්
එවැනි කෑම සිරුරට වෙයි	කරදරයක්
අවිවේකී බව මනසට	පීඩනයක්
රෝග වලින් වැළකුණහොත් ඇත	සතුටක්

ඇමුණුම 10.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

වයස	රෝගය	එන්නත
උපතේ දී	ක්ෂය රෝගය	B C G එන්නත
මාස 02 අවසානයේ	කක්කල් කැස්ස, ගලපටලය පිට ගැස්ම, පෝලියෝ හෙපටයිටීස් B	පංච සංයුජ (පළමු වාරය)
මාස 04 අවසානයේ දී	ඉහත රෝග සඳහා	ඉහත එන්නත දෙවන වාරය
මාස 06 අවසානයේ දී	ඉහත රෝග සඳහා	ඉහත එන්නත තෙවන වාරය
මාස 09 දී	ජැපනීස් එන්සෙපලයිටීන්	DE එන්නත
අවුරුදු 01	(MMR), සරම්ප, රුබෙල්ලා කම්බුල් ගාය	MMR එන්නත
අවු 1 මාස 06 දී	කක්කල් කැස්ස, ගල පටලය පිට ගැස්ම, පෝලියෝ	ත්‍රිත්ව එන්නත පෝලියෝ මුඛ එන්නත
අවු 3 සම්පූර්ණ වීමෙන් පසු	සරම්ප, රුබෙල්ලා	සරම්ප, රුබෙල්ලා එන්නත
අවු 05	ගලපටලය, පිටගැස්ම, පෝලියෝ	පෝලියෝ මුඛ එන්නත
අවු 12	පෝලියෝ පිටගැස්ම හා ගලපටලය	වැඩිහිටි පිටගැස්ම හා ඩිප්තිරියා එන්නත.

3rd

නිපුණතා මට්ටම 10.2 : දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමු වන අභියෝග හඳුනාගනිමින් සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- දෛනික ජීවිතයේ දී හමු වන අභියෝග නම් කරමින් විස්තර කරයි.
- අභියෝගයන්ට සාර්ථකව මුහුණදීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අභියෝග ජය ගැනීමේ උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි.
- අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය පුද්ගල කුසලතා විස්තර කරයි.
- අභියෝග ජය ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1
- පුවත් පත් මගින් උපුටා ගන්නා ලද හදිසි අනතුරු, ආපදා හා අපචාර සම්බන්ධ වාර්තා කිහිපයක් සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර ඒවා ඇසුරින් පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අනතුරුවලට මුහුණ දීමට සිදු වන බව.
  - එම අනතුරු සිදු වීමට විවිධ හේතු ඇති බව.
  - විවිධ ස්වභාවික විපත් මගින් ආපදාවන් ඇතිවන බව.
  - එම ආපදා වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ඇති බව.
  - දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදු වන අපචාර ක්‍රියා ඇති බව.
  - එම අපචාර ක්‍රියා නිසා දරුවන් මුහුණ දෙන ගැටලු හා අපචාර වළක්වා ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග ඇති බව.

පියවර 02
- පන්තියේ ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ඇමුණුම 10.2.1 හා අදාළ තොරතුරු පත්‍රිකාව කියවා ගැනීමට අවස්ථාව ශිෂ්‍යයන්ට ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 10.2.2 හි අඩංගු කරුණු ආශ්‍රයෙන් තරගයක් පවත්වන බව දන්වා එහි සියලු කරුණු වෙත සිසු අවධානය යොමු කරවන්න.
- ඇමුණුම 10.2.1 හි අභියෝග තීරුවෙහි ඇති කුමන හෝ අභියෝගයක් අහඹු ලෙස සෑම ශිෂ්‍යයෙකුටම තරගයේ දී සාකච්ඡා කිරීමට සිදු වන බැවින් වැඩි අවධානයක් එම තොරතුරු පත්‍රිකාව වෙත යොමු කරවන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකා (ඇමුණුම 10.2.1) දැක්වෙන අභියෝග කුඩා තුන්ඩු කැබැලි වල ලියන්න. උදා - අකුණු සැර වැදීම, සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම, වස විස ශරීර ගත වීම.......)
- එම තුණ්ඩු කැබලි රෝල් කර කුඩා පෙට්ටියකට දමන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකේ ශිෂ්‍යයන් වරකට එක් අයෙක් බැගින් කැඳවා කුඩා පෙට්ටියෙන් තුණ්ඩු කැබැල්ලක් ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

