සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

10 ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2015 සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම
ශ්‍රී ලංකාව
www.nie.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

10 ශ්‍රේණිය

2015 සිට ක්‍රියාත්මක වේ

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
www.nie.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
ගුරු මාර්ගෝපදේශය
6 ශ්‍රේණිය
2015

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ISBN -

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
www.nie.lk

මුද්‍රණය:

අධ්‍යක්‍ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව විසින් නිර්දේශ කරන ලද ජාතික මට්ටමේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණ සහිත ව එවකට පැවති අන්තර්ගතය පදනම් වූ අධ්‍යාපනය වෙනුවට වර්ෂ අටකින් යුතු චක්‍රයකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු අදියර, වර්ෂ 2007 දී ශ්‍රී ලංකාවේ ද්විතීයික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දෙන ලදී.

නව විෂයමාලා චක්‍රයේ දෙවන අදියර 2015 වර්ෂයේ දී හය වන සහ දහ වන ශ්‍රේණි සඳහා හඳුන්වා දීම කළ යුතු ව තිබේ. මේ සඳහා පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරන විවිධ පාර්ශවයන්ගේ යෝජනාද පදනම් කොට ගෙන විෂය නිර්දේශ තාර්කීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබීය.

මෙම තාර්කීකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලු ම විෂයයන්ගේ නිපුණතා මට්ටම්, පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා ක්‍රමානුකූල ව ගොඩ නැගීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සංකලනය භාවිත කරන ලදී. විවිධ විෂයයන්හි දී එක ම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත්වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, වැඩි බර පැටවීම් වලින් යුක්ත විෂය අන්තර්ගතයන් අඩු කිරීම, සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශිෂ්‍ය මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සංකලනය භාවිත කර ඇත.

ගුරු භවතුන් සඳහා පාඩම් සැලසුම් කිරීම, ඉගැන්වීම, ක්‍රියාකාරකම් කරගෙන යෑම, මැනීම් හා ඇගයීම් යනා දී අංශයන් සඳහා අවශ්‍ය වන්නා වූ මාර්ගෝපදේශයන් ලබාදීමේ අරමුණින් මෙම නව ගුරු මාර්ගෝපදේශය හඳුන්වා දී ඇත. පංති කාමරය තුළ දී වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශයන් උපකාරී වනු ඇත. සිසුන්ගේ නිපුණතාවන් වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය නිදහස මෙමගින් ලබා දී තිබේ. එමෙන් ම නිර්දේශිත පාඨ ග්‍රන්ථවල ඇතුළත් වන විෂය කරුණු පිළිබඳ ව වැඩි බර තැබීමක් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවේ. එම නිසා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය වඩාත් ඵලදායී වීමට නම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකසා ඇති අදාළ පාඨ ග්‍රන්ථ සමග සමගාමී ව භාවිතා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තාර්කීකරණය කරන ලද විෂය නිර්දේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා අලුතින් සංවර්ධනය කර ඇති පාඨ ග්‍රන්ථවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවෙන් සිසු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවක් හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට වෙනස්වීම මගින් වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවන්ගෙන් යුක්ත මානව සම්පතක් බවට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීමයි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය ද ආයතනයේ සභාව ද නන් අයුරින් දායකත්වය ලබා දුන් සියලු ම සම්පත්දායකයින් හා අනිකුත් පාර්ශවයන්ගේ ඉමහත් කැපවීම ඇගැයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමා ගේ පණිවිඩය

අතීතයේ සිට ම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම්වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරමින් තිබුණි. මෑත යුගයේ මෙම වෙනස්වීම දැඩි ලෙස ශීඝ්‍ර වී ඇත. ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදවල මෙන් ම තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය අතින් හා දැනුම උත්පාදනය සම්බන්ධයෙන් ද ගත වූ දශක දෙක තුළ විශාල පිබිදීමක් දක්නට ලැබුණි. මේ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ද 2015ට අදාළ අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා අප්‍රමාද ව සුදුසු පියවර ගනිමින් සිටියි. ගෝලීය ව සිදු වන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක් කර ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය පාදක කර ගනිමින් නව විෂයමාලාව සැලසුම් කර පාසල් පද්ධතියේ නියමුවන් ලෙස සේවය කරන ගුරු භවතුන් වන ඔබ වෙත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පුද කරන්නේ ඉතා සතුටිනි.

මෙවැනි නව මග පෙන්වීමේ උපදේශන සංග්‍රහයක් ඔබ වෙත ලබා දෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබා දිය හැකිවේ ය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහඟු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේ ම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මැනවින් අධ්‍යයනය කර වඩා නිර්මාණශීලි දරු පරපුරක් බිහි කර ශ්‍රී ලංකාව ආර්ථික හා සමාජීය අතින් ඉදිරියට ගෙන යාමට කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය වූයේ මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ගුරු භවතුන් හා සම්පත් පුද්ගලයින් රැසකගේ නොපසුබට උත්සාහය හා කැපවීම නිසා ය.

අධ්‍යාපන පද්ධතියේ සංවර්ධනය උදෙසා නිම වූ මෙම කාර්යය මා ඉතාමත් උසස් ලෙස අගය කරන අතර මේ සඳහා කැපවී ක්‍රියා කළ ඔබ සැමට මගේ ගෞරවාන්විත ස්තුතිය පිරි නමමි.

එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා.
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය)

විෂයමාලා කමිටුව

අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

උපදේශකත්වය : එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

විෂය නායකත්වය ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා.
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ලේඛක මණ්ඩලය -

මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය	ප්‍ර.ව්‍යා.නිළධාරි (විශ්‍රාමික) - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
රේණුකා පීරිස් මෙනවිය	අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ හා සේවා අංශය, අධ්‍යාපන සේවා අමාත්‍යංශය
රෝහණ කරුණාරත්න මයා	අධ්‍යක්ෂ(විශ්‍රාමික)ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන,අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
වසන්ත අමරදිවාකර මයා	පීඨාධිපති, (විශ්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
කේ.යු. ඩී. ධනවර්ධන මයා	උප පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික) පස්දුන්රට අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
එම්. එච්. එම් මිලාන් මයා	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (විශ්‍රාමික)
පී. එල්. එස්. සැම්සන් මයා	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
අජිත් ප්‍රසන්න නානායක්කාර මයා	කථිකාචාර්ය, රුහුණ ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න මයා	කථිකාචාර්ය, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
ඒ. එන්. කේ. ආරියරත්න මයා	කථිකාචාර්ය, ඌව ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
කේ. මහේෂ් චන්දන වීරකෝන් මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ
එස්. එන්. විජේසිංහ මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දෙහිවල
එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ මයා -	ගුරු සේවය - සා. ප්‍රැන්සිස් ම.වි - කැළණිය
ටී.එම්. ඒ. ඩබ්. තෙන්නකෝන් මයා	ගුරු සේවය - කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය - මහනුවර
වජිරා පද්මිණි වීරක්කොඩි මිය	ගුරු සේවය - ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
උපුල් කල්දේරා මයා	ගුරු සේවය - ඔලබොඩුව මහා විද්‍යාලය, ඔලබොඩුව
පී. ලවකුමාර් මයා	ස.අ.අ - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මඩකලපුව.

සංස්කරණය - ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පරිගණක සැකසුම - ආර්. ආර්.කේ. පතිරණ මිය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

භාෂා සංස්කරණය - එම්. ජී මුණසිංහ මයා. - කථිකාචාර්ය -
සිංහල දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

:

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ දරුවන් තුළ ජීවිතයට අදාළ යහපුරුදු ඇති කිරීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීම ය. පුළුල් වශයෙන් ගතහොත් ක්‍රියාශීලී නීරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීම මෙහි අරමුණ වේ. ඉහත දැක්වූ අරමුණු පෙරදැරි ව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයක් ලෙස ද 10 -11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයක් ලෙස ද වර්තමානයේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයේ ම කොටසක් ලෙස ක්‍රියාත්මක මෙම විෂය සඳහා 2007 වසරේ දී නිපුණතා පාදක විෂය නිර්දේශ හඳුන්වා දුනි. එම විෂය නිර්දේශය සංශෝධනයට ලක් කරමින් තව දුරටත් සංවර්ධනාත්මක ලෙස මෙම විෂය නිර්දේශය හඳුන්වා දී ඇත. මෙතෙක් ක්‍රියාත්මක වූ විෂය නිර්දේශය සංශෝධනය කිරීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු පදනම් කරගත් අතර ඊට අමතර ව වෛද්‍යවරුන් , විෂය ප්‍රවීණයින්, විෂය අධ්‍යක්ෂවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, ගුරුවරුන් හා ශිෂ්‍යයන් සමග කරන ලද සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් ලබාගත් තොරතුරු ද පදනම් කරගන්නා ලදී.

ඒ අනුව 2007 වසරේ දී හඳුන්වා දුන් විෂය මාලාවේ අන්තර්ගත වු නිපුණතා 13 නව විෂයමාලාවේ නිපුණතා 10 ක් දක්වා අඩු කර ඇත. එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතාවන්හි විෂය අන්තර්ගතය පිළිබඳ සැලකීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු පදනම් කර ගනිමින් යම් යම් විෂය කොටස් ඉවත් කිරීම මෙන් ම නව විෂය කොටස් එකතු කිරීම ද සිදු කර ඇත. එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතාවන් සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේද කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන විට සෞඛ්‍යය විෂය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය යන කොටස් දෙකට ම සමාන ව කාලච්ඡේද වෙන් කිරීමට උත්සාහ කර ඇත. තව ද පෙර ක්‍රියාත්මක විෂය නිර්දේශයේ දී ඒ ඒ නිපුණතා සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේදවලට වඩා වැඩි කාලච්ඡේද ප්‍රමාණයක් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළ වෙන් කර ඇත.

ඒ අනුව මෙම විෂය නිර්දේශයෙහි හා ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට දරුවන් තුළ නිපුණතා ගොඩනැගීම සඳහා තව දුරටත් ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාකාරකම් මූලික වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශයක් භාවිත කළ යුතු වේ. එසේ ම ගුරුවරයාගේ භූමිකාව ද තව දුරටත් පරිණාමන ගුරු භූමිකාව යටතේ සම්පත්දායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාත්මක විය යුතු වේ.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙහිලා මෙම විෂය නිර්දේශය හා ගුරු මාර්ගෝපදේශය ඔබට ම ග පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම මගින් විෂයයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ලගා කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙන අතර, එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

පටුන

පිටු අංක

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය	i
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය	ii
විෂයමාලා කමිටුව	iv
ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්	v
විෂය නිර්දේශය	vi-xxx
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා උපදෙස්	1
පළමු වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	2
පළමු වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	3 - 43
දෙවන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	44
දෙවන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	45-120
තෙවන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	121
තෙවන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	122-162

0.1 ජාතික අරමුණු

(i) මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාවය, ජාතික ඍජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩනැඟීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීම.

(ii) වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම.

(iii) මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම.

(iv) පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

(v) සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුලු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම.

(vi) පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායකවන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම.

(vii) ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සූදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.

(viii) ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායකවන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම.

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ වාර්තාව - (2003)

මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා පෙර සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

(i) **සන්නිවේදන නිපුණතා**

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

සාක්ෂරතාව : සාවධානව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම. ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම.

සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය.

රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගලපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම.

තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය: පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයන් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම.

(ii) **පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා**

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- ඍජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගයයන්.
- චිත්තවේගී බුද්ධිය.

(iii) **පරිසරයට අදාළ නිපුණතා**

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරයන්ට අදාළ වේ.

සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික චර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්.

ජෛව පරිසරය : සජීවී ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය- ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා.

භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍ය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මළපහ කිරීම යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතාව. ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

(iv) **වැඩ ලෝකයට සූදානම් වීමේ නිපුණතා**
ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම.
තම වෘත්තීය ලැදියා සහ අභියෝගතා හඳුනා ගැනීම.
හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා.

(v) **ආගම සහ ආචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා**
පුද්ගයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාරධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය.

(vi) **ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා**
සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්.

(vii) **"ඉගෙනීමට ඉගෙනීම" පිළිබඳ නිපුණතා**
ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීනව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයින් හට ශක්තිය ලබාදීම.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නීරෝගී හා තෘප්තිමත් බවින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන මූලික ක්ෂේත්‍ර වන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනය හා රැක ගැනීම.
- සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම.
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මක ව හා සාර්ථක ව මුහුණ දීම.
- ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම හා ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීම යනාදී නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට යි.

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මඟින් ජීවගුණය පවත්වා ගනියි.	• පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය
		  • නිර්වචනය
		  • හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ
		• පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම
		• පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා
		  • නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
		  • නිවැරදි ආහාර පුරුදු
		  • නින්ද හා විවේකය
		  • ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම්
		  • සරල දිවිපැවැත්ම
		  • මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවලින් වැළකීම.
		  • ආතතියෙන් වැලකීම
		  • සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම
		
		• වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග
		  • දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව
		  • සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය
		  • අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු
		  • ජනගහණයේ ඝනත්වය
		  • සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම්
		  • මාධ්‍යය බලපෑම්
		  • අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ
		  • අවතැන් වීම.
			• පූර්ණ සෞඛ්‍යයේ ලක්ෂණ සඳහන් කරයි.
			• පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා විස්තර කරයි.
			• පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා සූදානම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			
			• වර්තමාන සෞඛ්‍යමය අභියෝග විස්තර කරයි.
			• සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජය ගැනීමට ක්‍රමෝපා යෝජනා කරයි.
				05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		• අහිතකර ලිංගික චර්යා • පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම් • සෞඛ්‍ය සේවාව පිළිබඳ ගැටලු • රෝග • යුධමය තත්ත්වයන් • යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම • විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය • තාක්ෂණයේ අහිතකර බලපෑම් • අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ		
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	• හැඳින්වීම • මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ [ECCD] ප්‍රධාන අවස්ථා • පූර්ව ප්‍රසව අවධිය • නවජ අවධිය - 0-1(මාස) • ළදරු අවධිය - 0-අවු.1 • පෙර ළමාවිය - අවු 1-අවු 5 • පසු ළමාවිය - අවු 6 - අවු 10	• පෙර ළමා වියේ අවස්ථා පෙළගස්වයි.	
		• මෙම අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා හා අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම • කායික • මනෝ සමාජීය.	• අවධි අනුව විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශණය කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ජීව යාන්ත්‍ර මුලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	• ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මුලධර්ම
		  • ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය
		  • සමබරතාව
		• ජීව යාන්ත්‍ර මුලධර්මවලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම
		  • ස්ථිතික ඉරියව්
		    • සිට ගැනීම
		    • හිඳ ගැනීම
		    • වැතිරීම
		  • ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ථිතික ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා ගැනීම
			• ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම විමර්ශනය කරයි.
			• ඉරියව් භාවිතයේ දී ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව කටයුතු කරයි.
			• ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම අනුගමනය කිරීමෙන් ඉරියව් කාර්යක්ෂම ව පවත්වා ගනියි.
				04

4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.1 ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදුකරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• වොලිබෝල්
		  • ප්‍රහාරය
		  • වැලැක්වීම
			• ප්‍රහාරය නිවැරදි ව එල්ල කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.
			• වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.
				03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	4.2 නීතිරීතිවලට අනුගත ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	• වොලිබෝල් • නීතිරීති • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම. • විනිශ්චය	• ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• නෙට්බෝල් • ආක්‍රමණය • රැකීම. • විදීම.	• ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දක්ෂතා යොදා ගනිමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	02
	4.4 නීතිරීතිවලට අනුගත ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	• නීතිරීති • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම. • විනිශ්චය	• නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි. • ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• පාපන්දු • පාදයෙන් පහරදීම හා නැවැත්වීම • හිසින් පහර දීම.	• පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ, පාදයෙන් පහර දීම හා හිසින් පහර දීම නිවැරදි ව සිදු කරයි.	02
	4.6 නීතිරීතිවලට අනුගත ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	• නීතිරීති • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම. • විනිශ්චය	• ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි. • නෙට්බෝල් , වොලිබෝල් හා පාපන්දු තරග විනිශ්චය සඳහා සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

	4.7 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්
		  • පාගමන්
		  • වන ගවේෂණ ශිල්ප ක්‍රම
		    • සැලසුම් කිරීම
		    • මාලිමාව භාවිතය
		    • මාර්ග සිතියම් සැකසීම
		    • තරු පන්ති භාවිතය
			• පා ගමන් හා වන ගවේෂණ සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස සැලසුම් සකස් කරයි.
			• විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කරයි.
			• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
			• සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
				02

5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යනයක යෙදෙයි.	• මලල ක්‍රීඩා හැඳින්වීම
		  • මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය
		    • ජවන හා පිටිය
		    • තරග ඇවිදීම
		    • මාර්ග ධාවන තරග
		    • රට හරහා දිවීම
		    • කඳු දිවීම
			• මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය සිදු කරයි.	01

	5.2 නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.	• තරග ඇවිදීම
		  • ශිල්පීය ක්‍රමය
		  • නීතිරීති
			• නිවැරදි ව තරග ඇවිදීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.	• ධාවන ආරම්භය • හිටි ආරම්භය • කුදු ආරම්භය • කෙටි ආරම්භය • මැදුම් ආරම්භය • දිගු ආරම්භය • තරග අවසානය	• ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා විවිධ ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරයි • ධාවන ආරම්භය සහ අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි	01
	5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස මඟින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි.	• ධාවන අභ්‍යාස • ධාවන අභ්‍යාස • A • B • C	• ධාවනයේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉවහල් කර ගනියි.	01
	5.5 නිවැරදි ව යෂ්ටි මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි.	• සහාය දිවීම • යෂ්ටි මාරුව • මිශ්‍ර මාරුව • නීතිරීති	• නීතිරීතිවලට අනුකූල ව, සහාය දිවීමේ දී යෂ්ටි මාරු කරයි.	02
	5.6 විසිකිරීමේ හා පැනීම් ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.	• ශිල්පීය ක්‍රම. • දුර පැනීම. • උස පැනීම. • කව පෙත්ත විසි කිරීම. • යගුලිය දැමීම. • හෙල්ල විසිකිරීම.	• විසි කිරීම් හා පැනීම් ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

	5.7 නිවැරදි ව එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනියි.	• දුර පැනීම
		  • එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique)
		    • අවතීර්ණ ධාවනය
		    • නික්මීම.
		    • ගුවනත ශරීරය හසුරුවා ගැනීම
		    • පතිතවීම.
		• නීති රීති
			• එල්ලීමේ ක්‍රමයට නිවැරදි ව දුර පනියි.
			• නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.
				02

	5.8 නිවැරදි ව ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පනියි.	• උස පැනීම
		  • ෆ්ලොප් ක්‍රමය
		    • අවතීර්ණය
		    • නික්මීම.
		    • හරස් දණ්ඩ තරණය
		    • පතිත වීම.
		  • නීති රීති
			• ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	02

	5.9 නිවැරදි ව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය විසි කරයි.	• විසි කිරීම්
		  • යගුලිය දැමීම
		    • රේඛීය ක්‍රමය
		      • සූදානම.
		      • ලිස්සීම.
		      • ජව ඉරියව්ව.
		      • මුදා හැරීම.
		      • පශ්චාත් ඉරියව්ව.
		    • නීතිරීති
			• යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ක්‍රමය නිවැරදි ව සිදු කරයි.
			• නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.
				01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	5.10 කවපෙත්ත භ්‍රමණ ක්‍රමයට විසි කරයි.	• විසි කිරීම් • කවපෙන්ත • සූදානම • පැදවීම • කැරකීම • ජව ඉරියව්ව • මුදා හැරීම • පශ්චාත් ඉරියව්ව • නීතිරීති	• කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	01
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.	• ක්‍රීඩා නීතිරීති හැඳින්වීම • ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව • ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම • ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය • ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය • පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය • අවම අනතුරු • ක්‍රීඩක අයිතීන් • ගැටලු විසඳීම • ආශ්වාදය • සාධාරණ තරගය	• ක්‍රීඩා නීතිරීති විමර්ශනය කරයි. • ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.	02
	6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	• ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය • ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය. • සංවිධානයක ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය • පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය	• ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ විචාරශීලී ව අදහස් දක්වයි. • ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි. • පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය විමර්ශනය කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	• වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
		  • නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
		  • ශරීර සුවතා වැඩසටහන
		  • වෙනත් ක්‍රීඩා වැඩසටහන්
		  • ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
		  • ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම
		• සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන වැඩසටහන්
		  • සෞඛ්‍යය සතිය
		
		• ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු
		  • මහා පෝෂක
		    • කුපෝෂණය - (Malnutrition)
		      • මන්ද පෝෂණය -(under nutrition)
		        • මිටි බව - (Stunting)
		        • කෘශ බව- (Wasting)
		      • අධි පෝෂණය -(Over nutrition)
		        • අධි බර - (Over weight)
		        • ස්ථූලතාව - (Obesity)
		  • ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
		    • යකඩ ඌනතාව
		    • අයඩීන් ඌනතාව
		    • විටමින් A ඌනතාව
		    • කැල්සියම් ඌනතාව
		    • සින්ක් ඌනතාව
			• පාසලේ වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහා සක්‍රීය දායකත්වය ලබා දෙයි.
			• පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හඳුනාගෙන දායකත්වය සපයයි.
			
			• ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල පෝෂණ ගැටලු ලැයිස්තු ගත කරයි.
			• යහපැවැත්ම කෙරෙහි පෝෂණ ගැටලු ඇති කරන බලපෑම විස්තර කරයි.
			• පෝෂණ ඌනතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කරයි.
			• පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට තම දායකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			• සාම්ප්‍රදායික ආහාර අගය කරයි.
				07

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

		• පෝෂණ ගැටලු යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම්
		  • පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය
		• පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක
		  • ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව
		  • වයස
		  • සෞඛ්‍ය තත්ත්වය
		  • පරිසරය
		  • වෙනත්
		• පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය
		  • පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය
		  • ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම
		• දේශීය ආහාර භාවිතය
		• ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය		

		• විවිධ පුද්ගල අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම
		  • ළදරු
		  • ගැබිණි මව්වරු
		  • කිරිදෙන මව්වරු
		  • රෝගීන්
		  • ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය
		  • ක්‍රීඩකයින්
			• ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු සකස් කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.	• සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති
		  • ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
		  • ශ්වසන පද්ධතිය
		  • රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
		  • බහිස්‍රාවී පද්ධතිය
		• ඉහත පද්ධතිවල අසිරිය
		• අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක
		• අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය
		
		• ප්‍රජනක පද්ධතිය
		• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය
		• අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක
		• අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය
			• සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතිවල අසිරිය විස්තර කරයි.
			• කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
				06

9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන්
		  • හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව
		  • පේශීමය දැරීමේ හැකියාව
		  • පේශීමය ශක්තිය
		  • නම්‍යතාව
		  • ශාරීරික සංයුතිය
			• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පෙළ ගස්වයි.
			• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධන වැඩසටහන් සැලසුම් කරයි.
			• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමට සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
				07

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද

	9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	• චිත්තවේග පාලනය
		  • යහපත් චිත්තවේග
		  • අයහපත් චිත්තවේග
		• මානසික ආතතිය
		  • මානසික ආතතියට හේතු විය හැකි තත්ත්ව
		    • හිංසනය
		  • මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ
		    • කායික ලක්ෂණ
		    • මානසික ලක්ෂණ
		    • හැසිරීමේ වෙනස්කම්
		• මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම
		• මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම
		• මානසික යෝග්‍යතාව වඩවන ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා
			• අයහපත් චිත්තවේග පාලනය කරමින් යහපත් චිත්තවේග ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.
			• මානසික ආතතිය ඇති වීමේ හේතු පෙන්වා දෙයි.
			• ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කටයුතු කරයි.
			• මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි.
			• අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
			• සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.
				03

10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.	• අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීම
		  • ගේදොර අනතුරු
		  • මහාමාර්ග අනතුරු
		  • ස්වභාවික ආපදා
		  • කෘෂි රසායන මගින් සිදුවන අනතුරු
		  • සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු
		  • වෘත්තීමය අනතුරු
		  • ලිංගික අතවර
			• ක්‍රීඩා පිටියේ සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට තම දායකත්වය ලබා දෙයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		• අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම • අවමකරණය • වලකා ගැනීම • ප්‍රථමාධාර • ආපදා හා අනතුරුවලට මුහුණදීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය		
	10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු • බාහිර තත්ත්වයන් • කැපීම් • ඉරියාම් • සිරීම් • තැලීම් • සිදුරුවීම් • දිය පට්ටා • අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන් • පේශි සම්බන්ධ අනතුරු • බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු • අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු • සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු • ස්නායු හා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු	• යහපැවැත්මට බලපාන අභියෝග විස්තර කරයි. • අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අනතුරු හා ආපදා අවස්ථාවල දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03
	10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.	• අනතුරු අවම කර ගැනීම • ප්‍රථමාධාර • හැඳින්වීම • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම • අනුක්‍රමය • විශේෂ අවස්ථා • ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කිරීම.	• ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි. • පන්ති කාමරය තුළ අවශ්‍ය මෙවලම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගනියි.	04

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නො වන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් ව අර්ථවත් ව හා ඵලදායී ව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩ සටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගීත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩ සටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

- **සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්**
    - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
        - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැලඳුම්)
        - සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/මානසික/සමාජීය)
        - සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ශාලා
        - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු (ආහාර තේරීම/පරිභෝජන පිළිවෙත්)
        - පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (සායන/ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන්)
        - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (වසංගත රෝග නිවාරණය/ප්‍රශස්ත පෝෂණ ක්‍රම)

    - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
        - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන්
        - සෞඛ්‍ය දිනය
        - සෞඛ්‍ය සමාජ
        - සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය හා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
    - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
        - ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
            - ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවාව
            - සෞඛ්‍යදාන ව්‍යාපාරය
            - රතු කුරුස සමාජය

- **ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්**
    - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
        - ශරීර සුවතා වැඩ සටහන (අධ්‍යාපන චක්‍රලේඛ 1995/18 අනුව)
        - ආචාර පෙළපාළි පුහුණුව
        - සංදර්ශන පුහුණුව
            - සරඹ
            - ජිම්නාස්ටික්
            - ස්වායු ව්‍යායාම (Aerobics)

    - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
        - ශාරීරික යෝග්‍යතා ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන
            - ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
            - ක්‍රීඩා සමාජ
            - වර්ණ ප්‍රදාන /උපහාර
    - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
        - පාසල් ක්‍රීඩා තරග
            - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්/පා පන්දු සහ අනිවාර්ය ක්‍රීඩා
            - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
            - ශාරීරික අභ්‍යාස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
    - තරඟ
    - උත්සව

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
  - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
    - එළිමහන් කඳවුරු
    - කඳු තරණය
    - පා ගමන්
    - පා පැදි සවාරි
    - වන ශිල්පය
    - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
  - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
    - ශිෂ්‍යභට (කාන්තා/පිරිමි)
    - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා පහසුකම් මත ඉහත සඳහන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීමෙහි නිරත ගුරුවරයා ගේ වගකීම කි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන් ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගේ සහභාගීත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නඟා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පති ගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

සැලසුම් ගත ආකාරයෙන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් වර්ෂය පුරා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ශිෂ්‍යයන්ට ඉඩ සැලසේ. ඒ අනුව දක්ෂයින් හඳුනා ගෙන අවසන් ඉලක්ක සාක්ෂාත් වන පරිදි ඔවුන් අඛණ්ඩ සංවර්ධනයට භාජනය කළ හැකි වේ. එ සේ ම බහුතර සහභාගීත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් ශිෂ්‍යයින් අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

ඉගෙනුම්ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරු මහත්මයකු හෝ මහත්මියක විසිනි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද තීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යන් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැඟීමට හැකිවන පරිදි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉගෙනුම යනු යමකු තුළ ස්ථාවර වූ චර්යාත්මක වෙනසක් සිදුවීම ය. ඉගැන්වීම යනු ස්ථාවර වූ චර්යාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා දරන්නා වූ ප්‍රයත්නය යි. එසේ ම ඉගෙනුමෙහි දී සිදුවන චර්යාත්මක වෙනස විධිමත්, අවධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී ආකාරවලින් සිදුවිය හැකිය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී විවිධ මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉහත දැක්වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් යන දෙඅංශයේ දී ම අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ඉගැන්වීම් උපාය මාර්ග හා ශිල්පීය ක්‍රමවේ. පද්ධතිය තුළ විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයයන් උගන්වා ඇත. නමුත් ඔබ කිසිම විටක විවිධ වූ විෂයයන් යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකටම එකම ආකාරයෙන් නූගන්වන බවට ඔබට අත්දැකීම් ඇත. ඒ අනුව සෑම ගුරුවරයකු ම විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම පිළිබඳ කිසියම් ප්‍රමාණයක හෝ අත්දැකීම් ලබා තිබිය යුතු ය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ශිල්ප, ඒවායේ භාවිතය අනුව වර්ග කීපයකට බෙදිය හැකි ය. ඒක පුද්ගල ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, කණ්ඩායම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, සමූහ ඉගෙනුම් ක්‍රම ලෙස ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම විවිධ ය. මේවා අතුරින් මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දේශන හා සාකච්ඡා, ප්‍රදර්ශනය, බුද්ධි කලම්බනය, කණ්ඩායම් ඉගෙනුම, සමාකරණය, ව්‍යාපෘති ක්‍රමය, පැවරුම් භාවිතය, භූමිකා රංගන, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, බිත්ති පුවත් පත්, ගවේෂණ ආදි වූ විවිධ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි වේ.

ඔබ භාවිත කරන ඕනෑම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයක දී ප්‍රවේශය, ගවේෂණය ඉදිරිපත් කිරීම, විස්තාරණය, තක්සේරුව හා ඇගයීම් යනාදි අංග ඇතුළත්ව ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළින් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිවනු ඇත.

මෙම නිර්දේශයට අදාළ වූ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක විෂය කොටස් ඉගැන්වීමේ දී ඔබ ඒ සඳහා වඩා ගැළපෙන ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත. එසේ ම ඔබ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය තෝරා ගැනීමේ දී පාඩමේ ස්වභාවය, පාඩමේ අරමුණු, ශිෂ්‍යයන්ගේ ස්වභාවය, ශ්‍රේණි මට්ටම්, සම්පත්, පරිසර සාධක යනාදී කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එසේ ම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී වර්තමානයේ දී ද පන්තිකාමර තුළ සම්ප්‍රේෂණ භූමිකාව (Transmission Role) හා ගනු දෙනු භූමිකාව (Transaction Role) තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරු දැරියන් ගේ චින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතාවල දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලනවිට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී එහි සංවර්ධනයක් සිදු විය යුතු බවත් අවධාරණය කළ යුතු ය.

නිපුණතා පාදක ව සකස් කර ඇති මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයාට මුල්තැන දෙමින් ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ශිෂ්‍යයන් ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකුගේ (Resource Person) තත්වයට ගුරුවරයා පත්විය යුතු ය. ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, ශිෂ්‍යයන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සමීප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා නොහැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් ශිෂ්‍යයන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටුවිය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යථෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම තුළින් මෙම විෂය නිර්දේශය මඟින් අපේක්ෂිත අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ඉටුකරගත හැකි වන අතර එය ඔබගේ කාර්යභාරය වන බව ද මතක තබා ගත යුතු ය.

ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම නිපුණතා පාදක ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් ඔබ ගේ දැන ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරමු.

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඩම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම නොකරන ලදී.

ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු සම්මත රටාවක් පවතී. එ නම්,

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- ශිෂ්‍යයන් ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (Warming up Exercises)
- ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම් කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම
- ඇඟ ලිහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම් කිරීම.
- විසිර යාම. (Dismissal)

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී අනුගමනය කෙරෙන මෙම රටාවෙන්, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වල දී වෙනස් වන්නේ ප්‍රායෝගික කොටස් ඉවත් වීම පමණකි.

ඔබට මෙම සියල්ල ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙන් වන්නේ මිනිත්තු 30-40 ත් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගයන් ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදී.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 40 ක් බව
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40 ක් බව
- බොහෝ පාසල්වල සීමිත ක්‍රීඩා උපකරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති බව හා ඒ සඳහා ආදේශක භාණ්ඩ යොදා ගත හැකි බව
- නිශ්චිත කාලගුණික රටාවක් අප රටට වෙන් වී නොමැති බව.
- එක් පාසල් වාරයක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අවම කාලච්ඡේද ගණන 36 ක් බව.
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නොහැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව
- සතියකට කාලච්ඡේද 03 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 90 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 චක්‍රලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

සාමාන්‍ය කාලච්ඡේයක කාලය මිනිත්තු 40 ක් වුවද යම් යම් අවස්ථාවලදී මෙය වෙනස්විය හැකි අතර ඒ අනුව ඔබගේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඊට අනුකූල වන පරිදි සංවිධානය කර ගත යුතු ව ඇත.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භයට පෙර ඊට අවශ්‍ය ගුණාත්මක යෙදවුම් සොයා සකස් කර ගැනීම ඔබ විසින් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ඔබ ගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.

දැන් අප ගේ සම්මත රටාවට අනුව ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙයවන අන්දම සලකා බලමු.

- **ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**
  පංති කාමරයේ සිට එකිනෙකා පසුපස පේළියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

- **පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**
  ඔබ විසින් නිර්මාණය කෙරෙන පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගන්න. විවිධ දිනවල දී මෙම රටාව වෙනස් කිරීම සුදුසු ය.

- **ශිෂ්‍යයන් ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**
  ශිෂ්‍යයින් ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමට නො හැකි ශිෂ්‍යයන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයින් හෝ විනිශ්චයකරුවන් ලෙස යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම.**
  සිසුන්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබ ගේ වගකීම යි.

- **ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම්.**
  ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම් කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ නො හැකි වුවත්, පාසල් සිසුන්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම් ලබා දීම සුදුසු ය.

  ඇදීමේ ව්‍යායාම්වලින් (Stretcthing exercises) අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබ ගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

  ඔබ ගේ අභිමත පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන පරිදි ව්‍යායාම් තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

- **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

  සෑම ළමයකු ම තරගකාරී විනෝද ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ශාරීරික අධ්‍යාපන ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී මෙම ළමා මානසිකත්වය ප්‍රයෝජනයට ගෙන එදිනෙදා උගන්වන ක්‍රියාකාරකම් තව දුරටත් තහවුරු වීම සඳහා ඊට ගැළපෙන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයන් යොදවන්න.

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**
  සුදුසු පරිදි ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම් කීපයක් තෝරා ක්‍රියාත්මක කරන්න. මේ සඳහා මිනිත්තුවක පමණ කාලයක් වැය කිරීම සෑහේ.

- **ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම කිරීම.**

  ඊ ළඟ දිනයේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පාඩම් පිළිබඳ ව යම් තොරතුරක් ළමුනට ලබා දීමට අවශ්‍ය නම් මෙම අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය.

- **විසිර යාම.**
  ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද විසිර යාමේ ක්‍රියාකාරකමක් ක්‍රියාත්මක කර පන්තිය විසුරුවා හරින්න. ඒකාකාරී බව වළක්වා ගැනීම සඳහා විවිධ වූ විසිර යාමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගන්න.

- සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- සමහර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අදාළ විෂය සන්ධාරය සවිස්තරාත්මක ව ගුරුවරයා ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ ඇමුණුමක් ලෙස සපයා ඇත. අවශ්‍ය **අවස්ථාව දී වැදගත් කරුණු සටහන් කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් මෙහෙයවන්න.**

ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ ළමුන් ගේ අධ්‍යාපනය යි. එ හෙයින් සක්‍රීය ශිෂ්‍යයකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරී අධ්‍යාපනයක් සඳහා විවිධ මෙවලම්වලින් සම්පූර්ණ පන්ති කාමර වාතාවරණයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 10 වන ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

මෙහි සඳහන් සමහර ස්ථිර උපකරණ පාසලේ වෙනත් අංශවලින් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. සමහර ස්ථිර උපකරණ වෙනුවට යොදා ගත හැකි විකල්ප උපකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳුනා ගත යුතු ය. එ සේ වුව ද ක්‍රියාකාරකමට අදාළ නිශ්චිත උපකරණ ශිෂ්‍යයන්ට හඳුන්වා දිය හැකි නම් එය ඉතා මත් වැදගත් ය. කෙ සේ වෙතත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද මත මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වනු ඇත.

- පරිගණක/මල්ටිමීඩියා
- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපන-Over head Projector
- විනිවිදක - Transparencies
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- මාත්‍රා 8 (8 Beat) සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- මෙට්ට්‍රස් (ගුදිරි)
- උස පැනීමේ හරස් දඬු
- පතිත වීම් මෙට්ට
- දුර පැනීමේ ඉපිලුම් පුවරු
- යගුලිය (විවිධ බර)
- කවපෙත්ත (විවිධ බර)
- හෙල්ල (විවිධ බර)
- හෙල්ල ප්‍රමාණයේ ලී කැබලි
- නෙට්බෝල් කණු
- නෙට් බෝල
- වොලි බෝල් කණු
- වොලි බෝල්
- වොලිබෝල් දැලක්
- පාපන්දු
- කඩුලු
- සහාය යෂ්ටි
- එල්ලේ පිති
- විරාම සටිකා
- හුණු/වැලි/දහයියා/ලී කුඩු
- මෙඩිසින් බෝල
- යතුරු ලියන කඩදාසි
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- පෑන් පැන්සල්
- මාර්කර් පෑන්
- මීටර් කෝදු, අඩි කෝදු
- පැස්ටල්
- කතුරු

- මීටර් 1.20 ක් පමණ දිග කෝටු
- වෙළුම් පටි
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- ලී පටි
- කපු පුළුන්
- බුමුතුරුණු
- විසිල් - නලාව
- මිනුම් පටි
- බර කිරන තරාදි
- ස්කිපිං රෝප් - (Skipping ropes)
- ප්ලාස්ටික් කේතු
- රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ)
- පා පන්දු
- ආරම්භක පුවරු (starting blocks)
- පා පන්දු ගෝල කණු
- යගුලිය ප්‍රමාණයට බර රවුම් ගල්
- දැව් තෙල් හෝ අදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

චිත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ආහාර පිරමිඩය
- ආහාර වර්ණ
- ආහාර පිරමීඩය
- විවිධ පද්ධති
  - ආහාර ජීර්ණ
  - ස්වසන
  - රුධිර සංසරණ
  - ප්‍රජනක... ආදි

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයමාලාව තුළ අන්තර්ගත නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් තුළ ශිෂ්‍ය ජීවිතයට වැදගත් හැකියා රාශියක් නිරූපණය වේ. එම නිසා එම නිපුණතා වර්ධනය වන ලෙසට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- දේශන ක්‍රමයෙන් බැහැරව සැමවිටම ශිෂ්‍යයන් තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා හැකි සැමවිට ම නිපුණතා මට්ටමට අදාළ ව පැති කිහිපයක් ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ මගින් ශිෂ්‍යයන් තුළ චින්තන කුසලතා, සමාජ කුසලතා හා පෞද්ගලික කුසලතා වර්ධනය සඳහා සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ඒ සඳහා සැමවිට ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් සඳහා උචිත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිත කරන්න.
- සෑම ක්‍රියාකාරකමක දීම ශිෂ්‍යයන් නියුක්ත කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් උපයෝගී කරගන්න
- එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම්වල දී විෂය හැකියා මෙන් ම පොදු හැකියා වර්ධනය වන ලෙස සැලසුම් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී තම පාසලේ, ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා මෙන් ම රටේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වන්න.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් අවශ්‍ය සැමවිට ම ඒවා නොමැති නම් ආදේශක උපකරණ සකසා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී ඒ ඒ ශ්‍රේණියට අදාළ පෙළ පොත්, මීට පෙර භාවිත කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා මලල ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් , පාපන්දු ක්‍රීඩාවන්ට අත්වැලක් හා වෙනත් පතපොත පරිශීලනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර සැමවිට ම ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබාදී ම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාමාන්‍යයෙන් ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක අන්තර්ගත සියලු කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සුක වන්න.

පළමු වාරය

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මගින් ගුණය පවත්වා ගනියි.	05
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ළමාවියේ දරුවන් අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	03
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක කරුණු ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	04
4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙසගත කරයි.	4.1 ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි. 5.2 නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01 01
10. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනාගනිමින් ඒවාට කාර්යක්ෂම ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.	04

නිපුණතාව 1.0 : **සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.**

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම තුළින් ජීව ගුණය පවත්වා ගනියි.

කාලච්ඡේද ගණන : 05 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය නිර්වචනය කරයි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර පෙළ ගස්වයි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යට අදාළ නිර්ණායක ක්ෂේත්‍ර අනුව වර්ග කරයි.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- වර්තමාන සෞඛ්‍යයට ඇති අභියෝග දක්වමින් ඒවා ජය ගැනීමට කළ යුතු දේ පැහැදිලි කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අර්ථ නිරූපනය පෙර දැනුම ආශ්‍රිත ව පහත සඳහන් පරිදි සිහිපත් කරන්න.
- ''පූර්ණ සෞඛ්‍ය යනු'' හුදෙක් **ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීම පමණක් නොව කායික මානසික සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පූර්ණත්වයේ පැමිණීමයි.**
- පහත සඳහන් කරුණු තහවුරු කරන්න.
  - රෝග හා දුබලතා නැති වීම මගින් පමණක් පූර්ණ සෞඛ්‍ය ඇති නොවන බව.
  - කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ගැන සැළකිලිමත්විය යුතු බව.
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පුද්ගලයෙකු තුළ පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ පෙළ ගැස්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත කරුණු ඇසුරෙන් ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

යහපත් සෞඛ්‍ය

	කායික	මානසික	සමාජයීය	ආධ්‍යාත්මික
හැඳින්වීම	කායික යහපැවැත්ම යනු රෝගවලින් තොරව සිටීම රෝග සඳහා බලපාන හැසිරීම අවම කර ගැනීම සහ මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් සිටීම වේ.	තම හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින් ඵලදායි ලෙස කටයුතු කරමින් සමාජයට ද යහපතක් කරමින් සතුටින් ජීවත්වීමට ඇති හැකියාවයි.	අප අවට සිටින අනෙකුත් අය සමග යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පවත්වමින් කටයුතු කිරීමයි.	ප්‍රීතිමත් ව ජීවත්වීමේ අරුත දැන යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වමින් කාලය හා අත්දැකීම් සමග වර්ධනය වීමත් සමාජය තුළ තමාට හිමි තැන පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීමත් ය.
යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සාධක	• පිරිසිදු වාතය, • පිරිසිදු ජලය, • සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව • සෞඛ්‍යවත් ආහාර. • ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් • විවේකය හා නින්ද.	• මානසික ආතතියෙන් තොරවීම, • සරල බව, • සතුට, • විනෝදාංශ පැවතීම.	• තිරස් හා සිරස් සම්බන්ධතා තමා තේරුම් ගැනීම මමත්වයෙන් තොරවීම.	• පරිසරය රස විඳීම • භාවනා ක්‍රම අනුගමනය • ක්‍රීඩාවේ නිරතවීම, • උපදේශනය, • සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවල නිරතවීම.
යහපැවැත්ම හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ	• නිසි පෝෂණ මට්ටම්, • නිසි ඉන මිම්ම. • නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව • ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව. • ප්‍රසන්න පෙනුම • ක්‍රියාශීලී බව.	• ආත්මාවබෝධය • ආත්මාභිමානය. • ගැටලු විසඳීම • ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම. • විචාරශීලී බව • චිත්තවේග සමතුලිතාව • ප්‍රබෝධමත්බව. • සතුටින් සිටීම. • ස්වයං විනය.	• යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • ඵලදායී සන්නිවේදනය • නම්‍යශීලී බව, සහකම්පනය. • නායකත්වය. • අනුගාමිකත්වය • නීතිගරුක බව.	• මිතුරුබව • අනුන්ගේ සතුටේ දී සතුටුවීම. • අනුන්ගේ තරඳවලදී පිහිට වීම • දුක සතුට සමව දරා සිටීම.

පියවර 2

- පහත දැක්වෙන පරිදි පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ ඇති වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
- ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ ක්‍රියාකාරකම් පූර්ණ සෞඛ්‍යයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර හතරේම සංවර්ධනයට දායක වන බව.
- විවිධ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම්වල නිරතවීමෙන් ශරීරයේ පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි දියුණුවන බව.

- විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ගැටලු විසඳීම, විනය ගරුක බව, ජය පරාජය දරා ගැනීම, ඉවසීම වැනි ගුණාංග දියුණු වන බව.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම, සාමූහික බව, නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය වැනි සමාජ කුසලතා වැඩි දියුණු වන බව.
- අන් අයට ගරු කිරීම, ඉවසීම, හොඳ නරක තෝරා බේරා ගැනීම වැනි ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම. තුළින් වැඩි දියුණු වන බව.

පියවර 3

- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා පහත දැක්වෙන පරිදි පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

කණ්ඩායම 01

- නිවැරදි ආහාර පුරුදු
- ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම

කණ්ඩායම 02

- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම
- ප්‍රමාණවත් නින්ද හා විවේකය

කණ්ඩායම 03

- සරල දිවි පැවැත්ම
- මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටිවලින් වැළකීම

කණ්ඩායම 04

- ආතතියෙන් වැළකීම හා ආතතිය පාලනය කර ගැනීම
- සමාජ නීති රීති පිළිපැදීම
- තම කණ්ඩායමේ මාතෘකාව ආශ්‍රිතව පාසල් සිසුන්ට බෙදා හැරීමට අත් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිර්මාණය කළ අත් පත්‍රිකාවේ කරුණු හා ඇමුණුම 1.1 හි තොරතුරු සැලකිල්ලට ගනිමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- සකස් කරන ලද අත් පත්‍රිකාව සිසුන් අතර බෙදා දීමට අවස්ථාව සලසන්න.

පියවර 4

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග පිළිබඳ පුවත්පත්, ගුවන්විදුලි වැඩ සටහන් වැනි මාධ්‍ය ඇසුරෙන් තොරතුරු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ සමග ඇමුණුම 1.2 හි තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ඉහත දැක්වූ අභියෝග අවස්ථා ජය ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ විසඳුම් හා යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පහත තොරතුරු තහවුරු වන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- ආර්ථිකතත්වය ඉහළ නැංවීම
- රැකියා අවස්ථා බිහි කිරීම
- මාධ්‍ය හා තාක්ෂණ භාවිතය සඳහා නීති පැනවීම.
- සංචාරක ව්‍යාපාරය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම.
- ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනයේ අවශ්‍යතාව හා ඒ තුළින් අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ කුසලතා සංවර්ධනය කරගත හැකි බව.
- අත්දැකීම් ලබා ගැනීම මගින් තමාට එවැනි අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට වූ විට එය සාමාන්‍යකරණය වී තිබීම උදා - අවමගුල් කටයුතුවලට සහභාගිවීම තුළින් තමාගේ සමීපයෙකුගේ වෙන්වීම දරා ගත හැකිවීම.
- ලේ ඥාති සම්බන්ධතා පිළිබඳ හා තම පවුල් පරිසර පිළිබඳ දැනුවත් බව තැලිමීසියා, පිළිකා වැනි රෝග අවම කිරීමට හේතුවන බව.
- හැඟීම්වලට අවනත නොවී බුද්ධිමත්වීම අධ්‍යාපනය ජයග්‍රහණ හා ඉදිරි ගමන් මාර්ගවලට හේතුවන බවත් (නව යොවුන් ගැබ් ගැනීම, අධ්‍යාපනය කඩාකල්ප්පල්වීමට, අවමානයට හා අඩු දරු උපත් ඇතිවීමට හේතු වේ)
- යෞවනත්වය නිසි පරිදි හඳුනා ගැනීම තුළින් ඇතිවිය හැකි කරදර අවම කර ගනිමින් තම හැකියා සංවර්ධනය උපයෝගි වන බව.
- නායකත්වය යහපත් ලෙස යොදා ගැනීමෙන් ඉදිරි අවස්ථා උදාකර ගත හැකිවීම.
- සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩල නිසි පරිදි යෙදීම හා ක්‍රමවත්ව ලබා දීම පිළිබඳ කටයුතු සිදුවීම.
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය කිරීම හා ප්‍රමාණවත් දැනුම හා නිපුණතා ලබාදීම.
- නිසි පහසුකම් සහිත ක්‍රමවත් නිවාස යෝජනා ක්‍රම හඳුන්වා දීම හා පහසුකම් බහුල කිරීම.
- ආර්ථික තත්ත්වයන් ඉහළ නැංවීමට කටයුතු කිරිම.

මූලික වදන් සංකල්ප : • පූර්ණ සෞඛ්‍යය, ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ්, පත්තර දැන්වීම්, උස මැනීමේ ටේප් පටි, බර මනින තරාදි, ප්ලැටිග්නම් පෑන් හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- පූර්ණ සෞඛ්‍ය යන්න විමසන්න.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙහි ක්ෂේත්‍ර හඳුනා ගන්නා නිර්ණායක විමසන්න.
- පෝෂණයෙන් හෙබි පරපුරක් ඇති කිරීමට යෞවනයාගේ කාර්යභාරය විමසන්න.
- ශාරීරික අධ්‍යාපනය පූර්ණ සෞඛ්‍යයට වැදගත් වන අයුරු විමසන්න.
- පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ජීවන රටා පිළිබඳ විමසන්න.
- වර්තමානයේ සෞඛ්‍ය අභියෝග ජය ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ විමසන්න.

ඇමුණුම් අංක 1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම.
  - යෞවනියන්ගේ නිසි පෝෂණය අඩුබර දරු උපත් වැළැකීමට හේතුවන බව.
  - මන්දපෝෂණයේ විෂම චක්‍රය කැඩීමට ඉවහල් වන බව.
  - නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් නොමැති වීම ජීවිතයේ ගුණාත්මක බවට හේතුවන බව.
  - වැඩ කිරීමේ හැකියාවට හා රටේ සංවර්ධනයට බලපාන බව.
  - ඕනෑම අයෙකුට තම පැවැත්ම මේ මගින් දැනගත හැකි බව.
  - කුඩා කල සිට නිසි ලෙස ශරීර පැවැත්ම තබා ගතහොත් බෝනොවන රෝග අවදානම අඩුකර ගත හැකි බව.

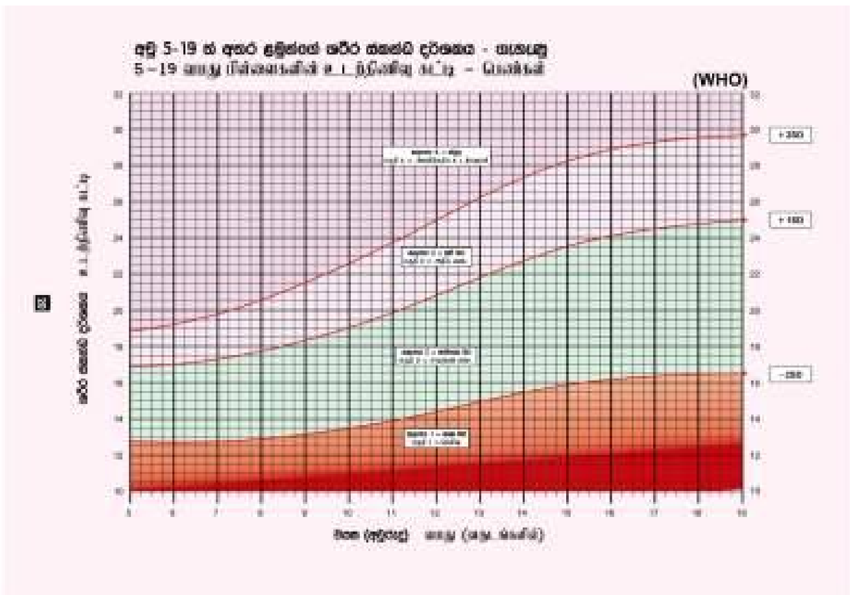
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මගින් පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම
  - අවුරුදු 8 ට වැඩි වැඩිහිටියන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව පවතින තත්ත්වය හඳුනා ගත හැකි වුවද අවුරුදු 1 8 අඩු දරුවන් සම්බන්ධයෙන් ගත්විට වයසට අනුව පවතින ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සම්මත චාට් සටහන භාවිතයෙන් හඳුනා ගත යුතු ය.

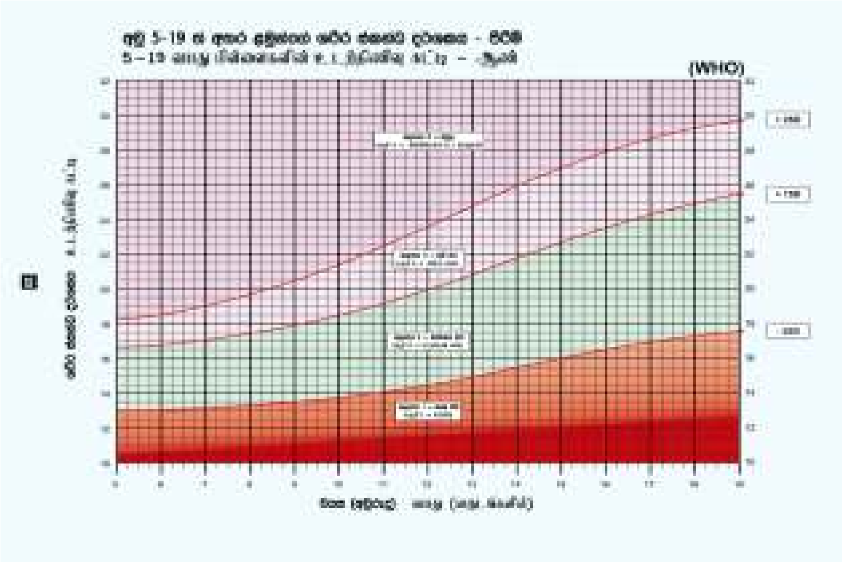
ශරීර සක්න්ධ දර්ශකය = ශරීරර සක්න්ධ දර්ශකය බර (කිලෝ ග්‍රෑම්)
උස^2 (මීටර්)

ඉන මිම්ම හා උස අතර අනුපාතය

නිසි පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගත හැකි තවත් මිම්මකි මේ සඳහා ලැබෙන පිළිතුර 0..5 ට අඩුවීම නිසි පෝෂණ තත්ත්වයක් පෙන්නුම් කරයි.

ඉන/උස අතර අනුපාතය   ඉන වට ප්‍රමාණය (සෙ.මී)
                      උස (සෙ.මී)





නිවැරදි ආහාර පුරුදු

- පෝෂකාංග සියල්ල අන්තර්ගතවන පරිදි ආහාර ගැනීම.
- නියමිත අනුපාතයන්ගෙන් ආහාර ගැනීම හා දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා ලැබීම ගැන සැලකිලිමත් වීම.
- නියමිත වේලාවන්ට ආහාර ගැනීම.
- නැවුම් ස්වභාවික විවිධ වූ ආහාර ගැනීම.
- අධික තෙල්, අධික සීනි, අධික ලුණු සහිත ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීම.
- දෛනිකව ආහාර වේල් තුනක් ගැනීම.
- උදේ ආහාරය මග නොහැරීම.
- පැය 10 කට වැඩි වේලාවක් නිරාහාරව සිටීමෙන් වැළකීම.
- රාත්‍රි ආහාරයෙන් පසු නින්දට පෙර අවම වශයෙන් පැය 2ක්වත් ගත කිරීම.

