

කාර්යය පත්‍රිකාවේ ආකෘතිය

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය
2. විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සතිය : 19
- 3.
4. පාඩම් හෝ ඒකකය :
 - (10.) දැනුවත් වෙමු අභියෝග ජයගමු
 - (10.1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි
5. සතිය තුළ නියමිත පාඩම් වලින් ලබාගත ගත යුතු ඉගෙනුම් පල
 - පාඩම් කියවා තේරුම් ගනී.
 - රෝග නිවාරණය හා වැළැක්වීම පිළිබඳ දැනුම් ලබා ලබා ගනී
 - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය රැක ගැනීමට කටයුතුකළ යුතු දේ දැන් ගනියි
 - නිවැරදි ජීවන රටා හඳුනා ගනී
 - පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගන්නා ආකාරය දැන් දැන ගනී
6. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්
 - පාඩම ශබ්දන නගා කියවන්න
 - e - තක්සලාව, e- නැණ පියස, ගුරුගෙදර , DP education පාසල් වෙබ් අඩවිය හෝ මුද්‍රිත පොත් පත්තර ආදිය ඉගෙනුම් ආධාරක මගින් පාඩමට අදාළ ඉගැන්වීම් පාඩම් ලබාගෙන ඉගෙන ගන්න.
 - බෝවන රෝග නිවාරණය සහ වැළැක්වීමේ ක්‍රම ලැයිස්තු ගත කර එයින් අවබෝධයක් ලබා ලබාගන්න
 - ගෙවත්තේ මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන හඳුනාගන්නගෙන ඒව ගෙන ඒවා විනාශ කර දමන්න
7. ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි පොත් පත් , වෙබ් අඩවි හා ඉගෙනුම් ආධාරක
 - ❖ Youtube
 - Zonal education Mawanella
 - DP education.
 - Guru gedara channel (NIE)
 - ❖ Web
 - e- තක්සලාව <https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/>
 - e -nenapiyasa.lk
 - Facebook - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පීඨ එකමුතුව
 - ❖ අතිරේක පොත්
 - විදුලක , වතුර සතර හා ක්‍රීඩා සහරා

8. ඇගයීම්

❖ යා කරන්න

1. ලුණු සිනි හා මේද අධිකව ආහාර ගැනීමෙන්
 - පෞද්ගලික පිරිසුදු වෙමි
 - සතුට බිඳ වැටීම
2. පෞද්ගලික ස්වායත්තතාව ය
3. බෝ නොවන රෝගයකි
4. රෝග වවැළැක්වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි
5. නිවැරදි ජීවන රටාවක් සඳහා
6. පරිසරය පවිත්‍රතාවය සඳහා
 - කසලක්‍රමවත්ව බැහැර කළ යුතුය
 - පිලිවෙල
 - බෝ නොවන රෝගයකි
 - ශරීරයේ බර නියමිතව පවත්වා ගත යුතුය