- එහි දැක්වෙන අභියෝගය හා සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන අවස්ථා පැහැදිලි කරන ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
  - අභියෝගය සිදු වන අවස්ථාව හෝ ස්ථාන
  - අභියෝගය නිසා විදීමට සිදු වන ප්‍රතිවිපාක
  - අභියෝගයට සාර්ථකව මුහුණ දීමට කළ යුතු දේ
- නිවැරදි පිළිතුරු සපයන ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වලට ලකුණු 10 බැගින් ලබා දෙන්න.
- නිවැරදි පිළිතුර ලබා දිමට නොහැකි වුවහොත් එම කණ්ඩායමේ වෙනත් ශිෂ්‍යයෙකුට අවස්ථාව ලබා දී පිළිතුරු ලබා දුනහොත් ලකුණු 05 ක් දෙන්න.
- අදාළ කණ්ඩායම් ශිෂ්‍යයන්ට පිළිතුරු සැපයිය නොහැකි නම් විරුද්ධ පිලේ ශිෂ්‍යයන්ට එම අවස්ථාව ලබා දී නිවැරදි පිළිතුර ලබාදුනහොත් ලකුණු 05 ක් ලබා දෙන්න.
- සියලු ම ශිෂ්‍යයන් සහභාගි වන පරිදි තරගය ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- අවසානයේ ලබාගත් ලකුණු මත ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ප්‍රකාශ කරන්න.

පියවර 03
- තරගාවලියට සහභාගීවීමෙන් ලැබූ අත්දැකීම් පිළිබඳව කෙටි සාකච්ඡාවක් කරන්න.
  - ඕනෑම අවස්ථාවක , ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට, ඕනෑම අනතුරකට ලක්වීමේ අවදානමක් ඇති බව.
  - අභියෝග අපගේ ජීවිතයේ සතුට පවත්වාගෙන යාමට බාධාවක් බව.
  - අභියෝග නිසා අපට විවිධ ප්‍රතිවිපාක විඳීමට සිදු වන බව.
  - අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා වර්ධනය කරගත යුතු බව

පියවර 04
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදා පහත දැක්වෙන අභියෝග හමුවේ ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ භූමිකා රංගනයක් නිර්මාණය කොට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.
  - මැරතන් තරගය සඳහා සහභාගී වූ ශිෂ්‍යයෙක් තරගය නිම කරනවාත් සමග සිහිසුන් ව වැටීම.
  - විනෝද චාරිකාවක නියැලුනු සිසු කණ්ඩායමක් ගමන් ගත් බසය අනතුරකට ලක්වීම.
  - පාලු පාරක ගමන් කරමින් සිටි සොහොයුරෙකු හා සොහොයුරියක මංකොල්ල කරුවන් වට කර ගැනීම.

පියවර 05
- භූමිකා රංගනය නිර්මාණයේ දී අභියෝග පිළිබඳව මේ දක්වා අධ්‍යයනය කල කරුණු හා ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡාවෙන් ලද තොරතුරු සියල්ල ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- රංගනය නිර්මාණයේ දී එම අභියෝගයට සාර්ථක ව ජය ගන්නා ලෙස නිර්මාණයට උපදෙස් දෙන්න.
- භූමිකා රංගනය ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.

- ඉදිරිපත් කරන ලද එක් එක් භූමිකා රංගන අවසානයේ දී එම රංගනයන් පිළිබඳ ව සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
- අභියෝග ජය ගැනීමට පහත සඳහන් නිපුණතා අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරන්න.
- භූමිකා රංගනයේ දී උදාහරණ ඇසුරින් එම නිපුණතා භාවිත වූ අයුරු පැහැදිලි කරන්න.
  - දැනුවත් බව.
  - නිපුණතා සංවර්ධනය.
  - ආත්මාවබෝධය.
  - අනුවේදනය.
  - සන්නිවේදනය.
  - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
  - චිත්තවේග පාලනය.
  - ආතතියට මුහුණ දීම.
  - විචාරශීලී චින්තනය.
  - නිර්මාපී චින්තනය.
  - වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම.
  - ගැටලු විසඳීම.
  - ප්‍රථමාධාර ලබාදීම.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- අනතුරු
- ආපදා
- අපචාර හා අපයෝජන
- අපේක්ෂාවන්

