

කාර්යය පත්‍රිකාවේ ආකෘතිය

1. පන්තිය : 6 ශ්‍රේණිය
2. විෂය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සතිය : 20
- 3.
4. පාඩම් හෝ ඒකකය :
 - (10.) දැනුමවත් වෙමු අභියෝග ජයගමු
 - (10.2) දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අපි අභියෝග හඳුනා ගනිමින් සාර්ථකව මුහුණ දෙයි
5. සතිය තුළ නියමිත පාඩම් වලින් ලබාගත ගත යුතු ඉගෙනුම් පල
 - අභියෝග හඳුනා ගනී
 - අභියෝගයන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි
 - අභියෝගයන් ජය ගැනීමේ උපාය මාර්ග පැහැදිලි කරයි
 - අභියෝගයන් ජය ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනී
6. ශිෂ්‍යයා කළ යුතු කාර්යයන්
 - පාඩම ශබ්දන නගා කියවන්න
 - මතකයෙන් පාඩමේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් තවත් අයකුට පවසන්න
 - ඔබගේ නිවෙසේ ඇති රූපවාහිනිය ගුවන්විදුලිය ආදිය නරඹා මෙම පාඩමට අවශ්‍ය කරුණු ලබා ගන්න
 - තවද ඔබගේ නිවෙසේ වැඩිහිටියන්ගේ සහය ද මේ සඳහා ලබාගන්න
7. ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි පොත් පත් , වෙබ් අඩවි 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
8. ඇගයීම්
 1. එදිනෙදා මුහුණ දීමට සිදුවන වෙනත් අභියෝග නම් කරන්න
 2. නිවෙසේ සිදුවන අනතුරු තුනක් නම් කරන්න

3. ගෙදරදොර දොර අනතුරු වළක්වා ගත යුතු ක්‍රම තුනක් ලියන්න
4. මාර්ග අනතුරු යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න
5. ආපදා යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේද ?
6. ආපදා දෙකක් නම් කරන්න
7. ආපදා වලින් ආරක්ෂා වීමට ගත් හැකි පියවර තුනක් ලියන්න
8. අපවාර යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න
9. අපයෝජනය යන්න කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න
10. ඔබ විසින් අපවාර හා අපයෝජන වලින් ආරක්ෂා වීමට ගතයුතු පියවර තුනක් ලියන්න