

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

ක්‍රීඩා නීති රීති හා  
ආචාර ධර්මවලට  
අනුගත වෙමි

© 2020 by Sri Lanka Cricket

## ක්‍රීඩා නීති රීති

ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හඳුන්වන්නේ කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණ ව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් වේ. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති උල්ලංඝනය කරන අයට එරෙහි ව අදාළ සංගම් විසින් ක්‍රියාත්මක වන අතර, ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනය සඳහා නව නීති රීති පැනවීමද සිදු කෙරේ



## ක්‍රීඩා නීති රීති වල අවශ්‍යතාව

### 1. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම



## 2. ක්‍රීඩාවේ උද්‍යෝගය රැක ගැනීම



### 3. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම



#### 4. පොද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීම



5. අනතුරු අවම වන ලෙස ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම



## 6. ක්‍රීඩක අයිතින් ආරක්ෂා කිරීම





## 7. ଘାଟଣା ବିଚାରଣ



## 8. ආස්වාදය ඇති කිරීම



9. සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම



## ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය

ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව කථා කිරීමේ දී "ඔලිම්පික්" යන වචනය අපගේ සිතියම නැගෙන්නේ නිතැතිනි. ඊට හේතුව ඒ සඳහා, ලෝකයේ බොහෝ රටවල් සහභාගී වන නිසා හා එහි ජයග්‍රහණය මහත් අභිමානවත් එකක් වන බැවිනි. ක්‍රීඩාව අභිමානවත් දෙයක් වුවත් කාලයෙන් කාලයට සිදු වූ ආන්දෝලන තත්වයන් ක්‍රීඩාවේ අභිමානයට කැලැලක් වූ අවස්ථා ද ඇත.



- ක්‍රි.පූ. 776 දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියාහි දී මුල් ම වරට ඔලිම්පික් තරඟ ආරම්භ වී ඇත. ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නගරය ආශ්‍රිතව ඇල්පියස් ගඟ බඩ, පියා නගරය අසල, සුන්දර තැනිතලාවක මෙම තරඟ පවත්වා ඇත
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය පිළිබඳ විවිධ ජනප්‍රවාද ඇති අතර එකක් නම් සියුස් දෙවියන් සැමරීම පිණිස ඔහුගේ පුත් හර්කියුලිස් ඔලිම්පික් තරඟ ආරම්භ කළ බවයි



- ඔනමවුස් රජුගේ දූ කුමරිය හතු කර ගැනීම සඳහා සටන් වැදු ඉන් ජයග්‍රහණය කළ පිලෝපස් කුමරා විසින් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද බව ය
- ඔලිම්පික් තරගවලින් ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයන්ට ඔලිම්පි අත්තක් තෘතාග ලෙස පිරිනමා වීරයන් ලෙස සලකන ලදී



- ආරම්භයේ දී ඔලිම්පික් තරඟ සඳහා කාන්තා නියෝජනය තහනම් විය
- ක්‍රි.ව. 146 දී රෝමන්වරු ග්‍රීසිය ආක්‍රමණය කිරීමෙන් පසු රෝම ආභාසය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවලට ඇතුළු කරන ලදී. එම නිසා සතුන් හා මිනිසුන් යොදා ගනිමින් කරන ලද ක්‍රීඩා එකතු විය. එහි මිලේටීස් බව කෙරෙහි කලකිරීමක් නිසා ඩෝසියස් අධිරාජ්‍යයා ක්‍රි.ව. 394 දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව තහනම් කරන ලදී



- ක්‍රි.ව. 1896 දී ප්‍රංශ ජාතික පියරේ දු කුබොටින් විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන ලදී
- යහපත් ලෝක සම්බන්ධතා සහ අන්තර් ජාතික සාමය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව මගින් සංවර්ධනය කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන ලදී
- ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනයටත්, අභිමානය රැකීමටත් විවිධ සංවිධාන බිහි විය. එයින් ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව වැදගත් තැනක් ගනී





# ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය

නූතන ක්‍රීඩා තරඟ ඉතා තරඟකාරී මුහුණුවරක් ගන්නා අතර ඒවා වෘත්තීය මට්ටමට පත් වී ඇත. ඒ නිසා ම විවිධ ක්‍රීඩකයෝ තමන්ගේ තරඟ හැකියා වැඩි වැඩියෙන් ඉස්මතු කර ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරති. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තහනම් උත්තේජක භාවිතයට ඇතැම් ක්‍රීඩකයෝ පෙලඹෙති.



