# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

## 7 ශ්‍රේණිය

## ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2016 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

## 7 ශ්‍රේණිය

**2016 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
7 ශ්‍රේණිය
2016

යී 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

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මගින් ගුරුභවතාට තම පාසල තුළ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය වන මූලික දෑ සැපයේ. විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ගුරුවරුන් තම කාර්යයන්, දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනය කෙරෙහි මෙන් ම, චර්යාත්මක දියුණුව කෙරෙහි ද දිගු කාලීන බලපෑමක් ඇති කරවන බව නිරන්තරයෙන් ම සිහි තබා ගත යුතු වේ.

ප්‍රජානන සාධන මානය සම්බන්ධයෙන්, අනෙක් කරුණු අතරට, ඉගෙනීම ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යාමට පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි ද ගුරුවරුන් සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

- ශිෂ්‍යයා තම ජීවිත අරමුණු පිළිබඳ අවදියෙන් සිටීම සහ කළ යුතු කාර්යය, හැකියාවන්ට සහ අරමුණු සාධනයට අදාළ වීම.
- ශිෂ්‍යයා ක්‍රියාකාරීව ඉගෙනුම් කාර්යාවලියෙහි නිරත වීම. (ඉගෙනීම සිසු කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාවලියක් වීම.) කන්ෆියුසියස් ගේ කියමන සිහියට නගා ගන්න; ඇසෙන දේ අමතක වේ. දකින දේ අමතක නොවේ. කළ දේ ඉගෙන ගැනේ.
- ඉගෙනුම් වාතාවරණය, ධනාත්මක ව, අභියෝගාත්මක වී, ඉගෙනුම් මෙවලම්, උපකරණ, විද්‍යාගාර, විවිධ සම්පත් ආකාරවලට පිවිසුම පහසු වීම.
- ශිෂ්‍යයාට ක්ෂණික ධනාත්මක සහ නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිචාරයන් ලබා දීම මගින්, ඉගෙනුම ක්‍රමානුකූල ව ඉහළ මට්ටමක අවශෝෂණයකින්, ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, කුසලතා සහ අරමුණු සමග අනුකලනයකට අවකාශ ඇති කිරීම.

අධ්‍යාපනයේ දී, රජයේ අපේක්ෂාව වනුයේ සියලු පාසල්වල සියලු දරුවන්ට, මූලික විෂය කරුණු අවශ්‍ය මට්ටමකට ග්‍රහණය කිරීමෙන්, විභාගයට මුහුණ දීමෙන් පසුව සාර්ථකත්වයේ සතුට විඳ ගැනීමේ හැකියාව ලබාදීමය.

දරුවාගේ චර්යාත්මක වර්ධනයට අදාළ මානය සලකා බැලූ විට අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථය වනුයේ ප්‍රජානන හැකියාවන් වැඩ ලෝකය සමග සම්බන්ධ කිරීමයි. එබැවින් ගුරුවරුන් තමතින් විෂය නිර්දේශ ලබා දීමේ දී වර්ධනය කළ යුතු වන්නේ, පාසලින් බැහැර ලෝකය සමග ගනුදෙනු කිරීමට ශිෂ්‍යයාට අවශ්‍ය වන, දක්ෂතා සහ කුසලතා ය. එයින් සමහර වැදගත් ගණීය හැකියාවන් පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍රයන් හි වේ.

- කාර්යශීලී වැඩ ආචාර ධර්ම - සාධනීය ආකල්ප සහ නව නිර්මාණයට, සංරක්ෂණයට ඇති ලැදියාව
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා - කණ්ඩායම් වැඩ, විනය සහ කාර්යක්ෂම සන්නිවේදනය
- සදාචාරාත්මක හර - විවිධත්වයට ගරු කිරීම වැනි පුරවැසි වටිනාකම්වලින් හෙබි, ඍජු පුද්ගලයෙක්

අවසාන වශයෙන් මම සියලු විදුහල්පතිවරුන්ටත්, ගුරු භවතුන්ටත්, පාසල්වල අනෙක් කාර්ය මණ්ඩල සහිකයන්ටත්, ඉතා ඕනෑකමින් ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දෙස කළමනාකරණයේ ඒ 4 වශයෙන් හඳුන්වන පහත සඳහන් කරුණු මගින් තම සැලකිල්ල යොමු කරන මෙන් ඉල්ලීමට කැමැත්තෙමි. එනම් ආකල්පය, විශ්ලේෂණය, ක්‍රියාව සහ වගවීමයි. ඔබ නියුක්ත වන කාර්යයෙහි (පාඩම ආදී වශයෙන්) අවසානයත්, මාර්ගයන් පිළිබඳ අදාළ සාධනීය ආකල්පයන්ගෙන් ආරම්භ කරන්න. එය සංවිධානය කර ගැනීම උදෙසා (වරු ඒකක ආදී වශයෙන්) තොරතුරු සොයා බලා ලබාගෙන ඒවා විශ්ලේෂණය කරන්න. විකල්ප සලකා බලා ක්‍ෂණික ක්‍රියා (ප්‍රකාශ කිරීම, බාරදීම) කාර්යක්ෂමව ගන්න. ඔබ ප්‍රතිඵල අධීක්ෂණය, ඇගැයීම සහ මිණුම සම්බන්ධයෙන් (අයිතිය) වගකීම බාර ගන්න.

මේ හා සම්බන්ධ සියලු ගුරු භවතුන්ට, ඉගැන්වීමේ දීත්, ඉගෙනීමේ දීත් සතුට අත්වේවා යයි ප්‍රාර්ථනා කිරීමට මම මෙය අවස්ථාව කර ගනිමි. අවශ්‍ය වුවහොත් මට ද පිටපතක් සහිතව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අදාළ දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන්ට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ ඔබේ අත්දැකීම් සහ නිරීක්‍ෂණ ලියා දන්වා එවීමට නොපසුබට වන්න.

මහාචාර්ය ගුණපාල
නානායක්කාර
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්‍ෂ ජනරාල්තුමා ගේ පණිවිඩය

අතීතයේ සිට ම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම් වලට 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 සිටී. ගෝලීය ව සිදුවන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක්කර 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 ලබාදෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබාදිය හැකිවේය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහගු 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 ලබාදෙන 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)

පෙරවදන

සමාජ ප්‍රගමනයෙහි ලා මහගු මෙහෙවරක නියැළෙන්නන් අතර, ගුරුවරු ප්‍රමුඛ වෙති. ස්වකීය ජීවිතය සකස් කර ගැනීම සඳහා දරුවන්ට මඟ පෙන්වන්නෝ ගුරුවරු ය.
2015 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක කෙරෙන නව විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගැන්වීමේ කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ගුරුවරුන්ට පහසුකම් සැපැයීමේ අරමුණින් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය බෙදා හැරීමට අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව කටයුතු කරයි. ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මඟින් සම්පාදිත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය දරුවන්ට මනා ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කර දීමට අවශ්‍ය මඟ පෙන්වීම ගුරුවරුන් වන ඔබ වෙත ලබා දෙනු ඇතැ යි යන්න මා ගේ විශ්වාසය යි.
මෙම ප්‍රයත්නය යථාර්ථයක් වන්නේ මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනයෙන් ලබන පරිචය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා යොදා ගැනීමට දරන උත්සාහය මත ය. ඒ සද්කාර්යය සඳහා කැප වී සිටින ඔබට මා ගේ ගෞරවය හිමි වේ.

තිස්ස හේවාවිතාන
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය බත්තරමුල්ල.

## විෂයමාලා කමිටුව

අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

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

විෂය නායකත්වය ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා.
ඒකක ප්‍රධාන - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය.

ලේඛක මණ්ඩලය -
වෛද්‍ය, අයේෂා ලොකු බාලසූරිය ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
රේණුකා පීරිස් මෙනවිය අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ හා සේවා අංශය, අධ්‍යාපන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය
රෝහණ කරුණාරත්න මයා අධ්‍යක්ෂ(විශ්‍රාමික)ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන,අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
කේ. යූ. 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)
ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න මයා කථිකාචාර්ය, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය, අකුරැස්ස.
කේ. මහේෂ් චන්දන වීරකෝන් මයා ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ.
එස්. එන්. විජේසිංහ මයා ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දෙහිවල.
වජිරා පද්මිණි වීරක්කොඩි මිය ගුරු සේවය - ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ.
එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ මයා ගුරු සේවය - සාරානාත් මහා විද්‍යාලය, කුලියාපිටිය.
පද්මිණි කමල් දිසානායක මිය සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
උපුල් කල්දේරා මයා ගුරු සේවය - ඔලබොඩුව මහා විද්‍යාලයය, ඔලබොඩුව.
ජේ. එන්. ප්‍රභාත් ඉන්දික මයා ගුරු සේවය - මහින්ද රාජපක්ෂ මහා විද්‍යාලයය, හෝමාගම.

සංස්කරණය - ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
නදී අමා ජයසේකර මිය - අධ්‍යාපනඥ
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

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

භාෂා සංස්කරණය - එස්. වී. පී. සිරිසේන මයා -
ගුරු අධ්‍යාපනඥ සේවය (විශ්‍රාමික)

චිත්‍ර නිර්මාණ - ජානක සමරදිවාකර මයා
ස. අ. අ. - කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයය, ගනේගොඩ.

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. එසේම ගුරුවරයාගේ භූමිකාව ද තව දුරටත් පරිණාමන ගුරු භූමිකාව යටතේ සම්පත්දායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාත්මක විය යුතුවේ.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙහිලා මෙම විෂය නිර්දේශය හා ගුරු මාර්ගෝපදේශය ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථකව ළඟා කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇති අතර එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

පටුන

පිටු අංක


| | |
|---|---|
| අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය | සස |
| නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය | සසස |
| විෂයමාලා කමිටුව | සඩ |
| ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස් | ඩ |
| විෂය නිර්දේශය | ඩස-ංංඩසස |
| 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 - 40 |
| දෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද | 41 |
| දෙවන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය | 42-71 |
| තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද | 72 |
| තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය | 73-102 |

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 ගොඩනැගීම 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 සුදානම් 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, සංවේදීතා ව හා කුසලතා ව. 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 ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන මූලික ක්ෂේත්‍ර වන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම 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 ධනාත්මකව හා සාර්ථකව 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.

# 7 ශ්‍රේණිය විෂය නිර්දේශය

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි. | 1.1 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි. | • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය<br>• පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය<br>• සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරය<br>  • භෞතික පරිසරය<br>  • මානසික පරිසරය<br>  • සමාජයීය පරිසරය<br>• භෞතික පරිසරය<br>  • පිරිසිදු වාතය තිබීම<br>  • ශබ්ද දූෂණයෙන් තොරවීම<br>  • පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් තිබීම<br>  • අනතුරුවලින් තොරවීම<br>  • පිරිසිදු වටපිටාවක් තිබීම<br>  • සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තිබීම<br>  • ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබීම<br>  • සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම<br>• මානසික පරිසරය<br>  • හිංසනයෙන් තොරවීම /ආතතියෙන් තොරවීම<br>  • ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම<br>  • ආදරය<br>  • ආරක්ෂාව හා රැකවරණය<br>  • අධ්‍යාපන සඳහා අවස්ථාව<br>• සමාජයීය පරිසරය<br>  • අන්තර් පුද්ගල සබඳතා<br>  • වගකීම් හා යුතුකම්<br>  • කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියා කිරීම | • පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.<br>• සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක අංග ලැයිස්තු ගත කරයි.<br>• සෞඛ්‍යවත් භෞතික, මානසික සාමජීයිය, පාරිසරයක අංග පෙළ ගස්වයි. | 04 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 2 **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.** | 2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි. | • සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ සමාජිකයකු ලෙස/ශිෂ්‍යයකු ලෙස තමාගේ දායකත්වය<br>• නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය (යහපත් පරසරයක් පවත්වා ගැනීම)<br>• සුසාධ්‍යකාරකයකු වීම.<br>• සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පවුල වෙත ගෙනයාම<br><br>• මානව අවශ්‍යතා අතර ආදරය හා සුරක්ෂිත බව පිළිබඳ සංකල්පය<br>• ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය හා බැඳුණු පුද්ගලයන්<br>  • පවුලේ සමාජිකයන්<br>    • දෙමව්පියන්<br>    • සහෝදර/සහෝදරියන්<br>    • සෙසු සාමාජිකයන්<br>• එකිනෙකා අතර වෙනස්කම් හා සිතුම් පැතුම් හැඩගැසීම<br>• බාහිර සාමාජිකයන්<br>  • අසල්වාසීන්<br>  • ඥාතීන්<br>  • විවිධ ආයතන/පුද්ගලයින්<br>• ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී පුද්ගලයන්ගේ හා තමාගේ යුතුකම් සහ වගකීම් | • පරිසරය සෞඛ්‍යවත්ව තබා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය පැහැදිලි කරයි.<br>• සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.<br><br>• ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පැහැදිලි කරයි.<br>• ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය හා සම්බන්ධ වන පුද්ගලයින් ලැයිස්තු ගත කරයි.<br><br>• ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය රැක ගැනීමේ දී තමාගේ යුතුකම් හා වගකීම් පැහැදිලි කරයි. | 02 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 3. **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.** | 3.1 ඉඳ ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි. | • විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්<br>  • පුටුවේ ඉඳ ගැනීම<br>  • පාද දිගහැර ඉඳ ගැනීම<br>  • අකුස් ඉඳුම<br>  • දෙදණ මත ඉඳුම<br>  • විලුඹ මත ඉඳුම<br>  • ආසන ගත ඉඳුම<br>• ඉඳ ගැනිමේ ඉරියව් ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම | • විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වල නිරත වෙයි.<br>• නිවැරදි ඉඳ ගැනීමේ වාසි පෙළ ගස්වයි.<br>• වැරදි ලෙස ඉඳ ගැනීමේ අවාසි පෙළ ගස්වයි.<br>• නිවැරදි ව ඉඳ ගැනීම සඳහා බාධා කරන සාධක පැහැදිලි කරයි.<br>• විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. | 02 |
| | 3.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි. | • ඇවිදීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම<br>  • ඇවිදීමේ විවිධ ආකාර<br>    • පා ඇඟිලි මගින් ඇවිදීම.<br>    • විලුඹෙන් ඇවිදීම<br>    • පියවර ලං කර ඇදීම<br>    • පියවර ඈත්කර ඇවිදීම<br>    • පැත්තට ඇවිදීම<br>    • පිටුපසට ඇවිදීම<br>• විවිධ ඇවිදීමේ අවස්ථා ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම | • විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• විවිධ ඇවිදීමේ ඉරියව් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. | 02 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| | 3.3 වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි. | • වැතිරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම<br>  • විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව්<br>    • උඩුකුරුව වැතිරීම<br>    • මුනින් අතට වැතිරීම<br>    • වම් හා දකුණු ඇලයට වැතිරීම<br>  • අකුස් වැතිරීම<br>  • ඒවායේ අවශ්‍යතා<br>• විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම. | • විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් පැහැදිලි කරයි.<br>• විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. | 02 |
| 4. ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි. | 4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. | • ජන ක්‍රීඩා<br>  • උපකරණ රහිත/උපකරණ සහිත<br>  • යුගල/ සමූහ<br>  • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම | • ජන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. | 02 |
| | 4.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි. | • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා<br>  • යටිඅත් පිරිනැමීම<br>  • යටිඅත් ලබා ගැනීම<br>• පුහුණු අභ්‍යාස | • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. | 03 |
| | 4.3 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි. | • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා<br>  • පාද හුරුව<br>• පුහුණු අභ්‍යාස | • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. | 03 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි කරමින් වින්දනයක් ලබයි. | • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා<br>  • පන්දුවට පහරදීම<br>    • පාදයෙන් ඇතුළතින් පහරදීම<br>    • පාදයෙන් මතුපිටින් පහරදීම<br>  • පන්දු පාලනය<br>    • පාදයේ ඇතුළතින් නැවැත්වීම<br>    • පාදයේ මතුපිටින් නැවැත්වීම<br>    • පාදයේ යටිපතුලින් නැවැත්වීම.<br>• පුහුණු අභ්‍යාස | • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි. | 03 |
| 5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි. | 5.1 දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි. | • දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස<br>  • ඇවිදීමේ අභ්‍යාස<br>  • ස්කිප් කිරීමේ අභ්‍යාස<br>  • දිවීමේ අභ්‍යාස | • දිවීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• දිවීමේ හැකියාව ජීවන අවස්ථා සඳහා සම්බන්ධ කර ගනියි. | 02 |
| | 5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි. | • පැනීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස<br>  • තනි පාදයෙන්<br>  • පාද දෙකෙන්<br>  • තනි පාදයෙන් නික්මී දෙපා මගින් පතිතවීම<br>  • උපකරණ මතින් පැනීම | • විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• පැනීමේ හැකියාවන් එදිනෙදා ජීවන කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි. | 02 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| | 5.3 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි. | • විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස<br>  • විවිධ බර උපකරණ විසි කිරීම<br>  • විවිධ දිශාවලට විසි කිරීම<br>  • ධාවනය සමග විසි කිරීම<br>  • උපකරණ ඉලක්කයට විසි කිරීම | • විවිධ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.<br>• විසි කිරීමේ හැකියාවන් ජීවන කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි. | 02 |
| **6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.** | 6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි. | • ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති, ආචාර ධර්ම හා සමාජ සම්බන්ධතා<br>• නීතිරීති ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම<br>  • තමාට<br>  • පවුලට<br>  • පාසලට<br>  • සමාජයට<br><br>• ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් තමාගේ සමාජයීය දායකත්වය හා වගකීම<br>  • විනිශ්චයට ගරු කිරීම<br>  • නීතිරීතිවලට අවනතවීම<br>  • නීතිරීතිවලට අවනතවීමට අන් අය පෙළඹවීම | • ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති භාවිතයේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකාශ කරයි.<br><br>• විනිසුරුවන්ට ගරු කළ යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි.<br>• නීතිරීතිවලට අවනතව කටයුතු | 02 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 7. **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.** | 7.1 පෝෂ්‍යදායි ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි. | • ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග<br>  • ප්‍රධාන පෝෂක (මහා පෝෂක)<br>    • කාබෝහයිඩ්රේට්<br>    • මේදය<br>    • ප්‍රෝටීන්<br>  • ක්ෂුද්‍ර පෝෂක<br>    • විටමින්<br>    • ඛණිජ ලවන<br>  • ජලය<br><br>• ආහාර පිරමීඩය<br>• සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම<br>• සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුන්වාදීම.<br>• පාරම්පරික ආහාර රටාවේ වැදගත්කම.<br>• පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබාගැනීමේ දී තම දායකත්වය<br>• ගෙවත්ත සහ පාසල් වත්ත | කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.<br>• ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග, ලැයිස්තු ගත කරයි.<br>• පෝෂකාංග මහාපෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරයි.<br><br>• පාරම්පරික ආහාර අගය කරයි.<br><br>• පෝෂ්‍යදායි ආහාර සපයා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි.<br>• පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. | 05 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂමව දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි. | 8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගතකරයි. | • පද්ධතිවල අසිරිය<br>  • ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය<br>  • ශ්වසන පද්ධතිය<br>  • රුධිර සංසරණ පද්ධතිය<br>  • බහිස්‍රාවී පද්ධතිය<br>• පද්ධතිවල ව්‍යුහය ඒවායේ කාර්යයන්<br>• පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම<br>• පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා<br>• පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ | • ආහාර, ශ්වසන, සංසරණ, බහිස්‍රාවි පද්ධතිවල කාර්යයන් පැහැදිලි කරයි.<br>• පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා විස්තර කරයි.<br>• පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් වගු ගත කරයි. | 06 |
| 9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. | 9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. | • යෝග්‍යතා සාධක<br>  • දරා ගැනිමේ හැකියාව<br>  • නම්‍යතාව<br>  • ශක්තිය<br>  • වේගය<br>  • සමායෝජනය | • යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව විස්තර කරයි. | 01 |
| | 9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. | • ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම්<br>  • දිවීම<br>  • පැනීම<br>  • විසි කිරීම | • යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. | 04 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| | 9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වාගැනීමට කටයුතු කරයි. | • යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ<br>  • දරා ගැනීම<br>  • නම්‍යතාව<br>  • සමායෝජනය<br>  • ශක්තිය<br>  • වේගය | • යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණවල නිරත වෙයි. | 05 |
| | 9.4 චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි. | • පවුල තුළ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම<br>• අවශ්‍යතා පූර්ණය<br>  • මූලික අවශ්‍යතා<br>  • ආත්ම අභිමානය<br>  • යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා<br>  • කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය<br>  • සාමූහිකත්වය<br>  • සමානාත්මතාව<br>  • ආතතිය පාලනය<br>  • අවස්ථා සම්පාදනය<br>  • මානසික හා ශාරීරික සහනය<br>  • සාධාරණත්වය<br>• පවුල තුළ චිත්තවේග කළමනාකරණයේ වැදගත් කරුණු<br>  • නිවැරදි තීරණ ගැනීම.<br>  • අන් අයගේ අදහස් හා හැඟීම් තේරුම් ගැනීම.<br>  • අන් අදහස්වලට ගරු කිරිම.<br>• යහපත් කළමනාකරණයේ ප්‍රතිඵල<br>  • සාමය - සතුට- සාදාචාරවත් බව. | • චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි<br>• චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා පෙළ ගස්වයි.<br>• චිත්තවේග කළමණාකරනයේ ප්‍රතිඵල පැහැදිලි කරයි. | 03 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| 10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි. | 10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි. | • ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා කාර්යය<br>• නව යෞවන වියේ ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස්කම්<br>  • ශාරීරික වෙනස්කම්<br>  • මානසික වෙනස්කම්<br>  • සමාජයීය වෙනස්කම්<br><br>• මෙම වෙනස්වීම්වලට සාර්ථකව මුහුණදීම<br>• ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය<br>• ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව හා යහපැවැත්ම<br>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක<br>  • සෞඛ්‍යවත් චර්යා<br>  • හෝමෝන | • නව යොවුන් වියේ සිරුරේ සිදුවන වෙනස්කම් වගු ගත කරයි.<br><br>• වෙනස්වීම් සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.<br><br>• ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි. | 03 |

| නිපුණතාව | නිපුණතා මට්ටම | විෂය අන්තර්ගතය | ඉගෙනුම් ඵල | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|---|---|
| | 10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වාගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි. | • බෝවන සහ බෝනොවන රෝග හැඳින්වීම<br>• බෝ නොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක<br>• බෝ නොවන රෝග<br>  • හෘද රෝග<br>  • ආඝාතය<br>  • අධික රුධිර පීඩනය<br>  • දියවැඩියාව<br>  • පිළිකා<br>  • තැලිසීමියා<br>  • වකුගඩු රෝග<br>  • මානසික රෝග<br>• බෝනොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක<br>• වෙනස් කළ හැකි සාධක<br>  • ජීවන රටා<br>• වෙනස් කළ නොහැකි සාධක<br>  • ජානමය හේතු<br>  • වයස<br>  • ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව.<br>• බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම<br>• සමාජ හා ආර්ථික බලපෑම<br>• බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනිම සඳහා තමාගේ දායකත්වය | • ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබයි.<br>• බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග නිර්වචනය කරයි.<br>• බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. | 03 |

## 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 සහභාගිත්වය 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 පෙළපාලි 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
      - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
      - ශාරීරික අභ්‍යාස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
  - තරග
  - 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 වගකීමකි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නගා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පතිගේ 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. එසේ ම බහුතර සහභාගීත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් ශිෂ්‍යයින්ට අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

**ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් 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 හෝ විසිනි.**

# ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

## හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද තීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යයින් 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 හැකි ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී විවිධ මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉහත දැක්වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් යන දෙ අංශයේ දීම අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ඉගැන්වීම් උපාය මාර්ග හා ශිල්පීය ක්‍රම වේ. පද්ධතිය තුළ විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයන් උගන්වා ඇත. නමුත් ඔබ කිසි ම විටක විවිධ වූ විෂයයන් යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකට ම එක ම ආකාරයෙන් නූගත් වන 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 ඇතුළත් ව ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වනු 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 නො හැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටුවිය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යථෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිනාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම මගින් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළින් 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 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 නො කරන ලදී.

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

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට ශිෂ්‍යයන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- ශිෂ්‍යයන්ගේ 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 කාලච්ඡේදයක කාලය මිනිත්තු 40 ක් වුවද යම් යම් අවස්ථාවල දී මෙය වෙනස් විය 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. ඔබගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.

දැන් 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.

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

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

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

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

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

  ඔබගේ 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**

  සැම ළමයකු ම තරඟකාරී 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 ශිෂ්‍යයින් 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 ළමුන්ට 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 අවස්ථාවල දී වැදගත් කරුණු සටහන් කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයින් මෙහෙයවන්න.

## ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ දරුවන්ගේ 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 7 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. කෙසේ 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
- වොලිබෝල් දැලක්
- කඩුලු
- සහාය යෂ්ටි
- 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
- දැවි තෙල් හෝ අදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

චිත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය,
- ශ්වසන පද්ධතිය
- බහිස්ස්‍රාවිය පද්ධතිය
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
  - ආහාර පිරමීඩය
  - ආහර පිඟාන

# ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරිම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මාලාව 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.

- සැමවිට ම දේශන ක්‍රමයෙන් බැහැර ව තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා හැකි තාක් නිපුණතා මට්ටමට අදාළ ව පැති කිහිපයක් ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ මඟින් සිසුන් 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.
- සැම ක්‍රියාකාරකමක දී ම ශිෂ්‍යයන් නියුක්ත කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් උපයෝගී කරගන්න.
- එ සේ 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 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 ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දීම 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 ගොඩනැඟීමට දායක වෙයි. | 1.1 පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි. | 04 |
| 2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි. | 2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි. | 02 |
| 4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි. | 4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. | 02 |
| | 4.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි. | 03 |
| | 4.3 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි. | 03 |
| | 4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි. | 03 |

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

**නිපුණතා මට්ටම 1.1 : පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.**

**කාල පරිච්ඡේද ගණන :** 04 යි.

**ඉගෙනුම් පල :**
- පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක අංග ලැයිස්තු ගත කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයක අංග පෙළ ගස්වයි.
- පරිසරය සෞඛ්‍යවත් ව තබා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 1 -
- **පහත සඳහන් පරිදි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරන්න.**
  'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු තමා ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගන්නා අතර ම එය වැඩි දියුණු කර ගත හැකි කෙනකු බවට බලවන්තකරණය වීමයි.' *(ඔටාවා සමුළුව)*
  මෙහි ස්වයං හැකියා ඇති අය බවට බලවන්තකරණය විය හැකි ආකාර සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ගෙදර යන්න පැහැදිලි කරමින් ගෙදර හා නිවස අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමට මඟ පෙන්වන්න.

| ගෙදර | නිවස |
|---|---|
| • දෙමාපිය දරුවන් එකට සිටින තැනක් | • තාවකාලික නවාතැනක් උදා - නේවාසිකාගාර, ළමා නිවාස, මහලු නිවාස. |
| • තීරණ ගැනීමේ නිදහස පවතී. | • තීරණ ගැනීමේ නිදහස නැත. |
| • කැමති ලෙස ක්‍රියාකළ හැකි ය. | • පනවන ලද නීතිරීති මත සිටිය යුතු ය. |

- **පවුලේ සෞඛ්‍ය වැදගත් වීමට බලපාන පහත සඳහන් හේතු සාකච්ඡා කරන්න.**
  - වැඩි වේලාවක් ගත කරන ස්ථානය වීම.
  - ආහාර රටා ගොඩ නැඟෙන ස්ථානය වීම.
  - සෞඛ්‍ය පුරුදු හැඩ ගස්වන ස්ථානය වීම.
  - විවේක කාලය ඵලදායී ව ගත කරන ස්ථානය වීම.

පියවර 02 • **සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නැගීම සඳහා විශේෂ අවධානය යොමු කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.**

• පවුල් පරිසරය භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය හා සමාජීය පරිසරය යන අංශ තුන පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු බව තහවුරු කරන්න.

- භෞතික පරිසරය - ලෙඩ රෝගවලින් හා අනතුරුවලින් ආරක්ෂාකාරී, ප්‍රියමනාප පිරිසිදු වාතාශ්‍රය, ජලය, ආහාර හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් වැනි අවශ්‍යතා සපුරා ගත හැකි පරිසරයක් වීම

- මානසික පරිසරය-තම හැකියා හඳුනා ගනිමින් එදිනෙදා අභියෝගවලට ඵලදායී ලෙස මුහුණ දීමට හැකි සතුටින් හා ප්‍රියමනාප ලෙස කැමැත්තෙන් සිටිය හැකි පරිසරයක් වීම

- සමාජීය පරිසරය - ජීවත් වීමේ අරුත දකිමින් කණ්ඩායමක් ලෙස හැසිරෙමින් තම අදහස් ප්‍රකාශ කළ හැකි උපදෙස් ලබාගත හැකි, හා එක් ව සිටිය හැකි, තනිකම නො තේරෙන පරිසරයක් වීම

පියවර 03 • **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර පහ සිසුනට සරල ව පැහැදිලි කරන්න.**

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදන්න.
- පහත සඳහන් පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
  - පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති
  - පවුලේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය
  - සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කිරීම
  - ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
  - සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම.
- ඉහත මාතෘකා අනුව තම පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පෙළ ගැස්වීමට ශිෂ්‍යයින් යොමු කරන්න.
- ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී ක්‍රම භාවිතයට උපදෙස් ලබා දෙන්න. (නාට්‍ය/කවි/ විරිඳු)
- ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම් හා ඇමුණුම 1.1.1 ගුරු අත් වැලෙහි තොරතුරු අනුව අවශ්‍ය කරුණු තහවුරු කරන්න.

පියවර 04 • ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.

• සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක ක්ෂේත්‍ර (භෞතික/මානසික/සමාජයීය) කණ්ඩායම් තුනට බෙදා දෙන්න.

- එක් එක් ක්ෂේත්‍රය තුළ සෞඛ්‍යවත් බව සඳහා අන්තර්ගත විය යුතු ලක්ෂණ, වැඩි දියුණුව සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හා ඒවායේ වාසි/අවාසි පෙළගැස්වීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම් හා ඇමුණුම් 1.1.2 ගුරු අත් වැලෙහි තොරතුරු ඇසුරින් ඒ පිළිබඳ සමාලෝචනය කරන්න.

පියවර 05 • **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ පහත සඳහන් මාතෘකා ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් පහකට ලබා දෙන්න.**

- පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස ශිෂ්‍ය වගකීම
- නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය
- සුසාධ්‍යකාරකයකු වීම
- ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම
- සෞඛ්‍ය පණිවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාම

- එම මාතෘකාවලට අදාළ ව කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු එකතු කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම් හා ඇමුණුම 1.1.3 ගුරු අත් වැලෙහි තොරතුරු ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

පියවර 06 • **පහත සඳහන් කරුණු තහවුරු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**

- පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ගොඩනඟා ගත හැකි බව
- ඒ සඳහා භෞතික, මානසික, සමාජීය පරිසරය යහපත් ව පවත්වා ගත යුතු බව
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වීම ශිෂ්‍ය වගකීමක් බව
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සුසාධ්‍යකාරකයකු ලෙස කටයුතු කළ යුතු බව
- මෙහි දී සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පවුල වෙතට ගෙන යාම වැදගත් බව

- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙළ පොතෙහි පළමු වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.
- තොරතුරු තහවුරු කිරීමේ දී ගුරු අත් වැලෙහි අවශ්‍ය තොරතුරු පමණක් භාවිත කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප:** • පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :** • බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්, ප්ලැටිග්නම් හා ලිපි ද්‍රව්‍ය

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**

- පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ දී අවධානය යොමු විය යුතු ක්ෂේත්‍ර විමසන්න.
- සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර විමසන්න.
- සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමේ දී ශිෂ්‍ය දායකත්වය විමසන්න.
- සෞඛ්‍යවත්, භෞතික, මානසික, සමාජීය පරිසරය යටතේ ඇතුළත් විය යුතු අංග විමසන්න.