නින්ද හා විවේකය නිසි පරිදි ලබා ගැනීම

- පැය 6 - 8 කාලයක් නින්ද හා විවේක සඳහා ගත කිරීම - (ශරීරයවෙහෙස වීමෙන් අනතුරුව ගෙවිගිය කොටස් අලුත් වැඩියාවට හා වර්ධනයට විවේකය අවශ්‍ය බව.)
- මහන්සි වී කරන කාර්යයකින් පසුව සුලු වේලාවක් විවේක ගැනීම.
- එකදිගට දිගුකාලයක් වාහන එළවීම වෙනුවට අතරමැද විවේක ගැනීම.
- විවේකය හා නින්ද නොගැනීම උදාසීනබවට, අවධානය අඩුවීමට, තරහායාමට හේතුවන බව.

ක්‍රියාකාරි පැවැත්ම හා ව්‍යායාම

- එක් තැන සිට කරන ක්‍රියාකාරකම් වෙනුවට එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- අවම වශයෙන් ළමයෙකු පැයක කාලයක් හා වැඩිහිටියෙකු විනාඩි 30 ක්වත් ව්‍යායාම් හෝ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
- එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් කාර්යක්ෂමව සිදු කිරීම.
- ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය භාවිතයෙන් විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.
- ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම බෝනොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ඉවහල් වන බව.

සරල දිවි පැවැත්ම

- මූලික අවශ්‍යතාවලින් පරිබාහිරව වූ අවශ්‍යතාවන් සරල ජීවිතයට බාධාවක් වන බව.
- සරල ජීවිතය මානසික සෞඛ්‍යයට බලපාන බැවින් මානසික ආතතියෙන් වැළකිය යුතු බව.
- ළඟාවිය හැකි ඉලක්ක හඳුනා ගැනීම වැදගත් බව.
- කාලය නිසි පරිදි කළමනාකරණය යුතු බව.

මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවලින් වැළකීම

- සාමාන්‍ය පැවැත්ම වෙනස් කිරීමට මේවා බලපාන බව.
- බෝනොවන රෝගවන දියවැඩියාව, හෘදරෝග සඳහා මේවා බලපාන බව.
- ආර්ථික හා සමාජයීය හානි ඇතිවිය හැකි බව.
- මාධ්‍ය බලපෑම් නිසි ලෙස තේරුම් ගත යුතු බව.
- සමාජ තත්ත්වය සඳහා මෙම පුරුදු අවශ්‍යනොවන බව තේරුම් ගැනීම

ආතතියෙන් වැළකිම

- මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා ආතතිය බලපාන බව.
- බෝනොවන රෝග කෙරෙහි බලපාන බව.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම, භාවනා කිරිම, සෞන්දර්යාත්මක කටයුතු මානසික ආතතිය ලිහිල් වීමට හේතුවන බව.
- කාල කළමනාකරණය, දෛනික කටයුතු සැලසුම් සහගත බව මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට හේතුවන බව.

සම්මත නීතීරීති පිළිපැදීම

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනුගමනය කළයුතු සම්මත නීති රීති අනුගමනය කිරීමේ සමාජ වගකීමක් පවතින බව.
- මෙම නීතිරීති පවතිනුයේ තමාගේ හා අනුන්ගේ ආරක්ෂාවට බැවින් ඒවා කඩකිරීමෙන්   වැඩි පිරිසකට හානිවන බව.
- චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර අනුගමනය කිරීම.
- අවුරුදු 18 තෙක් විවාහය ප්‍රමාද කිරීම.
- අවදානම් චර්යාවන්ගෙන් වැළකීම.
- පොදු නීතිරීති අනුගමනය කිරීමෙන් අනතුරු වළක්වා ගැනීමට හැකි බව. (නිසි තැනින් පාර මාරුවීම, මෝටර් බයිසිකල් පැදවීමේ දී නියමිත හෙල්මට් පැළඳීම.)
- සමාජයට අහිතකර කාර්යයන්ගෙන් වැළකීම, (ආහාර වර්ණක පමණක් භාවිතය ආහාර නිසි පරිදි ගබඩා කිරීම.)

දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව.

- විවේකය හා නිසි පරිදි නින්ද නොමැතිවීමේ ප්‍රති විපාක.
- මානසික ආතතියට හේතු වන බව.
- මුදල් නාස්තිය.

සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය

- සමාජයේ පිලි ගැනීම.
- නීති විරෝධි ක්‍රම භාවිතය යොමු වීමේ ප්‍රතිවිපාක.
- ආර්ථික තත්ත්වය විධිමත් ලෙස වෙනස් කරගත හැකි ක්‍රම.

අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු

- ඉලක්ක පැවතීමේ අවශ්‍යතාව.
- තම හැකියාවන්ට සුදුසු ඉලක්ක තෝරා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව.
- කාලය කළමනාකරණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව.
- අධ්‍යාපනය, විභාග ජයග්‍රහණ පමණක් නොවන බව.

ජනගහන ඝනත්වය

- සමාජ සම්බන්ධතාවලට බලපාන අතර ගැටුම්වලට හේතුවන බව.
- රෝග පැතිරීමට හේතු වන බව.
- නිවාස පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇතිවීම.

සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිකර බලපෑම්

- වැරදි චර්යාවන්ට යොමුවීම.
- අහිතකර ලිංගික චර්යාවන් ඇතිවීම.
- විවිධ නොගැළපෙන විලාසිතා පැතිරීම.
- සාර ධර්ම පිරිහීම.

මාධ්‍ය බලපෑම

- වැරදි පණිවුඩ පැතිරිම.
- අනුකරණයන්ට වැඩි ඉඩක් ලැබීම.
- අධ්‍යාපනය සඳහා ගත කරන කාලය අඩුවීම.

අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණය

- වරින් වර පාසල් වෙනස් කිරීමට සිදුවීම.
- පාරිසරික සාධකවල බළපෑම
- සමාජ සංස්ථා ගොඩ නගා ගැනීමේ ගැටලු ඇතිවිම.

අවතැන්වීම

- නිසි ලෙස වැඩ කිරීමට නොහැකි වීම.
- අධ්‍යාපනය අඩාලවීම.
- රෝග පැතිරීම.

අහිතකර ලිංගික චර්යා

- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම.
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම.
- සමාජයට මුහුණ දීමට නොහැකි වීම.
- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම.

පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස්වීම්

- තනිකම හා කාන්සිය ඇතිවීම.
- මානසික ආතතිය.
- පවුල් සම්බන්ධතා පලුදුවීම.

සෞඛ්‍ය සේවාව පිළිබඳ ගැටලු

- වැඩවර්ජන නිසා පහසුකම් නොලැබීම.
- පහසුකම් ලබා ගැනීමට දුර බැරහර යාමට සිදුවීම.
- බෙහෙත් සඳහා විශාල මුදලක් වැය කිරීමට සිදුවීම.

රෝග

- අධ්‍යාපනයට /රැකියාවට බාධාවීම.
- ජීවිතයේ ගුණාත්මකබව අඩුවීම.
- පැතිරීමේ අවදානම වැඩිවීම.

යුධමය තත්ත්වයන්

- මානසික පීඩනය ඇතිවීම.
- සම්පත් විනාශ වීම.
- කාර්යයන් ඉටුකිරීමේ ස්ථාවර බව නැතිවීම.

යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීම

- කාංසිහ හා සාංකාව ඇතිවීම.
- මානසික පීඩනය.
- ගැටුම් ඇතිවීමේ අවදානම.

විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය

- සංස්කෘතීන් අතර විවිධත්වය.
- මතිමතාන්තර අතර ඝට්ටන.
- බලය හිමිකර ගැනීමේ තර්ජන.

තාක්ෂණයේ අහිතකර බලපෑම

- විවිධ රෝග පැතිරීම්.
- ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් සිදුවීම.
- තොරතුරු පාලනයේ අපහසුතා ඇතිවීම.

නිපුණතාව 2.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල

- පෙර ළමාවියේ අවස්ථා පෙළගස්වයි.
- ඒ ඒ අවධි අනුව අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි.
- අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- අවධි අනුව විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- ශිෂ්‍යයන් තම කුඩා අවධිය මතකයට නඟා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම කාලය තුළ ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ විමසන්න.
- එම අවශ්‍යතා ඉටු නොවූ විට දක්වන ලද ප්‍රතිචාර පිළිබඳ විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - මිනිසාට මෙලොව බිහිවූ දා සිට විවිධ අවශ්‍යතා ඇති බව.
  - සියලුම අවධිවල දී මූලික අවශ්‍යතා වැදගත්වන බව.
  - වයසත් සමඟ අවශ්‍යතාවල වෙනස්කම් ඇතිවන බව.
  - අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට නොහැකිවූ විට සතුට අහිමිවන බව.

පියවර 02

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කාර්ය පවරා සිසුන් ගවේෂණයේ නිරත කරවන්න.
- සිසු නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුවනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මුල් ළමාවියේ සංවර්ධනයේ අවස්ථා (ECCD) පහත සඳහන් පරිදි බව.
    - පූර්ව ප්‍රසව අවධිය
    - නවජ අවධිය 0 - (මාස) 01
    - ළදරු අවධිය 0 - අවු 01
    - පෙර ළමාවිය අවු 01 - අවු 05
    - පසු ළමාවිය අවු 06 - අවු 10
  - මෙහි ස්ථිරසාර නිශ්චිත වර්ගීකරණයක් නොමැති බව ද පැහැදිලි කරන්න.
  - මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයට උපතේ සිට අවු 08 දක්වා කාලය ඇතුළත් බව.
  - මෙම අවධිවල අවශ්‍යතා ඇමුණුම අංක 2.1.2 හි ඇතුළත් පරිදි බව
  - අවධි අනුව අවශ්‍යතා සපුරාලීමෙන් යහපත් කායික හා මනෝ සමාජීය පරිසරයක් ගොඩ නැඟෙන බව.
  - ඒ ඒ අවධිවල දී නිශ්චිත අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ නොවීමෙන් විවිධ ගැටලු ඇති වන බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • මුල් ළමාවිය, පූර්ව ප්‍රසව අවධිය, නවජ අවධිය, ළදරු අවධිය, පසු ළමා විය.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • මුල් ළමාවියේ අවස්ථා ඇතුළත් සටහනක්.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- මුල් ළමාවියේ අවස්ථා පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ඒ ඒ අවධියට අනුව අවශ්‍යතා මොනවාදැයි යන්නත්, අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කමත්, අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව පිළිබඳවත් පුවත් පතකට ලිපියක් ලියවන්න.
- විවිධ අවස්ථාවල දී අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ඇති සූදානම අගය කරන්න.
- විවිධ අවස්ථාවල දී ඇති වන අවශ්‍යතා කෙරෙහි දක්වන සංවේදිතා ව අගයන්න.

ඇමුණුම් අංක 2.1.1

ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාව

පහත දැක්වෙනුයේ පෙර ළමාවියෙහි අවස්ථා කිහිපයකි.

- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය.
- නවජ අවධිය 0 - (මාස) 01.
- ළදරු අවධිය අවු 0 - අවු 01.
- පෙර ළමාවිය අවු 1 - 5
- පසු ළමාවිය - අවු 05 සිට අවු 09.

- ඉහත මාතෘකා අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව ඇසුරෙන් පහත සඳහන් මාතෘකා ඔස්සේ කරුණු රැස් කරන්න.
  - කායික අවශ්‍යතා.
  - මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා.
  - එම අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ වැදගත්කම.
- කණ්ඩායම් ලෙස රැස් කළ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කිරීම කෙරෙහි ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

ඇමුණුම් අංක 2.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- පූර්ව ප්‍රසව අවධිය
  - මෙම අවධියේ දී භ්‍රෑණයාගේ සියලු අවශ්‍යතා ඉටුවන්නේ මව මඟිනි. ඒ අනුව පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී මවගේ අවශ්‍යතා ඉටුවීම මගින් දරුවාගේ අවශ්‍යතා ඉටු වේ.
  - ගර්භණී අවධියේ දී මවගේ කායික අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි ඉටුවිය යුතු ය.
    - නිවැරදි පෝෂණයක් ලැබීම - මවගේ බර ගර්භණී කාලයේ දී 10kg - 12 kg අතර වැඩි විය යුතු ය. ඒ සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගත යුතු ය. එසේ ම දරුවාගේ බර 2 1/2 kg - 3 kg අතර වර්ධනය විය යුතු ය. මේ කෙරෙහි අවධානයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.
    - අඛණ්ඩව යහපත් සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලබා ගැනීම
      - පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය දැනුවත් කර අඛණ්ඩ ව සායනවලට සහභාගී විය යුතු ය.
      - වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලට යොමුවීම.
      - වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
    - රෝගාබාධවලින් වැළකීම.
    - මත්පැන් ගැනීම හා දුම්පානය කිරීමෙන් වැළකීම කළ යුතු වේ.
- මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි සම්පූර්ණ විය යුතු ය.
  - යහපත් මානසික තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීම.
  - සතුටින් සිටීම.
  - සැහැල්ලුවෙන් සිටීම.
  - ඵලදායී සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.
- මෙම අවධියේ දී මවගේ කායික තත්ත්වය මෙන් ම මානසික තත්ත්වය ද දරුවාට බලපෑම් ඇති කරයි. ඒ නිසා සෑමවිට ම සතුටින් සිටීමට කටයුතු කළ යුතු ය. සෑමවිටම දුක, වේදනාව, පීඩනය වැනි අයහපත් මානසික තත්වයන්ගෙන් වැළකිමට කටයුතු කළ යුතු ය.
- මෙම අවධියේ දී අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වීමේ වැදගත්කම පහත සඳහන් පරිදි වේ.
  - දරුවකු බිහිවන විට මොළයේ ස්නායු සෛලවලින් 50% ක් පමණ සම්පූර්ණ වී අවසන් වීම.
  - මෙම කාලය තුළ ඉතා වේගයෙන් භ්‍රෑණයාගේ වර්ධනය සිදුවන නිසා මවගේ පෝෂණය ප්‍රමාණවත් නොවුනහොත්
    - කායික වර්ධනය ඌන වීම.
    - අඩු බර උපත් ඇති වීම.
    - ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම.
    - මන්ද බුද්ධික බව ඇතිවීම යනාදිය දරුවාගේ සිදු විය හැකි ය.
- එසේ මෙම කාලය තුළ මව රෝගවලින් ආරක්ෂාවීම ඉතා වැදගත් වේ. පැපොල්, ජර්මන් සරම්ප, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග තත්ත්වයන් හේතුවෙන්
  - මළ දරු උපත් ඇති වීම.
  - අන්ධභාවය වැනි තත්ත්වයන් ඇති වීම සිදු විය හැකි ය.
- එසේ ම මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි භාවිතය හෝ අහිතකර දුම් ආඝ්‍රාණය නොකළ යුතු ය.

- නවජ අවධිය.
    - බිහිවීමෙන් පසු සති හතරක පමණ කාලය නවජ අවධිය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.
    - නවජ දරුවකුගේ කායික අවශ්‍යතාවයන් පහත පරිදි වේ.
        - නිසි පෝෂණයක් ලැබීම - ප්‍රසූතියෙන් පැය 1/2 ක් ඇතුළත මව් කිරි දීම ඇරඹිය යුතු ය. දරුවාට අවශ්‍ය සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඒ තුළ අන්තර්ගත වේ.
        - දිනකට පැය 18 - 20 ක් අතර නින්දක් අවශ්‍ය විම.
        - අධික සීතලෙන් හා උණුසුමෙන් ආරක්ෂා වීම.
        - සියලු කටයුතුවල දී අන් අයගේ සහාය අවශ්‍ය වීම.
        - හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම - (කිරි ආශ්වාස මාර්ගයේ යෑම , වැටීම)
    - මනෝසමාජීය අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි වේ.
        - සුරක්ෂිතභාවය
        - ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතාවන්
            - දරුවාගේ අවශ්‍යතා ඉටුවීම.
            - වඩා ගැනීම, සුරතල් කිරිම.
            - දරුවා සමග කතා කිරිම, සිනාසීම.
            - මෙම අවධියේ දරුවන් තම චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරනුයේ හැඬීම හා විවිධ ඉරියව් දැක් වීම මගිනි.
            - දරුවාගේ විවිධ ඉරියව්/සංඥා හඳුනා ගනිමින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම.
            - දරුවා ස්පර්ශ කිරීම, පිරි මැදීම කළ යුතු ය.
    - මෙම අවශ්‍යතා ඉටු වීම ඉදිරි අවස්ථාවල දරුවාගේ සංවර්ධනයට හේතු වේ.

    - මෙම අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටුවීමේ වැදගත්කම
        - මව් කුසේ ඉතා සුරක්ෂිත ව සිටි බිළිඳෙකු නුහුරු ආගන්තුක පරිසරයකට හුරුවීමට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් අවශ්‍ය වේ.
        - මේද පටකයන් ප්‍රමාණවත් ව ගොඩනැගී නැති නිසා සීතලෙන් හා අධික උෂ්ණත්වයෙන් ආරක්ෂා කළ යුතු වේ.
        - වර්ධනය සඳහා ප්‍රමාණවත් පෝෂක කොටස්, ප්‍රතිශක්තිය කෙරෙහි බලපාන ද්‍රව්‍ය යනාදිය මව් කිරෙහි අඩංගු වේ. විශේෂයෙන් දරුවා ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුල කොලෙස්ට්‍රම් අඩංගු කිරි ස්‍රාවය වේ. මෙහි ප්‍රෝටීන් හා ප්‍රතිදේහ ජනනය ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කිරීම මෙන් ම ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ආරම්භ කිරීමට හා වැඩි දියුණු කිරිමට ද උපකාරී වේ. මේ නිසා පළමු මාස 6 තුළ බිළිදා ඉල්ලා සිටින සෑම අවස්ථාවක ම මව් කිරි ලබා දිය යුතු ය.

- ළදරු අවධිය
    - උපතින් පසු පළමු වසර ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.
    - මෙම අවධියේ කායික අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි වේ.
        - ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලබාදීම - මෙහි දී මුල් මාස 06 තුළ මව් කිරි ලබාදිය යුතු ය. මාස 6යෙන් පසු අමතර ආහාර දිය යුතු ය. එසේම මෙම කාලය තුළ මවද පෝෂ්‍යදායි ආහාර ගත යුතු ය.

- ප්‍රමාණවත් සෞඛ්‍ය සත්කාර ලබා දීම.
  - පිරිසිදුකම.
  - ප්‍රතිශක්තිකරණය.
  - සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ හා සායනික රැකවරණය.
  - අසනීපවල දී ප්‍රතිකාර සහ රැකවරණය .
  - කායික හානිවලින් ආරක්ෂා කිරිම.

- මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පහත පරිදි සම්පූර්ණ විය යුතු වේ.
  - දරුවා සමග සම්බන්ධතා ඇති කරගත හැකි වැඩිහිටියන් ලෙස ක්‍රියා කිරිම.
  - ඔවුන්ගේ සංඥා අවබෝධ කර ගත හැකි හා ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි වැඩිහිටියන් වීම.
  - දැකීමට, ඇසීමට වැනි විවිධ සංවේදනයන් ලැබීමට අවශ්‍ය දේ සැපයීම.
  - අවට ලෝකය ගවේෂණය සඳහා අවස්ථා සලසා දීම.
  - විවිධ දේ උපයෝගී කරගෙන සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදීම.
  - ආදරය, දරුවා සමග කතා කිරීම, ස්පර්ශය, වැනි භාවිකයන් මෙම අවධියේ දී ඉතා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා මව මෙන්ම අන් අය ද කටයුතු කළ යුතු වේ.
  - මෙම අවධියේ දරුවන් තම චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරනුයේ හැඬීම, විවිධ ඉරියව් දැක්වීම, භාණ්ඩ පොළොවේ ගැසීම වැනි ක්‍රියා තුළිනි, මේවා කෙරෙහි අවධානයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.

- මෙම අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටුවීමේ වැදගත්කම
  - ළදරුවකුගේ පළමු උපන් දිනය වන විට 75% පමණ මොළය වර්ධනය වේ.
  - අස්ථි සහ දත් ඇතුලු සිරුරේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය නොමැති වීමෙන් විවිධ ආබාධිත තත්ත්වයන්ට ගොදුරුවිය හැක.
  - ස්වභාවික වර්ධනය පවත්වා ගැනීම සඳහා වෛද්‍ය සායනවලට සහභාගි කර වීම සහ මාස හයෙන් පසු අමතර ආහාර ලබා දීම කළ යුතු ය.
  - ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතා තුළින් ස්නායු සෛල අතර සම්බන්ධතා ශක්තිමත් වීම සහ අලුතින් ඇතිවීම මොළයේ සංවර්ධනයට හේතු වේ.
  - සෙනෙහස, ආදරය, සුරක්ෂිත බව නොඅඩුව ලබා දිම මඟින් අනාගතයේ යහපත් පුද්ගලයින් බවට පත්වීමට මග පැදේ.
- පෙර ළමා අවධිය
  - අවුරුදු 01 සිට 05 දක්වා කාලය පෙර ළමා අවධිය ලෙස හැඳින් වේ.
  - මෙම අවධියේ කායික අවශ්‍යතා පහත සඳහන් පරිදි වේ.
    - අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සත්කාරය ලබාදීම.
      - එන්නත්.
      - රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර සහ රැකවරණය .
      - යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු .
  - සෙල්ලම් කිරීමට අවස්ථා ලබාදීම.
  - එදිනෙදා කෙරෙන සුළු ක්‍රියාකාරකම් (ඇඳුම් ඇඳීම, ආහාර ගැනීම) තනිව කිරීමට උදව් කිරීම.
  - විනය ඇති කිරීමට රීති හඳුන්වා දීම.

- මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පහත දැක්වෙන පරිදි වේ.
  - භාෂාමය කුසලතා හා සිතීමේ කුසලතා හිමිකර ගැනීමේ සහ සංවර්ධනය කර ගැනීම.
  - වගකීම් දැරීමට හා තෝරා ගැනීම සඳහා අවස්ථාව ලබාදීම.
  - ස්වං ප්‍රකාශනය සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම.
  - නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනය කර ගැනීමේ අවස්ථා සැලසීම.
  - ළදරු අවධියේ අවශ්‍යතාවන් තව දුරටත් අවශ්‍ය වීම.
  - ප්‍රතිචාරාත්මක සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
- මෙම අවධියේ දරුවන් තම චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමේ දී හැඬීම, කතා නොකර සිටීම, මුළු ගැන්වීම, භාණ්ඩ පොළොවේ ගැසීම වැනි දේ කරයි. මේ සඳහා වැඩිහිටියන් ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතු ය.

- මෙම අවධියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම.
  - සන්නිවේදනය ආශ්‍රිත අත්දැකීම් මගින් මොළය හා ස්නායු පද්ධතිය උත්තේජනය වේ.
  - ස්නායු ජාල සම්බන්ධතා (Synapse) ප්‍රමාණයෙන් 80% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ගොඩ නැගේ.
  - වැඩිහිටි ජීවිතයට අවශ්‍ය අඩිතාලම සකස්වන අවධියකි.
  - හැකිතාක් වයසට ගැළපෙන ඉගෙනීම් අවස්ථා දරුවන්ට ලබා දී ආරක්ෂාව දෙමින්, අනතුරුවලින් වළක්වා ගත යුතු ය.

- පසු ළමා අවධිය
  - පසු ළමා අවධිය අවු 6 - 10 අතර කාලය වේ.
  - මෙම අවධියේ කායික අවශ්‍යතා පහත පරිදි වේ.
    - ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා අවස්ථා සැපයිය යුතු ය.
    - ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදු වන බැවින් නිසි පෝෂණයක් ලබාදිය යුතු ය.
    - අධික ලෙස ක්‍රියාකාරී බැවින් විවේකය පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- මනෝ සමාජීය අවශ්‍යතා පහත පරිදි වේ.
  - තර්කානුකූල ව සිතීමටත් සංකීර්ණ සංකල්ප තහවුරු කර ගැනීම.
  - ප්‍රජානන කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම.
  - පිළිගැනීම ලැබීම සහ නායකත්වයට කැමති වීම.
  - අනුගාමිකත්වය පිළිබඳ සංකල්පය අගය කිරීම.
  - කල් පවතින මිතුදම් ගොඩනඟා ගැනීම.
  - අනුකරණ අවශ්‍යතාවයන් තිබීම.
  - ආචාරශීලී පැවැතුම් පිළිබඳ සිතීම.
- මෙම අවධියේ දරුවන් චිත්තවේග ප්‍රකාශ කිරීමේ දී හැඬීම, කේන්ති ගැනීම, කුරුටු ගෑම, මුරන්ඩු බව, කියනදේට විරුද්ධ දේ කිරීම යනාදිය කරයි. වැඩිහිටියන් ඒවා හඳුනා ගෙන නිවැරදි ව කටයුතු කළ යුතු ය.

- **මෙම අවධියේ අවශ්‍යතා ඉටුවීමේ වැදගත්කම.**
- සමවයස් කණ්ඩායම් හා එක්ව කටයුතු කිරීමේ කුසලතාව ලබා ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා පුළුල් කිරීම.
- ගෙදරින් පිටත යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩ නැගීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා පුළුල් කිරීම.
- සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- අවශ්‍යතා පිළිබඳ ඇහුම්කන් දිම.
- යහපත් මිතුදම් තහවුරු කිරිම ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබාදීම
- ගුරු ආදර්ශනය යහපත් ආකෘතියක් වීම.

නිපුණතාව 3.0 : **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක කරුණු ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්ම විමර්ශනය කරයි.
- සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1
- පාද දෙක, ඈත් කර මද වේලාවක් සිටගෙන සිටීමට ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- පාද දෙක එක ළඟ තබා සිටගෙන ඉදිරියට බර වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- තනි පාදයෙන් සිට දෙ අත් දෙපසට විහිදුවා ඉදිරියට බරවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඒ ඒ අවස්ථාවල දී සිරුරේ සමබරතාව පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන 'ගේ අත්දැකීම් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - පාද ඈත් කර සිටගෙන සිටින විට පහසුවක් දැනෙන බව.
  - පාද එකළඟ තබා ඉදිරියට බරවන විට සමබරතාව නැතිවන බව.
  - තනි පාදයෙන් සිට දෑත් විහිදුවා ඉදිරියට බරවීමේ දී සමබරතාව රැක ගැනීමට ශාරීරික කොටස් වෙනස් කළ යුතු බව.

පියවර 1
- ඉරියව් දැක්වීමේ දී ඒ සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක කරුණු ලෙස ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - කිසියම් වස්තුවක හෝ මිනිස් සිරුරේ හෝ බර ක්‍රියා කරන ලක්ෂය ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වශයෙන් හඳුන්වන බව.
  - කෙනෙකුගේ ශාරීරික ඉරියව්ව අනුව ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම වෙනස් වන බව (පෙළ පොතේ තුන්වන පරිච්ඡේදය ඇසුරින් මෙය පැහැදිලි කර දෙන්න.)
  - කිසියම් වස්තුවක් මත ක්‍රියා කරන සියලු ම බලවල සම්ප්‍රයුක්තය ශූන්‍ය නම් එම වස්තුව නිශ්චලව හෝ සමබර ව පවතී. එනම් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය වටා එක් දිශාවකින් ඇති වන බලපෑමට සමාන බලයක් ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවෙන් ද ඇතිවන්නේ නම් එම වස්තුව සමබර ව පවතී.
- සිරුරේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන සාධක ඉවහල් වන බව.
  - ආධාරක පතුලට ඉහලින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පිහිටීම.
  - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයට පොළොවේ සිට ඇති උස අඩු වීම.
  - ආධාරක පතුල විශාල වීම.

- ශාරීරික අවයව විරුද්ධ දිශාවට චලනය කිරීම.
- බාහිර බලයක් දෙසට සිරුර නැඹුරු කිරීම. (පෙළ පොත ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න).
- වැඩි සමබරතාවක් පවත්වා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව්වක ලක්ෂණයක් බව.
- සමබරතාවයකින් යුතුව චලන දැක්වීමෙන් බොහෝ අනතුරු වළක්වා ගත හැකි බව හා චලනවල ඵලදායීතාව හා කාර්යක්ෂමතාව ඇතිවන බව

පියවර 3

- **පහත දැක්වෙන අවස්ථාවන් ශිෂ්‍යයන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.**
  - ජාතික කොඩිය ඔසවන අවස්ථාවක්.
  - පන්ති කාමර ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් අවස්ථාවක්.
  - ක්‍රිඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අවස්ථාවක්.
  - රාත්‍රි නින්දට යන අවස්ථාවක්.
- ඒ ඒ අවස්ථාවල දී ඊට සහභාගිවන්නන් දක්වන ඉරියව් අහඹු ලෙස විමසා කලු ලෑල්ලේ සටහන් කරන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ජාතික කොඩිය ඔසවනවිට සීරුවෙන් සිටිය යුතු බව.
  - පන්ති කාමර ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම්වලදී නියමිත පරිදි පුටුවේ වාඩිවී සිටිය යුතු බව.
  - ගිමන් නිවන අවස්ථාවක විවිධ ඉරියව් භාවිත කරමින් සුව පහසුව වැතිරීම හෝ හිඳගෙන සිටිය යුතු බව.
  - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී විවිධ වූ ඉරියව් දක්වන බව.
  - නින්දට යන අවස්ථාවක දී සුව පහසුව වැතිර සිටිය යුතු බව.

පියවර 4

- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- පෙළ පොතෙහි තුන් වන පරිච්ඡේදය ඇසුරින් පහත මාතෘකා ලබා දී ඒ අවස්ථාවල දී ඉරියව්ව පවත්වා ගත යුතු ආකාරය අධ්‍යයනය කර, ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.
  - සිටගෙන සිටීම.
  - වාඩිවීම.
  - වැතිරීම.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ඉරියව් ස්ථිතික හා ගතික ලෙස වර්ග කළ හැකි බව.
  - ඒ ඒ ඉරියව්වල දී ශාරීරික කොටස් පවත්වා ගැනීම පෙළ පොතෙහි දක්වා ඇති පරිදි කළ යුතු බව.

පියවර 5

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වාසි පෙළගැස්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සිරුරට වැඩි පහසුවක් දැනීම
  - සිරුරට ප්‍රසන්න පෙනුමක් ලැබීම

- විවිධ කාර්යන්වලට ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම ලෙස සිරුර යොදා ගත හැකි වීම.
- උපරිම දක්ෂතා දැක්වීමට හැකිවීම.
- පේශී විඩාව අවම වීම.
- වේදනා අවම වීම.
- ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ශක්තිය හා ආත්මාභිමානය වර්ධනය කර ගැනීම.

පියවර 6
- ක්‍රීඩාවේ ස්ථිතික ඉරියව් අවස්ථා වන
    - ධාවන ආරම්භයේ වෙන් අවස්ථාව
    - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ අත් සිටුම
    - යගුලිය විසි කිරීමේ පශ්චාත් ඉරියව්ව
    - බර ඉසිලීමේ අවස්ථාවක්

    යනාදී අවස්ථාවල දී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ඉරියව්, ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, සමබරතාව.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතාව දැක්වෙන රූප සටහන්.
- ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථිතික ඉරියව් දැක්වෙන රූප සටහන් .
- වීඩියෝ දර්ශන.
- මීට අමතර ව ඔබ ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය අනුව අවශ්‍ය ගුණාත්මක යෙදවුම් සපයා ගන්න.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හා සමබරතා ව පිළිබඳව විමසන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථිතික ඉරියව් භාවිත අවස්ථා සඳහා උදාහරණ විමසන්න.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ස්ථිතික ඉරියව් සමබරව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතා ව හා එහි වාසි අවාසි විමසන්න.

නිපුණතාව 4 : **ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.**

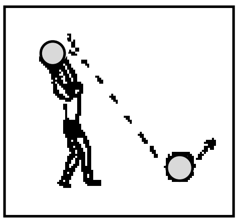
නිපුණතා මට්ටම 4.1 : ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීම නිවැරදිව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි

ඉගෙනුම් පල :
- ප්‍රහාරය නිවැරදි ව එල්ල කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.
- වැළැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.
- නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

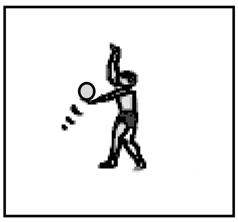
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පන්තියේ ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපසට කණ්ඩායම් දෙක යොමු කර ගුරුවරයා ගේ මැදිහත් වීමකින් තොර ව නිදහසේ ක්‍රීඩා කිරීමට විනාඩි 05 කාලයක් ලබා දෙන්න.
- ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේ දී යොදා ගත් දක්ෂතා මොනවාදැයි විමසන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා 6 ක් ඇති බවත් ඒවා පහත සඳහන් පරිදි බවත් මතක් කර දෙන්න.
  - පන්දුව පිරිනැමීම.
  - පිරිනැමීම ලබා ගැනීම.
  - පන්දුව එසවීම.
  - ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම.
  - ප්‍රහාරය වැළැක්වීම.
  - පිටිය රැකීම.
- මෙම දක්ෂතා නිවැරදි ව පුහුණු කිරීම මගින් ක්‍රීඩාවේ උසස් මට්ටමකට පත්විය හැකි බව පහදා දෙන්න.
- ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

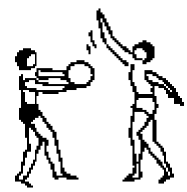


(රූපය 4.1.1)

1. අත් දෙකින් ම පන්දුව අල්ලා ශරීරය පිටුපසට වක්‍ර කර නැවත ශරීරය ඉදිරියට ගෙන ඒමත් සමග ම පන්දුවෙන් පොළොවට පහර දීම. (රූපය 4.1.1)
2. අත්ල මත තබා ගත් පන්දුවට අනෙක් අතින් වේගයෙන් පොළොවට පතිතවන සේ පහර දීම. (රූපය 4.2.2)
3. අත් දිගුකර එක් අයෙකු අල්ලා ගෙන සිටින පන්දුවට, අත ඉහළට ඔසවා ඉදිරියට ගෙන එමින් පහර දීම.(රූපය 4.3.3)



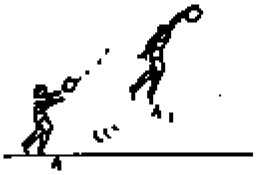
රූපය 4.1.2



(රූපය 4.1.3)

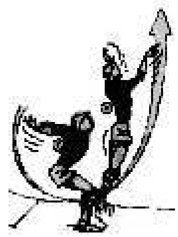
4. දෑතින් පන්දුව උඩ දමා, උඩ පැන පන්දුව

පෙළොවේ පතිතවනසේ පහරදීම.
(රූපය 4.1.4)



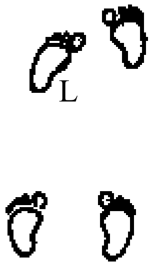
(රූපය 4.1.4)

5. ප්‍රහාරය සඳහා අවතීර්ණ ධාවනයේ පියවර 3 ක්‍රමය හෝ පියවර 2 ක්‍රමය අනුව පැමිණ පාද දෙක ම එක ළඟ තබා ඉපිලි ගොස් පහර දීම පන්දුව රහිත ව සිදු කිරීම. (රූපය 4.1.5)



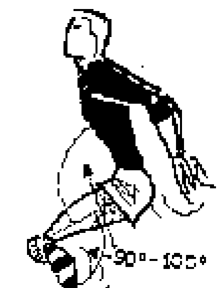
රූපය 4.1.5

පියවර 3 ක්‍රමය



පියවර 2 ක්‍රමය

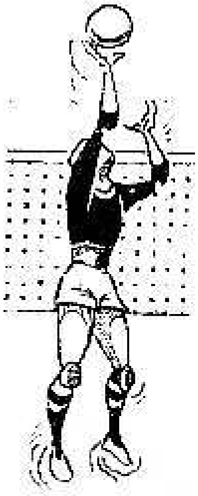
- පන්දුවට පහර දීමේ දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
  - ඉපිලීමේ දී සිරුර දණහිස්වලින් නැමී පහළට යමින් දැත් දිග හැරී පිටු පසින් ඉහළට යා යුතු ය.
  - අවතීර්ණ ධාවනයේ අවසාන පියවර දිගු සහ වේගවත් විය යුතු ය.
  - දෙඅත් වේගයෙන් ඉදිරියට පදවමින් සිරුර දිග හැරීමත් සමග පාද විලුඹින් කොට්ටාවලට මාරු වෙමින් ඉපිලිය යුතු ය. රූපය 4.1.5
- ගුවනේ දී ශරීරය දුන්නක ආකාරයට මදක් පිටු පසට නැමිය යුතු ය. රූපය 4.1.6
- පහර දෙන අත වැලමිටෙන් නැවී හිස පිටුපසට ගමන් කරන විට සිරුර මදක් පිටුපසට හැරීම සිදු විය යුතු ය.
- නිදහස් අත වැලමිටෙන් මදක් නැමී සිරුර ඉදිරියේ පවත්වා ගත යුතු ය.



අවසාන පියවර

අවසාන පියවර සමග ඉපිලීම

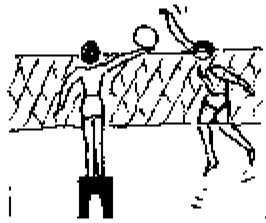
පන්දුවට පහර දීම



රූපය 4.1.7

- පිටු පසට හැරුනු කඳ වේගයෙන් ඉදිරියට එන අතර ම පන්දුවට පහර දෙන අත ඉහළට හා ඉදිරියට දිග හැරීම සිදු විය යුතු ය. රූපය 4.1.7
- බෝලයේ ඉහළට පහර දිය යුතු අතර අත වේගයෙන් පහළට ගෙන ආ යුතු ය.
- ප්‍රහාරයත් සමගම සිරුර ඉදිරියට නැමෙන අතර ම පහර දුන් අත සිරුර අසලින් පහළට ගත යුතු ය.
- පතිත වීමේ දී දණහිස් නමා ශරීරය පහළට ගෙන ගොස් බර පාලනය කර ගත යුතු ය.

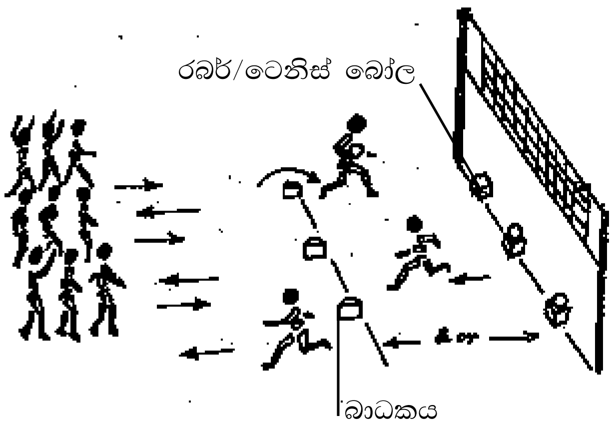
6. දැල අසළ එක් අයෙකු අල්ලා ගෙන සිටින පන්දුවකට පියවර කිහිපයක් තබා විත් පහර දීම. රූපය 4.1.8



රූපය 4.1.8

7 ඔසවා දෙනු ලබන පන්දුවකට සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් පහර දී ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළට යොමු කිරීම.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය පුහුණු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් අනු ක්‍රීඩාවේ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් යොදවන්න.



- ඉහත රූපයේ ආකාරයට ක්‍රීඩා පිටියේ එක් පැත්තක, දැලට මුහුණ ලා මීටර් 4 ක් පමණ දුරින් ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව බෙදා ගත් කණ්ඩායම් සිටුවන්න.
- රූපයේ ආකාරයට පේළි ඉදිරියෙන් සෙන්ටිමීටර් 30 කට නොවැඩි කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටි කිහිපයක් තබන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ මධ්‍ය රේඛාව ආසන්නයේ එකිනෙක පේළිය ඉදිරියෙන් රබර් හෝ ටෙනිස් බෝලය බැගින් තබන්න.
- තවත් එවැනි පන්දුවක් පේළියේ මුල සිටින ශිෂ්‍යයාට ලබා දෙන්න.
- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව පේළිවල පළමුවැන්නාට බාධකය මතින් අවතීර්ණ ධාවනය සිදු කොට ඉපිලීමෙන් අනතුරුව පන්දුවට පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආදර්ශනය කිරීමටත් බිම තබා ඇති පන්දුවට තමා අතේ ඇති පන්දුව හුවමාරු කිරීමටත් උපදෙස් දෙන්න.

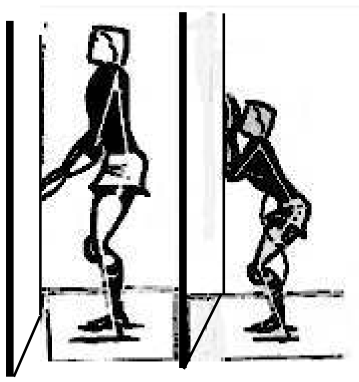
- පන්දු හුවමාරුවෙන් අනතුරු ව එය රැගෙන විත් පේළියේ ඊළඟට සිටින ළමයාට ලබා දී පෙළෙහි පිටුපසට ගොස් සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පන්දුව ලබා ගත් දෙවන ක්‍රීඩකයාට ද, පළමු ක්‍රීඩකයා මෙන් ක්‍රියා කිරීමටත් අනතුරු ව සියලුම දෙනා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- මුලින් ම අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය ලබා දෙන්න.

පියවර 02

- කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී ක්‍රීඩා කළ අවස්ථාව නැවත සිහියට නංවන්න.
- **පහත කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ප්‍රතිවාදී පිළෙන් පැමිණෙන පන්දු සාර්ථක ව ගොඩගත යුතු බව.
  - විරුද්ධ පිළෙන් එන පන්දුව තම පිළට ඒමට පෙර දැල මතදී වැළැක් වීම කළ හැකි බව.
  - නිසි පරිදි පන්දුව වැළැක්වීමෙන් විරුද්ධ පිළෙන් ඇති විය හැකි අභියෝග අවම කළ හැකි බව.
  - තනිව, දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු වශයෙන් වැළැක්වීම සිදු කළ හැකි බව.
  - ප්‍රතිවාදි ක්‍රීඩකයාගේ පහර දීමෙන් පසුව පන්දුව වැලැක්විය යුතු බව
  - පන්දුව වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව පුහුණුවේ දී පන්දුව රහිත ව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වඩා ඵලදායී බව
  - වැළැක් වීම පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල **ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් යොදවන්න.**

ක්‍රියාකාරකම 01

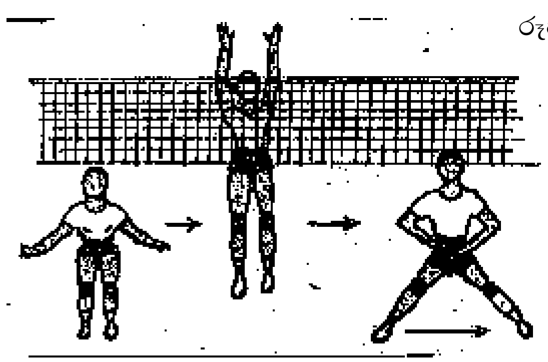
නිදහස් බිත්තියක, ඉහළින් සලකුණු කරන ලද ස්ථාන කිහිපයක් වැළැක් වීම සිදු කරන ආකාරයට ස්පර්ශ කිරීමට සැලැස්වීම. බිත්තියේ නොවැදී පතිත වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න. (රූපය 4.1.9)



රූපය 4.1.9

ක්‍රියාකාරකම 02

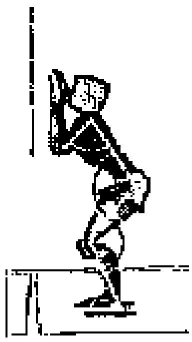
දැල අසල සිටගෙන සිට වැළැක් වීම සිදු කරන ආකාරයට උඩ පැන පතිත වීම. මේ ආකාරයට වැළැක් වීම සිදු කරමින් පැත්තෙන් පැත්තට ගමන් කිරීම හා ආපසු පැමිණිම. රූපය 4.1.10

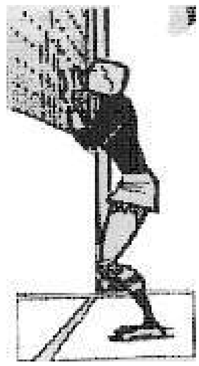


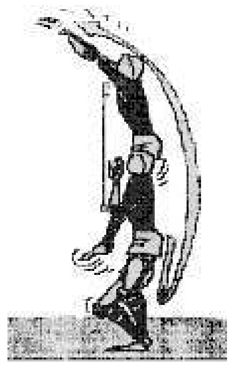
රූපය 4.1.10

- වැළැක්වීම පුහුණුවේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරවන්න.
  - පාද උරහිස් පළලට ඈත් කර දැලට මුහුණලා සිට ගන්න. රූපය 4.1.11
  - දෙඅත් වැලමිටෙන් නවා, හිස දෙපසින් හා හිසට මදක් ඉහළින්, අතෙහි ඇඟිලි ඈත් කර, අල්ල දැල දෙසට හරවා තබා ගන්න. රූපය 4.1.12
- ශරීරය දණහිස්වලින් නමා පහළට ගෙන ගොස් ඉහළට ඉපිලීම සිදු කරන්න. රූපය 4.1.13
- ඉහළ දී ශරීරය ඉඟටියෙන් මදක් පසු පසට ගොස් ආරුක්කුවක ආකාරයට නමා ගන්න. රූපය 4.1.14
- ඉහළට යාමත් සමගම දෑත් කන් අසලින් ඉහළට ගෙන ප්‍රතිවාදී පිලට යොමු කර මැණික් කටුව ලඟින් පහළට නැමීම සිදු කරන්න.

රූපය 4.1.11

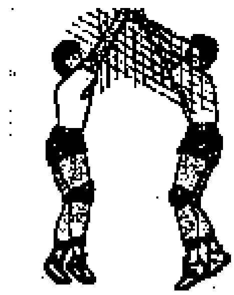

රූපය 4.1.12


රූපය 4.1.13


රූපය 4.1.14

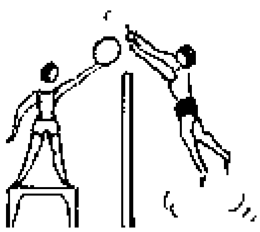
ක්‍රියාකාරකම 03

දැළ දෙපස යුගල් වශයෙන් සකස් වී එක් අයෙකුගේ විධානයට අනුව දැලේ ඉහළදී දෑත් එකට වැදීමට සැලැස්වීම. රූපය 4.1.15


රූපය 4.1.15

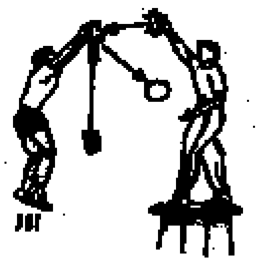
ක්‍රියාකාරකම 04

ඉහත 3 වන ක්‍රියාකාරකම සිදු කරමින්, දැලෙහි වම් පසට හා දකුණු පසට ගමන් කිරීම


රූපය 4.1.16

ක්‍රියාකාරකම 5-

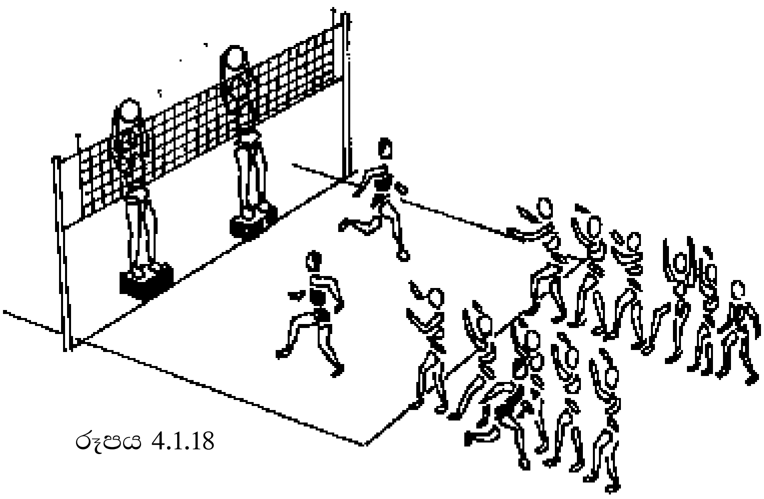
දැල අසල, දැලට ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුවක් නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින් ඉපිලී ස්පර්ශ කිරිම. රූපය 4.1.16


රූපය 4.1.17

ක්‍රියාකාරකම 6 -

දැල අසල සිට පහර දෙන පන්දුව ඉහළට ඉපිලී ස්පර්ශ කිරීම. රූපය 4.1.17

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැළැක් වීම පුහුණු කිරීම සඳහා පහත අනු ක්‍රීඩාවේ ශිෂ්‍යයින් නිරත කරවන්න.
    - පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට අනුව කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ කිහිපයකට බෙදන්න.
    - වොලිබෝල් පිටියේ ප්‍රහාරක රේඛාවට පසු පසින් රූපයේ ආකාරයට දැලට මුහුණලා කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වන්න. රූපය 4.1.18



රූපය 4.1.18

- ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශයේ එක් එක් පේළියට කෙලින්, ආධාරකයක් මත නැඟී දැලට ඉහලින් පන්දු අල්ලා ගෙන සිටින්න.
- ආරම්භක සංඥාවට පේළියේ ඉදිරි ශිෂ්‍යයා ඉදිරියට දිවවිත් දැලට ඉහළින් අල්ලා සිටින පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිවැරදි ව වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව පන්දුව සප්ර්ශ කිරීමෙන් අනතුරු ව ආපසු දිවවිත් පේළියෙහි ඊළඟ ශිෂ්‍යයාට තට්ටුවක් දමා පේළියෙහි අවසානයේ සිට ගැනීමට පවසන්න.
- මුලින් ම අවසන් වන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩාම ලෙස හඳුන්වන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ප්‍රහාරය
- වැළැක්වීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ක්‍රීඩාව කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්
- වොලිබෝල්
- ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් රූප සටහන් , ඇමුණුම 4.1.1.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම පිළිබඳ ව ශිෂ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණය කර අගයන්න.
- වොලිබෝල් තරගයක දී මෙම ශිල්ප ක්‍රම භාවිතයේ ඇති වැදගත්කම විමසන්න.
- ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම නිවැරදි ව සිදු කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.

ඇමුණුම 4.1.1

ගුරු අත්වැල

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු ප්‍රහාරයේ අවස්ථා

1. අවතීර්ණ ධාවනය - Approach run
2. ඉපිලීම - Take off
3. පහර දීම - Attaack
4. පතිත වීම - Landing

පහර දීමේ දී සිදුවිය හැකි පොදු වැරදි

1. අත කෙලින්ම ඉහළට ගෙන වැලමිටෙන් නොනමා එලෙසම පහර දීම. (Straight arm)
2. ඉහළට එසවූ පහර දෙන අතෙහි වැලමිට උරහිස්වලින් පහතට හෙලා උඩට ඔසවමින් පහර දීම. (Dropping elbow)
3. පහර දෙන අත පැත්තෙන් ඉහළ යවා පහර දීම. (Roundhousing / Twirling)

වැළැක්වීමේ දී පන්දුව වෙත ගමන් කළ හැකි ක්‍රම -

1. දැලට සමාන්තර ක්‍රමය - (Side step)
2. කතිර ක්‍රමය - (Cross step)
3. දිවීමේ ක්‍රමය - (Running step)

නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි

ඉගෙනුම් පල :
- මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය කරයි.
- මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉසව් සඳහා උදාහරණ සපයයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- නිවාසාන්තර හෝ වෙනත් මලල ක්‍රීඩා තරගවල දී දැක ඇති මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සටහන් කරන ලෙස ශිෂ්‍යයන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම යන ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ තරගකාරී ඉසව් කිහිපයකින් මලල ක්‍රීඩාව ගොඩ නැගී ඇති බව.
  - ක්‍රි. පූර්ව යුගයේ සිට මලල ක්‍රීඩාවට අදාළ තරග ඉසව් පවත්වා ඇති බව.
  - ඔලිම්පික් තරගවල දී පවා වැඩි දෙනෙකුගේ ආකර්ශණය යොමු වන්නේ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් කෙරෙහි බව.

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න. කලින් සටහන් කරන ලද මලල ක්‍රීඩා ඉසව් දිවීම්, පැනීම්, හා විසිකිරීම් වශයෙන් වර්ග කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අහඹු ලෙස තෝරාගත් එක් වර්ගීකරණයක් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
  - අන්තර් ජාතික මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ නීතිරීති පොතෙහි සඳහන් නිර්වචනයට අනුව, මලල ක්‍රීඩාව යනු
    - ජවන හා පිටිය - Track and Field
    - මාර්ග ධාවන -Road Running
    - තරග ඇවිදීම - Race Walking
    - රට හරහා දිවීම - Cross country Running
    - කඳු දිවීම - Mountain Running

    යන තරග ඉසව්වල එකතුවකි.

- ජාත්‍යන්තර මලල ක්‍රීඩා සංගමයට අනුව පිළිගත් ක්‍රීඩා ඉසව්
  - ජවන තරග

කෙටි දුර වේග ධාවන	මී. 100, මී 200, මී 100 කඩුලු, මී 110 කඩුලු මී 100 x 4, මී 200 x 4
දිගු දුර වේග ධාවන	මී.400, මී. 400 කඩුලු, මී. 100 x 4
කෙටි දුර ධාවන	මී. 800
මැදි දුර ධාවන	මී 1500
දිගු මැදි දුර ධාවන	මී. 3000, මී 5000, ස්ටීපල්චේස්
දිගු දුර ධාවන	මී 10000

``• පිටිය තරග

පැනීම්	තිරස් පැනීම්	දුර, තුන් පිම්ම
	සිරස් පැනීම්	උස, රිටි
විසි කිරීම්	යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල, මිටිය	

- මාර්ග ධාවන තරග

කි.මී. 10, කි.මී. 15, කි.මී. 20, අර්ධ මැරතන් (කි.මී 21,0975), කි.මී. 25, කි.මී. 30, මැරතන් (කි.මී 42,195), කි.මී. 100, මාර්ග සහාය ධාවන

ඇවිදීමේ තරග	- ධාවන පථ- මී. 10000, මී 20000, මී.30000 මී.50000, මාර්ගඃ කි.මී. 10, කි.මී 50.

