සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2017 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

8 ශ්‍රේණිය

2017 සිට ක්‍රියාත්මක වේ

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා [illegible]ෂණ පීඨය
ජාතික අධ[illegible] ආයතනය
ww[illegible]e.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය
8 ශ්‍රේණිය
2016

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ISBN -

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

මුද්‍රණය:

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමිය ගේ පණිවිඩය

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව විසින් නිර්දේශිත ජාතික අධ්‍යාපන අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සහ පොදු නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණු සහිත ව එවකට පැවැති අන්තර්ගතය පදනම් වූ විෂයමාලාව නවීකරණයට භජානය කොට වර්ෂ අටකින් යුතු චක්‍රයකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු වන අදියර, වර්ෂ 2007 දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාථමික හා ද්විතියික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා ලෙස ලදී.

පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද, අධ්‍යාපනය පිළිබඳ විවිධ පාර්ශව ඉදිරිපත් කළ යෝජනා ද පදනම් කොට ගෙන සිදු කරන විෂයමාලා තාර්කීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විෂයමාලා චක්‍රයේ දෙවැනි අදියර අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දීම 2015 වසරේ සිට ආරම්භ කර ඇත.

මෙම තාර්කීකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලු ම විෂයවල නිපුණතා පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා ක්‍රමානුකූල ව ගොඩනැඟීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සමෝධාන ක්‍රමය භාවිත කර ඇති අතර විවිධ විෂයවල දී එක ම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත් වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, විෂය අන්තර්ගතය සීමා කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශිෂ්‍ය මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සමෝධාන ක්‍රමය භාවිත කර ඇත.

ගුරු භවතුන්ට පාඩම් සැලසුම් කිරීම, ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සාර්ථක ව නිරත වීම, පන්ති කාමර මිනුම් හා ඇගයීම් ප්‍රයෝජනවත් පරිදි යොදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාර්ගෝපදේශ ලබා දීමේ අරමුණින් නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හඳුන්වා දී ඇත. පන්ති කාමරය තුළ දී වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ උපකාර වනු ඇත. සිසුන් ගේ නිපුණතා වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය නිදහස මෙමඟින් ලබා දී තිබේ. එ මෙන් ම නිර්දේශිත පාඨ ග්‍රන්ථවල ඇතුළත් වන විෂය කරුණු පිළිබඳ වැඩි බර තැබීමක් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නො වේ. එම නිසා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය වඩාත් ඵලදායී වීමට නම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකසා ඇති අදාළ පාඨ ග්‍රන්ථ සමඟ සමගාමී ව භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තාර්කීකරණය කරන විෂය නිර්දේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා නව පාඨ ග්‍රන්ථවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යපන රටාවෙන් මිදී සිසු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවකට හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට එළඹීම මගින් වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවලින් යුක්ත මානව සම්පතක් බවට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීම යි.

නව විෂය නිර්දේශ සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ ද, ආයතන සභාවේ ද, රචනයේ දී දායකත්වය ලබා දුන් සියලු ම සම්පත්දායකයින් හා වෙනත් පාර්ශවල ද ඉමහත් කැපවීම ඇගයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

ආචාර්ය ජයන්ති ගුණසේකර
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 මහඟු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේ ම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත 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)

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් තුමාගේ පණිවිඩය

විෂයමාලා කමිටුව

අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

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

විෂය නායකත්වය ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා. - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය -
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 අමාත්‍යංශය
රෝහණ කරුණාරත්න මයා	අධ්‍යක්ෂ(විශ්‍රාමික)ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන, අමාත්‍යංශය
කේ.යු. ඩී. ධනවර්ධන මයා	උප පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික) පස්දුන්රට අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
එම්. එච්. එම් මිලාන් මයා	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (විශ්‍රාමික)
පී. එල්. එස්. සැම්සන් මයා	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
අනුර අබේවික්‍රම මයා	ස.අ.ආ - ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය
ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න මයා	කථිකාචාර්ය, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
කේ. මහේෂ් චන්දන වීරකෝන් මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ
ඒ. එන්. කේ. ආරියරත්න මහතා	කථිකාචාර්ය, ඌව අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය, බණ්ඩාරවෙල
එස්. එන්. විජේසිංහ මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දෙහිවල
එම්. එම්. ඒ. කේ. මුණසිංහ මයා	ගුරු සේවය - සාරානාත් මහා විද්‍යාලය, කුලියාපිටිය
වජිරා පද්මිණි වීරක්කොඩි මිය	ගුරු සේවය - ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
ජේ. එන්. ප්‍රභාත් ඉන්දික මයා	ගුරු සේවය - මහින්ද රාජපක්ෂ විද්‍යාලය, හෝමාගම.
ආර්. ඒ. රොෂාන් උපශාන්ත මයා	ගුරු උපදේශක- කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, අනුරාධපුර
චමින්ද කිත්සිරි ලියනගේ මයා	ගුරු සේවය - සුමන බාලිකා ම.විදුහල - රත්නපුර.
එච්.පී.එස්. ගුණවර්ධන මිය	ගුරු සේවය - විහාරමහා දේවී බාලිකා විදුහල, බදුල්ල

සංස්කරණය - ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
නදී අමා ජයසේකර මිය - ජ්‍යෙෂ්ඨ අධ්‍යාපනඥ - ජා.අ.ආ

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

භාෂා සංස්කරණය - නදී අමා ජයසේකර මිය - ජ්‍යෙෂ්ඨ අධ්‍යාපනඥ
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

චිත්‍ර - ජානක සමරදිවාකර මයා - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගලේවල.

විවිධ සහාය - පද්මා වීරවර්ධන මිය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මංගල වැලිපිටිය මයා - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
රංජිත් දයාවංශ මයා - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පටුන

පිටු අංක

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය	ii
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය	iii
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය	iv
විෂයමාලා කමිටුව	v
ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්	vi
විෂය නිර්දේශය	vii-xxv
පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්	xxvi - xxvii
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය	xxviii - xxx
ගුණාත්මක යෙදවුම්	xxxi - xxxii
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 - 33
දෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	34
දෙවන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	35-70
තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	71
තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	72-112

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 වූ 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 ලඟා කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇති අතර එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

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 සූදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.