*ඇමුණුම 1.1.1*

**ගුරු අත් වැල - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ ක්ෂේත්‍ර**

| ක්ෂේත්‍රය | තහවුරු කළ යුතු කරුණු |
|---|---|
| පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති (තම පවුලේ සියලු දෙනා ගේ එකඟත්වයෙන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන දේ) | • පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති පවුලේ සාමාජිකයන් දැන සිටීම හා ඒ සඳහා එකඟ වීම<br>• ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු පරිසරයක් පවුල තුළ ගොඩනැගී තිබීම<br>• කසළ කළමනාකරණ 3R (Reduce/Recycle/ Reuse)වැනි ප්‍රතිපත්ති පැවතීම හා ඒ සඳහා සුදුසු පරිසරයක් සකස් කිරීම<br>• පොලිතින් භාවිතය අවම කරන ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට එකඟතාව ඇති කර ගැනීම<br>• සීනි, ලුණු අවශ්‍ය පමණට පමණක් භාවිත කිරීමට එකඟ වීම<br>උදා - හතර දෙනකු ගෙන් යුත් පවුලක් ග්‍රෑම් 400 ලුණු පැකැට්ටුවක් දින 20ක් භාවිත කිරීම<br>• අමුත්තන් සඳහා කාබනික බීම වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු පාන , තේ, කෝපි, ඔසුපැන් භාවිත කිරීම පිළිබඳ ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම<br>• ජල පිරිමැස්මට ජල බිල, විදුලිය පිරිමැසුමට විදුලි බිල අනුව එක් ව අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම වැනි ක්‍රම භාවිතය<br>උදා - දින දෙකක ඇඳුම් එකවර සේදීම<br>- දෛනික ව සියලු දෙනා භාවිත කරන ඇඳුම් එක වර මැදීම |
| පවුලේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය (තම පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම හා කුසලතා) | • පාසලේ දී ලබා ගන්නා නව සෞඛ්‍ය පණිවුඩ, දැනුම, තොරතුරු පවුලේ සාමාජිකයන් හා සාකච්ඡා කිරීම<br>• සෞඛ්‍ය වැඩ සටහන්වලට සවන් දීම/නැරඹීම සඳහා කාලය වෙන් කිරීම / අනිවාර්ය වැඩසටහන් සඳහා කාලය වෙන් කර ගැනීම<br>• පවුලේ සාමාජිකයින් ගේ පෝෂණ තත්ත්වය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම<br>• සෞඛ්‍යයට හිතකර/අහිතකර ආහාර රටා හඳුනා ගැනීම හා ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම<br>• තම නිවසට අදාළ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව (PHM) සමඟ කිට්ටු සබඳතා පවත්වා ගැනීම හා තොරතුරු ලබා ගැනීම |
| සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කිරීම (තම පවුල ජීවත් වන පරිසරය සෞඛ්‍යවත් ව පවත්වා ගැනීම) | • කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව කටයුතු කිරීම<br>• අනවශ්‍ය උපකරණ හා ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම<br>• අපවිත්‍ර ජලය නිසි ලෙස බැහැර කරන ක්‍රම පවත්වා ගැනීම<br>• බීමට සුදුසු ජලය (උණු කර, පෙරා, ෆිල්ටර් කර) භාවිත කිරීම<br>• වැසිකිළි පවිත්‍ර ව තබා ගැනීම |

| ක්ෂේත්‍රය | තහවුරු කළ යුතු කරුණු |
|---|---|
| | • කැලෑ නොමැති/සතුන් බෝ විය හැකි ස්ථාන අවම වූ ස්ථානයක් කර ගැනීම<br>• එළවළු, පලතුරු වර්ග වගා කර ගැනීම<br>• අලංකාර වූ ගෙවත්තක් සකසා ගැනීම<br>• වහල, බිත්ති ආදිය ආරක්ෂිත බව තහවුරු කර ගැනීම (අලුත්වැඩියා කිරීම) |
| ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.<br>(තම පවුල ජීවත් වන පරිසරයේ සෞඛ්‍යවත් බව නඟාසිටුවීම, බාහිර ආයතනවල උදවු ලබා ගැනීම සහ උදවු කිරීම) | • ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම හා ලබා දීම සිදු විය යුතු බව<br>• තම නිවස අයත් ප්‍රදේශයේ පන්සල, පල්ලිය වැනි ආගමික ස්ථාන, ග්‍රාම නිලධාරි කාර්යාලයය, රෝහල, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි ස්ථානය, තැපැල් කාර්යාලයය, පාසල වැනි ස්ථාන පිළිබඳ දැන සිටීම හා සම්බන්ධතා පැවැත්වීම<br>• ගමේ පොදු කටයුතුවලට සහභාගි වීම හා සහයෝගය ලබා දීම<br>• අසල්වැසියන් පිළිබඳ දැන සිටිම, සුහද ඇසුර හා හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීම<br>• තම නිවසේ විවිධ ප්‍රීතිමත්/සංවේගජනක අවස්ථාවල දී තම අසල්වැසියන් හා සතුට/දුක බෙදා හදා ගැනීම<br>• ඥාතීන් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීම හා පවුලේ ආසන්න පුද්ගලයන් ගේ අවමඟුල්/මංගල හා විශේෂ අවස්ථාවලට සහභාගි වීම හා සහාය වීම |
| සෞඛ්‍ය සේවා යළි තහවුරු කර ගැනීම<br>(තම පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නඟා සිටුවීමට සෞඛ්‍ය සේවාවල සහාය ලබා ගැනීම) | • පවුලේ අයකුට බෝ වන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ PHI/ PHM දැනුවත් කිරීම<br>• දරුවකු ලැබෙන්නට සිටින විට නො පමාව PHM ගේ සහාය ලබා ගැනීම<br>• ගමේ සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීමේ වැඩසටහන් සඳහා සහාය වීම<br>උදා :- ඩෙංගුවලින් තොර ගමක්<br>දුම්වැටියෙන් තොර ගමක්<br>බරවා රෝගයෙන් තොර ගමක්<br>පිරිසිදු පානීය ජලය ඇති ගමක්<br>• විද්‍යාත්මක සෞඛ්‍ය පණිවුඩවල සත්‍ය/අසත්‍යතාව තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි ගෙන් තහවුරු කර ගැනීම<br>• නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම හා තම පවුලේ සාමාජිකයින්ට ලබා දීමට ක්‍රියාකිරීම<br>උදා - පෝලියෝ<br>• තමාට හෝ තම පවුලේ අයට රෝග වැළඳීමේ අනතුරුදායක සාධක තිබේ දැ යි හඳුනා ගැනීමට පරික්ෂා කරවා ගැනීම |

**ගුරු අත්වැල - සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක අංග** ඇමුණුම 1.1.2

**1. භෞතික පරිසරය**

| ලක්ෂණ | ක්‍රියාකාරකම් | වාසි/අවාසි |
|---|---|---|
| • පිරිසිදු වාතය තිබීම | • වාතය නිසි පරිදි ලැබෙන ලෙස වාසස්ථාන නඩත්තු කිරීම<br>• ගස්කොළන් වැවීම,<br>• පොලිතීන් පිළිස්සීමෙන් වැළැකීම | • පිරිසිදු වාතය ලැබීම නිසා ශ්වසන ආබාධ අවම වීම, ඇසට ප්‍රියමනාප බව ඇති වීම. ඕසෝන් ස්තරයට වන බලපෑම අවම කිරීමට දායක වීම |
| • ශබ්ද දූෂණයෙන් තොරවීම. | • රූපවාහිනී/ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර නිවසේ අයට/තමාට පමණක් ඇසෙන සේ හඬ පාලනය කිරීම | • මානසික සුවය ඇති වීම<br>• පවුලේ සහ අසල් වැසියන්ට බාධා වීම අවම වීම<br>• නොරුස්සනා ගති අවම වීම |
| • පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් තිබීම | • වතුර උණුකර/ෆිල්ටර් කර භාවිත කිරීම<br>• ජල නළවල නඩත්තුව නිසි පරිදි සිදු කිරීම | • ජලය ආශ්‍රිත රෝගවලට ගොදුරු නොවීම, ජල බිල අවම කර ගත හැකි වීම ජලයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වීම, pH අගය (6.6-7.0) සුදුසු පරිදි වීම (මේ සඳහා PHI ගේ හෝ ජල සම්පාදන සහ ජල ප්‍රවාහන මණ්ඩලයේ හෝ සහාය ලබා ගත හැකි ය.) |
| • පිරිසිදු වටපිටාවක් තිබීම | • වත්ත සතියකට වරක්වත් ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම, අනවශ්‍ය ගස්වල අතු ඉවත් කිරීම වහල අලුත්වැඩියාව පිළිබඳ කටයුතු කිරීම | • සතුන් බෝ වීම අවම වීම, (මීයන්, සර්පයන්)<br>• ඩෙංගු වැනි රෝගී තත්ත්වයන් ඇති වීම අවම වීම<br>• තුවාල වැනි අනතුරු අවම වීම |

| ලක්ෂණ | ක්‍රියාකාරකම් | වාසි/අවාසි |
|---|---|---|
| | • නිවස අභ්‍යන්තර හා පිටත අනවශ්‍ය දේ ඉවත් කිරීම, බඩුභාණ්ඩ නිසි පරිදි ගබඩා කිරීම.<br>• අලංකාරය සඳහා ගෘහ භාණ්ඩ හා උපාංග යෙදීම | • මානසික සුවය ලැබීම<br>• සතුටුදායක පරිසරයක් ඇති වීම<br>• විනෝදය හා විවේකය ලැබීම<br>• අමතර මුදල් ලැබීම |
| • සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තිබීම | • වැසිකිළි ප්‍රමාණවත් ව පැවැතීම<br>• දෛනික ව පිරිසිදු කිරීම හා විෂබීජ නාශක යෙදීම<br>• අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ නිසි ක්‍රම පැවතීම, කාණු පද්ධතිය නිසි පරිදි යෙදීම හා නඩත්තු කිරිම | • මදුරුවන් බෝ වීම අවම වීම<br>• විෂබීජවලින් තොර පරිසරයක් ඇති වීම<br>• බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියේ ආසාදන, පණු රෝග අවම වීම<br>• ප්‍රියමනාප බව ඇති වීම |
| • ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබීම | • අනවශ්‍ය උපකරණ එක් රැස් කිරීමෙන් වැළැකීම<br>• මාස 03කට වරක් වත් අනවශ්‍ය දේ ඉවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම | • අනතුරු අවම විම<br>• මානසික සුවය ලැබීම |
| • සෞඛ්‍යවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වට්ටෝරුවක් ලබා ගැනීම | • නිසරු ආහාර පවුලේ ආහාර වේලට එකතු නොකිරීම<br>• අධික තෙල්, අධික ලුණු අධික සීනි භාවිත කර ආහාර පිළියෙළ නො කිරීම<br>• පලා වර්ග, එළවළු, පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට එක් කිරිම<br>• පවුලේ අය ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ගැන සොයා බලා ආහාර පිළියෙළ කිරීම<br>උදා :- දරුවන් ගේ වර්ධනය සඳහා ප්‍රෝටීන්, ඛනිජලවණ ඇතුළත් කිරීම | • පෝෂණ ගැටලු අවම වීම(කෘශ වීම, යකඩ ඌනතාව වැනි)<br>• ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වීම<br>• කායික වර්ධනය<br>• කැමැත්තෙන් ආහාර ගැනීම |

## 2. මානසික පරිසරය

| ලක්ෂණ | ක්‍රියාකාරකම් | වාසි /අවාසි |
|---|---|---|
| • හිංසනයෙන් තොර වීම | • පවුලේ අය අතර සුහද සාකච්ඡාවකට පැය භාගයක් වත් වෙන් කිරීම, රාත්‍රි ආහාරය එක් ව ගැනීම, පාසලේ දී, ආයතනයේ දී සිදුවන සිදුවීම් පිළිබඳ කථා කිරීම, කරුණු විමසීම හා තේරුම් ගැනීම,<br>• හිංසාකාරී අවස්ථා උදා වීමට ඉඩ නො තැබීම (බැණ වැදීම/දඬුවම්) | • සතුටින් සිටීම<br>• නිවසේ සිටීමට කැමති වීම<br>• ආරක්ෂාකාරී වීම<br>• පවුලේ සාමාජිකයන් අතර බැඳීම වැඩි වීම |
| • ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම | • පොත් කියැවීමට යොමු වීම<br>• නිවසේ කුඩා පුස්තකාලයක් ඇති කර ගැනීම<br>• නිර්මාණකරණයේ යෙදීම හා මඟ පෙන්වීම<br>• පවුලේ අය එකමුතු ව ක්‍රියා කිරීම<br>• තෝරා ගත් රූපවාහිනි/ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් නැරඹීම හා ඒවා පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම<br>• නිවසේ පිළිවෙළ හා පිරිසිදු කිරීම සඳහා කාලය වෙන් කිරීම හා එක් එක් කාර්යය පවුලේ සාමාජිකයින් විසින් සිදු කරනු ලැබීම | • දැනුවත් බව වැඩි වීම<br>• නිපුණතා සංවර්ධනය<br>• නිර්මාණශීලීත්වය වර්ධනය වීම<br>• සුහදතාව වර්ධනය වීම |
| • ආදරය | • පවුලේ සාමාජිකයින් අතර සුහද ව කථා කිරීම, ආදරයෙන් කථා කිරීම, අවශ්‍යතා සොයා බැලීම, පවුලේ සාමාජිකයකු ගේ ගැටලු තම ගැටලු ලෙස සැලකීම | • සතුටින් සිටීම, ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම |
| • ආරක්ෂාව හා රැකවරණය | • එනයන වේලාවන් පිළිබඳ සොයා බැලීම, නිවසේ දොර ජනෙල් නිසි පරිදි සවි කර තිබීම, ගැටලුවක දී හැම විට ම පිහිට වීම, (වැරැද්දක් සිදු වී තිබුණ ද ඒ ඒ අවස්ථාවලට අනුව කටයුතු කිරීම) | • ආරක්ෂාව තහවුරු වීම<br>• ඕනෑ ම දෙයක් කීමට අයකු සිටින බව හැඟීම |

**සමාජීය පරිසරය**

| ලක්ෂණ | ක්‍රියාකාරකම | වාසි /අවාසි |
|---|---|---|
| • අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම | • පවුලේ අය අතර සුහද කතා බහ ඇති වීම, විවිධ ගැටලු ගැන කථා කිරීම හා සියලු දෙනා ගේ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දීම, පවුලේ තීරණ පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම, විනෝද චාරිකාවල යෙදීම, යහළුවන් ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්තා ලබා දීම හා ඔවුන් පිළිබඳ සොයා බැලීම, අසල්වාසීන් ගේ ඥාතීන් ගේ අවශ්‍යතා සඳහා කාලය කැප කිරීම, අන් අය ගේ අවශ්‍යතා-හැඟීම් තේරුම් ගැනීම මඟින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වැඩි කර ගැනීම | • තනිකම නොදැනීම, සතුට/දුක බෙදා ගැනීම, සතුටින් සිටීම, අන් අය ගේ උපදෙස්-අදහස් ලැබීම, සහයෝගය ලැබීම තම අත්දැකීම් පුළුල් වීම |
| • වගකීම් හා යුතුකම් ඉටු කිරීම | • එක් එක් සාමාජිකයින්ට පවුලේ වගකීම් පැවරීම. කාර්ය ඉටු කර ගැනීමට අනෙකුත් පාර්ශ්ව හවුල් කර ගැනීම, මංගල උත්සව හා අවමංගල උත්සව ආදියට සහභාගි වීම, වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, පොදු වැඩවලට හවුල් වීම | • අත්දැකීම් ලබා ගැනීම<br>• දුක් කරදර/සතුට පොදු බව තේරුම් ගැනීම<br>• අන් අයගේ උදව් උපකාර ලැබීම<br>• තනිකම නොදැනීම<br>• විවේක කාලය ඵලදායී ව ගෙවීම |
| • ආධ්‍යාත්මික පරිසරයක් පැවැතීම | • නිවසේ ආගමික වතාවත් දෛනික ව සිදු කිරීම, ආගමික ස්ථානවලට යෑම හෝ වතාවත්වල යෙදීම භාවනා/යෝග වැනි පුරුදුවල යෙදීම<br>• සතුන්ට, අසරණයන්ට පිහිට වීම<br>• දන්දීම වැනි කාර්යයන්වල යෙදීම | • සිත සන්සුන් වීම,<br>• ආතතිය ලිහිල් විම<br>• ප්‍රබෝධමත් ව වැඩ කිරීම |
| • කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම | • ශ්‍රමදානවල යෙදීම<br>විවිධ පවිත්‍රතා කිරීම, අලුත්වැඩියා කිරීම සඳහා හවුල් විම, පවුලේ හොඳ නරක, දුකසැප සොයා බැලීම හා එම කටයුතුවලට එකතු වීම | • තනිකම නො දැනීම මුදල් ඉතිරි වීම, ශ්‍රමයේ වටිනකාම ඇති වීම |

**ඇමුණුම 1.1.3**

**පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තහවුරු කළ යුතු විශේෂ කරුණු**

| ක්ෂේත්‍රය | තහවුරු කළ යුතු කරුණු |
|---|---|
| පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස ශිෂ්‍ය වගකීම | • පවුලේ කටයුතුවල කොටස් භාර ගෙන ඉටු කිරීම<br>උදා :- මිදුල අතු ගෑම, තම කාමරය පිළියෙළ කිරීම<br>• උත්සව අවස්ථාවල දී කාර්යක්ෂම ව සහාය වීම<br>• පාසලේ අධ්‍යාපන කටයුතු මෙන් ම නිවසේ කටයුතුවල ද නිරත වීම<br>• දෙමාපියන් දරුවන්, සහෝදරසහෝදරියන් නෑදෑ හිතවතුන් අතර සබඳතා තර කර ගැනීමට තම දායකත්වය ලබා දීම<br>• ආත්මාර්ථය වෙනුවට පරාර්ථකාමී බව වර්ධනය කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම<br>• සමාජය පුද්ගලයකු පිළිබඳ බලනුයේ තනි පුද්ගලයකු ලෙස නොව පවුලක් ලෙස බව<br>• කුමන වැරැද්දක් සිදු වුවත් සැබෑ තොරතුරු තම දෙමාපියන්ට ලබා දිය යුතු බව |
| නිවැරැදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම. | • අධික තෙල්, සීනි, ලුණු සහිත ආහාරවලින් වැළැකීම හා ඒ මඟින් බෝ නො වන රෝග අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාකිරීම<br>• උදෑසන ආහාර නිසි පරිදි ලබා ගැනීම<br>• වෙළඳසල්වලින් වෙනුවට නිවසේ සකස් කරන ලද ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වීම හා අහාර සකස් කිරීම සඳහා දායක වීම<br>• කායික වර්ධන අවධියක පසු වන බැවින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය ආහාර (ප්‍රෝටීන්, ඛනිජලවණ) අඩංගු ආහාර කෙරෙහි සැලැකිලිමත් වීම<br>• එළවළු, පලා, පලතුරු අහාර පරිභෝජනය වැඩි කිරීම (දිනකට වර්ග පහක් වත් ලබා ගැනීම)<br>• මතක ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට යකඩ අවශ්‍යතා ගැන සැලැකිලිමත් වීම |
| දුම්වැටි, මත් වතුර හා මත් ද්‍රව්‍යවලින් වැලකීම | • මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ ප්‍රතිවිපාක හඳුනා ගැනීම<br>  • බෝ නො වන රෝගවලට ගොදුරු වන බව උදා:- හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ආඝාතය<br>  • ලිංගික දුර්වලතා, සම රැළි වැටීම, පෙනීමේ දුර්වලතා, වයසට වඩා වැඩි පෙනුම, දත් අවපැහැ වීම වැනි විපාක ඇති වන බව<br>  • මානසික විකෘතිතා සහ අවමානයට ලක් වීම<br>  • පවුලේ සාමය බිඳ වැටීම, විවිධ ආරවුල් ගැටුම් ඇති වන බව<br>  • ආර්ථික වශයෙන් පරිහානියට පත්වන බව |

| ක්ෂේත්‍රය | තහවුරු කළ යුතු කරුණු |
|---|---|
| සුසාධ්‍යකරණයේ දී | • පාසලේ දී ඉගෙන ගන්නා අලුත් කරුණු තොරතුරු නිවසේ අය සමග බෙදා හදා ගැනීම<br>• අලුත් ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ ක්‍රම නිවසේ දී අත්හදා බලමින් ක්‍රියාවට නැංවීම<br>• පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාමාර්ග හඳුන්වා දීම හා පවත්වා ගෙන යාමේ අවශ්‍යතාවන් පහදා දීම මෙන් ම පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම<br>• තොරතුරු පිළිබඳ ගැටලු පවතී නම් පාසලේ දී නිවැරැදි තොරතුරු තහවුරු කර ගනිමින් නිවස වෙත ගෙන යාම |
| ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම | • නිර්මාණකරණයට හුරු වීම<br>  • අත්වැඩ හා ගෘහ උපාංග පිළියෙළ කිරීම<br>  • කවි, කෙටි කථා ලිවීම<br>• විනෝදාත්මක වින්දනීය, කටයුතුවල නිරත වීම<br>  • සාහිත්‍යය/ගායනය/වාදනය<br>  • ගීතවලට සවන් දීම<br>• මේ මගින් සිතේ ආතතිය අඩු වීම හා ප්‍රබෝධය වැඩි වන බව තහවුරු කරන්න.<br>• නිවසේ ආදායම වැඩි වන හා වියදම අඩු වන ක්‍රියාවල යෙදීම<br>  • ගෙවතු වගාව, ආහාර වියදම පාලනය කිරීම<br>  • තීන්ත ආලේපනය සඳහා සහාය වීම<br>  • අලුත්වැඩියා කටයුතුවලට උපකාර කිරීම<br>  • අලංකරණය සඳහා සහාය වීම<br>• තම පවුලේ කටයුතු සඳහා සහාය වීම<br>උදා - බඩු බාහිරාදිය ගෙන ඒම<br>• මේ මගින් අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි බව හා රැකියාවක නිරත වන විට වඩාත් සාර්ථක වීමට ඉවහල් වන බව තහවුරු කිරීම |
| සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන යාම | • අලුත් කරුණු බෙදාහදා ගැනීම<br>• වැරදි අදහස් නිවැරැදි කිරීම<br>• අලුත් තොරතුරු ඇතුළත් පත්‍රිකා පතපොත නිවසේ සාමාජිකයින්ට ද දැන ගැනීමට ඉඩ සැලැස්වීම |

**නිපුණතාව 02 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.**

**නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.**

**කාල පරිච්ඡේද ගණන :** 02 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල :**
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පැහැදිලි කරයි.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය හා සම්බන්ධ වන පුද්ගලයන් ලැයිස්තු ගත කරයි.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය රැක ගැනීමේ දී තමාගේ යුතුකම් හා වගකීම් පැහැදිලි කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- **කුඩා කල සිට මේ දක්වා ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය මානව අවශ්‍යතාවක් වූ අයුරු සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.**
- ආදරය යනු යහපත පතමින් ඕනෑකමින් යුතු ව රැක බලා ගැනීමේ ගුණාංගය බවත්, සුරක්ෂිතභාවය යනු හානියක් වීමෙන් වළක්වා ගැනීම බවත්, සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමඟ සම්බන්ධ වන සමීපතම කණ්ඩායම් පහත සඳහන් පරිදි සාකච්ඡාවක් තුළින් හඳුන්වා දෙන්න.
  - දෙමාපියන්
  - අසල්වැසියන්
  - ගුරුවරයා හා පාසල් ප්‍රජාව
  - පවුලේ සාමාජිකයන්
  - සම වයස් කණ්ඩායම්
  - විවිධ පුද්ගලයින්

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හයකට බෙදන්න.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය හා සම්බන්ධ ඉහත හඳුනා ගත් කණ්ඩායම් හය ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් හයට බෙදා දෙන්න.
- තම කණ්ඩායමට ලැබුණු මාතෘකාව අනුව ඔවුන් ගෙන් තමාට ලැබිය යුතු ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය හා යුතුකම් වගකීම් පෙළ ගැස්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එම කණ්ඩායමට තමා ලබා දිය යුතු ආදරය, සුරක්ෂිතභාවය, යුතුකම් හා වගකීම් පෙළ ගැස්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
  - මෙම පුද්ගල කණ්ඩායම් අතර සිතුම් පැතුම් හා හැඩගැසීම්වලින් වෙනස්කම් ඇති බව
  - ඔවුන් සමඟ පවතින සම්බන්ධතා අනුව ආදරය සහ සුරක්ෂිතභාවය

ලැබීම හා ලබා දීම වෙනස් වන බව

- පුද්ගල කණ්ඩායම්වල වයස් අනුව ද, ආදරය, සුරක්ෂිතභාවය, යුතුකම් සහ වගකීම් ඉටු කිරීම වෙනස් වන බව
- ආදරය හා සුරක්ෂිත භාවය ලැබීමෙන් මානසික තෘප්තියක් ලැබෙන බව
- ආදරය හා සුරක්ෂිත බව අන් අයට ද ලබා දිය යුතු බව
- යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීමෙන් යහපත් සබඳතා ගොඩනගා ගත හැකි බව
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සෑම පුද්ගලයකු ම යුතුකම් හා වගකීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු බව
- ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙළ පොතෙහි දෙ වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප:**
- මානව අවශ්‍යතා
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- තොරතුරු අඩංගු පිටු පෙරළනය (Flip Chart)

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන පුද්ගල කණ්ඩායම් විමසන්න.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය රැකගැනීමේ දී තමාගේ යුතුකම් හා වගකීම් මොනවා ද යන්න විමසන්න.
- විවිධ පුද්ගල කණ්ඩායම් අතර යුතුකම් හා වගකීම් නිසි අයුරින් ඉටු නො වීමෙන් ඇති වන තත්ත්ව පිළිබඳ බිත්ති පුවත් පතකට ලිපියක් සකස් කරවන්න.

**නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 4.1 : ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.**

**කාල පරිච්ඡේද ගණන :** 02 යි.

**ඉගෙනුම් පල :**
- ජන ක්‍රීඩා පෙළ ගස්වයි.
- ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- ඇමුණුම 4.1.1 හි දක්වා ඇති ඔංචිලි වාරම සිසුන් සමඟ ගායනා කරන්න.
- ඔංචිලි පදින විට ඔංචිලි වාරම් කියන බව විස්තර කර දෙන්න.
- කාන්තා හා පිරිමි දෙපක්ෂය ම ඔංචිලි පදින බවත් කාන්තා සහභාගිත්වය වැඩි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- අවුරුදු කාලයට විශේෂ වූ ක්‍රීඩා රාශියක් ඇති බව හඳුන්වා දෙන්න.
- පංච දැමීම, නෙරෙංචි ඇදීම, ඔළිඳ කෙළිය, එළුවන් කෙළිය, වළ කජු ගැසීම, කිලි තට්ටු, කිට්ටිපුල්ලු, වාර්ඕටම්, කෝලම්, රබන් ගැසීම අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ක්‍රීඩා කිහිපයක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- සමාජීය, ආර්ථික, ආගමික සහ භූගෝලීය සාධක මත, ජන සංස්කෘතිය තුළ මිනිසා ගේ වින්දනය, විවේකය හා විනෝදය සඳහා මතු වූ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් 'ජන ක්‍රීඩා' ලෙස හැඳින්වෙන බව පහදා දෙන්න.
- මේවා බොහොමයක් නැටුම්, ගැයුම් හා වැයුම්වල සම්මිශ්‍රණයක් බව ද පෙන්වා දෙන්න.
- ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පෙන්වා දෙන්න.

පියවර 02
- ඇමුණුම 4.1.2 හි දැක්වෙන ජන ක්‍රීඩාවලින් තෝරා ගත් ක්‍රීඩා කිහිපයක් හඳුන්වා දෙමින් එම ක්‍රීඩාවල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- ඒ සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ හා යෙදවුම් ශිෂ්‍යයන්ට සකසා ගෙන ඊමට කලින් දැනුම් දෙන්න.

පියවර 03
- **ක්‍රීඩා කිරීමෙන් අනතුරු ව පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
- ජන ක්‍රීඩා උපකරණ සහිත ව හා රහිත ව මෙන් ම යුගල හා සමූහ වශයෙනුත් කළ හැකි බව
- එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා, ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා (පොර පොල් ගැසීම), ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා (අංගම් පොර) ආදි ලෙස ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි බව
- ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් වින්දනය, සතුට එකමුතු බව ලැබෙන බව

- වයස් හෝ ලිංග භේදයකින් තොර ව සහභාගි විය හැකි ජන ක්‍රීඩා ඇති බව
- මේවායේ නීති රීති ඉතා සරල වන බව
- සමහර ජන ක්‍රීඩා නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් හා ඒකාබද්ධ වී ඇති බව
- ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙළ පොතෙහි හතර වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප:**
- ජන ක්‍රීඩා

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ඒ ඒ ජන ක්‍රීඩා ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ
- ඇමුණුම 4.1.1 ට අයත් ඕංචිලි වාරම

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- ජන ක්‍රීඩාවල නම් කිහිපයක් විමසන්න.
- ජන ක්‍රීඩා යන්නෙහි අදහස විමසන්න.
- ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව විමසන්න.
- ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වන අතරතුර කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, සන්නිවේදනය ආදී කුසලතා අගයන්න.
- තම ප්‍රදේශවලට ආවේණික වූ ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ වැඩිහිටියන් ගෙන් අසා ඒ පිළිබඳ පුවත් පතකට ලිපියක් ලියවන්න.