රට හරහා දිවීම	- කි.මී 4, කි.මී 6, කි. මී. 8, කි.මී. 12
කඳු දිවීම	- කි.මී 4, කි. මී. 8, කි.මී 12

ප්‍රයාම තරග Combined Events

පංච ප්‍රයාම (පිරිමි)	එක් දිනයක දී	දුර පැනීම, හෙල්ල, මී.200, කවපෙත්ත , මී. 1500
දස ප්‍රයාම (පිරිමි)	දිනය 1 දිනය 2	මී. 100, දුර පැනීම, යගුලිය, උස පැනීම, මී. 400 මී. 110 කඩුලු, කවපෙත්ත, රිටි පැනීම, හෙල්ල මී. 1500
සප්ත ප්‍රයාම (කාන්තා)	දිනය 1 දිනය 2	මී.100 කඩුලු, උස පැනීම, යගුලිය මී.200 දුර පැනීම, හෙල්ල, මී. 800
දස ප්‍රයාම (කාන්තා)	දිනය 1 දිනය 2	මී.100, කවපෙත්ත, රිටි පැනීම, හෙල්ල, මී. 400 මී.100 කඩුලු, දුර පැනීම, යගුලිය උස පැනීම, මී 1500.

මූලික වදන් සංකල්ප : • මලල ක්‍රීඩා ඉසව්, වර්ගීකරණය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඇතුළත් සටහනක්
- මලල ක්‍රීඩා

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව් වර්ගීකරණය කරමින් අදහස් දැක්වීම අගයන්න.
- ඒ ඒ වර්ගය සඳහා උදාහරණ ඉදිරිපත් කිරීම අගයන්න.
- මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ග කරමින් වගුවක් නිර්මාණය කිරීම අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

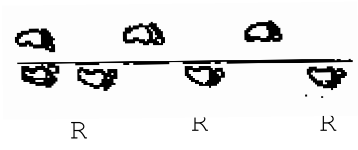
කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ඇවිදීමේ හා දිවීමේ චලන ආශ්‍රිත විශේෂිත වෙනස්කම් පැහැදිලි කරයි.
- ඇවිදීමේ දී පාදය පොළොවේ ස්පර්ශ වන අනුපිළිවෙල විස්තර කරයි.
- තරග ඇවිදීම සඳහා ශිල්පීය ක්‍රමය දියුණු කිරීම වැදගත් වන බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුව තරග ඇවිදීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී සාමූහිකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.

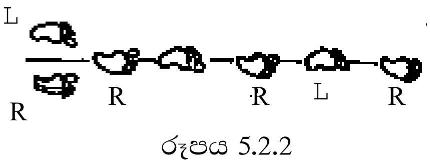
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ක්‍රියාකාරකමට සුදුසු පරිදි පන්ති සැකැස්ම සිදු කර ගන්න.
- **පහත ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂය ශිෂ්‍යාවන් නිරත කරවන්න.**
    - පාදයේ විලුඹ පළමු ව පොළොවේ ස්පර්ශ කරමින් ඇඟිලි තුඩුවලට ශරීරයේ බර මාරුවන සේ ඉදිරියට ඇවිදීම.
    - ඉහත ආකාරයට පාද තබමින් වේගයෙන් ඉදිරියට ඇවිදීම.
    - දෑත් වැලමිටෙන් නවා පදවමින් ඉහත ආකාරයට පාද තබමින් වේගයෙන් ඉදිරියට ඇවිදීම.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
    - ඇවිදීම ස්වභාවික චලන කාණ්ඩයට අයත් බව.
    - ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනසක් පවතින බව.
    - ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් නිරන්තරයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශව පවතින අතර දිවීමේ දී පාද දෙකම ගුවනේ පවතින අවස්ථාවක් ඇති බව.
    - ඇවිදීම තරගකාරී ලෙස සිදු කළ හැකි බව.
    - ජාත්‍යන්තර ව පිළිගත් ඇවිදීමේ තරග ඇති බව.

පියවර 02
- **පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**



රූපය 5.2.1



රූපය 5.2.2

1. රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට අඟල් 5 ක් පළල රේඛාවේ දෙපස පාද තබමින් ඇවිදීම. රූපය 5.2.1
2. රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට අඟල් 5 ක් පළල රේඛාව මත පාද තබමින් ඇවිදීම. රූපය 5.2.2

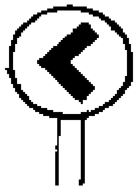
රූපයේ ආකාරයට අඟල් 5 ක් පළල රේඛාවේ දෙපස විකර්ණ ව පාද තබමින් උකුල් සන්ධිය ඉහළට හා පහළට චලනය කරමින් ඇවිදීම. රූපය 5.2.3

පියවර 03 • පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
තරඟ ඇවිදීමේ පාදවල, අත්වල හා උකුල් සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් පහත පරිදි බව.

පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය Leg Movement	අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය Arm Actin	උකුල් සන්ධියේ ක්‍රියාකාරීත්වය Hip Action
• පසු පස පාදයෙන් ප්‍රබල තල්ලුවක් ඇති කිරීම. • විලුඹ→ පාද කොට්ට → පා ඇඟිලි ලෙස පතුල පොළොවේ ස්පර්ශ වීම. • සැහැල්ලු ලෙස පැනීමකින් තොරව පා තැබීම.	• උරහිස් සැහැල්ලු ව තබා ගැනීම. • වැලමිට අංශක 90^0 ක කෝණයකින් සිටින සේ තබා ගැනීම. • අත් ස්වභාවිකව පැදවීම	• උකුල් සන්ධියේ ඉහළට හා පහළට මාරුවෙන් මාරුවට චලනයන් ඇති වන සේ ඇවිදීම.

- තරඟ ඇවිදීමේ ඉසව්ව සඳහා බලපානු ලබන ප්‍රධාන **නීති දෙකක් හා තවත් නීති කිහිපයක් ඇති බව.**
- මෙම ප්‍රධාන නීති දෙක ශිල්පීය ක්‍රමය හා සම්බන්ධ බව.
- මෙම නීති දෙක පහත සඳහන් පරිදි බව.
  1. ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සෑම විටම එක් පාදයක් පොළොව හා සම්බන්ධ ව පවතින ආකාරයට ඉදිරි පියවර ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.
  2. ඉදිරි ආධාරක පාදය සිරස් අවස්ථාවට පැමිණෙන තෙක් එම පාදයේ දණහිස ඍජුව තබා ගත යුතු බව.
- ඉහත සඳහන් නීති දෙක කඩ කිරීමකට ආසන්න වුවහොත් විනිසුරු විසින් තරඟ කරුට එය දැන්විය යුතු ය.
- වරද දැක්වෙන කහ පැහැති පුවරුවක් පෙන්වීම මගින් තරඟ කරුට මෙම දැනුම්දීම සිදු කරනු ලබන බව.
- මෙම කහ පුවරු පහත සඳහන් පරිදි වේ.

පොළොව හා සම්බන්ධය නැති වීම


දණහිස නැමීම

- මූලික නීති දෙකින් එකක් හෝ කඩ කරමින් තරඟකරුවෙකු ඇවිදීම. කරනු ලබන්නේ නම් විනිසුරු විසින් රතු කාඩ්පතක් ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවනු ලබන බව.
- විනිසුරුවන් තිදෙනෙකු විසින් රතු කාඩ් පත් තුනක් එකම තරඟකරුවෙකුට අදාළව ප්‍රධාන විනිසුරු වෙත යවා ඇත්නම් එම තරඟකරු තරඟයෙන් ඉවත් කරන බව.

- ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් රතු සංඥා පුවරුවක් පෙන්නුම් කිරීම මගින් වරද කළ ක්‍රීඩකයා තරගයෙන් ඉවත් කරන බව
- තරගයෙන් ඉවත් කළ තරඟකරු වහාම ධාවන මාර්ගයෙන් ඉවත් විය යුතු බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • තරග ඇවිදීම.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ඇවිදීම හා තරග ඇවිදීම ඇතුළත් විඩීයෝ පට /රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- තරග ඇවිදීමේ මූලික අභ්‍යාසවල උද්‍යෝගීමත්ව සහභාගී වීම.
- තරග ඇවිදීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- තරග ඇවිදීමේ නීතිරීති පැහැදිලි කිරීම.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම ආදිය අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- යහපැවැත්මට බලපාන අභියෝග විස්තර කරයි.
- අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අන් අය පිළිබඳ ව සංවේදී ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- එදිනෙදා ජීවිත අවස්ථා බොහොමයක් අභියෝග ලෙස පැහැදිලි කරන්න.
- අනතුරු හා ආපාදා අවස්ථා ඇතුළත් වන පින්තූර ශිෂ්‍යයන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරින් අභියෝගාත්මක අවස්ථා හඳුන්වා දෙන්න.**
  - ගේ දොර අනතුරු
  - මහා මාර්ග අනතුරු
  - ස්වභාවික ආපදා
  - සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු
  - වෘත්තීමය අනතුරු
  - ලිංගික අතවර
- ඉහත හානිකර තත්ත්වයන් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක ලෙස පහත සඳහන් කරුණු පෙන්වා දෙන්න.
  - අනවබෝධය
  - නොසැලකිල්ල
  - නීතිරීති පිළිනොපැදීම
  - මත්පැන්, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය
  - අනාරක්ෂිත පරිසරය

පියවර 02
- ඉහත දක්වන ලද අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් පිළිබඳ ව පහත කරුණු ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න. මේ සඳහා ඇමුණුම 10.1.1 හි දක්වා ඇති තොරතුරු අදාළ කරගන්න.
  - අනතුරුවල ස්වභාවය
  - අනතුරු අවම කර ගැනීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ.
  - එවැනි අනතුරු අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන
ගේ දොර අනතුරු	• ශරීරයේ බාහිර-සීරීම්, කැපීම්, සිදුරුවීම්, ඉරීම්, දියපට්ටා • ශරීරය අභ්‍යන්තර - පේශී ඉරීම. ඇදීම, ඇඹරීම, උලුක්කු වීම, අස්ථි පිපිරීම, අස්ථි බිඳීම. • පිළිස්සීම - ගින්නෙන් , රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් • විෂ ශරීරගත වීම - කෘෂි රසායන, කෘමි නාශක, ඖෂධ • ආහාර විෂ වීම - නරක් වූ යල් පැනගිය ආහාර අනුභවය • වැටීම - ලිස්සා වැටීම, උසකින් වැටීම, වලවල් හා ළිංවලට වැටීම. • විදුලි සැර වැදීම • රතිඤ්ඤා භාවිතයේ දී • ඇට වර්ග, බොත්තම් වැනි දේ උගුරේ හිර වීම. • පොලිතින්වල ඇසිරූ හුණු හා වෙනත් ආහාර ද්‍රව්‍ය මගින් • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී සිදු වන වැරදි	• තියුණු ආයුධ භාවිතයේ දී ප්‍රවේශම් වීම. • බර ඉසිලීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම. • ක්‍රියාකාරකම් ආරම්භයට පෙර ව්‍යායාම් කිරිම. • අනාරක්ෂිත භූමිතෙල් ලාම්පු භාවිතයෙන් වැළකීම. • නිසි ලෙස සකස් කළ ලිප් හා උදුන් භාවිතය. • කෘමි නාශක, අම්ල වර්ග හා ඖෂධ ආරක්ෂිත තැන්වල ස්ථාන ගත කිරීම. • විදුලි රැහැන් හා කෙවෙණි (ප්ලග් පොයින්ට්) ආවරණයන් සහිත ව භාවිතය. • වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොර ව ඖෂධ භාවිත නො කිරිම. • අන්‍යයන් සඳහා වූ ඖෂධ භාවිත නොකිරීම. • උණුසුම් ආහාර ජලය සුරක්ෂිත ව තැබීම. • ආහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමේ දී කාලය ඉකුත්වීමේ දිනය හා ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ සැළකිලිමත් වීම. • පොලිතින් ඇසිරූ ආහාර භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් වීම • කුඩා දරුවන් හුදකලා වීමට නොදී සුරක්ෂිත ව බලා ගැනීම. • ළමුන්ට ගැළපෙන සෙල්ලම් බඩු පමණක් ලබා දීම. • කුඩා දරුවන් රතිඤ්ඤා පරිහරණයේ දී ආරක්ෂා කිරිම. • උසක සිට වැඩකිරීමේ දී සැළකිලිමත් වීම. • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී නිවැරදි ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වූවන්ගේ සේවය ලබා ගැනීම.	• රුධිරය ගලායන බාහිර තුවාල රුධිරය වහනය වැළැක්වීම සඳහා අයිස් තැබීම - තුවාලය ආවරණය කිරීම, මද පීඩනයක් සඳහා වෙළුමක් යෙදිම, තුවාලය, සහිත ස්ථානය මදක් උසකින් තැබීම, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා දීම. • පිළිස්සීම - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම • විවිධ පේශී අනතුරු (PRICER) ක්‍රමය. • වස විස ශරීරගත වීම, උගුරේ හා ස්වසන පද්ධතියේ විවිධ දෑ හිරවීම • වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු කිරීම. • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී ඒ සඳහා නිපුන අයගේ සහාය ලබාගත යුතු ය.

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන

මහා මාර්ග අනතුරු	• ලෝකයේ සෑම තත්ත්පර 40කට වරක් මාර්ග අනතුරක් සිදුවන බව සොයාගෙන ඇත.
	• පදිකයන්ට, රියදුරන්ට, පාපැදි කරුවන්ට, වාහනවලට හා දේපලවලට අනතුරු සිදුවේ.
	• රියදුරන් ගේ වැරදි නිසා සිදුවන අනතුරු.
	• මාර්ගය භාවිත කරන්නන් අතින් සිදුවන වැරදි නිසා සිදුවන අනතුරු
	  • වාහනවලට හැප්පීම.
	  • මාර්ගයේ ලිස්සා වැටීම.
	  • වලවල්වලට වැටිම.
	• මාර්ගයේ දී සිදුවන අනතුරු සිරීමේ සිට මරණය දක්වා විය හැකි ය.
		• මාර්ග නීති පිළිපැදීමට පෙලඹවීම.
		• පදිකයන් සඳහා වන ආරක්ෂක උපදෙස් පිළිපැදීම.
		• මහා මාර්ගය ක්‍රීඩා සහ වෙනත් කටයුතු සඳහා භාවිත නොකිරීම.
		• මාර්ග භාවිතයේ දී ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය
		  • යතුරු පැදි භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් භාවිතය
		  • මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීම සඳහා කහ ඉරි භාවිත කිරීම.
		  • කහ ඉරි නැති ස්ථානවල දී, පාර පැහැදිලි ව පෙනෙන ස්ථානයකින් මාර්ගය දෙපස පරීක්ෂා කර පාර මාරු වීම.
		• මාර්ගය භාවිත කරන්නන් මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් තොර වීම.
		• මාර්ගයට අපද්‍රව්‍ය දැමීමෙන් වැළකීම.
		• රාත්‍රි කාලයේ පයින් ගමන් කරන්නන් එළියක් භාවිත කිරීම.
			• මහා මාර්ගයේ දී සිදුවන හදිසි අනතුරක දී අනතුරේ ස්වභාවය හඳුනා ගෙන ප්‍රථමාධාර ලබාදිය යුතු ය.
			• **අනුපිළිවෙල**
			ජීවිත අවධානමෙන් යුතු අයට
			  අසාධ්‍ය වීමෙන් වළක්වා ගත යුතු අයට (රුධිර වහනය වැලැක්වීමට)
			• සුවවීමට ආධාර කිරීම සඳහා
			• ජීවිත අවධානමෙන් යුතු අයට ස්වසන මාර්ගය පරීක්ෂා කර පහසු ඉරියව්වක තබා කෘත්‍රිම ස්වසනය ලබා දී වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යැවීම.
			• දැඩි රුධිර වහනය වළක්වා (අයිස් තබා) සැරහුමක් යොදා තුවාලය උසින් තබා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යැවීම.
			• සුවවීමට ආධාර කළ යුතු අයට අපද්‍රව්‍ය සෝදා ඉවත් කර භග්න සිදුවී ඇත්නම් පතුරු තබා බැඳ රෝගියා නිශ්චල ඉරියව්වක තබා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යැවීම.

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන
ස්වභාවික අනතුරු (ආපදා)	• ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස් වීම් හා නොගැළපෙන මානව ක්‍රියාවන් නිසා සිදුවන හානිදායක තත්ත්වයන් මගින් මිනිස් ජීවිතවලට හා දේපලවලට සිදුවන හානි. *උදාහරණ* • සුනාමි • ගංවතුර • නායයෑම් • සුළිසුලං • ලැව් ගිණි • වාසුලි • ගිණිකඳු • භූමි කම්පා • • ජල සුලි **නායයාම් තත්ත්වය හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ** • බෑවුම් ප්‍රදේශවල ඉරිතැලීම් හා පැළීම් දක්නට ලැබීම • පොළොව ගිලා බැසීම • ගස් ක්‍රමයෙන් ඇලවී යාම • උස් ප්‍රදේශවල ඇති ගල් පෙරලීම • පොළොව තල්ලු වී යාම • ගොඩනැගිලි බිත්තිවල පහළ සිට ඉහළට ඉරිතැලීම් පිපිරීම් ඇති වීම. • ක්ෂණිකව මඩ සහිත ජල උල්පත් මතුවීම • පෙර තිබූ ජල උල්පත් සිඳී යාම	• ස්වභාවික අනතුරු තත්ත්වයන් වලක්වා ගැනීම අපහසු කාර්යයකි. • නමුත් දැනුවත්ව සිටීම හා ආරක්ෂණ උපක්‍රම භාවිතා කිරීම මගින් ඇතිවන හානිදායක තත්ත්වය අවම කර ගත හැකි ය. • උදාහරණ - **සුළිසුළං -** • ශක්තිමක් වහල සහිත නිවෙස් ඉදිකිරිම • වහලය බිත්තියට සම්බන්ධ කිරීම • නිවෙස් ආශ්‍රිතව ඇති අනතුරුදායක ගහකොළ ඉවත් කිරීම. **ගංවතුර** • ජලය පහසුවෙන් බැසයාමට මාර්ග සැකසීම • පහත් බිම්වල හා ගංගාධාර හා මුහුද ආශ්‍රිත ව නිවෙස් ඉදිකිරීමෙන් වැළකීම • ශක්තිමත් නිවාස ඉදිකිරීම. • පස සෝදා යාම පාලනය කිරීම. **නායයාම** • බෑවුම්වල ස්ථායිතාව රැකෙන පරිදි හෙල් මළු වගාව මගින් ජලය බැසයාමට සැලැස්වීම. • ගස්වැල් වවා කැලෑ ප්‍රදේශ ඇති කිරීම. • කොන්ක්‍රීට් හෝ දැල් භාවිත කර වැටි දැමීම. • ජලය ගලා යන කානු පද්ධති ඇති කිරීම. • නායයාම් තත්ත්වයන්, විවිධ පරිසර ලක්ෂණ අනුව හඳුනා ගෙන එම ප්‍රදේශවලින් ඈත් වීම.	• වෙනත් අනතුරුවල දී මෙන් ම සිරීමේ සිට මරණය දක්වා වූ විවිධ මට්ටමේ අනතුරුවලට මිනිසුන් ගොදුරු විය හැකි ය.. • ඉහතින් සඳහන් කර ඇති විවිධ අනතුරු සඳහා වූ ප්‍රථමාධාර මෙහි දී ද වැදගත් වේ. • සුනාමි, ගංවතුර, භූමි කම්පා වැනි ආපදාවන්ට ලක්'වූවන්ගේ ජීවිත බේරා ගැනීමටත්, ඔවුන් රෝහල් කරා ප්‍රවාහනය කිරීමටත් සම්බන්ධ විශේෂ නිපුණතා උපක්‍රම හා ක්‍රමවේද පිළිබඳ දැනුවත් වී සිටීම වැදගත් වේ. • ආපදා කළමනාකරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම කළ යුතු වේ.

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන
	සුනාමි මුහුදු පතුලේ ඇතිවන භූමිකම්පාවන් නිසා ඇතිවන උදම් රැළි ගොඩබිමට පැමිණීම සුනාමි තත්ත්වයකි.	• අවධානයෙන් යුතු ව සිටීම. • ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා ගමන් කිරීම. • මිනිස් කටයුතු ස්වභාව ධර්මයට හානි නොවන පරිදි සිදු කිරීම. මෙම උවදුරින් ඇති වන හානි අවම කර ගැනීම සඳහා • මුහුද වෙරළ ආසන්නයේ පදිංචි ව සිටීමෙන් වැළකීම • මුහුදු පත්ලේ ඇති වන භූමිකම්පා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම. • අනතුර පිළිබඳ දැනගත් වහාම ආරක්ෂිත ස්ථානවලට යාම. • මුහුදු වෙරළ ආසන්නයේ පදිංචිකරුවන් වහාම දැනුවත් කිරීම. • සුනාමි ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ වැඩසටහන් කල් තියා සකස් කිරීම හා ඒ මගින් ජනතාව දැනුවත් කිරීම.	

කෘෂි රසායන මගින් සිදු වන අනතුරු	• කෘෂිකර්ම කටයුතු සඳහා භාවිතා කරන විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා සිදුවන අනතුරු දෙආකාරයකි.
	• වැරදි ලෙස භාවිත කිරීම නිසා සිදුවන අනතුරු
	• රසායනික වර්ග පානය කිරීම නිසා සිදුවන අනතුරු (විෂ ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම)
	• රසායනික ද්‍රව්‍ය වැරදි ලෙස භාවිතා කිරීම
	  • ආරක්ෂිත විධි විධාන අනුගමනය නොකිරීම
	  • නියමිත මාත්‍රා අනුව භාවිත නොකිරීම
		• කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී
		• අත් වැසුම්, මුඛවැසුම්, ආරක්ෂිත ඇඳුම් ආදිය භාවිත කළ යුතු ය.
		  • නියමිත උපදෙස් අනුව රසායනික ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම හා යෙදීම කළ යුතු ය.
		  • රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉසීමේ දී සුළඟේ දිශාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
		  • රසායනික වර්ග ඉසින අතරතුර ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
			• වස විස ශරීරගත වීමක දී
			• රෝගියා පිරිසිදු කළ යුතු ය.
			  • රෝගියාගේ බිය තුරන් කළ යුතු ය.
			  • ශරීරගත වී ඇති විස වර්ගය පිළිබඳ පරීක්ෂාකර දැනුවත් විය යුතු ය.
			  • රෝගියා වහාම වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කළ යුතු ය.

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන
	• අස්වනු නෙළීමට ආසන්න ව රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම. • කෘෂි රසායන වර්ග පානය කිරීම. • ශාරීරික හා මානසික තත්ත්වයන් නිසා විස ද්‍රව්‍ය පානය කිරීම සිදු වේ. • මේ සඳහා වැඩි වශයෙන් තරුණ තරුණියන් හා මැදිවියේ හා වයස්ගත වූවන් පෙලඹේ. **උදාහරණ** • පෙම්හබ • පවුල් ආරවුල් • අසමත් වීම • ශාරීරික හා මානසික ආබාධ	• අස්වනු නෙළීමට ආසන්න කාලයේ දී රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීමෙන් වැළකීම. • ආරක්ෂා සහිත ව ගබඩා කර තැබීම. රසායනික ද්‍රව්‍ය පානය කිරිම • ජීවිතයේ පරම අගය පිළිබඳ ව මහජනයා හා දරු දැරියන් දැනුවත් කිරීම. • ගැටලුවලට මුහුණ දිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව උපදෙස් ලබාදීම. උදා- • තරුණ වියේ ඇති වන අසහනකාරී තත්ත්ව • ලිංගික ගැටලු හා පෙම් සබඳතා • වයස්ගත වූවන් රැකබලා ගැනීම • ආර්ථික හා සමාජීය ගැටලු • ශාරීරික හා මානසික ආබාධ • විභාග අසමත් වීම • හිංසනයට භාජනය වීම.	• මානසික ආතතීන් පාලනය කරගැනීමට නිපුණතා ලබාදිය යුතු ය. • ලද දෙයින් සතුටුවීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය. • පාසලේ දරුවන් තුළ ඇති වන ශාරීරික හා මානසික ගැටලුවලට සහනය ලබාදීම සඳහා උපදේශන සේවාවක් සැලසිය යුතු ය. • පාසල තුළ හිංසනයෙන්, අපයෝජනයෙන් තොර පරිසරයක් ගොඩනැගීම.

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන

• සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු	• සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීම නිසා විස ශරීරගත වීමෙන්	• කැලෑබද ප්‍රදේශවල හා රාත්‍රියේ ගමන් කරන විට (සර්පයින්ගෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා)
		  • ආරක්ෂිත පාවහන් පැළඳීම.
		  • විදුලි පන්දමක් රැගෙන යාම.
		  • සැරයටියක් හෝ කෝටුවක් භාවිත කිරිම.
		  • පාද තදින් පොළොවේ තබමින් ගමන් කිරීම.
		• නිවෙස්වල කවුළු සර්පයින්ට ඇතුල්විය නොහැකි වන පරිදි උස්ව සකස් කිරීම.
		• පාවිච්චියට පෙර කොට්ට, මෙට්ට, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පරීක්ෂා කිරිම.
		• ආරක්ෂා සහිත ව නිදා ගැනීම
		• බිත්ති කපරාදු කිරීම.
			• සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම
			  • සතා හඳුනා ගැනීම
			  • දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සබන් යොදා සේදීම.
			  • රෝගියා විවේකීව තැබීම.
			  • රෝගියා සන්සුන් කර බිය අඩු කිරීම.
			  • මුදු වළලු ආදිය ඉවත් කිරිම
			  • වේදනා නාශකයක් බීමට ලබාදිම.
			  • වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම.

	• නිවෙස්වල ඇතිකරන හෝ දඩාවතේ යන බල්ලන් බළලුන් සපාකෑම හා සීරීම නිසා	• බල්ලන් බළලුන් වැනි සතුන්ගෙන් වන අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා
		  • බල්ලන්ට ජලභීතිකා එන්නත නිසි වයසේ දී ලබා දීම.
		  • බල්ලන් දඩාවතේ යාමෙන් වැළැක්වීම.
		  • නිවසේ ඇතිකරන එවන් සතුන්ගේ චර්යාවන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
		  • නිවසේ ඇති කරන සතුන් කුඩා දරුවන්ගෙන් වෙන් කර තැබීම.
		  • එවන් සතුන් පිරිසිදු කර නිවෙස්වල ඇති කිරීම.
			• බල්ලන් බළලුන් සපාකෑම
			  • සපා කෑ ස්ථානය සබන් යොදා ගලායන ජලයෙන් සේදීම.
			  • වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.

අනතුරු වර්ගය	අනතුරුවල ස්වභාවය හා උදාහරණ	අනතුරු වළක්වා ගැනීම හෝ අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දෑ	ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර හෝ උපදේශන

• වෘත්තීමය අනතුරු	• **විස ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම.**
	  • හම තුළින්
	  • මුඛ මාර්ගයෙන්
	  • ස්වසන මාර්ගයෙන්
	• යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේ දී සිදු වන අනතුරු
	  • ශරීර අවයවයන්ට සිදු වන අනතුරු
		• වෘත්තීය ආරක්ෂක පනතේ විධිවිධානයන් අනුව සේවකයින්ට පහසුකම් සැපයීම.
		• රසායනික ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිත ව ගබඩා කිරීම.
		• ආරක්ෂිත ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය
		• රසායනික ද්‍රව්‍ය බහාලූ බඳුන් ජලාශවලින් නොසේදීම හා ඒවා දෛනික කටයුතු සඳහා භාවිත නොකිරීම.
		• යන්ත්‍රෝපකරණ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් වීම.
		• ප්‍රමිතිකරණයට යටත් උපකරණ යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතය.
			• විස ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම.
			  • විස තැවරී ඇති ඇඳුම් ඉවත් කිරීම
			  • ශරීරයේ වස විස තැවරී ඇත්නම් සබන් යොදා සේදීම.
			  • රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීම
			  • වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගියා යොමු කිරීම.
			  • වෙනත් අනතුරු සිදු වූ විට ඊට අදාළ පරිදි කටයුතු කළ යුතු ය.

• ලිංගික අතවර හා අපයෝජන	• අත දරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වා ලිංගික අතවර/අපහරණ/ අපයෝජන ක්‍රියාවන්ට භාජනය විය හැක.
	• අනිසි ස්පර්ශය
	• අනිසි සිපවැළඳ ගැනීම්
	• ලැජ්ජාශිලී ක්‍රියාවන්හි යෙදීම
	• පුද්ගලයින් අකමැති දේ කිරීම
	• ස්ත්‍රී දූෂණ
	• සම ලිංගික සේවනය
	• බිය වැද්දීම
	• මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
	• ශාරීරික වද හිංසා
	• අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබානොදීම
	• අනිසි පොත පත වීඩියෝ පට පරිහරණයට පෙලඹවීම.
		• තම සිරුර තමන්ට අයත් බවත් එය ආරක්ෂා කරගැනීම තමන්ට අයත් කාර්යයක් බවත් වටහා දීම.
		• ඔබ ලැජ්ජාවට පත්වන කිසිදෙයකට ඉඩ නොදීම
		• නොහඳුනන පුද්ගලයින්ගෙන් තෑගී බාර නොගැනීම.
		• නුදුසුදුසු ස්ථානවලට යාමෙන් වැලකීම.
		• නොගැළපෙන සිපවැළඳ ගැනීම් හා ස්පර්ශයන්ට ඉඩ නොදීම.
		• අතවරයකට ලක්විය හැකි වාතාවරණයක් දුටු වහාම එය මගහැර යාම.
		• හදිසි සිදුවීම්වල දී අන්‍යයන්ගේ උපකාර ඉල්ලා ගැනීම
		• ඔබ අකැමති යෝජනාවලට විරුද්ධ වීම.
		• අන් අය තුළ ආවේග ඇති කරවනසුලු ඇඳුම් පැළඳුමෙන් හා කතාබහෙන් වැළකී සිටීම.
		• දෙමාපියන් හැර වෙනත් වැඩිහිටියන් සමඟ තනි නොවීම.
			• ආරක්ෂා සහිත ව ගමන් බිමන් යාම.
			  • නිවසේ තනිව සිටින විට ආරක්ෂාකාරී ව සිටීම.
			  • හදිසි සිදුවීම්වල දී ඒ පිළිබඳ දන්වා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
			  • ගැළපෙන උපදේශන සේවයක් පැවැත්වීම.

පියවර 03

- අනතුරු හා ආපදා බොහොමයක් අවම කර ගැනීමට හා වළක්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් හට වගකීමක් ඇති බව පහදා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු උදව් කර ගනිමින් ශිෂ්‍ය වගකීම පිළිබඳ කරුණු ඒත්තු ගන්වන්න.**
  - නිවැරදි දැනුමක් මේ පිළිබඳ ලබා ගැනීම.
  - තම දැනුම අන් අය අතර බෙදා හැරීම.
  - නීතිරීතිවලට අවනත ව කටයුතු කිරීම.
  - දෙමාපිය අවවාද අනුශාසනා පිළිපැදීම.
  - අභියෝගාත්මක අවස්ථාවල නොපැකිලි ව කටයුතු කිරීම.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- අනතුරු/ආපදා

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- අනතුරු හා ආපදාවල පින්තූර

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ දෙන අභියෝග විමසන්න.
- එවැනි අවස්ථාවල කටයුතු කළ යුතු ආකාරය විමසන්න.
- ලිංගික අතරවයක දී, බලපෑමක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය විමසන්න.
- ස්වභාවිකව අනතුරු අවම කර ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග විමසන්න.
- අනතුරු අවම කර ගැනීමට කළ යුතු දේ විමසන්න.

දෙවන වාරය

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.2 නීතිරීතිවලට අනුගත ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	02
	4.4 නීතිරීතිවලට අනුගත ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	02
	4.6 නීතිරීතිවලට අනුගත ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.7 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක්ලබයි.	02
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.	01
	5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස තුළින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම වැඩි දියුණු කර ගනියි.	01
	5.5 නිවැරදි ව යෂ්ටි මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි.	02
	5.6 විසිකිරීමේ හා පැනීම් ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.	01
	5.7 නිවැරදි ව එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනියි.	02
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.	02
	6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	03
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	07

2nd

නිපුණතාවය 4.0 : **ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම් : 4.2 නීතිරීති වලට අනුගත ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි

ඉගෙනුම් පල :
- නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- වොලිබෝල් තරග විනිශ්චය සඳහා හුරුවක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පෙර පාඩමේ දී ඉගෙන ගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ ව මතක් කිරීමක් සිදු කරන්න.
- වෙනත් ක්‍රීඩාවන්ට මෙන්ම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට ද නීතිරීති රැසක් ඇති බව පැහැදිලි කරන්න.
- පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව 6 දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් වලට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවට අනුව ඉවත ලෑමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සකස් කරන්න.
- උචිත පරිදි කාලය ලබා දෙමින් තරග සටහන ක්‍රියාවේ යොදවන්න.
- ගුරුවරයා පළමු තර ගය විනිශ්චයේ යෙදෙන්න.
- නිවැරදි හස්ත සංඥා භාවිත කරන්න.
- තරගයේ නීතිරීති උල්ලංඝනයක් සිදු වූ වහාම නලාව ශබ්ධකර තරගය නවත්වා සිදු වූ වරද හා එයට ලබා දෙන දඬුවම් මොනවා ද යන්න විස්තර කර දෙන්න.
- එවැනි අවස්ථාවල දී භාවිත කරනු ලබන හස්ත සංඥාවන් මොනවා ද යන්න විස්තර කර දක්වන්න.
- ඇමුණුම 4.2.1 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැලෙහි ඇති තොරතුරු සාකච්ඡාව සඳහා යොදා ගන්න.
- ගුරු අත්වැලෙහි සඳහන් වොලිබෝල් නීතිරිති හැකිතරම් ප්‍රායෝගික ව විස්තර කර දෙන්න.

පියවර 02
- වොලිබෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට යම් හැකියාවක් පෙන්වන කිහිප දෙනෙකු තෝරා ගන්න.
- ශිෂ්‍යයන් විනිශ්චය කිරීමේ වගකීම පවරමින් වොලිබෝල් තරගාවලියේ ඉතිරි තරග පවත්වන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මැදිහත්වෙමින් ගැටලු නිරාකරණයට දායක වන්න.
- ශිෂ්‍යයන් වැඩි පිරිසකට විනිශ්චය කිරීමේ අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- තරග සංවිධානය
- සාධාරණ තරගය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- තරග පැවැත් වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියක් සහ ප්‍රමාණවත් ක්‍රීඩා උපකරණ
- ඇමුණුම 4.2.1 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අතර දක්ෂතා අගයන්න.
- ක්‍රීඩාවේ නිරත අතර නීති රීති අවබෝධය අගයන්න.
- ශිෂ්‍යයන් තරග විනිශ්චයේ යෙදෙන අයුරු ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.

ඇමුණුම 4.2.1

ගුරු අත්වැල

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති කිහිපයක්

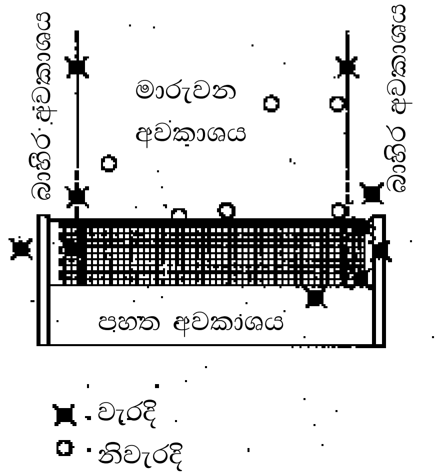
1. **කණ්ඩායම් සංයුතිය**
   - කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනෙක්, පුහුණුකරුවෙක්, සහාය පුහුණු කරුවෙක්, අභ්‍යාසකයෙක් හා වෛද්‍යවරයෙක් ඇතුළත් විය හැකි ය.
   - මෙම ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනා අතුරින් ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර සෙසු අයගෙන් කෙනෙකු කණ්ඩායම් නායකයා විය යුතු ය.

2. **බෝලය ක්‍රීඩාවේ යෙදීම හා නොයෙ දීම.**
   - පළමු තීරකගේ අවසරය මත පිරිනැමීම සඳහා බෝලයට පහර දෙන මොහොතේ සිට බෝලය ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ලෙස සැලකේ.
   - යම් වැරැද්දක් සඳහා තීරකවරයකුගේ නලාව පිඹීමෙන් පසුව බෝලය ක්‍රීඩාවේ යෙදී ම නතර කරනු ලබයි.

3 **බෝලය පිටියතුල වැදීම**
   - පිටියේ මායිම් රේඛා ද ඇතුළත්ව බෝලය ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ස්පර්ශවීම.

5 **බෝලය පිටත වැදීම**
   - බෝලය සම්පූර්ණයෙන් ම මායිම් රේඛාවලින් පිටත බිම වැදීම.
   - පිටියෙන් පිටත බාහිර යමක පන්දුව ගැටීම.
   - දැලේ හරස් පැති සලකුණුවලින් පිටත දැල, ඇන්ටෙනා, කණු, හා ලණු වැනි ද්‍රව්‍යවල ගැටීම.
   - දැලේ සීමාවෙන් පිටත සිරස් තලය හරහා බෝලයේ කොටසක් හෝ සම්පූර්ණයෙන්ම දැලේ සීමාව හරහා පිටතට යාම.
   - දැලට පහළින් ඇති අවකාශය තුළින් බෝලය සම්පූර්ණයෙන් ම විරුද්ධ පිලට යාම.

6 බෝලය ක්‍රීඩාවේ යෙදීම



- ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයකු බෝලය සමග සිදු කරන ඕනෑම ස්පර්ශයක් පහර දීමක් ලෙස සැලකේ.
- ක්‍රීඩකයෙකුට පිට පිට දෙවරක් බෝලයට පහර දිය නොහැකි ය.
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකුට හෝ තිදෙනකුට එක්වර බෝලය ස්පර්ශ කළ හැකිය. එසේ සිදු වන පහරදීම පහරදීම් දෙකක් හෝ තුනක් ලෙස සැළකේ.
- වැළැක්වීමක දී හැර කණ්ඩායමකට උපරිම වශයෙන් තුන් වරක් පහර දී බෝලය විරුද්ධ පිල වෙත යැවිය හැකි ය.
- දැලට ඉහලින් ඇති බෝලයට දෙපිලේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙක් එකවර පහර දුන් විට නැවත එම බෝලය ලැබෙන පිලට තෙවරක් ක්‍රීඩා කළ හැකි ය.

7 පහර දීමේ විශේෂ ලක්ෂණ

- ශරීරයේ ඕනෑම කොටසකින් බෝලය ස්පර්ශ කළ හැකි ය.

8 බෝලය දැලේ වැදී යාම

- බෝලය දැල හරහා යාමේ දී දැලේ ස්පර්ශ වී යාම වරදක් නොවේ.

10 දැලේ සිරස් තලය පසුකර යාම

- වැළැක්වීම සඳහා ක්‍රීඩකයකුට දැලෙන් ඉහල විරුද්ධ පිලේ අවකාශයට යොමු විය හැකි අතර ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා පහර දෙන මොහොතේ හෝ ඉන් පෙර බෝලය ස්පර්ශ කළ නොහැක.
- පහර දීමකට පසු යම් ක්‍රීඩකයකුට තම අත දැලෙන් ඉහළ විරුද්ධ පිලට යැවිය හැකි අතර බෝලයට පහර දීම සිදු විය යුත්තේ තම පැත්තේදී ය.

11. දැල යටින් විරුද්ධ පිල වෙත යාම

- ක්‍රීඩකයකුට දැලට යටින් ඇති අවකාශයේ විරුද්ධ පිලට යාම වරදක් නොවන අතර ඉන් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාවට බාධාවක් නොවිය යුතු ය.
- පාදය (පා දෙකම) හෝ අත (අත් දෙකම) මධ්‍ය රේඛාව ස්පර්ශ කර හෝ මධ්‍ය රේඛාව හරහා යන සිරස් තලයේ ඇත්නම් වරදක් නොවේ.
- ශරීරයේ කුමන කොටසකින් හෝ විරුද්ධව පිළ ස්පර්ශ කිරීම තහනම් ය.

12. දැල ස්පර්ශ කිරීම

- ක්‍රීඩකයකු බෝලයට පහරදීමේ ඉරියව්ව සම්පූර්ණ වන තෙක් සහ ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ වන විටක දී හැර දැල ස්පර්ශ කිරීම වරදක් නොවේ.
- ක්‍රීඩකයා වරක් බෝලයට පහර දුන් පසු දැලෙහි මුළු දිගට පිටතින් ඇති දැල බඳින කණු, ලණු හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍යයන් ස්පර්ශ කළ හැක්කේ එය ක්‍රීඩාවට බලපාන්නේ නැත්නම් පමණි.
- බෝලය දැලේ වැදීමෙන් දැල විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයකුගේ ඇගේ ස්පර්ශවීම වරදක් නොවේ.

12. **පිරිනැමීම පිළිබඳ නීතිය**

- පිටියේ පසුපෙළ දකුණු කෙළවර ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීමේ කලාපය තුළ සිට ක්‍රීඩාව ආරම්භ විම සඳහා බෝලය යැවීම පිරිනැමීමයි.

පළමු පිරිනැමීම

- පළමු වන හා තීරණාත්මක වටයේ දී (5 වන) කාසියේ වාසියෙන් පළමු පිරිනැමීම ලබාගන්න. පිල පිරිනැමීම කරනු ලබයි.
- අනෙක් වටවල දී එයට පෙර වටයේ පිරිනැමීම නොගත් පිලට පළමු පිරිනැමීම හිමි වේ.
- තරගවටයක දී පළමු පිරිනැමීමෙන් පසු සැලකිලිමත් විය යුතු දෑ
  - පිරිනමන ලද කණ්ඩායම එම තරග වාරය ජයගන්නේ නම් පෙර පිරිනමන ලද ක්‍රීඩකයාම නැවත පිරිනැමීම කළ යුතු ය.
  - පිරිනැමීම ලබාගන්නා ලද කණ්ඩායම තරග වාරය ජයගත්තේ නම් ක්‍රීඩකයින් එක් ස්ථාන මාරුවීමක් කළ යුතුය. ඉදිරි පෙළ දකුණේ සිටින ක්‍රීඩකයා පසු පෙල දකුණු ස්ථානයට ගොස් පිරිනැමීම කළ යුතු ය.
- පිරිනැමීමේ දි ඉටු කළ යුතු කරුණු
  - බෝලය අතින්/අත්වලින් උඩ දැමීමෙන් හෝ මුදා හැරීමෙන් පසු තනි අතින් හෝ බාහුවේ කොටසකින් පහරදිය යුතු ය.
  - එක් වරක් පමණක් බෝලය උඩ දැමීමට හෝ මුදා හැරීමට අවසර ලැබේ. බෝලය කීප වරක් බිම ගැසීම හෝ අතින් අතට මාරු කිරීම වරදක් නොවේ.
  - පිරිනැමීමට පහර දෙන අවස්ථාවේ හෝ උඩ පැන පිරිනැමීමකට ඉපිලෙන මොහොතේ හෝ පිරිනමන්නා ක්‍රීඩා පිටියේ මායිම් රේඛා මෙන්ම පිරිනැමීමේ කලාපයෙන් පිටත ප්‍රදේශය ද ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය.
  - තීරකගේ නලා හඬට පෙර පිරිනැමීම කළ හොත් එය අවලංගු කර නැවත පිරිනැමීමක් දෙනු ලැබේ.

පිරිනැමීමේ වැරදි

- පිරිනමන්නා පහත සඳහන් වැරදි කළ විට ප්‍රතිවාදි පිලේ ක්‍රීඩකයින් අනු පිළිවෙල වරදවා සිටිය ද ප්‍රතිවාදි පිලට පිරිනැමීම හිමි කරනු ලැබේ.
  - පිරිනැමීම අනු පිළිවෙල වරදවා පිරි නැමූ විට
  - පිරිනැමීමේ කොන්දේසි අනුව පිරිනැමීම නොකළ විට

- **ප්‍රහාරක පහර පිළිබඳ නීතිය**
  - පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර විරුද්ධ පිලට බෝලය යැවීමට යොදා ගන්නා සෑම ක්‍රියාවක්ම ප්‍රහාරක පහරක් ලෙස සැලකේ.
  - ප්‍රහාරක පහරක දී ඇඟිලි පහෙන් පැහැදිලිව බෝලය යැවීම පිළිගත හැකි අතර බෝලය ඇල්ලීම හා විසි කිරීම තහනම් ය.

- **ප්‍රහාරක පහර යොදා ගැනීමේ සීමා**
    - ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයාට ඕනෑම උසක ඇති බෝලයකට පහරදිය හැකි අතර එම පහර දීම කරන අවස්ථාවේ බෝලය තම ක්‍රීඩා ප්‍රදේශය තුළ විය යුතු ය.
    - පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයෙන් පසුපස සිට ඕනෑම උසක ඇති බෝලයකට පහර දිය හැක.
    - පහර දීමකට ඉපිලෙන අවස්ථාවේ ඔහුගේ පාදය/පාද ප්‍රහාරක රේඛාව ස්පර්ශ කිරීම හෝ අභිබවා ඉදිරියට යාම කළ නොහැකි ය.
    - එහෙත් පහරදුන් පසු ඉදිරි කලාපයට පතිත වීම වරදක් නොවේ.
    - පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයේ සිට වුව ද පහර දී විරුද්ධ පිලට බෝලය යැවිය හැකි අතර පහර දෙන මොහොතේ බෝලය සම්පූර්ණයෙන් ම දැලේ උඩ පටියට වඩා ඉහළින් නොතිබිය යුතු ය.

- **ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි**
    - ප්‍රතිවාදි පිලේ බෝලයකට පහර දීම
    - බෝලය පිටත යන පරිදි පහර දීම
    - පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට පහර දී විරුද්ධ පිළට යැවීම.
    - විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකට ඉදිරි කලාපයේ සිට බෝලය සම්පූර්ණයෙන් ම දැලට ඉහළින් ඇති වීට විරුද්ධ පිලට යැවීම.
    - ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා, දැලේ උඩ පටියට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට ප්‍රහාරක පහරක් එල්ල කිරීම.
    - ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද බෝලය දැලේ උඩ පටියට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති විට එම පිළේ වෙනත් ක්‍රීඩකයකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිළට යැවීම.

- **වැළැක්වීම පිළිබඳ නීතිය**
    - **වැළැක්වීම**

      ක්‍රීඩකයින් දැල අසල දී විරුද්ධ පිලේ සිට එන බෝලය දැලේ උඩ පටියට ඉහළින් ඇතිවිට දී අවහිර කිරීම වැළැක් වීම යනුවෙන් හැඳින් වේ. ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට පමණක් වැළැක් වීම සම්පූර්ණ කළ හැකි ය.

    - **වැළැක්වීමේ දී සිදු වන ස්පර්ශය**

      වළක්වන්නන්ගෙන් එක් අයෙකුගේ හෝ කීප දෙනෙකුගේ පිට පිට සිදු වන (ඉක්මනින් හා නොකඩවා) ස්පර්ශවීම්, එකම ඉරියව්වක දී සිදුවන ස්පර්ශවීම් එකම ඉරියව්වක දී සිදු වන ස්පර්ශ වීම් ලෙස සලකනු ලැබේ.

    - **විරුද්ධ පිල තුළ දී වැළැක්වීම**

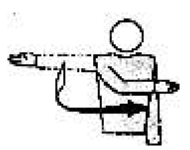
      විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයාට අවහිර නොවනසේ වළක්වන්නා තම අත/අත් හා බාහු දැලට උඩින් ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට යවා උත්සාහ කළ හැකි ය. එසේ වුව ද වැලැක්වීම කළ යුතු වන්නේ විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයාගේ පහරින් පසුව ය.

- **වැළැක්වීමෙන් පසු පහර දීම**
    - වැළැක්වීමක දී වන ස්පර්ශය පහරදීමක් ලෙස නොසැලකේ. වැළැක්වීමෙන් පසු කණ්ඩායමට නැවත තෙවරක් බෝලයට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවිය හැකි ය.
    - වැළැක්වීමෙන් පසු පළමු පහර දීම කණ්ඩායමේ ඕනෑම ක්‍රීඩකයකුට කළ හැකි ය. වැළැක්වීම කළ ක්‍රීඩකයාට වුව ද මෙය අදාළ වේ.

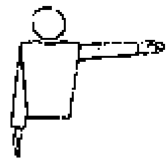
- වැළැක්විම
    - පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීම හෝ වැළැක්වීමට සහභාගි වීම.
    - විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමී ම වැළැක්විම.
    - වැළැක්වීමෙන් පසු බෝලය පිටියෙන් පිටතට යාම

තීරකවරුන්ගේ නිල හස්ත සංඥා

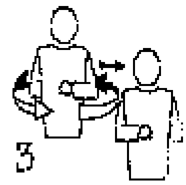
1 පළමු වන හා දෙවන තීරක



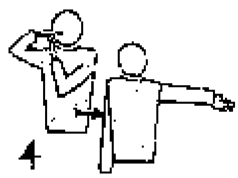
පිරිනැමීමට අවසරදීම
පිරිනැමීමේ දිශාව ඔස්සේ අත යැවීම



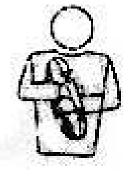
පිරිනැමීමට හිමි පැත්ත
පිරිනමන කණ්ඩායම ඇති පැත්තට අත දික් කිරීම



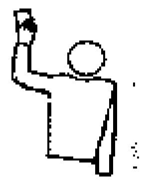
ක්‍රීඩා පිටි මාරු කිරීම
අත් දෙක ඉදිරියට සහ පසු පසට තබා ඇඟ වටා කරකැවීම.



කෙටි විවේක
දෑත් T අකුර හැඩයට තැබීම සහ ඉල්ලීම කරන ලද කණ්ඩායම දැක්වීම.

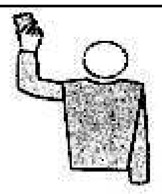


ක්‍රීඩක ආදේශනය
අත් වැලමිටෙන් නමා ඉදිරියෙන් තබා එකක් වටා අනික රවුමට කරකැවීම

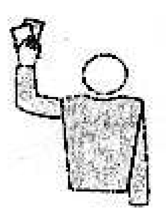


වැරදි හැසිරීමට අවවාද
අවවාද සඳහා කහ කාඩ්පත පෙන්වීම

රේඛා විනිසුරුවන්ගේ කොඩිවලින් කරනු ලබන සංඥා



වැරදි හැසිරිමට දඬුවම
දඬුවම සඳහා රතු කාඩ්පත පෙන්වීම.



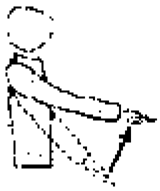
නෙරපා හැරීම
නෙරපා හැරීම සඳහා කාඩ් දෙකම එක අතට ගෙන පෙන්වීම

ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත් කිරීම ක්‍රීඩා කිරීමට නුසුදුසු බවට පත්කිරීම සඳහා කාඩ්පත් වෙන වෙනම අත් දෙකට ගෙන පෙන්වීම.

2nd

තරග වටය හෝ තරගය අවසන් කිරීම

ඇඟිලි දිගහැර අත්දෙක පපුව ඉදිරියේ කතිරයක හැඩයට තැබීම.

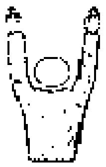


පිරිනැමීමේ දී බෝලය ගිළිහී නොතිබීම

අල්ල ඉහළට ඔසවා අත දිගහැර උරහිසේ මදක් ඉහළට එසවීම.

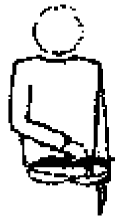
පිරිනැමීම ප්‍රමාද වීම.

අත් දෙකේ අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි අටක් විදහා පෙන් වීම.



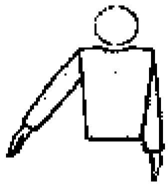
වැළැක්වීමේ වැරදි හෝ ආවරණය

අල්ල ඉදිරියට හරවා අත්දෙක සිරස්ව ඉහළට එසැවීම



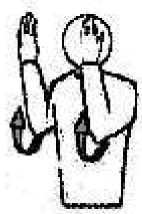
පෙළ ගැසීම හෝ ස්ථාන මාරුවීමේ වැරදි

දබරැගිල්ලෙන් වාමාවර්ථව කවයක් සෑදෙන සේ කර පෙන් වීම.



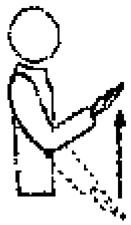
බෝලය ඇතුළත වැදීම

බාහුව සහ ඇඟිලි පොළොව දෙසට දික්කර පෙන් වීම.



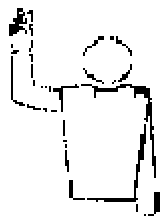
බෝලය පිටත වැදීම

අල්ල ඉහළට සිටිනසේ උරහිසට සමාන්තර ව තබා වැලමිට ළඟින් බාහුව නවා සිරස් ව තබා ගැනීම.



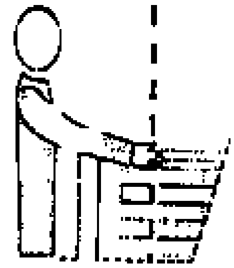
පන්දුව ඇල්ලීම

අල්ල ඉදිරියට හරවා වැළමිට ළඟින් බාහුව නමා සෙමින් ඉහළට එසවීම.

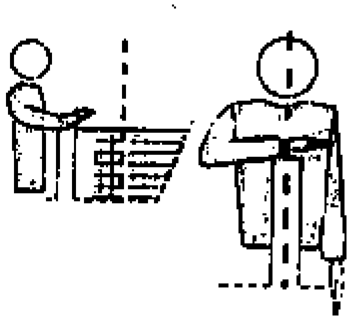


දෙවරක් ස්පර්ශ වීම

අල්ල ඉදිරියට හරවා ඇඟිලි දෙකක් විහිදා පෙන් වීම

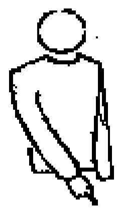


ක්‍රීඩකයා දැල ස්පර්ශ කිරීම හෝ
පිරිනමන ලද බෝලය නියමිත සීමා
තුළින් විරුද්ධ පිළට නොයෑම
අදාළ පැත්තේ දැල එම අතින්
පෙන්නුම් කළ යුතු ය.

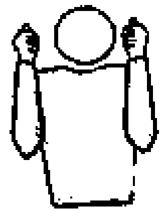


දැලෙන් උඩ විරුද්ධ පැත්තට ළඟා වීම
අල්ලා පහළට හරවා වැලමිටෙන්
නමා බාහුව දැලට ඉහළින් තිරස් ව තබා
පෙන් වීම .

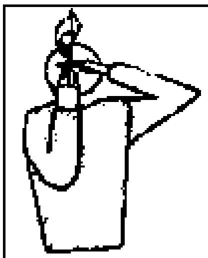
ප්‍රහාරක පහරේ වැරදි
ඉහළට එස වූ අතේ වැලමිටෙන් පහළ
බාහුව ඉදිරියෙන් පහළට යැවීම.
පසු පෙළ ක්‍රීඩකයා හෝ ලිබරෝ
ක්‍රීඩකයා හෝ විරුද්ධ පිල පිරිනමන
ලද බෝලය දැලේ උඩ පටියට ඉහළින්
ඇතිවිට දී විරුද්ධ පිලට යැවීම.
ඉදිරි කලාපය තුළ සිට ලිබරෝ
ක්‍රීඩකයා ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන
බෝලය දැලෙන් ඉහළ දී විරුද්ධ පිලට
යැවීම.