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

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ වාර්තාව - (2003)

මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය මඟින් 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 : සාවධාන ව 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 ගළපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම.

තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය: ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයන් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද පරිගණක දැනුම සහ 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 විග්‍රහාත්මක 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 ඇගයුම්
- 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, පෞද්ගලික චර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදාය අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්.

ජෛව පරිසරය : සජීව 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 මලපහ කිරීම යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතාව. ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම හා 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 ජීවනෝපායයක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා.

(v) **ආගමට සහ ආචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා**
පුද්ගලයන් 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 මඟින් 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 වෙනස් වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීනව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයන් හට ශක්තිය ලබාදීම.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නීරෝග 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 එය රැක ගැනීම.
- සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම.
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- සහෘදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මක ව හා සාර්ථක ව මුහුණ දීම.
- ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම හා ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීම යනාදි නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම යි.

8 ශ්‍රේණිය විෂය නිර්දේශය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
1. **සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීමට දායක වෙයි.**	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග • සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැඟීම • ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග විවිධ ආයතන සඳහා යොදා ගැනීම • හැඳින්වීම • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය • සෞඛ්‍යවත් පාසල් ප්‍රතිපත්ති • හැඳින්වීම • ප්‍රතිපත්ති ගොඩනැඟීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම • නියාමනය හා ඇගයීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැඟීම	• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග උදාහරණ සහිත ව විස්තර කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තිවලට අනුගත වෙයි.	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		• භෞතික පරිසරය • හැඳින්වීම • යහපත් භෞතික පරිසරයක අංග • පිරිසිදු වාතය • පිරිසිදු භූමිය • සිත් ගන්නා සැකසුම • පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව • ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි/කැසිකිළි • ක්‍රීඩා පහසුකම් • සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාව • සුරක්ෂිත බව	• සෞඛ්‍යවත් පාසලක භෞතික පරිසරයේ අන්තර්ගතය පෙළ ගස්වයි. • යහපත් භෞතික පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දායකත්වය ලබාදෙයි.	
		• මනෝ සමාජීය පරිසරය • හැඳින්වීම • යහපත් මනෝ සමාජීය පරිසරයක අංග. • කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් • ඇහුම්කන් දීම • උපදේශනය සඳහා පහසුකම් • සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම. • හිංසනයෙන්, අපයෝජනයෙන් රණ්ඩු දබර හා කායික දඬුවම්වලින් තොර වීම.	• සෞඛ්‍යවත් පාසලක මනෝ සමාජීය පරිසර අංග ප්‍රකාශ කරයි. • යහපත් මනෝසමාජීය පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		• පුද්ගල විශේෂතා නොමැති වීම • සිසු ඇගයීම් ක්‍රම තිබීම. • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය • හැඳින්වීම • අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම • සේවා ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම • සේවා ලබා ගත් බව තහවුරු කිරීම • ප්‍රජා සහභාගිත්වය • හැඳින්වීම • ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩ සටහන් • පාසලින් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩ සටහන් • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය • හැඳින්වීම • නිපුණතා වර්ධනය • අවස්ථා ලබා දීම • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නැඟීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ හා සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ වගකීම් හා යුතුකම්.	• සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගැනීමේ අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හා ලබා දීමට කටයුතු කරයි. • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි. • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ශිෂ්‍ය වගකීම පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බිහි කිරීම සඳහා ක්‍රියකාරී ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

2 **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.**	2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	• ඉහළ මානව අවශ්‍යතා
		  • ආත්ම අභිමානය
		• ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක
		• කුසලතා අනාවරණය සහ සංවර්ධනය
		  • කායික කුසලතා
		  • මානසික කුසලතා
		  • සමාජීය කුසලතා
		  • සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා
		  • සදාචාරාත්මක කුසලතා
		  • චින්තවේග කුසලතා
		• උපස්තම්භනය
		• පිළිගැනීම
		
		• ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ
		  • අප ගේ හැකියා හඳුනා ගැනීම
		  • ඒ පිළිබඳ වගකීම හඳුනා ගැනීම
		  • ඒ පිළිබඳ ඇගයීම
		    • බාහිර
		    • අභ්‍යන්තර
			• ආත්ම අභිමානය යන්න පැහැදිලි කරයි.
			• ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක පෙළ ගස්වයි.
			• තම ආත්ම අභිමානය වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.
			• ආත්ම අභිමානය ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			
			• ස්වයං අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.	• හැරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම • වමට හැරීම • දකුණට හැරීම • ආපසු හැරීම	• නිවැරදි ව වමට හැරීමේ ඉරියවු දක්වයි. • නිවැරදි ව දකුණට හැරීමේ ඉරියවු දක්වයි. • නිවැරදි ව ආපසු හැරීමේ ඉරියවු දක්වයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මඟින් වින්දනයක් ලබයි.	01
	3.2 නිවැරදි ව චලන රථා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.	• ගමනේ යාමේ ඉරියවු වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම හා විධාන • කණ්ඩායමක් සෑදීම • කල් බෑලීම හා නැවතීම • ගමනේ යෑම හා නැවතීම • වමට වක් ව ගමන් යාම • සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම • විධාන	• කල් බෑලීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. • ගමනේ යාම නිවැරදි ව සිදු කරයි. • ගමනේ යාමේ දී නිවැරදි ව සම්මාන දක්වයි. • ආචාර පෙළපාලියක චලන රථා නිවැරදි ව දක්වයි. • විධාන අනුව කටයුතු කරයි. • ආචාරශීලී ව කටයුතු කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

4. **ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.**	4.1 අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.	• හැඳින්වීම
		• අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව
		  • ශාරීරික අවශ්‍යතාව
		  • මානසික අවශ්‍යතාව
		  • සමජීය අවශ්‍යතාව
		• අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්
		  • උපකරණ සහිත
		  • උපකරණ රහිත
			• අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
			• අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
				01

	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා
		  • උඩු අත් පිරිනැමීම
		  • උඩු අත් එසවීම
		• පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්
		• නීති රීති
			• උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම නිවැරැදි ව කරයි.
			• නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි.
			• ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
				04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