**ඇමුණුම 4.1.1**

**ඔංචිලි වාරම**

මිතුරු මෙ නුඹ අප එක් ව සියල්ලා
කතුරු ලෙසට බැඳ රන් ඔංචිල්ලා
නතර ලමින් ගුවනේ ඔංචිල්ලා
මෙවර පදිමු අපි රන් ඔංචිල්ලා

තටුව උඩින් සිට බැඳ ඔංචිල්ලා
පිට පිට පැගුවෙ එක් කැරකිල්ලා
වට පිට සිටි අය බලා සිටිල්ලා
අට දෙන අට කොණ වාඩි වෙයල්ලා

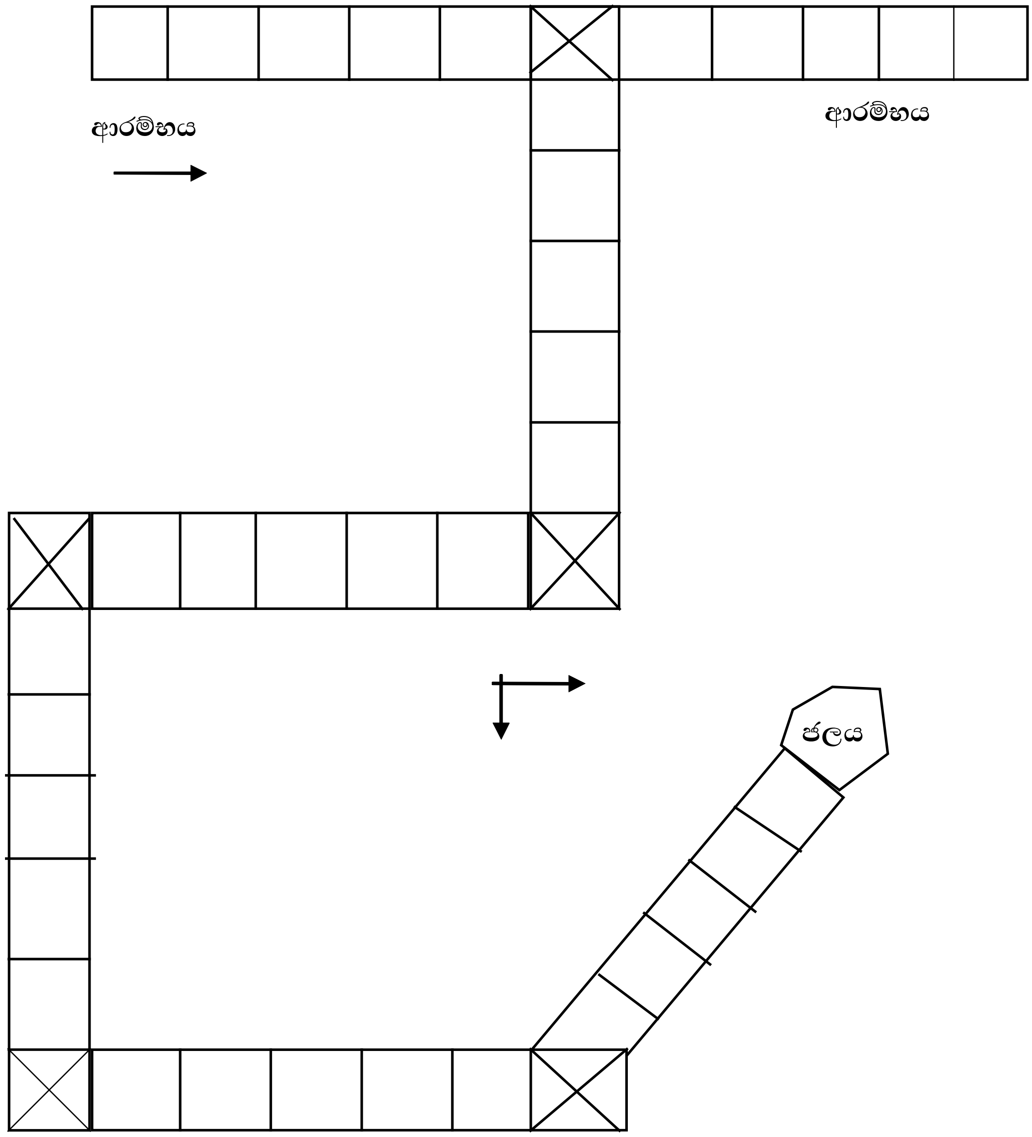
උඩ ම උඩ ම වැඩ ඔක්කම වැල්ලේ
වසින වසින වැසි ඒ ගල පල්ලේ
දුවන දුවන නැව් සමුදුර එල්ලේ
අපිත් පදිමු දැන් රන් ඔංචිල්ලේ

අට දෙන අට කොණ වාඩි වෙයල්ලා
සිට ගෙන දෙන්නෙක් පොලු පා ගල්ලා
වවුලන් ලෙස කැරකෙන ඔංචිල්ලා
අපිත් පදිමු දැන් රන් ඔංචිල්ලා

පදින කලට අඟනෝ ඔංචිල්ලා
අඳින සළුව තද කර ඇඳගල්ලා
තදින අතින් වැල අල්ලා ගල්ලා
සොඳින වරල බැඳ ගෙන පැදපල්ලා

**ඇමුණුම 4.1.2**

**පංච දැමීම**




**පංච පෙත**

**භාවිත කරන වචන**

ඔණ්ඩුව - එක
සිරිමල - කවඩි සියල්ල උඩුකුරු ව පෙරළීම
බොක්ක - කවඩි සියල්ල යටිකුරු ව පෙරළීම
අය - උඩුකුරු ව වැටෙන කවඩි ප්‍රමාණය
බල්ලා - අය තැබීමට පාවිච්චි කරන ඉත්තන්ට කියන නම
සළු වීම - ක්‍රීඩාව පටන් ගැනීමට සුදුසුකම් ලැබීම

**ක්‍රීඩා කරන ආකාරය**

අවශ්‍ය කවඩි සංඛ්‍යාව 05 කි. පාට දෙකකින් බල්ලන් අටකි. සමාන ක්‍රීඩකයින් ගණනක් සිටින ආකාරයට දෙ පිලක් බෙදිය යුතු ය. ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ඔත්තේ ගණනක් නම් අඩු තැනැත්තා 'හුංගී' යනුවෙන් හැඳින්වේ. 'හුංගී' සිටින පිලේ නායකයාට දෙ වරක් ක්‍රීඩා කළ හැකි ය. අය තැබීම කරනුයේ දෙ පිලේ නායකයන් විසිනි. පොල් කටුවකට කවඩි දමා සොලවා පොල් කටුව යටිකුරු ව පොළවේ තැබූ විට උඩුකුරු ව වැටී ඇති කවඩි සංඛ්‍යාව 'අය' සංඛ්‍යාව වේ. (සමහර පළාත්වල මුනින් අතට නැවූ පොල්කටුවක් මතට කවඩි දැමීම කරනු ලැබේ.) දෙ පිලේ එක් එක් ක්‍රීඩකයා මාරුවෙන් මාරුවට කවඩි දැමීම කරනු ලැබේ.

අය තැබීම ආරම්භ කළ හැක්කේ සළු වූ පිලට පමණකි. සළු වීම සඳහා ඔණ්ඩුවක් වැටිය යුතු ය. සළු වූ පිල අය තබමින් ක්‍රිඩාව කර ගෙන යන අතර අනිත් පිල සළු වන තෙක් කවඩි දැමීම කළ යුතු ය. ඔණ්ඩුවක් ලැබුණ කල ක්‍රීඩකයකුට කවඩි දැමීමට තවත් වාරයක් ලැබේ.

**අය තැබීම**

ලැබෙන අය ගණන් අනුව, කොටු ගනිමින් ඊට අදාළ ව ඊතලවලින් දැක්වෙන මඟ ඔස්සේ බල්ලන් ඉදිරියට ගමන් කරවිය යුතු ය. බල්ලන් එක පිට එක තැබිය නො හැකි ය. එක් කවඩි දැමීමක දී තම පිලේ අය ගණන අනුව බල්ලා තැබූ විට හරියට ම විරුද්ධ පිලේ බල්ලා සිටින තැනට ගිය හොත් ප්‍රතිවාදි බල්ලා ඉවත් කර තම පිලේ බල්ලා එහි තැබිය හැකි ය. මෙය කැපීම ලෙස හැඳින්වේ. එහෙත් කතිර කොටුවල දී බල්ලන් කැපීම කළ නො හැකි ය. අය 35 ක් වූ විට එක් බල්ලකු ජලයට යයි. බල්ලන් හතර දෙනා ම ජලයට ගිය පසු එම පිල ජයග්‍රහණය කරයි.

**විශේෂ අවස්ථා**

- ඔණ්ඩුවක් හෝ බොක්ක වැටුණු අයට නැවත වරක් කවඩි දැමීමට අවසර ඇත.
- එකවර ඔණ්ඩුවක් හා ඉන්පසු බොක්කක් වැටුණු කල එක් බල්ලකු ගෙන් හෝ තවත් බල්ලකු ගැනීමෙන් හෝ අය තැබිය හැකි ය.
- සිරිමලෙහි වටිනා කමක් නැත.
- බල්ලන් තැබිය හැක්කේ සළු වූවාට පසු ව ය. එ තෙක් වැටෙන 'අය' ගණන් නො ගනී.
- තමාගේ පිලෙහි ඉත්තන් ආරම්භක ස්ථානයට ගෙන ගොස් නැවත 'සළු' වූවාට පසු ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරයි.

**අත් හැංගීම**

උපකරණ නැත. දෙදෙනකුට කළ හැකි ය.

දෙදෙනා ගේ අත් සතර අත්ල යටි අතට සිටින සේ බිම තබා එක් අයෙක් කවි කීම අරඹයි. වචනයෙන් වචනය අතකට තට්ටු කෙරේ. කවි කියන්නා ගේ තට්ටු කරන අත ද බිම ඇති සේ සැලකේ. කවියේ අවසාන වචනයට තට්ටු වන අත ඉවතට ගැනේ. ඉන්පසු අත් ඉතිරි වන්නේ තුනකි. මේ ආකාරයට අත් දෙක ම පළමුවෙන් ඉවත් වූ තැනැත්තා ජය ලබයි.

යොදා ගන්නා කවි

1. අතුරු මිතුරු දඹදිවතුරු රාජකපුරු සෙට්ටියෝ
අලුත ගෙනා මනමාලිට හාල් පතක් ගරාලා
ඉහළ ගෙටත් බෙදාලා පහළ ගෙටත් බෙදාලා
කුකුළා කපා දොර මුල්ලේ, කිකිළි කපා වැට මුල්ලේ
අතක් ගනින් සෙට්ටියෝ

2. අතුරු මිතුරු දෙමිතුරු, තුරු පාඬි කපුරු සෙට්ටියෝ
තොපෙ අයිය යි, මගේ අයිය යි, ගාලු ගොසින්
තල් වල්ල යි, පොල් වල්ල යි, ගෙනා දාට ඇස්ස බිඳන්
කාපු දාට ඇහි වෙළෙඳන් කරපු දාට එක අතක්
හංග ගන් කොරෝ

**එළුවන් කෙළිය**

මෙම ක්‍රීඩාවට එළුවා සේ එක් ක්‍රීඩකයෙක් ද, දිවියා සේ තව ක්‍රීඩකයෙක් ද, අනිත් සියලු ම අත් අල්ලා ගෙන රවුමට ද, සිටිති. එළුවා කවයේ මැදත්, දිවියා කවයෙන් පිටතත්, සිටිති. ජන ගී කියමින් රවුමේ අත් අල්ලා ගෙන සිටින ක්‍රීඩකයන් ගේ අත් ගලවා ගෙන දිවියා ඇතුළට පැමිණ එළුවා අල්ලා ගැනීමට තැත් කරයි. රවුමේ සිටින අය එය වළක්වති. ඇතුළට අවුත් එළුවා අල්ලා ගත හොත් දිවියා ජය ලබයි. එ විට එළුවා දිවියා කොට, එළුවා ලෙස වෙනත් ළමයකු යොදා ගනී. ජය ලැබූ දිවියා රවුමේ ළමුනට එකතු වේ.

**අදාළ ජන ගී**

එළුවන් කන්නයි මං ආවේ - එළු බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
සාවුන් කන්නයි මං ආවේ - සා බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
ගෝනුන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
මුවන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ

මේ  වැල මොක දෝ - දම්වැල
මේ වැල මොක දෝ - කිරිවැල
මේ වැල මොක දෝ - කිඳවැල
මේ වැල මොක දෝ - මදුවැල

උඩින්  පනිම් - තල්ල කැඩෙයි
යටින් රිඟන් - තිඹොල් ඇනෙයි
මේ පුටු කා ගේ - බණ්ඩාරේ
මේ ඇඳ කා ගේ - බණ්ඩාරේ
මේ බත් කා ගේ - බණ්ඩාරේ
මේ කැඳ කා ගේ - බණ්ඩාරේ

ගේ ගොම ගාලා ගත් මගෙ එළුවා - නුඹට කොයින් දැ මාගේ එළුවා
දරණුව දීලා ගත් මගෙ එළුවා - නුඹට කොයින් දැ මා ගේ එළුවා
ඉලපත දීලා ............ - නුඹට කොයින් දැ ............
අප්පා දීලා ............ - නුඹට කොයින් දැ ............
අයියා දීලා ............ - නුඹට කොයින් දැ ............
ඉරගල දීලා ............ - නුඹට කොයින් දැ ............
සඳගල දීලා ............ - නුඹට කොයින් දැ ............

### වළ කජු ගැසීම

**අවශ්‍ය උපකරණ   - පොල් කටුවක්, රවුම් පැතලි ගල් පතුරක්, කජු ඇට**

**ක්‍රීඩා කරන පිළිවෙළ**

මේ සඳහා ඕනෑ ම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවකට සහභාගි විය හැකි ය. ක්‍රීඩා පෙදෙසට සම්මත දිග පළලක් නැත. මුලින් ම සිටින ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවට කජු ඇට දැමීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වළක් තනා ගත යුතුයි. එම වළ කැඩී යෑම වැළැක්වීම සඳහා පොල් කටුවක් සවි කරනු ලැබේ.

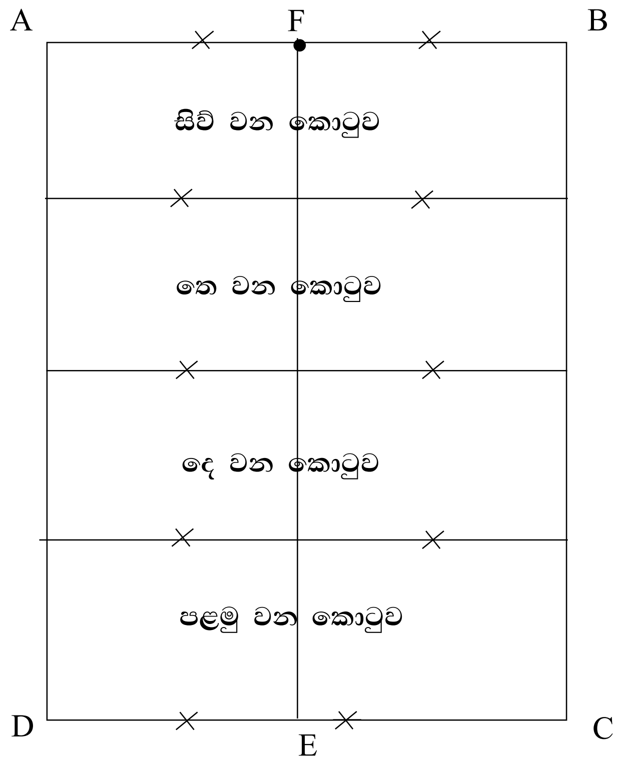
ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා, ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන අනු පිළිවෙළ තීරණය කර ගත යුතුයි. මේ සඳහා වළේ සිට අඩි 12-15 ත් අතර දුරක සිට එක් එක් ක්‍රීඩකයා කජු ඇටයක් වළ තුළට දැමීම කරයි. වළ තුළ හා ඒ අවට කජු ඇට පතිත වනු ඇත. කජු ඇටය වළ තුළට දැමූ ක්‍රීඩකයා පළමු වැන්නා වේ. එ සේ නැත හොත් වළට ආසන්නව ම කජු ඇටය දැමූ තැනැත්තා පළමු වැන්නා වේ. මෙ සේ වළේ සිට එක් එක්කෙනා ගේ කජු ඇට පිහිටි ස්ථානවලට ඇති දුර ප්‍රමාණයේ අවමය සිට උපරිමය දක්වා අනු පිළිවෙළින් දෙවැනි හා තෙවැනි ආදී වශයෙන් ස්ථාන ලබති. ක්‍රීඩා කරන අනුපිළිවෙළ තෝරා ගත් පසු පළමු වැන්නා ක්‍රීඩකයින් සියලු දෙනා ගේ කජු ඇට ගෙන නියමිත දුර ප්‍රමාණයක සිට වළ දෙසට දමයි.  විසි කරන අවස්ථාවේ දී කජු සියල්ල ම වළට වැටුණ හොත්

සියල්ල ම ඔහුට හිමි වේ. යම් හෙයකින් කජු ඇට සියල්ල ම වළට නො වැටුණ හොත් ගල් පතුර ගෙන අනිත් ක්‍රීඩකයන් පෙන්වන ලද කජු ඇටයට නියමිත ස්ථානයේ සිට ගසයි.

එ වැනි අවස්ථාවක දී ගල් පතුර නොහොත් පෙන්දා වෙන කජු ඇටයක හෝ පෙන්වන ලද කජු ඇටයට වැදී එය වෙනත් කජු ඇටයට වැදුණොත් පරාජය වේ. පෙන්වන ලද කජු ඇටයට පමණක් වැදුණොත් එම කජු ඇටය ඔහුට හිමි වේ. ඉන් පසු ඔහු ගේ ක්‍රීඩා කිරීමේ වාරය අවසන් වේ. මෙ සේ අනු පිළිවෙළින් ක්‍රීඩකයෝ තම ක්‍රීඩා වාර ලබා ගනිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති. කජු ඇට වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබූ ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රහණය කරයි.

**තාච්චි පැනීම (තට්ටු පැනීම)**

මේ සඳහා භාවිත කරන ක්‍රීඩා පිටියක සටහන පහත දැක්වේ. නිශ්චිත දිග පළලක් නොමැත. ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව අනුව ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල තීරණය කෙරේ. සාමාන්‍යයෙන් දහ දෙනකුට වැඩි ප්‍රමාණයකට අඩි 60 ක් දිග අඩි 24 ක් පමණ පළල ක්‍රීඩා පිටියක් සෑහේ.



**ක්‍රීඩා කරන පිළිවෙළ**

මෙම ක්‍රීඩාව ළමයින් අතර ඉතා ජනප්‍රිය වේ. ක්‍රීඩා කිරීමට නම් ක්‍රීඩකයන් පස් දෙනකුට වැඩි ප්‍රමාණයක් සිටිය යුතුයි. කණ්ඩායම් දෙ පිලකට බෙදී එක් පිලක් 'රකින පිල' ද, අනිත් පිල 'පනින පිල' ද යනුවෙන් නම් කෙරේ. රැකීමට තේරුණු පිල 'තාච්චි' යනුවෙන් කෙනකු තෝරා ගත යුතු යි. ඔහුට ගමන් කළ හැක්කේ AB, CD, AD, BC, EF රේඛාවල පමණි. සෙසු ක්‍රීඩකයන් රැකීම සඳහා හරස් ඉරිවල සිටිය යුත යි. 'x' ලකුණ යොදා ඇත්තේ රකින ක්‍රීඩකයන් සිටින ස්ථාන යි. • ලකුණින් දැක්වෙන්නේ ආරම්භයේ දී තාච්චි සිටින ස්ථානය යි. පනින පිල සිටිය යුත්තේ DC රේඛාවෙන් පිටත ය. 'තාච්චි' කියමින් තාච්චි නමැත්තා EF රේඛාව දිගේ ඉදිරියට දුව ගෙන එයි. ඒ අතරේ දී පනින පිල පළමු වෙනි කොටුවට පනිති. ඔවුන් පනින අවස්ථාවේ දී එක් අයකු තාච්චි ගෙන් ගුටි කෑ විට සම්පූර්ණ පිල ම පරාජය වේ. එ විට ඔවුහු රකින පිල වශයෙන් ද රකිමින් සිටි පිල, පනින පිල වශයෙන් ද පැති මාරු කර ගනිති. එ සේ නො වූ විට පනින පිල හරස් ඉරිවල 'බත්තල්' යනුවෙන් පවසමින් පළමු කොටුවේ එක පාදයකුත් දෙ වන කොටුවේ අනෙක් පාදය ද තබමින් ස්ථානගත වේ. ඒ අවස්ථාවේ දී තාච්චිට ඔවුන්ට පහර දිය නො හැකි ය. බත්තල් තැබූ පසු එම ක්‍රීඩකයාට පහර දිය හැක්කේ හරස් ඉරි රකින ක්‍රීඩකයින්ට පමණි. මෙ සේ හරස් ඉරි රකින ක්‍රීඩකයින්ගෙන් සහ තාච්චි ගෙන් බේරී, එක අයෙක් හෝ AB රේඛාවෙන් පිටතට ගොස් නැවත ආරම්භක ස්ථානයට ආපසු පැමිණිය යුතුයි. AB රේඛාවෙන් පිටතට ගොස් එන ක්‍රීඩකයකු හෝ පිටතට යන ක්‍රීඩකයකු එක කොටුවක දී මුණ ගැසුණ හොත් ඔවුහු පරාජය වෙති. එයට 'ලුණු සීනි' යැයි කියනු ලැබේ. ඒ සියල්ලෙන් ම බේරී එක් අයකු හෝ ආරම්භ කළ ස්ථානයට පැමිණිය හොත් එක ලකුණක් හා නැවත පැනීමේ වාරය හිමි වේ.

**නිපුණතා මට්ටම 4.2 : වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබාගැනීම නිවැරැදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 03 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල** :
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පෙළ ගස්වයි.
- යටි අත් ලබා ගැනීම හා යටි අත් පිරිනැමීම විස්තර කරයි.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ හා ලබා ගැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- නීතිරීතිවලට අවනත ව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

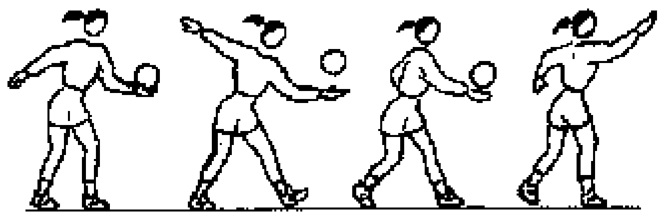
**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- ශිෂ්‍යයන් නරඹා ඇති වොලිබෝල් තරග පිළිබඳ ව විමසන්න.
- එම තරගවල දී භාවිත කළ දක්ෂතා විමසන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මෙම ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයකින් සමන්විත වන බව ඒවා නම්
    - පන්දුව පිරිනැමීම
    - පන්දුව ලබා ගැනීම
    - පන්දුව එසැවීම
    - ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
    - වැළැක්වීම
    - පන්දුව ගොඩ ගැනීම
  - ඉහත දක්ෂතා මනා පුහුණුවකින් පසු ක්‍රීඩාවේ දී දක්ෂතා දැක්විය හැකි බව
  - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ කාන්තා/පිරිමි ලෙස තරග පැවැත්වෙන බව
  - ඕනෑ ම අයකුට මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත විය හැකි බව
  - පිරිනැමීමේ දී නිසි ලෙස පන්දුව සංඥාවට පිරිනැමීම, උඩ දැමීම, ත-8 ක් ඇතුළත කිරීම, රේඛාව ස්පර්ශ නො කළ යුතු බව හඳුන්වා දෙන්න.

පියවර 02
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා මිනිත්තු පහක කාලයක් නිදහසේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- අනතුරුව ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී කණ්ඩායම් දෙක භාවිත කළ දක්ෂතා විමසන්න.
- එම දක්ෂතා නම් පන්දුව පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම බව පැහැදිලි කරන්න.

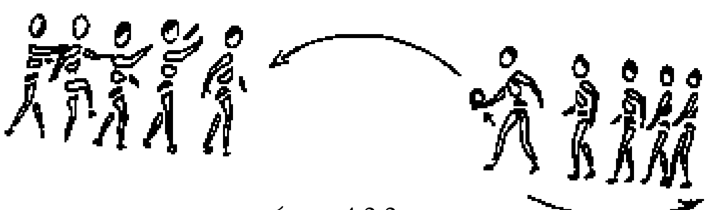
- පිරිනැමීම දක්ෂතාව යටි අත් හා උඩු අත් ලෙස ක්‍රම දෙකකට කළ හැකි බවත්, යටි අත් පිරිනැමීම පහත දැක්වෙන ආකාරයට කළ හැකි බවත්, පැහැදිලි කරන්න.
- **යටි අත් පිරිනැමීම (Under arm service)**
  - මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය පියවර තුනක් යටතේ හඳුනා ගත හැකි ය. (රූපය 4.2.1)
- **පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව**
  - නුහුරු අත දිගහැර අත්ල මත පන්දුව තබා ගන්න.
  - එම අත පැත්තේ පාදය ද මඳක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
  - පන්දුවට පහර දෙන අත සිරුරින් මඳක් පිටුපස තබා ගන්න.
  - ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න.
  - ශරීරය මඳක් ඉදිරියට නැඹුරු වන ආකාරයට ඉදිරිය බලා සිටින්න.
- **පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව**
  - පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට මඳක් උඩ දමන්න.
  - පිටුපස අත දිග හරිමින් ශරීරය ආසන්නයෙන් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ පතුලට පහර දෙන්න.
- **ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව**
  - පහර දුන් අත ඉදිරියට යවන්න.
  - පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන එමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න.

**යටි අත් පිරිනැමීම සම්පූර්ණ ශිල්ප ක්‍රමය.**



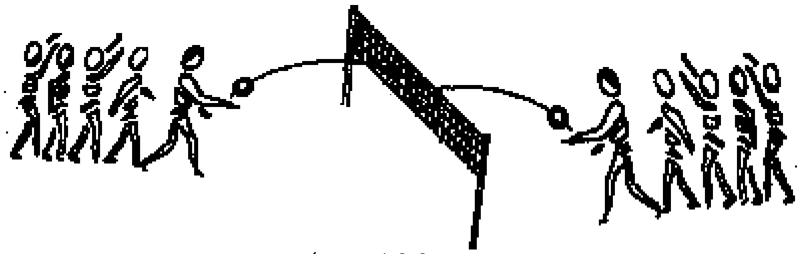
රූපය 4.2.1

- **යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්**
  - නියමිත ශිල්පිය ක්‍රමයට අනුව සූදානම් ව සිට පිරිනැමීම කරන අයුරු පන්දු ව රහිත ව කිහිපවරක් පුහුණු වන්න.
  - කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් පහක් පමණ ඈත් ව සිට නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව ඉදිරි පෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව පිරිනමන්න. (රූපය 4.2.2)
  - පිරිනැමීම කළ ක්‍රීඩකයා තම පෙළේ පසු පසට එකතු වන්න.



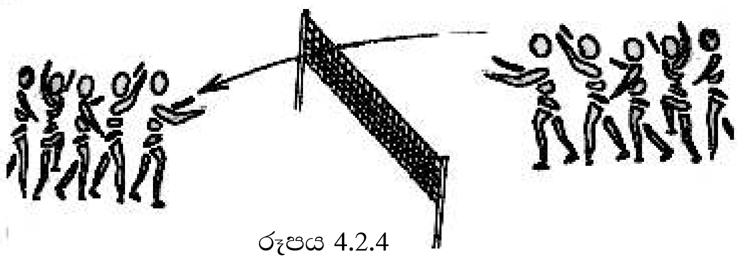
රූපය 4.2.2

- දැල ඉදිරියේ මීටර් පහක් පමණ ඈත්ව සිට නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව දැලට වදින සේ පිරිනැමීම කරන්න. (රූපය 4.2.3)



රූපය 4.2.3

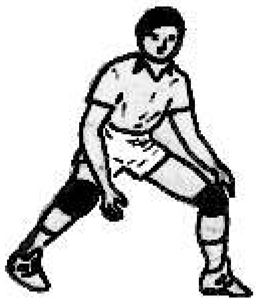
- ඉන් පසු කණ්ඩායම් දෙක මීටර් පහක් දුරින් දැල දෙපස සිට දැලට ඉහළින් යනසේ නිවැරැදි ව පිරිනැමීම කරන්න.



රූපය 4.2.4

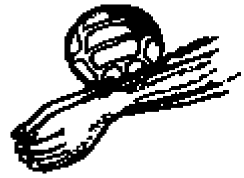
- පියවරින් පියවර පිරිනැමීම රේඛාවට ආසන්න වෙමින් පිරිනැමීම දැලට ඉහළින් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අවසානයේ පිරිනැමීම් කලාපයේ සිට නිවැරැදි ව පිරිනැමීම කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (ඔබට අවශ්‍ය පරිදි පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගන්න.)

පියවර 03
- **පහත සඳහන් පරිදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න.**
- විරුද්ධ පිලෙන් තම පිලට එන පන්දු ලබා ගැනීම සඳහා මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගන්නා බවත්, ක්‍රීඩාව ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය දක්ෂතාවක් බවත්, පහදා දෙන්න. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි බව පහදා දෙන්න.
- **පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව**
  - පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට හෝ මඳක් වෙනස් ව ක්‍රීඩකයාට පහසු ලෙස තබා ගන්න.
  - ශරීරයේ බර පාද දෙකට ම සමාන ව බෙදී යන ලෙස තබා ගන්න.
  - දණහිස්වලින් මඳක් පහළට නැමී ශරීරය ඉදිරියට හරවා තබා ගන්න.
  - දෙඅත් ශරීරය දෙපස ද බැල්ම පන්දුවේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ද යොමු වන ආකාරයට තබා ගන්න.



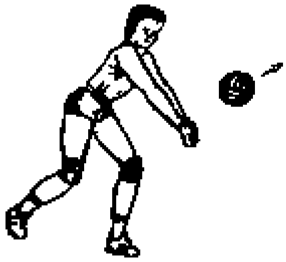
(රූපය 4.2.5)

- එ සේ ම ශරීරය ලිහිල් ව තබා ගන්න. (රූපය 4.2.5)



(රූපය 4.2.6)

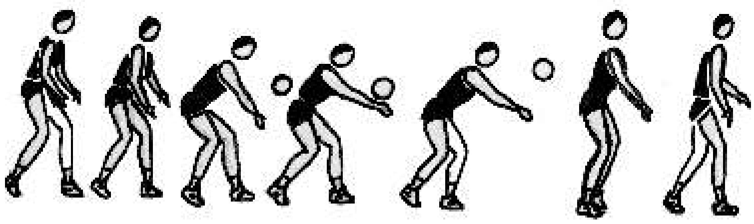
- **පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව**
  - වම් අත්ල මත දකුණු අත තබා දෙ අත් එකට එකතු කළ යුතු අතර අත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැර (වැලමිටෙන් නො නවා) පවත්වා ගන්න.
  - මෙහි දී අත්වල පහළ කොටසේ මස් පිඬු ප්‍රදේශය මනා ව ඉල්පී තිබිය යුතු බව සලකන්න.
  - පන්දුව දෑතේ ස්පර්ශ කළ යුත්තේ ඉහළට නැඟිටීමත් සමඟ බව සලකන්න.
  - පන්දුව දෑතේ ස්පර්ශ වීමත් සමඟ අතේ මැණික් කටුවෙන් ඉදිරියට තෙරපුමක් කරන්න. (රූපය 4.2.7)
  - අත් ඉහළටත්, ඉදිරියටත්, එසැවීම සිදු කරන්න. (දෙ අත් උරහිස්වලට වඩා ඉහළට නො යා යුතු ය.)



(රූපය 4.2.7)

- **පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව**
- පන්දුවට පහර දීමෙන් පසු අත් ශරීරය දෙපසට යවන්න.
- හුරු පාදය ඉදිරියට තබමින් ශරීරයේ බර පාලනය කර ගන්න.
- ඒ සමඟ ම ඊළඟ ක්‍රියාකාරකම සඳහා සූදානම් වන්න.

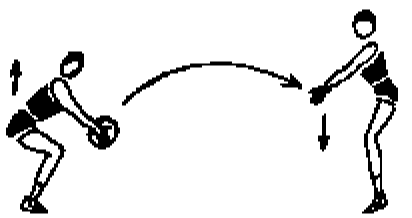
**යටි අත් ලබා ගැනීම සම්පූර්ණ ශිල්ප ක්‍රමය**



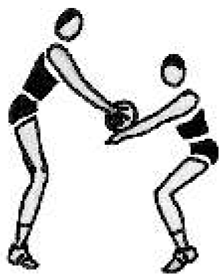
රූපය 4.2.8

**යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්**

- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න. නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව සූදානම් ව පන්දුව දෑතින් අල්ලා නැගිටිමින් දෑත් දිගහැර ඉදිරියේ සිටින ක්‍රීඩකයාට වීසි කරන්න.
- ඒ සමඟ ම අනෙක් ක්‍රීඩකයා නැගිට සිට දෑත් දිගු කර පන්දුව අල්ලමින් පහළට යෑමට උපදෙස් දෙන්න. රූපය 4.2.9



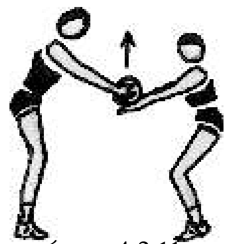
(රූපය 4.2.9)



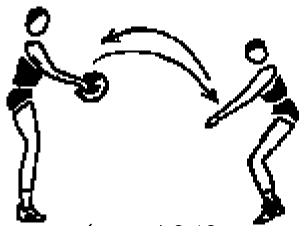
රූපය 4.2.10

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව එක් ක්‍රීඩකයකු සිටින අතර අනෙක් ක්‍රීඩකයා ඔහුගේ අත්දඬු මත පන්දුව තබා තද කරන්න. පහර දෙන ක්‍රීඩකයා පහරදෙන අයුරින් ඉහළට නැගිටින්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම නැවත නැවත කරවන්න. රූපය (4.2.10)

- ඉහත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම කරන අතර ඉහළට එන විට පන්දුව අල්ලා සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුව අත් හරින්න. (රූපය 4.2.11) (එ විට පන්දුව ඉහළට යා යුතු ය.)

