

කාර්යය පත්‍රිකාවේ ආකෘතිය

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය
2. විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සතිය : 17
3. පාඩම් හෝ ඒකකය :
 - සමබර ජීවිතයට යෝග්‍යතා වර්ධනය කරගනිමු
 - මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා විත්තවේග තුලිතතාවය පවත්වා ගනී
4. සතිය තුළ නියමිත පාඩම් වලින් ලබාගන්න ගත යුතු ඉගෙනුම් පල
 - විත්තවේගයක් ගැන නයගැන නිර්වචනය කරයි
 - යහපත් සහ අයහපත් විත්තවේග හඳුනා හඳුනාග ගනී
 - විත්තවේග සමතුලිතතාවය පිළිබඳ අවබෝධ කර කරග ගනියි
 - විත්තවේග සමතුලිතතාවට බලපාන සාධක අවබෝධ කර ගනියි
 - විත්තවේග සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය විස්තර කරයි
5. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්
 - පාඩම කියවා හොඳින් තේරුම් ගනියි
 - විවිධ විත්තවේග යහ යහපත් හා අයහපත් ලෙස වගුගත කර දක්වයි
 - විත්තවේග සමතුලිතතාවය පිහි පිළිබඳ ඔබේ නිවැසියන් දැනුවත් කර කරන්න
 - විත්තවේග samath සමතුලිතතාවයට බලපා බලපාන සාධක පිළිබඳව වැඩි වැඩිහිටියන්ගෙන් හෝ ගුරු ගුරුවරයන් ගෙන් විමසා අවබෝධ කර ගැනීම කරගන්න
 - විවිධ විත්ත වේගවේගයන් ඇති වූ විට ඔබ ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය විස්තර කරන විත්‍ර කතාවක් නිර්මාණය කරන්න
 - විත්තවේග සමතුලිතතාවය ඇතික කරගැනීම එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබ සිදුකල ආකාරය පොතක සටහන් කරන්න
6. ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි පොත් පත් , වෙබ් අඩවි , LMS පාඩම් හා ඉගෙනුම් ආධාරක
 - ❖ Youtube
 - Zonal education Mawanella
 - Sadu education.
 - Guru gedara channel (NIE)
 - ❖ Web
 - e- තක්සලාව <https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/>
 - e -nenapiyasa.lk
 - <http://www.budusarana.lk>
 - Facebook - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පීඨ එකමුතුව

❖ අතිරේක පොත්

- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 6 ශ්‍රේණිය (සවිය ප්‍රකාශකයෝ)

7. ඇගයීම

- විත්තවේග යනු කුමක්ද?
- යහපත් සහ අයහපත් විත්ත වේ විත්තවේග දෙක බැගින් ලියන්න
- විත්තවේග තම සමබරතාවය හඳුන්වන්න
- විත්තවේග තම සමබරතාවයට බලපාන සාධක තුනක් ලියන්න
- විත්තවේග සමබරතාවයේ වාසි දෙකක් හා ඔබ විත්තවේග තම බර සමබරතාවය පවත්වා ගන්නා ක්‍රම දෙකක් ලියන්න