

කාර්යය පත්‍රිකාවේ ආකෘතිය

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය
2. විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සතිය : 16
3. පාඩම් හෝ ඒකකය :
 - අපේ සිරුර නිරෝගීව තබා ගනිමු
 - (8.3) තම හැකියා ඔප් උපයෝගීකර කර ගනී කරගනිමින් කාර්යයක් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි
4. සතිය තුළ නියමිත පාඩම් වලින් ලබාගත ගත යුතු ඉගෙනුම් පල
 - තමාගේ කායික හා මානසික සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි
 - කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙන් සඳහා අසිරිමත් ක්‍රියා විස්තර කරයි
 - සිරුරේ අසිරිමත් ක්‍රියා විස්තර කරයි
5. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්
 - පාඩම හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න
 - සිරුරේ මනා ක්‍රියා ක්‍රියාකාරී ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අසිරි අසිරිමත් බව රැකගත යුතු ආකාරය තවත් අයෙකුට විස්තර කරයි
 - තමාගේ වර්ධන සටහන් පොත රැගෙන මේ දක්වා සිදු වූ වර්ධනයන්ට පිළිබඳ වැඩිහිටියන්ගෙන් විමසා අවබෝධ කර ගන්න.
 - පවුලේ සිටින සහෝදර සහෝදරියන්ගේ වර්ධන සටහන් පොත් නිරීක්ෂණය කරන්න
 - උපතේ සිට මේ දක්වා තමාගේ බර වැඩි වී තිබෙන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න
 - පුද්ගලයෙකුගේ වර්ධනය සමග පහත් සඳහන් අංශ ඔස්සේ වෙනස් වීම් සිදුවන ආකාරය වගුවක දක්වන්න

කායික සංවර්ධනය	මානසික සංවර්ධනය	සමාජීය සංවර්ධනය

6. ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි පොත් පත් , වෙබ් අඩවි , LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක

❖ Youtube

- Tuition.lk
- Zonal education Mawanella
- Sadu education.
- Guru gedara channel (NIE)

❖ Web

- e- තක්සලාව <https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/>
- <https://si.wikipedia.org>

❖ LMS

- <https://lms.mayurapada.lk/>
- <http://www.edupub.gov.lk/>
- <https://www.nccp.health.gov.lk/>

7. ඇගයීම්

1. පුද්ගලයෙකුගේ කාර්යය වර්ධනයට බල බලපාන සාධක මොනවාද?
2. මානසික සංවර්ධනය යහපත්ව පවතින පුද්ගලයකු තුළ ඇති ලක්ෂණ මොනවාද ?
3. සමාජීය සංවර්ධනය පවත්වා ගැනීමට පුද්ගලයකු ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය ලියන්න
4. පුද්ගලයෙකුගේ කාර්යය වර්ධනයේ සිදුවන වෙනස්කම් මොනවාද?
5. මානසික සංවර්ධනය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් මොනවාදැයි විස්තර කර දක්වන්න