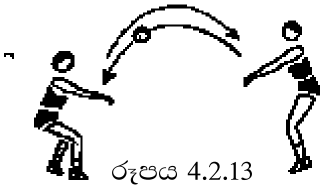


රූපය 4.2.11



රූපය 4.2.12

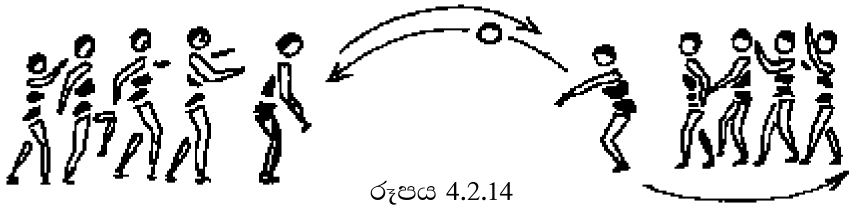
- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව එක් ක්‍රීඩකයකු සූදානම් ව සිටින අතර මීටර් පහක් පමණ දුරින් සිටින අනෙක් ක්‍රීඩකයා, සූදානම් ව සිටින ක්‍රීඩකයාගේ අත් මතට පන්දුව දමන්න. ඔහු නිවැරදි ව පන්දුව දැමූ ක්‍රීඩකයා වෙතට පන්දුව ලැබෙන සේ පහර දෙන්න. (රූපය 4.2.12)



රූපය 4.2.13

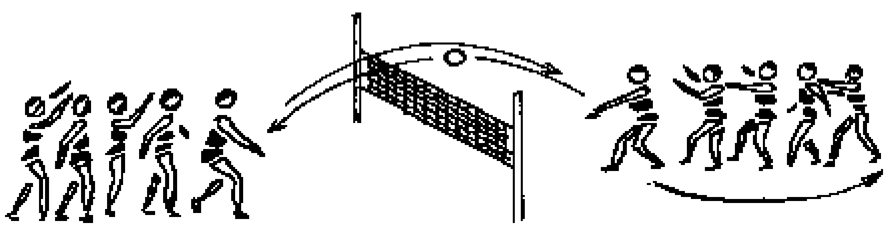
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකු නිවැරදි ව සූදානම් ව සිට නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් යටි අත් ක්‍රමයට පහර දෙමින් පන්දුව හුවමාරු කරන්න. (රූපය 4.2.13)

- ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී පෙළට සිට ගන්න. පෙළේ ඉදිරි ක්‍රීඩකයා නිවැරදි ව යටි අත් ක්‍රමයට පන්දුව ඉදිරි පෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත යවා තම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න. (රූපය 4.2.14)



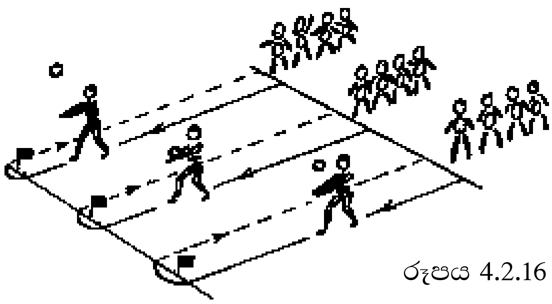
රූපය 4.2.14

- ක්‍රීඩාපිටියේ දැල පහත් කර බැඳ එහි දෙපස සිට ඉහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න. (රූපය 4.2.15)



රූපය 4.2.15

පියවර 04
- පහත සඳහන් අනුක්‍රීඩාවෙහි ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර කණ්ඩායම් ලෙස සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
  - ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර් පහක් දුරින් තවත් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
  - ගුරුභවතා ගේ විධානයට අනුව පේළියේ ඉදිරියෙන් සිටින ශිෂ්‍යයන්ට යටි අත් ක්‍රමයට පන්දුවට පහර දෙමින් ඉදිරියේ ඇති රේඛාවට ගොස් නැවත පැමිණ තම කණ්ඩායමේ ඊ ළඟ ශිෂ්‍යයාට පන්දුව ලබා දීමට උපදෙස් දෙන්න. (රූපය 4.2.16)
  - නිවැරැදි ව හා ඉක්මනින් අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය ලබා දෙන්න.



රූපය 4.2.16

පියවර 05 :
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක් මෙහෙයවන්න.**
  - පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම වැදගත් දක්ෂතා දෙකක් බව
  - ක්‍රීඩාව ආරම්භය සඳහා මෙම දක්ෂතා යොදා ගන්නා බව
  - මෙම දක්ෂතා නිවැරැදි ව කිරීමට පුහුණුවිය යුතු බව
  - ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් විනෝදය, සමගිය මෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව ද වැඩි දියුණුවන බව

**මූලික වදන් සංකල්ප** :
- යටි අත් ලබා ගැනීම, යටි අත් පිරිනැමීම

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** :
- වොලිබෝල් කිහිපයක්, ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු ප්‍රදේශයක්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා විමසන්න.
- නිවැරැදි ව යටි අත් පිරිනැමීම, යටි අත් ලබා ගැනීම කරන අයුරු විමසන්න.
- යටි අත් පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර අගයන්න.
- නිවැරැදි ව පිරිනැමීමේ වාසි අවාසි විමසන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීමේ කුසලතා අගයන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 4.3 : නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරැදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 03 යි.

**ඉගෙනුම් පල** :
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පෙළ ගස්වයි.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- ක්‍රීඩාවේ දී සමබරතාව රැක ගැනීමට පාද හුරුව වැදගත් බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

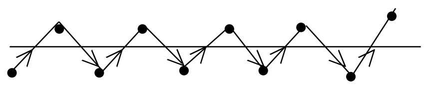
**පියවර 01**
- ශිෂ්‍යයන්ට නෙට්බෝල් කිහිපයක් සපයා රිසි සේ ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය බව
  - මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම තුළින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මෙන් ම වින්දනයක් ද ලැබෙන බව
  - මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පහත සඳහන් පරිදි බව
    - පන්දු පාලනය
    - පාද හුරුව
    - ආක්‍රමණය
    - රැකීම
    - විදීම

**පියවර 02**
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පාද නිවැරැදි ව හැසිරවීමෙහි වැදගත්කම ශිෂ්‍යයන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පාද හුරුව සඳහා විධාන අනුව පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - ළමයින් පේළියට සිටුවීම
  - ඇඟිලි මතින් වේගයෙන් එක තැන දිවීම, විධානයට නැවතීම
  - දණහිස ඔසවමින් ස්කිප් කිරීම, විධානයට නැවතීම
  - සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට එක වර උඩ පැන බිමට පතිත වීම
  - හුරු පාදයෙන් එක තැන කුන්දුවෙන් පැනීම, විධානයට නැවතීම
  - කුන්දුවෙන් පනිමින් ඉදිරියට යාම, සංඥාවට එක වර නැවතීම
  - කෙටි දුරක් හැකි තරම් වේගයෙන් දිවීම, සංඥාවට නැවතීම, නැවත දිවීම

- වේගයෙන් දිවීම, සලකුණු කරන ලද රේඛාවක් මතින් පැන දිවීම
- වේගයෙන් දිවීම, සලකුණු කිහිපයක් මතින් පනිමින් දිවීම
- වේගයෙන් දිවීම, සලකුණු කළ රේඛාව එක් අතකින් ස්පර්ශ කර ආපසු දිවීම

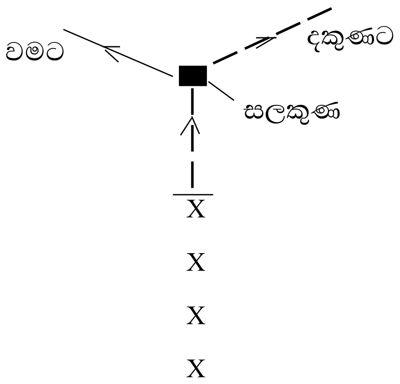
පියවර 03

- **විවිධ දිශාවලට චලනය වීම හුරුව සඳහා කළ හැකි පහත ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයින් නිරත කරවන්න.**
- විධානයට අනුව ඉදිරියට, පසුපසට , වමට, දකුණට නො නවත්වා දිවීම
- දණහිස් මඳක් නවා පාද කොට්ටා මතට පැමිණ වේගයෙන් පැත්තට යාම (වමට, දකුණට, ඉදිරියට, පසුපසට)
- වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම, සංඥාවට වමට දිවීම, දකුණට දිවීම
- සරල රේඛාවක් මත කුන්දුවෙන් අක්වක් ක්‍රමයට පනිමින් ඉදිරියට යාම (රූපය 4.3.1)

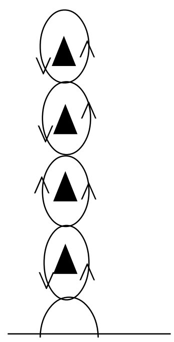


රූපය 4.3.1

- ඉදිරියට දිවීම - පාදයෙන් සලකුණු ස්පර්ශ කර වමට දිවීම
- ඉදිරියට දිවීම - පාදයෙන් සලකුණු ස්පර්ශ කර දකුණට දිවීම (රූපය 4.3.2)
- බාධක තබා බාධක අතරින් අක්වක් දිවීම (රූපය 4.3.3)




රූපය 4.3.2



රූපය 4.3.3

පියවර 04 • පතිත වීම හුරුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.

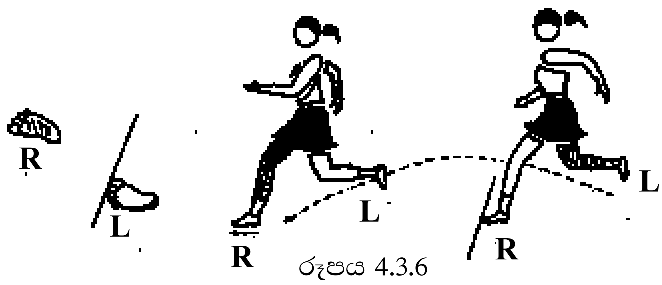
- සලකුණු කරන ලද රේඛාව මතින් දෙ පයින් පතිත වීම
- දිවීම සලකුණු කළ රේඛාව මතින් එක් පාදයකින් නික්මී ඉදිරියට පැන දෙපා මතින් පතිත වීම (රූපය 4.3.4)

රූපය 4.3.4

- ඉදිරියට දිව විත් සලකුණු කරන ලද රේඛාව මතින් එක් පාදයකින් නික්මී, අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම සිදු කරන්න. (රූපය 4.3.5)

රූපය 4.3.5

- ඉහත අභ්‍යාසය පළමු ව හුරු පාදයෙන් පතිත වීම පුහුණු වූ පසු වම් පාදයෙන් නික්මී දකුණු පාදයෙන් පතිත වීම ද, දකුණු පාදයෙන් නික්මී වම් පාදයෙන් පතිත වීම ද හුරු කරවන්න. (රූපය 4.3.6)




රූපය 4.3.6

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල පළමු ව පන්දුව රහිත ව පුහුණුවේ යොදවා පහත දැක්වෙන පන්දුව සහිත ක්‍රියාකාරකම්වල යොදවන්න.
- පාද දෙකෙන් පතිත වීම එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පන්දුව විසි කිරීම

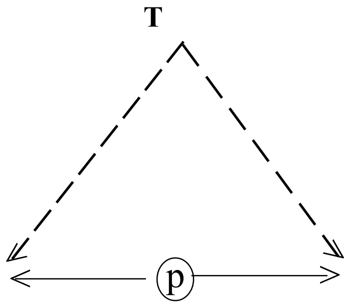
- පාද දෙකෙන් පතිත වීම පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පනිමින් පන්දුව විසි කිරීම
- තනි පාදයෙන් පතිත වීම අනෙක් පාදයෙන් පියවරක් තබා පන්දුව විසි කිරීම
- තනි පාදයෙන් පතිත වීම එම පාදයෙන් කැරැකී කැමති දිශාවකට පන්දුව විසි කිරීම
- පතිත වීම හා පතිත වූ පාදය මත කැරැකීම (pivot) පතිත වීම, පියවරක් ගැනීම, බෝලය යැවීම

1) එක තැන සිට බෝලය අල්ලා කැමති පාදයක් ස්ථිර පාදය සේ තබා එහි විලුඹ එසවීම සහ අනෙක් පාදය කැමති දිශාවකට තබමින් කැරැකීම (රූපය 4.3.7)

රූපය 4.3.7

**පියවර 05**

- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා දෙදෙනා බැගින් හා තිදෙනා බැගින් කළ හැකි පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- **දෙදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්**



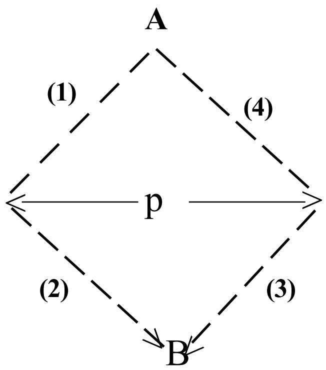

– – – – –> පන්දුවේ ගමන් මග

————> ක්‍රීඩක ගමන් මග

**P** - ක්‍රීඩිකාව

**T** - යවන්නා

ක්‍රීඩිකාව වම් පැත්තට දිවීම, එවන පන්දුව අල්ලා ඉදිරියට හැරී පියවරක් ඉදිරියට තබා යවන්නාට ආපසු යැවීම
නැවත දකුණු පැත්තට දිවීම, පෙර සේ පන්දුව අල්ලා ආපසු යැවීම, ස්ථාන මාරු වී කීප විටක් එම ක්‍රියාකාරකම කිරීම




- **තිදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්**

A විසින් වම් පැත්තට දුවන P ක්‍රිඩිකාවට පන්දුව යැවීම, ඇය තනි පාදයෙන් පතිත වෙමින් පන්දුව ඇල්ලීම, පතිත පාදයෙන් B දෙසට කැරැකී අනෙක් පාදය ඉදිරියට තබමින් B වෙතට පන්දුව යැවීම, P ක්‍රීඩිකාව දකුණු දෙසට දුවමින් B විසින් එවන පන්දුව ලබා ගැනීම, පෙර සේ ක්‍රියා කරමින් A ට පන්දුව යැවීම. ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන මාරු වෙමින් කිහිප විටක් එම ක්‍රියාකාරකම් කිරීම

**පියවර - 06** • **ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
- පාද හුරුව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතාවක් බව
- පතිත වීමේ දී හා පාද හැසිරවීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව තබා ගත යුතු බව
- මේ සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකි බව

**මූලික වදන් සංකල්ප :**
- පතිත වීම
- පාද හුරුව

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- නෙට්බෝල් කිහිපයක්, ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා විමසන්න.
- පාද හුරුව සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ඒවායේ නිවැරැදි බව අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අවනත වීම අගයන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 4.4 : පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරැදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 03 යි.

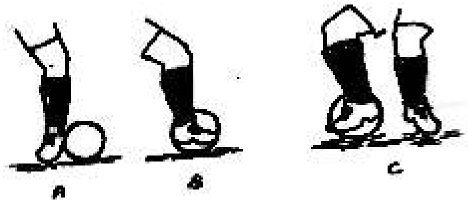
**ඉගෙනුම් ඵල** :
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර - 01
- පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ පෙර පාඩම්වල දී ඉගෙන ගත් දෑ සිහිපත් කරන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ ව ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී විවිධ දක්ෂතා දැක ගත හැකි බවත් ඉන් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හා පන්දු පාලනය පිළිබඳ කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

  එහි දී
  - පන්දුවට පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම
  - පන්දුවට පාදයේ මතු පිටින් පහර දීම
  - පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම
  - පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව නැවැත්වීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ අවධාරණය කරන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගික ව පුහුණු වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ සඳහා මෙහි දැක්වෙන රූප සටහන් හා එහි පැහැදිලි කිරීම් ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

පියවර - 02
- **පන්දුවට පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම**



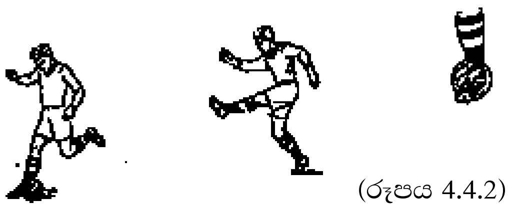
(රූපය 4.4.1)

- පහර දෙන පාදයේ වක් වූ කොටසින් පහර දීම සිදු කළ යුතු ය.
- නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තර ව මඳක් ඈතින් තැබිය යුතු ය.
- දෑස් පන්දුව වෙත යොමු කළ යුතු ය.

- නිදහස් පාදය මතට සිරුරේ බර යොමු කරමින් පහර දෙන පාදය පන්දුව අසලට ගෙන ආ යුතු ය.
- පහර දීමෙන් අනතුරු ව පන්දුවත් සමඟ ම පහර දෙන පාදය ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.
- පන්දුව කෙටි දුරක් යැවීම සඳහා වේගය බාල කරමින් ද, දිග දුරක් යැවීම සඳහා වැරෙන් ද, පහර එල්ල කළ යුතු ය.

පියවර - 03

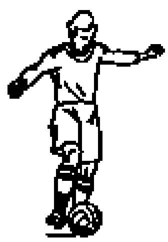
- **පන්දුවට පාදයේ මතු පිටින් පහර දීම.**



(රූපය 4.4.2)

- පහර දෙන පාදයේ පිට පතුලින් පහර දීම සිදු කළ යුතු ය.
- නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තර ව මඳක් ඈතින් තැබිය යුතු ය.
- දෑස් පන්දුව වෙත යොමු කළ යුතු ය.
- නිදහස් පාදය මත සිරුරේ බර යොමු කරමින් පන්දුවට පහර දිය යුතු ය.
- පහර දෙන අවස්ථාවේ දෑත් නිදහස් ව තබා ගත යුතු ය.
- පහර දීමෙන් අනතුරු ව පහර දෙන පාදය ඉදිරියට ගෙන ආ යුතු ය.
- ඉදිරියට පැමිණෙන පන්දුව හෝ නවතා ඇති පන්දුවට හෝ වැරෙන් පහර දීම සඳහා මෙම පහර උපයෝගී කර ගනියි.

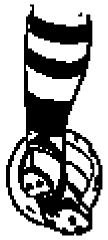
පියවර - 04



(රූපය 4.4.3)

- **පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම.**(රූපය 4.4.3)
- පන්දුව නැවැත්වීම සිදු කරන පාදයේ වක් වූ කොටසින් පන්දුව නැවැත්වීම කළ යුතු ය.
- පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම පාදය මඳක් පසුපසට ගත යුතු ය.
- නිදහස් පාදය පන්දුව අසල තබා ගත යුතුයි.
- හිස, දණහිස, පාදය බොහෝ විට සරල රේඛීය ව පිහිටයි.
- දෑත් නිදහස් ව තබා ගත යුතු ය.

**පියවර - 05**



(රූපය 4.4.4)

- **පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව නැවැත්වීම.**(රූපය 4.4.4)
- ඉහළින් එන පන්දුවක් නැවැත්වීම සඳහා පාදයේ පිටි පත්ල (පාදයේ මතු පිට) යොදා ගනියි.
- පන්දුව ඉහළින් පැමිණ පාදය මතුපිට ස්පර්ශ වනවාත් සමඟ ම පන්දුවේ වේගය බාල කිරීම සඳහා පාදය මඳක් පසුපසට ගත යුතු ය.
- පන්දුව දෙසට දෑස් යොමු කළ යුතු ය.
- නිදහස් පාදය මතට ශරීරයේ බර යොමු විය යුතු ය.
- දෑත් නිදහස් ව තබා ගත යුතු ය.
- කඳ මඳක් පසු පසට යොමු කළ යුතු ය.

**පියවර - 06**

(රූපය 4.4.5)

- **පාදයේ යටි පතුළින් පන්දුව නැවැත්වීම** (රූපය 4.4.5)
- ඉදිරියෙන් එන පන්දුවක් මත පාදයේ යටිපතුල තබා නැවැත්වීම මෙහි දී සිදු කරයි.
- නිදහස් පාදය දණහිසින් නවා පන්දුවට පිටු පසින් තබා ගත යුතු ය.
- පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම යම් ප්‍රමාණයක තද කිරීමක් සිදු කළ යුතු ය.

- දෑත් සමබරතාව රැකෙන පරිදි හැසිරවිය යුතු ය.
- ක්‍රීඩකයාට ඉදිරියෙන් පන්දුව නතර කළ යුතු ය.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වීමෙහි නිරත කරවන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ හතරකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකකට එක බැගින් පාපන්දු ලබා දෙන්න.
- පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
  1. පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම හා පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නැවැත්වීම
  2. පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම හා පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව නැවැත්වීම
  3. පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම හා පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව නැවැත්විම
- තමාට ලැබෙන පන්දුව පළමුවෙන් නැවැත්වීමට ද, දෙවනු ව පහර දීමට ද, උපදෙස් දෙන්න.
- පහර දුන් ශිෂ්‍යයාට තම පෙළෙහි පිටුපසින් සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පුහුණුව අවසානයේ මීටර් 10X10 කොටුවක් සලකුණු කොට ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා පාදයේ ඇතුළතින් හා මතුපිටින් පහර දීමට උපදෙස් දී පෙර පුහුණු වූ ක්‍රම තුනට පන්දුව නැවත්වීමටත් උපදෙස් දෙන්න. සලකුණු කළ ප්‍රදේශයෙන් පිටත පන්දුව යැවීම සිදු වුව හොත් නැවත පන්දුව පිටතට ගිය ස්ථානයෙන් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන්න.

- **ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ පහත කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
- පන්දුවට පහර දීම සහ නැවැත්වීම වැදගත් දක්ෂතා දෙකක් බව
- මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල දී ශරීරය නිවැරැදි ව පවත්වා ගතයුතු බව
- පුහුණුව සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු බව
- ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මෙන් ම සතුට, විනෝදය ද ලැබෙන බව

**මූලික වදන් සංකල්පඃ**
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා, ශිල්පීය ක්‍රම

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමියක්, පාපන්දු, කෝන්ස්, හුණු හෝ ආදේශක ද්‍රව්‍ය

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- පන්දුවට පහර දීමේ දක්ෂතා පිළිබඳ සිසු ආදර්ශන අගය කරන්න.
- පන්දුව නැවැත්වීම පිළිබඳ සිසු දක්ෂතා අගය කරන්න.

## දෙවන වාරය
## නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

| නිපුණතා, | නිපුණතා මට්ටම් | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|
| 03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි. | 3.1 ඉඳ ගැනීමේ දී නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි. | 01 |
| | 3.2 ඇවිදීමේ දී නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි. | 01 |
| | 3.3 වැතිරීමේ නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි. | 01 |
| 05. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනී. | 5.1 දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි. | 02 |
| | 5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධනික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි. | 02 |
| | 5.3 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි. | 02 |
| 07. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි. | 7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි. | 05 |
| 08 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම ව දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි. | 8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවතක් ගත කරයි. | 06 |
| 09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. | 9.4 චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි. | 03 |

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

**නිපුණතා මට්ටම 3.1** : **ඉඳ ගැනීමේ නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.**

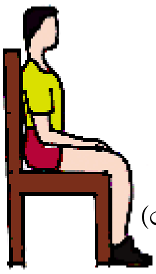
**කාල පරිච්ඡේද** : 01 යි.

**ඉගෙනුම් පල** :
- විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් පෙළ ගස්වයි.
- නිවැරැදි ව පුටුවේ ඉඳ ගැනීම විස්තර කරයි.
- වෙනත් ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරැදි ව ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිතයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.

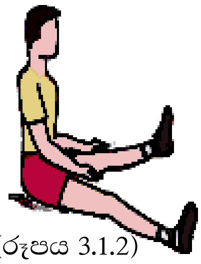
**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා අනුව භාවිත කරන විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - දෛනික ජීවිතයේ විවිධ ආකාරයට ඉඳ ගැනීම් සිදු කරන බව
  - පහත සඳහන් පරිදි ස්ථානය අනුව, අදාළ කාර්යය අනුව, පවත්නා පහසුකම් අනුව මෙම ඉඳ ගැනීමේ ක්‍රම වෙනස් වන බව
    - විවේකී ව සිටින අවස්ථාවල දී
    - ආගමික කටුතුවලට සහභාගි වීමේ දී
    - ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී
    - විවිධ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම් කිරීමේ දී
    - උත්සව අවස්ථාවල දී
- ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් පහත සඳහන් පරිදි විවිධ බව
  - පුටුවේ ඉඳ ගැනීම
  - පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම
  - අකුස් ඉඳුම
  - දෙදණ මත ඉඳුම
  - විලුඹ මත ඉඳුම
  - ආසනගත ඉඳුම
- මේ එක් එක් අවස්ථාවල දී ශාරීරික අවයව පිහිටුවා ගැනීම ස්වල්ප වශයෙන් එකිනෙකට වෙනස් බව
- ඒ ඒ ක්‍රමයට අදාළ සුවිශේෂ ශාරීරික පිහිටීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් බව

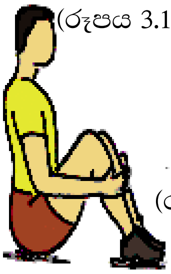
පියවර 02
- **පහත දැක්වෙන පරිදි ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් ආදර්ශනය කර ශිෂ්‍යයන් ඒ අනුව ඒවායේ ප්‍රායෝගික ව නිරත කරවන්න.**
- **පුටුවේ ඉඳ ගැනීම** (රූපය 3.1.1)


(රූපය 3.1.1)

- හිස, උර හා උකුල සිරස් රේඛාවක පිහිටා තිබීම
- කදෙහි පිටුපස, පුටුවේ ඇන්ද දිගට සෘජු ව තබා ගෙන සිටීම
- දෑත් කලවා මත පිහිටා තිබීම
- දණහිස් පහසුවෙන් නවා ගෙන සිටීම
- කකුලේ පතුල් පැතලි ව පොළොවේ තබා ගෙන සිටීම
- ශරීරයේ බර තට්ටම් මත රඳා තිබීම


(රූපය 3.1.2)

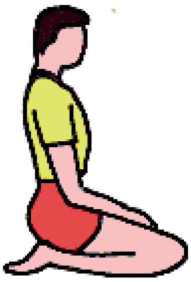
- **පාද දිග හැර ඉඳ ගැනීම** (රූපය 3.1.2)
  - පා දිග හැර මඳක් ඇත් කර වාඩි වීම
  - හිස, කඳ , උකුළ සිරස් රේඛාවක තබා ගැනීම
  - දෑත් කළවා මත තැබීම


(රූපය 3.1.3)

- **අකුස් ඉඳුම** (රූපය 3.1.3)
  - බිම වාඩි වී දෙ දණ නවා මඳක් ඈත් කොට තැබීම
  - පතුල් හොඳින් බිම වදින සේ තැබීම
  - විලුඹ එක් කොට දෙපා තබා ගැනීම
  - අත් දණහිස් උඩ හෝ දෑතින් දෙදණ අල්ලා සිටීම

(රූපය 3.1.4)

- **දෙදණ මත ඉඳුම** (රූපය 3.1.4)
  - දෙ දණ මඳක් ඈත් කොට පොළොවේ තබා ගැනීම
  - පිට පතුල පොළොවේ වදින සේ පතුල් ළං කොට පිටුපසට විහිදා දෙදණ මත සිට ගැනීම
  - හිස, කඳ, උකුල සිරස් රේඛාවක පිහිටුවා ගැනීම
  - දෙඅත් ශරීරය දෙපස තබා ගැනීම


(රූපය 3.1.5)

- **විලුඹ මත ඉඳුම** (රූපය 3.1.5)
  - දෙදණ මඳක් ඈත් කොට පොළොව මත තබා ගැනීම
  - පිට් පතුල පොළොවේ වදින සේ පතුල් ළං කොට පිටුපසට විහිදා තබා ගැනීම
  - තට්ටම් විලුඹ මත තබා ඉඳ ගැනීම
  - හිස, කඳ සෘජු ව තබා ගැනීම
  - දෙ අත් ගාත්‍රා මත තබා ගැනීම

(රූපය 3.1.6)

- **ආසන ගත ඉඳුම** (රූපය 3.1.6)
  - දෙ දණ නවා පා හරස් කොට බිම ඉඳ ගැනීම
  - දණහිස් දෙ පසට විහිදා බිමට තද වන සේ පතුල් දෙපා යට සහ පා ඇඟිලි පිටතට තබා ගැනීම
  - හිස, උර, කඳ සෘජු ව සිරස් රේඛාවක තැබීම
  - දෑත් සහ අත්ල දණ මත සිටින සේ නිදහස් ව තබා ගැනීම
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර සිසුන්ට ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

**පියවර 03**
- නිවැරැදි ඉරියව් භාවිතයේ වාසි හා වැරැදි ඉරියව් භාවිතයේ අවාසි පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට ශිෂ්‍යයන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
    - නිවැරැදි ඉරියව් භාවිතයෙන් පහත සඳහන් හිතකර ලක්ෂණ ඇති වන බව
        - කායික හා මානසික පහසුව
        - වෙහෙස හා පේශි තානය අඩු වීම
        - අවධානය පවත්වා ගැනීමට පහසු වීම
        - සමබරතාව රැකීම
        - ආත්මාභිමානය වර්ධනය වීම
        - අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියවලට සුව පහසුවක් ලැබීම
    - වැරැදි හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් පහත සඳහන් අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වන බව
        - වේදනාවක් ඇති වීම
        - පේශි සම්බන්ධ අනතුරු ඇති වීම
        - කශේරුකාවේ විකෘති වීම් ඇති වීම
    - පහත සඳහන් හේතු නිසා හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වලට බාධා ඇති වන බව
        - නො සැලකිලිමත් බව
        - නො ගැළපෙන ඇඳුම් පැළඳුම්
        - චිත්තවේග අසමබරතාව
        - නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
        - නුසුදුසු පරිසරය
        - විඩාව

**මූලික වදන් සංකල්ප** :
- ආසනගත ඉඳුම, අකුස් ඉඳුම

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** :
- විවිධ ඉරියව් අනුව නිවැරැදි ව ඉඳ ගැනීම දැක්වෙන රූප සටහන්
- ඉඳ ගැනීමට යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් විමසන්න.
- පුටුවේ ඉඳ ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරැදි පිළිවෙළ විමසන්න.
- විවිධ ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් දැක්වීමේ දී ඒවායේ නිවැරැදි බව අගයන්න.
- නිවැරැදි ව ඉඳ ගැනීමේ වාසි හා වැරැදි ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව් නිසා සිදු වන අවාසි විමසන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 3.2** : **ඇවිදීමේ දී නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.**

**කාලච්ඡේද ගණන** : 01 යි.

**ඉගෙනුම් පල** :
- නිවැරැදි ව ඇවිදීමේ ඉරියව්ව විස්තර කරයි.
- නිවැරැදි ව ඇවිදීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ඇවිදීමේ වෙනත් විවිධ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරැදි ව ඇවිදීමේ ඉරියව් භාවිතයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.