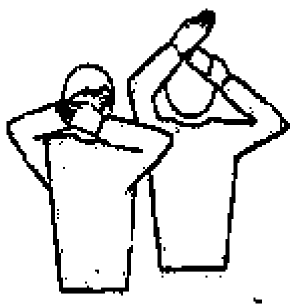
විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාපිටිය ස්පර්ශ කිරීම
බෝලය දැලට යටින් විරුද්ධ පිලට යාම,
පිරිනමන ක්‍රීඩකයා පසුපස රේඛාව හෝ
ක්‍රීඩා පිටිය ස්පර්ශ කිරීම සහ පිරිනමන
මොහොතේ ක්‍රීඩකයකු පිටියෙන් පිටත
සිටීම මධ්‍ය රේඛාවට හෝ අදාළ රේඛාවට
ඇඟිල්ල දික්කර පෙන් වීම.



ද්විත්ව වැරදි හා නැවත
පිරිනැමීම
අත්දෙකේ මහපැටගිලි
සිරස් ව ඉහළට එසවීම.



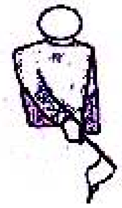
බෝලය ස්පර්ශ වීම.
එක් අතක ඉහළට විහිදු ඇඟිලි මත
අනෙක් අතේ අල්ල ලම්බකව තබා
ඇඟිලි වලින් පිරිමැදීම.



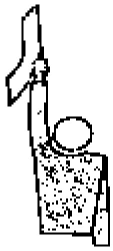
ප්‍රමාද කිරීමේ අවවාද හා ප්‍රමාද කිරීමේ දඬුවම
එක් අතක මැණික් කටුව අසලින් කහ කාඩ්
පත තබා පෙන් වීම (අවවාද) එක් අතක
මැණික් කටුව අසලින් රතු කාඩ්පත තබා
පෙන්වීම (දඬුවම)

2nd

බෝලය ඇතුලත වැදීම

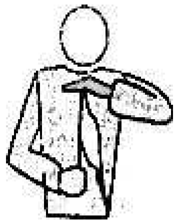


කොඩිය පහතට හරවා දැක්වීම.



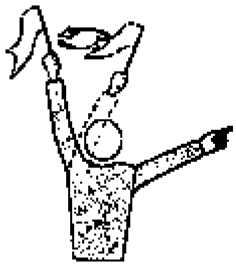
බෝලය පිටත වැදීම

කොඩිය සිරස්ව ඉහළට එසවීම.

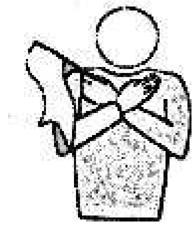


බෝලය ස්පර්ශ වීම

එක් අතකින් එසැවූ කොඩියේ උඩ කොටස අනෙක් අතේ අල්ලෙන් පිරිමැදීම.



බෝලය මාරු වන අවකාශයට පිටතින් යැම, බෝලය බාහිර ද්‍රව්‍යයක ගැටීම හෝ පිරිනමන මොහොතේ ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවලින් සිදු වන වැරදි හිසට ඉහළින් කොඩිය වනා ඇන්ටෙනාව හෝ අදාළ රේඛාව දැක්වීම.



අපහැදිලි තීරණය

අත් දෙක පපුව ඉදිරියේ කතිරයක හැඩයට තැබීම

2nd

නිපුණතා මට්ටම 4.3 : නිවැරදි දක්ෂතා භාවිත කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දක්ෂතා යොදා ගනිමින් නෙට් බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.
- ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- නෙට්බෝල් තරගයක අවස්ථාවක් සිහියට නඟා ගැනීමට පවසන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා පහත සඳහන් පරිදි බව මතකයට නංවන්න.
  - පන්දු පාලනය - Ball Controlling
  - පාද හුරුව - Foot work
  - ආක්‍රමණය - Attaking
  - වැළැක්වීම - Defending
  - විදීම - Shooting
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉහත සඳහන් මූලික දක්ෂතා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදෙන බව පහදා දෙන්න.
  - චාලක දක්ෂතා - සිරුර පාලනයට අදාළව
  - බෝලය ආශ්‍රිත දක්ෂතා - පන්දුව පාලනයට අදාළව
  - ප්‍රත්‍යක්ෂ දක්ෂතා - තමාත් සෙසු පිලේ ක්‍රීඩිකාවනුත් පිටියේ සිටින ස්ථාන හා අවකාශය පිළිබඳ දැනීම හා හැඟීමට අදාළව.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම සඳහා ඉහත දක්ෂතා පාදක වන බව පහදා දෙන්න.

පියවර 02
- අක්‍රමණය හා රැකීම දක්ෂතා හා උපක්‍රම පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියකාකරම් හි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

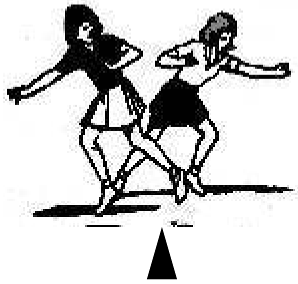
ආක්‍රමණය කිරීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිවාදි ක්‍රීඩිකාවන් මඟ හැර දිශා මාරු කර දුවමින් නිදහස් විය යුතු වේ. එමගින් තම පිල සතු පන්දුව විදීම් කණුව කරා පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි ය.

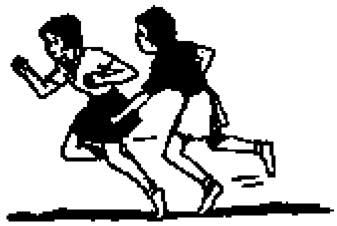
ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවන් මුහුණ පාන අවස්ථා

1. තමා වෙත එන පන්දුව ලබා ගැනීමට යාම වැළැක් වීම සඳහා, රකින්නා තමාත් පන්දුවත් අතර පන්දුවට මුහුණ ලා සිටීම.
2. තම ඉදිරි ගමන වැළැක්වීම සඳහා රකින්නා තමාට මුහුණ ලා සිට ගැනීම
3. තමා සතු පන්දුව යැවීමේ දී තමාගේ අවධානයට බාධා කරමින් රකින්නා තමාට මුහුණ ලා සිටීම.

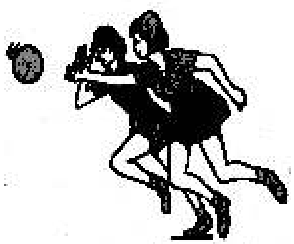
- ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ ශරීරයට අඩි 3 ක් පමණ ඉදිරියෙන් සලකුණක් තබා එම සලකුණ දෙපසට පනිමින් ආක්‍රමණය කර වීම.



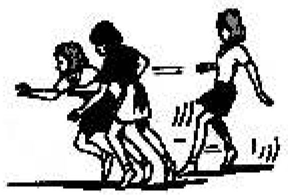
- ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන අයුරින් සිට ගැනීමට පවසන්න. පළමු ව එක් පැත්තකට පියවරක් ගැනීම හා ඒ දෙසට සිරුර නැමී ම. දෙවනු ව අනෙක් පැත්තට පියවරක් තැබීම හා ඒ දෙසට සිරුර නැමීම. අවසානයේ දී පළමුව පියවර ගත් දිශාවට පියවර ගෙන වේගයෙන් නික්මී පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව අවශ්‍ය දිශාව අත දිගු කිරීමෙන් පෙන්වීමට හුරු කරවන්න.

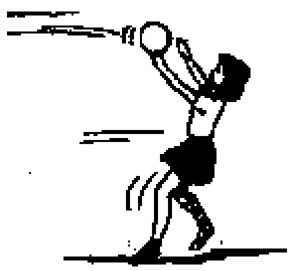


- ඉදිරි ක්‍රීඩිකාවගේ ඇගේ නොගෑ වී උරහිස ඉදිරියට යොමු කරමින් හරවා ඉදිරියට යමින් නිදහස් වීම හා පන්දුව ලබා ගැනීම.



- ඉදිරියට යාමට සේ චලනය වී පසු පසට යාම හා එසේ නිදහස් වී පන්දුව ලබා ගැනීම.





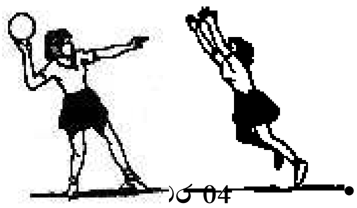
පියවර 03 රැකීම

- රැකීමේ අරමුණ වන්නේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පිළට ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථා සීමා කිරීම හා පමා කිරීමයි. ඒ සඳහා විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා රටා ක්ෂණික ව අවබෝධ කර ගැනීම හා උපක්‍රමශීලී ව පන්දුව තමා සතු කර ගැනීමේ හැකියා ව අවශ්‍ය වේ.

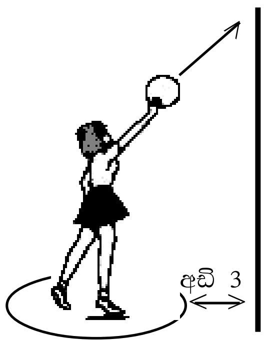
- ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ පැත්තෙන් සිට ගැනීම. ඉන් පසුව ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ චලනය අනුව ක්‍රියා කිරීම. රකින ක්‍රීඩිකාව තමාගේ දෑස් ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව දෙසටත්, ඉදිරියෙන් එන පන්දුව දෙසටත් යොමු කිරීම සිදු කළ යුතු ය. මේ ආකාරයට ක්‍රීඩිකාව රැකීම සිදු කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

පැත්තෙන් සිට රැකීම

- ඉහත ආකාරයට ක්‍රීඩිකාව රැකීම පැත්තෙන් සිදු කළ ආකාරයටම
  - ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් සිට
  - ක්‍රීඩිකාව පසු පසින් සිට
  - ක්‍රීඩිකාව මුහුණට මුහුණ ලා සිට රැකීම පුහුණු කරන්න.

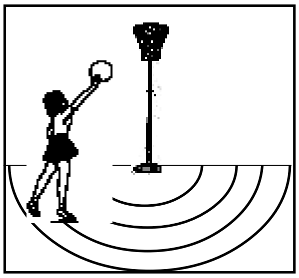


- පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදය හඳුනා ගනිමින් එහි සිට අඩි 03 ඈතින් පන්දුවට මුහුණ ලා සිට ගැනීම පන්දුව විසිකරන දිශාව අනුව දෑත් දිගු කර බාධා කිරීම පුහුණු කරවන්න. පන්දුව ඉහළින් විසි කරන්නේ නම් උඩ පැන පන්දුව ලබා ගැනීමට හුරු කරවන්න. මේ ආකාරයට පන්දුව රැකීම වාර කිහිපයක් පුහුණු කරවන්න.
- විදීමේ ඉරියව්ව සිදු කරන ආකාරය පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
- **විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රම**
  - විදීමට යොදා ගන්නා අතෙහි ඇඟිලි මත පන්දුව රඳවා තබා ගැනීම
  - අනෙක් අත ආධාරකයක් ලෙස පන්දුවේ පැත්තකින් තැබීම.
  - හිසට ඉහළින් හා නළලට ඉදිරියෙන් පන්දුව පිහිටුවා ගැනීම.
  - සිරුර ඍජුව තිබිය දී දණහිස් මදක් නමා සැහැල්ලුව තබා සිරුර පහත් කරමින් විදීමේ චලනය ආරම්භ කිරීම.
  - දණහිස්වලින් දිග ඇදීමත් සමග දෑත් සම්පූර්ණයෙන් ම දිග හැර මැණික් කටුවෙන් පන්දුව ඉදිරියට තල්ලු කරමින් විදුම් ඉරියව්වේ ඉහළම ස්ථානයේ දී පන්දුව අතින් නිදහස් කිරීම.

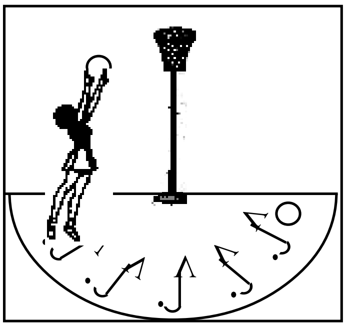


- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විදීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් නිරත කරවන්න.
  - බිත්තියක අඩි 8/10 ක් ඉහළින් සලකුණක් දමා බිත්තියේ සිට අඩි 3 ක් පමණ ඈත සිට එම සලකුණට වදින සේ පන්දුව දෑතින් විදීමට අවස්ථාව ලබා දීම.
  - ඉහත ආකාරයටම බිත්තියේ සිට දුර වැඩි කරමින් පන්දුව සලකුණෙහි වදින ආකාරයට පන්දුව විදීම හා පළමු ව පන්දුව විදින ලද ස්ථානයෙන් වම් පසට සහ දකුණු පසට ගමන් කරමින් පන්දුව විදීම.
  - ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයටම පන්දු විදීම තනි අතින් සිදු කිරීම.
  - බිත්තියේ සිට ඇති දුර වැඩි කරමින් පළමු ව පන්දුව දැමූ ස්ථානයෙන් වම් පැත්තට හා දකුණු පැත්තට ගමන් කරමින් පන්දුව තනි අතින් සලකුණු මතට දැමීම.

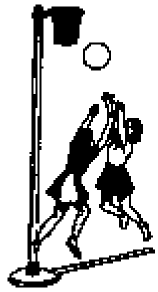
2nd



- ගෝල් කවයේ එක් එක් ස්ථානවල සිට විදීම පුහුණු වීම.
- විදුම් කවයට විවිධ ස්ථානවලින් පුහුණුව.



- නිදහස් පාදය ඉදිරියට තබා උඩ පනිමින් විදීම පුහුණුව
- රකින්නෙකු ඇති ව විදීම පුහුණු වීම.



පියවර 05

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම යන දක්ෂතා ඉතා වැදගත් බව.
- ප්‍රතිවාදී පිලට පන්දුව ලබා නොදීම සඳහා රැකීමේ දක්ෂතාව පුහුණුව අත්‍යවශ්‍ය බව
- රැකීමේ දී ප්‍රධාන අංශ 3 ක් ඔස්සේ එය සිදු වන බව ඒවා පහත පරිදි බව.
  1. ක්‍රීඩිකාව රැකීම
  2. පන්දුව රැකීම
  3. ස්ථානය රැකීම
- ආක්‍රමණ දක්ෂතා නිවැරදි ව පුහුණුවීමෙන් ක්‍රීඩිකාවන්ට නිවැරදි ස්ථාන කරා ක්ෂණික ව යා හැකි බව.
- පන්දුව විදීමේ දී අත් හා පාද නිවැරදි ව හැසිරවීම වැදගත් බව.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ආක්‍රමණය
- විදීම
- රැකීම
- ශිල්ප ක්‍රම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමියක් සහ ක්‍රීඩා උපකරණ
- කෝන්ස් හෝ සමාන ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ ශිෂ්‍ය කුසලතා අගයන්න.
- නෙට්බෝල් තරගයක දී මෙම ශිල්ප ක්‍රම භාවිතයේ ඇති වැදගත්කම විමසන්න.

නිපුණතා මට්ටම 4.4 : නීති රීතිවලට අනුගත ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- නෙට්බෝල් තරඟ විනිශ්චය සඳහා හුරුව ලබයි.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පෙර පාඩමේ දී ඉගෙන ගත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ ව කෙටි මතක් කිරීමක් සිදු කරන්න.
- වෙනත් ක්‍රීඩාවන්ට මෙන් ම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට ද නීති රීති ඇති බව පැහැදිලි කරන්න.
- මෙම නීතිරීති ප්‍රධාන වශයෙන් පහත සඳහන් කරුණු යටතේ වෙන් කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සම්බන්ධ නීති.
  - ක්‍රීඩක ප්‍රදේශ සම්බන්ධ නීති.
  - පන්දුව හා සම්බන්ධ නීති.
  - පාද හා සම්බන්ධ නීති.
  - ලකුණු ලබා ගැනීම සම්බන්ධ නීති.
  - බාධා කිරීම සම්බන්ධ නීති.
  - ශාරීරික සට්ටන හා සම්බන්ධ නීති.
- ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා පහත සඳහන් දඬුවම් ලබා දෙන බව කෙටියෙන් සඳහන් කරන්න.
  - නිදහස් යැවුම - (Pree pass)
  - දඬුවම් යැවුම හෝ විදීම -(Penalty pass or shot)
  - තුළට විසි කිරීම - (Throw - in)
  - දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම - (Toss - up)
- නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්චය කිරීමේ දී විනිශ්චයකාරවරියන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් ඇති බව කෙටියෙන් දක්වන්න.
  - ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමට පෙර තත්ත්වය සොයා බැලීම.
  - ක්‍රීඩාව විනිශ්චය කළ යුතු ප්‍රදේශය තෝරා ගැනීම.
  - විනිශ්චය සඳහා භාවිත කරන හස්ත සංඥා (Hand signals) පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම.

පියවර 02
- පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ශිෂ්‍යයන් 7 බැගින් කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව අනුව පැරදි පිළිවලුන් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සකස් කරන්න.

- එක් එක් කණ්ඩායම් අතර උචිත පරිදි කාලය ලබා දෙමින් නෙට්බෝල් තරග පවත්වන්න.
- නිවැරදි හස්ත සංඥා උපයෝගී කර ගනිමින් ගුරුවරයා පළමු තරගය විනිශ්චයේ යෙදෙන්න.
- තරගයේ දි සිදු වන යම් කිසි නීති උල්ලංඝනයක දී තරගය නවත්වන්න.
- සිදු වූ නීති උල්ලංඝණය කුමක් ද යන්න හා එයට ලබා දෙන දඬුවම් මොනවා ද යන්න ඇමුණුම 4.4.1 ට අයත් ගුරු අත්වැලෙහි තොරතුරු ඇසුරින් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- එවැනි අවස්ථාවක දී විනිසුරුවරයා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය හා භාවිත කල යුතු හස්ත සංඥා පිළිබඳව ද අවබෝධය ලබා දෙන්න.
- 8 වන නීතියේ සිට 18 වන නීතිය දක්වා සියලුම නීති සරළ වප්‍රායෝගික ව විස්තර කර දෙන්න.
- ප්‍රායෝගික ව විස්තර කළ නොහැකි නීති පිළිබඳ උචිත ක්‍රමවේද භාවිත කරමින් සිසු සිසුවියන් දැනුවත් කරන්න.

පියවර 03
- නෙට්බෝල් තරගයක් විනිශ්වය කිරීමට යම් තරමක හෝ හැකියාවක් ඇති කිහිප දෙනෙකු තෝර ගන්න.
- පැරදි පිලිමලුන් ඉවත ලැමේ ක්‍රමයට තරග සටහන් ඉදිරියට ක්‍රියාත්මක කරවන්න.
- ශිෂ්‍යාන්ට විනිශ්චය කිරීමේ වගකීම පවරමින් නෙට්බෝල් තරගාවලියක් පවත්වන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මැදිහත් වෙමින් ගැටලු නිරාකරණයට දායක වන්න.
- ශිෂ්‍යයන් වැඩි පිරිසකට විනිශ්චය කිරීමේ අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ආක්‍රමණය • විදීම • රැකීම • ශිල්ප ක්‍රම

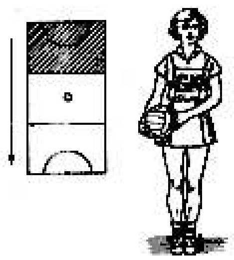
ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 4.4.1 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
- සලකුණු කරන ලද නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් හෝ එවැනි පිටි කිහිපයක්
- නෙට්බෝල් කිහිපයක් • විදුම් කණු යුගලයක් හෝ කිහිපයක්
- නලා • විරාම ඝටිකා
- නෙට්බෝල් ලකුණු සටහන් පත්‍ර

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දි සිදුවන වැරදි සඳහා ලබාදෙන දඬුවම් පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අවනත වීම හා විනිශ්චයට ගරු කිරීම ක්‍රීඩිකාවන්ගේ යුතුකමක් බව පිළිගැනීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අනුකූළ ව නිවැරදි ලෙස නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව විනිශ්චය කිරීම අගයන්න.
- දෛනික කටයුතුවලදී කාලය නිසි ලෙස කළමණාකරණය කිරීම අගයන්න.
- නීති ගරුක ව ජීවත්වීම අගයන්න.

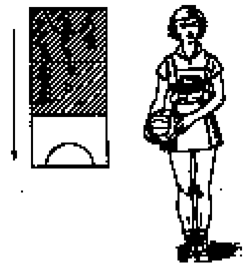
ඇමුණුම 4.4.1.

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

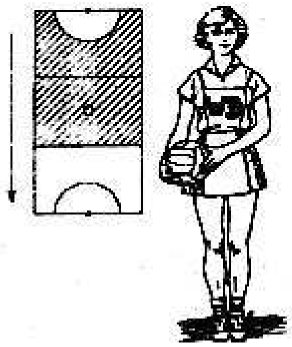
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහත සඳහන් නීතිරීති ක්‍රියාත්මක වේ. (9 ශ්‍රේණියේ නීතිරීති මුල් කොටස ඇතුළත් වේ)
- ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ප්‍රදේශ
  - ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශ රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි වේ.



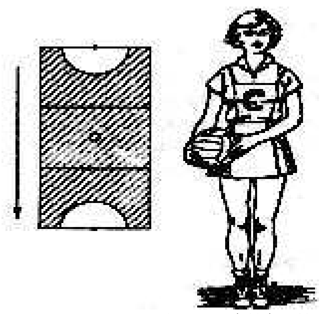
කණු රකින්නිය (GK) Goal Keeper



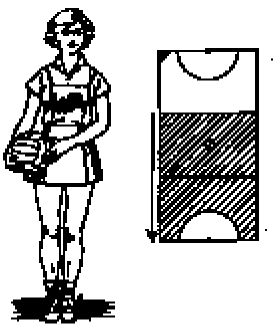
රකින්නිය (GD) Goal Defence



අංශ රකින්නිය (WD) Wing Defecne

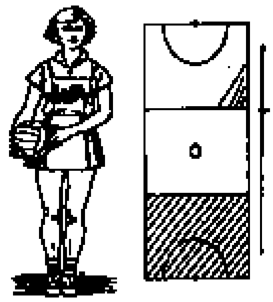


මැද සිටින්නිය (C) Center



අංශ ආක්‍රමණය කරන්නිය
(WA) Wing Attack

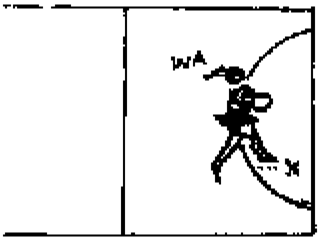
ආක්‍රමණය කරන්නිය
(GA) Goal Attack



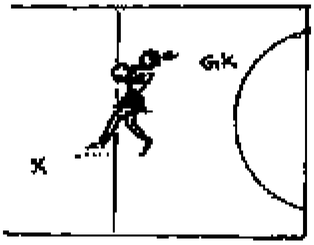
විදින්නිය
(GS) Goal Shooter

- එක් එක් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා පෙදෙස රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි අඳුරු කර ඇත.

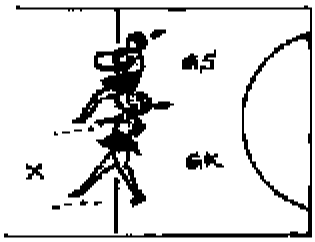
2nd



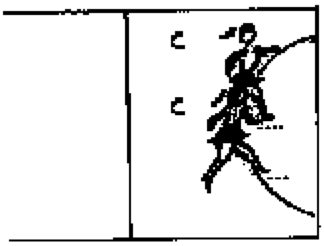
අංශ ආක්‍රමණය කරන්නී (WA) විදුම් සීමාව ස්පර්ශ කිරීම අහිමි පෙදෙසකට යාමකි.



විදුම් රකින්නිය (GK) මැද පෙදෙසට ඇතුළුවීම අහිමි පෙදෙසකට යාමකි.



දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් (GS - GK) එකවර මැද පෙදෙසට යාම අහිමි පෙදෙසකට යාමකි.

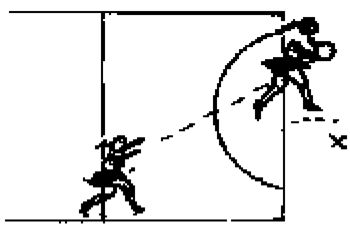


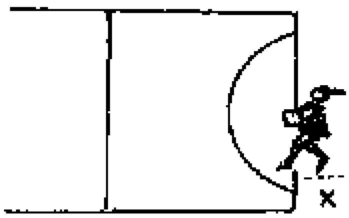
දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු එකවර අහිමි පෙදෙසට ගියහොත් කිසිවකු හෝ පන්දුව ස්පර්ශ නොකළහොත් දඬුවමක් නොදී ක්‍රීඩාව දිගට කරගෙන යනු ලැබේ.

අහිමි පෙදෙස

- එක් ක්‍රීඩිකාවක් අහිමි පෙදෙසට යාම
  පන්දුව අතේ ඇතිව හෝ නොමැති ව ක්‍රීඩිකාවක් තමාගේ ක්‍රීඩා පෙදෙසෙන් වෙනත් පෙදෙසකට ඇතුලු වීම අහිමි පෙදෙසකට යාමකි.
- දෙදෙනෙකු එකවර අහිමි පෙදෙසකට යාම.
  - එක් ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව සතුකර ගතහොත් ඔවුන් දෙදෙනා ක්‍රීඩා කරන පෙදෙස තුළ දී දෙදෙනා අතර පන්දුව උඩ දැමීමක් කරනු ලැබේ.
  - දෙදෙනා ම එකවර පන්දුව සතුකර ගතහොත්, එම ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර ඔවුනට හිමි ක්‍රීඩා පෙදෙස් තුළදී පන්දුව උඩ විසිකිරීමක් කරනු ලැබේ. ගෝල් පෙදෙසේ පමණක් ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩිකාවක මැද කොටසට ඇතුළු වන විට විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් ඇයට අහිමි ගෝල් පෙදෙසට යාමෙන් එක් ක්‍රීඩිකාවක් හෝ දෙදෙනාම බෝලය ස්පර්ශ කළහොත් මැද පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි දෙපිලේ දෙදෙනෙකු අතර පන්දුව උඩ විසිකිරීමක් කරනු ලැබේ.

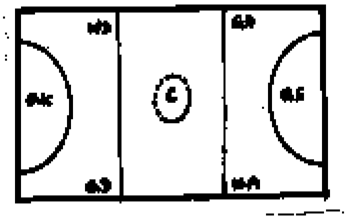
පිටියෙන් පිටතට යාම





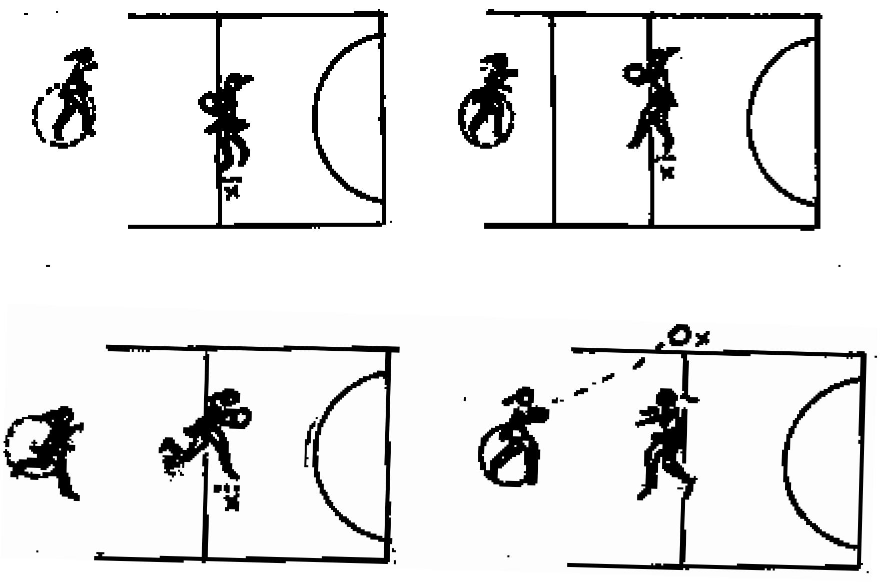
- පන්දුව අතේ නොමැති ක්‍රීඩිකාවකට පිටියෙන් පිටත සිටගැනීමට හෝ එහා මෙහා යාමට පුළුවන. නමුත් ඇය පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට පෙර නැවත පිටියට ඇතුළු විය යුතු අතර, පිටියෙන් පිටත ස්පර්ශයෙන් වැළකිය යුතු ය.

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේ දී ක්‍රීඩිකාවන් සිටිය යුතු ස්ථාන



- පන්දුව සතු මැද සිටින්නී පාද දෙක ම මැද කවය තුළ සිටින සේ සිටගත යුතු ය.
- විරුද්ධ පිලේ මැද සිටින්නිය මැද පෙදෙස තුළ සිටිය යුතු අතර එහා මෙහා යාමට නිදහස් ය.
- අනෙකුත් ක්‍රීඩිකාවන් තමන් ක්‍රීඩා කරන පෙදෙසක් වන අංශ පෙදෙසේ සිටිය යුතු අතර එහා මෙහා යාමට නිදහස් ය.
- ක්‍රීඩාව ඇරඹීමට නලා හඬ පිට වන තෙක් අනෙකුත් කිසිම ක්‍රීඩිකාවකට මැද පෙදෙසට ඇතුළු වීමට අවසර නැත.

- **ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරිම**
  - නලා හඬ අනුව මැද සිටින්නිය විසින් යවන ආරම්භක මැද යැවුම සහ නැවත ඇරඹීම සඳහා යන යැවුම මැද යැවුමක් වේ.
  - ක්‍රීඩා වාරය තුළ ලබන එක් එක් දිනුම් ලකුණකට පසු හා විවේක කාලයෙන් පසුව ද මැද සිටින්නියන් විසින් මාරුවෙන් මාරුවට මැද යැවුම ගැනීමෙන් ක්‍රීඩාව ඇරඹීම සඳහා යවන යැවුම මැද යැවුමක් වේ.
  - ක්‍රීඩා වාරය තුළ ලබන එක් එක් දිනුම් ලකුණකට පසු හා විවේක කාලයෙන් පසුව ද මැද සිටින්නියන් විසින් මාරුවෙන් මාරුවට මැද යැවුම ගැනීමෙන් ක්‍රීඩාව ඇරඹීම සහ නැවත ඇරඹීම සිදු වේ.



2nd

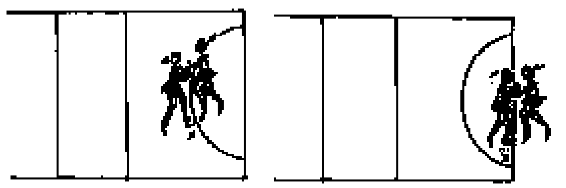
මැද යැවුමේ වැරදි අවස්ථා

- මැද යැවුම ලබාගන්නා කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවක් මැද පෙදෙසේ දී ස්පර්ශ නො කරන ලද පන්දුවක් ගෝල් පෙදෙසේ දී ලබා ගතහොත් රේඛාව හරහා පන්දුව ගිය ස්ථානයට ඉතා ආසන්න ව ගෝල් පෙදෙසේ දී විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් දෙනු ලැබේ.
- පා දෙක ම එකවර පතිත කරන ක්‍රීඩිකාවක් එක් පාදයක් සම්පූර්ණයෙන් ම ගෝල් පෙදෙසේ ද අනෙක් පාදය සම්පූර්ණයෙන් ම මැද පෙදෙසේ ද තබන්නේ නම් ඇය ගෝල් පෙදෙසේ දී බෝලය ලබාගත් ලෙස සැලකේ.
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක් මැද පෙදෙසේ දී හෝ ගෝල් පෙදෙසේ දී පන්දුව අල්ලා ගතහොත් හෝ ස්පර්ශ කළහොත් පා දෙක හරස් රේඛා දෙපස තබා පන්දුව ලබාගත හොත් හෝ වාසි පිළිබඳ නීතිය යොදනු ඇත.
- මැද යැවුමක දී පන්දුව කිසිවකු හෝ ස්පර්ශ නොකොට මැද කොටසේ පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගියහොත් පන්දුව පිටතට ගිය ස්ථානයෙන් ප්‍රතිවාදි පිලට,

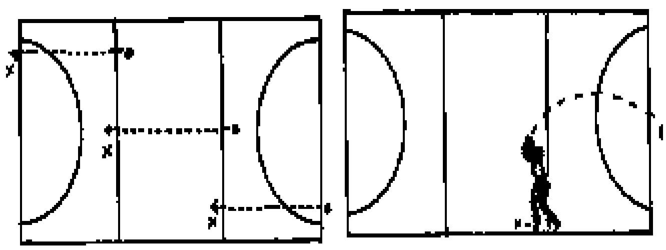
බෝලය ක්‍රීඩාවේ යෙදවීම

- ක්‍රීඩිකාව විසින් තනි අතින් හෝ දෙඅතින් ම පන්දුව අල්ලා ගත හැකි ය.
- එක් වරක් පන්දුවට අතින් ගැසීමෙන් පසු පන්දුව අල්ලා ගැනීම හෝ කෙළින් ම අන් ක්‍රීඩිකාවකට යැවීම කළ හැකි ය.
- පන්දුව ලබාගත් හෝ අල්ලාගත් ක්‍රීඩිකාව තත්පර තුනක ඇතුළත එය ක්‍රීඩාවේ යෙදවීම හෝ විදීම කළ යුතු ය.

කෙටි යැවුම



- තුනෙන් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම.
  රූප සටහනේ පරිදි පන්දුව යැවීම තුනෙන් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීමක් සේ සැළකේ.



- පන්දුව එම කොටසේ ක්‍රීඩිකාවන් ස්පර්ශ නොකර පිටියෙන් තුනෙක් කොටසක් අභිබවා යැවිය නොහැකි ය.

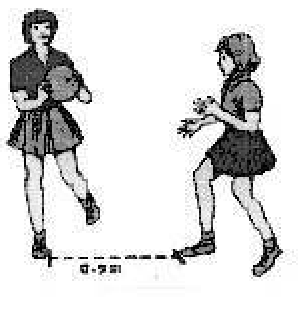
පා මෙහෙයවීම

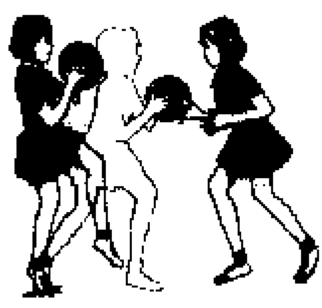
- ක්‍රීඩිකාව විසින් පිටිය මත එක පයක් තබා පන්දුව ලබාගත් විට හෝ අල්ලා ගැනීමට උඩ පැන එක් පයකින් පතිත වී ඉන් පසු :-
  - අනෙක් පය කැමති දිශාවකින් තබා පළමු බිම තැබූ පය ඔසවා එය නැවත බිම තැබීමට පෙර පන්දුව විසි කිරීම හෝ විදීම කළ හැකි ය.
  - අනෙක් පාදය කැමති දිශාවකින් කැමති වාර ගණනක් තබා පළමු බිම තැබූ පය මත භ්‍රමණය වීමට අවසර ඇත.
  - පළමු ව බිම තැබූ පය ඔසවා අනෙක් පාදයට පැන නැවත උඩ පනිමින් පා දෙකින් එකක්වත් බිම තැබීමට පෙර පන්දුව විසිකිරීම හෝ විදීම කළ හැකි ය.
  - අනෙක් පය බිම තබා උඩ පැන පන්දුව විදීම හෝ විසිකිරීම කළ හැකි නමුත් පා දෙකින් එකක්වත් නැවත බිම තැබීමට පෙර එය කළ යුතු ය.
- ක්‍රීඩිකාවකට පා දෙකම පිටිය මත තබාගෙන පන්දුව ලබා ගැනීම හෝ උඩ පැන පන්දුව අල්ලා එකවර පා දෙක ම පතිත කිරීම කළ හැකි ය. ඉන් පසු :
  - කැමති පයක් කැමති දෙසකින් තබා අනෙක් පය ඔසවා එය නැවත බිම තැබීමට පෙර පන්දුව විසිකිරීම හෝ විදීම කළ හැකි ය.
  - පාද දෙක ම ඔසවමින් කැමති පාදයකට පැනිය හැකි ය. නමුත් අනෙක් පාදය බිම තැබීමට පෙර විසි කිරීම හෝ විදීම කළ යුතු ය.
  - කැමති පාදයකින් පියවරක් තබා උඩ පැන පා දෙකින් එකක්වත් බිම තැබීමට පෙර පන්දුව විසිකිරීම හෝ විදීම කළ යුතු ය.

ගෝලයක් ලබා ගැනීම (ලකුණක් ලබා ගැනීම)

- විදින්නිය හෝ ආක්‍රමණය කරන්නීය විදුම් සීමාව ලකුණු කළ රේඛාව ඇතුළු ව කවයේ ඕනෑම ස්ථානයක සිට විසි කිරීමෙන් හෝ අතින් ගැසීමෙන් විදුම් කණුවේ මුදුව තුළින් පන්දුව යැවීම ලකුණක් රැස්කර ගැනීම වේ.

බාධා කිරීම



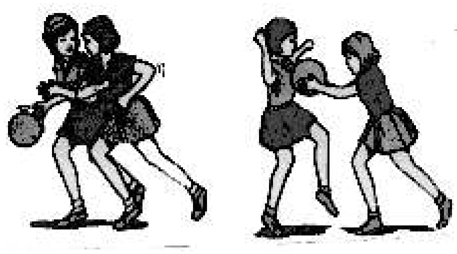


- පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාවක් නියමිත දුරට මී.0.9 (අඩි 3) වඩා අඩු දුරක සිට රැකීම බාධා කිරීමකි.

2nd

ශාරීරික සට්ටක

- කිසිම ක්‍රීඩිකාවක් ඕනෑකමින් හෝ හදිසියෙන් පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවගේ ක්‍රීඩාවට අවහිර කරන සේ ඇය හා ශාරීරික සට්ටනයක් නො කළ යුතු ය.



සාමාන්‍ය නීති (දඬුවම් ප්‍රදානය)

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන වැරදි සඳහා පහත සඳහන් දඬුවම් ලබා දේ.
  - නිදහස් යැවුම - Free pass
  - දඬුවම් යැවීම හෝ විදීම - Pen alty pass or Penalty Shot
  - තුළට විසි කිරීම - Throw in
  - දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසි කිරීම - Toss up

- නිදහස් යැවුම
  පන්දුව සහිත ක්‍රීඩිකාව විසින් පිටිය තුළ සිදුකරනු ලබන වැරදි සඳහා විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් දෙනු ලැබේ. වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි විරුද්ධ පිලේ ඕනෑම ක්‍රීඩිකාවකට එම යැවුම ගත හැකි ය.

- දඬුවම් යැවුම හෝ විදීම
  බාධා කිරීම් හා ශාරීරික සට්ටන සිදු කළ විට දඬුවම් යැවුමක්, නැතහොත් දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක්, වරදක් සිදු වූ ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ පිළට දෙනු ලැබේ. එම වරද කළ ක්‍රීඩිකාව පන්දුව යවන්නියගේ පසෙකින් සිටගත යුතු අතර, යවන්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහෙන තුරු ක්‍රීඩාවේ කිසිම අවස්ථාවකට සහභාගී වීමට උත්සාහ නො කළ යුතු ය.

- තුළට විසිකිරිම
  පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගියවිය, පිටියෙන් පිටත යාමට පෙර අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩිකාවගේ විරුද්ධ පිළ තුළට විසිකිරීමක් දෙනු ලැබේ. විනිසුරු විසින් පන්දුව රේඛා හරහා ගියේ යැයි පෙන්වන ස්ථානයේ රේඛාවට ඉතාමත් කිට්ටුව, නමුත් රේඛාව නොපෑගෙන සේ පිටියෙන් පිටත සිට අන් සියලුම ක්‍රීඩිකාවන් පිටිය තුළ සිටින විට තත්පර 3 ක් ඇතුළත පන්දුව තුළට විසිකළ යුතු ය. ඇයට පිටිය තුළට පැමිණිය හැක්කේ පන්දුව අතින් ගිලිහීමෙන් පසු ය.

- දෙදෙනෙක් අතර උඩ විසිකිරිම
  දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙක් එකවර පන්දුව අල්ලාගෙන සිටිම, දෙදෙනෙකු එකවර වැරදි සිදුකිරිම සහ හදිසි අවස්ථාවක දී තරගය නතර කරන විට පන්දුව නැවත කුමන කණ්ඩායමට අයත් ද යන්න තීරණය කළ නොහැකි වූ අවස්ථාවල දි පන්දුව දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීමක් සිදු කරනු ලැබේ.

2nd

- දඬුවමක් ලෙස නිදහස් යැවුම ලබාදෙන අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි බව.
  - පා පිළිබඳ සිදුවන වැරදි
    - පන්දුව සතු කරගත් ක්‍රීඩිකාව පතිත පාදය බිම දිගේ ඇද්දීම හෝ ලිස්සවීම.
    - කුමන පය මත හෝ පැනීම.
    - පියවර කිහිපයක් ගැනීම.
    - පන්දුව අතින් නොගිලිහි පාද දෙකින් ම උඩපැන පා දෙකින් ම පතිතවීම.
- පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදුවන වැරදි
  - පන්දුව බිම දිගේ පෙරලා යැවීම.
  - පන්දුව උඩ විසිකර යලි අල්ලා ගැනීම.
  - පිටියේ වැතිර ඉඳගෙන හෝ දණ ගසාගෙන පන්දුව යැවීම.
  - තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම.
  - පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදවූ පසු වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක් ස්පර්ශ නොකර නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.
  - පන්දුව යැවීමේ දී දෙදෙනෙක් අතර පරතරය අඩු වීම. (Short pass)
  - මැද යැවුම මැද පෙදෙස ස්පර්ශ නොකර ලබාගැනිම සහ නලාව පිඹීමට පෙර මැද කොටසට පැමිණීම. (Breaking)
  - ක්‍රීඩිකාවන් තමාට අහිමි පෙදෙසකට යාම. (off side)
  - ක්‍රීඩා පිටියෙන් තුනෙක් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම. (over a third)
  - පන්දුව ලබාගැනීමේ දි විදුම් කණු ආධාරකයක් කර ගැනීම.
- දඬුවමක් ලෙස දඬුවම් යැවුමක් හෝ දඬුවම් විදීමක් ලබාදෙන අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි බව.
- දඬුවම් යැවුම
  - පන්දුව සතු කරගත් ක්‍රීඩිකාවගේ සිට මි. 0.9 (අඩි 3) ට අඩුවන පරිදි ඉදිරියට පියවර තබා බාධා කිරීම.
- රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟගේ හැපීම, තල්ලු කිරිම, පටලවා වැට්ටවීම, පහරදීම.
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම, වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම.
- හදිසියෙන් හෝ ඕනෑකමින් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව අල්ලාගෙන සිටීම.

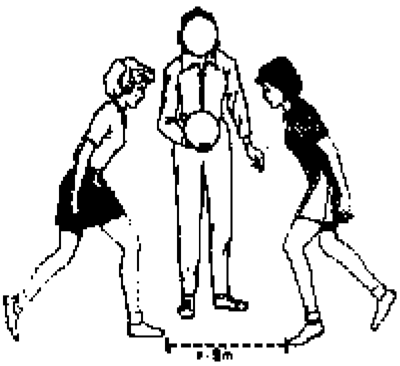
- දඬුවම් යැවුම හෝ විදුම
  - විදුම් කවය තුළ දී ඉහත සඳහන් සට්ටන ඇති කිරිම.
  - මි.09 (අඩි 3) ට වඩා අඩුවෙන් ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් සිට විදුමට අවහිර වන පරිදි අත් විහිදීම.
  - ආසන්නයේ සිට පන්දුවට පහරදිම, පන්දුව මත එක් අතක් හෝ අත් දෙකම තැබීම.
  - විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාවන් විසින් කණුව සෙලවිම.

- දඬුවමක් ලෙස තුළට විසිකිරීමක් දෙන අවස්ථා පහත පරිදි බව
  - පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.
  - පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත භූමියේ සිටින පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක් ස්පර්ශ කිරීම.

2nd

- පිටත භූමිය හෝ වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයකු ස්පර්ශ කරමින් සිටින ක්‍රීඩිකාවක විසින් පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
- පන්දුව ස්පර්ශ කරමින් සිටින ක්‍රීඩිකාවක් පිටියෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.

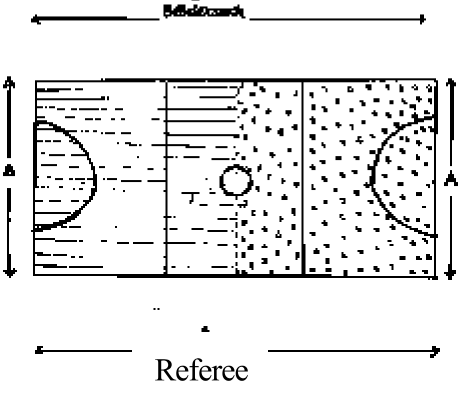
- දඬුවමක් වශයෙන් දෙදෙනෙකු අතර උඩ විසිකිරීමක් දෙනු ලබන අවස්ථා
  - පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එක්වර ම තනි අතින් හෝ දෙඅතින් ම පන්දුව සතුකර ගැනීම
  - පිළිමල් ක්‍රිඩිකාවන් එකවර ම පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම.
  - පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එකවර ම අහිමි පෙදෙසකට ගොස් එක් ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව සතුකර ගැනීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම සහ දෙදෙනාම පන්දුව සතුකර ගැනීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම.
  - පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවක් ක්‍රීඩාවට අවහිරයක් වන සේ එකවර ම ශාරීරික සට්ටනයක් ඇති කිරීම.
  - පන්දුව පිටියෙන් පිටත යාමට පෙර එය පිටතට යැව්වේ කවුරුන්දැයි නිශ්චය කර ගැනීමට විනිශ්චයකරුට අපහසු වූ විට.
  - උඩ දැමීම ගත යුත්තේ වරද සිදු වූ තැනට ඉතා නුදුරින් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ වරද සිදු වූ ක්‍රීඩිකාවන් අතර ය.



ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා එකිනෙකට හා තම ගෝල් පෙදෙසට මුහුණ ලා අත් දෙපසින් පහතට වැටෙන සේ තබා, දෙපා කැමති විදයකට තබා සිට ගත යුතු ය. දෙදෙනාගේ කිට්ටු පා අතර මී. 0.9 (අඩි 3) පරතරයක් තිබිය යුතු ය. නලාව ශබ්ද කරන තුරු චලනය නොවිය යුතු ය.

විනිශ්චයකරු

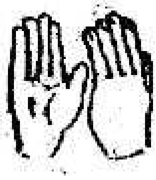
විනිශ්චයකරු A
විනිශ්චයකරු B



2nd

- විනිශ්චයේ දී දෙන තීරණ වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට පහත සඳහන් හස්ත සංඥා යොදාගන්නා බව.

- පාද චලනය (Stepping)



- කෙටි දුර දැක්වීමට (Short pass)

- ශාරීරික ඝට්ටන (personal cont)

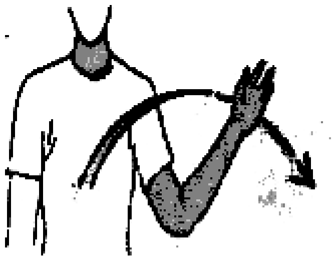
- රඳවාගත් පන්දුව (Held Ball)

- යැවුම යා යුතු දිශාව (Direction of pass)

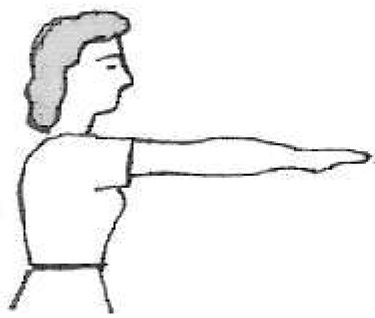
- උඩ දැමීමක් (Stepping)

- කෙටි විරාමයක් ලබා ගැනීම (Time out)

- බාධා කිරීමේ දී (Obstraction) අත්ල ඉදිරියට දිගු කිරීම



- කොටස් දෙකකට උඩින් යැවීම (Over a third)
- අහිමි පෙදෙස (Off side)
- මැද පෙදසට පැනීම (Breaking in to the center third)



- වාසි දායක නීතිය පිළිපැදීම (Advantage)

2nd

නිපුණතා මට්ටම 4.5 : නිවැරදි දක්ෂතා භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පාදයෙන් සහ හිසෙන් පහර දීමේ දක්ෂතා ප්‍රගුණ කරයි.
- ක්‍රීඩාවේ නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩාපිටිය වෙත කැඳවා ගෙන යන්න. ඇමුණුම 4.5.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමේ හි නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී විවිධ දක්ෂතා ඇති බව. ඒවා පහත සඳහන් දක්ෂතා සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න. ඒවා
  - පාදයෙන් පහර දීම හා නැවැත්වීම.
  - හිසින් පහර දීම.
  - පන්දුව රැගෙන යාම.
  - ගෝල් රැකීම.
  - තුළට විසි කිරීම බව.
  - මෙම දක්ෂතා වර්ධනය ක්‍රීඩාවේ දී වැදගත් වන බව.
  - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් වින්දනය, යෝග්‍යතාව ඇතිවන බව.
  - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත දැක්වෙන පාදයෙන් පහරදීමේ හා නැවැත්වීමේ දක්ෂතා සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.

රූපය 4.5.1

- **ඇතුල් පා පහර (පාදය ඇතුළින් පහර දීම)**
  Kick with the inside of the foot

  හිස පන්දුවට ඉහළින් ස්ථානගත කරන්න.
  නිදහස් පාදය - මදක් දණහිසින් නවන ලද පාදය පන්දුවට සෙ.මී 8 -10 ක් පමණ ඇතින් පන්දුවට සමාන්තර ව තබන්න.
  අත් - සිරුරේ සමබරතා ව රැකෙන පරිදි සිරුරට දෙපසින් තබා ගන්න.
  ක්‍රීඩා පාදය - උකුළෙන් පැත්තට හරවා නිදහස් පාදය සමග 90^0 ක කෝණයක් සෑදෙන සේ තබාගත් පාදය පහර දීමේ දී දණහිසින් පාදය පසුපසට ගෙන පාදයේ ඇතුළත පෙදෙසින් පන්දුවේ මැදට පහර දෙන්න. (රූපය 4.5.1)

රූපය 4.5.2

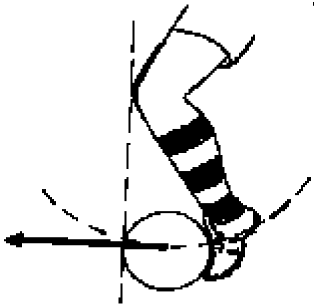
- **ඇතුළත ඉදිරියෙන් පහර දීම.** Kick with inside of the instep
  පන්දුවට පැමිණීම
  පියවර කීපයක් කෝණිකව පන්දුව දෙසට දිව එන්න.
  නිදහස් පාදය - පන්දුවට සෙ.මී 8 -10 ඇතින් තබන්න.
  ක්‍රීඩා පාදය - පාදගිලි වලට පසු පාද වකයට ඉහළ මොල්ලි ප්‍රදේශය පහර දීමට යොදා ගනී. රූපය 4.5.2

2nd

දණ හිසින් නැමුණු පාදය උකුළෙන් පසු පසට ගෙන පහර දීමේ දී වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ පහළ ප්‍රදේශයට වැරෙන් පහරදිය යුතු ය. පශ්චාත් ඉරියව්වේ දී පාදය පන්දුව ලුහු බඳී. රූපය 4.5.2

මතුපිටින් පහර දීම - Kick with the onstep

පිටි පතුල් පහර



රූපය 4.5.3

හිස පන්දුවට ඉහළින් ස්ථානගත කරන්න.

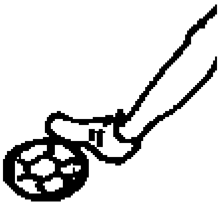
නිදහස් පාදය - පන්දුව ගමන් කරන දිශාවට මදක් දණහිසින් තබන ලද පාදය පන්දුවට සෙ.මී. 8 - 10 පමණ ඈතින් පන්දුවට සමාන්තර ව තබන්න.

අත් - සිරුරේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි සිරුරට දෙපසින් නුහුරු අත ඉදිරියට හා අනෙක් අත පසුපසටත් තබන්න.

