

## සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1. 6 ශ්‍රේණිය  
සතිය - 04
2. පාඩම - 7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.  
ඒකකය - 7.1. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.
3. මෙම සතිය තුළ නියමිත පාඩම්වලින් ලබා ගත යුතු ඉගෙනුම් එල.  
  - සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය විමර්ශනය කරයි.
  - සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පැහැදිලි කරයි.
4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්.
  - පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
  - අද දින ඔබ ලබා ගත් ආහාරයේ අඩංගු පෝෂණ සංඝටක මොනවාද යන්න පෙළ පොත උපයෝගී කරගෙන හෝ වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා දැන ගන්න.
  - e තක්සලාව, e නැණ පියස, ගුරු ගෙදර හෝ පාසල් වෙබ් අඩවි හෝ මුද්‍රිත පොත් පත් ආදී ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබා ගෙන ඉගෙන ගන්න.
5. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්, websites, LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක.
  - e - නැණ පියස - 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය  
( <https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk>)
  - e නැණපියස - Course; 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ( [enenapiyasa.lk](http://enenapiyasa.lk))
  - ගුරු ගෙදර නැත.
  - මාවනැල්ල කලාප අධ්‍යාපන - you tube නාලිකාව
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන පීඨ ගුරු එකමුතුව- (face book page)
  - අතිරේක පොත් සඟරා - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන- 6 ශ්‍රේණිය - සවි ප්‍රකාශකයෝ
6. ඇගයීම.
  - ඔබ දෛනිකව ලබා ගන්නා ආහාර වේලේ වලට අදාළ ආහාරය එහි පෝෂක සංඝටකය හා කාර්යයන් වෙත වෙනම ලියන්න.

| ලබා ගත් ආහාර වර්ගය                              | ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය                     | කාර්යය                                                            |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| උදෑසන -බත්<br>පොල් සම්බෝල<br>හාල් මැස්සන් බැඳුම | කාබෝහයිඩ්‍රේට්<br>විටමින්/මේදය<br>බනිජ ලවණ | ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම.<br>ශරීර වර්ධනය හා රෝග වලින්<br>ආරක්ෂා වීම. |
|                                                 |                                            |                                                                   |
|                                                 |                                            |                                                                   |
|                                                 |                                            |                                                                   |