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- අනතුරු හා ආපදා අවස්ථා ඇතුළත් පින්තූර
- අනතුරු, ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන පිළිබඳ පුවත් පත් වාර්තා
- ජීවායෙන් සිදු වන හානි/ වළකාගත හැකි ක්‍රම ඇතුළත් පිටුපෙරලනයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- අනතුරු, ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන සහ අපේක්ෂාවන් වගු ගත කිරීමට අවස්ථාව දී අගයන්න.
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා අනතුරු, ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන සහ අපේක්ෂාවන් පිළිබඳව කෙටි නාට්‍ය බැගින් නිර්මාණයට ඉඩ කඩ ලබා දෙන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීමේ දී එහි විෂය කරුණු, නිර්මාණශීලී බව, ඉදිරිපත් කිරීම ආදී කුසලතාවන් අගයන්න.
- ජීවිත අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා ගොඩනගා ගත යුතු ජීවන නිපුණතා නම් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ඇමුණුම 10.2.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව
පුවත්පත්වලට ලියන ලද ලිපි

නවීන රථවාහන නිසා අපගේ ගමනා ගමනය ඉතා ම පහසු වී ඇත. එසේ වුව ද රථවාහන නිසා වරසකට දහස් ගණනක ට ජීවිත අහිමි වන බව ඔබ දන්නවා ද? වාහන වල ගමන් කරන්නන් මෙන්ම මහා මාර්ගයේ ගමන් කරන්නන් ද මෙවැනි අවාසනාවන්ත ලෙස ජීවිත හානි වලට මුහුණ පානු ලබති. රථ වාහන හා ගැටීම් නිසා සුළු තුවාල වීම්, අස්ථි බිඳීම්, ඇස් අන්ධ වීම වැනි අනතුරුවලට භාජනය විය හැකි ය. එමෙන් ම අත් පා වැනි ශරීරයේ කොටස් අහිමිවීමෙන් ආබාධිතයන් බවට පත්වීම් සහ මරණය වැනි ශෝක ජනක තත්ත්වයන්ට මුහුණ පාන ලද පුද්ගලයන් පිළිබඳ ව ද දිනපතා පුවත්පත්වල තොරතුරු දක්නට ලැබේ.

වස, විෂ ශරීරගතවීම, බල්ලන් වැනි සතුන් සපා කෑම, සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම, ක්‍රීඩා අවස්ථාවල දී සිදු වන අනතුරු ආදිය ක්‍රමයෙන් වැඩිවෙමින් පවතින බව ද වාර්තා වේ. මේ අනුව බලාපොරොත්තු රහිතව හදිසියේ සිදු වන කරදර අප සැමට විශාල අභියෝගයකි. එහෙයින් මෙවැනි අභියෝග අවස්ථාවල දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සියලු ම රට වැසියන්ට පුහුණුවක් ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පසුගිය වසර කිහිපය තුළ අපේ අසල් වැසි රටවලින් මෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ද සුනාමි ඛේදවාචකය හේතුවෙන් ශෝක ජනක සිදුවීම් රාශියක් පිළිබඳ ව වාර්තා විය. රත්නපුර ප්‍රදේශය සහ දකුණු පළාතේ ප්‍රදේශ සහමුලින් ම යට කරමින් ඇති වූ මහා ගංවතුර ඔබට තවමත් මතක ඇතැයි සිතමි. ගං වතුර නිසා ජලයේ ගිලීමෙන් මෙන් ම නායයෑම්වල දී පස් කඳුවලට යටවීමෙන් ද කිහිප දෙනෙකු මරණයට පත්වූ බවට වාර්තා විය. එමෙන් ම නියඟය හේතුවෙන් ද කරදර සහ ව්‍යසනයන්ට මිනිසුන් ගොදුරු වූ වාර අපමණය. 2004 දෙසැම්බර් මාසයේ දි ඇතිවූ සුනාමි රළ පහර ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට මෙන්ම අසල් වැසි රටවලට ද මහත් ව්‍යසනයක් කරන ලදී. ඒ සමග ම කාශ්මීර ප්‍රදේශ ආශ්‍රිත ව සිදු වූ භූමිකම්පාවෙන් හතලිස් දහසකට ආසන්න මිනිස් ජීවිත හානි වීම හා ලක්ෂ ගණනකට උන්හිටි තැන් අහිමි වීම ද මුළු ලොව ම කම්පාවට පත් කළ කරුණු විය. 2005 අවසාන කාර්තුව ආරම්භයේ දී ඇමරිකාව සහ ලතින් ඇමරිකානු රටවල් හරහා හමාගිය රුදුරු සුළි සුළං සහ මහා ගංවතුර ද දහස් ගණනකගේ ජීවිත මෙන් ම විවිධ සම්පත් එම රටවලට අහිමි කළ මහා විනාශයක් ලෙස වාර්තාවේ. ස්වභාව ධර්මයේ හදිසි හා දිගු කාලීන වෙනස් වීම් සහ වැරදි මිනිස් චර්යා මෙවැනි සිදුවීම්වලට හේතු වන බව විද්වතුන්ගේ පිළිගැනීමයි. විද්‍යාව කෙතරම් දියුණු වුවද මෙවැනි හදිසි විනාශයක් වළක්වා ගැනීම නොහැකි ය. එසේ වුව ද එවැනි කරුණු පිළිබඳ කල් ඇතිව දැනුවත් වි අවශ්‍ය ආරක්ෂක ක්‍රම යොදා ගැනීම මගින් සිදුවිය හැකි හානි අවම කරගත හැකි වේ.

