

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1. 6 ශ්‍රේණිය
සතිය - 06
2. පාඩම - 7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු.
ඒකකය - පෝෂණ ගැටලු
3. මෙම සතිය තුළ නියමිත පාඩම්වලින් ලබා ගත යුතු ඉගෙනුම් එළ.
 - පෝෂණ ගැටලු වර්ගීකරණය කරයි.
 - පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ඇති සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්.
 - පෝෂණ ගැටලු කොටස හෙදින් කියවා තේරුම් ගන්න.
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර තබා නොගැනීමෙන් ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් පිළිබඳව වැඩිහිටියන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
 - ඔබ නිවසේ සිටින වැඩිහිටියන් මාසික වෛද්‍ය සායන වලට සහභාගි වනවානම් ඒ කුමන රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා දැයි විමසන්න.
 - ඊට හේතු අසා දැන ගන්න.
 - ඔබේ ළදරු වර්ධක සටහන (බර කිරා ලකුණු කළ කාඩ් එක) අධ්‍යයනය කර එයට අනුව ඔබේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳව (බර අඩු , වැඩි, අධිපෝෂණය, මන්ද පෝෂණය) දැනුවත් වන්න.
 - e තක්සලාව, e නැණ පියස හෝ පාසල් වෙබ් අඩවි හෝ මුද්‍රිත පොත්පත් 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 - තක්සලාව - (<https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk>)
 - e නැණපියස - සති පාසල 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
 - අතිරේක පොත් සහරා - සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මගින් සම්පාදිත “අපි නිරෝගී වෙමු ” පොත් පිංව.
6. ඇගයීම.
 - 1) “සෞඛ්‍යවත් ලෙස ආහාර ගෙන නිරෝගී වෙමු ” යන තේමාවට ගැලපෙන ලෙස ඔබ කැමති බිත්ති පුවත් පතකට ගැලපෙන ඔනෑම නිර්මාණයක් සකස් කරන්න. පාසල ආරම්භ කළ පසු පන්තියට රැගෙන එන්න.
 - 2) කුපෝෂණය යනු කුමක්ද?
 - 3) මහා පෝෂක අඩුවීම නිසා සහ වැඩි වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් වෙන වෙනම ලියන්න.
 - 4) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩුවීම නිසා වැළඳෙන ඌනතා ආබාධ නම් කරන්න.
 - 5) අධිපෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු 2 ක් ලියන්න.
 - 6) මන්ද පෝෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු 5 ක් ලියන්න.
 - 7) ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා වලින් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් සහ වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම වගුගත කරන්න.