

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

1. 6 ශ්‍රේණිය
සතිය - 07
2. පාඩම - 9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු.
ඒකකය - 9.1. යෝග්‍යතා පිළිබඳ විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.
3. මෙම සතිය තුළ නියමිත පාඩම්වලින් ලබා ගත යුතු ඉගෙනුම් එළ.
 - යෝග්‍යතාවයෙහි වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
 - ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතා නිර්වචනය කරයි.
 - යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.
4. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්.
 - පාඩම හෙදින් කියවා තේරුම් ගන්න.
 - යෝග්‍යතාව යන්න අවබෝධ කර ගන්න.
 - යෝග්‍යතාවේ ප්‍රධාන කොටස් 3 ට අදාළව ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමු.
 - මානසික යෝග්‍යතාවට අදාළව ඔබට නිවසේදී ඔබ කැමති ගීතයකට මුල සිට අග දක්වා හොඳින් සවන් දෙමින් නර්තනයක යෙදෙන්න.
 - ශාරීරික යෝග්‍යතාව සඳහා ඔබ 5 වසරේදී ඉගෙන ගත් යෝගී ව්‍යායාම්වල සුර්ය නාමස්කාරයේ ව්‍යායාම්වල යෙදෙන්න.
 - සමාජීය යෝග්‍යතාව සඳහා ඔබ නිවසේ දෙමව්පියන් හා සහෝදර සහෝදරියන් සමඟ එක් වී රාත්‍රී ආහාරය කෑම මේසයේදී සතුටු සාම්චියේ යෙදෙමින් ලබා ගන්න.
5. ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපකාර කරගත හැකි පොත් පත්, websites, LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක.
 - e නැණපියස - සති පාසල 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (e nanapiyasa.lk)
 - ස්වාධීන රූපවාහිනිය දොරමඩලාව වැඩ සටහන නරඹන්න.
 - අන්තර්ජාලය උපයෝගී කර ගනිමින් you tube - මානසික ඒකාග්‍රතාවය(ආනාපානසති භාවනාව)
 - you tube ගොස් fun games for kids නරඹන්න. එම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.
 - පොත් සඟරා -
 - සුවපත් මනසක් - කතෘ විශේෂඥ වෛද්‍ය රුමි රුඩින් මහතා
 - ජීවිතය ජයගත හැකි මඟ- කතෘ දයා රෝහණ අතුකෝරල මහතා
6. ඇගයීම.
 - පළවෙනි පරිච්ඡේදය නැවත කියවා ඒ ඇසුරින් ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව ඇති කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි යහපුරුදු වගුවක් සකස් කරන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව	මානසික යෝග්‍යතාව	සමාජීය යෝග්‍යතාව
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		