සියලු ම දරුවන් ප්‍රීතියෙන් කාලය ගත කිරීමට කෙතරම් කැමති ද? එහෙත් විවිධ හේතු නිසා එම අහිංසක සතුට අහිමි වන දරුවෝ කොපමණ සිටිත් ද? මෑතක දී කළ සමීක්ෂණයට අනුව කුඩා දරුවන් විශාල සංඛ්‍යාවකට පාසල් අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමේ අවස්ථා ව අහිමි වී ඇති බව සොයා ගෙන ඇත. ඇතැම් දරුවන් නොගැළපෙන රැකියාවල නියැළී ඇති බව ද වාර්තා වේ. බොහෝ විට ඔවුන්ට ප්‍රමාණවත් ආහාර, ඇඳුම් පැලඳුම් ආදිය පවා නොලැබෙන බවත් ඇතැම් විට රාත්‍රී කාලයේ දී පවා විවිධ වැඩවල යොදවන බවත් සොයා ගෙන ඇත. හාම්පුතුන්ගේ පහර දීම්, බැන වැදීම්, අකාරුණික ව සැලකීම් ආදියට ලක් වූ දරුවන් පිළිබඳ දැනටත් පරීක්ෂණ පැවැත්වේ. තවත් අවස්ථාවන් හි දී දරුවන් පැහැරගෙන යාම, කාමුක අපරාධ වලට යොදා ගැනීම වැනි දැඩි පිළිකුල් සහගත සිදුවීම් ද වාර්තා වන අතර එවැනි හාම්පුතුන් ට එරෙහිව දැඩි ලෙස නිතිය ක්‍රියාත්මක වේ.

කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් දරුවන් පීඩනයට පත්කරන සිදුවීම්වලින් ඔවුන් ආරක්ෂා කිරීමට විශේෂ වැඩ සටහනක් ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය මගින් ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ.