	4.3 පන්දු යැවීම් හා ඇල්ලීම් ක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.	• නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම
		  • දෑතින් යැවීම
		    • පපුවට කෙළින් යැවුම - Cheset pass
		    • හිසට ඉහළින් යැවුම Over head pass
		    • පැති යැවුම - Side pass
		    • හෙප්පා යැවුම - Bounce pass
		  • තනි අතින් යැවීම
		    • උරහිස් යැවුම -Shoulder pass
		    • උරහිසට ඉහළින් යැවුම (කවාකාර යැවුම) - High shoulder pass
		    • හෙප්පා යැවුම - Bounce pass
		    • යටි අත් යැවුම - Under arm pass
			• පන්දු යැවීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රම නිවැරැදි ව අනුගමනය කරයි.
			• නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි.
			• ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	

	4.4 හිසෙන් පහර දීම නිවැරදිව සිදු කරමින් පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්
		• නීතිරීති
		• පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා
		  • පන්දුවට පහර දීම
		    • හිසෙන්
		• පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්
		• නීතිරීති
			• නිවැරැදි ව හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
			• නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි.
			• ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.	5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගි කර ගනියි.	• දිවීම
		  • ධාවන අභ්‍යාස
		    • A
		    • B
		    • C
			• දිවීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01

	5.2 ධාවනයේ දී නිවැරැදි ඇරැඹුම් ක්‍රම උපයෝග කර ගනියි.	• දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම
		  • හිටි ආරම්භය
		  • කුදු ආරම්භය
		    • මැදුම් ආරම්භය
		    • පුහුණු අභ්‍යාස
		    • නීති රීති
			• දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම වර්ග කරයි.
			• දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
			• මැදුම් ආරම්භය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
				02

	5.3 දුර පැනීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.	• දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම
		• පාවෙන ක්‍රමය (Sail Technique)
		  • අවතීර්ණ ධාවනය (පියවර 5 - 7)
		  • නික්මීම
		  • පියාසැරිය
		  • පතිත වීම
		  • පුහුණු අභ්‍යාස
		  • නීති රීති
			• දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා පෙළ ගස්වයි.
			• දුර පැනීමේ පාවෙන ක්‍රම නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			• නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි.	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

	5.4 වීසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.	• විසි කිරීමේ ඉසවු
		• උපකරණ හුරුව
		  • යගුලිය
		  • කව පෙත්ත
		  • හෙල්ල
		• යගුලිය
		  • ග්‍රහණය හා රඳවා ගැනීම
		  • අත්, පාද, කඳ නවා දිග හැර යගුලිය ඉදිරියට දැමීම
		• කව පෙත්ත
		  • ග්‍රහණය හා පැද්දීම
		  • එක තැන සිට වීසි කිරීම
		  • නැමීම හා පාදවල ශක්තිය යොදා ගෙන වීසි කිරීම.
		• හෙල්ල
		  • ග්‍රහණය - Amarican grip
		  • එක තැන සිට ඉදිරියට වීසි කිරීම
		  • පාදයක් ඉදිරියට තබා වීසි කිරීම.
		• විකල්ප උපකරණ යොදා ගනිමින් වීසි කිරීම.
		• නීති රීති
			• වීසි කිරීමේ ඉසවු පෙළ ගස්වයි.
			• යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල නිවැරදි ව ග්‍රහණය කරයි.
			• යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල එක තැන සිට වීසි කරයි.
			• නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	• ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල පරිණාමය
		  • සම්භවය
		  • වර්තමාන තත්ත්වය
		
		• ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා
		  • නායකත්වය
		  • අනුගාමිකත්වය
		  • කණ්ඩායම් හැඟීම
		  • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
		  • ජය පරාජය යථාර්ථවාදී ව පිළිගැනීම
		  • සාධාරණ තරගය
		
		• ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීම
		  • නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම.
		  • විනිශ්චයට ගරු කිරීම.
		  • පුහුණුකරුට/ ගුරුවරයාට ගරු කිරීම.
		  • කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ගරු කිරීම.
		  • ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම
		  • නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම.
		  • මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම.
			• ක්‍රීඩා නීති රීති විකාශනය වූ අයුරු පැහැදිලි කරයි.
			• ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා පෙළ ගස්වයි.
			• ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි.
			• ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි.
			• ක්‍රීඩාව මඟින් ආචාරධර්ම සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

7. **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.**	7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.	• පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා
		  • ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු
		  • ආහාර පිළිගැන්වීම
		  • තම ආර්ථික තත්ත්වය අනුව පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග.
		
		• යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට ඇතිවන බාධා
		  • නිෂ්පාදනයේ දී
		  • ප්‍රවාහණයේ දී
		  • ගබඩා කිරීමේ දී
		  • වෙළෙඳාමේ දී
		  • පිළියෙළ කිරීමේ දී
		  • පරිභෝජනයේ දී
		
		• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
		  • රස
		  • වර්ණය
		  • ගඳසුවඳ
		  • නැවුම් බව
		  • බාහිර පෙනුම
		  • ඇසුරුමේ ස්වභාවය
		  • නිෂ්පාදනය කළ දිනය
			• පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි.
			• ආහාර වට්ටෝරු නිවැරැදි ව සකසයි.
			• ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
			
			• යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට බාධා ඇති වන අවස්ථා පෙළ ගස්වයි.
			
			• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
				04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
		• කල් ඉකුත් වන දිනය • ජාතික ප්‍රමිතිවල අනුකූල බව • අන්තර්ගතය	• නිවැරැදි ව ආහාර තෝරා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	
	7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.	• පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය • පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම • මිශ්‍ර කිරීම • ආහාර කල් තබා ගැනීම (පරිරක්ෂණ ක්‍රම) • වියැළීම/ලුණු දැමීම/ සීනි දැමීම/ ටින් කිරීම/ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම/ ශීත කිරීම/ පැස්චරීකරණය/වැලි යට දැමීම/ ජීවාණුහරණය) • පාරම්පරික සූප ක්‍රම • පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාම • කෙටි පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසීම • දෛනික ජල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම.	• ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • ආහාර කල් තබා ගන්නා පාරම්පරික ක්‍රම විස්තර කරයි. • පාරම්පරික සූප ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය පණිවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

8. සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය
		• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම
		  • ජීවීන් ගේ පැවැත්ම
		    • ආර්තව චක්‍රය
		    • පිළිසිඳ ගැනීම
			• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් බව විස්තර කරයි.	02

	8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.	• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා
		  • අපචාර හා අපයෝජන
		  • යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
		  • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග
		• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා තමා ගේ දායකත්වය හා වගකීම
		  • නිවැරදි දැනුම්වත් බව
		  • සෞඛ්‍යවත් චර්යා
		  • සමාජ වටිනාකම්
			• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක පැහැදිලි කරයි.
			• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමේ දී තම වගකීම පිළිබඳව පැහැදිලි කරයි.
			• අසිරියට බාධවන අවස්ථාවල දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

9.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.	• ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක
		  • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
		  • දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව
		• සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක
		  • හෘත් - පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව
		  • පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
		  • ශක්තිය
		  • නම්‍යතාව
		  • ශාරීරික සංයුතිය
		• සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්
			• ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ග කරයි.
			• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරයි.
			• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
				04

	9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.	• මනෝ සමාජීය කුසලතා
		  • සහයෝගය/ ඇහුම්කන් දීම
		  • චිත්තවේග කළමනාකරණය
		  • සමාජානුයෝගය
		  • සහකම්පනය/සහනුභූතිය
		  • කණ්ඩායම් කුසලතා
		• ක්‍රීඩා පිටියේ හා පාසල් සමාජය තුළ චිත්තවේග පාලනය කළ යුතු අවස්ථා
			• කණ්ඩායමක් තුළ හා සමාජය තුළ අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.
			• තරගකාරී අවස්ථාවල ජයපරාජය මැදහත් ව පිළිගනියි.
			• කණ්ඩායම් තුළ හා සමාජය තුළ කටයුතු කිරීමේ දී චිත්තවේග පාලනය කරමින් කටයුතු කරයි.
			• අනුවේදන ගුණාංගය ප්‍රදර්ශනය කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.	• පාරිසරික අභියෝග • අනතුරු • ආපදා • මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය • දුම්වැටි • රෝගාබාධ • ඉහත අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන සාධක • හඳුනා ගැනීම • වළක්වා ගැනීම • තත්ත්ව පාලනය • හානි අවම කර ගැනීම • වෙනස් කිරීම • ආරක්ෂාව	• පාරිසරික අභියෝග පෙල ගස්වයි. • පාරිසරික අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • සමාජ වෙනස්කම් හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි.	03
	10.2 එදිනෙදා මුහුණ පාන අනතුරුවල දී නිවැරදි ව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.	• හදිසි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර	• ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නොවන 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)
    - පාසල්හි සෞඛ්‍යයවත් පරිසරය (භෞතික/මානසික/සමාජීය)
    - පාසල්හි සෞඛ්‍යවත් ආපණ 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 සේවා
      - 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
    - සන්දර්ශන පුහුණුව
      - සරඹ
      - ජිම්නාස්ටික්
      - ස්වායු ව්‍යායාම (Aerobics)

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

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
    - 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 ප්‍රමාණය 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 ගුරුවර - ගුරුවරියන්ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නඟා 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 දක්ෂයන් 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 ශිෂ්‍යයන්ට 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 ගුරුවරයකු හෝ ගුරුවරියක හෝ විසිනි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද තීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යයන් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැඟීමට හැකි වන 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 සිදු වන චර්යාත්මක වෙනස විධිමත්, අවිධිමත් හා නොවිධිමත් යනා දි ආකාරවලින් සිදුවිය හැකි ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදි 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. පද්ධති විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයන් උගන්වා ඇත. එහෙත් ඔබ කිසි ම විටක විවිධ වූ විෂයය යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකට ම එක ම ආකාරයෙන් නූගත් වනබවට 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 ඕනෑ ම 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 පන්ති කාමර තුළ සම්ප්‍රේෂණ භූමිකාව (Transmission Role) හා ගනුදෙනු භූමිකාව (Transaction Role) තව මත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරුදැරියන් ගේ චින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතා ආදියෙහි දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳසලකා බලන විට 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 මුල් තැන දෙමින් ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ශිෂ්‍යයන් ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකුගේ (Resource Person) තත්ත්වයට ගුරුවරයා පත්විය යුතු ය. ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, ශිෂ්‍යයන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සමීප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා නොහැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ, ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටු විය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යථෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම මගින් මෙම විෂය නිර්දේශයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ඉටු කරගත 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 නොකරන ලදි.

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

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පන්ති රටාවකට ශිෂ්‍යයන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (Warming up Exercises)
- ඇදෙනසුලු 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 රටාව, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වලත් වෙනස 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 ලදි.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 40ක් බව.
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40ක් 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 36ක් 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 90කට 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 වුව ද 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 අප ගේ සම්මත රටාවට අනුව ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙයවන අන්දම සලකා බලමු.

- **ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**
  පන්ති 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.**
  ශිෂ්‍යයන්ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමට නොහැකි ශිෂ්‍යයන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සැම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයන් හෝ විනිශ්චයකරුවන් හෝ ලෙස යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

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

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

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

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

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

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

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

  ඊ ළඟ දිනයේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පාඩම් පිළිබඳ ව යම් තොරතුරක් ළමයින්ට 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 ශිෂ්‍යයන් මෙහෙයවන්න.**

ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය යි. එ හෙයින් සක්‍රිය ශිෂ්‍යයකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරී අධ්‍යාපනයක් සඳහා විවිධ මෙවලම්වලින් සම්පූර්ණ පන්ති කාමර පරිසරයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 8 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 ඉතාම වැදගත් ය. කෙසේ වෙතත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද අනුව මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වනු ඇත.

