

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1. 6 ශ්‍රේණිය
සතිය - 05
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 ආහාරයක අවශ්‍යතාව විස්තර කරයි.
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
 - දේශීය පෞරාණික ආහාරවල වටිනාකම පැහැදිලි කරයි.
4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්.
 - ආහාර පිළිබඳ වෙළඳ දැන්වීම් ඇතුළත් පුවත්පත් දැන්වීම් කිහිපයක් එකතු කර ගන්න.
 - රූපවාහිනී වෙළඳ දැන්වීම් කිහිපයක් මතකයට නඟා ගන්න.
 - ඒ ඇසුරින් ආහාර පරිභෝජනයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පෙළ ගස්වන්න.
 - පැරණි සමාජයේ පැවති ආහාර පිළිබඳව ඔබේ අම්මාගෙන්, ආච්චිගෙන් හෝ වැඩිහිටියකුගෙන් අසා දැන ගන්න.
5. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්, websites, LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක.
 - e - තක්සලාව - (<https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk>)
 - e නැණපියස - Course; 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.)
 - මාවනැල්ල කලාප අධ්‍යාපන - you tube නාලිකාව (සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.)
 - අතිරේක පොත් සඟරා - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් සම්පාදිත “අපි නිරෝගී වෙමු ” පොත් පිංව.
6. ඇගයීම.
 - 1) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු. යන තේමාව ඔස්සේ පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.
 - 2) ස්වාභාවික වර්ණක ලෙස ආහාරයට එකතු කර ගත හැකි දේවල් 5 ක් ලියන්න.
 - 3) ඔබ නිවසේ පිළියෙල කරන ලද පැරණි ආහාර වට්ටෝරු තුනක් ලියන්න.
 - 4) සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.