ඇමුණුම 10.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව 11

අභියෝග	සිදු වන අවස්ථාව හෝ ස්ථානය.	ප්‍රතිවිපාක	සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා කළ යුතු දේ
අකුණු සැර වැදීම	• තද වැසි සහිත දිනවල • විදුලි උපකරණ පරිහරණයේ දී • එළිමහනේ ගමන් කරද්දි • වැසි රහිතව ද • විදුලි උපකරණ පරිහරණයේ දී • එළිමහනේ ගමන් කරද්දි.	• ජීවිත හානි • දේපළ හානි • පිළිස්සීම • කම්පනය	• වැසි සහිත කාලගුණයක් ඇති විටක දී විද්‍යුත් සන්නායක Electric conducturs අසල සිටීමෙන් වලකින්න. • පොරව, පිහි, උදලු ආදිය භාවිතයෙන් වලකින්න. • විවෘත ස්ථානවල නොගැවසෙන්න. • දුරකථනය භාවිත නොකරන්න. • විවෘත වාහනවල යාමෙන් වලකින්න. • හුදකලා ගස් යට නොසිටින්න. • ගොඩනැගිලිවල අකුණු ආරක්ෂක පද්ධතියක් සවිකරන්න.
සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම	• ගෙවත්ත • පාසල් වත්ත • රාත්‍රී කාලයේ දී • වෙල් එළියේ දී	• ජීවිත හානි • අකර්මන්‍යතා	• ගමන් කිරීමේ දී බූට් පැළඳ ආරක්ෂක සැරයටියක් භාවිත කරන්න. • දැනුවත් වන්න. • රාත්‍රී කාලයේ දී විදුලි පන්දම් භාවිත කරන්න. • ගෙවත්ත එළිපෙහෙලි කර තබන්න.
වස, විෂ, ශරීරගත වීම	• විද්‍යාගාරය • නිවස • ගොවිපල • කර්මාන්තශාලා	• විවිධ රෝගාබාධ • අකර්මන්‍යතා	• කෘෂි රසායනික භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කරන්න. රසායනික ද්‍රව්‍ය හා වස විස වර්ග, අදාල ලේබල් යොදා නියමිත තැන්වල තබන්න.

විදුලි සැර වැදීම	• නිවස • පාසල • කර්මාන්තශාලා • මහා මාර්ගය	• ජීවිත හානි • ස්නායු, පේශී අස්වාභාවිකතා	• තෙත් අතින් විදුලි උපකරණ භාවිත නොකරන්න. • විදුලිය පරිහරණයේ දී පාවහන් පළඳින්න. • විදුලි පරිපථවල දෝෂ ඉක්මනින් නිවැරදි කරන්න. • ආරක්ෂිත ලෙස ගෘහ විදුලි පරිපථ සකසන්න. • විදුලිය භාවිතයේ දී නොදන්නා දේ පිළිබඳ ව හොඳින් දැනුවත් වී කටයුතු කරන්න.
මහා මාර්ග අනතුරු	• වාහන තුළ ගමන් කිරීමේ දී • පයින් ගමන් කිරීමේ දී • රේල් ගේට්ටු අසල දී • පාපැදිවල ගමන් යාමේ දී • කහ ඉර මත දී	• තුවාල • අකර්මන්‍යතා • ජීවිත හානි	• මාර්ගයේ පයින් ගමන් කළයුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත් වන්න. • මාර්ග නීති පිළිබඳ දැනුවත් වන්න. • බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වළකින්න. • මාර්ග සංඥා සහ මාර්ග එළි දැල්වීම පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගන්න. ඊට අනුකූල ව ක්‍රියා කරන්න. • තම ආරක්ෂාව තමන් විසින් ම සලසා ගන්න.
ක්‍රීඩා පිටියේ අනතුරු	• නුසුදුසු ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතයේ දී • නුසුදුසු ඇඳුම් හා පාවහන් භාවිතයෙන් • නීති රීති නොපිළිපදින විට • ඇඟ උණුසුම් නොකළ විට • නුසුදුසු ක්‍රීඩා පිටි භාවිතය • නුසුදුසු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම	• අස්ථි අනතුරු • පේශී අනතුරු • සිරීම් • තැලීම් • විජලනය • ක්ලාන්තය	• ක්‍රියාකාරකමට පෙර හොඳින් ඇඟ උණුසුම් කරන්න. • නිවැරදි තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිත කරන්න. • නිවැරදි ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කරන්න. • සුදුසු ඇඳුම් සහ පාවහන් භාවිත කරන්න. • අවශ්‍ය පරිදි ජලය හා ආහාර ලබා ගන්න.
උසකින් වැටීම	• නිවසේ දී • පාසලේ දී • ගසකින් වැටීම. • ගොඩනැගිලි වලින් වැටීම. • ඩෙස්, පුටු ආදියෙන් වැටීම.	• මතුපිට තුවාල • අස්ථි හා පේශී අනතුරු • අකර්මන්‍ය වීම • ජීවිත හානි	• ප්‍රවේසම් වන්න. • අවබෝධයෙන් කටයුතු කරන්න.