- පරිගණක/බහුමාධ්‍ය (Multi media)
- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපණ- (Over head Projector)
- විනිවිදක - (Transparencies)
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- මාත්‍රා 8 (8 Beat) සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- ගුදිරි (මෙට්ට්‍රස්)
- 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
- බැඩ්මින්ටන් දැල්
- එල්ලේ පිති
- විරාම සටිකා
- හුනු/වැලි/දහයියා/ලී කුඩු
- මෙඩිසින් බෝල
- යතුරු ලියන කඩදාසි
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- පෑන් පැන්සල්
- මාර්කර් පෑන්
- මීටර කෝදු, අඩි කෝදු
- පැස්ටල්
- කතුරු
- මීටර් 1.20ක් පමණ දිග කෝටු
- වෙළුම් පටි
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- ලී පටි

- කපු පුළුන්
- බුමුතුරුණු
- විසිල් - නළාව
- 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 ආදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

චිත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ සංයුක්ත තැටි

- පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය,
- ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරිම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍යය 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.

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

පළමු වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	02
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරැදි ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 නිවැරැදි හැරීමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01
	3.2 නිවැරැදි ව චලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	04
	4.3 නිවැරැදි ව ඇල්ලීමේ හා විසි කිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	04
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.2 ආරම්භය උචිත ලෙස ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	02

නිපුණතා 2.0 : **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.**

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : **ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.**

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- 'ආත්ම අභිමානය' පැහැදිලි කරයි.
- ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක පෙළ ගස්වයි.
- ආත්ම අභිමානය සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා යොමු වෙයි.
- ආත්මාවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ඇමුණුම 2.1.1 හි ඇති ප්‍රකාශය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.**
- සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් සුවිශේෂ පුද්ගල හැකියා හුණු පුවරුවේ පෙළ ගස්වන්න.
- එම තොරතුරු සහ ඇමුණුම 2.1.2හි ඇතුළත් තොරතුරු යොදා ගනිමින් පහත වගුව පිරවීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

	සුවිශේෂ පුද්ගල හැකියා	නිදසුන් ලෙස ගත හැකි අය
කායික කුසලතා		ක්‍රීඩකයෝ ...
මානසික කුසලතා		විද්‍යාඥයෝ ...
සමාජීය කුසලතා		සුබසාධක සේවකයෝ ...
සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා		කලා කරුවෝ...
සදාචාරාත්මක කුසලතා		ගුරු භවත්හුන්, ...
චිත්තවේග කුසලතා		ආගමික ශාස්තෘවරු...

- **පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ඕනෑ ම කෙනකු තුළ සුවිශේෂ හැකියා රැසක් පැවැතිය හැකි බව
  - තමා පිළිබඳ තමා තුළ පවත්නා ගෞරවාන්විත තක්සේරුව අභිමානය ලෙස සලකන බව
  - පුද්ගලයකු ගේ දක්ෂතා සහ ගුණාංග නිසා ඔහු තුළ අභිමානය ගොඩ නැංවෙන බව
  - අතීත සහ වර්තමාන පුද්ගලයන් ගේ විවිධ දක්ෂතා සහ ගුණාංග නිසා අනෙකුත් පුද්ගලයින්ටත් අභිමානයක් ලැබෙන බව

නිද : අතීත ශ්‍රී ලංකාවේ විස්මයජනක වාරි කර්මාන්තයක් තිබීම පිළිබඳව ශ්‍රී ලාංකිකයන් වූ අප තුළ අභිමානයක් පැවැතීම අන්තර්ජාතික ජයග්‍රහණයක් රටට හිමි වූ විට අප හැම තුළ ම අභිමානයක් ඇති වීම

නිදසුන් - සුසන්තිකා ජයසිංහ ක්‍රීඩිකාව විසින් ඔලිම්පික් රිදී පදක්කමක් දිනා ගැනීම, ශ්‍රී ලංකාව ක්‍රිකට් ලෝක කුසලාන දිනා ගැනීම

- මෙ වැනි අය ආදර්ශයට ගනිමින් අප ද එ වැනි ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට උත්සුක විය යුතු බව
- සැම කෙනකු තුළ ම ඇති කුසලතා තව දුරටත් සංවර්ධනය කර ගත හැකි බව
- විවිධ හැකියා සංවර්ධනය සඳහා පහත දැක්වෙන ආකාරයේ පියවර ගත හැකි බව
  - වැඩිවැඩියෙන් අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථා ලබා දීම
  - උපස්තම්භනය කිරීම (ත්‍යාග, ප්‍රශංසා ආදිය)
  - ඔවුන් ගේ වටිනාකම අගය කිරීම
  - සහජ හැකියා හඳුනා ගනිමින් ඒවා දියුණු කර ගැනීමට ආධාර කිරීම
  - ඔවුන් පිළිගැනීමට ලක් කිරීම
- හැකියා වැඩිදියුණු කර ගැනීම නිසා ආත්මාභිමානය ද වැඩි වන බව
- ආඩම්බර වීමෙහි අන් අය අවතක්සේරුවට ලක් කෙරෙන ස්වරූපයක් ඇති හෙයින් ආඩම්බර වීම යනු අභිමානය නො වන බව
- අභිමානයෙන් යුතු පුද්ගලයා අතිමානයෙන් ද තොර වන විට ඔහු සමාජයේ ගෞරවාදරයට බඳුන් වන බව

පියවර 02
- **එළිමහන් හමුවක් සූදානම් කොට ඇමුණුම 2.1.3හි කතාව සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර ඒ ඇසුරින් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.**
- විවිධ පුද්ගලයන් සතු ව විවිධ හැකියා ඇති බව
- ඒවා නිසි ලෙස හඳුනා ගැනීමෙන් හා තව දුරටත් සංවර්ධනය කර ගැනීමෙන් තෘප්තිමත් සහ අභිමානවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි බව

පියවර 03
- සැම ශිෂ්‍යයකුට ම තමා තුළ පවතින හැකියාවක් ඉදිරිපත් කරන්නට අවස්ථාව දෙන්න.
  - එම තත්ත්වය ඔහුටත් සමාජයටත් ඵලදායී ලෙස සංවර්ධනය කර ගත හැකි අයුරු ප්‍රකාශ කිරීමට වෙනත් ශිෂ්‍යයකුට ඉඩ ලබා දෙන්න.