ඉස්කෝලේ  
සුභක සමරවීර

## තහනම් උත්තේජක ගැනීමේ ආදිනව

- තහනම් උත්තේජක ඖෂධ සිරුරට දීර්ඝ කාලීන ව දැඩි හානි පැමිණවීම හා ජීවිත හානි පවා සිදු වීම
- ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම
- ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කිරීම
- ක්‍රීඩකයින්ට මෙන් ම නියෝජනය කරන රටට ද දැඩි අපකීර්තියක් අත් වීම



## පාසලක ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
2. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන්
3. වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
4. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
5. ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ෂා ප්‍රධාන උත්සව)
6. සෞඛ්‍ය සතිය
7. මදුරු මර්දන ශ්‍රමදාන
8. මුඛ සෞඛ්‍ය පිලිබඳ වැඩමුළු
9. බෝ නොවන රෝග පිලිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩමුළු
10. ලෝක ක්ෂය රෝග මර්දන දිනය



e-ග්‍රන්ථාලය

මහලයා කමරවිට

# නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ

පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂික ව පවත්වනු ලබන වැඩ සටහනකි. නිවාස කිහිපයකට බෙදී තෝරා ගන්නා ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයක් සඳහා තරඟ පවත්වයි. වැඩිම ලකුණු ලබා ගන්නා නිවාස ජයග්‍රාහී අනුපිළිවෙලට ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබයි



**නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමේ අරමුණු**

- පාසලේ සෑම සිසුවෙකුට ම ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- නායකත්වය වර්ධනය කිරීම
- පෞරුෂය වර්ධනය කිරීම
- ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම
- කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම
- සංවිධාන හා සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- ජය පරාජයන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මකට හුරු කිරීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම



# ශරීර සුවතා වැඩසටහන්

පාසල් ළමුන්ගේ සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මට ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මහගු පිටිවහලක් සපයයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල නිරෝගි හා ක්‍රියාශීලී සිසු පරපුරක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් ශරීර සුවතා වැඩසටහන් පවත්වයි. ප්‍රාථමික අංශය හා ද්විතීයික අංශය සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් නිර්දේශිත ව්‍යායම් මාලාවක සිසු දරුවන් නිරත කරවීම අනිවාර්ය කර ඇත.



# වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

පාසලක දැකිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- විවිධ ක්‍රීඩා තරගාවලි
- මලල ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු
- ඵලිමහන් අධ්‍යාපනයට ආදාල කඳවුරු
- ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ගේ යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
- ශාරීරික අභ්‍යාස
- සරඹ සංදර්ශන
- ඩාලදක්ෂ / ඩාලදක්ෂිකා කඳවුරු
- ශිෂ්‍යභට පුහුණු කඳවුරු



## ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය

සිසුන්ගේ විවිධ හැකියා හා දැනුම වර්ධනය කිරීම සඳහා පාසලක් තුළ එක් දින වැඩමුළුවක් පැවැත්වීම මින් අදහස් කෙරේ. මේ සඳහා භාවිතා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්,

- සෑම සිසුවෙකුගේ ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ මාලාවක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ක්‍රීඩාවකට අදාළ ව තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීම
- ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල අවශ්‍යතා හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- සුභදූ තරග පැවැත්වීම





## ඩකයින් ඇගයීම

පාසලක් තුළ විවිධ ක්‍රීඩාවල නියලෙමින් දක්ෂතා දක්වන සෑම සිසුවෙක් ම ඇගයීමට ලක් වීමට කැමැත්තක් දක්වයි. ඒ සඳහා පාසල තුළ විවිධ ඇගයීම් ක්‍රම භාවිතා කළ හැකිය. ඒවා නම්,

- සහතික පත් හා පාසල් වර්ණ ප්‍රධානය
- පුවත්පත් වාර්තා දැන්වීම් පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය
- සිසුන්ගේ නම් ප්‍රදර්ශනය
- බැනර් ප්‍රදර්ශනය
- උදෑසන රැස්වීමේ දී ඇගයීම



2019 සමස්ත ලංකා අත්හරි පාසල් වයස අවුරුදු 14ත් පහළ

**බේස්බෝල් තරගාවලියේ**  
**සිව්වන ස්ථානය දිනාගත්**

මාගෙදර ද්විතියික පාසලේ බේස්බෝල් කණ්ඩායමට

2019

දිනකදී පවත්වා ගැනීමට  
පාසලට මෙහෙයවීමට

**උණුසුරු**  
**සුභසැලැව්**

තරගාවලියේ දක්වන ලද ඉහළම  
සාර්ථකත්වය

**හදුන් නිමිසර**

මා/මාගෙදර ද්විතියික පාසල



# සෞඛ්‍ය සතිය

පාසල්වල සෞඛ්‍ය සතියක් ප්‍රකාශයට පත් කොට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ලබයි. එනම්,

- පාසල තුළ ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයක් පැවැත්වීම
- මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සායන පැවැත්වීම
- අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ සිසුන් දැනුම්වත් කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ව වැඩමුළු පැවැත්වීම
- උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කිරීම
- මාර්ගෝපදේශන / උපදේශන සේවා පැවැත්වීම
- සෞඛ්‍යයට අදාළ පෝස්ටර් චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනය
- සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ව සිසුන් අතර විවාද පැවැත්වීම



## අභ්‍යාස

1. ක්‍රීඩා නීති රීති පැවතීම නිසා සිදු වන වාසි පහක් දක්වන්න
2. තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිතයේ ආදිනව තුනක් ලියන්න
3. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හතරක් දක්වන්න
4. නිවාසාන්තර තරඟ පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරන වාසි පහක් දක්වන්න
5. පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය සහිත තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන වැඩසටහන් තුනක් ලියන්න