පිළිස්සීම	• උණු දිය • ගෑස් • ඇසිඩ්, • ගින්දර	• තුවාල වීම් • ජීවිත හානි • දේපල හානි	• ගෑස් උඳුන් භාවිතය පිළිබඳ දැනුවත් වීමකින් පසු ක්‍රියාත්මක වන්න. • භූමිතෙල් ලාම්පු භාවිතය පිළිබඳ නිවැරදිව දැනුවත් වන්න.
ජලයේ ගිලීම	• ගංගා • වැව්, • ඇලවල් • ළිං	• අනතුරු • කම්පනය • ජීවිත හානි	• අනතුරු දායක ස්ථානවල දිය නෑමේ දී ප්‍රවේශම් වන්න. • නිවෙස්වල ළිං වටා අසුරා තබන්න.
ගං වතුර නියඟ සුනාමි සුළි සුළං භූමිකම්පා නායයාම් ගිණිකඳු	• ඕනෑම අවස්ථාවක	• ජීවිත හානි • දේපල හානි • කම්පනය • අසහනකාරී තත්ත්ව • විවිධ අනතුරු	• පරිසර සංරක්ෂණය • ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ දැනුවත් වී ක්‍රියාත්මක වන්න. • ආරක්ෂා වන්න. • ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් වී නිවැරදි ලෙස ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.
මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට හුරු කරවීම දුම්පානයට හුරු කරවීම.	• සම වයස් කණ්ඩායම් අතර • පාසල් පරිසරයේ දී • වැඩිමහල් මිතුරන් ඇසුරේ දී	• දීර්ඝ කාලීන පුරුද්දක් වීම. • සමාජ විරෝධී වීම. • රෝගී වීම. • පොලඹවා ගැනීම් වලට ලක් වීම.	• නිවැරදි තීරණ ගන්න. • ගැළපෙන පිරිස් ඇසුරු කරන්න. • මත් ද්‍රව්‍ය නිසා ඇති වන හානිකර තත්ත්වයන් පිළිබඳ දැනුවත් වී ක්‍රියාත්මක වන්න. • සදාචාරාත්මක පුරුදු ඇති කර ගන්න. • පොලඹවා ගැනීම් වලින්,නිර්මාණශීලී ව මිදෙන්න.
අසල් වැසියකුගේ නොමනා යෝජනා	• තනිව සිටින විට • අසල් වැසි නිවසක දී • වත්තේ දී • පාරේ දී • වෙනත් ස්ථානයක දී	• අනිසි ස්පර්ශය වැනි ක්‍රියා සඳහා පොලඹවා ගැනීම. • අපයෝජනයට ලක්වීම. • අසහනකාරී තත්ත්ව ඇතිවීම.	• දැනුවත් ව සිටින්න. • තනිව සිටීමෙන් වළකින්න. • නොමනා යෝජනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පුරුදු වන්න. • අනවශ්‍ය සුහද කතාවලින් වළකින්න. • අනවශ්‍ය තෑගි බෝග ලබා ගැනීමෙන් වළකින්න.