ක්‍රීඩා පාදය - වළලුකරෙන් පාදය පිටුපසට දිග හැර උකුළෙන් ඉදිරියට පාදය ගෙනවිත් පන්දුවේ මැදට පහර දෙන්න. රූපය 4.5.3

පන්දුව පාදය මත තබා නැවැත්වීම

(Stopping the ball keeping the foot on the ball)



රූපය 4.5.4

- බිම දිගේ පෙරළී එන පන්දුවක් හෝ ඉහළින් එන පන්දුවක් මත පාදය තබා නැවැත්වීමට මින් අදහස් කෙරේ.
- බිම දිගේ එන පන්දුව ක්‍රීඩකයා අසලට පැමිණෙනවාත් සමඟ යටි පතුල පන්දුව මත තබයි.
- නිදහස් පාදය පන්දුවට මදක් පසු පසින් ස්ථාන ගත වේ.
- හිස දණහිස හා ඇඟිලි තුඩු සරල රේඛාවක් සේ පිහිටයි.
- පන්දුව මත යටිපතුල තැබීමේ දී යටිපතුලින් පන්දුව මදක් තද කිරිම සිදු කරයි. රූපය 4.5.4

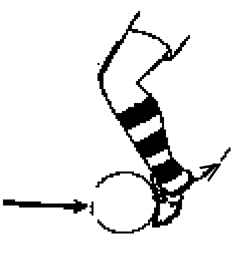
පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම

(Stopping the ball using the inside of the foot)

රූපය 4.5.5

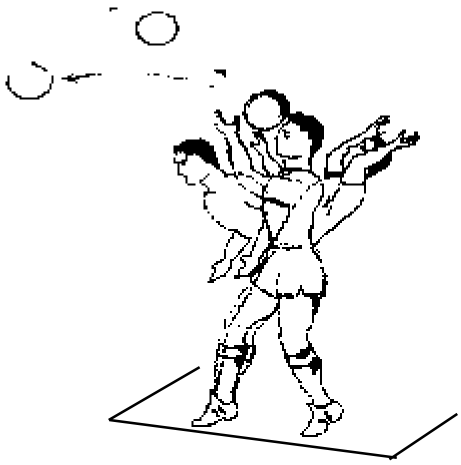
- සෙමෙන් හෝ වේගයෙන් එන පන්දුවක් පාදය ඇතුළත භාවිතයෙන් නැවැත්වීම මින් අදහස් කෙරේ.
- පන්දුව ක්‍රීඩකයා අසලට පැමිණෙනවාත් සමග පාදයේ ඇතුළත වක් වූ කොටසින් පන්දුවේ වේගය පාලනය කර නැවැත්වීමට සිදු කරයි
- පන්දුව පාදයේ ගැටෙනවාත් සමඟ එම පාදය මදක් පසු පසට ඇදීම සිදු කරයි. එම පාදය උකුළෙන් පැත්තට හරවා නිදහස් පාදය සමග 90^0 ක කෝණයක් සෑදෙන සේ තබා පන්දුව ගැටෙනවාත් සමග දණ හිසින් පාදය පසු පසට ගැනීම සිදු කරයි.
- පන්දුව පාදය වෙත ගැටෙන අවස්ථාව වනවිට නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තරව තබා ගනියි.
- දෑත් නිදහස්ව තබා ගනියි. රූපය 4.5.5

පාදය මතුපිටින් පන්දුව නැවැත්වීම



රූපය 4.5.6

- බිම දිගේ පෙරළී එන පන්දුවක් හෝ ඉහළින් එන පන්දුවක් පාදයේ මතුපිට භාවිතයෙන් නැවැත්වීම මින් අදහස් කෙරේ.
- පන්දුව ක්‍රීඩකයා අසලට පැමිණෙනවාත් සමග දණහිසින් නැමුණු පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව නැවැත්වීම කරයි.
- නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තරව හෝ ඒ ආසන්නයේ පිහිටයි.
- පන්දුව පාදයේ මතුපිට ස්පර්ශවනවාත් සමග මදක් පසු පසට ගෙන එනු ලබයි. එමගින් පන්දුව පාලනය කර ගැනීම සිදු කරයි. රූපය 4.5.6



එක තැන සිට පන්දුවට හිසින් පහර දීම

- හිසින් පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාවය ඉතා වැදගත් වේ.
- පන්දුවට හිසින් පහරදීම නලලතින් සිදු කළ හැකි ය.
- පන්දුවට පිටුපසින් බොහෝවිට ක්‍රීඩකයා ස්ථානගත විය යුතු ය. ශරීරයේ ඉහළ කොටස දුන්නක ආකාරයට නමා පන්දුවට හිසින් පහර එල්ල කළ යුතු ය.
- පන්දුව ගමන් කරන දිශාවට ශරීරය එම මොහොතේ ඇදී යා යුතු ය.
- දෑස් එක එල්ලේ පන්දුව වෙතට යොමු වී තිබිය යුතු ය. රූපය 4.5.7

පියවර 03

- පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ශිෂ්‍යයන් A සහ B වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා A කණ්ඩායමේ මුල් ක්‍රීඩකයා විසින් පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව B කණ්ඩායම වෙත යැවීමටත් B කණ්ඩායමේ මුල් ක්‍රීඩකයා විසින් පාදයේ යටි පතුලෙන් පන්දුව නැවැත්වීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- B කණ්ඩායමේ පන්දුව නැවැත් වු ක්‍රීඩකයා ඊළඟ අවස්ථාවේ පාදයේ ඇතුලතින් පන්දුවට පහර දී A කණ්ඩායම් වෙත යැවීමටත් A කණ්ඩායමේ පන්දුවට පහර දුන් ක්‍රීඩකයා විසින් එසේ එන පන්දුව නැවැත්වීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- එම ක්‍රියාකාරකම කණ්ඩායමේ සියලු ක්‍රීඩකයන් ලවා සිදු කරන්න.
- ඉහත ආකාරයටම පාදයේ පිටපැත්තේ පන්දුවට පහරදීම හා නැවැත්වීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.
- එම ආකාරයටම පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දී පන්දුව යැවීමටත් එසේ එන පන්දුව නැවැත්වීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම සඳහා ශිෂ්‍යයන් පෙර පරිදිම ස්ථාන ගත කර A කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍යයන් පන්දුව දෑතින් B කණ්ඩායම වෙත ඉහලින් යොමු කිරීමටත් B කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍යයන් පැනීමක් රහිතව නලලත භාවිතයෙන් පන්දුවට හිසින් පහරදීමටත් යොමු කරන්න.
- B කණ්ඩායමේ සියලු ශිෂ්‍යයන් පන්දුවට හිසින් පහරදීමෙන් පසු B කණ්ඩායමේ සියලු ශිෂ්‍යයන් ලවා ද එම ක්‍රියාකාරකම කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ශිල්ප ක්‍රම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමියක් සහ ක්‍රීඩා උපකරණ

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- හිසෙන් හා පාදයෙන් පහරදීමේ හා නැවැත්වීමේ දක්ෂතා පිළිබඳව ශිෂ්‍යයන් ආදර්ශන අගයන්න.
- පාපන්දු තරගයක දී මෙම ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයේ වැදගත්කම විමසන්න.

2nd

ඇමුණුම 4.5.1

ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව

- පන්තියේ ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- මීටර් 20 x 20 පමණ වූ ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර් 1 ක් පළල ගෝල් සීමා සළකුණු කරන්න.
- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට ද්විත්ව පහර තරගයක් (Two Tap Game) ආරම්භ කරන්න.
- එක් ක්‍රීඩකයකුට එක් වතාවක දී පන්දුව ස්පර්ශ කළ හැක්කේ දෙවතාවක් බවත්, තුන්වන අවස්ථාවේ දී පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩකයකු වෙත - යැවිය යුතු බවත් දන්වන්න.
- පන්දුව තුන්වරකට වඩා ස්පර්ශ කළහොත් ප්‍රතිවාදි පිලට පන්දුව ලබාදෙමින් එම පිලෙ ක්‍රීඩකයකු පන්දුවට එල්ල කරන පා පහරකින් නැවතත් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන්න.
- නලා හඬට අවනත ව ක්‍රීඩා කළ යුතු බව දන්වන්න.
- හිසින් පන්දුවට පහර දිය හැකි අතර, පන්දුව අතින් ඇල්ලීම තහනම් බව දැනුම් දෙන්න.
- ක්‍රීඩා කරන සීමාවෙන් පිටතට යන පන්දුවක් එම ස්ථානයෙන් ම ගෙන ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුගේ පන්දු පා පහරකින් තරගය නැවතත් ආරම්භ වන බව දන්වන්න.
- ක්‍රීඩකයන්ගේ අතින් ඇදීම, පාද පටලවා බිම දැමීම - තල්ලු කිරීම, අන්තරාදායක ලෙස ක්‍රීඩා කිරීම වැනි කරුණු නීති විරෝධී බවත්, ඒ සඳහා විවිධ දඬුවම් ලබාදෙන බවත් දන්වන්න.
- ඉහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් තරගය විනිශ්චය කළ හැකි ශිෂ්‍යයන් ඒ සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

නිපුණතා මට්ටම 4.6 : නීති රීතිවලට අනුගත ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- පාපන්දු තරග විනිශ්චය සඳහා සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පෙර පාඩමේ ඉගෙනගත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ ව කෙටි මතක් කිරීමක් කරන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ නීතිරීති රැසක් ඇති බව පැහැදිලි කරන්න. ඇමුණුම 4.6.2 ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
- පන්තියේ ශිෂ්‍යයින් ක්‍රීඩා පිටියේ ඉඩ පහසුකම් අනුව කණ්ඩායම් කරන්න.
- එක් තරගයක් පවත්වන කාල සීමාව තීරණය කරන්න.
- පැරදි පිලිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සකස් කරන්න.
- තරග සටහනට අනුව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- තරග ආරම්භයට පෙර ඒ ඒ කණ්ඩායම් ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීමට යොමු කරවන්න.
- ගුරුවරයා විසින් හස්ත සංඥා භාවිත කරමින් පළමු තරගය විනිශ්චයේ යෙදෙන්න.
- විනිශ්චය සඳහා ඇමුණුම 4.6.2 හා 4.6.3 හි ඇතුළත් තොරතුරු ප්‍රයෝජනයට ගන්න.
- තරග කරන අවස්ථාවේ දී නීති උල්ලංඝනය වන සෑම අවස්ථාවකදී ම නලාව නාද කොට තරගය නවත්වන්න.
- සිදුවූ නීති උල්ලංඝනය මොනවා ද යන්න පැහැදිලි කොට ඒ සඳහා ලබාදෙන දඩුවම් විස්තර කරන්න.
- එවන් අවස්ථාවල දී භාවිත කරන නිල හස්ත සංඥා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- ගුරු අත්වැලෙහි සඳහන් පාපන්දු නීතිරීති හැකි තරම් ප්‍රායෝගික ව විස්තර කර දෙන්න.
- ප්‍රායෝගික ව විස්තර කළ නොහැකි නීතිරීති සඳහා න්‍යායාත්මක ව පැහැදිලි කර දෙන්න.

පියවර 02
- පාපන්දු තරගයක් විනිශ්චය කිරීමට හැකියාව ඇති ශිෂ්‍යයන් කිහිප දෙනෙකු තෝරාගන්න.
- ඉතිරි කණ්ඩායම් ඉවතලෑමේ ක්‍රමයට තරගාවලියට සහභාගි කරවන්න.
- පාපන්දු තරගාවලිය විනිශ්චය කිරීමේ වගකීම තෝරාගන්නා ලද ශිෂ්‍යයන් වෙත පවරන්න.
- නිල හස්ත සංඥා භාවිත කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මැදිහත් වෙමින් ගැටලු නිරාකරණයට දායක වන්න.
- ක්‍රීඩා කිරීමේ දී අනතුරු අවම කරගන්නා ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.

2nd

මූලික වදන් සංකල්ප : • නීතිරීති

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පාපන්දු කිහිපයක්
- පිටිය සලකුණු කිරීමට සුදුසු ද්‍රව්‍ය
- ගෝල් කණු හෝ කෝන්ස් හෝ සුදුසු ද්‍රව්‍ය
- නලාවක්
- විරාම ඝටිකාවක්
- ඇමුණුම 4.6.2 - 4.6.3

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති රීති විමසන්න.
- සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව විමසන්න.
- නීති රීතිවලට අනුව පාපන්දු තරඟ විනිශ්චය අගයන්න.
- නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- සාධාරණ තරගය හා ක්‍රීඩාශීලීත්වය අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා අගයන්න.

ඇමුණුම 4.6.2

ගුරු අත්වැල

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති කිහිපයක්

1. **කණ්ඩායම් සංයුතිය**

- තරග කළ හැකි උපරිම ක්‍රිඩකයින් සංඛ්‍යාව 11 කි.
- ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනාගෙන් එක් අයෙක් ගෝල් රකින්නා විය යුතු ය.
- තරග කළ හැකි අවම ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාව 07 කි.
- අතිරේක ක්‍රීඩකයින් -3 - 07 අතර සංඛ්‍යාවක් සිටිය හැකි ය.
- (තරගාවලි අනුව)
- පුහුණු කරුවන්, සහාය පුහුණු කරුවෙක්, භෞත චිකිත්සකයෙක්, වෛද්‍යවරයෙක් වැනි පුද්ගලයින් කණ්ඩායමකට ඇතුළත් විය හැකි ය.
- අන්තර් ජාතික තරගයක දී කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 25 දෙනෙකු ඇතුළත් විය හැකි ය.

2. **පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.**

- තරගයක් ආරම්භයේ දී විනිසුරු කණ්ඩායම් දෙක අතර කාසියේ වාසිය උරගා බැලීම කරයි.
- අනතුරු ව පන්දුව මුලින් ම ක්‍රීඩාවේ යොදවන කණ්ඩායම පා ඇරඹුම (kick off) තීරණය කරයි.
- එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් පාපන්දු පිටියේ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයේ තබා ඇති පන්දුවට පහර දීමෙන් මධ්‍ය රේඛාවෙන් ඉදිරියට එක් වටයක් කැරකී ගිය සැනින් පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදේ.
- තරගයක් අතරතුර ක්‍රීඩා පිටියෙන් පන්දුව ඉවත ගිය විට, විනිසුරුගේ නලා හඬට තාවකාලික ව පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම නවතී.
- ගෝල් ලකුණක් ලබාගැනීමෙන් පසුව දෙවන භාගය ආරම්භ කිරීමේ දී, අතිරේක කාලයක් ආරම්භයේ දී පා ඇරඹුම සිදු කරයි.

3. **පන්දුව**

- පන්දුව ගෝලාකාරය
- සමින් හෝ වෙනත් සුදුසු ද්‍රව්‍යකින් සාදා තිබිය යුතු ය.
- සමින් වට ප්‍රමාණය සෙ.මී. 68 - සෙ.මී. 70 ත් අතර විය යුතු ය. (27" - 28")
- පන්දුවේ බර ග්‍රෑම් 410 - ග්‍රෑම් 450 අතර විය යුතු ය (අවු 14 - අවු 16)

තරග කාල සීමාව

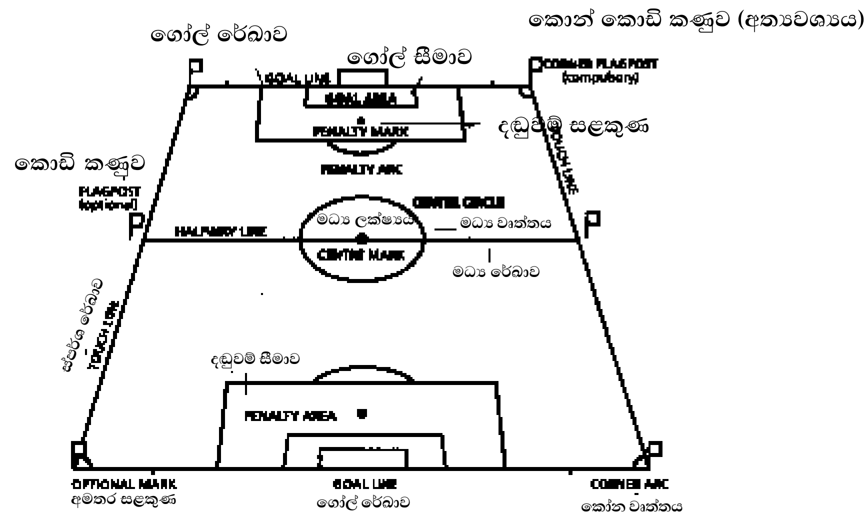
- ජාත්‍යන්තර තරගයක දී මිනිත්තු 45 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකයි.
- විවේක කාලය මිනිත්තු 15 කට වඩා වැඩි නොවේ.
- පාසල් තරග බොහෝ විට මිනිත්තු 30 බැගින් සමාන කාලච්ඡේද දෙකකි.

පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටිය

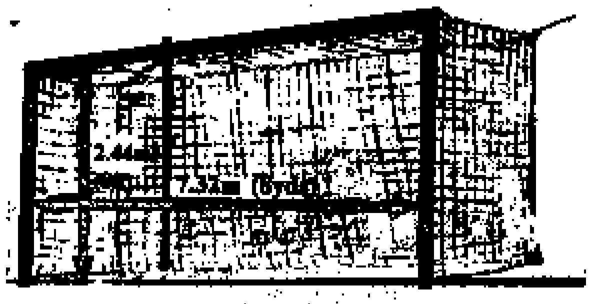
- ජාත්‍යන්තර තරගයක දී පාපන්දු පිටියේ දිග අවම මී. 100 හා උපරිම මී. 110 අතර විය යුතු ය.
- පාපන්දු පිටියේ පලල අවම මී. 64 හා උපරිම මී. 75 අතර විය යුතු ය. (යාර 70-යාර 80)
- ජාත්‍යන්තර නොවන තරගවල ක්‍රීඩා පිටි පහත ආකාරයෙන් ද සකස් විය හැකි ය.
  දිග - මී. 90 - 120 (යාර 100 - යාර 130)
  පලල - මී. 45 - මී. 90 (යාර 50 - යාර 100)

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති **Laws of the Game**

නීතිය අංක 1 **පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටිය**



ගෝලය (Goals)



2nd

පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙකු භාවිත කල යුතු අනිවාර්ය උපකරණ

- අංක සහිත ජර්සිය (Jersey)
- කොට කළිසම (Short)
- දිග මේස් (Stokings)
- දණ නාල ආවරණ (දණහිසින් පහල ආවරණ) (Shinguard)
- පාපන්දු සඳහා අනුමත පාවහන් (Approved foot ball Boot)

දඬුවම් වශයෙන් ඍජු නිදහස් පහර (Direct Free kick) ලබාදීමට හේතු වන කරුණු හෝ අවස්ථා

- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුට පා පහරදීම හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම.
- පා හරස් කිරීම හෝ එසේ කිරීමට උත්සාහ කිරීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු මතට පැනීම.
- ප්‍රතිවාදියෙකුට ආක්‍රමණකාරී ලෙස පහරදීම.
- ප්‍රතිවාදියෙකුට පහරදීම හෝ පහරදීමට උත්සාහ කිරීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු තල්ලු කිරීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු අතින් අල්ලා රඳවා ගැනීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු වෙත කෙළ ගැසීම.
- පන්දුව අතින් ඇල්ලීම.
- පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට ප්‍රථම ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු හා ගැටීම.

දඬුවම් පහර

- ක්‍රීඩා අවස්ථාවේ දී තම දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී ක්‍රීඩකයකු ඉහත නොගැළපෙන අවස්ථා සිදුකළහොත්, දඬුවම් පහරක් විරුද්ධ පිළට ලබාදෙනු ලැබේ.

දඬුවම් වශයෙන් අනියම් නිදහස් පහර (Indirect Direct Free kick) ලබාදීමට හේතුවන නොසරුප්

- දැල රකින්නා විසින් මුදාහරින ලද පන්දුව වෙනත් ක්‍රීඩකයකු ස්පර්ශ කිරීමෙන් තොරව නැවත දැල රකින්නා විසින් පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.
- තමාගේ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු හිතාමතා දැළ රකින්නා වෙත පන්දුව යොමුකළ විට.
- තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු විසින් එවනු ලබන තුළට විසිකිරීමක් දැල රකින්නා මගින් ලබා ගැනීම.
- අනතුරු ඇතිවෙන පරිදි ක්‍රීඩා කිරීම
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකුගේ ක්‍රීඩාවට බාධා කිරීම.
- දැල රකින්නා අත රැඳි පන්දුව මුදාහැරීමට බාධා කිරීම.
- අහිමි පෙදෙසට පන්දුව සමග යාම.

වෙනත් වැරදි (Offences)

- ක්‍රීඩකත්වයෙන් තොර හැසිරීම.
- වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් අනිසි හැසිරීම.
- පවතින නීති කඩ කිරීම.
- ක්‍රීඩාව නැවත පටන් ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම.
- නිදහස් පහර හෝ ප්‍රති පහර සඳහා නියමිත දුර භාවිත නොකිරීම.
- විනිසුරුගේ අවසරය රහිත ව පිටිය තුළට ඇතුල්වීම හෝ නැවත ඇතුල්වීම.
- අනවසරයෙන් හිතා මතා පිටියෙන් ඉවතට යාම.

ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කිරීම සඳහා බලපාන අවස්ථා

- ප්‍රබල නොසරුප් සිදු කිරීම
- විනාශකාරී පැවතුම්
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයකු වෙත හෝ වෙනත් අයෙකුට කෙළගැසීම.
- දෑත් සම්බන්ධ කර ගනිමින් ගෝලයක් ලබාගැනීම.
- පීඩාකාරී බැණවැදීම් සහිත පරුෂ වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් ක්‍රීඩකයකුට අවමන් කිරීම.
- දෙවරක් පිට පිට නොසරුප්වල යෙදීම.

ඇමුණුම 4.6.3

විනිසුරු සංඥා Refree signals

Indirect free kick
අනියම් නිදහස් පහර

Advantage
වාසිදායකත්වය

Direct free kick
සෘජු නිදහස් පහර

Caution
අවවාදය

Sending off
නෙරපීම

2nd

Assistant Referee Signals

සහාය විනිසුරු සංඥා

Substitution
ආදේශනය

Offside
නිසි නොවන ස්ථානගත වීම

Throw - in
තුළට විසි කිරීම

Offside on the near side of the field
නිසි නොවන ස්ථානගත වීම
පිටිය ආසන්න පැත්ත

Offside in the centre of the field
නිසි නොවන ස්ථානගත විම
පිටිය මධ්‍ය

Offside on the far side of the field
නිසි නොවන ස්ථානගත
විම දුරස්ථ පැත්ත.

2nd

නිපුණතා මට්ටම 4.7 : එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 02 යි

ඉගෙනුම් පල :
- පා ගමන් හා වන ගවේෂණ සඳහා කණ්ඩායම් ලෙස සැලසුම් සකස් කරයි.
- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දායකත්වය අගය කරයි.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- සාමුහික ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පා ගමන් සම්බන්ධව පහත සඳහන් අවස්ථා කීපයක් ඇතුළත් රූප සටහන් ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
  - මැයි දින පෙළපාලි
  - පාසල්වල අරමුදල් එකතු කිරීමේ පා ගමන්
  - ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පා ගමන්
    - ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම වළක්වමු.
    - දුම්වැටි/ මත් ද්‍රව්‍ය පිටු දකිමු.
    - සත්ව ඝාතන හෙළා දකිමු
- විනෝදය සඳහා වූ පා ගමන්
- වන ගවේෂණ කණ්ඩායම්වල රූපයක්
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වලින් ලද හැකි ඵල ප්‍රයෝජන ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසා සිටින්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - පා ගමන් වර්ග රාශියක් ඇති බව.
  - දේශපාලන අවශ්‍යතා, අරමුදල් රැස්කිරීමේ හා ජනතාව දැනුවත් කිරීමේ පා ගමන් පැවැත්වෙන්නේ ජනාකීර්ණ ප්‍රදේශවල බව.
  - විනෝදය සඳහා වූ පා ගමන් සංවිධානය කරනු ලබන්නේ සිතට සැනසුමක් ලබා ගත හැකි ප්‍රදේශවල බව. (රබර් වතු, තේ වතු, පොල් වතු, කැලෑ ප්‍රදේශ ආදි ලෙස)
  - පා ගමන් සංවිධානයේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග ඇති බව.
    - යා යුතු මාර්ගය තීරණය කිරීම.
      - ආරක්ෂාව, විනෝදය, පහසුව
    - අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන හා පුද්ගලයින්
    - දැනුම් දිය යුතු ආයතන හා පුද්ගල වගකීම්
    - වගකීම් පැවරීම.

පියවර 02 • පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා A, B, C, D, ලෙස නම් කරන්න.

- **එක් එක් කණ්ඩායමට පහත සඳහන් ලැයිස්තු සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.**

A. යා යුතු ගමන් මාර්ගය හා දින වකවානු තීරණය කිරීම.

- අපේක්ෂිත දින තීරණය කිරීම
- එම මාර්ගයේ ඇති වාසි
- එම මාර්ගයේ ඇති අවාසි

B. අවසර ලබා ගත යුතු ස්ථාන හා පුද්ගලයින් මෙන්ම දැනුම් දිය යුතු අය

C. රැගෙන යා යුතු ද්‍රව්‍ය

- දෑත් නිදහසේ පවත්වා ගනිමින් පිටෙහි එල්ලා ගෙන යන බෑගයක අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රැගෙන යා යුතු වේ.

D. වගකීම් පැවරිය යුතු ආකාරය

- භාණ්ඩ රැගෙන ඒම.
- අවසර ලබා ගැනීම.
- දැනුම් දීම.
- අවශ්‍ය නම් මුදල් එකතු කිරීම.

පියවර 03 • **එක් එක් කණ්ඩායමේ ලැයිස්තු පන්තියට ඉදිරිපත් කර නිවැරදි කරන්න.**

- **පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වනසේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
  - පා ගමනක් සංවිධානය කිරීම විධිමත්ව කළ යුතු බව.
  - කැලෑ ගවේෂණයද මේ හා සමාන වුව ද මාර්ගය සොයා ගැනීම, ආරක්ෂාව ආදී විශේෂ ක්‍රියා මාර්ග ඇති බව.
  - යා යුතු මාර්ගය ඇඳ ගැනීම පහසු හා ආරක්ෂිත ක්‍රම වේදයක් බව.
  - මාර්ග සිතියම් සකස් කිරීමේ දී සම්මත සලකුණු ඇති බව හා ඒවා සොයා ගත යුතු බව.
  - මාලිමා යන්ත්‍රයක් ආශ්‍රයෙන් සටහන් ඇඳීම හා කියවීම පහසුවෙන් කළ හැකි බව.
  - දිශාංශය කියවීමේ ක්‍රමයක් ඇති බව.
    - උතුරින් අංශක .... ක් දකුණට ආදී වශයෙන් බව........
    - මාර්ගය සොයා ගැනීම සඳහා පැරැන්නන් තරු පන්ති භාවිත කළ බව හා ඒවා පිළිබඳ දැනුවත් විය යුතු බව.
  - ඊළඟ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය පහත සඳහන් දේ සොයා ගෙන ඒමට උපදෙස් දෙන්න.
    - මාර්ග සිතියම් සඳහා භාවිතා කරන සම්මත සංකේත ලේඛනයක්.
    - පැරැන්නන් භාවිත කළ තරු පන්ති සටහන් හඳුනා ගන්නා අන්දම
      - පහන් තරුව /ඉරබටු තරුව, නගුල, හත් දින්නත් තරු, මහ වලසා, කුඩා වලසා, දඩයක්කාරයා

2nd

- බාල දක්ෂයින් යොදා ගන්නා වන ශිල්පීය මාර්ග සලකුණු
- පාසල් වත්තේ මාර්ග සැලැස්මක් ඇඳීමට අවශ්‍ය ලිපි ද්‍රව්‍ය
- සිය නිවාසවල තිබේ නම් මාලිමා යන්ත්‍ර (අත්‍යවශ්‍ය නැත)

පියවර 04

- **පාසල තුළ හෝ පාසලට ආසන්න ස්ථානයක සිට පාසල දක්වා ගමන් මාර්ගය දැක්වෙන දළ මාර්ග සටහනක් ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
- විවිධ සංකේත යොදා ඇති අන්දම, හැරෙන ස්ථාන දක්වා ඇති අන්දම සාකච්ඡා කරන්න.
- සම්මත මාර්ග සලකුණු හා බාල දක්ෂයින්ගේ සංඥා සලකුණු යෙදීම් ද සාකච්ඡා කරන්න.
- මාලිමා යන්ත්‍ර සංඛ්‍යාව අනුව පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- පාසල් භූමියේ විවිධ මාර්ගවල සිතියම් ඇඳීමට ළමුන් යොමු කරවන්න. (කාලය නිශ්චිතව දෙන්න)
  - ගේට්ටුවේ සිට ප්‍රාථමික අංශයට
  - ක්‍රීඩා පිටියේ නිශ්චිත තැනක සිට ආපන ශාලාවට
  - විදුහල්පති කාර්යාලයේ සිට පුස්තකාලයට ආදි වශයෙන් පාසලේ පිහිටීම අනුව මාර්ග ලබා දෙන්න.
- ළමුන් අඳින ලද සිතියම් සාකච්ඡා කරන්න.
- වැරදි නිවැරදි කරන්න.

පියවර 05

- **පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු වනසේ සාකච්ඡා කරන්න.**
  - සංකේත යෙදීමෙන් සිතියම් කියවීම පහසු වන බව.
  - මාලිමා භාවිතයෙන් දිශාංශ සඳහන් කිරීමෙන් මාර්ගය නිශ්චිත වන බව.
  - අතීතයේ දී ගමන් මාර්ගය සොයා ගැනීමට තරු පන්තීන් ප්‍රයෝජනයට ගත් බව.

මූලික වදන් සංකල්ප :

- මාලිමාව, රූප සටහන්, සිතියම්

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- පා ගමන් දැක්වෙන රූප සටහන්
- වන ගවේෂණ දැක්වෙන රූප සටහන්
- මාලිමා යන්ත්‍රයක් හෝ කිහිපයක්
- අහසේ තරු පන්ති රූප සටහනක්
- පාසල තුළ හෝ ආසන්න ස්ථානයක සිට පාසල දක්වා ගමන් මාර්ගය සහිත සිතියමක්.
- මාර්ග සිතියම් සඳහා භාවිත වන සංකේත ලේඛනයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් දෙකෙහි නිරතකර වන්න.
- පහත සඳහන් තොරතුරු ඇතුළත් වන පරිදි පා ගමනක් සැලසුම් කිරීම.
    - අරමුණ/ දිනය/ වේලාව
    - ගමන් මාර්ගය
    - අවසර ලබා ගත යුතු පුද්ගලයන්, ස්ථාන
    - දැනුම් දිය යුතු පුද්ගලයන් හා ස්ථාන
    - රැගෙන යන දේ
    - වගකීම් බෙදා ගන්නා ආකාරය

- පාසලේ ස්ථාන කිහිපයක් තෝරාගෙන එම මාර්ග සඳහා සිතියම් නිර්මාණයට යොමු කරන්න.
    - ප්‍රධාන ගේට්ටුවේ සිට ක්‍රීඩා පිටියට
    - ආපන ශාලාවේ සිට ප්‍රධාන ගේට්ටුවට
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත අතර තුර විෂය දැනුම මෙන්ම නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම් හැඟීම නිර්මාණශීලී බව, සහයෝගී බව ආදි හැකියාවන් විමර්ශනයට ලක් කරන්න.

නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.

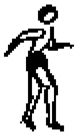
කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි

ඉගෙනුම් පල :
- ධාවනයේ ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම නම් කරයි.
- කුදු ආරම්භයේ ප්‍රභේද නම් කරයි.
- වේගවත් ධාවනයක් සඳහා ප්‍රවේශවීමට කුදු ඇරඹුම යෝග්‍ය බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.
- මැදුම් ඇරඹුම හා හිටි ඇරඹුම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- විධානයට අනුව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- උෂ්ණ වෘද්ධි ක්‍රියාකාරකම්වලින් අනතුරු ව පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්හි ශිෂ්‍යයන් අනුපිළිවෙලින් නිරත කරවන්න.
- ශරීරයේ ස්ථාන දෙකක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට, දෙනු ලබන සංඥාවට, මීටර් 20 ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න. (රූපය 5.3.1)



රූපය 5.3.1

- ශරීරයේ ස්ථාන තුනක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට, දෙනු ලබන සංඥාවට නැගිට, මීටර් 20 ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න. (රූපය 5.3.2)

රූපය 5.3.2

- ශරීරයේ ස්ථාන හතරක් පොළොවේ ස්පර්ශවන ලෙස තබාගෙන සිට, දෙනු ලබන සංඥාවට නැගිට, මීටර් 20ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න. (රූපය 5.3.3)

රූපය 5.3.3

- ශරීරයේ ස්ථාන හයක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට, දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණිකව නික්මී මීටර 20 ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න. (රූපය 5.3.4)
- ශරීරයේ ස්ථාන පහක් පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට, දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණික ව නික් මී මීටර් 20 ක් පමණ ඉදිරියට දුවන්න. (රූපය 5.3.5)

රූපය 5.3.4

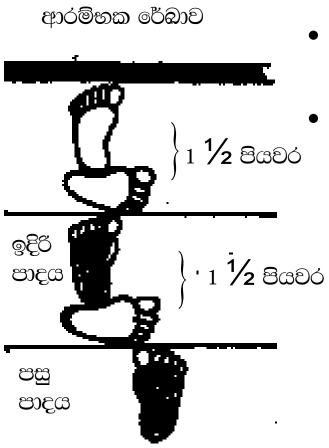
- **පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ධාවන ආරම්භයේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක පහත සඳහන් පරිදි බව
  - හිටි ආරම්භය • කුදු ආරම්භය
- හිටි ඇරඹුමෙහි විධාන පහත සඳහන් පරිදි බව
  - සැරසෙන් • යා

රූපය 5.3.5

- කුදු ඇරඹුම් අතරින් වැඩිපුර භාවිත වනුයේ මැදුම් ඇරඹුම බව.
- වේගවත් ආරම්භයක් සඳහා කුදු ඇරඹුම වැදගත් වන බව.

2nd

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි මැදුම් ඇරඹුම සඳහා පියවර ලබා ගන්නා අයුරු ශිෂ්‍යයන් පුහුණු කරවන්න. (රූපය 5.3.6)
- කුඩු ආරම්භයේ විවිධ අවස්ථාවල දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පහත දැක්වේ.
- සැරසෙන් (On your marks)
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට ඔබට සුදුසු පියවර ප්‍රමාණය මැන ඉදිරිපාදය හා පසු පාදය තබන ස්ථානය සොයාගන්න.
  - ඉදිරිපාදය සඳහා ඔබගේ ශක්තිමත් පාදය තබාගන්න.
  - පසුපාදයේ ඇඟිලි ඉදිරිපාදයේ විලුඹ හා එක එල්ලේ අඟල් 3 ක් හෝ 4 ක් පැත්තට තබා සිටගන්න.
  - පසු පාදයෙන් දණගසන්න.
  - අත් සෘජුව උරහිස් පරතරයට මදක් වැඩි වන සේ ආරම්භක රේඛාවට ඉතාම ආසන්න ව තබාගන්න.
  - අතේ ඇඟිලි ආරුක්කුවක ආකාරයට පොළොවේ තබාගන්න.
  - ගෙලේ පේශි ලිහිල් වන සේ බිම බලන්න.



රූපය 5.3.6

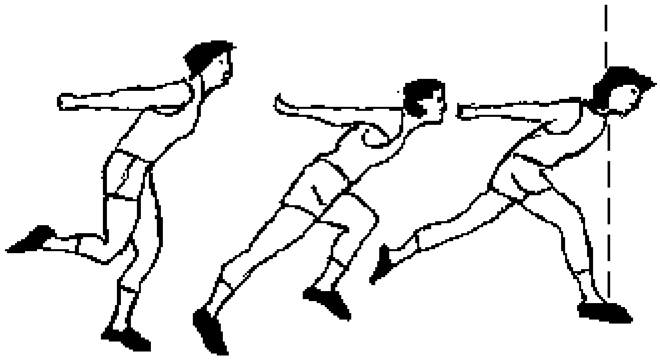
- වෙන් **(Set Position)**
  - උරහිස් ආරම්භක රේඛාවෙන් මදක් ඉදිරියට එන ලෙස උකුළ ඔසවන්න.
  - ඉදිරි පාදයේ දණහිස් සන්ධි කෝණය 90^0 ත් පසු පාදයේ කෝණය 110^0 - 120^0 ක් පමණ වන විට උකුළ එසවීම නවත්වන්න.
  - කඳෙහි බර සෘජුව පිහිටි අත්වලට වැඩිපුර යොමු කරන්න.
  - දෙපා පොළොවට තෙරපා තබාගන්න.
  - පූර්ණ අවධානය ඊළඟ සංඥාවට යොමු කරන්න.

- යා **(Go - Drive out)**
  - පිටිය එකවර ම දෙපාවලින් තෙරපා ඉදිරියට එන්න.
  - ක්ෂණික ව ඉදිරියට එන පසු පාදයෙන් කෙටි පියවරක් ආරම්භක රේඛාවට ආසන්නව තබන්න.
  - ඉදිරියට එන පාදයට විරුද්ධ අත සාමාන්‍ය දිවීමකට වඩා මදක් වැඩි වන ලෙස පද්දන්න.
  - පියවරක දිග ක්‍රමයෙන් වැඩි වී සාමාන්‍ය දිවීමකට පත්වන තෙක් ඉදිරියට දුවන්න.
  - හිටි ආරම්භය ප්‍රායෝගිකව සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.

පියවර 03
- තරග අවසානය සිදුකරන අයුරු පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.
- **තරග අවසානයේ ශිල්පීය ක්‍රමය**
  - තරඟ අවසානය සිදුවන්නේ ක්‍රීඩකයාගේ කවන්ධය (Torso) අවසාන රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා එක එල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ලඟා වීම අනුවයි.

2nd

- මෙහි දී කවන්ධය (Torso) යනු හිස, ගෙල, අත්, පා රහිත කඳ කොටසයි.



රූපය 5.3.7

- ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- නිවැරදි ආරම්භය හා අවසානය සහිත ව සිසුන් මීටර් 30 ක් පමණ ධාවනයේ නිරත කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.**
    - ධාවනයක අවසානය ආරම්භය හා සමාන ව වැදගත් බව
    - අවසානය තීරණය කරනුයේ කවන්ධය අවසන් රේඛාවේ ඇතුළු දාරය හා ඒල්ලේ ඇති සිරස් තලයට ළඟා වීම අනුව බව.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- හිටි ඇරඹුම
- මැදුම් ඇරඹුම
- කුදු ඇරඹුම
- කවන්ධය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- මැදුම් ඇරඹුම සඳහා පියවර ලබා ගැනීම ඇතුළත් රූප සටහන්.
- ධාවන අවසානය දැක්වෙන රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ධාවන ආරම්භ ක්‍රම හා ඒවායේ ප්‍රභේද පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- හිටි ඇරඹුම ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක කිරීම අගයන්න.
- මැදුම් ඇරඹුම ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක කිරීම අගයන්න.
- විධානවලට අනුව කටයුතු කිරීම අගයන්න.

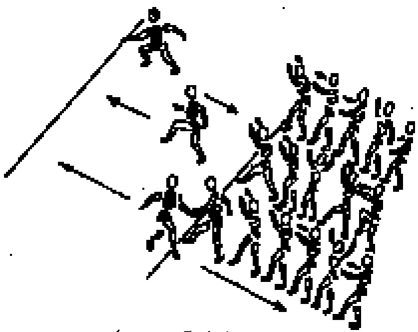
නිපුණතා මට්ටම 5.4 : නිවැරදි අභ්‍යාස මගින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි.

කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ධාවනයේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉවහල් වන බව අවබෝධයෙන් ප්‍රකාශ කරයි.
- ධාවනයේ දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරයි.
- ධාවන අභ්‍යාස නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් ධාවන වේගය වැඩි කර ගනියි.

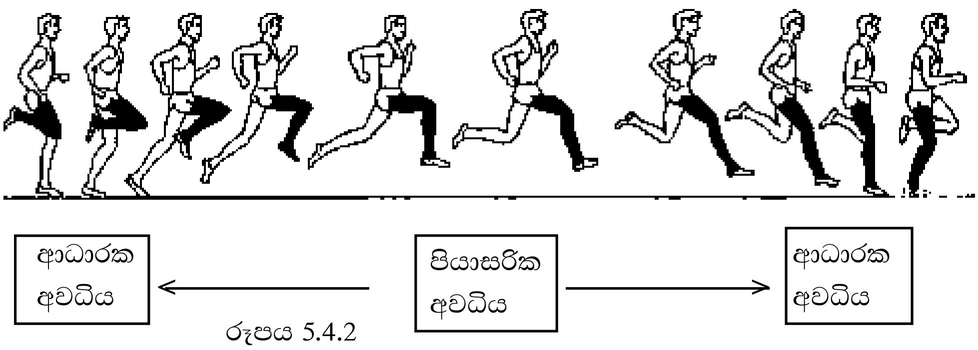
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
  - ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කර ආරම්භක රේඛාවක පිටුපස පේලියකට සිටු වන්න. සංඥාවකට අනුව එක් එක් කණ්ඩායමේ පළමු සාමාජිකයා මීටර් 20 - 25 ක් ඉදිරියෙන් සලකුණු කර ඇති රේඛාවක් තෙක් හා ආපසු දිවීමෙන් අනතුරු ව කණ්ඩායමේ ඊළඟ සාමාජිකයා ස්පර්ශ කරයි. දෙවන සාමාජිකයා ද පළමු සාමාජිකයා මෙන් ම ධාවනය කරයි. මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලුම සාමාජිකයින් ධාවනය කිරීමෙන් පසුව ක්‍රියාකාරකම අවසන් වේ (රූපය 5.4.1)



- රූපය 5.4.1

පියවර 02
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
- මලල ක්‍රීඩා තරගවල දී විවිධ දුර ප්‍රමාණවලින් යුක්ත ව ධාවන ඉසව් පැවැත්වෙන බව.
- කෙටි දුර ධාවන පියවරක, ආධාරක අවධිය (Support Phase) හා පියාසරික අවධිය (Flight phase)ලෙස කොටස් දෙකක් ඇති බව හඳුන්වා දෙන්න.



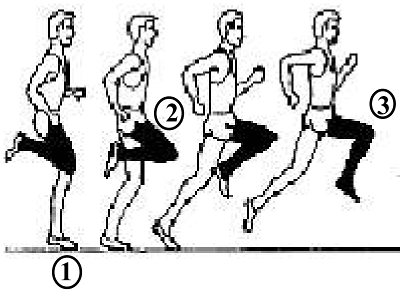
රූපය 5.4.2

- ආධාරක අවධිය යනු පාදය පොළව හා ස්පර්ශ ව පවතින අවස්ථාවයි. මෙම අවස්ථාවේ දී ඉදිරියට ගමන් කිරීමට පොළොවෙන් තල්ලුවක් ලබා ගත හැකි බව පැහැදිලි කරන්න. රූපය 5.4.2

2nd

ආධාරක අවධියේ දී

- පතුලෙහි කොට්ට පෙදෙස මත පළමු ව පතිත වේ. රූපය 5.4.2 - 1
- ආධාරක පාදය දණහිසින් තරමක් දුරට නැමෙන අතර, නිදහස් පාදය දණහිසින් නැමී පිටුපසින් ඉහළට එසවේ. රූපය 5.4.2 - 2
- නික්මීමේ අවස්ථාවේ දී ආධාරක පාදයෙහි වළලුකර දණහිස හා උකුළ සන්ධි හොඳින් දිග හැරේ.



- කලව පෙදෙස තිරස් මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් නිදහස් පාදය වේගයෙන් ඉදිරියට හා ඉහළට පැදවේ. 5.4.2 (3)

පියාසරික අවධිය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ, ක්‍රීඩකයා පොළොව හා සම්බන්ධතාවයක් නොමැති ව ගුවනේ ගමන් කරන අවස්ථාවයි. මෙම අවධියේ දී ධාවකයාගේ නිදහස් පාදය ඉදිරියට පදවා ඊළඟ ආධාරක අවස්ථාව සඳහා පොළොවෙහි පතිත කිරීමට පෙරට ගෙනු එනු ලැබේ.

- පියාසරික අවධිය යනු පාදය පොළොවේ ස්පර්ශයෙන් මිදී ගුවනේ ගමන් කරන කාලය බව පැහැදිලි කරන්න. රූපය 5.4.3

පියාසාරික අවධියේ දී,

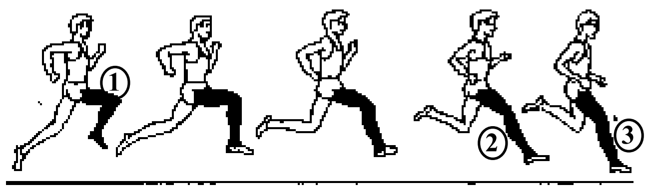
පැදවීමේ පාදයෙහි දණහිස ඉදිරියට හා ඉහළට තවදුරටත් චලනය වේ. රූපය 5.4.3 -(1)

පෙර පිහිටි ආධාරක පාදය දණහිසින් නැමී පිටුපසින් ඉහළට එස වේ. රූපය 5.4.3 -(2)

දෑත් නිදහස්ව ඉදිරියට හා පිටුපසට පැදවේ.

ඉදිරි පාදය පිටුපසට තල්ලු කරමින් පොළොව මත පතිත වේ. රූපය 5.4.4 -(3)

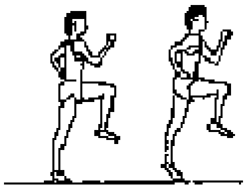
රූපය 5.4.3



- ධාවන අභ්‍යාස වල නිරත වීම මගින් ආධාරක අවධියේ දී හා පියාසරික අවධියේ දී සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය. එමගින් ධාවකයාගේ ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු වන අතර ඔහුගේ ධාවන වේගය ද වැඩි වේ.
- ධාවන පියවරක දුර ප්‍රශස්ත මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම සඳහා පියාසරික අවධියේ දී කරන කාර්යයන් වැදගත් වන බව.
- ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවීමෙන් කෙටිදුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කළ හැකි බව.

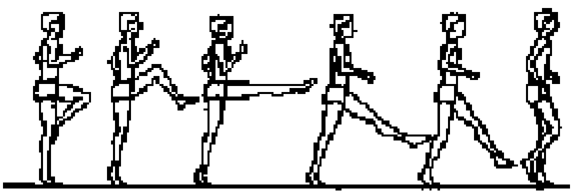
2nd

පියවර 03 • **පහත සඳහන් අභ්‍යාස වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**



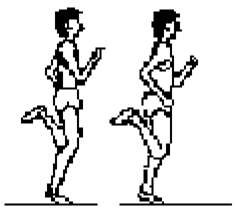
රූපය 5.4.4

- දණහිස් ඉදිරියට හා ඉහලට ඔසවමින් මාර්ච් කිරීම (රූපය 5.4.4) මෙම ක්‍රියාකාරකම ධාවන 'ඒ' Running **'A'** මූලික අභ්‍යාසයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙහි දී ඉදිරි පාදයේ කලව පොළොව හා සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් ඉහළට හා ඉදිරියට පැදවිය යුතු වේ. දෑත් වැලමිටෙන් අංශක 90^0 ක් වනසේ නමා ලිහිල් ව ඉදිරියට හා පසුපසට පැදවිය යුතු ය. සෑම පියවරකදී ම ආධාරක පාද පතුලේ ගෝල කොටසින් ඉහළට හා ඉදිරියට තල්ලු විය යුතු ය.
- පළමුව මාර්ච් කරමින් ද අනතුරුව ස්කිප් කරමින් හා සෙමින් දුවමින් ක්‍රියා කාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- Running **'B'** මූලික අභ්‍යාසයක් ලෙස දණහිස ඉදිරියට, ඉහළට ඔසවා පාදය ඉදිරියට දිගහැර අනතුරුව පොළොවෙහි තබමින් ඇවිදීම හඳුන්වා දෙන්න. (රූපය 5.4.5)



රූපය 5.4.5

මෙහි දී ඉදිරි පාදයේ කලව පොළොව හා සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණීමෙන් අනතුරුව පාදය හොඳින් ඉදිරියට දිග හැර පිටුපසට තල්ලු වන සේ පොළොවට පතිතකළ යුතු ය. දෑත් ක්‍රියා කිරීම ඉහත පරිදිම වේ. සෑම පියවරකදී ම ආධාරක පාද පතුලේ ගෝල කොටසින් ඉහළට හා ඉදිරියට තල්ලු විය යුතු ය. පළමුව ඇවිදිමින් දී අනතුරුව ස්කිප් කරමින් හා සෙමින් දුවමින් ක්‍රියාකාරකම් හි සිසුන් නිරත කරවන්න.



රූපය 5.4.6

- Running **'C'** මූලික අභ්‍යාසයක් ලෙස පාදය පිටුපසට නමා විලුඹ, පසුපස වද්දමින් ඇවිදීම හඳුන්වා දෙන්න. මෙහි දී විලුඹ කොටස සිරුරේ පිටුපසින් ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ. අත් පැදවීම ඉහත පරිදි වේ. පළමුව ඇවිදිමින්, සෙමින් දුවමින් ක්‍රියාකාරකම්හි සිසුන් නිරත කරවන්න. (රූපය 5.4.6)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් පළමුව ආදර්ශනය කරන්න.
- සිසුන්ට පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් සඳහා පෙර භාවිත ගුරුමාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා නව පෙළ පොතෙහි 5 වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ධාවන අභ්‍යාස • ආධාරක අවධිය • පියාසරික අවධිය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- ධාවන අභ්‍යාස (A, B, C) නිවැරදිව සිදු කරන ආකාරය අගය කරන්න.
- ධාවන අභ්‍යාසවල අවශ්‍යතාව විමසන්න.
- රිද්මයානුකූලව කටයුතු කිරීම අගයන්න.

2nd

නිපුණතා මට්ටම 5.5 : නිවැරදි ව යෂ්ටි මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි.

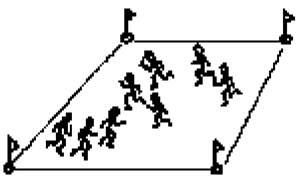
කාලච්ඡේද ගණන : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- යෂ්ටි මාරුවේ මිශ්‍ර ක්‍රමය පැහැදිලි කරයි.
- මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් කාර්යක්ෂම ව යෂ්ටි මාරු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නීති රීතිවලට අනුගතව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - පොළොව මත සලකුණු යොදා සකස් කර ගත් කොටුවක් තුළ ළමුන් එහෙ මෙහෙ දුවමින් එකිනෙකා අතර කැමති ලෙස යෂ්ටි මාරු කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න. මෙහි දී යෂ්ටිය මාරු කර ගැනීම සඳහා නිශ්චිත පිළිවෙලක් හෝ ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍ය නොවේ. (රූපය 5.5.1)

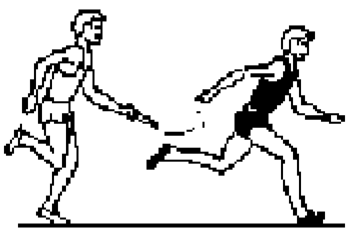


රූපය 5.5.1

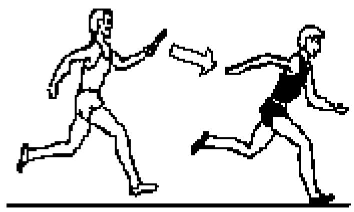
පියවර 02

- පෙර ශ්‍රේණිවල දී දෘශ්‍ය මාරුව, උඩු අත් හා යටි අත් ක්‍රමය , පිටත සහ ඇතුළත මාරුව සිදු කළ ආකාරය සිහිපත් කරවන්න.
- අහඹු ලෙස තෝරාගත් ශිෂ්‍යයන් සිව් දෙනෙකු මගින් එම ක්‍රම ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
- පේලියක සිට, ඇවිදිමින් හා හැල්මේ දුවමින් ඉහත ක්‍රම අනුව යෂ්ටි මාරුව සිදු කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සහාය දිවීම්වල දී විවිධ යෂ්ටි මාරු ක්‍රම භාවිත කරන බව.
  - යෂ්ටිය හුවමාරු කිරීමේ දී භාවිතා කරන ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව යෂ්ටි මාරුව වර්ග කළ හැකි ය. මෙහි දි පදනම වන්නේ පැමිණෙන ක්‍රීඩකයා පිටත් වෙන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරයයි. එම පදනම මත යෂ්ටි හුවමාරුවේ ප්‍රධාන ආකාර දෙකකි. එනම්,

  1. ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම Upsweep Technique (රූපය 5.5.2)
  2. පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම Downsweep Technique (රූපය 5.5.3)



(රූපය 5.5.2)



(රූපය 5.5.3)

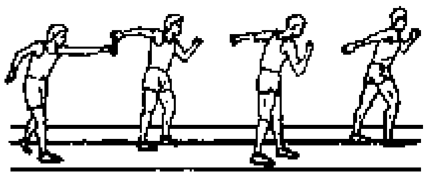
2nd

- ඉදිරියට ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි මාරුව නැවත වර්ග කළ හැකි ය.

  1. ඇතුළත මාරුව Inside Pass
  2. පිටත මාරුව Outside Pass
  3. මිශ්‍ර මාරුව Mixed Pass

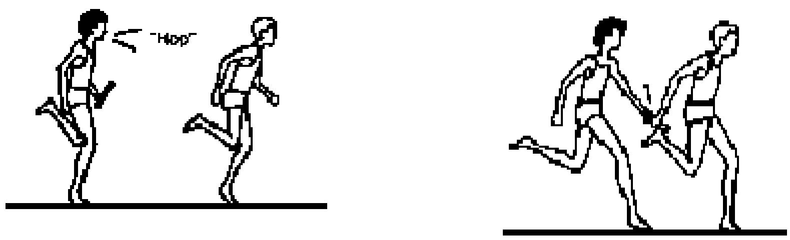
  ඇතුළත මාරුවේ දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනියි. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යෂ්ටිය රැගෙන යන අතර මංතීරුවෙහි වමට බරව ධාවනය කරයි.
- පිටත මාරුවේ දී, යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනියි. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් යෂ්ටිය රැගෙන එන අතර, මංතීරුවෙහි දකුණට බරව ධාවනය කරයි.
- සහාය දිවීමේ තරගය දී තරගකරුවන් මෙම ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිතා කිරීම මිශ්‍ර මාරු ක්‍රමය වශයෙන් හැඳින්වේ.

පියවර 03
- **යෂ්ඨි හුවමාරුවට අදාළ පහත අභ්‍යාස වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- රූපය 5.5.4 හි දැක්වෙන පරිදි සිසුන් හතර දෙනෙකු පේළියට සිටුවන්න.

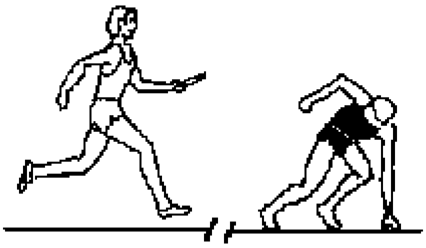


(රූපය 5.5.4)

- පිටුපසම සිටින හතරවන ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් ඉදිරියෙන් සිටින තුන්වන ක්‍රීඩකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි. තුන්වන ක්‍රීඩකයා තම වමතින් ඉදිරියෙන් සිටින දෙවන ක්‍රීඩකයාගේ දකුණට යෂ්ටිය ලබා දෙයි. දෙවන ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් ඉදිරියෙන් සිටින පළමුවන ක්‍රීඩකයාගේ වමතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
- එකතැනක සිටිමින්, සෙමින් ඇවිදිමින්, හැල්මේ දුවමින් ඉහත ආකාරයට යෂ්ටිය මාරු කිරිම.
- දෙදෙනෙකු ඉදිරියට ඇවිදිමින්, පසුව දුවමින් එකිනෙකා අතර යෂ්ටිය හුවමාරු කර ගැනීම. මෙහි දී පිටත මාරු ක්‍රමය මෙන් ම ඇතුළත මාරු ක්‍රමය ද වරින් වර යෙදා ගැනීම. (රූපය 5.5.5)



(රූපය 5.5.5)

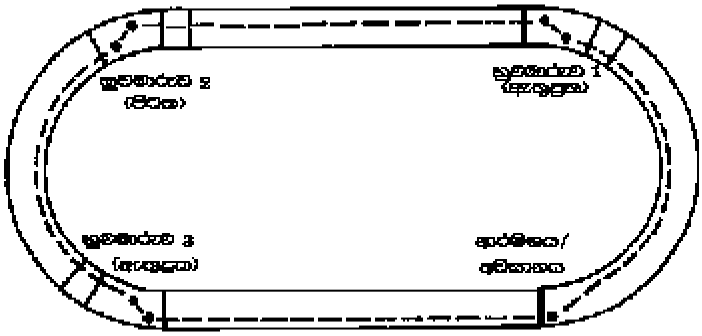


රූපය 5.5.6

- පිටු පසින් ධාවනය කරන ක්‍රීඩකයා කලින් සකස් කර ගත් ආධාරක සලකුණක් වෙත අවතීර්ණ වීමත් සමග ම පිටත් වෙන ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට ධාවනය කරයි. මෙසේ දෙදෙනාම ඉදිරියට ධාවනය කරමින් යෂ්ටිය හුවමාරු කර ගැනීම මෙහි දී පිටත මාරු ක්‍රමය මෙන් ම ඇතුළත මාරු ක්‍රමය ද වරින් වර යොදා ගැනීම (රූපය 5.5.6)
- ක්‍රියාකාරකම් නිරත අතරතුර ඉදිරිපෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 04 • පහත සඳහන් පරිදි යෂ්ඨි හුවමාරුවේ නීති පැහැදිලි කර දෙන්න.