- තමා පිළිබඳ නිරහංකාර ව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම සහ අන් අය අගය කිරීම පිළිබඳව සිසුන්ට ප්‍රශංසා කරන්න.
- තමා තුළ පවතින නොහැකියා හැකියා බවට පත් කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු බව පැහැදිලි කර දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ආත්ම අභිමානය, උපස්තම්භනය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ඇමුණුම 2.1.1, 2.1.2 සහ 2.1.3

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- 'ආත්ම අභිමානය' පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් සඳහා ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක විමසන්න.
- ආත්ම අභිමානය ඇති කර ගැනීමට කළ හැකි දේ විමසන්න.
- අන් අය ගේ ආත්ම අභිමානය සංවර්ධනය සඳහා දායකත්වය ලබා දීම අගයන්න.

ඇමුණුම 2.1.1

මමත් සුවිශේෂ පුද්ගලයෙක්...

අප ජීවත් වන සමාජය වෙනුවෙන් මට කරන්න පුළුවන් වැඩ තියෙනවා. මට වේලාවකට හිතෙනවා බොහෝ දෙනකුට වඩා හොඳින් මට ඒ වැඩ කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ දේවලට මා දක්ෂයෙක් කියලා අනිත් අයත් කියනවා. එ වැනි දේ කරලා මා ලබන්නේ ලොකු සතුටක්. මගේ හැකියාව ගැන මා තුළ දැඩි විශ්වාසයක් පවතිනවා. ඒක මට හරි ම අභිමානයක්.

ඇමුණුම 2.1.2

සුවිශේෂ පුද්ගල හැකියා කිහිපයක්

ගායනය, වාදනය, රංගනය, නර්තනය, කුඹුරු වැඩ, මල් වැවීම, ඇඳුම් මැසීම, කථිකත්වය, ඉගෙනීම, ඇඹීම් හා නෙළීම්, චිත්‍ර ඇඳීම, යන්ත්‍රසූත්‍ර අලුත්වැඩියාව, පරිගණක තාක්ෂණය, කෑම පිසීම, භාවනා කිරීම, ක්‍රීඩා, සාහිත්‍ය නිර්මාණ, විසිතුරු බඩු සෑදීම, පිරිසිදු ව සහ පිළිවෙළට වැඩ කිරීම, සංවිධානය, නායකත්වය, වඩු වැඩ/මේසන් වැඩ, සතුන් ඇති කිරීම, පරිසර අලංකරණය...

ඇමුණුම 2.1.3

ඇඟිලි පහ ම එක වාගෙ නැහැ නේ?

අපේ තාත්තා ගේ පවුලේ සහෝදර-සහෝදරියන් හය දෙනෙකු ඉන්නවා. මහප්පා හොඳ ව්‍යාපාරිකයෙක්. පුංචි කාලේ ඉඳලා ම මහප්පා ව්‍යාපාරිකයකු වෙන්න ඕනෙ කියලා ම ලු කිව්වේ. සීයාත් එක්ක සිල්ලර කඩේ හරිහරියට වැඩ කළේත් මහප්පා ලු. හැබැයි බාප්පාට තමයි ආසාවෙන් හිටි රැකියාව කරන්න බැරි වුණේ. අත්තම්මාට හරි ම ආසාවක් තිබුණා ලු බාප්පා දොස්තර කෙනෙක් වෙනවා දකින්න. අත්තම්මා කැමති වුණාට බාප්පාට දොස්තර කෙනකු වෙන්න බැරි වුණා. ඒ වුණාට බාප්පා කැමැති වුණේ ඉංජිනේරුවකු වෙන්න ලු. බාප්පා යන්ත්‍ර සූත්‍ර එක්ක ම ඔට්ටු වෙච්ච කෙනෙක්. ඕනෑ ම එන්ජිමක දෝෂයක් හදන්න බාප්පා දක්ෂයෙක්.

තේ කර්මාන්ත ශාලාවේ පියදාස මාමා වැඩ කරපු කාලේ බාප්පා ඉස්කෝලේ ඇරුණා ම එහේ ගිහිල්ලා ඔක්කෝ ම යන්ත්‍ර සූත්‍රවල දෝෂ බලලා හදලා එනවා ලු. පහුගිය දා ගමේ පුංචි ජල විදුලි බලාගාරයකුත් හැදුවා.

නැන්දලා තුන් දෙනා ම සෞන්දර්ය ගුරුවරියෝ. බලන්න එපා යැ එයාලා ඉස්කෝලවල කරන හපන් කම්. මොන උත්සවේ වුණත් බැබළෙන්නේ එයාලා නිසා යි.

අපේ තාත්තා කෘෂිකර්ම නිලධාරියෙක්. ගමේ ගොවිතැන් කරන හැමෝ ම තාත්තා ගැන කතා කරන්නේ හරි ම ගෞරවයකින්. එයාලාට තාත්තා ගේ සේවය නැති ව ම බැහැ. තාත්තාත් හරි ම ආසයි නේ ගොවිතැනට. නිතර ම ගොවිතැන ගැන පර්යේෂණත් කරනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි. තාත්තා කෘෂිකර්ම ආයතනයේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේත් නායකයා නේ. මේ අවුරුද්දේ ශූරතාවත් දිනා ගත්තා.

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

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : නිවැරැදි ව හැරීමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.
නිපුණතා මට්ටම 3.2 : නිවැරැදි ව චලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :

- නිවැරැදි ව වමට හැරෙයි.
- නිවැරැදි ව දකුණට හැරෙයි.
- නිවැරැදි ව ආපසු හැරෙයි.
- තනි තනි වත්, සාමූහික වත්, රිද්මයානුකූල ව ඉරියවු ක්‍රියාවට නඟයි.
- තනි තනි වත්, සාමූහික වත්, කල් බැලීම හා නැවතීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- ගමනේ යාම හා නැවැතීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- ගමනේ යාමේ දී සම්මාන දැක්වීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීම සඳහා තනි පෙළ, දෙපෙළ සහ තුන් පෙළ ලෙස නිවැරැදි ව ස්ථානගත වීමට හුරු වෙයි.
- විධානවලට අනුකූල ව කටයුතු කරයි.
- ආචාරශීලී ව හා විනයානුකූල ව කටයුතු කිරීමේ අත්දැකීම් ලබයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් තනි තනි ව හා සාමූහික ව වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1 -