			• දෙමාපියන්ට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියකුට පවසන්න.
මෙහෙකාර සේවය.	• අවුරුදු 14 ට අඩු වූවන් සේවයේ යෙදවීම • නිවෙස් පරිසරවල • ව්‍යාපාරික ස්ථානවල	• වද හිංසා • අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම. • දෙමාපිය වැඩිහිටි රැකවරණය අහිමි වීම • අසහනකාරී තත්ත්වය	• මෙවන් අවස්ථා දැනගත් වහාම පරිවාස හා ළමා රක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවට හෝ ළඟම ඇති පොලීසිය හෝ දැනුවත් කරන්න. • 1929 හරහා ළමා රක්ෂණ අධිකාරියට දන්වන්න.
විභාග අසමත් වීම.	• ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට • අ.පො.ස (සා.පෙළ) • අ.පො.ස (උ.පෙළ) • වෙනත් විභාග	• සිය දිවි නසා ගැනීම් • කළ කිරුණු ස්වභාවය ඇතිවීම • රෝගී වීම	• මෙම තත්ත්වයට පත් වූ විට හිතවත් කෙනෙකු හෝ දෙමාපියන් ගුරුවරුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. • දරුවා උපදේශනයට යොමු කරන්න. • විකල්ප ඉගෙනුම් අවස්ථා හඳුන්වා දෙන්න.
අනිසි ලෙස බැණ වැදීම.	• දෙමාපියන් • ගුරුවරුන් • වෙනත් අය • විවිධ අවස්ථාවල දී	• මානසික අසහනය • එදිනෙදා කටයුතුවල එදායීතා ව අඩුවීම.	• ඉවසන්න, කරුණාව, දයාව පාන්න. • ගැටලු අවස්ථා මග හරින්න.
අනිසි ස්පර්ශය.	• නිවසේදී • ඥාතීන් අතින් • පාළු පරිසරයක දී • උත්සව වැනි අවස්ථාවක දී	• ස්පර්ශය • අශෝබන පුරුදු ඇතිවීම. • සමහරවිට අපයෝජනයට ලක්වීම.	• නොගැළපෙන පුද්ගල ඇසුරින් වලකින්න. • අනාරක්ෂිත පරිසරයන්ගෙන් ඉවත් වන්න.
බිය වැද්දීම.		• ලිංගික අපචාර ඇතිවීම. • වද හිංසා ආදිය.	• අනාරක්ෂිත පරිසරවලින් ඉවත් වන්න. • පරිසරය පිළිබඳ සංවේදීවන්න. • වැඩිහිටියකුට දැනුම් දෙන්න.
අධ්‍යාපනය සඳහා අවස්ථා සලසා නොදීම.	• මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම. • රැකියාවල යෙදවීම. • පවුලේ කටයුතු වලට යොදා ගැනීම.	• ජීවිත අසාර්ථක පුරවැසියන් බිහිවීම.	• සියලු පුද්ගලයන් දැනුවත් කරන්න. • නීතිමය පියවර ගන්න.

ඇමුණුම 10.2.3

ගුරුවරයාට උපදෙස්

- ක්‍රීඩා පිටියේ දී මහා මාර්ගයේ දී වැනි ස්ථාන වල දී බහුල ව සිදු වන තුවාල වීම්. රක්තපාතය, අස්ථි කැඩීම, ක්ලාන්තය වැනි අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම පිළිබඳ ව ඔබේ පාසලේ ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවය, රතු කුරුස සමාජය, සෞඛ්‍යදාන සමාජය වැනි ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ව විශේෂ පුහුණුවක් ලත් අයෙකු මගින් ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ කඳවුරක් සංවිධානය කරන්න.

- ළමා අපචාර සහ එවැනි අවස්ථාවල දී දරුවන් ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී මහතා හෝ සුදුසු වෙනත් අයෙකු මගින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහනක් ද පවත්වන්න.

- පහත දැක්වෙන කරුණු එහි දී අවධාරණය කරන්න.

    - අපචාර සහ අපයෝජන සිදු විය හැකි අවස්ථා
    - එවැනි අවස්ථාවල දී ආරක්ෂා වීමට ක්‍රියා කළ යුතු පිළිවෙල
    - යම් සිදුවීමක් වූ විට මවට, පියාට හෝ විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියකුට වහා දැන්වීම.
    - නොහඳුනන අයෙකු කියන දේ හෝ යෝජනා කරන දේ හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම. හෝ උපක්‍රමශීලී ව මඟ හැරිය යුතු බව.
    - හුදකලා වී සිටීම හෝ තනිව ගමන් යාම අවම කරගත හැකි සැමවිටම වෙනත් අය සමග එක් ව කටයුතු කිරීම.
    - අන් අය කෙරෙහි ඕනෑවට වඩා විශ්වාසය නොතැබීම.
    - තමා ගැන නිවැරදි තීරණ ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු බව.

ආපදා

සුළි සුළං, භූමි කම්පා, සුනාමි රළ පහර වැනි ආපදා ශ්‍රී ලංකාවේ සුලභ දේ නොවේ. එසේ වුව ද ඒ පිළිබඳ තොරතුරු සෙවීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරවන්න.

මේ සඳහා ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ සහාය ලබා ගන්න.
හැකිනම් සුනාමිය පිළිබඳ **ඉනමුරා නෝ හි** ජපන් කථාව ඇසුරින් සැකසුනු **පුංචිරාලගේ කතාවෙන් පාඩමක් ඉගෙන ගනිමු** යන කෙටි කතාව සහ **හීන් බණ්ඩා** යන කෙටි කතාව සාකච්ඡා කිරීමට යොමු කරවන්න.