මීටර් 100 x 4 තරගයක දී යෂ්ටි හුවමාරුව මිශ්‍ර මාරුව (රූපය 5.4.7)



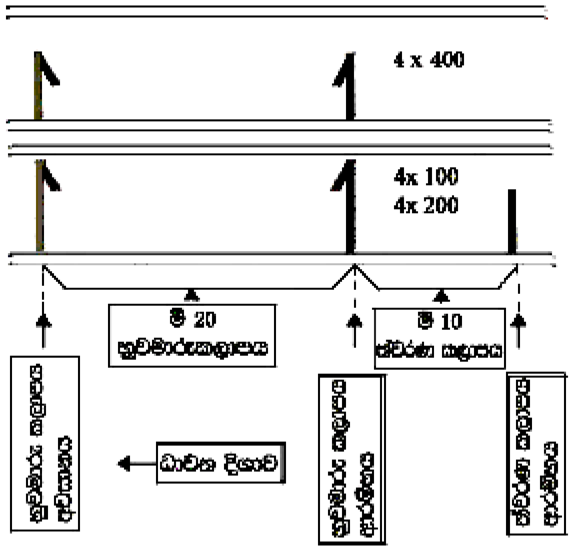
- පළමුවන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යෂටිය රැගෙන යන අතර, මංතීරුවෙහි ඇතුළු භාගය ඔස්සේ දෙවන ක්‍රීඩකයා වෙත ළඟා වෙයි (ඇතුළත මාරුව)
- දෙවන ක්‍රීඩකයා වමතින් යෂ්ටිය ලබා ගෙන රැගෙන යන අතර, මංතීරුවෙහි පිටත භාගය ඔස්සේ තෙවන ක්‍රීඩකයා වෙත ළඟා වෙයි.
- තෙවන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් යෂ්ටිය ලබාගෙන රැගෙන යන අතර, මංතීරුවෙහි ඇතුළු භාගය ඔස්සේ සිව්වන ක්‍රීඩකයා වෙත ළඟා වෙයි. (ඇතුළත මාරුව)
- සිව්වන ක්‍රීඩකයා තම වමතින් යෂ්ටිය ලබා ගනියි.

සහාය දිවීමට අදාළ නීති රීති කිහිපයක්

1. යෂ්ටිය
   - ඇතුළත කුහරයක් සහිත සුමුදු නාලයක් විය යුතු ය.
   - ලීයෙන්, ලෝහයකින් හෝ සුදුසු වෙනත් ද්‍රව්‍යයකින් සාදා තිබිය යුතු ය.
   - දිග සෙ.මී 28 - 30 විය යුතු ය.
   - පිටත විශ්කම්භය සෙ.මී 4 විය යුතු වේ.
   - බර ග්‍රෑම් 50 ට අඩු නොවිය යුතු ය.

2. යෂ්ටිය තරගය පුරා ම අතින් ගෙන යා යුතු වේ. යෂ්ටිය අත හැරුණහොත් අත් හළ තරගකරු ම ඇහිඳ ගත යුතු වේ.
3. යෂ්ටි මාරුව සිදු කළ යුත්තේ හුවමාරු කලාපය අතර තුර දී ය. (රූපය 5.4.8)

යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය



(රූපය 5.4.8)

පියවර 05
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
- නිවැරදි යෂ්ටි මාරුවකට එකිනෙකා අතර හොඳ අවබෝධයක් හා පුහුණුවක් තිබිය යුතු බව.
- ඒ තුළින් වඩා හොඳ දක්ෂතා පෙන්විය හැකි බව.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ඇතුළත මාරුව
- පිටත මාරුව
- මිශ්‍ර මාරුව
- දෘශ්‍ය මාරුව

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- යෂ්ටි කිහිපයක්
- පිටිය සළකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- යෂ්ටි හුවමාරුවේ ක්‍රමවේද පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් කර මිශ්‍ර මාරුව සිදු කරන ආකාරය ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- නීතිරීති පිළිබඳ විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතර නීතිරීතිවලට අවනත වීම, කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම යනාදිය අගය කරන්න.

2nd

නිපුණතා මට්ටම 5.6 : විසිකිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ශිල්පීය ක්‍රමයක් යන්න අර්ථ දක්වයි.
- පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසව්වලට අදාළ විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම වගු ගත කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ශිෂ්‍යයන් මෙතෙක් ඉගෙන ගත් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය සිහියට නඟා ගැනීමට සිහිපත් කරවන්න.**
- එහි ඇතුළත් වූ පැනීම් ඉසව් තිරස් හා සිරස් පැනීම් ලෙස වර්ග කිරීමටත් විසිකිරීමේ ඉසව් සටහන් කිරීමටත් උපදෙස් දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අහඹු ලෙස අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **එම කරුණු ඇසුරින් පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**

පැනීම් ඉසව්
- තිරස්
  - දුර පැනීම / තුන්පිම්ම පැනීම
- සිරස්
  - උස පැනීම/ රිටි පිම්ම

- විසි කිරීම් ඉසව්
  - කව පෙත්ත විසි කිරීම.
  - හෙල්ල විසි කිරීම.
  - යගුලිය දැමීම.
  - මිටිය විසි කිරීම.
- මිටිය විසිකිරීම ශ්‍රී ලංකාවේ සීමිත තරඟාවලි කිහිපයක පමණක් ක්‍රියාත්මක වන බව.

පියවර 02
- **ඉහත දැක්වූ ඉසව්වල නිරත ක්‍රීඩකයින් අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.**
- **පහත සඳහන් කරුණු ඇතුළත් කර සකසා ගත් පිටු පෙරලනය ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
  - ශිල්පීය ක්‍රමයක් යනු පිළිගත් නීතිරීතිවලට අනුකූල ව කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් ඵලදායී ව හා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා භාවිත කරනු ලබන ක්‍රමවේදයක් බව.
- ඉසව් අනුව භාවිත කරනු ලබන විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම ඇති බව.
- එම ශිල්පීය ක්‍රම කාලයත් සමග වෙනස් වී ඇති බව.
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි බව.
  - එල්ලීමේ ක්‍රමය - Hang technique
  - පාවීමේ ක්‍රමය - Sail technique
  - ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය -Hitch kick technique

- තුන් පිම්ම පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය
- උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි බව
  - කතුරු පිම්ම - Sissors Jump
  - ස්ට්‍රැඩ්ල් ක්‍රමය - Straddle Jump
  - ෆ්ලෝප් ක්‍රමය - Flop Jump
- රිටි පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය
- කව පෙත්ත විසිකිරීමේ භ්‍රමණාකාර ශිල්පීය ක්‍රමය.
- හෙල්ල විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි වේ.
  - පියවර තුන ක්‍රමය
  - පියවර පහ ක්‍රමය
- යගුලිය විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි වේ.
  - රේඛීය ක්‍රමය
  - භ්‍රමණ ක්‍රමය
- මිටිය විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය
- ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් දක්ෂතා ව වර්ධනය කර ගත හැකි බව.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ශිල්පීය ක්‍රම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පැනීම් හා විසිකිරීම් ඉසව් සහ ඒවා යේ ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් සටහනක්.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- ශිල්පීය ක්‍රමය යන්න අර්ථ කථනය විමසන්න.
- සියලු ම පැනීම් හා විසි කිරීම් ඉසව් හා ඊට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් නිර්මාණශීලී සටහනක් සකස් කිරීමට යොමු කර අගයන්න.

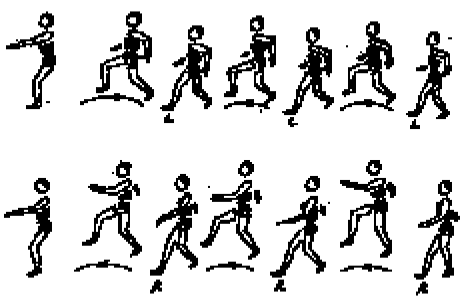
නිපුණතා මට්ටම 5.7 **:** එල්ලීමේ ක්‍රමයට අනුව නිවැරදි ව දුර පනියි.

කාලච්ඡේද ගණන **:** 02 යි

ඉගෙනුම් පල **:**
- පැනීමේ එල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය විස්තර කරයි.
- ශිල්පීය ක්‍රමයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කර දුර පනියි.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.

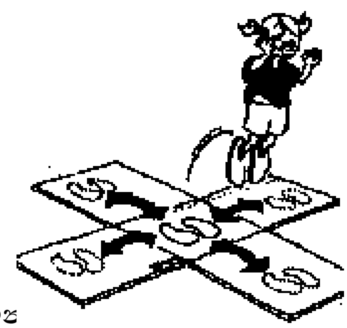
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
  - මාරුවෙන් මාරුවට හුරු පාදය සහ නුහුරු පාදය භාවිතයෙන් කුන්දුවෙන් පියවර තුනක් ඉදිරියට පැනීම හා දෙපාවලින් පතිත වීම. රූපය 5.7.1
  - පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම හා බාධකවලට ඉහළින් ත න පාදයෙන් පැනීම හා පතිත වීම. රූපය 5.7.2
  - එක් ස්ථානයක සිට ඉදිරියට ආපසු දකුණට ආපසු, පිටුපසට ආපසු හා වමට ආපසු වශයෙන් දෙපාවලින් පැනීම හා පතිත වීම. රූපය 5.7.3



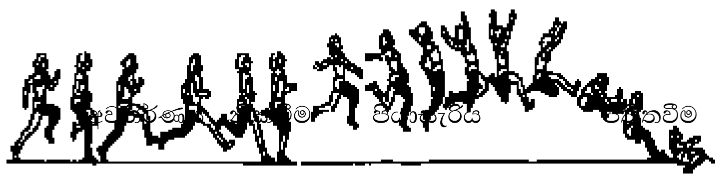
රූපය 5.7.1

රූපය 5.7.2



ු කරමිජ න.

- දුරපැනීම, මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීම් ශාඛාවයට ඇතුළත් වන ඉසව්වක් බව.
- දුරපැනීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ අරමුණ වනුයේ පනිනු ලබන දුර ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම, එනම් හැකි තරම් ඈතට පැනීම බව.
- දුර පැනීමේ ඉසව්වෙහි සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරකම, අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරිය හා පතිත වීම වශයෙන් අවධි හතරකින් සමන්විත වන බව. රූපය 5.7.4



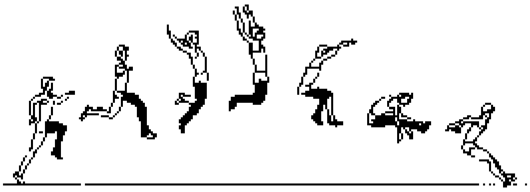
(රූපය 5.7.4)

2nd

- පාවීමෙ ක්‍රමය, එල්ලීමේ ක්‍රමය හා ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය වශයෙන් දුර පැනීම සඳහා ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් භාවිත වන බව.
- පියාසරිය අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩකයා සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව මෙම ශිල්පීය ක්‍රම එකිනෙකට වෙනස් වන බව.

පියවර 03

- දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ක්‍රමය ශිෂ්‍යයන්ට ආදර්ශනය කරන්න.



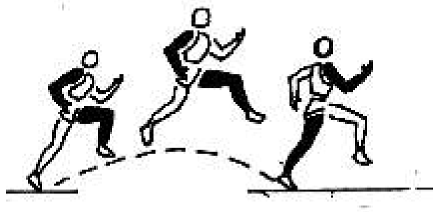
රූපය 5.7.5 දුර පැන්ම එල්ල්මේ ක්‍රමය

- **දුර පැනීමේ එල්ලීම ක්‍රමයට අදාළ පහත දැක්වෙන මූලික අභ්‍යාසවල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
- පියවර 3, 5, 7 හෝ 9 ක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව අවසාන පියවරේ දී දුර පැනීමට මෙන් නික්මීම, අනතුරුව නැවත ධාවනයට මාරු වී නිශ්චිත පියවර සංඛ්‍යාවකින් පසුව ඒ ආකාරයෙන් ම නික්මීම (රූපය 5.7.6)

(රූපය 5.7.6)

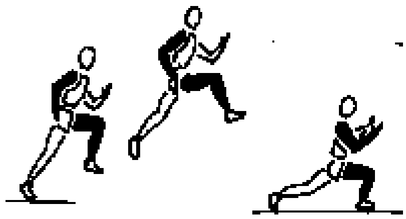
(රූපය 5.7.7)

- එක් පාදයකින් නික්මී අනෙක් පාදය මත පතිත වෙමින් පියවර තුනක් හතරක් පමණ නොනවත්වා ඉදිරියට පැනීම, නික්මීමේ දී නිදහස් පාදයේ කලව පෙදෙස හොඳින් ඉහළට එසවිය යුතු වේ. පළමු ව එකතැන සිට ගෙන සිට ද අනතුරු ව පියවර දෙකක් තුනක් පමණ දුව ගෙන පැමිණ ද පැනීම් ආරම්භ කිරීම යෝග්‍යය (රූපය 5.7.7)
- ඉහත ආකාරයට පැනීම නමුත් මෙහි දී පැනිම් අතර වාරයේ පියවර කිහිපයක් දිවීම (රුපයේ 5.7.8)



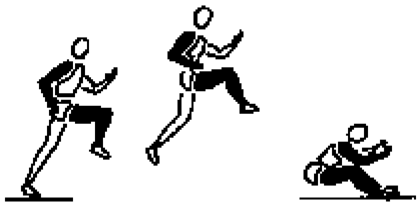
(රූපය 5.7.8)

- පියවර 5 - 9 ක් පමණ සෙමින් දුව ගෙන පැමිණ එක් පාදයකින් නික්මී ඉහළට එසවූ ඉදිරි පාදයේ පිහිටීම එම ආකාරයටම පවත්වා ගෙන යමින් අනතුරුව පතිත වීම. (රූපය 5.7.9)



(රූපය 5.7.9)

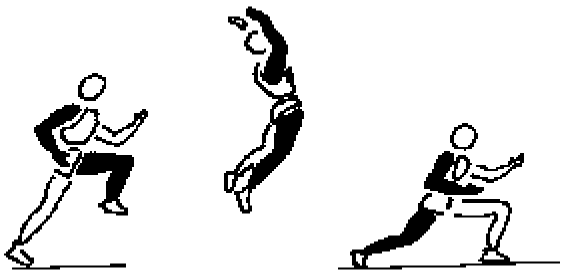
- ඉහත ආකාරයට පැනීම සිදු කරන
  නමුත් මෙහි දී පතිත වීමට ආසන්න වෙත් ම නික්මීමේ පාදය ඉදිරියට පදවා දෙපාමත පතිත වීම (රූපය 5.7.10)



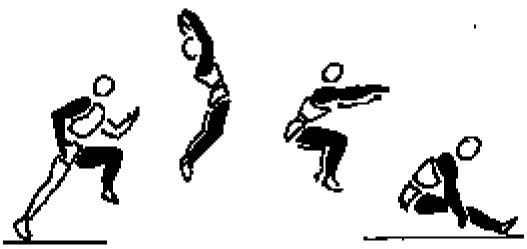
(රූපය 5.7.10)

- පියවර 5 - 9 ක් පමණ සෙමින් දුව ගෙන පැමිණ එක් පාදයකින් නික්මීම අනතුරුව ඉදිරි නිදහස් පාදය දිග හැර නික්මීමේ පාදය හා සමපාත වන පරිදි පිටුපසට පැදවීම. ඒ අතරතුර දෑත් පිටුපසින් ගෙන හිසට ඉහළින් ඔසවා සිරුර හොඳින් දිග හැරීම. සිරුර පහළට පැමිණීමේ දී දෑත් ඉදිරියට හා පහළට පැදවීම නික්මීමේ පාදය ඉදිරියෙන් හා නිදහස් පාදය පිටුපසින් පවතින පරිදි පතිත වීම (රූපය 5.7.11)

(රූපය 5.7.11)



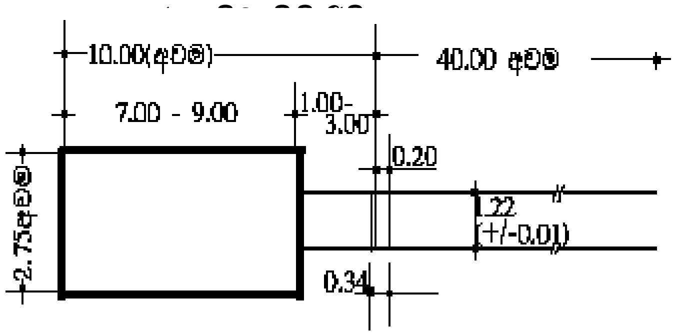
- ඉහත ආකාරයට පැනීම සිදු කරන්න. නමුත් මෙහි දී පතිත වීමට ආසන්න වෙත් ම පාද දෙකම ඉදිරියට පදවා දෙපා මත පතිත වීම (රූපය 5.7.12)



(රූපය 5.7.12)

2nd

පියවර 04 • පහත සඳහන් පරිදි දුර පැනීමේ නීති රීති හඳුන්වා දෙන්න.



දුර පැනීමේ පිටිය

අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා -

- නික්මීමේ දී නික්මීමේ රේඛාවට එහා භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.
- නික්මීමේ පුවරුවෙහි පිටත පතුල තබා නික්මීම.
- පැනීමේ දී, නික්මීමේ රේඛාව හා පතිත වීමේ පෙදෙස අතර භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.
- ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම.
- පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්නත ම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ වීම.
- පතිත වීමේ දී, ඇති කළ ආසන්නතම සලකුණට වඩා මෙහා පිටත භූමිය ශරීරයේ කොටසකින් ස්පර්ශ කරමින් වළෙන් පිටවීම.

පියවර 05 • ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් අනතුරු ව සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.

- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- දුර පැනීමට අදාළ නීති රීති පැහැදිලි කරමින් දුර පැනීමේ තරගයක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • එල්ලීමේ ක්‍රමය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • එල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි කොටස් ඇතුළත් රූප සටහනක්
- දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ඒවායේ නිවැරදි බව අගය කරන්න.
- සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි නිරතවන අතර අගයන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වීම අගයන්න.

නිපුණතාව 6.0 : **ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම ගවේෂණය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 02 යි

ඉගෙනුම් පල :
- ක්‍රීඩා නීතිරීති විමර්ශනය කරයි.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 05
- ශ්‍රී ලංකාවේ දැනට ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා සහ එම ක්‍රීඩා සහ සම්බන්ධ ජාතික හා අන්තර්ජාතික පාලක මණ්ඩල පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු ඉස්මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ඇතුළු ක්‍රීඩා විශාල සංඛ්‍යාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වන බව.
  - මෙම සෑම ක්‍රීඩාවක් වෙනුවෙන් ම ජාතික හා අන්තර් ජාතික පාලක මණ්ඩල ඇති බව.
  - ආරම්භක යුගයේ ක්‍රීඩාවේ අපේක්ෂාව වූයේ නිරෝගී සිරුරක් හා සුවදායි මනසක් ඇතිකිරීම බව.
  - අලුත් නීති සැකසීම ඇතුලු ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනයට අදාළ කටයුතු මෙහෙයවීම පාලක මණ්ඩල මගින් සිදු වන බව.
  - ජාතික හා අන්තර් ජාතික මට්ටමේ තරග සංවිධානය එම ආයතන මගින් කෙරෙන බව
  - ක්‍රීඩකයින්, පුහුණුකරුවන්, විනිශ්චයකරුවන් ආදීන් සඳහා පුහුණු වැඩ සටහන් සැකසීම මෙන්ම විනය විරෝධී කටයුතුවල යෙදෙන පුද්ගලයින් පිළිබඳ විනයානුකූල ව කටයුතු කිරීමට ද මෙම ආයතන මගින් සිදු කෙරෙන බව.

පියවර 02
- පන්තිය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න
- පහත කරුණු පිළිබඳ ව සෙවීමට ඔවුන් යොදවන්න.
  - ක්‍රීඩා සඳහා නීතිරීති වල අවශ්‍යතාව.
  - ක්‍රීඩා සඳහා නීතිරීති මානව යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන ආකාරය
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු ඉස්මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
- තරඟ ක්‍රීඩාවක නිරතවීමේ දී අනුමත දේ හෝ අනුමත නොවන දේ දැක්වෙන ප්‍රකාශනය ක්‍රීඩා නිතියක් ලෙස දැක්විය හැකි ය.
  උදා - මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගිවීමේ දී තම ක්‍රීඩක අංකය උඩුකය ඇඳුමෙහි ඉදිරිපස හා පිටුපස පැළඳිය යුතුවේ. උස පැනීම හා රිටි පැනිම ඉසව්වලදී මේ ආකාරයට එක් අංකයක් පමණක් පැළඳීමට අවසර ඇත.

- ක්‍රීඩාවේ දී යම් කිසි දෙයක් සිදු කරන ආකාරය දැක්වෙන ප්‍රකාශනය ක්‍රීඩා රීතියක් ලෙස දැක්විය හැකි ය.
  උදා - මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ආරම්භ කිරිමට විනාඩි 45 කට පෙර තරඟකරුවන් කැඳවුම් කාමරයට වාර්තා කළ යුතු බවට සංවිධානයක මණ්ඩලය විසින් දැනුම් දීම.
- නීති පනවා ඇත්තේ පහත අපේක්ෂාවන් මුල් කරගෙන බව.
  - ක්‍රීඩක ආරක්ෂාව සැලසීම.
  - ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා කිරීම.
  - විනිශ්චයකරුවන්ගේ සුරක්ෂිත බව ඇති කිරීම.
  - නරඹන්නන්ගේ උද්යෝගය හා ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම
  - සාධාරණ තරග සංකල්පය තහවුරු කිරිම.
  - ගැටලු විසඳීම පහසු කිරීම.
  - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම.
- ඉහත අයුරින් දක්වා ඇති අපේක්ෂාවන් ඉටුවන පරිදි කටයුතු කිරීමෙන් ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ පෞද්ගලික ගුණාංග දියුණුවන බවත් එය මානව යහපැවැත්මට අවශ්‍ය බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- මීළඟ පාඩම ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව සම්බන්ධව බැවින් පහත සඳහන් කරුණු සොයා ගෙන පැමිණිය යුතු බව සිසුන්ට දැනුම් දෙන්න.
  - ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය හා විකාශනය
  - ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ අපේක්ෂා

මූලික වදන් සංකල්ප :
- සාධාරණ තරගය
- ක්‍රීඩක ආචාර ධර්ම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව දක්වන විවිධ සිදුවීම් ඇතුළත් පත්‍රිකා

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- ක්‍රීඩා නීතිරීති වල අවශ්‍යතාව මැයෙන් පුවත්පතකට ලිපියක් ලිවීමට යොමු කරන්න.
- එහි අන්තර්ගතය, ඉදිරිපත් කිරීම, නිර්මාණශීලී බව යනාදිය අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ විචාරශීලී ව අදහස් දක්වයි.
- පාසලේ ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය විමර්ශනය කරයි.
- පාසලේ වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් සඳහා සක්‍රිය දායකත්වය ලබා දෙයි.
- පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් හඳුනාගෙන දායකත්ය සපයයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- අන්තර් ජාතික මට්ටමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා තරග පිළිබඳව ශිෂ්‍යයන්ගේ අදහස් විමසන්න.
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පහත සඳහන් අයුරින් පැහැදිලි කරන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ලොව ප්‍රධානතම ක්‍රීඩා උළෙල ලෙස ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල හැඳින්විය හැකි බව.
  - පොදු රාජ්‍ය ක්‍රීඩා උළෙල , ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙල, ද. ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙල ද ප්‍රධාන ක්‍රීඩා තරග බව.
  - මීට අමතරව පාපන්දු වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ක්‍රිකට් ආදි ලෙස විවිධ තරඟාවලි පැවැත්වෙන බව.
- පැරණි ඔලිම්පික් යුගය (ක්‍රි.පූ. 776 - ක්‍රි.ව. 394)
  - ක්‍රි. පූ. 776 දි පමණ සියුස් දෙවියන්ට ගෞරව දැක්වීමක් ලෙසින් ආරම්භ වුයේ යැයි සැළකේ.
  - ග්‍රීසියේ ඇල්පියස් ගඟ අසල ඔලිම්පික් දේවාලය අසල එක් දිනක් සිට දින 05 ක් දක්වා තරග පවත්වා ඇත.
  - පා දිවීම්, මල්ලව පොර, හෙල්ල විසිකිරීම්, විදීම් තරග පිරිමි තරඟ කරුවන් සඳහා පමණක් පවත්වා ඇත.
  - කාන්තාවන් හට තරග නැරඹීම පවා තහනම් විය.
  - තරග කාලය අතරතුරු යුධ සටන් නතර කළ අතර ජයග්‍රාහකයන් සඳහා විශ්ව ගෞරවයක් හිමිවිය.
  - සහභාගීත්වය පූජනීය වූ අතර ජයග්‍රහණ සංකේත ලෙස ඔලිව් අත්තකින් සාදන ඔටුන්නක් පමණක් හිමි විය.
- අඳුරු ඔලිම්පික් යුගය (ක්‍රි.ව. 394 - ක්‍රි.ව. 1896)
  - ක්‍රි.ව. 394 තියොඩොසිස් (Theodosius) නැමැති රෝම අධිරාජවරයා ඔලිම්පික් ක්‍රිඩාව තහනම් කරන ලදී.
- නූතන ඔලිම්පික් යුගය (ක්‍රි.පූ. 1896 - මේ දක්වා)
  - ක්‍රි. ව 1896 අප්‍රේල් මස ඔලිම්පික් තරග ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස්වල නැවත ආරම්භ කරන ලදී.

2nd

- මේ සඳහා ප්‍රංශ ජාතික පියර්දේ කබර්ටීන් Perre de coubeltin ගේ සහභාගිත්වයෙන් යුත් රටවල් 12 ක නියෝජිතයන් මූලික විය.
- මෙම විශ්ව සම්මානනීය උළෙලක් වූ තරග තුලින් පහත අරමුණු තහවුරු කිරීම මූලික විය.
    - ලෝක පුරවැසිභාවය.
    - අන්තර් ජාතික අවබෝධය.
    - මානව යහපත.
    - අන්තර් ජාතික සාමය.
    - යහපත් අනුගාමිකත්වය.
    - ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගිත්වය වඩා අර්ථවත් බව.
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ධජය මගින් ජාතිකත්ව සංකල්පය බැහැරවූ ඔලිම්පික් පරමාර්ථ සනාථ කරයි.

- මෙහි වළලු 05 මගින් මහද්වීප 05 නියෝජනය කරන බව.
- මෙහි ඇතුළත් වර්ණ වලින් අවම වශයෙන් එකක් හෝ ලෝකයේ ඕනෑම රටක ජාතික කොඩියේ ඇතුළත්ව ඇති බව.

පියවර 02

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී දක්ෂතා සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග පහත දැක්වෙන පරිදි බව සාකච්ඡා කරන්න.
    - නිවැරදි පෝෂණය.
    - නින්ද හා විවේකය.
    - විධිමත් පුහුණුව.
    - ක්‍රීඩක ආචාර ධර්ම අනුගමනය.
    - නීත්‍යානුකූල උපක්‍රම.
    - සහභාගීත්වය.
    - අධිෂ්ඨානය.
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිතයේ අහිතකර බව. පහත දැක්වෙන පරිදි සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පැරණි ඔලිම්පික් තරගවල සිටම තරග ජයග්‍රහණය සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිත කල බව. (හතු වර්ග, සත්ව පැණි, සත්ව මස් භාවිතය)
- 1943 දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසු ක්‍රීඩාවට වානිජත්වය ඇතුළත් වීම සමග කෙසේ හෝ තරග ජයග්‍රහණය කළ යුතු ය යන අදහස උත්තේජන භාවිතයට මුල් විය.

- තහනම් ඖෂධ හා උත්තේජක භාවිතය තුළින් පුද්ගලයා කායික, මානසික වශයෙන් දිගු කාලීනව පිරිහීමට ලක්වන බව.
    - රුධිර සංසරණ පද්ධතියට සිදුවන හානි.
    - අක්මා රෝග/පිළිකා/තුවාල.
    - ලිංගික දුර්වලතා.
    - ස්නායු ආබාධ.
    - දක්ෂතා අහිමිවීම.
    - තරග තහනම් කිරීම්.
    - සමාජයීය ලෙස පිරිහීමට ලක්වීම.
    - වැරදි ආදර්ශය.
    - ක්‍රීඩාවේ ඇති උත්තරීත බවට වන හානි.

පියවර 03

- ආයතනයක් සංවිධානයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ලක්ෂණ තොරතුරු පත්‍රිකාව ඇසුරින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- පාසල සංවිධානාත්මක ආයතනයක් ලෙස හැඳින්විය හැක්කේ කුමන ලක්ෂණ මතදැයි මතු කර ගන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම 03 කට බෙදා පහත සඳහන් මාතෘකා 03 සිසුන් අතර බෙදා දෙන්න.
    - පාසල් සංවිධානය තුළ ධූරාවලිය.
    - පාසල් සංවිධානය තුළ ක්‍රියාත්මක වන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
    - පාසල් සංවිධානය තුළ ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව සිසුන්ට ලබා දී තම මාතෘකාව පිළිබඳ කරුණු ගවේෂණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - සංවිධානයක් ලෙස පාසල සරල සංවිධාන ව්‍යුහයක් බව.
    - විධිමත් සංවිධානයත් වීම තුළින් සංවිධානයේ පරමාර්ථ ඉටු කර ගැනීමේ උපාය මාර්ග සාර්ථක කර ගත හැකි බව.
    - පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් පාසල් සම්ප්‍රදායන් අනුව වෙනස් වන බව.
    - නමුත් අනිවාර්ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව.
    - මෙම ක්‍රියාකාරකම් මගින් යහපත් පුරවැසියෙකු වීමට අවශ්‍ය කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථාව ලැබෙන බව.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ක්‍රීඩාවේ කාර්ය ඵලය
- ඖෂධ හා උත්තේජක
- නිලබල ධූරාවලිය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පාසල් සංවිධානයක ව්‍යුහය දැක්වෙන සටහනක්

2nd

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පහත දැක්වෙන මාතෘකා බෙදා දෙන්න.
- පාසල තුල ක්‍රියාත්මක කළ හැකි
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහනක්.
  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහනක්.
- මෙම වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පාසල තුල සංවිධාන ව්‍යුහයක් සැකසීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- එම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අරමුණු හඳුනා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ඇමුණුම් 6.2.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- හඳුනාගත් අරමුණු / පරමාර්ථ සාර්ථකව ඉටුකර ගැනීම සඳහා විවිධ පුද්ගයන්ගේ එකතුවක් සංවිධානයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි බව.
- විවිධ සංවිධාන ඇති බව.
  - ලාභය මුල් කරගත්
  - සුබසාධනය මුල් කරගත්
  - සේවා මුල්කරගත්
- සංවිධානයන් පහත පරිදි විශේෂ ලක්ෂණවලින් යුක්ත වන බව.
  - පරමාර්ථ හා අරමුණු තිබීම.
  - එම අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට උපායමාර්ග තිබීම.
  - උපායමාර්ග ක්‍රියාත්මක කරන පුද්ගලයන් සිටීම.
  - කරන ලද වැඩ ඇගයීම් සිදු කිරීම.
- පාසල ද සංවිධානයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි බව.
  - පරමාර්ථ/අරමුණු තිබීම.
  - උදා -දැක්ම හා මෙහෙවර ප්‍රකාශ
  - තනතුරු ධූරාවලියක් තිබීම.
    උදා - විදුහල්පති, නි. විදුහල්පති, පන්ති භාර ගුරු, ශිෂ්‍ය නායක
  - එම තනතුරු සඳහා පැවරුනු රාජකාරි තිබීම.
  - විධිමත් ඇගයීම් ක්‍රියාවලියක් තිබීම.
  - අංශ අනුව සංවිධානය වීම.
    උදා - ප්‍රාථමික, ද්විතික, ක්‍රීඩා, සමිති
- පාසල් සංස්කෘතිය අනුව මෙම සංවිධානවල ව්‍යුහය වෙනස් විය හැකි බව.
- පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය පහත සඳහන පරිදි වන බව.

විදුහල්පති

නි. විදුහල්පති

ස. විදුහල්පති

ක්‍රීඩාභාර භාර ආචාර්ය

ක්‍රීඩා කමිටු	නිවාස භාර ආචාර්ය
මුදල් කමිටුව	නිවාස නායක/නායිකා
සංග්‍රහ කමිටුව	ක්‍රීඩා නායක/නයිකා
සැරසිලි කමිටුව	නිවාස උප නායක/නායිකා
සංදර්ශන කමිටුව	ක්‍රීඩා උප නායක/නායිකා
ආරාධනා පත් හා පිළිගැනීම් කමිටුව	භාණ්ඩාගාරික
ලිපි ලේඛන හා සහතික පත්	උප භාණ්ඩාගාරික
ජය සංකේත හ තිලිණ පත් කමිටු	විවිධ කමිටු නායක/නයිකා
උපකරණ කමිටුව	විවිධ කණ්ඩායම් නායක/නායිකා

- පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය ද පාසල් සංවිධානය අනුව වෙනස් විය හැකි බව.
- පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් පාසල් සංස්කෘතියේ අංගයකි.
  සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් කිහිපයක
  - නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග.
  - ශාරීරික සුවතා වැඩ සටහන.
  - වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්.
  - ක්‍රීඩා /ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයන්.
  - ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම උත්සව.
  - සෞඛ්‍ය සතිය.
- නිවාසන්තර ක්‍රීඩා තරග
  පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා පාසල් වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන වැට සටහනකි. මෙම සංවිධානයේ සුවිශේෂී අරමුණු කිහිපයකි.
- පාසලේ සැම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා සඳහ අවස්ථාව ලබා දීම.
- නායකත්ව වර්ධනය කිරීම.
- පෞරුෂය සංවර්ධනය කිරීම.
- කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය කිරීම.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මකට හුරු කිරීම.
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.

2nd

- ශාරීරික සුවතා වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අරමුණු
  - සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්ම ලඟා කර ගැනීමට අවස්ථාව සැපයීම.
  - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලින් සතුට හා විනෝදය ලබා දීම.
  - පාසල් සෞඛ්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වා ගත හැකි බව.
  - සිසුන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතාවන් හඳුනා ගත හැකි වීම.
  - අධ්‍යාපන සාධනයන් සංවර්ධනයට රුකුල්දීම.
  - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සංවර්ධනයට ඉඩ ප්‍රස්තා ලැබීම.
- වෙනත් ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
  - විවිධ ක්‍රීඩා තරගාවලි - උදා - සුහද තරග, ආරාධිත තරග.
  - ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු - උදා මලල ක්‍රීඩා, ප්‍රධාන ක්‍රීඩා..
  - එළිමහන් අධ්‍යාපන කඳවුරු - උදා - බාල දක්ෂ, ශිෂ්‍ය භට
  - යෝග්‍යතා පරික්ෂණ වැඩ සටහන් -
- ක්‍රීඩා ශාරීරික අධ්‍යාපන දින
  - සිසුන්ගේ විවිධ යෝග්‍යතා මැනගත හැකි වීම.
  - සිසු දැනුම වර්ධනය කරගත හැකිවීම.
  - සිසුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය සංවර්ධනය කරගත හැකි වීම.
  - විවේකයෙ ඵලදායීතා බව පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කිරීම.

- ක්‍රීඩක ඇගයීම් පෞරුෂය උත්සව
  - සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය කළ හැකිවීම.
  - ක්‍රීඩා පිළිබඳ ආකල්ප සංවර්ධනය දියුණු කිරීම
  - විවිධ ඇගයීම් ක්‍රම තුළින් පාසල් ක්‍රීඩා සංස්කෘතිය සාරවත් කිරීම.

- පාසල් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
  - පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජයේ මාසික රැස්වීම්.
  - විශේෂ ක්‍රියාකාරකම්, ආරාධිත දේශන, සාකච්ඡා, නාට්‍ය , චිත්‍රපට.
  - දිනපතා සෞඛ්‍ය කව, පාසලේ පොදු ඇමතීම්
  - සෞඛ්‍ය සම්බන්ධව තරග පැවැත්වීම. උදා - නාට්‍ය, චිත්‍ර
  - පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයට උදව් කිරීම.
  - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය දියුණු කිරීමේ වැඩසටහන්.
  - ප්‍රථමාධාර මධ්‍යස්ථානයක් පවත්වාගෙන යාම.

- ඉහත අයුරෙන් පාසල් තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කර හැකි ය. මීට අමතරව විශේෂ අවස්ථාවන් ලෙස සෞඛ්‍ය සතිය පැවැත්වීම කළ හැක. පාසලේ සුවිශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා හෝ ඉහත දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරිමටද සෞඛ්‍ය සතියක් පැවැත්විය හැකි ය.
- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් විවිධ වන්නා සේම එහි අරමුණු ද විවිධ විය හැකි ය. විශේෂයෙන්ම ඒ ඒ පාසලේ සංස්කෘතිය කළමනාකරණය උපාය මාර්ග, පරිපාලන ව්‍යුහය වැනි සාධක මත මෙම වැඩසටහන්වල අරමුණු හා ක්‍රියාකාරකම් වෙනස් විය හැකි ය.

නිපුණතාව 7 : **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනාගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

කාලච්ඡේද ගණන : 07 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල පෝෂණ ඌනතා ලැයිස්තු ගත කරයි.
- යහපැවැත්ම කෙරෙහි පෝෂණ ගැටලු ඇති කරන බලපෑම පැහැදිලි කරයි.
- පෝෂණ ඌනතා කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කරයි.
- පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අවස්ථා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කරයි.
- දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය අගය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1
- ගලගණ්ඩය හෝ තීව්‍ර මන්ද පෝෂණයෙන් හෙබි දරුවෙක් නිරූපනය කරන පින්තූර ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක පිළිබඳ ව නැවත ස්මරණය කරන්න. (කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය මහා පෝෂක ලෙස ද ඛණිජ ලවන, විටමින් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස ද)
- පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන්ගෙන් නොගැනීම පෝෂණ ගැටලුවලට බලපාන බව සාකච්ඡා කරන්න.
- පෝෂක ප්‍රමාණයන් අඩු වීම/වැඩි වීම අනුව ගැටලු ව නම් කරන බව උදාහරණ ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.

පෝෂක කාණ්ඩය	අඩු විම/වැඩි වීම	තත්ත්වය	අවස්ථාවන්
මහා පෝෂක	අඩු වීම	මන්ද පෝෂණය	මිටි බව, කෘෂ බව බර අඩු බව
	වැඩි වීම	අධි පෝෂණය	අධිබර- ස්ථුලතාව
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	අඩුවීම	යකඩ ඌනතාව	නීරක්තය/රක්තහීනතාව
		අයඩීන් ඌනාතව -	ගලගණ්ඩය
		විටමින් ඒ ඌනතාව	රාත්‍රි අන්ධතාව
		කැල්සියම් ඌනතාව	ඔස්ටියෝපොරෝසිස්, රිකට්සියාව

- පන්තිය කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න. පහත වගුවේ සඳහන් එක් එක් පෝෂණ ගැටලු ව බැගින් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.

- කණ්ඩායම් සමග එක්ව වගුව සම්පූර්ණ කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පෝෂණ ගැටලුව	ඌනතා අවශ්‍යතාව	බලපාන සාධක	ඌනතාව හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ	පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම	බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ
1. මන්ද පෝෂණය	1. මිටි බව 2. කෘෂ බව 3. බර අඩු බව				
2. අධි පෝෂණය	1. අධිබර 2. ස්ථුලතාව				
3. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවය	1. යඩක ඌනතාව 2. අයඩීන් ඌනතාව 3. විටමින් ඒ ඌනතාව 4. කැල්සියම් ඌනතාව				

- ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍යයන් අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අහඹු ලෙස අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.

පෝෂණ ගැටලුව	ඌනතා අවශ්‍යතාව	බලපාන සාධක	ඌනතාව හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ	පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම	බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ
1. මන්ද පෝෂණය	1. මිටි බව 2. කෘෂ බව 3. බර අඩු බව	ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රමාණවත්ව නොගැනීම. ශක්ති ජනක ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස නොගැනීම. නිසි වේලාවට ආහාර නොගැනීම උදෑසන ආහාරය මග හැරීම. දෛනිකව ව්‍යායාම නොකිරීම. ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණවත් නොවීම හා ගුණාත්මක බවින් අඩුවීම.	• වයසට නියමිත උස නොමැති වීම (-2SD ට පහළින් සිටීම). • උසට නොගැළපෙන පරිදි බර අඩුවීම (-2SD ට අඩුයි). • වයසට සරිලන බර නොමැති වීම.	• මොළයේ වර්ධනයට බාධා කරයි. • ආසාදනවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ. • වර්ධනය අඩු වීම (මිටි බව හා කෘෂ බව) • අධ්‍යාපනයට බාධා ඇතිවීම • ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම • ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම හා ඵලදායීව කාර්යයේ නිරත වන කාලය අඩු වීම. • අඩු ආයු කාලය • ගැහැනු දරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපත් ඇතිවීම.	• මාස 6 ක් යන තෙක් මව් කිරි පමණක් ද පසුව අනෙකුත් ආහාර සමග අවුරුදු 2 ක් යනතෙක් මව් කිරි ද ලබා දීම. • දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම (ආහාරවේල් 4 - 5) • ශක්ති ජනක ආහාර හා පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි සමබල ආහාර දිනපතා ගැනීම. • නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම. • උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම (පැය 12කට වඩා නිරාහාර ව නොසිටීම) • දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම හා ක්‍රියාශීලී ව දවස ගෙවීම. • බර හා උස පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම. • ආසාදන තත්ත්වවලට ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර කිරීම.

පෝෂණ ගැටලුව	ඌනතා අවශ්‍යතාව	බලපාන සාධක	ඌනතාව හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ	පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම	බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ
1. අධි පෝෂණය	1.අධිබර 2. ස්ථුලතාව	• තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනිම. • පැනි බීම සිසිල් බීම වර්ග වැඩි පුර භාවිත කිරීම. • පෝෂ්‍යදායි සමබල ආහාරවේල් භාවිත නොකිරීම. • කෙටි කෑම වර්ගවලට ඇබ්බැහිවීම. • ව්‍යායාම නොකිරීම.	• වයසට නොගැළපෙන සේ බර වැඩි වීම. • වයසට නොගැළපෙන සේ බර බොහෝ සෙයින් වැඩිවීම	• දියවැඩියාව හෘද රෝග වැනි බෝනොවන රෝගවලට ගොදුරු වීම. • පෝෂණය පිළිබඳ ගැටලු ඇතිවීම • සමාජීය ගැටලු වලට මුහුණ දීමට සිදු වීම.	• තෙල් හා සීනි වැඩි ආහාර හැකිතාක් අඩු කිරීම. • ප්‍රධාන ආහාරය හෝ පිටි සහිත ආහාර සීමා කිරිම. • පැණිබීම වෙනුවට පලතුරු වර්ග හෝ ජලය භාවිත කිරීම. • පෝෂ්‍යදායි සමබල ආහාර දිනපතා ගැනීම. • කැලරි අඩුවෙන් ලැබෙන එළවළු හා පලතුරු (කොටස් තුනක්) ආහාරයට එක් කර ගැනීම. • දෛනිකව අවම වශයෙන් පැයක්වත් එළිමහන් ක්‍රිඩා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම. • ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතර ව අතිරේක ආහාර භාවිත නොකිරීම.
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාව	1. යකඩ ඌනතාව	• යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම. • යකඩ අවශෝෂණය නොවීම. • වැරදි ආහාර පුරුදු	• රුධිරයේ හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය 12ට වඩා අඩුවීම.	• නිරක්තිය • රක්තහීනතාවය ඇතිවීම • මතක ශක්තිය/අවධානය යොමු කිරිම අඩු වීම. • කම්මැලි ගති ඇතිවීම. • අඩුබර උපත් ඇතිවීම. • අඩුබර උපත්වලට හේතුවීම. • ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම.	• රජයෙන් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගැනීම. • ගැබිනි සමය වැනි යකඩ වැඩිපුර අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම • යකඩ බහුල ව අඩංගු හිම් යකඩ සහිත ආහාර දිනපතා භාවිත කිරිම. (සත්ව අක්මා, මස්, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, කොළ පැහැති එළවළු, බෝංචි , රටකජු)

පෝෂණ ගැටලුව	ඌනතා අවශ්‍යතාව	බලපාන සාධක	ඌනතාව හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ	පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම	බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ
					• ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට විනාඩි 45කට පෙර හා පසු යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ කෝපි වැනි ආහාර භාවිත නොකිරීම. • හිමි නොවන යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ආහාර එක් කිරීම. උදා- පලා සමග දෙහි එකතු කිරීම • ආහාරයට යකඩ එකතු කරන ආහාර (iron fortified food) වැඩිපුර ගැනිම.
	2 අයඩීන් ඌනතාව	• අයඩීන් බහුල ආහාර නොගැනීම • පාරම්පරික සාධක පැවතිම • ආහාර තෝරා ගැනීමේ ගැටලු	• තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩු වීම	• ගලගණ්ඩය ඇති වීම. • මන්ද බුද්ධිකභාවය ඇති වීම. • බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇතිවීම. • දෙපා - මිටි වීම. • ක්‍රෙටිනතාව (කුරුබව) ඇති වීම.	• අයඩීන් ලුණු භාවිතය, මුහුදු මාලු, මුහුදු පැළෑටි භාවිතය • ගොයිට්‍රජන් අඩංගු ආහාර නිතර නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකීම. (ගෝවා, රාබු.. වැනි බ්‍රසිකා කුලයේ ආහාර මඤ්ඤොක්කා)

පෝෂණ ගැටලුව	ඌනතා අවශ්‍යතාව	බලපාන සාධක	ඌනතාව හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ	පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම	බලපෑම අවම කිරීමට කළ හැකි දේ
	3. විටමින් ඒ ඌනතාව	• විටමින් A අඩංගු ආහාර නොගැනීම.	• රුධිරයේ ඇති විටමින් ඒ (රෙටිනෝල්) අඩු වීම. • රාත්‍රි අන්ධතාවය • ඇසේ බීටෝලපය ඇති වීම. • ඇසේ වියළිභාවය (සිරොෆ්තැල්මියාව)	• ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පැවතීම. • අන්ධවීම. • සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි රෝග නිතර ඇති වීම. • පාචනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම. • ආහාර මාර්ගයේ, ශ්වසන පද්ධතියේ සහ අනෙකුත් පටකවල ආසාදනවලට ගොදුරු වීම. • ලෙඩරෝගවලට දක්වන ප්‍රතිරෝදය අඩුවීම.	• රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින් ඒ මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා දීම. • විටමින් ඒ බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම. • මව්කිරි විටමින් ඒ අඩංගු හොඳ ප්‍රභවයක් බැවින් අනෙකුත් ආහාර සමග අවුරුදු 2 ක් යනතුරු මව්කිරි දීම. • දරුවෙකු ඉපදී මුල්දින කිහිපය තුල මව්කිරිවල කොලෙස්ට්‍රම්වල විටමින් ඒ බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම.
	4. කැල්සියම් ඌනතාව	• කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම • කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආකාරයට ආහාර භාවිත කිරිම. • ව්‍යායාම් අඩුවීම.	• අස්ථි පහසුවෙන් බිඳිම • දත් කැඩීම • අස්ථි ඇදවීම.	• ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැළදීම. • රිකට්සියාව වැළදීම.	• කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම. උදා - කුඩා මාලු, මුරුංගා කොළ, කිරි, චීස්, යෝගට්, සැමන්.
	5. සින්ක් ඌනතාව				

පියවර 2

- ඉහත ඌනතා තත්ත්වයන් සහිත පුද්ගලයන් ආහාර භාවිතයේ දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පහත වගුව ඇසුරින් තොරතුරු ගොනු කිරීමට ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබාදෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ අහඹු ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

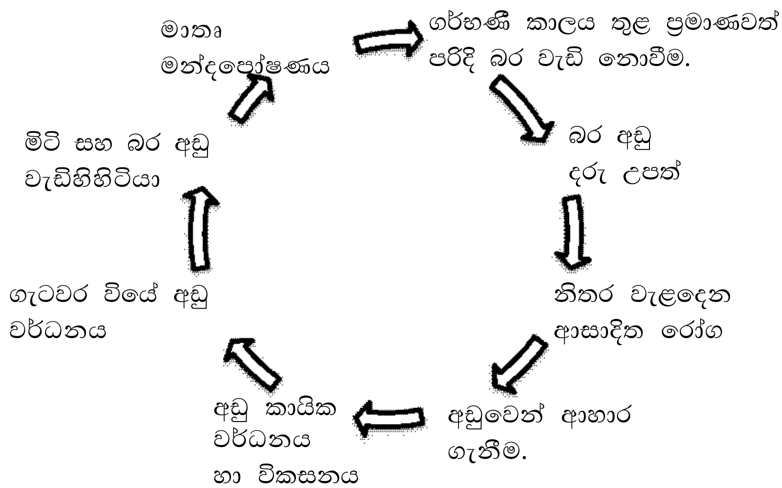
ගැටලුව ඌනතාව	සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු	වැඩිපුර ගත හැකි ආහාර	අඩුවෙන් ගත යුතු ආහාර
මිටිබව කෘෂ බව බර අඩු බව	• ශක්ති ජනක ආහාර වැඩිපුර ගැනීම. • ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය/වයසට නියමිත උස/බර පිළිබඳ මාස්පතා හඳුනා ගැනීම හා නිවැරදි කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරිම.	• ධාන්‍ය, අලවර්ග, මාංශ ආහාර • යකඩ බහුල ආහාර	• නිෂ්ඵල ආහාර
බර වැඩි බව ස්ථූලතාව	• කැලරි අඩු ආහාර වැඩිපුර එක් කර ගැනීම. • අතිරේක කෙටි ආහාර නොගැනීම.	• එළවළු හා පළතුරු	• පැණිබීම, ඩෝනට්ස්, පේස්ට්‍රිවර්ග, ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර, අල වර්ග.
යකඩ ඌනතාව	• හිම් යකඩ සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම. • යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන සාධක අවම කිරීම. • වෛද්‍ය උපදෙස්මත පමණක් යකඩ පෙති ලබා ගැනීම. • පලතුරු, ආහාර වේලවලින් පසුව ගැනීම • ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග සඳහා උම්බලකඩ, දෙහි එක් කර ගැනීම.	• එළුමස්, හරක්මස්, ඌරුමස්, සත්ව අක්මා, සත්ව වකුගඩු සහ අවයව. • බලයා කෙලවල්ලා, සාවාලයා, වියලි , හාල්මැස්සන් • කරවල වැනි සත්ව ආහාර • නිවිති, කතුරුමුරුංගා, ගොටුකොළ, මුරුංගා, කංකුන් වැනි පලා වර්ග • උළුඳු	• තේ කෝපි ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර නොගැනීම.
විටමින් ඒ ඌනතාව	• කහ කොළ පැහැති, තැඹිලි පැහැති හා කහ පැහැති එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට දෛනික ව එක් රක ගැනීම.	• මව් කිරි • අඹ, ගස්ලබු, ලාවුලු, දොඩම් වැනි පලතුරු වර්ග කැරට්, වට්ටක්කා කහ පැහැති බතල, තක්කාලි වැනි එළවළු වර්ග	• දෛනික ව ලබා ගත යුතු වුව ද වැඩිපුර ගැනීම සුදුසු නොවන බව.

2nd

	• ශාකමය, විටමින් ඒ ප්‍රභව සමග මේදය එක් කිරීමෙන් ඒ උරාගැනීම වැඩිකර ගැනීම.	• පිකුදු, කිරි, චීස්, බටර්, මාලුතෙල්, බිත්තර වැනි සත්ව ආහාර වර්ග	
කැල්සියම් ඌනතාව	• කැල්සියම් අඩංගු ආහාර දෛනික ව ගැනීම	• කුඩා මාලු, වියලි හාල්මැස්සන්, ඉස්සන්, කූනිස්සන්, සාලයා, හුරුල්ලා, කුම්බලාව, කාරල්ලා, හැඩැල්ලා, ටින් කරන ලද මාලු, සෝයා, කඩල	• කරවල සමග තක්කාලි එක් නොකිරීම. • කැල්සියම් පෙති යකඩ පෙති සමග නොගැනීම (යකඩ අවශෝෂණය අඩු කරයි.) • කහට තේ පානය නතර කිරීම. • ආහාර වේලට පැයකට පෙර/පසු යකඩ පෙති ගැනීම

පියවර 3

- **පහත සඳහන් පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය ඇසුරින් එය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ශිෂ්‍යයන් හා සාකච්ඡා කරන්න.**



පියවර 4

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක ඇතුළත් පහත ආකෘතිය පිරවීමට උපදෙස් දෙන්න.

පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක	අවධානය යොමුකළ යුතු කරුණු
• ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව • වයස • සෞඛ්‍ය තත්ත්වය • පරිසරය • වෙනත්	

2nd

- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ අහඹු ලෙස ඉදිරිපත් කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**

ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව

- ආහාර සකස් කිරීමේ දී හෝ පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කර ගැනීම ආහාර සුරක්ෂිතතාව වන බව.

- ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බාධා කරන සාධක 3 ක් පවතින බව
  - ජීව විද්‍යාත්මක සාධක - ආහාරවල පැවැතිය හැකි ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සිටිම.
  - රසායනික සාධක - මනාව පිරිසිදු නොකළ එළවළුවල පැවතිය හැකි කෘෂි රසායානික ශේෂද්‍රව්‍ය
  - භෞතික සාධක - බත් පතක තිබිය හැකි වැලි හෝ කුඩා ගල් කැට
- ආහාර දූෂ්‍යවීම සුරක්ෂිතතාව වෙනස් කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් බව.
  - දූෂ්‍යවීමට විවිධ සාධක බලපාන බව.
  - මැස්සන් , කැරපොත්තන්, මීයන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන්
  - අපිරිසිදු දෑත්, අපිරිසිදු භාජන, පිසීමේ ක්‍රමවේද
  - තැන්පත් කර තැබීමේ ක්‍රම.

- සැලකිලිමත්ව ක්‍රියාකිරීම මගින් එම තත්ත්වය වෙනස් කළ හැකි බව.
  - ආහාර පරිහරණයට පෙර සබන් යොදා දෙඅත් සේදීම.
  - හිසකෙස් නොවැටෙන ලෙස ආහාර පිළියෙල කිරීම.

- ආහාර බෙදා දීම සඳහා උපකරණ භාවිතය.
  - ආහාර වර්ග වසා තැබීම.
  - පොදු ස්ථානවල කෙළ ගැසීමෙන් වැළකීම.

- විෂ සහිත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
  - පුස් බැදුණු ආහාර පරිභෝජනය නොකිරිම. සමහර පුස් වර්ග ඇෆ්ලටොක්සීවන් වැනි විෂ රසායනික නිපදවයි.
  - කොල පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගැනීම. කොළ පැහැති වන්නේ හිරු එළියට නිරාවරණය වී සොලැනින් නැමැති විෂ සංයෝග එහි නිපදවන නිසාය.
  - අච්චාරු වැනි ඇඹුල් වර්ග ඇලුමිනියම් භාජනවල දැමීමෙන් වැළකීම. විනාකිරිවල ඇති ඇසිටික් අම්ලය ඇලුමිනියම් හෝ යකඩ දිය කරයි. පමණට වඩා පුලුස්සන ලද (කරවු) ආහාර අනුභව නොකිරීම. සමහර බේකරි නිෂ්පාදන, බදින ලද අල පෙති, කෝපි අධික උෂ්ණත්ව වලදී විෂ ද්‍රව්‍ය නිපදවයි. (ඇක්රිලිමයිඩ්)

2nd

- එකම තෙලෙන් නැවත නැවත බැදීමෙන් අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපදවන බැවින් එසේ නොකිරිම. (ට්‍රාන්ස් මේදය නිපදවීම)
- කල් ඉකුත් වූ ආහාර වර්ග මුද්‍රා කැඩුන ඇසුරුම්වල වූ ආහාර සහ හැඩය විකෘති වූ (පිම්බුන, ඇදවී) ටින්වල අහුරා ඇති ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම.
- නුහුරු රසක් හෝ ගඳක් ඇති ආහාර කෑමට නොගැනීම.