- **පෙර ශ්‍රේණිවල දී පුහුණුව ලද පහත සඳහන් ඉරියව්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - සීරුවෙන් සිටීම
  - පහසුවෙන් සිටීම
  - සිත් සේ සිටීම
- **නිදහස් දින උත්සවයක හෝ නිවාසන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයක හෝ ආචාර පෙළපාලියක හෝ ඇතුළත් පහත සඳහන් හැරීම් අවස්ථා පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - වමට හැරීම
  - දකුණට හැරීම
  - ආපසු හැරීම
- මෙම සෑම හැරීමක් ම විධානවලට අනුව රිද්මානුකූල ව සිදු කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- එක තැන සිට හැරීම් සිදු කිරීමේ දී සීරුවෙන් ඉරියව්වේ සිට සිදු කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.
- **හැරීමේ ඉරියවු සිදු කිරීමේ දී පිළිපැදිය යුතු පහත උපදෙස් විස්තර කරන්න.**

- දෑත් නො සෙල්වීම
  - කඳ ඍජු ව තබා ගැනීම
  - ඇස් මට්ටමින් ඉදිරිය බලා සිටීම
  - ආධාරක පාදය ඍජු ව තබා ගැනීම

පියවර 02
- **පහත සඳහන් පරිදි වමට හැරීමේ ඉරියව්ව හඳුන්වා දෙන්න.**
- මෙහි දී සිදු වන්නේ තමා මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 90^0 ක් වම් පසට හැරීම බව පැහැදිලි කරන්න.
- වමට හැරීමේ ඉරියව්ව සිසුන්ට ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
- එහි දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවන්න.
  - ආරම්භයේ දී සීරුවෙන් සිටීම (රූපය 3. 1.1)
  - වමට හැරීමේ විධානයට අනුව පළමුව වම් පාදයේ විලුඹෙන් හා දකුණ පාදයේ පා ඇඟිලි මතින් 90^0 ක් හැරීම (රූපය 3.1.2)
  - කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ දකුණු පාදය එසවීම (රූපය 3.1.3)
  - එසැවූ දකුණු පාදය වම් පාදය අසල වේගයෙන් පතිත කිරීම (රූපය 3.1.4)

රූපය 3.1.1

රූපය 3.1.2

රූපය 3.1.3

රූපය 3.1.4

- ආරම්භයේ දී අංක අනුව සිසුන් පුහුණු කිරීම පහසු වේ.
  - අංක 01 - 90^0ක් වමට හැරීම
  - අංක 02 - දකුණු පාදය ඔසොවා පතිත කිරීම
    (අංක 01 හා 02 අතර සුළු විරාමයක් ඇත.)
- ගුරු විධානයට අනුව සිසුන් වමට හැරීමේ නිරත කරවන්න.
  - අනතුරු ව පහත සඳහන් පරිදි සිසුන්ට පුහුණු වීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
    - ළමයින් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා නායකයින් පත් කිරීම.
    - නායකයා ගේ විධානයට අනුව වමට හැරීම පුහුණු කිරීම.
    - එක් එක් කණ්ඩායම වෙත ගොස් වැරැදි නිවැරැදි කිරීම සිදු කිරීම.

1st

පියවර 03 • **පහත සඳහන් පරිදි දකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව හඳුන්වා දෙන්න.**

- මෙහි දී සිදු වන්නේ තමා මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 90^0ක් දකුණු පසට හැරීම බව පැහැදිලි කරන්න.
- දකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව සිසුන්ට ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
- එහි දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවන්න
- ආරම්භයේ දී සීරුවෙන් සිටීම (රූපය 3.1.5)

• දකුණට හැරීමේ විධානයට අනුව පළමු ව දකුණු පාදයේ විලුඹෙන් හා වම් පාදයේ පා ඇඟිලි මතින් 90^0ක් හැරීම (රූපය 3.1.6)

  - කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ වම් පාදය එසවීම (රූපය 3)
  - එසැවූ වම් පාදය දකුණු පාදය අසල වේගයෙන් පතිත කිරීම.

රූපය 3.1.5

රූපය 3.1.6

රූපය 3.1.7

රූපය 3.1.8

• ආරම්භයේ දී අංක අනුව සිසුන් පුහුණු කිරීම පහසු වේ.

- අංක 01 - 90^0ක් දකුණට හැරීම
- අංක 02 - වම් පාදය ඔසොවා පතිත කිරීම

  (අංක 01 හා 02 අතර සුළු විරාමයක් ඇත.)

• ගුරු විධානයට අනුව සිසුන් දකුණට හැරීමේ නිරත කරවන්න.

- අනතුරු ව පහත සඳහන් පරිදි සිසුන්ට පුහුණු වීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - ළමයින් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා නායකයන් පත් කිරීම.
  - නායකයා ගේ විධානයට අනුව දකුණට හැරීම පුහුණු කිරීම.
  - එක් එක් කණ්ඩායම වෙත ගොස් වැරැදි නිවැරැදි කිරීම සිදු කිරීම.

පියවර 04 • **පහත සඳහන් පරිදි ආපසු හැරීමේ ඉරියව්ව හඳුන්වා දෙන්න.**

- මෙහි දී සිදු වන්නේ තමා මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 180^0ක් දක්ෂිණාවර්ත ව හැරීම බව පැහැදිලි කරන්න.
- ආපසු හැරීමේ ඉරියව්ව සිසුන්ට ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.

