

සති පාසල් සඳහා කාර්ය පත්‍රිකා

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය

විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අදාළ සතිය : 15

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

8.2 නිරෝගි දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස් වල අසිරිය

3. ඉගෙනුම් ඵල -

- I. සිරුරේ සිදු වන අසිරිමත් ක්‍රියා විස්තර කරයි.
- II. සිරුරේ අසිරිය රැක ගැනීමට කටයුතු කරයි.

4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන් :

- I. පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- II. සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් ඇති රූප සටහන් එකතු කරන්න.
- III. එදිනෙදා ජීවිතයේදී සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් වලින් සිදු වන කාර්යයන් සටහන් කරන්න.
- IV. සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් රුක ගත හැකි ආකාරය සොයා බලන්න.
- V. සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් පිළිබඳ තොරතුරු “අපේ සිරුර” පොතෙන් ලබාගන්න.

5. ඉගෙනුම් ආධාරක :

- I. E තක්සලාව - www.ethaksalawa.moe.gov.lk (අපේ සිරුර නිරෝගිව තබා ගනිමු)
- II. E ණූන පියස - enenapiyasa.lk. (enenapiyasa/sathipasala Grade 6 /health & physical Education)
- III. ගුරු ගෙදර - youtube Channel NIC
- IV. අතිරේක පොත් - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 6 ශ්‍රේණිය - සිරුරේ අසිරිය

6. ඇගයීම :

යා කරන්න

- | | |
|--|--------------------------|
| I. පෙනීම ලබා දෙන සංවේදී ඉන්ද්‍රිය | ජංගම දුරකථන නිතර භාවිතය |
| II. කනට හානි වන අවස්ථාවකි. | ඇඹුල් රස |
| III. ඇස්වල සෞඛ්‍යට හිතකර ආහාර වර්ගයකි. | ඇස |
| IV. දිවට දැනෙන රසයකි. | විටමින් D නිෂ්පාදනය |
| V. සමෙන් සිදුවන කාර්යයකි . | විටමින් A අඩංගු ආහාරයකි. |