වයස

- විවිධ වයස් කාණ්ඩවල දී අවශ්‍යතා විවිධ වන බව.
- ගර්භණී අවධියේ සිට අවුරුදු 2ක් තෙක් පෝෂණය ජීවිත කාලයටම වැදගත් වන බව (මුල් දින 1000)
- මහලු වියේ දී ශක්තිය අඩු ආහාර දිම වැදගත් වන අතර ප්‍රෝටීන්, විටමින් බී 12, කැල්සියම්, විටමින් ඩී හා ඇතමුන්ට විටමින් බී12 අඩංගු ආහාර ලබා ගත යුතු බව.
- වයසට අනුව දේහ ස්කන්ධ දර්ශකය හා ඉන මිම්ම වෙනස් බව හා එය පවත්වා ගෙනයාමේ අවශ්‍යතාව

සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

- වැලදී ඇති රෝග තත්ත්වයට අනුව ආහාර තෝරාගත යුතු බව.
- ප්‍රතිශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා එළවළු හා පළතුරු වැදගත් වන බව.
- කය වෙහෙසා කරන කාර්යය අනුව ආහාර ගත යුතු බව.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් අනිවාර්යෙන් ගත යුතු බව.
- ජීරණයට අපහසු ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද ආහාර අවම කළ යුතු බව.

පරිසරය

- ජීවත් වන පරිසරය අනුව ආහාර වෙනස් වන බව.
- තමා ජීවත් වන පරිසරයේ වැඩෙන එළවළු වර්ග වඩාත් උචිත බව.
- කාලගුණය හා දේශගුණික සාධක පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම. ශිත රටවල අයට උෂ්ණත්වය නිපදවීම සඳහා වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් නිපදවීමට වැඩිපුර ආහාර අවශ්‍ය බව.
- ආසියානු හා යුරෝපීය අනුව ශාරිරික වෙනස් කම් පවතින බව. ඒ අනුව ආහාර අවශ්‍යතාවන් වෙනස් වන බව.

පියවර 6

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න
- පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයකුට දායකවිය හැකි පහත සඳහන් ආකාර 3 කණ්ඩායම්වලට බෙදා දෙන්න.
- පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය.
- ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම.
- දේශීය ආහාර භාවිතය.

- මාතෘකාවට අදාළව කරුණු රැස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- අභඹු ලෙස ශිෂ්‍ය අනාවරණ ඉදිරිපත් කරවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.**
- පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය.
- වෙළඳ දැන්වීම්වලට නොරැවටී කටයුතු කිරීම.
- පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් බව සංවර්ධනය කර ගැනීම.
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු ගොඩනගා ගැනීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර භාවිතය.
- පවුලේ පෝෂණය සඳහා උදව් කිරිම.
- පාසල් ආපන ශාලාව සඳහා නිසි මග පෙන්වීම.
- තම පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම හා පවත්වා ගෙන යාම. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා පෝෂණ තත්ත්වය මැන බැලීමට හා තම පන්තියේ තොරතුරු විශ්ලේෂණය කිරීම.
- පෝෂ්‍යදායි ආහාර පමණක් භාවිත කිරිම. වෙළෙඳ පොලේ පවතින හිස් කැලරි ආහාර හා නිසරු ආහාර හඳුනාගනිමින් ඒවා භාවිතයෙන් වැලකීම.
- ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම.
    - ආර්ථිකමය වාසි ලැබෙන බව.
    - නැවුම් එළවළු පළතුරු ලබාගත හැකි බව.
    - වසවිෂ රහිත එලවලු පලතුරු භාවිත කළ හැකි බව.
    - පලා වර්ග පෝච්චිවල හෝ පීළි ක්‍රමයට වුව ද වැවිය හැකි බව. (ඉඩ කඩ පිළිබඳ ගැටලුවක් නොවන බව)
    - මිරිස්, තක්කාලි වැනි වර්ග අලංකරණය සඳහා ද හේතුවන බව.
    - පතෝල වැනි වැල් සහිත ආහාර වගාව (කොටු සකස් කර) එහි බිම තලය බණ්ඩක්කා වැනි පැල වර්ග සඳහා යෙදිය හැකි බව.
    - කොම්පොස්ට් පොහොරවල , කොටු ක්‍රමය වැනි කසල කළමනාකරණය ක්‍රම ද අනුගමනය කිරිම වාසිදායක බව. (කාබනික පොහොර ලබා ගැනීමට)
    - වැහි වතුර, පැළවලට වතුර දැමීමට භාවිත කළ හැකි බව.

දේශීය ආහාර භාවිතය

- දේශීය ආහාර පෝෂණයෙන් අනූන බව (කොස්, දෙල්, අල, බතල)
- මිල අධික නොවන බව.
- තම ගෙවත්තේ වගා කර ගත හැකි බව.
- වසවිස වලින් තොර බව.
- ස්වභාවික ආහාර වන බව.

පියවර 7

- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ දේශිය ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම පොත් පිංචක් ලෙස සිදුකළ යුතු බව දැනුවත් කරන්න.
- ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබාදෙන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථා ලබාදෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
    - දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය තුළ
    - සැමවිටම ස්වභාවික ආහාරවලට ප්‍රධාන තැනක් දුන් බව.
    - කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයට එකතු කරගත් බව.
    - ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම හා අපතේ නොයැවූ බව
    - ආහාර වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී විවිධ ක්‍රම භාවිතයෙන් ගුණාත්මක බව හා ආහාර රුචිය ඇති කළ බව.
      උදා - හත්මාලුව, මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම.
    - ආහාර අපතේ යෑම වළක්වා ලීමට කටයුතු කළ බව.
      උදා - අටු කොස්, කරවල, ජාඩි, වැලි කොස් ඇට
    - ආගමික හා ජාතීන් සිරිත් අනුව විවිධ ආහාර වර්ග ඇති බව.
      උදා - කැවුම් කිරිබත්, කන්ජි, වඩේ, පොංගල්, ලඩ්ඩු, බුරියානි, වටලප්පන්.

පියවර 8

- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හයකට බෙදන්න.
- පහත දැක්වෙන මාතෘකා එක් එක් කණ්ඩායමට ලබා දෙන්න.
    - ළදරු
    - ගැබිනි මව්වරු
    - කිරිදෙන මව්වරු
    - රෝගීන්
    - ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය
    - ක්‍රීඩකයින්
- තම කණ්ඩායමට ලැබෙන ජීවිත අවස්ථා අනුව ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු රැස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- කරුණු රැස් කිරීමේ දී ආහාර වට්ටෝරු සකස් කිරීමේ දී පහත මාතෘකා කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - කැලරි අවශ්‍යතා
    - විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා
- පහත කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.

විශේෂ අවධිය	අවශ්‍යතා
මුල්මාස හතරෙන් පසු අවුරුදු දෙක දක්වා ළදරුවන්	• මව්කිරිවලට අමතර ව අතිරේක ආහාර ලබා දිය යුතු වීම. • මොළයේ වර්ධනය 80% ක් මෙම කාලය තුළ සිදු වන බැවින් ඒ සඳහා ගැළපෙන සේ ආහර ලබාදිය යුතු වීම. • කෙටි කාල පරාසයන් තුළ සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා දීම.
පෙර පාසල් අවධිය	• අධික ක්‍රියාකාරී කාලයක් නිසා සියලු ම පෝෂක ලබා දීම ඉතා වැදගත් බව.
යොවුන් විය	• අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයට ගැළපෙන සේ ආහාර ලබාදීම • වර්ධන නැග්මක් ඇතිවන කාලය නිසා ගුණාත්මක බවින් යුතු හා ප්‍රමාණවත් ප්‍රොටීන් ලබාදීම. • කැල්සියම්, යකඩ, අයඩීන්, විටමින් A, සහ විටමින් B_{12} අඩංගු ආහාර අවශ්‍ය හා ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා දිම.
ගැබිනි මව්වරුන්	• ප්‍රමාණවත් ප්‍රෝටීන්, කබෝහයිඩ්‍රේට් සහ යකඩ, කැල්සියම්, අයඩීන් ඇතුළු ඛනිජ ලවන ප්‍රමාණවත් ව ලබා දීම.
කිරිදෙන මව්වරුන්	• සාමාන්‍ය ආහාරයට අමතරව ආහාර වේලක් ලබා දීම. • යකඩ, කැල්සියම්, අඩංගු ආහාර ලබා දීම.
ක්‍රීඩකයින්	• ස්ත්‍රී පුරුෂ බව හා සහභාගිවන ඉසව්ව, ආදියට ගැළපෙන පරිදි ආහාර ලබා දීම.
යෞවනියන් සහ කාන්තාවන්	• මවක් වීමට අවශ්‍ය වර්ධනයක් ඇතිවීම සඳහා කාන්තාවන්ට අවශ්‍ය පරිදි නිසි පෝෂණය ලබා දීම. • යකඩ, කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ලබා දිම.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක, මන්ද පෝෂණය, අධි පෝෂණය, මිටි බව, කෘෂ බව, ස්ථූලතාව, සුරක්ෂිතතාව

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පෝෂණ ඌනතාවයේ විෂම චක්‍රය සහිත රූප සටහනක්
- ඉහත මාතෘකාවලට අදාළව තොරතුරු ඇතුළත් කර සකස් කරගත් පිටු පෙරලනයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- පෝෂණ ඌනතා පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ගෙන් විමසන්න.
- පෝෂණ ඌනතා සඳහා හේතු විමසන්න.
- පෝෂණ ඌනතා අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යාදායකත්වය විමසන්න.
- පුද්ගල අවස්ථා අනුව ආහාර වට්ටෝරු සකස් කිරීම අගය කරන්න.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ පොත් පිංචක් සකස් කරවන්න.

2nd

තෙවන වාරය

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.8 නිවැරදිව ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පනියි.	02
	5.9 නිවැරදිව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය විසි කරයි.	01
	5.10 කවපෙත්ත භ්‍රමණ ක්‍රමයට විසි කරයි.	01
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම ව දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	06
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	07
	9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	03
	10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.	04

නිපුණතා මට්ටම 5.8 : ප්ලොප් ක්‍රමයට අනුව නිවැරදි ව උස පනියි.

කාලච්ඡේද ගණන : 02 යි.

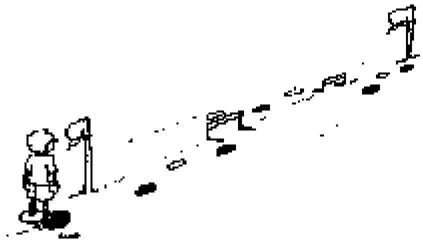
ඉගෙනුම් පල :

- උස පැනීමේ ප්ලොප් ක්‍රමය විස්තර කරයි.
- ප්ලොප් ක්‍රමයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් වැඩි උසක් පනියි.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
- සරල රේඛාවක් ඔස්සේ එකිනෙකට ඈතින් තබා ඇති කුඩා බාධක මතින් පැත්තට පනිමින් සෙමින් ඉදිරියට දිවීම. ආරම්භයේ දී බාධක අතර පියවර තුන රිද්මය යෝග්‍යය



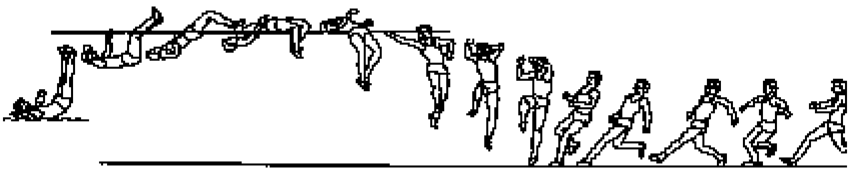
(රූපය 5.8.1)

පියවර 02

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - උස පැනීම, මලල ක්‍රීඩාවේ සිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට ඇතුළත් වන ඉසව්වක් බව..
  - උසපැනීමේ දී ක්‍රීඩකයාගේ අරමුණ වනුයේ පනිනු ලබන උස ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම එනම් හැකි තරම් උසට ඉහළට පැනීම බව.
  - උස පැනීමේ ඉසව්වෙහි සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරකම, අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, පියාසරිය හා පතිත වීම වශයෙන් අවධි හතරකින් සමන්විත වන බව. (රූපය 5.8.2)
  - උස පැනීමේ දී ක්‍රීඩකයින් විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරන බව.
  - පියාසරිය අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩකයා හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීම සඳහා සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව මෙම ශිල්පීය ක්‍රම එකිනෙකට වෙනස් වන බව.

පියවර 03

- පහත දැක්වෙන ආකාරයට උස පැනීමේ ප්ලොප් ක්‍රමය ශිෂ්‍යයනට ආදර්ශනය කරන්න.



පතිතවීම පියාසරිය නික්මීම අවතිර්ණ ධාවනය

රූපය 5.8.2 උස පැනීම ප්ලොප් ක්‍රමය

- අවතීර්ණ ධාවනයේ මුල් කොටසේ දී රේඛීය මාර්ගයක (පියවර 3 - 6) ධාවනය කර අවසාන පියවර කිහිපයේ දී වක්‍රාකාර මාර්ගයක (පියවර 4-5) ධාවනය කරයි. ධාවනයේ මුල් අදියර ක්‍රීඩකයාගේ වේගය වර්ධනය කිරීම සඳහා යොදා ගැනේ. වක්‍රාකාර මාර්ගයෙහි ධාවනය කරන අවධියේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය වක්‍රයේ කේන්ද්‍රය දෙසට ඇල වේ. ධාවනයේ අවසාන අදියරේ දී ක්‍රීඩකයා නික්මීම සඳහා සූදානම් වෙයි.

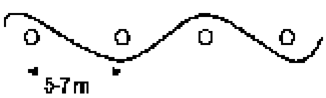
- නික්මීම සඳහා නික්මුම් පාදය පහළට හා පිටුපසට චලනයක් ඇති ව වේගයෙන් පොළොව මත පතිත කරයි. නික්මුම් පාදයේ පතුල පතිත වීමේ පෙදෙස දෙසට යොමු ව ඇත. නිදහස් පාදයේ කලව සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් එම දණහිස ඉහළට ඔසවයි. නික්මීමේ අවසාන අවස්ථාව වන විට සිරුර ඍජු ව පවතී.

- නික්මීමේ දී ඉහළට එස වූ දෑත් හරස් දණ්ඩ තරණය කරන අතර වාරයේ දී සිරුර දෙපසට ගනියි. උරහිස් හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමත් සමග උකුළු පෙදෙස ඉහළට තල්ලු කරමින් සිරුර පිටුපස ආරුක්කු හැඩයට නමයි.

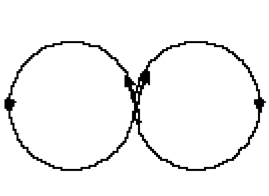
- ක්‍රීඩකයාගේ තට්ටම පෙදෙස හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමත් සමග පාද පපුව දෙසට ගෙන එයි. හිස හා උරහිස් ඉහළට ඔසවයි. අනතුරු ව උරහිස් හා කඳෙහි පිටුපස පතිතවීමේ පෙදෙස මත ස්පර්ශ වන සේ පතිත වෙයි.

පියවර 04

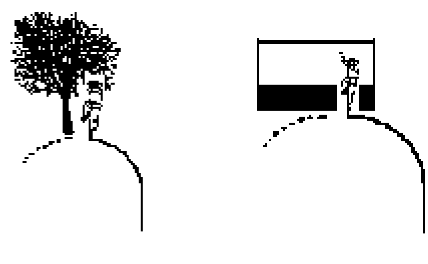
- උසපැනීමේ ෆ්ලොප් ක්‍රමයට අදාළ පහත දැක්වෙන මූලික අභ්‍යාසවල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - අතර පරතරය මීටර් 5 - 7 ක් පමණ වන ලෙස තබා ඇති බාධක අතරින් වක්‍රාකාර ව දිවීම (රූපය 5.8.3)
  - 8 ඉලක්කම් හැඩයට පිටියේ සලකුණු කර ඇති මාර්ගයක් ඔස්සේ දිවීම (රූපය 5.8.4) එක් වෘත්තයක් සම්පූර්ණ කර ඊළඟ වෘත්තයට ඇතුළු වීමත් සමග වේගය වැඩි කිරීම හා වෘත්තයෙන් භාගයක් ගමන් කළ පසු වේගය අඩු කිරීම.
  - වක්‍රාකාර මාර්ගයක් ඔස්සේ ධාවනය කර අවසානයේ දී සිරස්ව නික්මීම. (රූපය 5.8.5)



රූපය 5.8.3

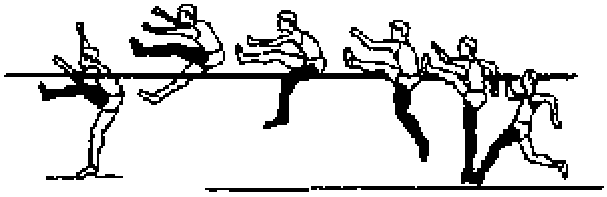


රූපය 5.8.4



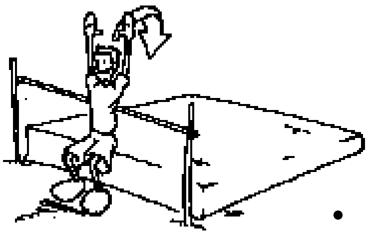
රූපය 5.8.5

* අඩු උසකින් හරස් දණ්ඩ තබා කතුරු පිම්ම ආකාරයට කිහිප වාරයක් උස පැනීම (රූපය 5.8.6)

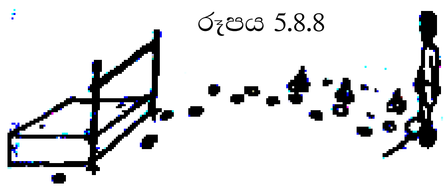


රූපය 5.8.6

* උස පැනීමේ මෙට්ටයකට පිටුපස හරවා ඊට ආසන්න ව ක්‍රීඩකයා සිට ගැනීම. දෙපයින් නික්මීමක් කර ඉහළට හා පිටුපසට පැන මෙට්ටය මත පතිත වීම. (රූපය 5.8.7) හරස් දණ්ඩක් රහිතව හා සහිතව මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය හැකි ය.

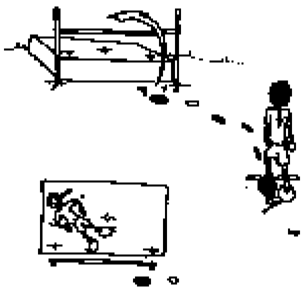


රූපය 5.8.7



රූපය 5.8.8

* ආධාරක වශයෙන් පොළොවෙහි සලකුණු තබා අවතීර්ණ ධාවන අවධිය පුහුණුවීම. අවතීර්ණය සඳහා පියවර 6, 8, 10, 12 වශයෙන් යොදා ගැනීම. (රූපය 5.8.8)



රූපය 5.8.9

* ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
* ක්‍රියාකාරකම් අවසන ද සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමයට උස පැනීම සිදු කරවන්න.
* පියවර 4 හෝ 6 ප්‍රමාණයක් යොදා ගනිමින් ප්ලොප් ආකාරයට උස පැනීම (රූපය 5.8.9)
* පහත දැක්වෙන උස පැනීමට අදාළ නීතිරීති සැකෙවින් හඳුන්වා දෙමින් ප්ලොප් ක්‍රමයට උසපැනීමේ සුහද තරගයක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
* උස පැනීමේ නීතිරීති කිහිපයක්
    * පිට පිටම අසාර්ථක පැනීම් වාර තුනකින් පසු අදාළ තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ. (පළමු ස්ථානයක කඳ විසඳීමක දී හැර)
    * කිසියම් උසක් පැනීම නොකර ඊළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරගකරුවෙකුට ඇත. එහෙත් පැනිම නොකළ එම උස නැවත පැනීමට අවසර නැත.
    * නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි
    * අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා
    * පැනීමේ දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී වැටීම.
    * හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් එහා පතිත වීමේ පිටිය හෝ භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම.

2nd

මූලික වදන් සංකල්ප : • ප්ලොප් ක්‍රමය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ප්ලොප් ක්‍රමයේ කොටස් ඇතුළත් රූප සටහන් /වීඩියෝ පටයක්
- උස පැනීමේ උපකරණ

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- උස පැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ශිල්පීය ක්‍රම විමසන්න.
- උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය බෙදා දැක්විය හැකි අයුරු විමසන්න.
- ශිල්පීය ක්‍රම පුහුණුවන අවස්ථාවේ දී ඒවායේ නිවැරදි බව අගයන්න.
- නීතිරීති පිළිබඳ විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරතවීමේ දී ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වීම අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 5.9 : නිවැරදි ව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය දමයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ශිල්පීය ක්‍රමය විස්තර කරයි.
- ශිල්පීය ක්‍රමයට ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිවැරදි ව නිරත වෙයි.
- නීතිරීතිවලට අනුකූල ව කටයුතු කරයි.

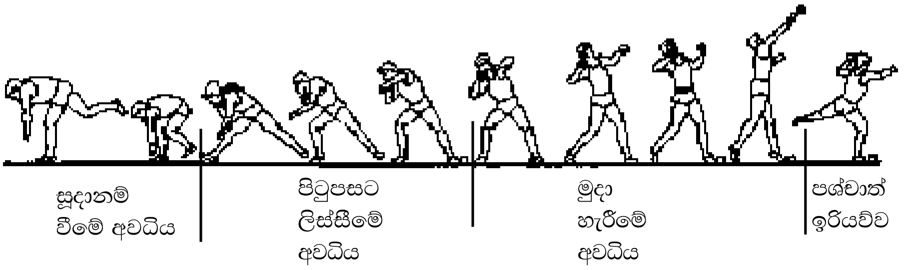
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
- කිසියම් පරතරයක් ඇතිව 5.9.1 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ශිෂ්‍යයන්ට සිට ගැනීමට සලස්වන්න. පේළියක ඉදිරියෙන් සිටින ශිෂ්‍යයා ඉදිරි පේළියේ ඉදිරියෙන් සිටින ශිෂ්‍යයා වෙත පන්දුව යවා අනතුරු ව ඉදිරි පෙළ වෙත දුව ගොස් එම පේළියෙහි පිටුපසින් සිට ගනියි. පන්දුව යැවීමේ දී තනි අතින් පපුවට ඉදිරියෙන් යැවීමට උපදෙස් දෙන්න.

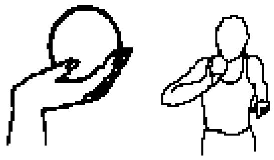
රූපය 5.9.1

පියවර 02
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - යගුලිය දැමීම මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීම් ඉසව් හතර අතරින් එක් ඉසව්වක් වන බව.
  - යගුලිය දැමීම සඳහා රේඛීය ක්‍රමය හා භ්‍රමණ ක්‍රමය වශයෙන් ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් භාවිත කෙරෙන බව.
  - යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ශිල්පීය ක්‍රමය, සූදානම්වීමේ අවධිය, පිටුපසට ලිස්සීමේ අවධිය, මුදාහැරීමේ අවධිය හා පශ්චාත් ඉරියව්ව වශයෙන් ප්‍රධාන අවධි හතරකින් සමන්විත වන බව.
  - ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයෙන් යගුලිය වැඩි දුරක් ඈතට විසි කළ හැකි බව.
  - යගුලිය දැමීමේ ක්‍රියාකාරකම පුහුණුවේ දී මෙන්ම තරගවල දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු බව.

පියවර 03
- පහත දැක්වෙන ආකාරයට යගුලිය දැමීමෙහි රේඛීය ශිල්පීය ක්‍රමය ශිෂ්‍යයන්ට ආදර්ශනය කරන්න.

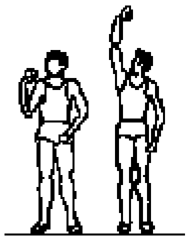


පියවර 04

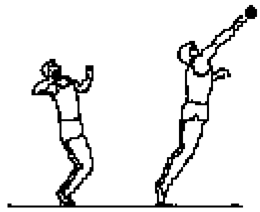


රූපය 5.9.3

- යගුලිය දැමීමට අදාළව 9 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් පහත දැක්වෙන මූලික ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ට සිහිපත් කරවන්න. අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
  - යගුලිය අල්වා ගන්නා ආකාරය (රූපය 5.9.3)
  - යගුලිය අතට හුරු කරගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
    - යගුලිය සිරුර ඉදිරියෙන් අතින් අතට මාරු කිරීම.
    - යගුලිය අතින් අතට මාරු කරමින් සිරුර වටා කරකැවීම.
    - යගුලිය තනි අතින් අල්වා ගෙන කිහිප වරක් ඉහළට හා පහළට ගෙන ඒම (රූපය 5.9.4)
    - යගුලිය ඉදිරියට දැමීම (රූපය 5.9.5)

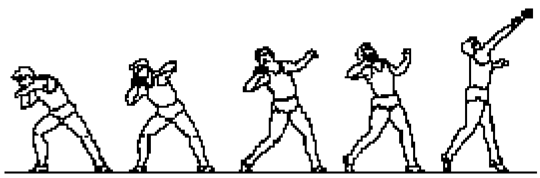


රූපය 5.9.4



රූපය 5.9.5

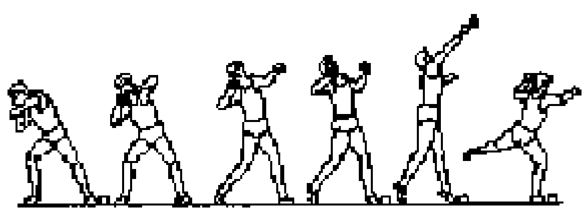
  - ජව ඉරියව්වේ සිට යගුලිය දැමීම (රූපය 5.9.6)



රූපය 5.9.6

- **යගුලිය ශිල්පීය පුහුණුවට අදාළ පහත ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.**
  - නියමිත පරිදි යගුලිය තබා ගෙන පිටුපසට කිහිපවරක් ලිස්සීම. මෙහි දී නිදහස් වම් පාදය පොළොවට ආසන්නව පිටුපසට වේගයෙන් තල්ලු කරයි. ආධාරක පාදය එහි විලුඹ මත හොඳින් දිග හරිමින් පිටුපසට ලිස්සයි.

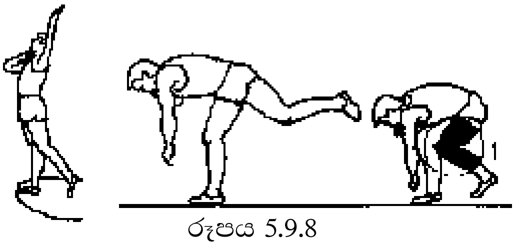
- පිටුපසට ලිස්සීමෙන් අනතුරුව ජව ඉරියව්වට පැමිණ යගුලිය මුදා හැරීම. (රූපය 5.9.7)



රූපය 5.9.7

2nd

- සූදානම් වීමේ ඉරියව්ව පුහුණුව, විසිකරන දිශාවට පිටුපස හරවා ශිෂ්‍යයා සිටගෙන සිට පොළොවට සමාන්තර මට්ටමක සිටින සේ සිරුර ඉදිරියට නමන අතර වම් පාදය තරමක් පිටුපසට දිග හරියි. එම පාදය ඉදිරියට ආපසු රැගෙන එන අතර වාරයේ දී ආධාරක පාදය දණහිසින් නමයි (රූපය 5.9.8)



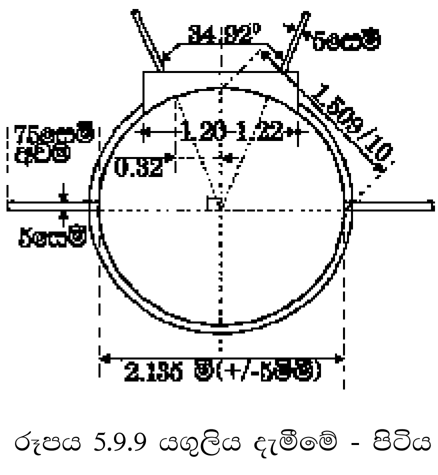
රූපය 5.9.8

- සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් යගුලිය දැමීම.

පියවර 05

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් වලින් අනතුරුව ශිෂ්‍යයන්ට පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- පහත දැක්වෙන නීතිරීති හඳුන්වා දෙමින් සිසුන් අතර යගුලිය දැමීමේ සුහද තරගයක් පවත්වන්න.

යගුලිය දැමීමේ නීතිරීති කිහිපයක්



රූපය 5.9.9 යගුලිය දැමීමේ - පිටිය

- යගුලිය උරහිසේ සිට තනි අතින් දැමිය යුතු ය.
- දැමීමේ ආරම්භක ඉරියව්වේ දී තරගකරුගේ බෙල්ල හෝ නිකට, ස්පර්ශව හෝ ඉතා ආසන්න ව යගුලිය තිබිය යුතු ය.
- දැමීමේ ක්‍රියාවලිය අතරතුර එසේ තබා ගත් අත පහළට හෙළීම මෙන්ම යගුලිය උරහිස් රේඛාවෙන් පිටුපසට ගැනීම ද නොකළ යුතු ය.

මූලික වදන් සංකල්ප : • රේඛීය ක්‍රමය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- යගුලිය දැමීමේ ක්‍රීඩා පිටියක්
- යගුලි කිහිපයක්
- ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් රූපසටහන් / වීඩියෝ පට

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- රේඛීය ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන ආකාරය අගය කරන්න.
- නිවැරදි ශිල්ප ක්‍රම භාවිතයේ වැදගත්කම විමසන්න.
- නීතිරීති පිළිබඳ විමසන්න.
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැළකිලිමත් බව අගයන්න.

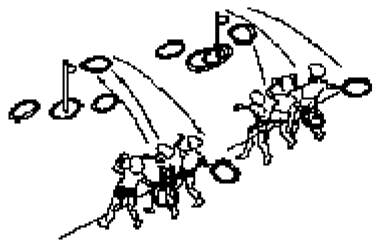
නිපුණතා මට්ටම 5.10 : කවපෙත්ත භ්‍රමණ ක්‍රමයට නිවැරදි ව විසි කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 01 යි

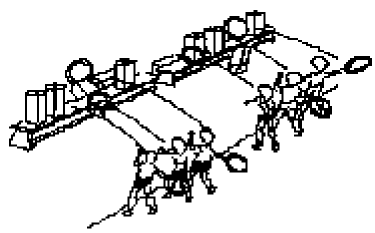
ඉගෙනුම් පල :
- කවපෙත්ත විසි කිරීමේ භ්‍රමණ ක්‍රමය විස්තර කරයි.
- කව පෙත්ත විසි කිරීමේ භ්‍රමණ ශිල්පීය ක්‍රමයට අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් වැඩි දුරක් ඈතට කවපෙත්ත විසි කරයි.
- නීතිරීතිවලට අනුකූලව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - සලකුණු කර ඇති රේඛාවක ආසන්නයේ සිට ඉදිරියෙන් සිටුවා ඇති කොඩි කණුවක් ඇතුළට වැටෙන සේ වළල්ලක් විසිකිරීම. (රූපය 5.10.1)
  - සලකුණු කර ඇති රේඛාවක ආසන්නයේ සිට ඉදිරියෙන් බංකුවක් මත තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හෝ වෙනත් ඉලක්කවල වදින සේ සිරුරට පැත්තකින් ඉදිරියට වළල්ලක් විසි කිරීම (රූපය 5.10.2)



රූපය 5.10.1



රූපය 5.10.2

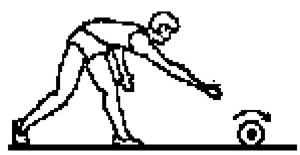
පියවර 02
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.**
  - කවපෙත්ත විසිකිරීම මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීම් ඉසව් හතර අතරින් එක් ඉසව්වක් වන බව.
  - කව පෙත්ත විසිකිරීම සඳහා භ්‍රමණාකාර ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කෙරෙන බව.
  - කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය, පැද්දීම, කැරකීම, මුදාහැරීමේ අවධිය හා පශ්චාත් ඉරියව්ව වශයෙන් ප්‍රධාන අවධි හතරකින් සමන්විත වන බව.
  - මුදාහැරීමේ අවධියෙහි ආරම්භය ජව ඉරියව්ව Power Position බව.
  - ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයෙන් කවපෙත්ත වැඩි දුරක් ඈතට විසි කළ හැකි බව.
  - කව පෙත්ත විසිකිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් පුහුණුවේ දී මෙන්ම තරගවල දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු බව.

2nd

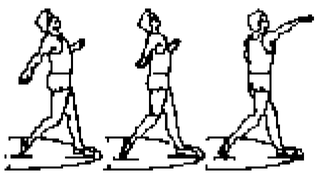
පියවර 03

- කව පෙත්ත විසිකිරීමට අදාළ ව 9 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් පහත දැක්වෙන මූලික ක්‍රියාකාරකම් ශිෂ්‍යයන්ට සිහිපත් කරවන්න.
  - කව පෙත්ත අතට හුරු කරගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
    - කවපෙත්ත අල්වා ගන්නා ආකාරය (රූපය 5.10.3)
    - දබර ඇඟිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළොව දිගේ පෙරළීම (රූපය 5.10.4)
    - උක්ත ක්‍රමයටම කවපෙත්ත ගුවනට මුදා හැරීම.
    - වම් පාදය ඉදිරියෙන් තබා සිට ගෙන සිට කවපෙත්ත හෝ වළල්ල ඉදිරියට මුදා හැරීම (රූපය 5.10.5)
    - ජව ඉරියව්වේ සිට කවපෙත්ත විසිකිරීම (රූපය 5.10.6)

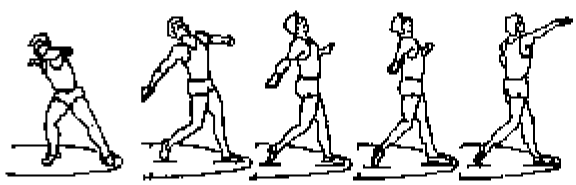
රූපය 5.10.3



රූපය 5.10.4

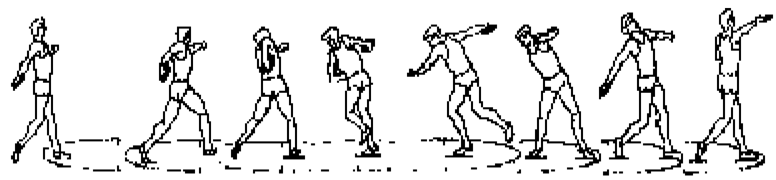


රූපය 5.10.5



රූපය 5.10.6

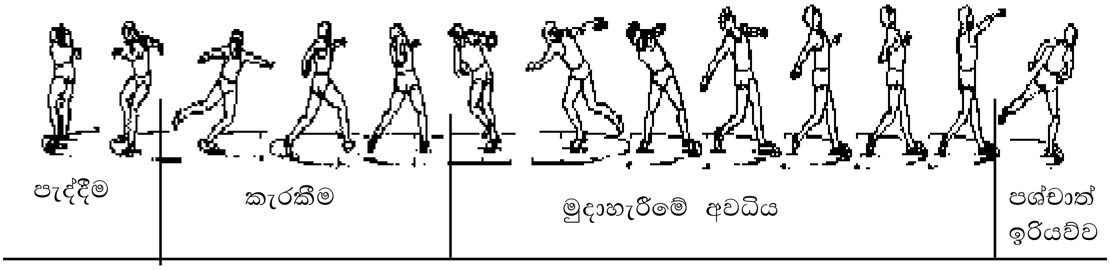
- කවපෙත්ත විසිකිරීම ශිල්පීය පුහුණුවට අදාළ පහත ක්‍රියා කාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.



රූපය 5.10.7

- කවපෙත්ත සිරුර පිටුපස තිබෙන පරිදි අල්වා ගෙන, විසිකරන දිශාවට මුහුණ ලා සිට කවයට පිටු පස සිට ගැනීම.
- වම් පාදයෙන් කවය ඇතුළතට පියවරක් තැබීම.
- වම් පාදය මත සිරුර වාමාවර්ථ ව භ්‍රමණය කරමින් දකුණු පාදය මත කවය මධ්‍යයෙහි පතිතවී ජව ඉරියව්වට පැමිණීම.

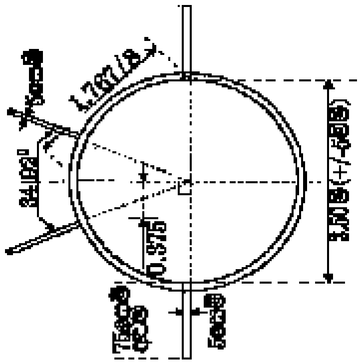
- සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් කවපෙත්ත විසිකිරීම.



රූපය 5.10.8

පියවර 05
- ඉහත ක්‍රියා කාරකම්වලින් අනතුරුව ශිෂ්‍යයන්ට පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - පහත සඳහන් නීතිරීති හඳුන්වා දෙමින් ශිෂ්‍යයන් අතර කවපෙත්ත විසිකිරීමේ සුහද තරගයක් පවත්වන්න.

කව පෙත්ත විසිකිරීමේ නීතිරීති කිහිපයක්.


රූපය 5.10.9

- කවපෙත්ත විසිකිරීමක දී ග්‍රහණය සඳහා අත්ආවරණ පැළඳීමට අවසර නැත.
- හොඳ ග්‍රහණයක් සඳහා අතෙහි සුදුසු ද්‍රව්‍යක් තවරා ගැනීමට අවසර ඇත.
- කවයක ඇතුළත සිට කවපෙත්ත විසිකිරීම සිදු කළ යුතු ය.
- පතිත පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා ඇතුළත කවපෙත්ත පතිත විය යුතු ය.
- විසිකිරීමකින් පසුව කවයෙන් පිටවීමේ දී, කවයේ පසුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතු ය.

මූලික වදන් සංකල්ප : • භ්‍රමණ ක්‍රමය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • කවපෙති හෝ ආදේශක කිහිපයක්, ක්‍රීඩා පිටියක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- ශිල්ප ක්‍රමය අනුව නිවැරදිව කවපෙත්ත විසි කිරීමේ අවධි විමසන්න.
- නිවැරදි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම අගයන්න.
- නීතිරීති පිළිබඳ විමසන්න.

නිපුණතාව 8.0 : **සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.**

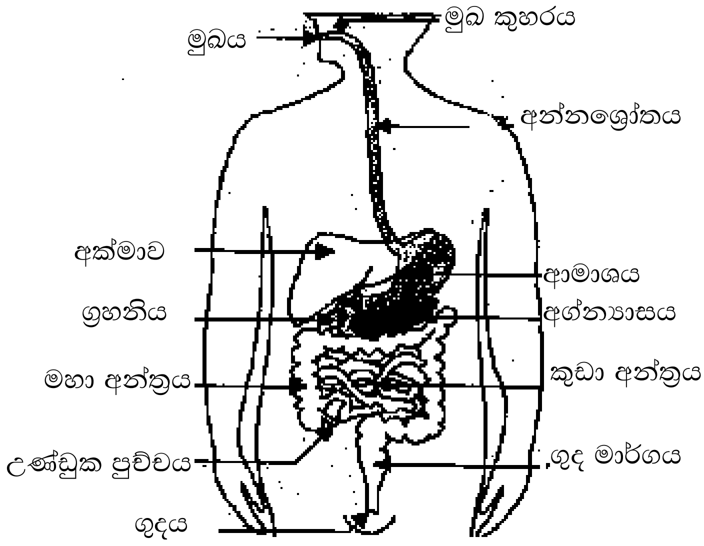
නිපුණතා මට්ටම 8.1 : සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.

කාලච්ඡේද ගණන : 06 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතිවල අසිරිය විස්තර කරයි.
- කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක විස්තර කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1
- උදෑසන ආහාර ලබා ගැනීමට නොහැකි ව පාසල් පැමිණි දිනයක ශරීරයට ඇතිවන අපහසුතා පිළිබඳ විමසන්න.
- එවැනි අවස්ථාවක පහත දැක්වෙන අපහසුතා ඇතිවිය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.
  - ඈණුම් යාම.
  - නිදිමත ගතිය ඇති වීම.
  - ශරීරයට පණ නැති ගතිය ඇති වීම.
  - අවධානය තබා ගැනීමට අපහසු වීම.
- ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට නොලැබී යාම නිසා ඉහත තත්ත්වයන් ඇති වන බව විස්තර කරන්න.
- ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය, අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ, අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ පහත වගුව ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.



රූපය 8.1.1

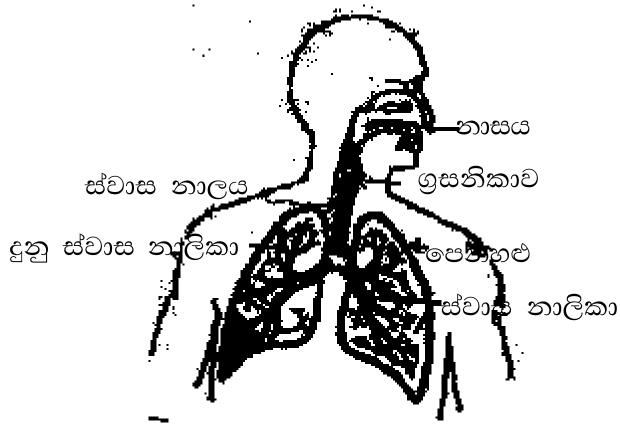
2nd

ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
• ආහාර කුඩා කැබලිවලට කැඩීමට හා ඇඹරීමට හැකිවන පරිදි විවිධ හැඩයේ දත් පිහිටා තිබීම. • ආහාර ජීර්ණයට හා ගිලීම පහසු කිරීමට ශ්ලේෂ්මල සහිත ඛේටය ස්‍රාවය වීම. • ග්‍රසනිකාවේ පේශී සංකෝචනය මගින් අන්නශ්‍රෝතය වෙත ආහාර තල්ලු කිරීම. • ආහාරයේ රස හඳුනාගැනීමට ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට හා ගිලීම පහසු කිරීමට අස්ථි රහිත දිව පිහිටීම. • අන්නශ්‍රෝතයේ සිදු වන ක්‍රමාකුංචන ක්‍රියාවලිය හේතුවෙන් ආහාර ඉබේම ආමාශයට ගමන් කිරීම. • ආහාර ජීර්ණයට වැදගත් වන එන්සයිම අඩංගු ජීර්ණ යුෂ ආමාශයේ දී ස්‍රාවය වීම. • ආමාශයට ඇතුලු වූ ආහාර නැවත අන්නශ්‍රෝතයට යාම වැළැක්වීමට හෘදාසන්න චක්‍ර පිධානය පිහිටා තිබීම. • ආමාශික යුෂයේ අඩංගු අම්ල මගින් ආමාශයේ බිත්තියට හානිවීම වැළැක්වීමට ආමාශයික යුගයේ ශ්ලේෂ්මල කටයුතු කිරීම. • තව දුරටත් ආහාර ජීර්ණය සඳහා ග්‍රහනියට පිත් යුෂ හා අග්න්‍යාශයික යුෂ එකතු වීම. • ජීර්ණ ඵල අවශෝෂණය සඳහා කුඩා අන්ත්‍රයේ ක්ෂේත්‍ර ඵලය වැඩි කිරීමට අංගුලිකා රාශියක් පිහිටා තිබීම. • මහාන්ත්‍රයේ දී ජලය, ඛනිජ හා විටමින් අවශෝෂණය.	• කම්මුල්ගාය • ගැස්ට්‍රයිටීස් • පිත්තාශයේ ගල් • ඇපෙන්ඩිසයිටීස් • පණු රෝග • මල බද්ධය • අර්ශස් • උණසන්නිපාතය • කොළරාව • සෙංගමාලය • අතීසාරය • සෙම්ගෙඩි • දත් දිරායාම • දත් මුල් දියවීම.	• දිනපතා දවසට දෙවරක්වත් දත් මැදීම. • ආහාර වේලකට පසුව හොඳින් කට සෝදා දැමීම. • මාස 6කට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයකු ලවා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම • ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම • උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම. • කෘතිම ආහාර පාන භාවිතය අවම කිරීම. • ස්වභාවික ආහාර පානවලට හුරුවීම. • ප්‍රමාණවත් පරිදි නියමිත වේලාවන්ට ආහාර ගැනීම. • කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර භාවිතය • අලුත් එළවලු පළතුරු භාවිතය • තෙල්, මිරිස් හා ලුණු භාවිතය අවම කිරීම. • අධික උණුසුම්, ශීත ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම. • අවශ්‍යතාව අනුව මලපහ කිරීම. • මලපහ කිරීම සඳහා නිවැරදි වේලාවන් හුරුවීම. • සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිතය • පණු රෝගවලින් වැළකීමට කටයුතු කිරීම. • වෛද්‍ය උපදෙස් මත පණු බෙහෙත් භාවිතය. • තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම.

2nd

පියවර 2

- **පහත සඳහන් අවස්ථා පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.**
- ජලය තුළ කිමිදී බොහෝ වේලාවක් සිටීමට අපහසු බව
- මුඛය හා නාසය වසා ගනිමින් බොහෝ වේලාවක් සිටීමට ද අපහසු බව.
- ඉහත අවස්ථාවල දී බොහෝ වේලාවක් හුස්ම නොගෙන සිටීමට අපහසු වන්නේ, ඔක්සිජන් වායුව ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වන බැවින් බව.
- සෛලීය ස්වසනය මගින් ඇති වන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ද ශරීරයෙන් බැහැර කළ යුතු බව.
- ශරීරයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීමටත්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව බැහැර කිරීමටත්, හැකි වන පරිදි සකස් වී ඇති පද්ධතිය ස්වසන පද්ධතිය ලෙස හැඳින්වෙන බව.
- ස්වසන පද්ධතියේ අසිරිමත් බව, එම පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගී තත්ත්වයන් හා අසිරියට රැක ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග පහත වගුව ඇසුරින් විස්තර කර දෙන්න.
- අවශ්‍යතාවය මත ස්වසන පද්ධතියක රූපසටහනක් භාවිත කරන්න.



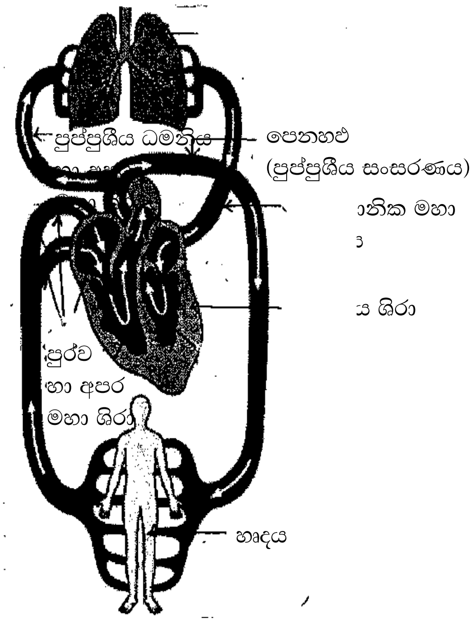
ස්වසන පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
• බාහිර වායුගෝලයේ ඇති ඔක්සිජන් සිරුර තුළටත්, අභ්‍යන්තරයේ නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටතටත් යැවිය හැකි පරිදි නාසය මුහුණමත පිහිටා තිබීම. • බාහිර වායු ගෝලීය වායුව නාසය තුළ දි උණුසුම් කිරීමටත්, එහි අඩංගු දූවිලි අංශු රඳවා ගැනීමටත් නාසය තුළ ශලේෂ්මල පටලයන් පිහිටීම	• සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව • පීනස • ගලපටලය • ඇදුම • බ්‍රොන්කයිටීස් • නිව්මෝනියාව • ක්ෂය රෝගය • පෙනහළු පිළිකා	• දුම් පානයෙන් වැලකීම. • දුම්පානය කරනු ලබන පරිසරවලින් ඉවත් වීම. • දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම. • අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මුඛ හා නාස් ආවරණ භාවිත කිරීම. • නිවස හා අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම. • පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට කටයුතු කිරිම. • බෝවන ස්වශන රෝගයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම • ක්ෂය රෝගීන් නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම.

2nd

ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
• ආහාර ස්වාශනාලයට ඇතුලු වීම වැලැක්වීමට අපිජිහ්විකාව නැමැති පේෂීමය කොටසක් පිහිටා තිබීම. • ස්වරාලයේ ස්වර තන්තු පිහිටීම නිසා හඬ ඇති කිරීමට හැකිවීම. • වායු හුවමාරුව පහසු කිරීම සඳහා කේෂ නාලිකා වලින් වට වූ ගර්ථ පිහිටා තිබීම. • පෙණහලුවලට ගමන් කළ වායුන් අතුරින් ඔක්සිජන් වායුව පමණක් තෝරා ගැනීමට ඇති හැකියාව. • ස්වාස නාලයට ඇතුළුවන ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය කැස්ස මගින් බැහැර කරවීමට ඇති හැකියාව. • වැඩිපුර ඔක්සිජන් අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ගැඹුරු හා වේගවත් ස්වශනයක් සඳහා ස්වයං සාධක ස්නායුවල ක්‍රියාකාරිත්වය • ආශ්වාසයේ දී හා ප්‍රස්වාසයේ දී ඇති වන ඝර්ෂණය වලක්වා ලීමට පෙණහලු වටා ප්ලූරා තරලය පිහිටා තිබීම • බිය වූ අවස්ථාවක දී හෝ තැතිගත් අවස්ථාවක ස්වසන වේගය වැඩි වීම.		• ක්ෂය රෝගය වැනි ස්වසන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට BCG වැනි එන්නත් නිසි කලට ලබා ගැනීම. • පීනස හා ආසාත්මිකතාව ඇති අය එවැනි තත්වයන් ඇති කරන සාධකවලින් ඈත් විම • මුඛයෙන් ස්වසනය නොකිරීම • දූවිලි හා අධික දුම් සහිත පරිසරවලින් දුරස් වීම.

පියවර 3

- **පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.**
- ශරීරයේ යම් කිසි ස්ථානයක තුවාලයක් වූ විටක දී රුධිර වහනයක් සිදුවන බව .
- ශරීරයේ ජීවී සෛල ඇති සෑම ස්ථානයකටම රුධිර සැපයුමක් ඇති බව .
- ශරීරයේ ජීවී සෛලවල පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වායුව සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය ගෙන ගොස් දීමටත්, එම සෛලවල නිදවෙන අපද්‍රව්‍ය ආපසු රැගෙන යාමටත් සකස් වුනු සුවිශේෂ පද්ධතිය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ලෙස හඳුන්වන බව.



- හෘදය වස්තුව, ධමනි, ශිරා හා කේෂ නාලිකා රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ තැනුම් ඒකක බව.
- රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිමත් බව, රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පහත වගුව ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.
- අවශ්‍යතාව මත රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ රූප සටහන භාවිත කරන්න.

රූපය 8.1.1

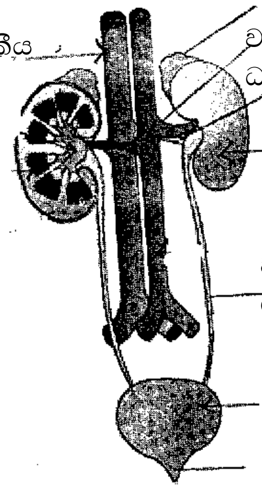
රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
• රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය අපගේ පාලනයෙන් තොරව ස්වයං සාධකව සිදු වීම. • ශරීර උෂ්ණත්වය නියත ව පවත්වා ගැනීමට දායකවීම. • රුධිර වහනයකදී තවදුරටත් රුධිරය ගැලීම වැලැක්වීම සඳහා ලේ කැටි ගැසීමේ හැකියාව. • හෘදයෙන් බොහෝ දුරස්ව ඇති ජීවී සෛලයන්ට පවා රුධිරය යැවීමට හෘදයට ඇති හැකියාව. • හෘදය සකස් වී ඇති හෘත් පේශිය කිසිම අවස්ථාවක විඩාවට පත් නොවීම. • හෘදය තුළ ඇති ඔක්සිජන් ක්ෂත හා ඔක්සිජනීහෘත රුධිරය මිශ්‍ර නොවීම සඳහා කාමර වෙන් වෙන්ව පිහිටීම.	• අධික රුධිර පීඩනය • හෘදයාබාද ඇතිවීම • රුධිරනාල රුධිර කැටියක් මගින් අවහිර වීම (ත්‍රොම්බෝසිස් හා එම්බොලිසම්) • ශිරාවල කපාට දුර්වල වීම නිසා නහර ගැට ගැසීම. • හෘද් කපාටවල දුර්වලතා ඇති වීම • කෝෂික හා කර්නිකාවල සිදුරු ඇති වීම. • ධමනිවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම. • උපතේ දී ඇති ආබාධ	• දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම. • ක්‍රියාකාරී දිවිපැවැත්මක් සඳහා හුරුවීම. • සමබල ආහාර වේල් ලබා ගැනීම. • යකඩ බහුල ආහාර ලබා ගැනීම • තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය අවම කර ගැනීම. • ආහාරය සඳහා ලුණු අඩුවෙන් භාවිත කිරීම. • දුම්පානයෙන් වැලකීම. • පණු රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම. සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම. • ශරීර බර පාලනය කර ගැනිම • මානසික ආතතිවලින් තොරව ජීවත් වීම. • ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි භාවිත කිරීම. • රුධිර වහනය විය හැකි අනතුරුවලට ලක් නොවීමට ප්‍රවේශම් වීම. • 'X' කිරණ භාවිතයේ සිරුරේ අස්ථිවලට සිදු වන හානිය නිසා ඇට මිදුලුවල රතු රුධිරානු නිෂ්පාදනයට බාධා සිදුවන බැවින් එවැනි ස්ථානවලින් දුරස්ව කටයුතු කිරීම.

2nd

රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
• ඔක්සිජන්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ්, එන්සයිම, හෝමෝන , ඖෂධ. අපද්‍රව්‍ය පරිවහනය කිරීමේ හැකියාව තිබීම. • රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු මගින් ශරීරයට ඇතුළුවන බිෂබීජ විනාශ කිරීමට ඇති හැකියාව. • ව්‍යායාම කිරීමක දී බිය වූ අවස්ථාවක දී. වෙහෙස කර අවස්ථාවන්හි දී ලැජ්ජාවට පත් වූ අවස්ථාවක දී වැඩිපුර ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීම සඳහා හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වේගවත් වීම.		

පියවර 4

- **වැඩිපුර කාලසීමාවක් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් පසුව ශරීරයේ ඇති වන සුවිශේෂ තත්ත්වයන් මොනවාදැයි විමසන්න.**
- ශරීරයේ පහත සඳහන් වෙනස්කම් සිදු විය හැකි බව පහදා දෙන්න.
  - ස්වසන වේගය වැඩි වීම.
  - හෘද ස්පන්දන වාර ගණන වැඩි වීම.
  - ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩි වීම.
  - දහඩිය දැමීම.
  - පිපාසය ඇති වීම.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී සිරුරේ ඇති ජලය වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් දහඩිය, ලෙස බැහැරවන බවත් එම අඩුව සම්පූර්ණ කර ගැනීම සඳහා පිපාසය නැමැති දැනුම් දීම සිදු වන බවත් පහදා දෙන්න.
- සිරුරේ ජීව ක්‍රියා වඩා හොඳින් සිදු වීමට නම් සිරුරේ ජල පරිමාව නියතව තබා ගැනීම අවශ්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.
- සිරුරේ ජීව ක්‍රියා සිදු වීම නිසා බහිස්‍රාවීය අපද්‍රව්‍ය වශයෙන් යූරියා, යූරික් අම්ලය, ලවන ඇති වන අතර ඒවා ශරීරයෙන් බැහැර කිරීම කල යුතු බව පහදා දෙන්න.
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම, වැඩිපුර ජලය බැහැර කිරීම හා ජලය ශරීරයට අඩු අවස්ථාවල දී බැහැර වීම පාලනය කිරීම සඳහා විශේෂයෙන් සකස් වුණු පද්ධතියක් ලෙස බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය හැඳින්විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.