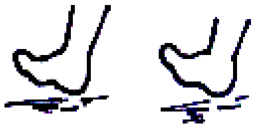
**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 01**
- දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා අනුව සිදු කරනු ලබන විවිධ ඇවිදීමේ ඉරියව් පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන් ගෙන් විමසන්න.
- අහඹු ලෙසට තෝරා ගත් සිසුන් කිහිප දෙනකු පන්තිය ඉදිරියට කැඳවා ඔබ මොබ ඇවිදීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙම ඉරියව් කෙරෙහි අනෙක් සිසුන් ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
- පන්තියේ අනෙක් සිසුන් ද එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ඇවිදීම ස්වාභාවික චලනයක් බව
  - දෛනික ජීවිතයේ අදාළ කාර්යය හා ස්ථානය අනුව ඇවිදීමේ ක්‍රම වෙනස් බව
  - ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස යොදා ගන්නා බව
  - ඇවිදීමේ නිවැරැදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කඩවසම් පෙනුමක් ලැබෙන බව

**පියවර 02**
- පහත දැක්වෙන විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම ආදර්ශනය කර ශිෂ්‍යයන් ඒවායේ ප්‍රායෝගික ව නිරත කරවන්න.
  - පා ඇඟිලිතුඩු මතින් ඇවිදීම (කොට්ටාවලින්) (රූපය 3.2.1)
  - පාදයේ විලුඹ කොටස ඔසවා ගෙන පා ඇඟිලි භූමියේ ස්පර්ශ වන ආකාරයට ඉදිරියට ඇවිදීම

(රූපය 3.2.1)

- විලුඹෙන් ඇවිදීම
  - පාදවල ඇඟිලි පොළොවේ ස්පර්ශ නො වන පරිදි විලුඹ පමණක් භූමියේ ස්පර්ශ වන ආකාරයට ඉදිරියට ඇවිදීම (රූපය 3.2.2)



(රූපය 3.2.2)

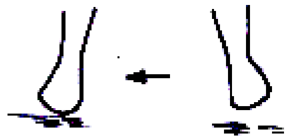
- පියවර ළං කර ඇවිදීම
  - පාද අතර පියවර ළං වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම(රූපය 3.2.3)

(රූපය 3.2.3)

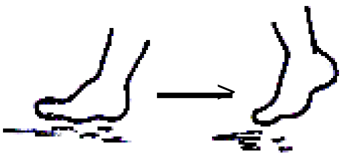
- පියවර ඈත් කර ඇවිදීම
  - පාද අතරේ පියවර තරමක් ඈත් වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම (රූපය 3.2.4)

(රූපය 3.2.4)

- පැත්තට ඇවිදීම (රූපය 3.2.5)
  - පාද පියවර දෙපසට තබමින් දකුණට හා වම් පැත්තට ඇවිදීම



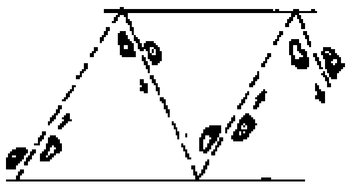
(රූපය 3.2.5)



(රූපය 3.2.6)

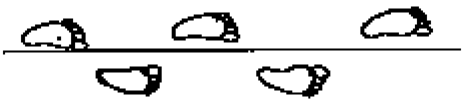
- පිටුපසට ඇවිදීම(රූපය 3.2.6)
  - කඳ කොටස ඍජු ව තබා ගනිමින් පාද පියවර පසුපසට තබමින් පිටුපසට ඇවිදීම

- විකර්ණ ගත ඇවිදීම



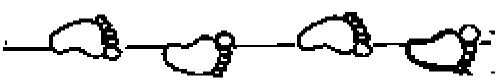
(රූපය 3.2.7)

- ඍජු රේඛාවක දෙ පසින් පතුල් තබා ඇවිදීම (රූපය 3.2.8)



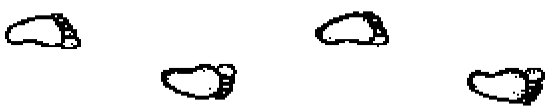
(රූපය 3.2.8)

- ඍජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම (රූපය 3.2.9)



(රූපය 3.2.9)

- පියවර පරතරය සමාන ව තබා ගනිමින් ඇවිදීම (රූපය 3.2.10)



(රූපය 3.2.10)

- **නිවැරැදි ඇවිදීම සම්බන්ධ පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - **නිවැරැදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමක දී ශරීරයේ කොටස් පහත සඳහන් ආකාරයට තිබිය යුතු බව**
    - ශරීරය ඍජු ස්වාභාවික සිට ගැනීමේ ඉරියව්වක් ලෙස තිබීම
    - පියවර තැබීමේ දී ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමු වන සේ පතුල් තැබීම
    - පියවර පරතරය බොහෝ දුරට සමාන වීම
    - ඇවිදීමේ දී ශරීරයේ බර විලුඹේ සිට ක්‍රමයෙන් පා ඇඟිලි දක්වා මාරු විම
    - දෙ පා උකුලෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට රිද්මයානුකූල ව චලනය වීම
    - දෑත් වැලමිටෙන් මඳක් නැවී, සැහැල්ලු ලෙස, රිද්මයකට අනුව උරහිසෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට දෝලනය වීම (මෙය නිරායාසයෙන් සිදු වෙයි.)
- ඉහත කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින්, පියවර පරතරය සමාන ව තබා ගනිමින් ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි ශිෂ්‍යයන් නැවත නිරත කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතර තුර ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

**පියවර 03**

- නිවැරැදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමක දී අත් වන වාසි පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට ශිෂ්‍යයන්ට අවස්ථාව දෙන්න. පහත සඳහන් තොරතුරු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.
  - නිවැරැදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමක දී පහත සඳහන් වාසි අත් වන බව
    - වෙහෙස අඩු වීම සහ අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නො වීම
    - ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම
    - අස්ථි හා පේශිවලට අනවශ්‍ය පීඩාවන් ඇති නො වීම
    - ආකර්ෂණීය පෙනුමක් ඇති වීම
    - පතුල් තැබීමේ දෝෂ වැළකීම
    - පාද ආශ්‍රිත ව හා ශරීරයේ අනෙකුත් අවයවවල ඇති වන විකෘති වීම් අවම වීම
    - අස්ථි හා පේශී සමබරතාවකින් යුක්ත ව තබා ගැනීමට හැකි වීම
    - කාර්යක්ෂමතාව වැඩිදියුණු වීම
    - අනතුරු අවම වීම

**මූලික වදන් සංකල්ප** :
- ඇවිදීමේ නිවැරැදි ඉරියව්
- ස්වාභාවික චලන

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** : • ප්‍රායෝගික කටයුතු සඳහා යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්
• ඇවිදීමේ විවිධ ඉරියව් දැක්වෙන රූප සටහන්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස්** :-

- ඇවිදීමේ විවිධ ආකාර පිළිබඳ විමසන්න.
- නිවැරැදි ඇවිදීමක ශාරීරික ලක්ෂණ පිළිබඳ ව විමසන්න.
- නිවැරැදි ඇවිදීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- නිවැරැදි ව ඇවිදීමේ වාසි පිළිබඳ ව අදහස් දැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 3.3 :** **වැතිරීමේ නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.**

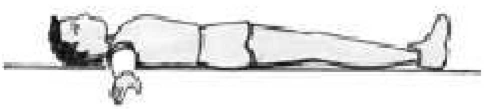
**කාල පරිච්ඡේද :** 01 යි.

**ඉගෙනුම් පල :**
- විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් පෙළ ගස්වයි.
- නිවැරැදි ව වැතිරීමේ ඉරියව් විස්තර කරයි.
- නිවැරැදි ව වැතිරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරැදි ව වැතිරීමේ ඉරියව් භාවිතයේ වාසි පැහැදිලි කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

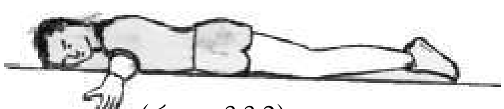
**පියවර 01**
- දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා අනුව සිදු කරනු ලබන විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
- සිසුන් කිහිප දෙනකුට එම ඉරියව්වල නිරත වීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- පන්තියේ අනෙක් සිසුන් එම ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණයට යොමු කරවන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - වැතිරීම ස්වාභාවික ස්ථිතික ඉරියව්වක් බව
  - දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා , ස්ථානය, පහසුකම් අනුව වැතිරීමේ ක්‍රම වෙනස් බව
  - පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී වැතිරීම යොදා ගන්නා බව
    - නින්දේ දී
    - රෝගී අවස්ථාවක දී
    - අනතුරක දී
    - විවේකී ව සිටීමේ දී
    - ව්‍යායාම්වල දී
    - රංගන අවස්ථාවල දී
    - භාවනාවේ දී
  - වැතිරීමේ නිවැරැදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කායික හා මානසික පහසුවක් ඇති වන බව
  - වැතිරීමේ ඉරියව් පහත සඳහන් පරිදි විවිධ වන බව
    - උඩුකුරු ව වැතිරීම
    - මුණින් අතට වැතිරීම
    - වම්/දකුණු ඇලයට වැතිරීම
    - අකුස් වැතිරීම

**පියවර 02** • **පහත දැක්වෙන පරිදි වැතිරීමේ ඉරියව් ආදර්ශනය කර ඒ අනුව ශිෂ්‍යයන් ඒවායේ ප්‍රායෝගික ව නිරත කරවන්න.**



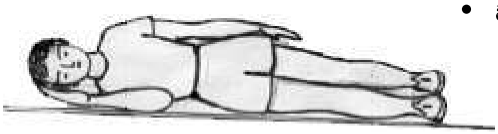
(රූපය 3.3.1)

- **උඩුකුරු ව වැතිරීම** (රූපය 3.3.1)
  - හිස සිට දෙ පතුල දක්වා කඳ කොටස ඍජු රේඛාවක තබා ගැනීම
  - තුනටිය හා පිට ප්‍රදේශය පොළොවට සමාන්තර ව තබා ගැනීම
  - දෙ අත් සැහැල්ලුවෙන් දෙ පසට විහිදා තබා ගැනීම



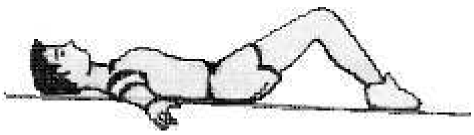
(රූපය 3.3.2)

- **මුණින් අතට වැතිරීම** (රූපය 3.3.2)
  - හිස සිට දෙ පතුල දක්වා කඳ කොටස ඍජු රේඛාවක තබා ගැනීම
  - පපුව, උදරය හා දණහිස පොළොවට ස්පර්ශ ව සමාන්තර ව තබා ගැනීම
  - හිස කොටස දකුණට හෝ වමට පොළොවට ස්පර්ශ ව තබා ගැනීම (පුද්ගලයා ගේ පහසුව හා කාර්යය අනුව)



(රූපය 3.3.3)

- **වම් හා දකුණු ඇලයට වැතිරීම** (රූපය 3.3.3)
  - හිස සිට දෙ පතුල දක්වා කඳ කොටස ඍජු ව තබා ගැනීම
  - දකුණු අත්ල හෝ වම් අත්ල වැතිරීමේ දිසාව අනුව වැලමිටෙන් නවා කම්මුල මත පිහිටුවා තැබීම



(රූපය 3.3.4)

- **අකුස් වැතිරීම** (රූපය 3.3.4)
  - පතුල බිම වදින සේ දණහිස් නවා වැතිරීම
  - අඟල් දහයක් පමණ පරතරයකින් යුක්ත ව පාද දෙපසින් තබා ගැනීම
  - දෙඅත් සැහැල්ලුවෙන් දෙපසට විහිදා තබා ගැනීම

**පියවර 03** • **ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතර තුර මෙන් ම අවසානයේ දී නිවැරැදි වැතිරීමකට අදාළ පහත කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡා කරන්න.**

- හිස, උර හා උකුල කොටස නිසි එල්ලයක පැවැතීම
- වැතිරීම සඳහා යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨය සමතල හා ශක්තිමත් වීම
- රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නො වන ඉරියව්වක් වීම

- කායික කොටස්වලට වේදනාවක් ඇති නො වන ආකාරයෙන් සැහැල්ලුවෙන් සිටීම
- කොඳු ඇට පෙළෙහි ස්වාභාවික වක්‍රවලට හානියක් නො වන සේ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම
- ශ්වසන මාර්ගයේ අවහිරතා ඇති නො වන පරිදි තබා ගැනීම
- හෘදය සහිත පපුවේ වම් පස පීඩනයට ලක් නො වන පරිදි තබා ගැනීම
- **නිවැරැදි වැතිරීමේ ඉරියව් භාවිතයේ වාසි පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ශිෂ්‍යයන්ට අවස්ථාව දෙන්න. පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
    - වෙහෙස අඩු වීම සහ අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නො වීම හා කායික අපහසුතා අවම වීම
    - අස්ථි , පේශී, ශ්වසන හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිවලට අනවශ්‍ය පීඩාවක් ඇති නො වීම
    - කොඳු ඇට, පාද හා අනෙකුත් අවයව ආශ්‍රිත දෝෂ අවම වීම
    - සුවබර නින්දක් හේතුවෙන් කායික, මානසික සහැල්ලුවක් ඇති වීම

**මූලික වදන් සංකල්ප** :
- නිවැරැදි වැතිරීමේ ඉරියව්ව, උඩුකුරු ව වැතිරීම, මුණින් අතට වැතිරීම, ඇලයට වැතිරීම, අකුස් වැතිරීම.

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** :
- වැතිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය සමතල පෘෂ්ඨයක්
- වැතිරීමේ විවිධ ඉරියව් දැක්වෙන රූප සටහන්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් විමසන්න.
- වැතිරීමේ ඉරියව්වක දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත විමසන්න.
- විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරැදි බව අගයන්න.
- නිවැරැදි වැතිරීමේ ඉරියව් භාවිත කිරීමෙන් ඇති වන වාසි පිළිබඳ විමසන්න.

**නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.**

**නිපුණතා මට්ටම 5.1 : දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 02 යි.

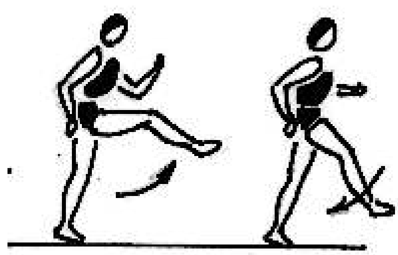
**ඉගෙනුම් ඵල** :
- දිවීමේ දී පාද චලනය වන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
- නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව දිවීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරැදි ව හා වේගවත් ව දිවීම සඳහා අදාළ ශිල්පීය ක්‍රමය දියුණු කර ගැනීම වැදගත් වන බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල කිහිප වරක් සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - සෙමින් දිවීම
  - මධ්‍යම වේගයෙන් දිවීම
  - උපරිම වේගයෙන් දිවීම
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් ශිෂ්‍යයින් සමග කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.**
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මෙන් ම බොහෝ ක්‍රීඩාවල දී විවිධ වේග මට්ටම් අනුව දිවීම සිදු කරන බව
  - දිවීමේ වේගය අනුව පාදවල නැවීමේ දිග හැරීමේ එසැවීමේ ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් ඇති වන බව
  - පැහැදිලි කරන අතර නිවැරැදි ව දිවීමේ දී පාද ක්‍රියාකාරීත්වයෙහි පහත සඳහන් අවස්ථා ද ආදර්ශනය කරන්න.
    - පාදය පිටුපසට නැමීම (රූපය 5.1.1)
    - පොළොවට සමාන්තර මට්ටමට කළවා එසැවීම (රූපය 5.1.2)
    - කළවා ඉහළට ඔසවා පාදයේ පහළ කොටස ඉදිරියට දිග හැර පාදය පිටුපසට ගනිමින් පොළොවෙහි පතිත වීම (රූපය 5.1.3)

(රූපය 5.1.1)

(රූපය 5.1.2)



(රූපය 5.1.3)

- ඉහත අවස්ථා තුන භාවිත කරමින් ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
    - වරින් වර පාදයක් පිටුපසට නවමින් ඇවිදීම
    - ඉදිරි පාදය පොළොවට සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් කළවා වරින් වර ඔසවමින් ඉදිරියට ඇවිදීම
    - ඇවිදින අතර තුර ඉදිරි පාදයේ පහළ කොටස ඉදිරියට දිග හැර පාදය පිටුපසට ගනිමින් පොළොවෙහි පතිත කිරීම
- ස්කිප් කිරීම හා දිවීම සමගින් ඉහත ආකාරයට ම ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
- සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක සිසුන් නිරත කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :**
- ධාවන වේගය
- වේග ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය
- ස්කිප් කිරීම

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ඇතුළත් වීඩියෝ පට, රූප සටහන්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ විවිධ අවස්ථා නම් කිරීම
- දිවීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- ක්‍රියාකාරකම්වල දී ශාරීරික අවයව සමායෝජනය ආදිය අගයන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 5.2 : පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 02 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල** :
- පැනීම් හා පතිත වීම් කළ හැකි විවිධ ආකාර නම් කරයි.
- නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රමවලට අනුව පැනීම් හා පතිත වීම් සිදු කරන ආකාරය ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- පැනීමේ දී නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 01**
- පැනීම් ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න. උදා - තනි පාදයෙන් පනිමින් අනෙකුත් ශිෂ්‍යයන් ඇල්ලීම

**පියවර 02**
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මෙන් ම විවිධ ක්‍රීඩාවල දී යොදා ගනු ලබන විවිධ ආකාරයේ පැනීම් හා පතිත වීම් පිළිබඳ සඳහන් කරමින් සිසුන් සමග කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

**පියවර 03**
- පැනීම් හා අදාළ පහත සඳහන් අභ්‍යාස ආදර්ශනය කරමින් ශිෂ්‍යයන්ට ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි කරන්න.
  - පැනීම් සහ පතිත වීම් තනි පාදයෙන් ද, පාද දෙකෙන් ද, කළ හැකි බව
  - තනි පාදයෙන් පතිත වීමට වඩා පාද දෙකෙන් පතිත වීමෙන් වැඩි ආරක්ෂාවක් ලැබෙන බව
  - පැනීමේ දී නික්මීම (take off), ගුවන් සැරිය(flight), හා පතිත වීම(landing) ලෙස අවස්ථා තුනක් ඇති බව
  - පතිත වීමේ දී පළමු ව පාද කොට්ටා(balls) මත පතිත වීම, ඉන්පසු පිළිවෙළින් විලුඹ පොළොවෙහි ස්පර්ශ කිරීම, දණහිස් මඳක් නැමී පහළට ගෙන ඒම යන ආකාරය අනුගමනය කිරීම අනතුරු අවම කර ගැනීමටත්, සමබරතාව රැක ගැනීමටත් හේතු වන බව
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

**පියවර 04**
- ඇමුණුම 5.2.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් යොදවන්න.

**පියවර 05**
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
  - මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල සහ විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල පැනීම් භාවිත කරන බව
  - වැඩි දුරකට හෝ වැඩි උසකට හෝ පැනීම සඳහා අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදිය යුතු බව

- සාර්ථක පැනීමක් සඳහා සාර්ථක ඉල්පීමක් අවශ්‍ය බව
- සිරස් පැනීමක දී උස ද, තිරස් පැනීමක දී දුර ද, මනිනු ලබන බව
- තනි පාදයෙන් ඉල්පීම මලල ක්‍රීඩා පැනීම්වල නීතියක් බව

**මූලික වදන් සංකල්ප** :
- පතිත වීම
- සිරුරේ සමබරතාව

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** :
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය භූමි ප්‍රදේශයක්
- විවිධ උස ඇති පෙට්ටි හා කඩුලු

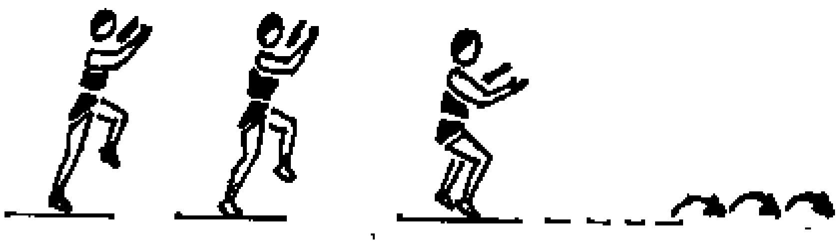
**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- පැනීමේ හා පතිත වීමේ විවිධ අවස්ථා හා ආකාර විමසන්න.
- පැනීමේ අභ්‍යාසවල උද්යෝගීමත් ව සහභාගි වීම අගයන්න.
- පැනීමේ හා පතිත වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරැදි බව අගයන්න.

**ඇමුණුම 5.2.1**

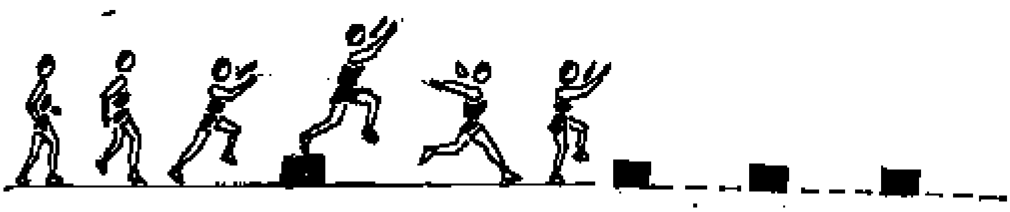
**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

ක්‍රියාකාරකම 1

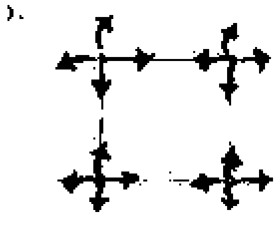
1. හුරු පාදය භාවිතයෙන් කුන්දෙන් පියවර තුනක් ඉදිරියට පැනීම සහ දෙපාවලින් පතිත වීම, පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම සහ විරුද්ධ පාදයෙන් ද පියවර තුනක් ඉදිරියට පැනීම සහ දෙපාවලින් පතිත වීම



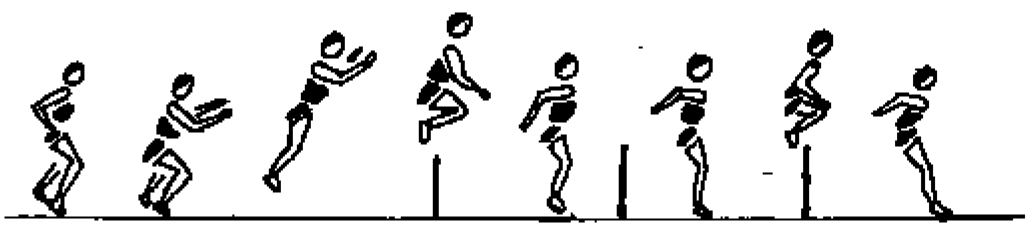
2. පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම සහ බාධකයකට ඉහළින් තනි පාදයෙන් පැනීම සහ පතිත වීම, එ ලෙස ඉදිරි බාධක වෙත ඇවිදිමින් බාධක හතරක් පැනීම සහ පතිත වීම



3. එක ම ලක්ෂ්‍යයක සිට ඉදිරියට, පිටුපසට, වමට, දකුණට දෙපාවලින් පැනීම සහ පතිත වීම
මීටර් තුනක සම චතුරස්‍රයක මුලු හතරේ සිට මෙ ලෙස පැනීම



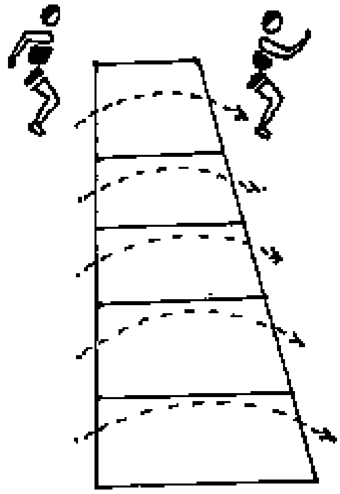
4. විවිධ උස ඇති බාධක මතින් දෙපාවලින් පැනීම සහ පතිත වීම (කඩුල්ලක උපරිම උස සෙ. මී. 50 පමණ)



ක්‍රියාකාරකම 2

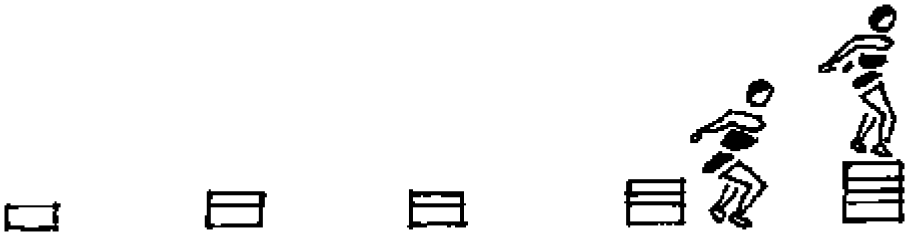
**විනෝද ක්‍රීඩාව - දුරින් දුරට පැන යමු අපි ඈතට**

- පන්තියේ සිසුන් ගේ සාධන මට්ටමට ගැළැපෙන සේ ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කරන්න.
- කණ්ඩායම්වල සෑම ශිෂ්‍යයකු ලවා ම පිළිවෙළට අඩු ම දුරේ සිට හැකි උපරිම දුර තෙක් පැනීම කරවන්න.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් එක් එක් සාමාජිකයා තිරස් ව පනින උපරිම දුරට නියමිත ලකුණක් ලබා දී මුළු ලකුණු අනුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තෝරන්න.
- මෙ වැනි පරිශ්‍ර දෙකක් යොදා ගනිමින් කණ්ඩායම් දෙකක් එක වර ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම් අධීක්ෂණය සඳහා යොදවන්න.



**විනෝද ක්‍රීඩාව - උඩින් උඩට පැන යමු අපි ඉහළට**

- සිසු හැකියා මට්ටම අනුව පෙට්ටිවල උස සකස් කරන්න.
- තිරස් පැනීම සිදු කළ ආකාරයට කණ්ඩායම්වල සෑම ශිෂ්‍යයකු ලවා ම පිළිවෙළට අඩු මඳ උසේ සිට හැකි උපරිම උස තෙක් පැනීම කරවන්න.
- අවසානයේ ලැබූ ලකුණුවල එකතුව අනුව ජයග්‍රාහක කණ්ඩායම තෝරන්න.



ලකුණු 1 ලකුණු 2 ලකුණු 3 ලකුණු 4 ලකුණු 5

**නිපුණතා මට්ටම 5.3 : විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 02 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල** :
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හා ක්‍රීඩාවේ දී විසි කිරීම් යොදා ගන්නා විවිධ අවස්ථා නම් කරයි.
- විසි කිරීමේ නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- විසි කිරීමේ දී අනතුරු අවම කර ගැනීමට අදාළ ව කටයුතු කරයි.
- විසි කිරීමකින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය ලබා ගැනීම සඳහා නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කිරීම අවශ්‍ය බවට අදහස් දක්වයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- විසි කිරීම් ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

පියවර 02
- **විසි කිරීම් හා අදාළ පහත කරුණු ආදර්ශන සහිත ව පැහැදිලි කරන්න.**
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හා ක්‍රීඩාවේ දී විවිධ ආකාරයේ උපකරණ විසි කරනු ලබන බව
  - යම් දිශාවකට - ඈතට - ඉලක්කයක් වෙත යනාදී වශයෙන් විසි කිරීම් අරමුණු වෙනස් විය හැකි බව
  - උපකරණයේ ස්වභාවය අනුව සහ අරමුණ අනුව විසි කිරීමේ ශාරීරික ඉරියව් වෙනස් වන බව

පියවර 03
- ඇමුණුම 5.3.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල සහ ඒ ඇසුරින් නිර්මාණය කර ගත් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

පියවර 04
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
- විවිධ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් විසි කිරීමේ මූලික හැකියා දියුණු වන බව
- සුවිශේෂ විසි කිරීම්වල සාර්ථක ව නිරත වීම සඳහා මෙම මූලික විසි කිරීමේ හැකියා වැදගත් වන බව
- මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ විසි කිරීමේ ඉසව්වල දී එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් භාවිත කරන බව
- හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්වේ දී දුව විත් උපකරණය විසි කිරීමට අවස්ථාව ඇති බව
- අනෙකුත් මලල ක්‍රීඩා විසි කිරීම් ඉසව්වල දී කවයක් ඇතුළත සිට මූලික චලන දක්වා උපකරණය විසි කළ යුතු බව

**මූලික වදන් සංකල්ප** :
- ඈතට විසි කිරීම, විවිධ දිශාවලට විසි කිරීම, ඉලක්කයකට විසි කිරීම

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** :
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්

- රබර් බෝල, නෙට්බෝල, වොලිබෝල, විවිධ ප්‍රමාණයෙන් වළලු, විවිධ දිගැති ලී කැබලි
- ඉලක්ක වශයෙන් යොදා ගත හැකි කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, ටයර් ආදිය
- පිටිය සලකුණු කිරිමට ද්‍රව්‍ය

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**

- විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල උද්යෝගීමත් ව හා කාර්යක්ෂම ව සහභාගි වීම අගයන්න.
- විසි කිරීමේ උපකරණ නිවැරැදි ව හැසිරවීමේ හැකියාව අගයන්න.
- විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරැදි බව අගයන්න.
- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර තමා ගේත්, අන් අය ගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම අගයන්න.

**ඇමුණුම 5.3.1**

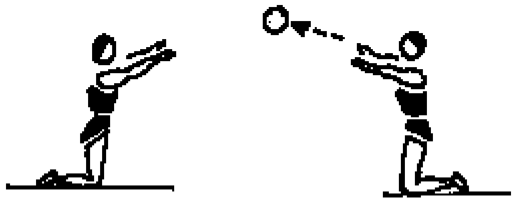
**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

ක්‍රියාකාරකම 1

(a) බිම වාඩි වී සිටිමින්
ඉදිරිපස ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යැවීම -රූපය 5.3.1

රූපය 5.3.1

(b) බිම දණහිස තබා සිටිමින්
ඉදිරිපස ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යැවීම - රූපය 5.3



රූපය 5.3.2

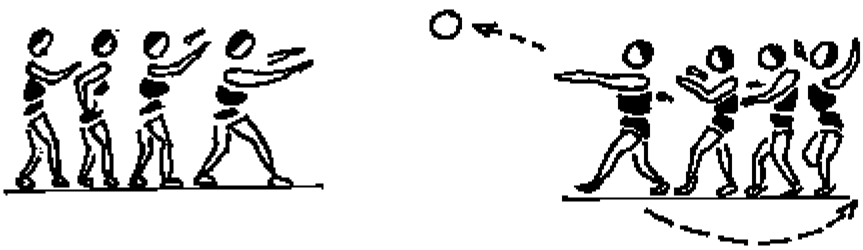
ක්‍රියාකාරකම 2

ඉදිරිපස ක්‍රීඩකයාට
තනි අතින් පන්දුව යැවීම- රූපය 5.3.3

රූපය 5.3.3

ක්‍රියාකාරකම 3

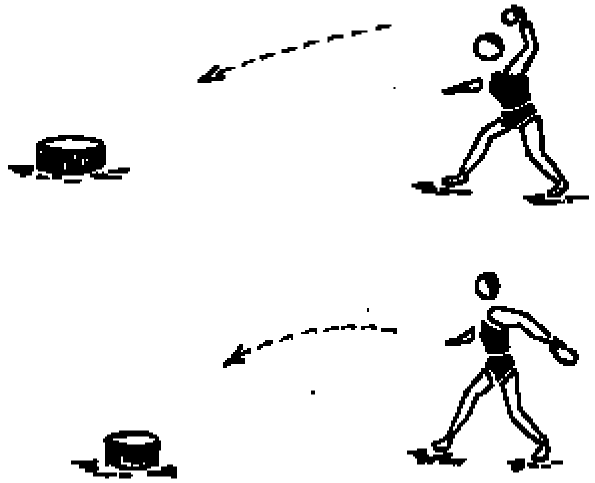
තමාට මුහුණ ලා සිටින පේළියේ
ඉදිරිපස ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවා
දුව ගොස් එම පේළිය පසුපසින්
සිට ගැනීම - රූපය 5.3.4



රූපය 5.3.4

ක්‍රියාකාරකම 4

කුඩා පන්දුව හිසට ඉහළින් ද,
වළල්ල සිරුරේ පැත්තකින් ද,
බිම ඇති ඉලක්කය වෙත
විසි කිරීම - රූපය 5.3.5



රූපය 5.3.5

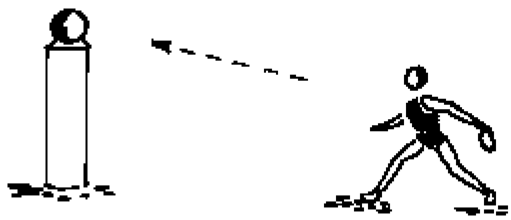
ක්‍රියාකාරකම 5

ඉදිරිපස උසකින් තබා ඇති
ඉලක්කය වෙත
පන්දුව දමා ගැසීම - රූපය 5.3.6

රූපය 5.3.6

ක්‍රියාකාරකම 6

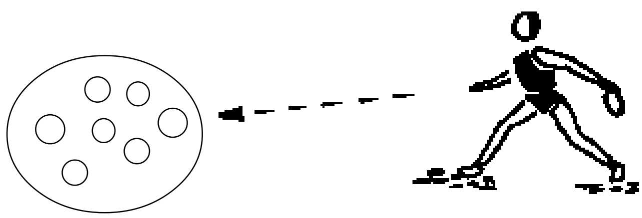
ඉදිරිපස උසකින් තබා ඇති
ඉලක්කය වෙත
සිරුරට පැත්තෙන්
වළල්ල විසි කිරීම - රූපය 5.3.7



රූපය 5.3.7

ක්‍රියාකාරකම 7

ඉදිරිපස බිම සලකුණු කොට ඇති
සීමා තුළට වළල්ල විසි කිරීම,
රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට
වළල්ල පතිත වන සීමාව අනුව
ලකුණු ලබා දීම



**නිපුණතාව 7.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 7.1 :** පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.

