

සති පාසල් සඳහා කාර්ය පත්‍රිකා

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය

විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අදාළ සතිය : 14

2. පාඩම හෝ ඒකකය - 8 අපේ සිරුර නිරෝගිව තබා ගනිමු.

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

3. ඉගෙනුම් ඵල -

- I) ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ජීවය ඇති බව තහවුරු කර ගනියි.
- II) ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන විට සිරුරේ සිදු වන වෙනස්කම් පැහැදිලි කරයි.
- III) සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් :

- I. පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- II. මිනිස් සිරුරෙහි ජීවය පවතින බවට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.
- III. ගැඹුරු කරුණු (නොතේරෙන කරුණු) ගුරුවරයෙකුගෙන් හෝ වැඩිහිටියෙකුගෙන් විමසා අවබෝධ කර ගන්න.
- IV. E තක්සලාව, නැත පියස, ගුරු ගෙදර, (NIE) හෝ පාසල් වෙබ් අඩවි හෝ මුද්‍රිත පොත් පත් ආදී ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගෙනුම් පාඩම් ලබාගෙන ඉගෙන ගන්න.
- V. ඒ අනුව ජීවින් හා අජීවින් අතර පවතින වෙනස්කම් හඳුනා ගෙන වගුවක සටහන් කරන්න.
- VI. සියලු සත්වයන් අතරින් මානව ශරීරයේ ඇති සුවිශේෂී වෙනස්කම් හඳුනා ගන්න. විමර්ශනය කර ඒවා පාසල ආරම්භ කළ පසු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

5. ඉගෙනුම් ආධාරක :

I. Youtube : Tuition.lk

Zonel Educatin Mawanella

Sadu Education

II. E තක්සලාව : www.ethaksalawa.moe.go.v.lk

6 වසර සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 8 වන පාඩම

III. ගුරු ගෙදර : youtube Channel

IV. LMS : <https://lms.mayurapada.lk>

<https://si.m.wikipedia.org>

6. ඇගයීම :

- I. ශරීරයේ පවතින පද්ධති මොනවාද ?
- II. ජීවින්ගේ ලක්ෂණ මොනවාද?
- III. අජීවින්ගේ ලක්ෂණ මොනවාද?
- IV. පරිසරයේ පවතින අජීවි දේවල් පිළිබඳ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න
- V. පහත අවස්ථා වලදී ඔබේ සිරුර ප්‍රතිචාර දක්නව ආකාරය සඳහන් කරන්න
 - i) නාසයට ඉදිරියෙන් පිට අල්ල තැබූ විට -
 - ii) මැණික් කටුව හෝ ගෙල ආශ්‍රිතව තෙරපුමක් ඇති කළ විට -
 - iii) යාලුවාගේ පිටට කන තැබූ විට ඇසෙන දේ -