රූපය 8.1.1

- බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරිමත් බව, අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගී තත්ත්වයන් හා අසිරිය ආරක්ෂා කිරීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග පහත වගුව ඇසුරින් පහදා දෙන්න.
- අවශ්‍යතාවය අනුව බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ රූප සටහන භාවිතයට ගන්න.

බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරිය	අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ,	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ
• මුත්‍රා පෙරීමට දායක වන වෘක්කානු දස ලක්ෂයක් පමණ එක් වකුගඩුවක පිහිටා තිබීම. • මුත්‍රා සමග පෙරීමට ලක්වන පෝෂක කොටස් නැවත අවශෝෂණය සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව. • සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය වැඩි වන විට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාව වැඩි වී මුත්‍රා වැඩි ප්‍රමාණයක් නිපදවීම. • සිරුරේ ඇති ජල ප්‍රමාණය අඩු වන විට මුත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාව අඩු වී මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවීම. • මුත්‍රා ගබඩා කිරීම සඳහා ඇදෙන සුළු බිත්තියක් සහිත මුත්‍රාශය පිහිටීම.	• මුත්‍රාශයේ ගල් ඇතිවීම. • වකුගඩුවල ගල් ඇති වීම. • වකුගඩුවල ගෙඩි ඇතිවීම. • වෘක්ක ප්‍රදාහය (බැක්ටීරියා මගින් වෘක්ක ආසාදනය වීම) • වකුගඩු අකරණිය	• ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම. • උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම. • මත්පැන් පානයෙන් වැලකීම. • අවශ්‍යතාවයන් ඇති වූ විට මුත්‍රා කිරීම. • ලිංගික අවයව පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම. • පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය • නයිලෝන් වැනි කෘතිම රෙදි වලින් සැකසූ යට ඇඳුම් භාවිත කිරීමෙන් වැලකීම. • කෘතිම පාන අවම කිරීම.

පියවර 4

- ප්‍රජනන පද්ධතිය හැර අන් සියලු ම පද්ධතීන් සැලකුවිට ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස ඉතා සුළු වෙනස්කම් කිහිපයක් පමණක් ඇති බව පහදා දෙන්න.
- නමුත් ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය හා පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා කාර්ය අතින් බොහෝ වෙනස්කම් ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- නව ජනිතයන් බිහි කිරීමේ කාර්ය උදෙසා සැකසුනු අවයව පිහිටීම සහිත ප්‍රජනන පද්ධතීන් සුවිශේෂ වන බව පහදා දෙන්න.
- ප්‍රජනන පද්ධතිවල අසිරිමත් බව, එම පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගී තත්ත්වයන් හා අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග පහත වගුව ඇසුරින් පහදා දෙන්න.

- අවශ්‍යතාව අනුව ඇමුණුම 8.1.1 හි ප්‍රජනන පද්ධතිවල රූප සටහන් යොදා ගන්න.

රූපය 8.1.1

ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියේ අසිරිය	පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියේ අසිරිය
• ගැහැනු දරුවෙකු උප්පත්තියේදීම ඩිම්බ කෝෂ තුළ ඩිම්බ සෛල මිලියන දෙකක් පමණ පිහිටා තිබීම. • ශාරීරික වර්ධනයත් සමගම ස්ත්‍රියකට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමේ හැකියාව ලබා දී තිබීම. • වැඩිවියට පත්වීමෙන් අනතුරු ව ඩිම්බ කෝෂ තුළින් බැහැර වන ඩිම්බය ස්වභාවිකව පැලෝපීය නාල තුළට ඇතුළු වීම. • ඩිම්බ කෝෂයෙන් බැහැර වන ඩිම්බය සංසේචනය වුවහොත් පිළිගැනීම සඳහා ගර්භාෂය මාසික ව සූදානම් වීම. • කලලයට ආරක්ෂාව ලබා දීම සඳහා ජලීය මාධ්‍යයක් ගර්භාෂය තුළ පැවතීම. • කලලයට පෝෂණය, ඔක්සිජන් හා ඖෂධ ලබාදීමටත් කලලය තුළ නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය බැහැරට ගෙන යාමටත් කලල බන්ධය පිහිටා තිබීම. • මවගේ ප්‍රවේණි ලක්ෂණ සියල්ලක්ම පියවි ඇසට නොපෙනෙන තරමේ ඩිම්බ සෛලයක් තුළ අන්තර්ගත වී තිබීම • ස්ත්‍රී ලක්ෂණ ඇති කිරීම හා පවත්වාගෙන යාම සඳහා ඩිම්බ කෝෂ මගින් ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝමෝනය ස්‍රාවය කිරීම. • කලලයේ වර්ධනයත් සමගම ගර්භාෂය ඇදෙමින් වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය ඉඩකඩ ලබා දීම.	• පිරිමි දරුවෙකු උපදින විට ඔහුගේ වෘෂණ කෝෂ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පිහිටීම සහ වයසත් සමග ඒවා ශරීරයෙන් බාහිරට පැමිණීම. • වැඩිවියට පත් වීමත් සමගම වෘෂණ තුළ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වීම. • අවුරුදු 12-14 පමණ වන විට ශුක්‍රානු නිෂ්පාදනය ආරම්භ වී ජීවිත කාලය පුරාම එය සිදු වීම. • වෘෂණ කෝෂ මගින් පුරුෂ ලිංගික ලක්ෂණ ඇති කරන හා පවත්වාගෙන යෑමට අවශ්‍ය පුරුෂ ලිංගික හෝමෝනයක් වන ටෙස්ටස්ටරෝන් ශ්‍රාවය කිරීම. • පියවි ඇසට නොපෙනන ශුක්‍රානු සෛලය ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළ විශාල දුරක් ගමන් කරමින් ඩිම්බයක් සංසේචනය කිරීම. • පියාගේ ප්‍රවේණි ලක්ෂණ සියල්ලම ශුක්‍රානු තරලය තුළ අන්තර්ගත වීම.

2nd

ප්‍රජනන පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන රෝගාබාධ	අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ
• බැක්ටීරියා විශේෂයක් වන 'ට්‍රිපෝනිමා සැලිඩියම්' මඟින් බෝවන සිපිලිස් හෙවත් උපදංශය. • සුදයාම (ලිංගිකශ්‍රිත ප්‍රදේශවල කැසීම, දුගඳ) • ගොනොකොකුස් බැක්ටීරියාව මගින් බෝවන ගොනෝරියාව නැතහොත් සුදු බිංදුම රෝගය. • හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් වෛරසය මඟින් බෝවන හර්පීස් රෝගය • HIV ආසාදනය වීමෙන් ඇතිවන ඒඩ්ස් රෝගය. • ගැබ්ගෙල පිළිකා/ ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා ගර්භාෂ පිළිකා, වෘෂණ කෝෂ පිළිකා, • ලිංගික ඉන්නන්. • කැන්ඩිඩාව. • ගොනෝරියාව.	• බාගිර ලිංගික අවයව පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම . • පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය. • වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම. • කෘතිම රෙදි වලින් නිෂ්පාදිත යට ඇඳුම් වෙනුවට කපු රෙදිවලින් නිෂ්පාදිත යට ඇඳුම් භාවිතය. • දිනපතා නෑම හෝ ඇඟ සේදීම. • අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැලකීම. • විවාහ වනතුරු ලිංගික සබඳතාවලින් ඈත් වීම. • විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවකු සමග පමණක් ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම. • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇතිනම් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය, ප්‍රජනක පද්ධතිය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පද්ධති වල රූප සටහන්.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය, බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය හා ප්‍රජනක පද්ධතිවල අසිරිය, අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක හා අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග වෙන වෙනම පද්ධති අනුව වගුගත කිරීමට සලස්වන්න.
- එම වගුවේ නිවැදිරි බව අගයන්න.

නිපුණතාව 9.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 07 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යන්න නිර්වචනය කරයි.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා නිර්වචනය කරයි.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත හා දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පෙළ ගස්වයි.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- මෙම නිපුණතාවෙහි ප්‍රධාන අරමුණ සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා සිසුන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම බව අවබෝධ කරගන්න.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යහපත්ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මිනිසා තුළ පිහිටි වැඩි දියුණු කරගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයක එකතුවක් බව හඳුන්වා දෙන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගුණාංග හා දක්ෂතා ආශ්‍රිත ගුණාංග වෙන් කර හඳුන්වා දෙන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව යනු ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායකවන සාධක වේ.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගුණාංග (හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව, පේශීමය ශක්තිය, පේශී දැරීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව, ශාරීරික සංයුතිය) සෘජුවම ඕනෑම පුද්ගලයකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන බව පැහැදිලි කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කරගැනීම සඳහා වෙන් වෙන් වශයෙන් කාලච්ඡේද බෙදා ගනිමින් (කාලච්ඡේද 06) ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.

පියවර 02
- යම් කාර්යයක් කිරීමේ දී ඒ සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය සැපයීමට ඇති හැකියාව හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා කළ හැකි පහත ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - වේගයෙන් විනාඩි 30 කට වඩා ඇවිදීම
  - පිහිනීම
  - බයිසිකල් පැදීම
  - නොකඩවා විනාඩි 30 කට වඩා සෙමින් දිවීම.
  - ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
- මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.

- ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණුවීම.
- අවම මහන්සියෙන් වැඩි කටයුතු ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකිවීම
- පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලින් නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිටවීම.
- මේදය දහනය මගින් ශරීර බර අඩුවීම
- මානසික යහපැවැත්ම ඇතිවීම
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වීම.

පේශී ශක්තිය

- යම් කිසි පේශියකින් හෝ පේශී කාණ්ඩයකින් බාහිර ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහිව ජනනය කළ හැකි බලය පේශීමය ශක්තිය බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ශරීරයේ බර යොදා ගනිමින් මෙන්ම බාහිර ප්‍රතිරෝධ යොදා ගනිමින් ව්‍යායාම් කළ හැකි බව විස්තර කර දෙන්න.
- මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම
  - පුෂ්අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
  - ඩිප්ස් හෝ සිට්අප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
  - කඳු නැගීම, වැල්ලේ දිවීම, බයිසිකල් පැදීම.

උදා -

- ශරීරයේ බර හෝ ශරීර කොටස්වල බර උපයෝගී කරගෙන කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්.
- බාහිර ප්‍රතිරෝධ යොදා ගනිමින් කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්වල (වැඩි බර යොදාගෙන අඩු වාර ගණනක්) සිසුන් නිරත කරවන්න.
- මෙම යෝග්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
  - මහන්සියෙන් තොරව වැඩි කාලයක් බර වැඩක නිරතවීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම.
  - අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව ලැබීම.

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව

- යම් කිසි පේශියකට හෝ පේශී කාණ්ඩයකට වෙහෙසට පත් නොවී වැඩි කාලයක් පුරා චලන පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාව පේශීමය දැරීමේ හැකියාව බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා ශරීර බර යොදාගෙන කරන යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් (Pushup, Sit ups, Chin ups) වැනි ව්‍යායාම් වල නිරත කරවන්න.
- මීට අමතරව පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් වාර කිහිපයක් කරවන්න.
- බාහිර ප්‍රතිරෝධ යොදා ගනිමින් වැඩි වාර ගණනක් කරනු ලබන ව්‍යායාම්වල නිරත කරවන්න.
- මෙම යෝග්‍යතා වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.

- මාංශ පේශී හා රුධිර නාල වර්ධනය.
- පේශී ක්‍රියාකාරි බව වැඩිවීම.
- පේශිවලින් වැඩි බලයක් ජනනය කිරීම.
- මනා පෙනුමක් ලැබීම.
- සමායෝජනය දියුණු වීම.
- ඉරියව් වැඩි දියුණු වීම.
- අනතුරු අවම වීම.

නම්‍යතාව

- විවිධ සන්ධි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි පරාසය නම්‍යතාව බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා විවිධ වූ සන්ධි ආශ්‍රිතව පහත සඳහන් ව්‍යායාම් වල නිරත කරවන්න.

  උදා :-
  - ගතික හා ස්ථිතික ඇදීමේ ව්‍යායාම්.
  - Active හා Passive ව්‍යායාම.
  - යෝගී ව්‍යායාම් කිරීම, ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. පිහිනීම, බැලේ ක්‍රියාකාරකම්.
- නම්‍යතාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
  - සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවැතීම.
  - සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම.
  - සමබරතාව රැකීමට උපකාරීවීම.
  - නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණු වීම.

ශාරිරික සංයුතිය

- මින් අදහස් වන්නේ පුද්ගලයකුගේ ශරීරයේ මේද නොවන පටකවල බරට සාපේක්ෂව පිහිටි මේද ප්‍රමාණය බව පෙන්වා දෙන්න.
  එනම් ශරීරය තුළ පිහිටි ජලය, රුධිරය, සම, මස් පිඬු, අස්ථි ආදියේ බරට සාපේක්ෂව ඇති මේද ප්‍රමාණය බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙය නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉහතින් දක්වා ඇති යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම මෙන්ම නිවැරදි පෝෂණය, නින්ද, විවේකය ආදි සාධක ද වැදගත් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- මේද ප්‍රතිශතය අඩුවීම ශරීරයට පහසුවක් දැනීමට හේතු වන බව පහදා දෙන්න.
- නිවැරදි ශාරීරික සංයුතිය පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන
  - නිරෝගීමත් වීම.
  - කාර්යක්ෂම වීම.
  - ආබාධවලට ගොදුරුවීම අවම වීම.
  - බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවම වීම.
  - මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම.
- ඉහත දැක්වූ යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

- පාසලේ දී මෙන්ම නිවසේ දී ද ඉහත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- යෝග්‍යතාව සංවර්ධන කර නොගැනීමේ අහිතකර තත්ත්වයන් සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙර භාවිත ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා නව පෙළ පොතෙහි 9 වන පරිච්ඡේදයේ ඇති තොරතුරු පරිශීලනය කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා, හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව, පේශිමය ශක්තිය, පේශීමය දැරීමේ හැකියාව, ශාරීරික සංයුතිය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමසන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමසන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන අවස්ථාවන්හි දී සහභාගීත්වය උද්යෝගීබව, නිවැරදි බව, යනාදිය අගයන්න.
- යෝග්‍යතා සාධක දියුණුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් වෙන් වෙන්ව විමසන්න.
- මීට අමතරව නායකත්වය, නීති රීති පිළිපැදීම, අනුගාමිකත්වය සහයෝගීතාව යනාදී ලක්ෂණ ඇගයීමට ලක් කරන්න.

නිපුණතා මට්ටම 9.2 : මනෝ සමාජයීය යහ පැවැත්ම ප්‍රදර්ශණය කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- අයහපත් චිත්තවේග පාලනය කරමින් යහපත් චිත්තවේග ඇතිකර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.
- මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු පෙන්වා දෙයි.
- මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.
- අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
- සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ඇමුණුම 9.2.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ සිදුවීම් දෙක ශිෂ්‍යයන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.**
- එම සිදුවීම් තමන් මුහුණ දුන් සිදුවීම් දෙකක් ලෙස සලකමින් හොඳින් සවන්දීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් එක් සිදුවීමට මුහුණ දුන්නේ නම් තමාට ඇතිවන හැඟීම් විමසා කළුලැල්ලේ සටහන් කරවන්න.

පළමු සිදුවීම	දෙවන සිදුවීම
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

- **පහත සඳහන් කරුණු මතුවනසේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
- මෙම සිදුවීම් දෙකට හෝ එවැනි සිදුවීම්වලට තමා මුහුණ දුන්නේ නම් තමාගේ සාමාන්‍ය සිතිවිලි රටාව වෙනස්වන බව.
- මෙවැනි අවස්ථාවලදී අපේ සිතේ විවිධ චිත්තවේග ඇතිවන බව.
- චිත්තවේග යනු අපගේ ශරීර අභ්‍යන්තර හා බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන හදිසි ප්‍රතිචාර බව.
- එම චිත්ත වේග සමහර ඒවා යහපත් බවත් සමහර ඒවා අයහපත් බවත්.
  උදා - යහපත් චිත්තවේග - සතුට, ත්‍යාගශීලී බව, රසවින්දනය.
  උදා - අයහපත් චිත්තවේග - තරහ, දුක, භය, පිළිකුල.
- චිත්තවේග ඇතිවීමට බලපාන හේතු පහත සඳහන් පරිදි බව.
  - සිදුවීම්,
  - සිදුවීම තේරුම්ගත් ආකාරය.
  - පෙර අත්දැකීම් හා අධ්‍යාපනය.
  - පුද්ගල පෞරුෂය.
  - ආගමික විශ්වාස හා සමාජ සම්මත.

- දිගින් දිගටම අභියෝග හා අවදානම්වලට මුහුණ දීම නිසා මානසික ආතතිය ඇතිවිය හැකි බව.
- මානසික ආතතියට හේතු විය හැකි සාධක ලෙස භූමිකාවේ වෙනස්කම් ජයගැනීමට අපහසු අභියෝග, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවල ගැටුම්, හිංසනය, අහිමි වීම්, නිසි කාළකලමණාකරනයෙන් තොරවීම හැඳින්විය හැකි බව.
- මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ පහත සඳහන් පරිදි බව.

කායික ලක්ෂණ	මානසික ලක්ෂණ	චර්යාමය ලක්ෂණ
• හිස රුදාව • ගොත ගැසීම • ශාරීරික තෙහෙට්ටුව • කෑම අරුචිය • නින්ද නොයාම • වැඩිපුර නින්ද යාම • නින්දෙන් මුත්‍රා යාම • මුත්‍රා පිටවීමේ වාර ගණන වැඩිවීම • ශ්වසන වේගය වැඩිවීම • මුහුණ රතු වීම • දහඩිය දැමීම වැඩිවීම • මලපහ පිටකිරීම අක්‍රමවත් වීම • ක්ලාන්තය • ආර්තවයේ වෙනස්වීම් සිදුවීම • බෝ නොවන රෝග වැළඳීමේ අවධානම. (දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, මානසික රෝග) • උදරයේ වේදනාව	• නිතර බියෙන් පසුවීම • පසුතැවිලි වීම • මතකය හීන වීම • බලාපොරොත්තු රහිත බව • දුක • වේදනාව • ලැජ්ජාව • කෝපය • ද්වේශය • තරහව • අවධානය අඩුවීම	• අසහනකාරී බව • කලහකාරී බව • නොසන්සුන් බව • කලබලකාරී බව • නුරුස්සනා ස්වභාවය • තුෂ්නිම්භූත බව • බිරාන්ත බව • හුදකලාව සිටීමට ඇති කැමැත්ත • වෙනස් කාර්යක අධික ලෙස යෙදීම • කථා නොකර සිටිම • අධික ලෙස කථා කිරීම • අකාර්යක්ෂම බව • එක අරමුණක් සහිතව කටයුතු කළ නොහැකිවීම.

- මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම පහත සඳහන් පරිදි බව.

මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම

ශාරීරික බලපෑම
- ප්‍රතිශක්තිය හීනවීම
- ලිංගික බෙලහීනතාව
- ජීවිත හානි ඇතිවීම
- ලෙඩ රෝග වැළඳීම
  - හිසරදය
  - අධික රුධිර පීඩනය
  - ගැස්ට්‍රයිටීස්
  - පාචනය
  - දියවැඩියාව
  - ක්ලමතය

මානසික බලපෑම
- මානසික රෝගී තත්ව
- අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාලවීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම

සමාජයීය බලපෑම
- සමාජ ගැරහුම්වලට ලක්වීම
- සමාජ පිළිගැනීම අඩුවීම
- වැඩ අතපසු වීම
- යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුකල නොහැකි වීම
- පවුලේ අසමගිය
- මිතුරන් අමනාප වීම
- සමාජ වැඩවලින් දුරස් වීම
- රැකියාවේ ගැටලු ඇතිවීම
- ගැටුම් ඇතිවීම

පියවර 02

- ඇමුණුම 9.2.2 ට ඇතුළත් සිදුවීම් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න. නැතහොත් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- මෙම සිදුවීම සම්බන්ධ පහත මාතෘකා ඔස්සේ සිසු අදහස් කලු ලෑල්ලේ ගොනු කරන්න.
  - අචලාට, ඇයගේ මවට හා සොහොයුරාට ඇතිවන අයහපත් බලපෑම වෙන් වෙන්ව දක්වන්න.
  - මොවුන්ට ඇති විය හැකි මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.
  - මානසික ආතතියෙන් නිදහස්ව ජීවත් වීම සඳහා තමා තුල ගොඩනගා ගත යුතු නිපුණතා පෙළ ගස්වන්න.
- සිසු අදහස් හා පහත වගුවේ තොරතුරු අදාළ කරගනිමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම් රැසක් නිර්මාණය කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- තමන්ට මානසික ආතතියක් ඇති වූ අවස්ථාවක ඉහත ක්‍රියාකාරකම් භාවිතයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

මානසික ආතතිය ඇතිවීමට හේතු	මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කල හැකි දේ	මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට ඇති කරගත යුතු නිපුණතා.
• දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව • ආර්ථික දුෂ්කරතා • හිංසනයට ලක්වීම. • ශාරීරික ආබාධිත තත්ත්ව • රැකියාවේ ප්‍රශ්න. • හදිසි අනතුරු. • ස්වාභාවික විපත්. • කාලකලමනාකරණයෙන් තොරවීම. • හුදකලාවීම.	සරල දිවි පැවැත්මකට හුරුවීම. • ආගමානුකුල ජීවිතයකට හුරුවීම. • හිතවතුන් සමඟ ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම. • තමාගේ හැඟීම් පිට කිරීම. • භාවනාව වැනි දේවලට යොමු වීම. • ක්‍රමානුකුලව හා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම. • ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම. • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම. • විනෝදාංශවල නිරත වීම. • නිතර ප්‍රයෝජනවත් කාර්යයක නිරතවීම. • යහපත් ජීවන නිපුණතා ගොඩනගා ගැනීම. • කණ්ඩායම් ලෙස වැඩ කිරීම. • උපදේශනය ලබා ගැනීම.	• ආත්මාවබෝධය • නිර්මාණශීලී චින්තනය. • සන්නිවේදන කුසලතාවය. • ගැටළු නිරාකරණ හැකියාව. • තර්කානුකුල බව. • යථාර්ථවාදී බව. • නිවැරදි තීරණ ගැනීම. • යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගැනීම. • හැඟීම් කලමනාකරණය.

පියවර 03

- මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා ඉහතින් දක්වන ලද ක්‍රියාකාරකම් නැවත මතකයට නංවන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වීම ක්ෂණිකව මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා වඩා යෝග්‍ය බව පෙන්වා දෙන්න.
- කණ්ඩායමක් සමඟ සිදු කරන ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් මගින් මෙන්, තනිව සිදු කල හැකි ඕනෑම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් ද මානසික ආතතිය අවම කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, එල්ලේ , පාපන්දු, නෙට්බෝල්, වැනි ක්‍රීඩා මෙන්ම කණ්ඩායමක් සමඟ කල හැකි සුළු ක්‍රීඩා, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවන්ට උදාහරණ ලෙස පෙන්වා දිය හැකි බව පහදන්න.
- තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලෙස
    - රබර් බෝලයක් ගෙන බිත්තියට ගැසීම හා නැවත පැමිණෙන පන්දුව අල්ලා නැවත ගැසීම.
    - රබර් බෝලයක් ගෙන බිම ගසා ඇල්ලීම.
    - පන්දුවක් උඩ දමා ඇල්ලීම.
    - කුමන හෝ ද්‍රව්‍යයකින් සාදන ලද වලල්ලක් තුලින් වොලිබෝලය හෝ නෙට්බෝලයක් දැමීම.

- පොළොවේ සිට අඩි 2 ක් පමණ උසින් තරමක් දිග ලණුවක එල්ලන ලද ටෙනිස් බෝලයකට ක්‍රිකට් පිත්තකින් පහර දීම.
- පාද දෙක මාරුවෙන් මාරුවට, පාදයේ මතු පිට පිට පැත්ත භාවිත කරමින් බිම නොවැටෙන සේ පාපන්දුවකට දිගින් දිගටම පහර දීම.
- ස්කිපින් රෝප් පැනීම.

- මෙවැනි වූ ක්‍රියාකාරකම් රැසක් නිර්මාණය කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- තමන්ට මානසික ආතතියක් ඇති වූ අවස්ථාවක ඉහත ක්‍රියාකාරකම් භාවිතයට ගැනීමට පවසන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- චිත්තවේග
- මානසික ආතතිය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :
- චිත්තවේග යනු කුමක්දැයි විමසන්න.
- මානසික ආතතිය යන්න පිළිබඳව විමසන්න.
- මානසික ආතතියේ කායික, මානසික හා චර්යාමය ලක්ෂණ වගුගත කරවන්න.
- මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් වගු ගත කරවන්න.
- මානසික ආතතිය ඇති වීමට හේතු විමසන්න.
- මානසික ආතතියෙන් නිදහස්වීමට කළ හැකි දෑ විමසන්න.
- මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට ඇති කරගත යුතු නිපුණතා විමසන්න.
- මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කළ හැකි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව විමසන්න.

ඇමුණුම 9.2.1

ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකම

සිදුවීම අංක 01 :-

දුර බැහැර ප්‍රදේශයකට යාම සඳහා ලංගම බස් රථයකට ගොඩ වූ ඔබ ගමන ආරම්භයේ දී ම ප්‍රවේශ පත්‍රයක් මිළදී ගත්තේය. ගමනේ මද දුරක් ගමන් කිරීමේ දී ටිකට් පරීක්ෂකවරුන් කිහිප දෙනෙකු බස් රථයට ගොඩ වී ප්‍රවේශ පත්‍ර පරීක්ෂා කරන ලදී. නමුත් එම අවස්ථාවේ දී ඔබ මිළදී ගත් ප්‍රවේශ පත්‍රය අස්ථානගත වී තිබුණි. ඔබ ප්‍රවේශ පත්‍රයක් මිළදී නොගත්තෙකු ලෙසත් වරද කරුවෙකු ලෙසත් ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරන ලදී. බසයේ ගමන් ගත් සියළුම මගීන් ගේ උසුළු විසුළුවලට ඔබ ලක් වූ අතර ටිකට් පරීක්ෂකරුවන් ඔබව බසයෙන් බස්සවා ගත්තේය.

සිදුවීම් අංක 2

උදෑසන පාසල වෙත පැමිණෙන අතරතුර ඔබ පාසලේ ගේට්ටුව අසලදී මුදල් පසුම්බියක් අහුලා ගන්නා ලදී. පාසලේ විදුහල්පතිතුමාට එය භාරදුන් ඔබ පන්ති කාමරයට ගොස් ඉගෙනීමේ කටයුතුවල නිරත විය. දහවල් වන විට විදුහල්පතිතුමා විසින් පාසලේ සියලුම සිසුන් සඳහා රැස්වීමක් කැඳවන ලද අතර එහිදී මුදල් පසුම්බියේ හිමිකරුද පැමිණ සිටියේය. විදුහල්පතිතුමා සහ මුදල් පසුම්බියේ හිමිකරු අදහස් ප්‍රකාශ කරමින් එහි විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් තිබූ බවත් ඔබ කළ ක්‍රියාව ඉතා උසස් ක්‍රියාවක් බවත් පවසන ලදී. ඉන් අනතුරුව විදුහලේ ගුරු මණ්ඩලය හා වෙනත් සිසු සිසුවියන්ගේ නොමඳ ප්‍රසංශාවද ඔබට හිමිවිය.

ඇමුණුම 9.2.2

සුනන්දපුර ගම්මානය ගොවිතැනින් ජීවත්වන ගැමියන් ගෙන් යුතු කුඩා ගම්මානයකි. සුන්දර කඳු වළල්ලෙකින් වට වූ දුෂ්කරතා සහිත ගම්මානයක් වූ මෙහි පවතින එක්තරා ඛේදජනක තත්ත්වයක් ලෙස මත්පැන් හැඳින්විය හැකිය. දිවා කල ගොවිතැන් කටයුතුවල නිරතවන පිරිමින් සවස් වනවිට මත්පැන් පානය කිරීමට පුරුද්දක් ලෙස කරගෙන යති. මෙම ගම්මානයේ වෙසෙන අචලාගේ පවුලේ අයද ආර්ථික දුෂ්කරතාවලින් පෙළෙන පවුලකි. සුනන්දපුර විද්‍යාලයේ 10 ශ්‍රේණියේ අචලා ඉගෙනුම ලබන අතර 5 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ඉහළින් සමත් වූ නමුත් නගරයේ ප්‍රසිද්ධ පාසලක අධ්‍යාපනය ලැබීමට තරම් ආර්ථික ශක්තියක් නොවීය. ඇයගේ සොහොයුරාද මෙම විද්‍යාලයේ 5 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර අචලා මෙන්ම ඉගෙනීමට ඉතා දක්ෂ හා ඉතා උනන්දුවෙන් පාසල් වැඩ කටයුතු කරන අයෙකි. හෘදයාබාධයක් සහිත අචලාගේ මවට නිවසේ වැඩකටයුතුවල නිරත වීමට ද අපහසු තත්ත්වයක් ඇති බැවින් එම වැඩ කටයුතු සියල්ල ඉටු වනුයේ ද අචලාගේ අතිනි. සොහොයුරාගේ සියලු කටයුතුවලට මෙන්ම පාසලේ වැඩ කටයුතුවලට උදවුකරනුයේ ද අචලාය.

අචලාගේ පවුලට මාස කිහිපයක සිට මුහුණදීමට සිදුව ඇති බරපතල ගැටලුවක් පවතී. එනම් කිසිදින මත්පැන් පානය නොකල අචලාගේ පියා මත්පැන් මත්පැන් පානයට තදින් ඇබ්බැහි වීමයි. හවස් යාමයේ මිතුරන් සමග මත්පැන් පානය කරන අචලාගේ පියා ඇදිරි වැටීගෙන එන විට බමන මතින් නිවසට පැමිණේ ඉන් පසුව අචලාට හා මල්ලීට හා අචලාගේ මවට බැන වදිමින් පහර දෙයි. රාත්‍රි ආහාර වළං පොළොවේ ගසමින් නරක වචන භාවිත කරයි. අචලාගේ හා මල්ලීගේ පොත් පත් පවා ඉරමින්, විසිකරමින් යක්ෂාවේශ වූවෙකු ලෙස කටයුතු කරයි. ඇතැම් දිනක පාන්දර වනතුරු වන ලැහැබැකට වී සිටීමට අචලාට,මවට හා මල්ලීට සිදුව ඇත. පාසලේ අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වීමට දැන් අචලාට හා මල්ලීට මානසික නිදහසක් නොමැති තරම් ය. පාසලේ උගන්වන පාඩම් දැන් පෙර පරිදි මතකයේ තබා ගැනීමට ඇයට අපහසුය. ගුරුවරුන් දෙන ගෙදර වැඩ අතපසු වීම නිසා අචලා සහ මල්ලි දිනපතාම ගුරුවරුන්ගෙන් බැනුම් ඇසීමටද, පන්තියේ සිටගෙන සිටීමද සුලභ සිදුවීමක් බවට පත්ව ඇත.

නිපුණතාව 10 : එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 10.2 : යහපැවැත්ම උදෙසා අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ක්‍රීඩා අනතුරු වර්ගීකරණය කරයි.
- අනතුරු ඇතිවීම සාර්ථක දිවි පැවැත්මකට බලපෑම් ඇති කරන බව පැහැදිලි කරයි.
- අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙයි.
- අනතුරු වළක්වා ගනිමින් කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතව සිටින අතරතුර දී සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳවත් ඒ නිසා මුහුණදීමට සිදුවන අපහසුතා පිළිබඳවත් සිසු අදහස් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සිරීම්, කැපීම්, අස්ථි බිඳීම්, උළුක්කුවීම්, මාංශ පේශි ඇදීම් වැනි අනතුරු ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවිය හැකි බව.
  - අනතුරු සිදුවූ විට වේදනාකාරී තත්වයක් මෙන්ම කාර්යක්ෂමතාව ද අඩුවන බව.
  - ක්‍රීඩාවලට සහභාගීවීමේ අවස්ථා අහිමි වී මානසික පසුබෑමක් ඇතිවන බව.
  - ක්‍රීඩා අනතුරු ප්‍රධාන වශයෙන් බාහිර අනතුරු හා අභ්‍යන්තර අනතුරු ලෙස වර්ග කළ හැකි බව.

පියවර 02
- පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවන අනතුරු බාහිර අනතුරු හා අභ්‍යන්තර අනතුරු ලෙස වර්ග කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ අහඹු ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- පහත සඳහන් පරිදි අනතුරු වර්ගීකරණය හඳුන්වා දෙන්න.

ක්‍රීඩා අනතුරු

මෘදු පටක ආබාධ	ඝන පටක ආබාධ	විශේෂිත පටක ආබාධ
සම	අස්ථි කැඩීම්	මොළය
පේශි	විසන්ධිවීම	ඇස
රුධිරවාහිනී		ස්නායු
බන්ධනි		පෙනහළු
කණ්ඩරා		

2nd

- ඉහත අයුරින් සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව බාහිර අනතුරු සඳහා ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර පහත සඳහන් පරිදි ප්‍රථමාධාර කළ හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.

  කැපීමකදී/ සිදුරුවීමක දී
  - ලේ ගලන තුවාලයට මද පීඩනයක් යෙදීම.
  - තුවාල වූ ස්ථානය හෘදයට ඉහළින් තැබීම
  - රුධිරය හැලීම නැවැත්වීමට අයිස් තබා සිසිල් කිරීම
  - තුවාලය අනුව වෙලුම් පටි දැමීම

  සිරීමක දී
  - විෂබීජ නාශකයක් යොදා සේදීම

  දියපට්ටා
  - දියපට්ටා ඇතිවූ විට සිදුරු නොකළ යුතු ය.
  - ගැඹුරු තුවාලයක් ඇති අවස්ථාවක දී වසර 5 ක් ඇතුළත පිට ගැස්ම සඳහා එන්නත් ලබා නොමැතිනම් පිට ගැස්ම එන්නත ලබාගත යුතු ය.

  තැලීමක දී
  - PRICER ප්‍රතිකාරය

පියවර 03

- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
  - පහත සඳහන් මාතෘකා හතර සිසුන්ට බෙදා දෙන්න.
  - මෘදු පටක
  - දෘඪ පටක
  - විශේෂිත පටක
- තොරතුරු පත්‍රිකා සිසුන්ට ලබා දී ඉහත අනතුරුවල ස්වභාවය හා ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ගවේෂණයට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා පෝස්ටරයක් නිර්මාණයට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ශරීර අභ්‍යන්තර අනතුරු සිදුවිය හැකි ස්ථාන අස්ථි, සන්ධි, බන්ධනී හා පේශී බව.
  - මීට අමතරව මොළයට ද අනතුරු විය හැකි බව
  - එම අනතුරුවල ස්වභාවය හා ඒවා සඳහා ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ඇමුණුම අංක 10.2.1 හි ඇතුළත් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.

2nd

පියවර 04

- මෙතෙක් සාකච්ඡා කළ ක්‍රීඩා අනතුරු ඇතිවීමට හේතු වළක්වා ගැනීමට කළ යුතුදේ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ක්‍රීඩා අනතුරු සඳහා හේතු පාදක පහත සඳහන් පරිදි බව තහවුරු කරන්න.
    - ක්‍රමවත් පෙර සූදානමක් නොමැතිවීම
    - වැරදි ලෙස උපකරණ භාවිත කිරීම
    - ප්‍රමිතියෙන් තොර උපකරණ හා ක්‍රීඩා භූමි භාවිතය
    - එකිනෙකා අතර හෝ බාහිර ද්‍රව්‍ය හා ගැටීම
    - අධික වෙහෙසවීම
    - නොසැලිකිමත් බව
    - යෝග්‍යතාව අඩුවීම
    - නිතීරීතිවලට අවනත නොවීම
    - නොගැළපෙන ඇඳුම් භාවිතය
- අනතුරු වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළයුතු දේ.
    - සැම විට නීති රීති අනුගමනය කිරිම
    - නීති රීති හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ලබාගැනීම
    - පිළිගත් ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම
    - අවශ්‍ය පරිදි ආරක්ෂක උපකරණ භාවිත කිරීම
    - සැළකිල්ලෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
    - සුදුසු ඇඳුම්, පාවහන් පැළඳීම
    - ක්‍රමවත් පෙර සුදානම්වීම
    - පෝෂණ තත්ත්වය හොඳ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම

මූලික වදන් සංකල්ප :

- අනතුරු, ප්‍රථමාධාර

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- අනතුරු වර්ගීකරණය ඇතුළත් සටහනක්
- ප්‍රථමාධාර කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ.
- ඇමුණුම 10.2.1

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳව විමසන්න
- ක්‍රීඩා අනතුරුවලට ලක්වීම ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩා දිවියට ඇති කරන බලපෑම පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ඒ ඒ අනතුරු අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන අයුරු විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරම්හි නිරතවන අතරතුර කණ්ඩායම්තුල වැඩ කිරීමේ කුසලතා අගය කරන්න.
- නිපුණතාවට අදාල කුසලතා මෙන්ම පොදු හැකියා ද අවධානයට ලක් කරන්න.

ඇමුණුම10.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- **මෘදු පටක ආබාධ**

  සම, මේද පටක, රුධිර වාහිනි, බන්ධනී, කණ්ඩරා යනාදියට සිදුවන අනතුරු මින් අදහස් කෙරේ. මෙහි දී සිදුවිය හැකි අනතුරු ලෙස, කැපීම්, සිරීම්, සිදුරුවීම, දිය පට්ටා, බන්ධනි ඇදීම (උළුක්කුව) පේශී ඇදීම, පේශි ඉරීම, පේශී ඉදිමීම (තැලීම නිසා) බන්ධනී ඉරීම, බන්ධනි කැඩීම, බන්ධනී ඇඹරීම, කෙණ්ඩා පෙරලීම යනාදිය දැක්විය හැකි ය.

  - මෙවැනි අවස්ථාවක PRICER ක්‍රමය අනුව ප්‍රථාමාධාර ලබාදිය යුතුවේ.
  - ලේ ගලන තුවාලයක් සහිත අවස්ථාවක දී නම් රුධිර වහනය වළක්වාලීම සඳහා කටයුතු යුතු ය.
  - කෙණ්ඩා පෙරලීමට සම්බාහනය කිරිම, ආබාධවලට හසුවූයේ පාදය නම් එය සෘජුව තබා මාපට ඇඟිල්ලෙන් ඉහළට ඇදීම හෝ ඇතුළතට තල්ලු කිරීම.
  - සන්ධිය නිශ්චලව තැබීම
  - අවශ්‍යනම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම.

- **දෘඨ පටක ආබාධ.**

- **අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු**

  අස්ථියක් කැඩිම හෝ පිපිරීම අස්ථි භග්න ලෙස හඳුන්වයි. අස්ථි භග්න වර්ග කිහිපයකි. එනම්

  - සංවෘත භග්න - බාහිරව නොපෙනන සේ අස්ථි බිඳීමක් හෝ පිපිරීමක්.
  - විවෘත භග්න - බාහිරව දැකිය හැකි ය. රුධිර ගැලීමක් සිදුවේ.
  - සංකීර්ණ භග්න - අස්ථි බිඳීම සමග මාංශපේශී හා ඉන්ද්‍රියයන්ට හානි පමුණුවමින් සිදුවේ.
  - ජර්ජරිත භග්න - අස්ථිය කොටස් කිහිපයකට කැඩීම

  ඉහත අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර දීම සඳහා PRICER ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. මීට අමතරව අවශ්‍යතාවය අනුව

  - පතුරු හෝ විකල්ප ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් නොසැලෙන සේ වෙලුම් යෙදීම.
  - රුධිර වහනය සිදුවේ නම් නැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම.
  - වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම

- සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු

  සන්ධියක ඇති අස්ථීන් නියමිත ස්ථානයෙන් ඉවත්වීම, මෙසේ වීම අවසන්ධිය ලෙසට හැඳින්වේ. ඇඟිලි, මැණික් කටුව, වැළමිට, උරහිස, යටි හනුව, වළලුකර මෙසේ අනතුරට භාජනය වන ස්ථාන වෙයි.

  ඉහත අවස්ථාවල දි, ප්‍රථමාධාර දීම සඳහා PRICER ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.

- විශේෂිත පටක ආබාධ
  - මොළය, ඇස, දිව, පෙනහළු, වැනි ශාරීරික ඉන්ද්‍රියන්ට හා ස්නායුවලට සිදුවන ආබාධ මීට අයත් වේ. ක්‍රීඩා උපකරණ ඇනීම, ගැටීම ක්‍රීඩා පිටියේ වැටීම ආදී විවිධ අවස්ථාවල මෙවැනි අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.
  - මෙවැනි අවස්ථාවක ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා PRICER ක්‍රමය භාවිතා කරන්න.
  - උපකරණයක් (හෙල්ල) ලී කැබැල්ලක් වැනි යමක් ශරීරය තුලට කාවැදී ඇත්නම් උපකරණය ඉවත් නොකර රෝහල කරා ගෙන යා යුතු ය.

- සුෂුම්නාව අනතුරට ලක් වූ විට ආරක්ෂිතව (ලෑල්ලක් මත තබා) ගෙන යාම.
- හිසට අනතුරක් සිදුවීම, සිහිලැබුවත් පැය 8 - 10 කට පසු පරීක්ෂා කිරීම.
- ලේ ගලන තුවාල සහිත නම් නැවැත්වීමට කටයුතු කරන්න.
- දතක්, ශරීර අවයයවයක් වෙන් වූ වට අයිස් තබා බෑගයක දමා ගෙන යන්න.
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න.

- **ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී අනුගමනය කරන PRICER ක්‍රමවේදය.**

P Prevention of futher injury තව දුරටත් අනතුරු සිදුවීම වැළැක්වීම.

R Rest විවේකය Reletive සාපේක්ෂ විවේකය (අනතුරු සිදු වූ ස්ථානයට පමණක් විවේකය ලබාදිම මින් අදහස් කෙරේ.)

I ICE - අයිස් තැබීම - පැය 2 කට විනාඩි 10 බැගින් පැය 72 ක් යනතුරු, අයිස් තැබිය යුතුය.

C Compression - පීඩනයක් යෙදීම

E Elavation - ඔසවා තැබීම

R Rehabilitation - පුනරුත්ථාපනය කිරීම.

නිපුණතා මට්ටම 10.3 : අවස්ථානුකූලව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.

කාලච්ඡේද ගණන : 04 යි

ඉගෙනුම් පල :
- ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූල ධර්ම පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූල ධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අත්දැකීම් ලබයි.
- පන්ති කාමරය තුළ අවශ්‍ය මෙවලම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගනියි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන ළමුන් තිදෙනෙක් තෝරාගෙන 10.3.1 ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකම රංගනයක් මගින් ඉදිරිපත් කරවන්න.
- **පහත කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡා කරන්න.**
- ඉහත සිද්ධිය නිසා හදිසි අනතුරක් ඇති වූ බව.
- විවිධ හේතූන් නිසා හදිසි අනතුරු ඇතිවන බව.
- හදිසි අනතුරු හේතුවෙන් පීඩාවට පත්වන පුද්ගලයින්ට වෙනත් අයගේ උපකාර අවශ්‍ය බව.
- එසේ උදව් උපකාර කිරීම අන් අයගේ යුතුකමක් බව.
- හදිසි අනතුරකදී ප්‍රථමයෙන් ලබා දෙන ආධාරය ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින්වෙන බව.

පියවර 02
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම් වලට ලබා දෙන්න.
- කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ නිරත කරවන්න.
- සමස්ථ කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

පියවර 03
- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
- ඇමුණුම 10.3.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව අනුව ප්‍රථමාධාර සංකල්පය හා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකුගේ ගුණාංග හැඳින්වෙන බව
- ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම හා විශේෂ අවස්ථාවන්හි දී ලබාදිය යුතු නිවැරදි ප්‍රථමාධාර ක්‍රම ඇතුළත් වන බව
- පන්ති කාමරය සඳහා ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කර ගත හැකි බව

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ප්‍රථමාධාර

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • අයිස් කැට, වෙළුම් පටි

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- ප්‍රථමාධාර කරුවකුගේ ගුණාංග විස්තර කිරිම අගයන්න.
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමේ වැදගත් බව විමසන්න.
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක ඇතුළත් විය යුතු ද්‍රව්‍ය විමසන්න.
- ක්‍රීඩා අනතුරු වළකවා ගැනීමට සුදුසු පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරවා අගයන්න.
- නිපුණතාවට අදාළ කුසලතා මෙන්ම පොදු හැකියා ද අවධානයට ලක් කර අගයන්න.

ඇමුණුම 10.3.1

ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකම

පුද්ගලයෙක් කෙසෙල් ගෙඩියක් කෑමෙන් පසු ලෙල්ල නොසැළකිලිමත් ලෙස මාර්ගයේ දමයි. කථා කරමින් එම ස්ථානය පසුකර යාමට එන දෙදෙනකුගෙන් එක් අයෙකු කෙසෙල් ලෙල්ල පෑගීම නිසා පාදය ලිස්සා ඇඳ වැටෙයි. දෙවැන්නා කළබල වී කෑ ගසයි.

ඇමුණුම 10.3.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

අනතුරකට මුහුණ දුන් පිරිසකට ඔවුන්ගේ ජීවිතය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා උපකාරවීමට හැකිනම් එය අප ලබන විශාල සතුටකි. ඒ සඳහා ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු වශයෙන් නිපුණයෙකු වීම සඳහා මූලික වශයෙන් දැනුවත් විය යුතු මාතෘකා කිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- ප්‍රථමාධාර යන්නෙහි අදහස සහ ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නකු ගේ ගුණාංග
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම
  - අනුක්‍රමය
  - විශේෂ අවස්ථා
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක සැලැස්ම හා එහි අඩංගු විය යුතු දේ.

ඉහත මාතෘකා වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව ගැන සැළකිලිමත් වන්න.

- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් කියවන්න.
- එහි ඔබේ මාතෘකාවට අදාළ කොටස පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව එම කොටස පිළිබඳ වැඩි දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.
- ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන් භාවිතයෙන් බිත්ති පුවත් පතක් සඳහා සුදුසු නිර්මාණයක් සකස් කරන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට නිර්මාණශීලීව ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 10.3.3

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- ප්‍රථමාධාර

ප්‍රථමාධාර යනු හදිසි අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී වෛද්‍ය ආධාර ලබා දීමට පෙර අවට ඇති ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන පිළිගත් මූලධර්මවලට අනුකූලව මනා නිපුණත්වයකින් යුතුව ලබා දෙන ආධාරයකි.

- ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකුගේ ගුණාංග
    - ප්‍රථමාධාර කටයුතු පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම
    - ස්ථානයට ගැලපෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීමේ හැකියාව
    - ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
    - ආත්ම ශක්තිය
    - රෝගියා සන්සුන් කිරීමේ හැකියාව
    - නායකත්වය
    - කලබල නොවීම
    - ඉවසීමේ හැකියාව
    - කාරුණික බව
    - පිළිකුල් නොකිරීම
    - කඩිසර බව

- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී සැලකිය යුතු මූලික අංග

- ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අභිමතාර්ථ
    - ජීවිතය බේරා ගැනීම
    - තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වග බලා ගැනීම
    - සුව ලැබීමට උපකාරී වීම
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත (මූලික ජීවිත ආධාර)
    - A- Airway - වායු මාර්ගය - වායු මාර්ගය අවහිරව ඇත්නම් විවෘත කරන්න.
    - B - Breathing - ශ්වසනය අවශ්‍යනම් ශ්වසනය ලබා දෙන්න.
    - C - Circulation - රුධිර සංසරණය- රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක වේදැයි බලන්න.
    - D - Deformity - ආබාධ - ආබාධ තත්ත්ව පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
    - E - Exposure /Enviornment - නිරාවරණය - රෝගියා පරීක්ෂාව සඳහා නිරාවරණය කිරීම.- පවතින පරිසර තත්වය අනාරක්ෂිත නම් යම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යාම.
- ක්ලාන්තය -

ක්ලාන්තය යනු මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය ප්‍රමාණය තාවකාලිකව අඩුවීමෙන් අර්ධ සිහි නැති අවස්ථාවකට පත්වීම ය.

- රෝග ලක්ෂණ
    - දුර්වල නාඩි වැටීම
    - අර්ධ සිහිනැතිවීම

2nd

- සුදුමැලි බව ඇතිවීම
- සම සිසිල්වීම
- දහඩිය දැමීම
- අප්‍රාණික බව හා ඇස් නිලංකාර වීම
- කරකැවිල්ල ඇතිවීම

- ප්‍රථමාධාර
    - රෝගියාට ක්ලාන්ත බව දැනේ නම් ඔහුට හාන්සි වීමට හෝ දණ නවා වැඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - රෝගියා හාන්සි කර දෙපා ඔසවා තබන්න
    - ගෙල, පපුව, ඉණ වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරවන්න
    - පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. රැස්ව සිටින්නන් ඉවත් කරන්න (පවන් සලන්න)
    - සුව වූ බව දැනු නු පසු රෝගියාට වාඩි වීමට උදව් කරන්න.

- කම්පනය -

රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලිය මගින් ශරීරයේ ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රියන් වන මොළය, හෘදය, පෙනහළු, අක්මාව, වකුගඩු වැනි ඉන්ද්‍රියන්ට අත්‍යවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය නොලැබීම හේතුවෙන් උද්ගතවන මාරාන්තික තත්ත්වයකි.

- කම්පනය ඇති විය හැක්කේ -
    - අධික රුධිර වහනය ඇතිවීම (බාහිරව හා අභ්‍යන්තරව)
    - රුධිර නාල තුල රුධිරය එකතුවීම (රුධිරනාල විස්තාරණය)
    - දේහ තරළ අඩුවීම (වමනය, පාචනය, පිළිස්සීම හේතුවෙන්)
    - හෘද අකර්මන්‍ය වීම
    - වස විස හා සුෂුම්නාවේ අනතුරු ඇතිවීම
    - උග්‍ර විෂබීජ ශරීර ගත වීම.

- රෝග ලක්ෂණ
    - මූලික ලක්ෂණ -
        - සුදු මැලි බව ඇතිවීම
        - සමෙහි තෙත් හා සිසිල් බව ඇතිවීම
        - වේගවත් නාඩි වැටීම
        - සිහින් දහඩිය දැමීම

    - ද්විතියික ලක්ෂණ -
        - දිව - නිල් පැහැය ගැනීම.
        - වමනය හෝ ඔක්කාරය ඇති වීම
        - පිපාසය ඇතිවීම
        - වේගවත් දුර්වල ස්වසනය ඇතිවීම
        - වේගවත් දුර්වල නාඩි වැටීම
        - නොසන්සුන් බව ඇතිවීම
        - ස්වසනය අපහසුවීම, ඇණුම් ඇරීම
        - සිහි නැති වීම

- ප්‍රථමාධාර
  - කම්පන හේතුවට අනුව ප්‍රථමාධාර දීම අරඹන්න (රුධිර වහනය වැළැක්වීම, පිළිස්සීමට ආදිය)
  - රෝගියා සනකම් අතුරණයක් මත හාන්සි කරන්න.
  - කොඳු ඇට පෙළෙහි හෝ ගාත්‍රාවල හග්න නොමැති නම් දෙපා ඔසවා තබන්න.
  - ගෙල, පපුව, ඉඟටිය වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
  - රෝගියා ගේ ගෙලෙහි සිට යටි පතුල් දක්වා වැසෙන සේ ඝන ආවරනයකින් පොරවන්න.
  - රෝගියාගේ ජෛව ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන්න. (සිහි මට්ටමට, ස්වසනය, නාඩි) සිහි නැති වුවහොත් ස්වසන මාර්ගය විවෘතව තබන්න. ප්‍රමුඛතාවය අනුව කටයුතු කරන්න.

- විජලනය

  සිරුරේ බරින් 60% ක් පමණ ජලය ඇත. පාචනය වැනි රෝගී අවස්ථාවක සිරුරේ බරින් 5% - 10% පමණ ජලය අඩු වූ විට විජලනය ලෙස හඳුන්වයි. ක්‍රීඩාවේ දී ශරීර බරෙන් 3% කට වඩා ජලය පිටවූ විට විජලනයට පත් වූ සේ සැළකේ.

- විජලනයේ බලපෑම
  - අන්තර් සෛලීය ජලය අඩුවීම නිසා රුධිර පරිමාව අඩුවීම
  - හෘදයේ ක්‍රියාකාරී බව අඩුවීම
  - ඔක්සිජන් සැපයීම අඩුවේ.
  - කාර්ය කිරීමේ හැකියාව අඩුවේ.
  - ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනයට බාධා ඇතිවේ.
  - මුත්‍රා නිපදවීම අඩුවේ.
  - වකුගඩු අක්‍රියවීම.

- ප්‍රථමාධාර
  - රෝගියා සුව පහසුවෙන් තැබීම
  - පාචනය වැළඳුන අයෙකුට නම් ජීවනි මිශ්‍රණය, තැඹිලි වතුර, බැඳි හාල් කැඳ වතුර අවශ්‍ය පරිදි විටෙන් විට ලබා දෙන්න.
  - සාමාන්‍යයෙන් බොන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් පාන වර්ග දිය යුතු ය.

- ක්‍රීඩකයෙකු නම්
  - ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් කර සෙවනැති සිසිල් ස්ථානයකට ගෙන යන්න.
  - ශරීරය ජලයෙන් සිසිල් කරන්න.
  - සිහිය ඇත්නම් ජලය හෝ වෙනත් පානයක් බීමට දෙන්න.

- ක්‍රීඩාවේ දී විජලනය ඇතිවීමට හේතු සාධක
  - පරිසරයේ උෂ්ණත්වය

- පරිසරයේ ආර්ද්‍රතාවය
- ක්‍රීඩා කරන කාලය
- ක්‍රීඩා කරන තීව්‍රතාවය
- පුද්ගලයා අඳින ඇඳුම

- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු
  - පෙට්ටිය හඳුනාගැනීමට ලාංඡනයක් තිබිය යුතු යි.
  - ක්ෂණිකව විවෘත කරගත හැකි විය යුතු යි.
  - කාමර කිපයක් තිබිය යුතු යි.
  - පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි විය යුතු යි.
  - ඇතුළත තිබෙන දෑ ලේබනගත කර පිටත අලවා තිබිය යුතු යි.
  - ක්‍රමවත්ව නිතිපතා පවත්වා ගත යුතු යි.

- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක ඇතුළත් විය යුතු ද්‍රව්‍ය
  - බැන්ඩේජ්
  - වේදනා නාශක ආලේප
  - කතුරු
  - පැරසිටමෝල්
  - ප්ලාස්ටර්
  - ඩැහි අඩුව
  - පුළුන්
  - ග්ලූකෝස්
  - මේස ලුනු
  - ප්ලේවින්
  - පිරිසිදු රෙදි
  - සර්ජිකල් ස්පිරිට්
  - ජීවනි
  - පතුරු
  - ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
  - ගෝස්