**කාල පරිච්ඡේද :** 05 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල :**
- ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග ලැයිස්තු ගත කරයි.
- පෝෂකාංග මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරයි.
- පාරම්පරික ආහාර අගය කරයි.
- පෝෂ්‍යදායි ආහාර සපයා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි
- පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- තෝරා ගත් දිනයක පන්තියේ සිසුන්ට පොදු සමබර ආහාර වේලක් සපයන්න.

නිද - බත්, හාල්මැස්සන් හොද්දක්, ගොටුකොළ සලාද (සහ හැකි නම් යෝගට්) (නැතහොත් සිසුන් විවේකයට ගෙන එන ආහාර යොදා ගන්න.)

- හුණු පුවරුවේ හෝ පිටු පෙරළනයක හෝ අඳින ලද පහත සඳහන් වගුවෙහි සිසුන් අනුභව කළ ආහාර වේලෙහි පෝෂකාංග ඇතුළත් කරන්න.

| පෝෂකාංගය | | අඩංගු වූ ආහාර |
|---|---|---|
| ප්‍රධාන පෝෂක (මහා පෝෂක) | කාබොහයිඩ්‍රේට් | |
| | මේදය | |
| | ප්‍රෝටීන් | |
| ක්ෂුද්‍ර පෝෂක | විටමින් | |
| | ඛනිජ ලවණ | |
| ජලය | | |

- අඩංගු වූ පෝෂකාංග අනුව සිසුන් අනුභව කළ ආහාර වේලෙහි සමබර බව සාකච්ඡා කරන්න.
- පෝෂකාංග නිසි ලෙස නො ගැනීම නිසා ඇති වන තත්ත්වය සාකච්ඡා කරන්න.
(ගුරු දැනුවත් වීම සඳහා ඇමුණුම 7.1.1 භාවිත කරන්න.)
- ආහාර වර්ග ලබා දෙමින් පෝෂකාංග හඳුනා ගැනීමට හුරු කරන්න.

**පියවර 02**

- පහත සඳහන් පරිදි පෝෂක සංඝටක ලෙස තන්තු හා ජලයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරන්න.
    - තන්තු සහිත ආහාර ගත යුතු බව
    - තන්තුවල ස්වභාවය ආහාර පිළියෙළ කිරීම අනුව වෙනස් වන බව (උදා - පලතුරු කැබලි වල තන්තු වැඩි ය, පලතුරු බීම වල තන්තු අඩු ය.)
    - තන්තු සහිත ආහාරවල ප්‍රයෝජන- උදා :- ජීරණය පහසු වන
    - දෛනික ජල අවශ්‍යතා ගණනය කිරීම (බර /30)
    - ඒ අනුව ජලය ලබාගත යුතු බව

**පියවර 03**

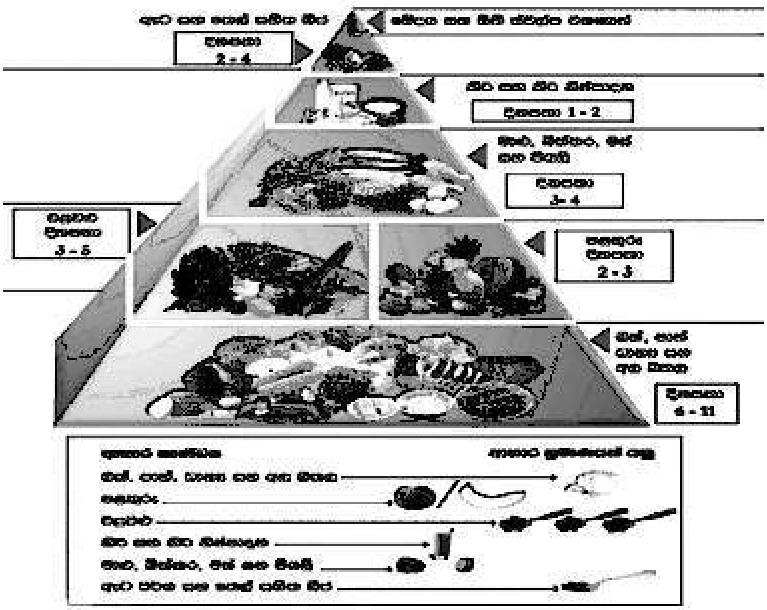
- පහත දැක්වෙන වගුව ඉදිරිපත් කරමින් ආහාර, සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණය අතර සම්බන්ධතාව තහවුරු කරන්න.

| ආහාර | සෞඛ්‍යය | පෝෂණය |
|---|---|---|
| ආහාර සැපයුම - Food supply<br>පිළිගැන්වීම - Service | ප්‍රවර්ධනය - Promotion<br>ආරක්ෂාව - Protection<br>සුව කිරීම - Treatmetnt | පෝෂණය මඟින් ආහාර හා සෞඛ්‍ය අතර සම්බන්ධතාව ගොඩනැගේ. මිනිස් සිරුර සඳහා අවශ්‍ය වන පෝෂකාංග හා පෝෂණ සංඝටක ආහාර මඟින් සපයා දෙයි. |

→

**පියවර 04** • ආහාර පිරමිඩය හඳුන්වා දෙන්න.

ආහාර පිරමිඩය



- දෛනික ආහාර අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමේ දී මෙම ආහාර පිරමිඩය වැදගත් වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
  - ආහාර පිරමිඩය පිළිබඳ පහත තොරතුරු තහවුරු කරන්න.
  - හැඳි/මිලි ග්‍රෑම්/ මිලි ලීටර් ලෙස ගත යුතු ප්‍රමාණ හඳුනා ගැනීමට හුරු කරන්න.
  - පන්තිය කණ්ඩායම් 4 කට බෙදා පින්තූර/ ආහාර ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පිරමිඩයක් නිර්මාණය කිරීම අවස්ථාව ලබා දෙන්න. එය ප්‍රදර්ශනය කර අගයන්න.
  - දිනක ආහාර වේල් උදේ, දවල්, රාත්‍රි ලෙස ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හා උදේ 10 ට සවස 3 තුනට අතර මැදි ආහාර වේල් දෙකක් පැවැතිය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
  - මෙම ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන ආහාර පිඟානක නිරූපණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ආහාර පිරමිඩයේ අන්තර්ගත දේ පිඟානක දැක්වෙන ආකාරය (රූපය 7.1.2)

(රූපය 7.1.2)

**පියවර 05**
- ඇමුණුම 7.1.2 ඇසුරින් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  - සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුන්වා දීම
  - පාරම්පරික ආහාරයේ ඇති වටිනාකම
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළිබඳ තමාගේ දායකත්වය
  - ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත

**මූලික වදන් සංකල්ප :**
- පෝෂකාංග, මහා පෝෂක, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක, ආහාර පිරමිඩය

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ආහාර පිරමිඩයක පින්තූර පත්
- පෝෂකාංග වර්ගීකරණයක් ඇතුළත් සටහනක්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- පෝෂකාංග පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- ආහාර පිරමිඩය නිවැරැදි ව නිර්මාණය කිරීම අගයන්න.
- දෛනික අවශ්‍යතා අනුව ආහාර ලබා ගැනීම පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- සෞඛ්‍යවත් නො වන ආහාර පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- පාරම්පරික ආහාර අගය කිරීම විමසන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.

| පෝෂකාංග | පෝෂ්‍ය පදාර්ථ | අඩංගු ආහාර | සුවිශේෂතා |
|---|---|---|---|
| මහා පෝෂක | කාබොහයිඩ්‍රේට | බත්, කොස්, අල වර්ග, මුං ඇට ආදී පිෂ්ඨය සහිත ආහාර සහ සීනි, උක්, රස කැවිලි වැනි පැණි රස ආහාර | ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයේ. පිෂ්ටය සහ සීනි කාබොහයිඩ්‍රේට යටතට ගැනේ. මුළු ශක්ති අවශ්‍යතාවලින් 55% -60% මෙ මඟින් සපුරා ගැනේ. |
| | ප්‍රෝටීන් | සෝයා පරිප්පු, මුං ඇට ආදී පියලි සහ රනිල හෝග, බිත්තර, කරවල, කිරි ආහාර, පීකුදු, විවිධ මස්මාළු වැනි සත්ත්ව ආහාර | ශරීරයේ වර්ධනය සහ ගෙවී ගිය පටක අලුත්වැඩියාව සිදු කෙරේ. මුළු ශක්ති අවශ්‍යතාවලින් 10% -15% ගත යුත්තේ මෙ මඟිනි. නිසි ලෙස ප්‍රෝටීන් නො ලැබීමෙන් වර්ධනය බාල වීම මෙන් ම බොහෝ රෝගවලට ගොදුරු වීම ද සිදු වේ. |
| | මේදය | පොල්, රටකජු, තල, කොට්ටම්බා, සත්ත්ව ආහාර, මාජරින්, බටර් ආදිය | මුළු ශක්ති අවශ්‍යතාවලින් 25% -30% මෙ මඟින් සපුරා ගැනේ. ශරීරයේ මේදය තැන්පත් කර අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රයෝජනයට ගැනේ. අවශ්‍යතාවට සරිලන ලෙස මේදය නො ගැනීමෙන් මේදයේ දිය වන විටමින් A, D, E, K වැනි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණයට බාධා ඇති වේ. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා මේදය ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිර සංසරණයට බාධා ඇති වී ඊට අදාළ විවිධ රෝග මතු විය හැකි ය. |
| ක්ෂුද්‍ර පෝෂක | විටමින් - විටමින් A | වට්ටක්කා, පැපොල් වැනි විශේෂයෙන් කහ පැහැති එළවළු සහ පලතුරු, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග සහ එළවළු, බිත්තර කහමද, කිරි ආහාර, පීකුදු වැනි සත්ත්ව ආහාර | ඇස් පෙනීම, ප්‍රතිශක්තිය ඇති කිරීම, රුධිරය නිපදවීම, අස්ථි වර්ධනය සහ සමේ රෝගවලින් වැළැකී සිටීම සඳහා වැදගත් වේ. |
| | විටමින් - විටමින් B | ධාන්‍ය, බිත්තර, කරවල, කිරි ආහාර, විවිධ මස් වර්ග වැනි සත්ත්ව ආහාර | කට කොන් වණ වීම, පෙලාග්‍රා, රක්තහීනතාව, ඇති වීම වළකයි. |
| | විටමින් - විටමින් C | නෙල්ලි, දොඩම් ඇතුළු ඇඹුල් රසැති පලතුරු, පලා වර්ග සහ එළවළු | පටක වර්ධනය, ප්‍රතිශක්තිය ඇති කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේ. එ සේ ම විටමින් සී ඇති විට යකඩ අවශෝෂණය හොඳින් සිදු වේ. අඩු වීමෙන් ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම, විදුරුමස්වලින් ලේ ගැලීම, තුවාල සුව වීමට කල් ගත වීම ආදී තත්ත්ව ඇති වේ. |

| පෝෂකාංග | පෝෂ්‍ය පදාර්ථය | | අඩංගු ආහාර | සුවිශේෂතා |
|---|---|---|---|---|
| ක්ෂුද්‍ර පෝෂක | විටමින් | විටමින් D | මාළු සහ මාළු අක්මා තෙල්, කිරි, බිත්තර, මස් (උදෑසන හිරු එළිය සමට වැටීමේ දී ද විටමින් D ස්වාභාවික ව නිෂ්පාදනය වේ.) | දත් සහ අස්ථි වර්ධනයට අවශ්‍ය වේ. අඩු වීමෙන් අස්ථි විකෘති ඇති වේ. වැඩි වීමෙන් පිපාසය. ආහාර අරුචිය, වකුගඩුවල සහ අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියවල කැල්සියම් තැන්පත් වී සිදු විය හැකි ය. |
| | | විටමින් K | සත්ත්ව අක්මා, පලා වර්ග, එළවළු තෙල් | රුධිර කැටි ගැසීමට උපකාර වේ. අඩු වීමෙන් අධික රුධිර වහනය සිදු විය හැකි ය. |
| | ඛනිජ ලවණ | යකඩ | තද කොළ පැහැති පලා වර්ග සහ එළවළු, සෝයා පරිප්පු, මුං ඇට ආදී පියලි සහ රනිල භෝග, බිත්තර, කරවල, කිරි ආහාර, පීකුදු, විවිධ මස් වර්ග වැනි සත්ත්ව ආහාර | රුධිරය නිපදවීම, ක්‍රියාශීලී පැවැත්ම, මතක ශක්තිය වර්ධනය, සම සහ නියපොතු වර්ධනය සඳහා වැදගත් වේ. අඩු වීමෙන් රක්තහීනතාව, මානසික වර්ධනයේ පසුබෑම සහ පහසුවෙන් විඩා පත් වීම ඇති වේ. |
| | | කැල්සියම් | කුඩා මාළු, කිරි ආහාර | ශක්තිය නිපදවීම, පේශි හා ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය, රුධිර කැටි ගැසීම සඳහා වැදගත් වේ. අඩු වීමෙන් දත් හා අස්ථි වර්ධනයේ දුබලතා ඇති විය හැකි ය. |
| | | අයඩීන් | මුහුදු මාළු, කිරි, අයඩින් අඩංගු ලුණු, එළවළු, පලතුරු සහ ධාන්‍ය වර්ග | ශරීර වර්ධනය, ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය, සඳහා වැදගත් වේ. අඩු වීමෙන් බුද්ධි වර්ධනයේ දුබලතා, ශ්‍රවණ සහ කථන දුබලතා ඇති වේ. |

**ඇමුණුම 7.1.2**

| සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර | ආහාරයේ ඇති පාරම්පරික වටිනාකම | පෝෂ්‍යදායි ආහාර පිළිබඳ තමාගේ දායකත්වය | ගෙවත්ත හා පාසල්වත්ත |
|---|---|---|---|
| • අධික තෙල්, අධික සීනි අධික ලුණු සහිත ආහාර<br>• කෘත්‍රිම රසකාරක හා වර්ණ කාරක අඩංගු ආහාර<br>• නිෂ්පාදනය සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත වන ආහාර<br>• SLS ලාංඡනය රහිත ආහාර<br>• ආහාර සඳහා යොදා ගෙන ඇති අහිතකර ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාර<br>• පිරිසිදු කමින් තොර ව පිළියෙළ කළ ආහාර | • ස්වාභාවික රසකාරක භාවිත කළ හැකි ආහාර<br>උදා - තැම්බුම්හොදි<br>බැදි හාල් කැඳ<br>ලුණු කැඳ<br>කොළ කැඳ<br>• මේවා යොදා ගත් අවස්ථා හා එහි සඳහා බලපෑ හේතු<br>• ආහාර නාස්තිය වළක්වා ගැනීමට භාවිත කර ඇති ක්‍රම<br>උදා - ජාඩි දැමීම, අච්චාරු, පුවක් කොළවල එතීම, අටු කොස්<br>• පෝෂණ ගුණය වැඩිකිරීමට භාවිත කර ඇති ක්‍රම.<br>උදා - හත්මාලුව, කලවම් පලා මැල්ලුම<br>• දිය බත්, තලප වැනි රසවත් සහ ගුණදායක ආහාර | • ප්‍රචාරණවලට නොරැවටීම හා නිසි ලෙස විශ්ලේෂණය කර හඳුනා ගැනීම<br>• නිසි වේලාවට පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීමට යොමුවීම.<br>• කෙටි කෑම වෙනුවට පෝෂණයෙන් හෙබි දේශීය ආහාරවලට පුරුදු වීම<br>• ආහාර පැකට්වල සඳහන් පෝෂණ ගුණ, භාවිත කර ඇති රසාකාරක ආදිය කියවා තේරුම් ගැනීම හා සුදුසු ආහාර පමණක් ගැනීම<br>• නිතර නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරුවීම<br>• පෝෂණ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම හා ඒ ආශ්‍රිත ගැටලු අවම කර ගැනීමට ක්‍රියාකිරීම | • කාබනික පොහොර භාවිතය<br>• එළවළු පලතුරු වගා කිරීම<br>• ඉඩකඩ පිරිමැසිය හැකි ක්‍රම හඳුනා ගැනීම<br>• කෘමීන්ගෙන් වන හානි අවම කිරීමේ ස්වාභාවික ක්‍රම ප්‍රචලිත කිරීම<br>උදා:- දාස්පෙතිය මල්<br>• වත්ත ප්‍රියමනාප ලෙස සැලසුම් කිරීම හා නඩත්තු කිරීම<br>• අපතේ යන ජලය හැකි තාක් වගා සඳහා යොදා ගැනීම |

**නිපුණතාව 8.0** : **සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 8.1** : පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවතක් ගත කරයි.

**කාල පරිච්ඡේද** : 06 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල** :
- ආහාර, ශ්වසන, රුධිර සංසරණ හා බහිස්‍රාවී පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා කෘත්‍යය පැහැදිලි කරයි.
- පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා විස්තර කරයි.
- පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළයුතු කාර්ය වගුගත කරයි.
- පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

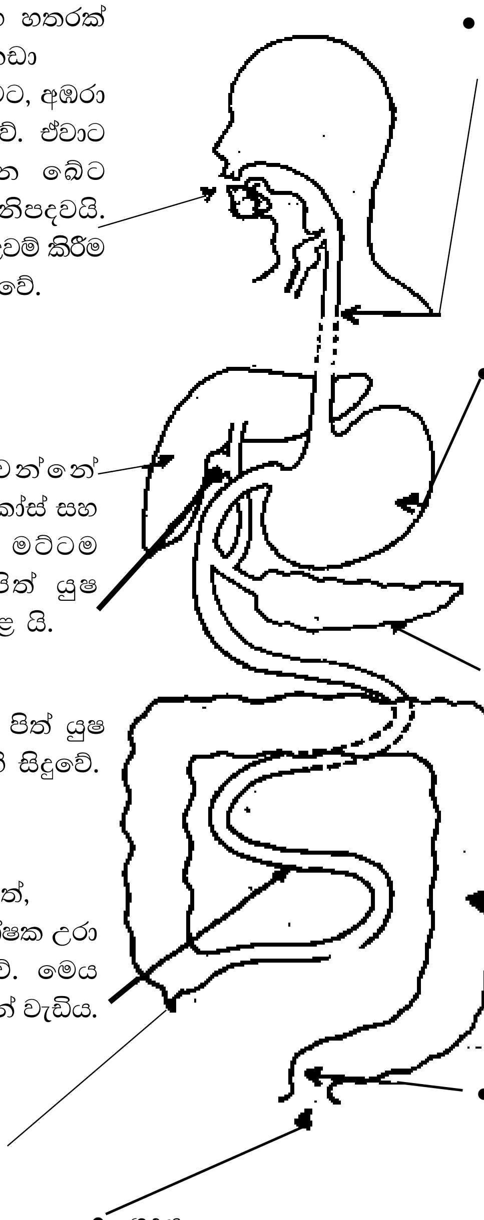
**පියවර 01**
- දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම, උඩ පැනීම, අත්පුඩි ගැසීම, නැගී සිටීම, හුස්ම ගැනීම, හුස්ම පිට කිරීම වැනි ශාරීරික චලන රැසක් මිනිසා දක්වන බව අවබෝධ කර දෙන්න.
- මෙ වැනි ශාරීරික චලන දැක්වීම සඳහා සුවිශේෂ වූ ශාරීරික පිහිටීමක් ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- විවිධ කාර්ය සඳහා සැකැසුණු පද්ධති පිහිටීම, ඉහත ශාරීරික චලන දැක්වීමට උදව් වන බව පහදා දෙන්න.
- ඉන්ද්‍රිය රැසක් එකට එකතු වීමෙන් පද්ධතියක් නිර්මාණය වී ඇති බව විස්තර කර දෙන්න.
- පද්ධතියක ඇති විවිධ ඉන්ද්‍රිය මඟින් විවිධ වූ කාර්ය සිදු කරන බව වටහා දෙන්න.
- පද්ධතියක් තුළ ඇති ඉන්ද්‍රිය විවිධ කාර්ය සිදු කළ ද, පද්ධතිය මඟින් එක් පොදු කාර්යක් සිදු කරන බව වටහා දෙන්න.

  උදාහරණ - ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආහාර ජීරණය

  ශ්වසන පද්ධතිය ශ්වසනය
- විවිධ කාර්ය ඉටු කරන පද්ධති රැසක් ශරීරයේ ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- ශරීරයේ ඇති පද්ධති එකිනෙක සමෝධානය වී ක්‍රියාකරන බව ද, පහදා දෙන්න.

  උදා :- ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ස්නායු පද්ධතිය හා පේශී පද්ධතිය
- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා බහිස්‍රාවී පද්ධතිය, පද්ධති අතුරින් කිහිපයක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම පද්ධතිවල සුවිශේෂ අසිරිමත් ක්‍රියා රැසක් ඇති බවත්, ඒවා හඳුනා ගත යුතු බවත්, පහදා දෙන්න.

- පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක රැසක් ඇති බවත්, ඒවා හඳුනා ගනිමින් පද්ධති ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බවත්, අවධාරණය කරන්න.
- ඉහත එක් එක් පද්ධති ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ පැහැදිලි කරමින් ඒවා අනුගමනය කිරීමට උනන්දු කරවන්න.
- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට පහත තොරතුරු උපයෝගි කර ගන්න.



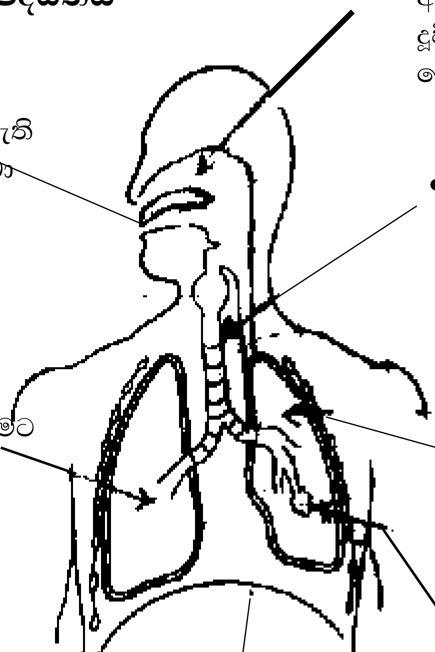
- **ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අසිරිමත් බව**
- ඝන ආහාර කුඩා කොටස්වලට කැඩෙමින්, ජීර්ණය වෙමින්, පෝෂක කොටස් උරා ගනිමින් අවසානයේ අර්ධ ඝන තත්ත්වයට පත් වීම
- ඉතා තද ආහාර වර්ග පවා කුඩා කොටස්වලට කැඩීමට, තැළීමට ඉරීමට හා ඇඹරීමට දත්වලට හැකියාවක් තිබීම
- ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට හා ගිලීමට දිව ආධාරකයක් ලෙස කටයුතු කිරීම
- විවිධ වූ රස වර්ග හඳුනා ගැනීමට දිවට හැකියාවක් තිබීම (දිවෙහි රසාංකුර පිහිටීම නිසා)
- ආහාර ඇතුළු වීමට මල්ලක් වැනි පේශිමය ආමාශයක් පිහිටා තිබීම
- ආහාර ගැනීමේ දී එම ආහාර ශ්වාසනාලයට ඇතුළු නො වීම (අපිජිහ්විකාව පිහිටීම නිසා)
- බේට ග්‍රන්ථි, ආමාශයික බිත්ති, අක්මාව, අග්න්‍යාශය වැනි ඉන්ද්‍රිය මඟින් ජීර්ණ යුෂ නිපදවීම
- ආහාරයේ අඩංගු ජලය, මහාන්ත්‍රය තුළ දී  අවශෝෂණය වීම
- ආහාර මඟින් නිපදවා ගන්නා ශක්තිය එදිනෙදා ජීවිතයේ සියලු ක්‍රියාකාරකම්වල දී භාවිත කිරීමට හැකි වීම

**ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ**

- නිසි වේලාවට නිසි ප්‍රමාණයෙන් නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු පිරිසිදු ආහාර ගැනීම
- හැකි තාක් කෘත්‍රිම ආහාර සහ බීම වර්ගවලින් වැළැකී ස්වාභාවික ආහාර පාන ගැනීම
- පලතුරු හා එළවළු ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාරයට එක් කර ගැනීම
- කෙඳි සහිත ආහාර බහුල ව ගැනීම
- තෙල්, මිරිස්, ලුණු භාවිතය අවම කිරීම
- රසකාරක, වර්ණකාරක යෙදූ හෝ අධික උණුසුම් සහ අධික සීතල හෝ ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකීම
- ප්‍රමාණවත් පරිදි විෂබීජ හරණය කරන ලද ජලය පානය කිරීම
- හොඳින් කැබලි වන සේ ආහාර සැපීම
- අවම වශයෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලින් පසු ව සුදුසු දන්තාලේප වර්ගයක් සහ උචිත දත් බුරුසුවක් භාවිත කර දත් පිරිසිදු කර ගැනීම
- මාස හයකට වරක් වත් දන්ත වෛද්‍යවරයකු මුණ ගැසීම

- එළිමහනේ ඇවිදින විට (පණු රෝගවලින් මිදීමට) පාවහන් භාවිතය සහ වෛද්‍ය උපදෙස් මත පණු බෙහෙත් භාවිතය
- දවසේ නිශ්චිත වේලාවක දී මල පහ කිරීමට පුරුදු පුහුණු වීම සහ අවශ්‍යතාව ඇති වූ අවස්ථාවේ දී සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිත කරමින් මල පහ කිරීම

## ශ්වසන පද්ධතිය




**ශ්වසන පද්ධතියේ අසිරිමත් බව**

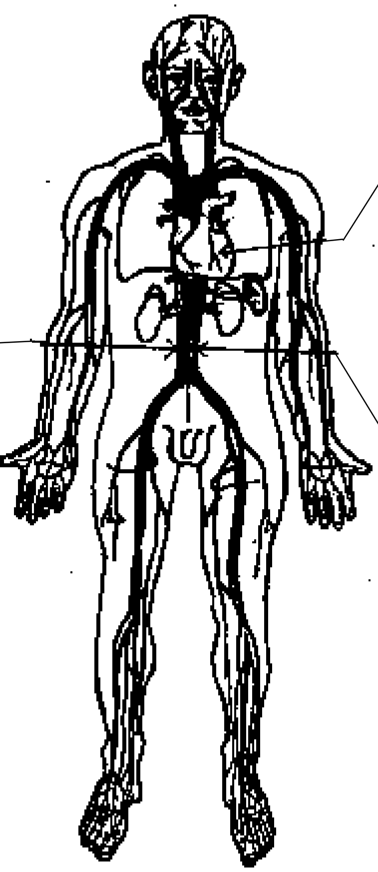
- අපද්‍රව්‍ය නාසය තුළින් ඇතුළු වීම අවම වීමට නාසය මුහුණ මත පිහිටීම
- නාස් විවර දෙක පහළ අතට පිහිටා තිබීම, ඉහළ අතට නො පිහිටීම

- ආශ්වාස වාතය පිරිසිදු කිරීමට නාස් මාර්ගය තුළ පක්ෂ්ම හා ශ්ලේෂ්මල පටල පිහිටීම හා එම වාතය උණුසුම් කිරීමට නාස් මර්ගය ඇතුළත රුධිර වාහිනී පිහිටීම
- පරිසරයේ ඇති ඔක්සිජන් වායුව අවශෝෂණය කර ගැනීමටත්, ශරීරය තුළ නිපදවන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව බැහැර කිරීමටත්, හැකියාවක් තිබීම
- කැස්ස හෝ කිවිසුම් මඟින් ශ්වාස නාලයට ඇතුළු වන ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ ස්වාභාවික යන්ත්‍රණයක් තිබීම
- වෙහෙසකර ක්‍රියාකාරකමක නිරත වන විට (නිදඃ ව්‍යායාම) හුස්ම ගැනීම වේගවත් වෙමින් වැඩි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලබා දීම

**ශ්වසන පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ**

- ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
- අපිරිසිදු පරිසර තත්ත්වවලින් ඈත් වෙමින් අවට පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම සහ පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට දායක වීම
- දුම් පානයෙන් වැළැකීම, දුම් බොන ස්ථානවල නො සිටීම හා ඒ පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම
- නාසය තුළට යම් යම් දේවල් දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සාහ නො කිරීම, කටින් ශ්වසනය නො කිරීම සහ අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මුඛ හා නාස් ආවරණ භාවිත කිරීම
- ක්ෂය රෝගය වැනි ශ්වසන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට එන්නත් නිසි කලට ලබා සිටීම (නිදඃ බී.සී.ජී.) සහ බෝ වන ශ්වසන රෝගවලින් වැළකීමට එ වැනි රෝගීන් ගෙන් දුරස් ව සිටීම
- පීනස, ආසාත්මිකතාව ඇති අය එම තත්ත්ව ඇති කරන සාධකවලින් ඈත් වීම

## රුධිර සංසරණ පද්ධතිය




**රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිමත් බව**

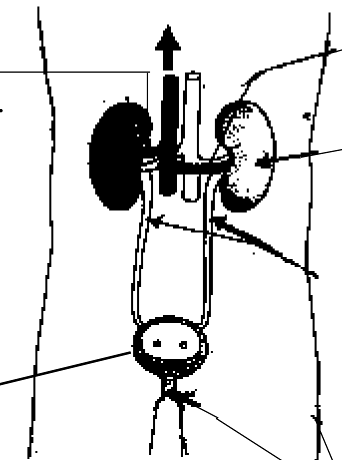
- ශරීරයේ සියලු ම අවයව කරා රුධිරය ගමන් කරවීමට හැකි වන පරිදි බලයක් යෙදිය හැකි වීම (හෘදය පොම්පයක් ලෙස ක්‍රියා කරමින්)
- හෘදය සැකසී ඇති හෘත් පේශි විඩාවට පත් නො වීම
- හෘදය තුළ කුටීර හතරක් පිහිටීම හා අන්තර් කර්ණික-කෝෂික ආවාරය පිහිටීම හේතුවෙන් ඔක්සිජනීකෘත රුධිරය හා ඔක්සිජනීහෘත රුධිරය මිශ්‍ර නො වී පැවතීම
- ඔක්සිජන්, කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වැනි වායු වර්ග ද එන්සයිම, හෝමෝන, ඖෂධ හා අපද්‍රව්‍ය වැනි දේ ද පරිවහනය කිරීමට රුධිරයට හැකියාවක් තිබීම
- රුධිර වහනය වැළැක්වීම සඳහා තුවාලයක් මත රුධිරය කැටි ගැසීමට හැකියාවක් තිබීම
- ශරීරයට ඇතුළු වන විෂබීජ, විනාශ කිරීමට හැකි වීම (රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු මඟින්)

- හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යාමට ධමනි ද, හෘදය තුළට රුධිරය ගෙන ඒමට ශිරා ද පිහිටා තිබීම
- දේහ උෂ්ණත්ව යාමනය සඳහා රුධිර සංසරණය දායක වීම
- ව්‍යායාම කිරීමේ දී, වෙහෙසකර ක්‍රියාවක නිරත වීමේ දී බිය වූ අවස්ථාවක දී , තැති ගත් අවස්ථාවක දී, හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වීම (අවශ්‍ය වැඩිපුර ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීම සඳහා)

**රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ**

- දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම
- සමබල ආහාර වේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම
- යකඩ බහුල ආහාර වැඩිපුර ආහාරයට එක්කර ගැනීම
- දුම් පානයෙන් වැළැකීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- මානසික ආතතියෙන් තොර වීම
- තෙල්, ලුණු සීනි භාවිතය අවම කිරීම සහ ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම
- පණු රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම
- රුධිර වහනය සිදු විය හැකි අනතුරුදායක තත්ත්ව ඇති වීම වළක්වා ගැනීම

**බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය**



- **වෘක්කීය ධමනිය** අපද්‍රව්‍ය සහිත රුධිරය වෘක්ක වෙත රැගෙන යයි.
- **වෘක්කීය ශිරාව** අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කළ රුධිරය ඉවතට ගෙන යයි.
- **වකුගඩු** මුත්‍ර පෙරීමේ කර්යය ඉටු කරයි. හැඩයෙන් බෝංචි ඇටවලට සමාන යි.
- **මූත්‍ර වාහිනි** වකුගඩුවල සිට මූත්‍රාශයට මූත්‍ර රැගෙන යයි.
- **මූත්‍රාශය** වකුගඩුවල නිපදවා මූත්‍ර වාහිනීවලින් ගෙන එන මූත්‍ර රැස් කර තබා ගනී.
- **මූත්‍ර මාර්ගය** මූත්‍රාශයේ ගබඩා කර ඇති මූත්‍ර, මූත්‍රාශය පිරුණු පසු ව බැහැර කරයි.

**බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරිමත් බව -**

- මූත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාවට දායක වන වෘක්කාණු දස ලක්ෂයක් පමණ එක් වකුගඩුවක තිබීම
- නිපදවෙන මූත්‍රා ගබඩා කර තබා ගැනීමට හැකි ඇදෙනසුලු බිත්ති සහිත මූත්‍රාශයක් පිහිටා තිබීම
- ශරීරයේ ජල මට්ටම අඩු වන විට මූත්‍රා නිපදවීම අඩු වීම
- ශරීරයේ ජල මට්ටම වැඩි වන විට මූත්‍රා නිපදවීම වැඩි වීම

**බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ**

- ප්‍රමාණවත් පරිදි උණු කර නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම
- කෘත්‍රිම පාන වර්ග භාවිතයෙන් හැකි තරම් වැළකීම
- මත්පැන් භාවිතයෙන් වැළකීම හා එහි ආදීනව පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට මූත්‍රා කිරීම
- ලිංගික අවයවල පිරිසිදු කම රැක ගැනීම
- පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය හා දෛනික ව ඒවා පිරිසිදු කිරීම
- නයිලෝන් වැනි කෘත්‍රිම රෙදිවලින් මැසූ යට ඇඳුම් භාවිතයෙන් වැළැකී කපු රෙදිවලින් මැසූ යට ඇඳුම් භාවිතය

**මූලික වදන් සංකල්ප :**

- පද්ධති, ඉන්ද්‍රියන්, ආහාර ජීරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණය, බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිය

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- ආහාර ජීරණ, ශ්වසන, රුධිර සංසරණ හා බහිස්ස්‍රාවී පද්ධතිවල විශාල ප්‍රමාණයේ රූප සටහන්
- ආදාළ පද්ධති පිළිබඳ ව විස්තර සමඟ පොත්පත්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**

- එක් එක් පද්ධති නිර්මාණය වී ඇති ඉන්ද්‍රිය නම් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එක් එක් පද්ධතිවල ඇති අසිරිමත් ක්‍රියා ලැයිස්තු ගත කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පද්ධති ආරක්ෂා කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග විමසන්න.
- එක් එක් පද්ධතිවල තොරතුරු හා පින්තූර ඇතුළත් පොත්පත් නිර්මාණයට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 9.4 :** **චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.**

**කාල පරිච්ඡේද :** 03 යි.

**ඉගෙනුම් පල :**
- චිත්තවේග නම් කරයි.
- චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනියි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- **පහත දැක්වෙන පරිදි චිත්තවේග පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.**
  - සිතෙහි ඇතිවන සෑම සිතිවිල්ලක් ම චිත්තවේග නො වන බව
  - චිත්තවේග ලෙස හැඳින්වෙන්නේ කම්පනයක්/ආවේගයක් සහිත සිතිවිලි බව
  - චිත්තවේගවලින් අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇති විමට ඉඩ ඇති බව

    උදා - ධන ලාභයක් අසා සතුට වැඩි කමට හෘදයාබාධයක් ඇති වීම, දැඩි කෝපයක් ඇති වීමෙන් කලහ කිරීම
  - චිත්තවේග සමනය කර ගත හැකි වීම වටිනා පෞරුෂ ලක්ෂණයක් බව
- සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් විවිධ චිත්තවේග හුණු පුවරුවේ පෙළ ගස්වන්න.

  උදා - සතුට, ප්‍රීතිය, තරහ, ඊර්ෂ්‍යාව, උද්දාමය
- කණ්ඩායම්වලට චිත්තවේග කිහිපය බැගින් ලබා දී ඒවා ඇති වීමට හේතු හා එහි දී දක්වන ප්‍රතිචාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත කරුණු තහවුරු වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
  - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප හැම දෙනකුට ම චිත්තවේග ඇති වීම සාමාන්‍ය දෙයක් බව
  - චිත්තවේගවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පුද්ගලයන් අනුව වෙනස් වන බව
    - ක්ෂණික ව ප්‍රතිචාර දක්වන අය
    - ප්‍රතිචාර නො දක්වන අය
    - ප්‍රතිචාර නො දක්වනවා මෙන් හඟවා පසුව ප්‍රතිචාර දක්වන අය
  - චිත්තවේගවලට ප්‍රතිචාර දක්වන අය පහත සඳහන් චර්යා ලක්ෂණ පෙන්වන බව

උදා - කෑ ගැසීම, හැඬීම, බඩුමුට්ටු කඩාබිඳ දැමීම, බැණ වැදීම, කලහ කර ගැනීම, ප්‍රීතිසෝෂා කිරීම, සිනාසීම

- චිත්තවේග ඇති වීම කෙරෙහි පහත සඳහන් ප්‍රධාන අභ්‍යන්තර සාධක දෙක බලපාන බව.
  - තමා ප්‍රිය කරන අවස්ථා උදා වීම
  - තමා අප්‍රිය කරන අවස්ථා උදා වීම
- චිත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම විවිධ වයස් මට්ටම් අනුව වෙනස් වන බව.

  උදා -
  - ළදරු අවධියේ දී හැඬීම සහ සිනාසීම
  - ළමා අවධියේ දී හැඬීම, අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීම, සිනාසීම, අත්පුඩි ගැසීම
  - නව යොවුන් වියේ දී ඉවතට යෑම, බැණ වැදීම, අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීම, සුබ පැතීම, ප්‍රීතිසෝෂා කිරීම
- විවිධ චිත්තවේගවලට මුහුණ දීමේ අත්දැකීම් ලබන අය තුළ පසුකාලීන ව ඒවා දරා ගැනීමටත්, සමනය කර ගැනීමටත්, ශක්තියක් ගොඩනැංවෙන බව
- චිත්තවේග ඇති වීමේ දී ඉතා ඉවසිලිමත් වීම හා තැන්පත් වීම බුද්ධිමත් අය ගේ ලක්ෂණයක් බව

පියවර 02

- පහත දැක්වෙන Fruit Salad ක්‍රීඩාවෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- පන්තියේ සිසුන් වටයක් ලෙස වාඩි කරවන්න.
  - 1 සිට 5 තෙක් සියලු ශිෂ්‍යයින්ට ගණන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - 1-ඇපල්, 2-අඹ, 3-අන්නාසි, 4-ගස්ලබු, 5-කෙසෙල් ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
  - අණ දෙන්නා විසින් පවසන පලතුරු නම අනුව ස්ථාන මාරු කළ යුතු බව පවසන්න.

    උදා - ඇපල් පමණක් කී විට ඒ අය ඉන්නා ස්ථාන මාරු වීම, ඇපල්-කෙසෙල් කී විට එම කණ්ඩායම් දෙක ම මාරු වීම
  - මෙසේ කිහිප වරකට පසු ව මාරු වන අතරතුර එක් පුටුවක් ඉවත් කරන්න.
  - ස්ථානය අහිමි වූ අයට අණදෙන කාර්යය පවරන්න.
  - තවත් කිහිප අවස්ථාවකට පසු පුටු 2 ක් ඉවත් කරන්න.
- **පහත කරුණු තහවුරු වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
- ස්ථානය අහිමි ව ගොස් තනි ව ම ඉවත් වූ ශිෂ්‍යයා තුළ ඒ අවස්ථාවේ ඇති වූ හැඟීම් විමසන්න.

- එකවර දෙදෙනකුට ස්ථානය අහිමි ව ගොස් ඉවත් වූ ශිෂ්‍යයන් දෙදෙනා තුළ ඒ අවස්ථාවේ ඇති වූ හැඟීම් විමසන්න.
- මෙහි දී සිදු වූයේ අප ප්‍රිය නො කරන අවස්ථාවක් උදා වීම බව ඒත්තු ගන්වන්න.
- යම් අසීරු අවස්ථාවකට තනි ව මුහුණ දීමේ දී සහ එ වැනි අවස්ථාවකට පත් තවත් අයකු සමඟ මුහුණ දීමේ දී ඇති වන සිතුවිලිවල වෙනස වටහා දෙන්න.
- පවුලක් වශයෙන් සමාජය තුළ ජීවත් වීමේ දී පවුලේ හිතෛෂීන් ගෙන් පුද්ගලයකු ගේ චිත්තවේග සමනය සඳහා ලැබෙන දායකත්වය සාකච්ඡා කරන්න.
- එ සේ ම පවුලක් තුළ පවතින සම්පත් කළමනාකරණය කර ගනිමින් ද, දුකසැප බෙදාහදා ගනිමින් ද, චිත්තවේග සමබරතාවෙන් කටයුතු කිරීම පවුලක සාමාජිකයකු ගේ වගකීමක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- සිසුන් සමඟ එක් ව පහත ගීය ගායනා කරන්න.
  'පොඩි දුව ගේ සිනහ රැල යි, පොඩි පුතු ගේ කතා පෙළ යි, පිය බිරිඳ ගෙ සෙනෙහෙ විල යි, මගේ නිවන මගේ පැල්පත යි...'

**පියවර 03**

- **9.4.1** ඇමුණුමේ දී ඇති කතාන්දරය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න. (හැකි නම් කණ්ඩායමකට එක පිටපතක් බැගින් ලබා දෙන්න.)
- කතාවේ කියැවෙන පවුල තුළ පහත සඳහන් අවශ්‍යතා ඉටු වී ඇති අවස්ථා ඉස්මතු කර ගැනීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව දෙන්න.
  - මූලික අවශ්‍යතා
  - ආත්ම අභිමානය
  - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
  - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය
  - සාමූහිකත්වය
  - සමානාත්මතාව
  - ආතතිය පාලනය
  - අවස්ථා සම්පාදනය
  - මානසික හා ශාරීරික සහනය
  - සාධාරණත්වය
- තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පවුලක ඉහත කී අවශ්‍යතා මනා ව ඉටු වීම 'අවශ්‍යතා පූර්ණය' ලෙස හඳුන්වන බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.

- පවුලක අවශ්‍යතා පූර්ණය සඳහා සියලු ම සාමාජිකයින් ගේ චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ පහත දැක්වෙන වැදගත් කරුණු කතාව තුළින් සිසුන්ට  පෙන්වා දෙන්න.
    - නිවැරැදි තීරණ ගැනීම
    - අන් අය ගේ අදහස් හා හැඟීම් තේරුම් ගැනීම
    - අන් අදහස්වලට ගරු කිරීම
- චිත්තවේග සමබරතාව  යන්න සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පවුලක යහපත් කළමනාකරණය තුළ චිත්තවේග සමබරතාව ඇති වන බවත්, චිත්තවේග සමබරතාව ඇති වීම තුළ යහපත් කළමනාකරණය පහසු වන බවත්, සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- යහපත් කළමනාකරණයක් සහිත පවුලක සාමය-සතුට-සදාචාරවත් බව නිතැතින් ම පවතින බව ඉස්මතු කර පෙන්වන්න.

**මූලික වදන්  සංකල්ප  :** • චිත්තවේග සමතුලිතතාව

**ගුණාත්මක යෙදවුම්  :** • ඇමුණුම 9.4.1 හි ඇතුළත් කතාවෙහි පිටපත්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම  සඳහා උපදෙස් :-**

- සාමාන්‍ය සිතිවිලි සහ චිත්තවේග අතර වෙනස විමසන්න.
- චිත්තවේග සමබරතාව යනු කුමක් දැ යි විමසන්න.
- කෙනකු ගේ අවශ්‍යතා පූර්ණය සඳහා පවුලේ මතු දැක්වෙන සාමාජිකයින් ගේ වගකීම් මොනවා දැ යි විමසන්න.
    - මව
    - පියා
    - වැඩිහිටි සාමාජිකයින්
    - සහෝදර/සහෝදරියන්

ඇමුණුම 9.4.1

# මගේ කතාව

අපි පුංචි කාලේ අපේ අම්මා ගෙදර ඉස්සරහ ඉස්තෝප්පුවේ පුංචි තේ කඩය කර ගෙන යන්නට ලොකු වෙහෙසක් ගත්තා. තාත්තා ගේ මාසේ පඩිය ඉතින් අපි ඔක්කෝමලා ගේ වියදමට මදි නේ.

හැබැයි නිවාඩු දවස්වලට තාත්තා තමයි කඩේ වැඩ කරන්නේ. කඩේ එළි වෙන කොට ම අරින්න ඕනෙ නිසා උදේ පාන්දරින් ම නැගිටලා අම්මා යි, අක්කා යි, බතක් උයලා මොනවා හරි එළවළුවක් දෙකක් හදනවා. මාත් ඉතින් උදව් කරනවා.

හුඟක් ඉස්සර නම් අයියාත් උදව් කළා. පස්සෙ පස්සෙ එයා ඒක මඟ හැරියා. මං ඒ දවස්වල හිටියෙ හරි ම තරහෙන්. ඒ වුණාට තාත්තා ඒ දවස්වල මගේ ඔළුව අතගාලා කිව්වේ 'අයියාට විභාගය නිසා පාඩුවේ පොත්පත්වල වැඩ කර ගන්න අරින්න, රණ්ඩු කරන්න එපා', කියලා යි.

පස්සේ කාලෙක අයියා රස්සාවට ගියා ම අම්මාට ලස්සනට කඩ කාමරයක් හදලා දුන්නා. මේ සැරේ උපන් දිනේට මට බයිසිකලයක් ගෙනැත් දුන්නේත් අයියා තමයි.

මල්ලි බයිසිකල් පදින්න පුරුදු වුණේත් ඒකෙන්. හැබැයි එයා වැටිලා බයිසිකලේ හොඳට ම හූරලා. කමක් නැහැ ඉතින් එයා වෙන කොහේ ගිහින් බයිසිකල් පදින්න ද?

කොහොම වුණත් අපි කවදාවත් බඩගින්නේ හිටියෙ නැහැ. අතමිට හිඟ වුණාට තාත්තා අපේ ඉස්කෝලෙ ගමනටත් උනන්දු කළා.

ඒ කාලේ අලුත් අවුරුද්දට මහන්සි වෙන්නේත් අම්මා ම තමයි. අම්මා මොනවා හරි කරලා අපි හැමෝට මත් අලුත් ඇඳුම් අරගෙන දුන්නා.

දැන් නම් කඩේ වැඩ ගොඩක් ම කරන්නේ අක්කා. මොකද නිතර ම අම්මාට කකුල් කැක්කුම යි ලු. තාත්තා කියන්නෙ අක්කා ඒ වැඩේට දක්ෂ නිසා කවදා හරි එයාට ම කඩේ දෙනවා කියලා යි.

මං නම් හුඟක් ආස පරිගණක වැඩවලට. හැම දා ම ඉස්කෝලෙ වැඩ හොඳට කරන නිසා අම්මා යි, අක්කා යි, එකතු වෙලා මට පරිගණකයක් අරන් දෙන්න පොරොන්දු වෙලා යි ඉන්නේ.

මේ වතාවේ මල්ලි ශිෂ්‍යත්ව විභාගෙ ඉහළින් ම පාස් වුණා ම තාත්තා නම් කිව්වේ 'පොඩි එකා ඈත යවලා කොහොම ද, ඔන්න ඔය ඉන්න ඉස්කෝලෙ ම තියලා හොඳට උගන්වමු' කියලා.

අයියා යි, අක්කා යි, තමයි තාත්තාට පැහැදිලි කරලා දුන්නේ මල්ලී මේ ඉස්කෝලෙ ම තියලා බැහැ, උසස් පෙළ පන්ති තියෙන ඉස්කෝලෙකට දාන්න ම ඕනෑ. මේ වෙලාවෙ හරියට ම හරි තීරණය ගන්න ඕනෙ කියලා.

එතකොට යි තාත්තාත් ඒක තේරුම් ගත්තේ. හැබැයි මල්ලි ගේත් හිතේ තිබුණේ ලොකු ඉස්කෝලෙකට යන්න තමයි. එයාට ඉංජිනේරුවෙක් වෙන්න ලු නේ ඕනෙ.

## තෙවන වාරය
## නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

| නිපුණතා, | නිපුණතා මට්ටම් | කාලච්ඡේද |
|---|---|---|
| 06. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි. | 6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි. | 02\ |
| 09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. | 9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. | 01 |
| | 9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. | 04 |
| | 9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. | 05 |
| 10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි. | 10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනී. | 03 |
| | 10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. | 03 |

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

**නිපුණතා මට්ටම 6.1 :** නීතිගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

**කාල පරිච්ඡේද :** 02 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල :**
- ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- විනිසුරු තීරණ පිළිගත යුතු බව ප්‍රකාශ කරයි.
- නීතිරීතිවලට අනුකූල ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද යන්න ශිෂ්‍යයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරදි ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති යටතේ ගැනේ.
  - සමාජයක යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වා ගෙන යනු ලබන චර්යා රටා ආචාරධර්ම යි.

පියවර 02
- ක්‍රීඩාවකට අනුකූල නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ ගවේෂණය කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.

| තමාට(ක්‍රීඩකයන්ට)/පවුලට | පාසලට | සමාජයට |
|---|---|---|
| | | |

- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ හා ඇමුණුම 6.1.1 හි තොරතුරු ඇසුරින් ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 03
- අහඹු ලෙස තෝරා ගත් ශිෂ්‍යයකු විනිසුරු වශයෙන් පත් කොට පන්තියේ සිසුන් යොදවා ගුරු අධීක්ෂණය යටතේ සිසුන්ට ස්වාධීන ව සංගීත පුටු තරගයක් පැවැත්වීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- තරගය සම්බන්ධ යෝජනා, චෝදනා ඇතුළු සියලු අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- තරගයක් පැවැත්වෙන අතරතුර විනිසුරු තීරණවලට අවනත වීමේ අනිවාර්ය අවශ්‍යතාව පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරමින් පහත සඳහන් මාතෘකා ඔස්සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - විනිශ්චයට අවනත වීම
    - නීතිරීතිවලට අනුකූල වීම
    - නීතිරීතිවලට අනුකූල වීමට අන් අය පොළඹවා ගැනීම

**මූලික වදන් සංකල්ප** : • නීතිරීති • ආචාර ධර්ම • විනිශ්චය

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** : • තොරතුරු පත්‍රිකා අඩංගු පිටු පෙරළනය

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**

- ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ කරුණු විමසන්න.
- විනිශ්චයට අවනත වීම අගයන්න.

**ඇමුණුම 6.1.1**

**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

කිසියම් ක්‍රීඩකයෙක් ක්‍රීඩානීතිරීති සහ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේවැදගත්කක්‍රීඩකයන්ට,පාසලට සහ සමාජයට වැදගත් වන ආකාරය පහත දැක්වේ.

1. **තමාට(ක්‍රීඩකයන්ට)/පවුලට**
    - නීතිගරුක පුරවැසියකු/පුරවැසියන් වීම සඳහා අත්දැකීම් ලැබීම
    - ගැටුම් සහ අර්බුදවලින් තොර ව ක්‍රීඩාවේ/තරගයේ නිරත විය හැකි වීම
    - පෞද්ගලික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි වීම
    - සියල්ලන් ගේ ම ගෞරවාදරයට බඳුන් වීම
    - නායකත්ව/අනුගාමිකත්ව ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත හැකි වීම
    - සහයෝගීතාව සහ මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
    - සාධාරණ ලෙස ජයපරාජය භුක්ති විඳීමට හැකි වීම
    - අන් අය ගේ අවඥාවට/නො සලකා හැරීමට ලක් නො වීම
    - දඬුවම් විඳීමට සිදු නො වීම
    - ගෞරවනීය වූ විනෝදාස්වාදයක් විඳීම
    - තමා/තම පවුල පිළිබඳ අභිමානයක් ජනිත වීම

**2. පාසලට**

- පාසලේ කීර්තිය හා ගෞරවය ආරක්ෂා වීම
- ගැටුම් සහ අර්බුදවලින් තොර ව ක්‍රීඩාව/තරගය පවත්වා ගෙන යා හැකි වීම
- සියලු ම සිසුන් ගේ පෞද්ගලික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය කිරීම සඳහා ආදර්ශවත් අවස්ථා සම්පාදනය වීම
- අන්තර් පාඨශාලීය සහයෝගීතාව සහ මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
- සාධාරණ ලෙස ජයපරාජය භුක්ති විඳීමට හැකි වීම
- සමස්ත පාසල් ප්‍රජාවට ම ගෞරවනීය වූ විනෝදාස්වාදයක් විඳීම සඳහා අවකාශය ලැබීම

**2. සමාජයට**

- නීතිගරුක පුරවැසියන් බිහි වීමේ පදනමක් ස්ථාපිත වීම
- සමාජයීය ගැටුම් සහ අර්බුද ඇති නො වීම
- සමස්ත සමාජයේ ම සහයෝගීතාව සහ මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
- සාධාරණ ලෙස ජයපරාජය භුක්ති විඳීමේ අවස්ථා උදා වීම
- සමාජයේ සාමය සහ සදාචාර සම්පන්න බව ආරක්ෂා වීම
- ගෞරවනීය වූ විනෝදාස්වාදයක් විඳීමට සමාජයට අවකාශය ලැබීම

**නිපුණතාව 9.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු**

**නිපුණතා මට්ටම 9.1 : ශාරීරික යෝග්‍යතා පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.**

**කාල පරිච්ඡේද :** 01 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල :**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක නම් කරයි.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දී යොග්‍යතා සාධක බලපාන ආකාරය විස්තර කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථක ව ඉටු කිරීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර යුතු බවට අදහස් දක්වයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 01**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා මැනීම සඳහා 6 ශ්‍රේණියේ දී කරන ලද පරීක්ෂණ පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ට සිහිපත් කරන්න.
- එම එක් එක් පරීක්ෂණය එක් එක් විශේෂ ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් මැනීමට යොදා ගනු ලබන බවට ශිෂ්‍යයන් දැනුවත් කරන්න.
- ශිෂ්‍යයන්ට කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙමින් පහත දී ඇති උදාහරණ පරිදි ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ පැහැදිලි කරන්න. උදා - තෝරා ගත් ක්‍රීඩාව - පාපන්දු
  - පන්දුව රහිත ව හෝ සහිත ව එක් තැනක සිට තවක් තැනකට ඉක්මනින් චලනය වීම සඳහා වේගය අවශ්‍ය වේ.
  - අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින් ගෙන් මඟ හරවා ගෙන පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා සමායෝජන හැකියාව වැදගත් වේ.
  - වෙහෙස වීමකින් ‍ තොර ව වැඩි වේලාවක් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම සඳහා දැරීමේ හැකියා ගුණාංග අවශ්‍ය වේ.
- ඔබ පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව සුදුසු ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වලට අවස්ථාව දෙමින් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- ශාරීරික යේග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීමේ වාසි පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.
  - ස්නායු පේශි සමායෝජනය දියුණු වීම.
  - අඩු වෙහෙසකින් කාර්යක්ෂම ව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව දියුණු වීම
  - සන්ධිවල ක්‍රියාකාරී බව වැඩි වීම.
  - තරබාරුව අඩු වීම
  - සිරුරට මනා නිරෝගී පෙනුමක් ලැබීම
  - අනතුරු අවස්ථාවල දී ක්ෂණික ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව වැඩි වීම.

- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
    - වේගයෙන් ඇවිදීම
    - සෙමින් දිවීම
    - පිහිනීම
    - බයිසිකල් පැදීම
    - ස්කිපිං රෝප් පැනීම
    - කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරත වීම
- යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා අවම වශයෙන් දිනකට පැයක්වත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අතර තුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානයේ දී පෙළ පොතෙහි නව වන පරිච්ඡේදය පරිශීලනය කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක
- වේගය
- ශක්තිය
- නම්‍යතාව
- සමායෝජනය
- දූරීමේ හැකියාව

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය සාධක
- වේගය
- ශක්තිය
- නම්‍යතාව
- සමායෝජනය
- දූරීමේ හැකියාව

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- කිසියම් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් වැදගත් වන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග පැහැදිලි කිරීමේ හැකියාව විමසන්න.
- යෝග්‍යතා සංවර්ධනයෙහි වාසි විමසන්න.
- යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනයට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් විමසන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 9.2 : ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 04 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල** :
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රකාශ කරයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ අගය පැහැදිලි කරයි.
- එදිනෙදා ජීවිත ක්‍රියාකාරකම්වල සාර්ථක ව නිරත වීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කර ගත යුතු බවට අදහස් ප්‍රකාශ කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 01**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා කිහිපයක් එකවර දියුණුවන සුළු ක්‍රීඩාවක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න. උදා - මාළු දැල
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම තුළින් ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කර ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන් සමග කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- එක් එක් ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි දිවීමේ, පැනීමේ හා විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

  උදා -
  - සිසු මේසයක් (ඩෙස්ක්) යටින් රිංගා ඉදිරියට දිව යාම - මෙ සේ රිංගීම සඳහා නැමීමේ දී සිරුරේ නම්‍යතාව වැදගත් වේ.
  - සෙ.මී. 60ක් පමණ උස උපකරණයක් මත සිට උඩ පැන තාරකා පිම්ම ඉරියව්ව පෙන්නුම් කරමින් පොළොවට පතිත වීම - මෙම ක්‍රියාකාරකම සඳහා සමායෝජන හැකියාව වැදගත් වේ.
  - මීයෝ මීමෝ ක්‍රීඩාව - මෙම ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයා, අල්ලා ගැනීමට හෝ ඔහු ගෙන් බේරීමට දිවීම සඳහා වේගය වැදගත් වේ.
  - උඩ පැන ඉහළ ඇති අසීරු ඉලක්කයක් ඇල්ලීම - මේ සඳහා පාදවල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
  - ඈත ඇති ඉලක්කයට පන්දුවක් හිසට ඉහළින් දෑතින් විසි කිරීම මේ සඳහා දෑත්වල ශක්තිය වැදගත් වේ.
  - ඉහත උදාහරණවල දක්වා ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කරගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතර තුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානයේ දී පෙළ පොතෙහි නව වන පරිච්ඡේදය පරිශීලනය කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :** • ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්
- විරාම ඝටිකාවක්
- පන්දු
- කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හා කඩුලු
- වොලිබෝල් ප්‍රමාණයේ පන්දු

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- ඒ ඒ ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල ක්‍රියාශීලී ව නිරත වීම පරීක්ෂා කරන්න.
- යම් ක්‍රියාකාරකමකින් ප්‍රධාන වශයෙන් දියුණු වන ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වලට උද්‍යෝගයෙන් සහභාගි වීම අගයන්න.
- නායකත්ව/අනුගාමිකත්ව/සහයෝගී දායකත්වය අගයන්න.

**නිපුණතා මට්ටම 9.3 : ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.**

**කාල පරිච්ඡේද :** 05 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල :**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක හා ඒවා මනිනු ලබන පරීක්ෂණ නම් කරයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කර ගැනීම ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අදහස් ප්‍රකාශ කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 01**
- හයවන ශ්‍රේණියේ දී කරන ලද පහත දැක්වෙන ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ ශිෂ්‍යයන්ට සිහිපත් කරන්න.
  - දරා ගැනීමේ පරීක්ෂණය - මී. 600/ මී.800 දිවීම
  - නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණය - පහළට නැමීම
  - සමායොජනය මැනීමේ පරීක්ෂණය - ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණය
  - ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණය - විසි කිරීමේ දක්ෂතාව ඉහළ පැනීමේ දක්ෂතාව
  - වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණය - මී. 50 දිවීම
- ශිෂ්‍යයන් නැවත එම පරීක්ෂණවලට සහභාගි කරවන්න.
- පරීක්ෂණ සංවිධානය හා දක්ෂතා ඇගයීම සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ අත්පොත පරිශීලනය කරන්න.
- පරීක්ෂණ අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :**
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්
- ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය අත්පොත
- විරාම සටිකා
- කුඩා බෝලයක්
- මිනුම් පටියක්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- පරීක්ෂණ සඳහා අදාළ යෝග්‍යතා සාධක විමසන්න.
- පරීක්ෂණවලට නිවැරැදි ව නිරත වීම අගයන්න.
- පරීක්ෂණවලට උද්යෝගීමත් ව සහභාගී වීම අගයන්න.
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- නායකත්ව/අනුගාමිකත්ව/සහයෝගී දායකත්වය අගයන්න.

**නිපුණතාව 10 : එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන අභියෝගවෙලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.**

**නිපුණතා මට්ටම 10.1 : ජීවිතයේ යහ පැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 03 යි.

**ඉගෙනුම් ඵල** :
- නව යොවුන් වියේ සිරුරේ සිදු වන වෙනස්කම් වගු ගත කරයි.
- වෙනස් වීම් සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රජනක චර්යා පවත්වා ගනියි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

පියවර 01
- **පහත සඳහන් පරිදි ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය හඳුන්වා දෙන්න.**
  - වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයකුට අවශ්‍යථ වන ශාරීරික නිරෝගීකම, මානසික සහාය හා යහපත් සමාජ තත්ත්වය හොඳින් ලැබීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ලෙස හඳුන්වන අතර මනුෂ්‍ය වර්ගයා ගේ පැවැත්ම උදෙසා ගැහැනු පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධති දායක වේ.
  - ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට හා එක් ඒක අවයවවල කාර්ය භාරය ඇමුණුම 10.1.1 හි පරිදි විස්තර කරන්න.
  - **පන්තිය සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පහත කොටස් ආවරණය වන පරිදි කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.**
    - ප්‍රාථමික හා ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ
    - වයස් කාණ්ඩවල දී දැකිය හැකි වෙනස්කම්
- **පහත කරුණු තහවුරු වන සේ සමාලෝචනය යෙදෙන්න.**
  - අවුරුදු 4- 5 කුඩා කාලයේ දී ලිංගික අවයවවල වෙනස හඳුනා ගන්නා බව කුතුහලය තුළින් වැඩිහිටියන් ගෙන් විමසා තොරතුරු ලබා ගන්නා බව.
  - අවුරුදු 4 - 5 ලිංගේන්ද්‍රියවලින් හැරුණු විට ගැහැනු/පිරිමි අතර වෙනසක් නොමැති බව.
  - අවු 10 - 11 කාලයේ ගැහැනු දරුවන්ට පෙර දඟකාර හැසිරීම්වලින් ඉවත් ව තැන්පත් වන බව.
  - නව යොවුන් වියට පත්වීමත් සමග ප්‍රජනක පද්ධතිය ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයට පත් වන බව.
  - නව යොවුන් විය අතර එම කාලයේ දී ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ ආරම්භ වන බව
    - ගැහැනු දරුවන් ගේ ඔසප්වීම /ආර්තව චක්‍රය
    - පිරිමි දරුවන් ගේ වෘෂණවල ශුක්‍රාණු නිපදවීම.

- හෝර්මෝන බලපෑම නිසා වෙනස්වීම්වලට හේතු වන බව
  - ගැහැනු - ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් හෝර්මෝන
  - පිරිමි - ටෙස්ටෙස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය
- හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරී බව නිසා කායික, මානසික, සමාජයීය වෙනස්කම් ඇති වන බව
- අවුරුදු 16-18 වන විට පිරිමි ළමයින් ගේ වර්ධනය ගැහැනු දරුවන්ට වඩා වේගවත් බව

**පියවර 02**

- නව යොවුන් විය යන්න අර්ථ නිරූපණය කරන්න.
  දළ වශයෙන් අවු 10 - 19 අතර වයස මෙයට අයත් වේ. කුමාරවු සමය / සංක්‍රාන්ති සමය / තුරුණු වියේ දොරකඩ යන විවිධ නම්වලින් හඳුන්වයි.
- නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම් කායික, මානසික සමාජයීය ලෙස හඳුනා ගත හැකි බව හා ස්ත්‍රී පුරුෂ අතර සමාන ව සිදු වන වෙනස්කම් ද වෙනස් ව ඇති වන තත්ත්ව ද පවතින බව පෙන්වා දීම
- වෙනස්කම් ස්වාභාවික වුව ද ඒවාට මුහුණ දීමට සූදානම් ව සිටිය යුතු බව
- පන්තිය කණ්ඩායම් තුනකට බෙදා කායික/මානසික/සමාජයීය වෙනස්කම් හඳුනා ගැනීමට හා ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට නිපුණතා සංවර්ධනය විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම අංක 10.1.2 අඩංගු කරුණු තහවුරු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

**පියවර 03**

- ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව වැදගත් බව තහවුරු කරන්න.
- ඒ සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හඳුන්වා දෙන්න.
  - දිනපතා නෑම, ඇඟ සේදීම, නිසි ව්‍යායාම් කිරීම, නිසි පෝෂණය යනාදිය
- ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිත ව පවතින මිථ්‍යා මත පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- පහත තොරතුරු තහවුරු වන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ඔසප් වීම - සෑම ගැහැනු දරුවකු ම එක ම වයසේ දී මල්වර වීම සිදු නො වන බව, ඒ සඳහා පෝෂණ තත්ත්වය, ආරය, පාරිසරික සාධක යනාදිය බලපාන බව
    - මාසික ඔසප් චක්‍රය තේරුම් ගත යුතු බව හා සමහර විට පළමු වන අවු. 2 -3 තුළ දී අක්‍රමවත් ව පැවතිය හැකි බව මෙන් ම ඒ පිළිබඳ කණස්සල්ලට පත් නො විය යුතු බව

- ඔසප් දිනවල දී නෑම නිසා රෝගාබාධ ඇති වන බව මිථ්‍යා මතයකි. එම නිසා එම කාලය තුළ අනිවාර්යයෙන් ම පිරිසිදු ව සිටීම අත්‍යවශ්‍ය බව තහවුරු කිරීම
- ඔසප් දින අපිරිසිදු කාලයක් ලෙස සලකන නමුත් මෙ සේ පිට වනුයේ ශරීරයේ ඇති සාමාන්‍ය රුධිරය බව (තුවාලයක රුධිරය හා මෙම රුධිරය අතර වෙනස වන්නේ මෘදු පටක කොටස් ස්වල්පයක් ද, ශ්ලේෂ්මල යම් ප්‍රමාණයක් ද, මෙහි තිබීම ය.)
- ඔපස් කාලය තුළ මස්මාළු (පිළී ආහාර) කෑමෙන් වැළැකිය යුතු බව මිථ්‍යා මතයකි. ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිපුර පවතින වර්ධන අවධියක් බැවින් ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව තහවුරු කිරීම
- ක්‍රීඩා නො කළ යුතු බව - මෙම කාලය තුළ දී බඩ රිදීම, කොන්ද රිදීම ඇති විය හැකි නමුත් එදිනෙදා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් වැළකිය යුතු නැති බව තහවුරු කිරීම
- පිට වන රුධිරය පොඟවා ඉවත් කිරීමට සුදුසු සනීපාරක්ෂක තුවා හෝ රෙදි කැබලි හෝ භාවිත කළ යුතු ය. නිසි පරිදි ඒවා මාරු කිරීම හා සිරුර හොඳින් සෝදා පිරිසිදු ව සිටීම වැදගත් ය. එ සේ නො වුව හොත් රුධිරය එකතු වී දුර්ගන්ධයක් ඇති විය හැකි ය.

- ශුක්‍ර මෝචනය - පිරිමි ළමයින් ගේ වෘෂණ කෝෂවලින් නිපදවන ශුක්‍රාණු සහිත ශුක්‍ර තරලය මූත්‍රා මාර්ගය ඔස්සේ පිට වීම නව යොවුන් වියේ දී ආරම්භ වන බව
  - ශුක්‍ර තරලය නින්දේ දී සිරුරෙන් පිට වීම 'ස්වප්න මෝචනය' ලෙස හඳුන්වන බව
  - නින්දේ දී ශුක්‍ර තරල පිට වීම සාමාන්‍ය ස්වාභාවික තත්ත්වයක් වන අතර එය ශරීරය දුර්වල වීමට හේතු නො වන බව
  - ශිශ්නය අග කෙළවර පුසුටිය (පෙර සම) හොඳින් පිරිසිදු ව පවත්වා ගත යුතු බව, එ සේ නො වුණ හොත් එකතු වන ස්‍රාව නිසා එහි බැක්ටීරියා වර්ධනය වී ආසාදන ඇති විය හැකි බව හා දුගඳක් වහනය විය හැකි බව
- ස්වයං වින්දනය - ස්ත්‍රී/පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයේ ම සමහර අය ස්වයං වින්දනයේ යෙදෙන මුත් සමහර අය එ සේ නො යෙදෙති. මෙම කාලයේ දී මෙ වැනි අවශ්‍යතා ඇති වීමත්, එ වැනි ක්‍රියාවක යෙදීම හෝ නො යෙදීමත් සාමාන්‍ය තත්ත්ව වන අතර එයින් කිසිදු හානියක් සිදු නො වේ. එහෙත් ඒ පිළිබඳ නිතර ම සිත යොමු කරමින් ඇබ්බැහි වුව හොත් එම තත්ත්වය අනෙක් කටයුතුවලට බාධාවකි.

එම නිසා පොත පත කියවීම, ගීතවලට සවන් දීම, ක්‍රීඩා කිරීම, වැනි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මඟින් ස්වයං වින්දනයේ යෙදීමට පොළඹවන මානසික තත්ත්වය සමනය කර ගත හැකි ය.

**පියවර 04**
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක හඳුන්වන්න.
- කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා මෙ සේ බලපාන පහත සාධක කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
  කණ්ඩායම් අංක 1 - සෞඛ්‍යවත් චර්යා
  කණ්ඩායම් අංක 2 - සහචර බලපෑම
  කණ්ඩායම් අංක 3 - අහිතකර ලිංගික චර්යා සහ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග
  කණ්ඩායම් අංක 4 - හෝර්මෝනවල ක්‍රියාව
- මෙම මාතෘකාවලට අදාළ කරුණු ගොනු කිරීමට හා ඒ ආශ්‍රිත ව ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම අංක 10.1.3 හි කරුණු තහවුරු වන පරිදි සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :** • නව යොවුන් විය, ප්‍රජනක ක්‍රියාවලිය, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග.

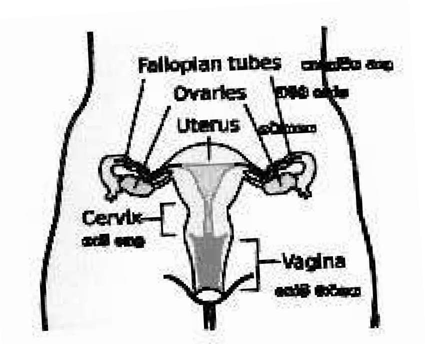
**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- චාට් සටහන්, බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ්, ලිපි ද්‍රව්‍ය
- අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර සහිත පොත්පත්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**
- ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය රූප සටහන් ඇඳ නම් කිරීම.
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අර්ථ නිරූපණය
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය කෙරෙහි චර්යාව වැදගත්වන ආකාරය විශ්ලේෂණය
- වගකීමෙන් යුතු ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදීමේ වගකීම පැහැදිලි කිරීම යනාදිය අගයන්න.

*ඇමුණුම් අංක 10.1.1*

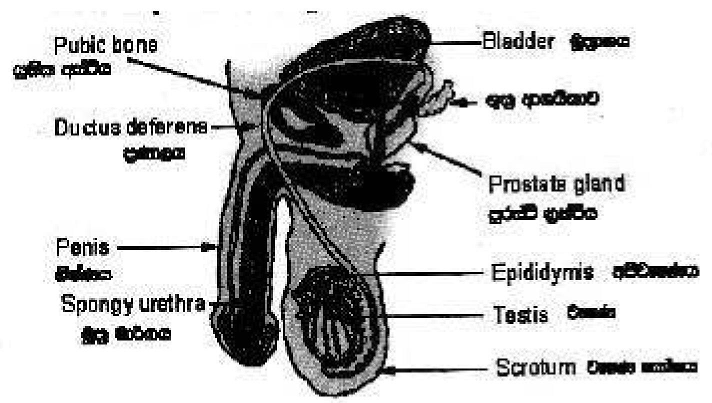
**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

**ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය - ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය**




**පාර්ශ්වික පෙනුම**

1. ඩිම්බ කෝෂය - ඩිම්බ නිපදවීම
2. ඩිම්බ ප්‍රණාලය - ඩිම්බ කෝෂයෙන් මුදා හැරෙන ඩිම්බ ගර්භාෂය වෙත ගෙන ඒම
3. ගර්භාෂය - ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් සමග එක් වූ පසු ඇති වන කලලය දරුවකු ලෙස මව් කුසෙන් බිහි වන තෙක් පෝෂණය හා රැකවරණය ලබා දීම
4. යෝනි මාර්ගය - පුරුෂ ලිංගේන්ද්‍රිය මගින් ගැබ් ගෙල ආසන්නයට ශුක්‍රාණු ඇතුලු කිරීම, ආර්තව රුධිරය පිට කිරීම, දරු ප්‍රසූතිය සඳහා




**පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය - ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය**

1. වෘෂණය කෝෂය - ශුක්‍රාණු නිපදවීම.
2. වෘෂණ කෝෂය- ශරීර උෂ්ණත්වයට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක වෘෂණ තබා ගැනීම සඳහා ශරීරයෙන් පිට වෘෂණ බහා තැබීමට.
3. ශුක්‍ර ප්‍රණාල - වෘෂණවල සිට ශුක්‍රාණු/ ශුක්‍ර තරලය හරහා ආශයිකාවලට යැවීමට.
4. ශිෂ්නය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළට ශුක්‍ර තරලය, ඇතුලු කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී උපකාර වේ.
5. ශුක්‍ර ආශයිකාව /පුරස්ථ ග්‍රන්ථිය - ශුක්‍රවල පෝෂණය සඳහා සීනිමය ද්‍රාවණයක් ස්‍රාවය කිරීම හා පිහිනා යාමට ස්‍රාව නිපදවීම.

**ඇමුණුම 10.1.2**

**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

**නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්**

| ක්ෂේත්‍රය | ගැහැනු | පිරිමි |
|---|---|---|
| කායික | * සම පැහැපත් වීම<br>* උස හා බර වැඩි වීම<br>* පියයුරු වැඩීම<br>* කලවා මහත් වීම<br>* කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රීය ආශ්‍රිත ව රෝම ඇති වීම<br>* උකුල පළල් වීම<br>* මුහුණේ කුරුළෑ ඇති වීම<br>* යෝනි ස්‍රාවය ඇති වීම<br>* ආර්තවය/ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වීම | * උස හා බර වැඩිවීම<br>* උරහිස් පළල් වීම<br>* ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම<br>* කළවා, අත්ගොබ ආදිය මහත් වීම<br>* පපුව, කිහිලි, හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත ව රෝම ඇති වීම<br>* ස්වරාලය පෙදෙස විශාල වීම<br>* ශිශ්නය, වෘෂණ කෝෂ හා පුරස්ථ ග්‍රන්ථි විශාල වීම<br>* ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීම<br>* කටහඬ ගොරෝසු විම<br>* රැවුල වැවීම |
| මානසික | * තර්කානුකූල ව සිතීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම<br>* විද්‍යාත්මක චින්තනය සංවර්ධනය වීම<br>* ගවේෂණාත්මක චින්තනයේ ආස්වාදය දැනීම<br>* නිර්මාණශීලීත්වය පෙරට වඩා වැඩි වීම<br>* තම රූ සපුව ගැන සැලැකිලිමත් වීම<br>* ප්‍රේමාචින්ත හැඟීම් හා සිතුවිලිවල ජීවත් වීම. | * තර්කානුකූල ව සිතීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම<br>* විද්‍යාත්මක චින්තනය සංවර්ධනය වීම<br>* ගවේෂණාත්මක චින්තනයේ ආස්වාදය ඇති වීම<br>* නිර්මාණශීලීත්වය පෙරට වඩා වැඩිවීම<br>* නව අත්හදා බැලීම්වලට ආශා වීම<br>* කඩවසම් පෙනුම ගැන විමසිලිමත් වීම<br>* නව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමේ ආසාව<br>* වැඩිහිටි අණ පිළිපැදීමට මැළිවීම<br>* පවතින තත්වයට එරෙහි ව කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම<br>* එඩිතර බව පෙන්වීම |
| සමාජයීය | * විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම<br>* සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම<br>* කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම<br>* අයුක්තිය/අසාධාරණය පිටු දැකීම<br>* පොදු කටයුතු කිරීමට ආසා කිරීම<br>* වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ආසා කිරීම<br>* අන්‍යයන් අතර කැපී පෙනීමට ආසා කිරීම<br>* තනි ව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව | * විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම<br>* නායකත්වය අගය කිරීම<br>* අයුක්තිය/අසාධාරණය පිටු දැකීම<br>* සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම<br>* පොදු කටයුතු විප්ලවකාරී දේ කිරීමට ආසා කිරීම<br>* වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ආසා කිරීම<br>* තනි ව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව |

**සංවර්ධනය විය යුතු නිපුණතා**

| ක්ෂේත්‍රය | ගැහැනු/ පිරිමි |
|---|---|
| කායික | • ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ දැනුවත් වීම<br>• ආර්තව චක්‍රය/ශුක්‍ර මෝචනය පිළිබඳ දැනුවත් වී සහ සැලකිලිමත් වීම<br>• ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ/වෙනස් වීම් ස්වාභාවික ව හඳුනා ගැනීම<br>• පෝෂණ අවශ්‍යතා දැන ගැනීම<br>• වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදී ක්‍රීඩා කිරීම<br>• අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වළක්වා ගැනීම/අහිතකර ලිංගික චර්යාවලින් වැළකීම |
| මානසික | • ගවේෂණාත්මක ක්‍රියාවල නිරත වීම<br>• නව දේ අත්හදා බලමින් දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම<br>• සරල රහස් පරීක්ෂණ ක්‍රියාවලි තුළින් විද්‍යාත්මක චින්තනය දියුණු කර ගැනීම<br>• කවි සිංදු, ගී රචනා ආදියට යොමු වීම<br>• දුම්වැටි, මත් ද්‍රව්‍ය, අසභ්‍ය පොත්, චිත්‍රපටවලට යොමු වීමෙන් වැළකීම හා ඒ සඳහා ලැබෙන ආරාධනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීම<br>• රූපවාහිනී, ගුවන් විදුලි නිවේදන නිවැරදි ව තේරුම් ගැනීම<br>• දක්ෂතා ඔප මට්ටම් කර ගැනීමට යොමු වීම |
| සමාජයීය | • තමා ගේ දුකසැප අන් අය සමග බෙදා හදා ගැනීම<br>• අනුන්ගේ දුකසැප තමා ගේ සේ සලකා කටයුතු කිරීමට හුරු වීම<br>• සමාජයේ ඇති විවිධ දේ ගැන අදහස් නිදහසේ ඉදිරිපත් කිරීම<br>• එකතු වී පාඩම් කිරීම<br>• ක්‍රීඩාවල යෙදීම (කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා)<br>• විවිධ විනෝදාංශවලට යොමු වීම<br>• පාසලේ විවිධ සමිති සමාගම්වල වගකීම් දැරීම<br>• සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවල යෙදීම<br>• බාලදක්ෂ/ශිෂ්‍යභට කටයුතුවල නිරත වීම තුළින් අවදානම් දැරීමට හුරුවීම<br>• තනි ව වගකීම් දැරීමට යොමු වීම උදා - තනි ව බස් රථයෙන් යාම<br>• නව විනෝදාංශ ඇති කර ගැනීම<br>• යෞවන සමිතිවල සාමාජිකත්වය ගෙන ක්‍රියා කිරීම |

**ඇමුණුම 10.1.3**

**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

**සෞඛ්‍යවත් චර්යා** -

- පෝෂණය - වර්ධක අවධියක් බැවින් නිසි පෝෂණයක් හා කැලරි අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම
  - කැල්සියම්, ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ විය යුතු ය.
  - නව යෞවනියගේ කෘශ බව/බර අඩු බව/අඩු බර දරු උපත් සඳහා බලපාන බව හා මන්දපෝෂණයේ විෂම චක්‍රය බිඳ දැමීමට නිසි පෝෂණයෙන් හෙබි නව යෞවනයා සමත් වේ. යකඩ ඌනතාව මතක ශක්තියට බලපායි.
- සවස්ථතාව - ඔසප් කාලයේ පිරිසිදුකම පවත්වා ගත යුතු වේ. ඩහදිය වහනය වැඩි නිසා පිරිසිදු වීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- විවේකය හා ව්‍යායාම - දිනකට පැයක් වත් ව්‍යායාම/එළිමහන් ක්‍රීඩාවල යෙදිය යුතු බව
  - විවේකය මානසික ආතතිය ලිහිල් වීමට ඉවහල් වන බව
- සහචර බලපෑම - සම වයස් කණ්ඩායම් කෙරෙහි විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ඇදීම /එක්ව කටයුතු කිරීමේ ආශාව ස්වාභාවික ය.
  - නව යොවුන් වියේ දී ක්ෂණික සහ ආවේගශීලී තීරණ ගැනීමේ නැඹුරුව වැඩි ය. ඒ නිසා ගැටලුවක දී තම වයසේ ම යහළුවකු ගේ උපදෙස් ලබා ගැනීමට වඩා වැඩිහිටි උපදෙස් ලබා ගැනීම සුදුසු ය.
  - අවදානම් හැසිරීම් සඳහා ඇති නැඹුරුව නිසා මත්වතුර/දුම්වැටිවලට යොමු කර ගැනීමේ බලපෑම ඇතිවිය හැකි බව. ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කළ යුතු බව.
  - අවදානම් හැසිරීම් වන ගඟේ-මුහුදේ නෑම, වේගයෙන් බයිසිකල් ධාවනය වැනි දේ සඳහා එකවර යොමු නො වී කල්පනාවෙන් යුතු ව සිතා බලා තම වටිනාකම සහ වගකීම තේරුම් ගෙන ක්‍රියා කළ යුතු ය.
  - ආදරය කරන අය හානි නො කරන බවත් වැරදි ක්‍රියා සඳහා අඬ ගැසීම, සමාජ දෝෂ දර්ශනයට ලක් වන බවත් ඒ සඳහා අන් අය යොමු කර ගැනීමට උත්සාහ නො කරන බව

- අහිතකර ලිංගික චර්යා - ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ වන වයස අවු 18 බව
  - විවාහය තෙක් ලිංගික සම්බන්ධතා නො පැවැත්විය යුතු බව
  - ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදීමේ කැමැත්ත ඇති වීම සිදුවිය හැකි නමුත් එය නිසි කාලය තෙක් කල් දැමිය යුතු බව
  - අනවශ්‍ය ක්‍රම වේද/ උපකරණ භාවිතය අතුරු ප්‍රතිවිපාක ගෙන දෙන බව
  - නිරෝගී දරු ප්‍රසූතියක සඳහා අවු 19 තෙක් ගර්භාෂය සංවර්ධනය වී නොමැති බව
  - අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් මවට හා දරුවාට හානි කරවන බව
  - මාතෘත්වය/පිතෘත්වය පූජනීය අවස්ථා බව හා එය කැමැත්තෙන්/සතුටෙන් විඳිය යුත්තක් බව
  - අහිතකර ලිංගික චර්යා නිසා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු විය හැකි බව

HIV /AIDS උපදංශ, ලිංගික හර්පීස්, සුදු බිංදුම, ගොනෝරියා, ලිංගික ඉන්නන් වැනි රෝග ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හඳුන්වන බව

- මෙ වැනි රෝගවලට ගොදුරු වීම මඟින්
  - තම ජීවිතයට අවදානම් සහිත වීම සහ
  - සමාජයේ අප්‍රසාදය /කොන් කිරීමට ලක්විය හැකි බව

- හෝර්මෝන - ශරීරයේ විවිධ ග්‍රන්ථි මඟින් නිපදවන නමුත් නාල මඟින් ගෙන නො යන බව හා රුධිරය ඔස්සේ පරිවහනය වන බව
  - ජීවියා විසින් ම නිපදවන කාබනික, රසායනික ද්‍රව්‍ය කාණ්ඩයක් බව
  - පිටියුටරි, තයිරොයිඩ්, ඇඩ්රිනලින්, අග්න්‍යාශයේ ලැන්ගහැන් ද්වීපිකා, ඩිම්බකෝෂ, වෘක්ක මෙ වැනි හෝර්මෝන නිපදවීම සිදු කරන බව
  - ප්‍රජනක ක්‍රියාවලිය සඳහා වන ස්ත්‍රී හෝර්මෝන වන ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රෙජෙස්ටරෝන් ද, පුරුෂ හෝර්මෝන ලෙස ටෙස්ටෙස්ට්‍රරෝන් ද නිපදවීම නව යොවුන් වියේ දී ආරම්භ වන බව
  - ප්‍රජනක හෝර්මෝනවල බලපෑම මත කායික, මානසික, සමාජයීය වෙනස්කම් මෙම අවධියේ දී සිදුවන බව

**නිපුණතා මට්ටම 10.2 : යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නො වන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.**

**කාල පරිච්ඡේද** : 03 යි.

**ඉගෙනුම් පල** :
- බෝ වන රෝග හා බෝ නො වන රෝග නිර්වචනය කරයි.
- නිදන්ගත බෝ නො වන රෝග පෙළ ගස්වයි.
- බෝ නො වන රෝග සඳහා හේතු වන අවදානම් සාධක විස්තර කරයි.
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැළැකීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැළැකී සිටීමට යහපත් ජීවන රටාවක අවශ්‍යතාව ය පැහැදිලි කරයි.
- බෝ නොවන රෝගවලින් වැළැකී සිටීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 01**
- රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන රෝගීන් හා ඔවුන් ප්‍රතිකාර ලබන රෝග තත්ත්ව පිළිබඳ සිසු අත්දැකීම් විමසන්න.
- **පහත කරුණු තහවුරු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
  - විවිධ පුද්ගලයින් බොහෝ විවිධ රෝගවලින් පීඩා විඳින බව
  - බෝ වන හා බෝ නො වන යනුවෙන් රෝග වර්ග කළ හැකි බව
  - විෂබීජ මඟින් වැළැඳෙන රෝග බෝ වන රෝග ලෙසත්, විෂබීජ මඟින් නො වැළැඳෙන රෝග බෝ නො වන රෝග ලෙසත්, හැඳින්වෙන බව
  - බෝ නො වන රෝග නැවත තීව්‍ර හා නිදන්ගත බෝ නො වන රෝග ලෙස වර්ග කළ හැකි බව
  - යහපත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් බොහෝ රෝග වළක්වා ගත හැකි බව

**පියවර 02**
- පන්තියේ සෑම ශිෂ්‍යයකුට ම තමා දන්නා එක් රෝගයක් සඳහන් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එම රෝග හුණු පුවරුවේ සටහන් කරන්න.
- බෝ වෙන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග වෙන් කර වගු ගත කරන්න.
- බෝ නො වන රෝග කාණ්ඩය ඇසුරින් ප්‍රධාන වශයෙන් බහුල ව අසන්නට, දක්නට ලැබෙන රෝග ඉස්මතු කරවන්න.
- බෝ නො වන රෝග වර්ග කිරීම පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.

**බෝ නො වන රෝග**

**ත්‍රීව්‍ර බෝ නො වන රෝග**

- අනතුරු
- මාර්ග අනතුරු
- විෂවීම්
- සර්ප දෂ්ඨන
- සතුන් සපා කෑම
- විදුලි සැර වැදීම

**නිදන්ගත බෝ නො වන රෝග**

- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- පිළිකා
- හෘද රෝග
- ආඝාතය (අංශ භාගය)
- ඇදුම
- මානසික රෝග
- තැලිසීමියා
- වකුගඩු රෝග

**පියවර 03**
- බෝ නො වන රෝගයක් වැළැඳී සිටින සමීපතම පුද්ගලයකු මතකයට නඟා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඔවුන් ගේ ජීවන රටාව පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
- ඒවා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- ඒ ඇසුරින් බෝ නො වන රෝග වැළැඳීම සඳහා වන හේතු සාධක වෙනස් කළ හැකි සහ වෙනස් කළ නො හැකි ලෙස වර්ග කළ හැකි බව පැහැදිලි කර දෙන්න.

| වෙනස් කළ හැකි සාධක | වෙනස් කළ නොහැකි සාධක |
|---|---|
| • සෞඛ්‍යවත් නො වන ආහාර රටා<br>• ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නො වීම<br>• දුම් පානය කිරීම<br>• මත් වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය<br>• මානසික ආතතිය | • වයස<br>• ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව<br>• ජානමය හේතු (ආරය) |

**පියවර 04**
- ස්ථිර ව ම සුව කළ නො හැකි සමහර බෝ නො වන රෝගවලට නිසි ප්‍රතිකාර නො කඩවා ලබා ගැනීමෙන් පාලනය කළ හැකි බව පහදා දෙන්න.

- නිවසේ සාමාජිකයකු රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන විට රෝගියා, නිවැසියන් හා රට, ආර්ථික, මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් මුහුණ පාන දුෂ්කරතා සටහන් කර ගැනීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- සිසුන් සටහන් කළ තොරතුරු උපයෝග කර ගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු ඉදිරිපත් කරන්න.
    - ආර්ථික  වශයෙන් -
        - දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ ලබා ගන්නා වෛද්‍ය උපදෙස්, ඖෂධ හා පරීක්ෂණ සඳහා විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් වැය වීම
        - එ විට පවුලේ මුදල් අපහසුතා ඇති වීමට ඉඩ තිබීම
        - අකල් මරණ සිදු වූ විට යැපෙන්නන් අසීරුතාවලට මුහුණ පෑම
        - මෙ වැනි රෝගීන් නිසා රටක සෞඛ්‍ය සඳහා වැය වන වියදම වැඩි වීම
        - එ විට රටේ ශ්‍රම බලකාය අඩු වීම
    - මානසික වශයෙන් -
        - රෝගියා ද, නිවැසියන් ද, සමාජය ද, මානසික පීඩනවලට ගොදුරු වීම
    - සමාජීය  වශයෙන්,
        - රෝගියා වෙනුවෙන් නිවැසියන් කාලය හා ශ්‍රමය කැප කරන නිසා එකිනෙකා ගේ වෙනත් වගකීම් හරිහැටි ඉටු කිරීමේ අපහසුතා ඇති වීම
        - රැකී රක්‍ෂාවලට යාමේ අපහසුතා නිසා සේවා ස්ථානවල කටයුතු අඩාළ වීම

**පියවර 05**

- බහුල බෝ නො වන රෝගවලින් වැළැකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු පිළිබඳ කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සිසු තොරතුරු හා පහත දැක්වෙන තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
    - සෞඛ්‍යවත්  ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
        - කෘත්‍රිම ආහාර හා භාවිතය අවම කර හැකි සෑම විට ම ස්වාභාවික, නැවුම් ආහාර පරිභෝජනය
        - පැණි රස ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම
        - ලුණු භාවිතය අවම කිරිම.
        - මේදය අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරිම.
        - දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු - පලතුරු පහක් වත් පරිභෝනය කිරීම
    - දෛනික ව ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
    - වයසට හා උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම
    - ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක්  ලබා ගැනීම

- මානසික ආතතිය ඇති වන හේතු සාධකවලින් ඈත් වීම
- දුම්පානයට සහ මත් වතුර භාවිතයට නො පෙළැඹීම

**පියවර 06** • **නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**

- නිදන්ගත බෝ නො වන රෝග ලෙස දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘද රෝග හා ආඝාතය, ඇදුම, වකුගඩු රෝග, තැලිසීමියා, මානසික රෝග සඳහන් කළ හැකි බව
- බෝ නො වන රෝග සඳහා හේතු සාධක අතරින් ජානමය හේතු , වයස හා ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව වෙනස් කළ නොහැකි සාධක වුවත්, යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීමෙන් බොහෝ බෝ නො වන රෝග වළක්වා ගත හැකි බව
- බෝ නො වන රෝගවල දී බහුතරයක් දෙනා රෝග ලක්ෂණ නො පෙන්වන බව
- එම නිසා හඳුනා ගැනීම වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මඟින් සිදු කළ යුතු බව
- මේ සඳහා පහසුකම් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශ මඟින් සපයා ඇති බව
- බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ මතු වන්නේ රෝගය නිසා ඇති වන සංකූලතා නිසා බව
- බෝ නො වන රෝග වැළැඳීමෙන් මානසික, ආර්ථික හා සමාජීය වශයෙන් පීඩා තත්ත්ව ඇති විය හැකි බව
- පරම්පරාගත ව වැඩිහිටියන් බෝ නො වන රෝගවලට ගොදුරු වී ඇති විට වඩාත් අවධානයෙන් යුතු ව යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනගා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව
- පරම්පරාගත බෝ නොවන රෝග ඇති පවුල්වල අය පාසල් වියේ සිට ම අනතුරුදායක සාධක පරීක්ෂා කර ගත යුතු බව

**මූලික වදන් සංකල්ප** : • බෝ නොවන රෝග, තීව්‍ර රෝග, නිදන්ගත රෝග, යහපත් ජීවන රටා, අවදානම් සාධක

**ගුණාත්මක යෙදවුම්** : • අදාළ රෝග පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොත් පත්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**

- ප්‍රධාන බෝ නො වන රෝග සහ වෙනත් බෝ නො වන රෝග විමසන්න.
- බෝ නො වන රෝග සඳහා හේතු සාධක විමසන්න.
- යහපත් ජීවන රටාවක් සඳහා පවත්වා ගත යුතු චර්යා විමසන්න.
- බෝ නො වන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග අඩංගු අත් පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරවන්න. අත් පත්‍රිකාවේ අඩංගු තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව හා නිර්මාණාත්මක බව ඇගයීමට ලක් කරන්න.