- එහි දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරවන්න.
  - ආරම්භයේ දී සීරුවෙන් සිටීම (රූපය 3.1.9)
  - ආපසු හැරීමේ විධානයට අනුව පළමු ව දකුණු පාදයේ විලුඹෙන් හා වම් පාදයේ පා ඇඟිලි මතින් 180^0ක් හැරීම (රූපය 3.1.10)
  - කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ වම් පාදය එසවීම (රූපය 3.1.11)
  - එසැවූ වම් පාදය දකුණු පාදය අසල වේගයෙන් පතිත කිරීම. (රූපය 3.1.12)

රූපය 3.1.9

රූපය 3.1.10

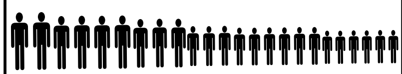
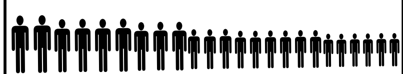
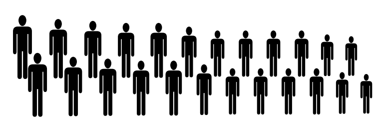
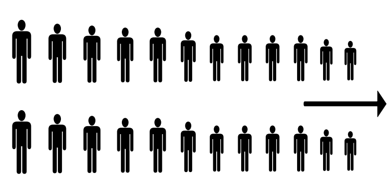
රූපය 3.1.11

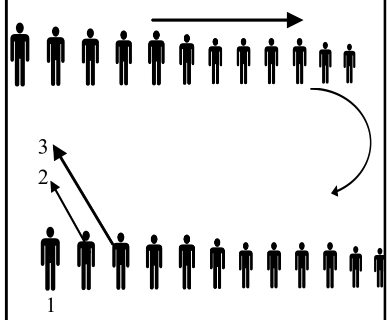
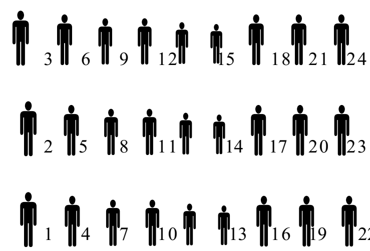
රූපය 3.1.12

- ආරම්භයේ දී අංක අනුව සිසුන් පුහුණු කිරීම පහසු වේ.
  - අංක 01 - 180^0ක් හැරීම
  - අංක 02 - වම් පාදය ඔසොවා පතිත කිරීම
    (අංක 01 හා 02 අතර සුළු විරාමයක් ඇත.)
- ගුරු විධානයට අනුව සිසුන් ආපසු හැරීමෙහි නිරත කරවන්න.
  - අනතුරු ව පහත සඳහන් පරිදි සිසුන්ට පුහුණු වීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
    - ළමයින් කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදා නායකයන් පත් කිරීම.
    - නායකයා ගේ විධානයට අනුව ආපසු හැරීම පුහුණු කිරීම.
    - එක් එක් කණ්ඩායම වෙත ගොස් වැරැදි නිවැරැදි කිරීම සිදු කිරීම.

පියවර 05 • **නිවැරැදි විධාන ලබා දෙමින් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීම.**

- ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සම්බන්ධ පහත කරුණු පැහැදිලි කරන්න.
- පාසල් මට්ටමේ දී ආචාර පෙළපාලියක නායකයා ද සහිත ව 25 දෙනකු සිටින බව

පියවර අංකය	විධානය (අණ වචනය)	ක්‍රියා පිළිවෙත	රූපය
01	කණ්ඩායම/ ගණය තනි පෙළ......... සාදන්	• දකුණේ සිට වමට විහිදෙන පරිදි උසින් වැඩි ම ශිෂ්‍යයා ගේ සිට ක්‍රමයෙන් අඩු ම ශිෂ්‍යයා තෙක් තනි පෙළක් සකස් කර ගැනීම	
02.	දකුණින් .... ගණින්	• දකුණු මූලික (උස ම ශිෂ්‍යයා) ගෙන් ආරම්භ කර එකේ සිට පිළිවෙළට 24 තෙක් ශබ්ද නගා ගණන් කිරීම, තමාට හිමි අංකය ඔත්තේ ද, ඉරට්ටේ ද, යන්න මතක තබා ගැනීම (පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව වෙනස් අගයක් ගනී නම් සියලු ම සිසුනට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි කටයුතු කරන්න.)	
03.	ඔත්තේ..... සංඛ්‍යා පියවරක් ඉදිරියට ද.... ඉරට්ටේ සංඛ්‍යා පියවරක් පිටුපසට ද පේළි ඉදිරියට හා පසුපසට යා......!	• අණ ලැබීමත් සමඟ ඔත්තේ අංක අයත් ශිෂ්‍යයන් වම් පාදය පියවරක් ඉදිරියට ද, ඉරට්ටේ අංක අයත් ශිෂ්‍යයන් වම් පාදය පියවරක් පසුපසට ද, තබා, පේළි වශයෙන් ඉදිරියට සහ පසුපසට යාම	
04	දකුණු මූලික නොසැලෙන්... පෙර පෙළ දකුණටත්, පසු පෙළ වමටත්, පේළි ... දකුණට හා වමට හැරෙන්...!	• ඉදිරි පේළියේ දකුණු මූලිකයා නොසෙල් වී සිටීම, එම පේළියේ සෙසු සියලු දෙනා දකුණට හැරීම හා පසු පේළියේ සියලු දෙනා වමට හැරීම	

පියවර අංකය	විධානය (අණ වචනය)	ක්‍රියා පිළිවෙත	රූපය
05	තුන් පෙළ සෑදීම සඳහා...! ගමනේ... යා!	• පෙර පෙළ මූලිකයා නො සෙල්වී සිටීම, සෙසු සාමාජිකයන් එකිනෙකා පසුපස ගමනේ යාම, නො සෙල්වී සිටින දකුණු මූලිකයාට පියවරක් පසුපසින් දෙවැන්නා සිට ගැනීම දෙවැන්නාට පියවරක් පසුපසින් තුන් වැන්නා සිට ගැනීම, තුන් වැන්නා ගේ 'අප්' යන විධානයට ඔහු සහ දෙවැන්නා ඉදිරියට හැරීම, (එ විට දකුණු මූලිකයා පසුපස ඔවුහු දෙදෙනා සිටිති.) මේ ආකාරයට ඉදිරි පෙළ සිට හතර වැන්නා ගමනේ ගොස් දකුණු මූලිකයාට වම් පසින් පියවරක් තබා ගමන් කළ දිශාව ම බලා නැවැතීම, පස් වැන්නා ඔහුට පියවරක් පසුපසින් ද, හය වැන්නා පස් වැන්නාට පියවරක් පසුපසින් ද, නැවතීම, සය වැන්නා ගේ 'අප්' යන විධානයට දෙවැනි කෙටි පේළියේ තිදෙනා පෙරට හැරීම,මේ ආකාරයට පේළි දෙකක් ව සිටි පිරිස පේළි තුනක් සෑදෙන සේ ගමන් කිරීම	 

- පෙර පෙළ, මැද පෙළ හා පසු පෙළ ලෙස දික් පේළි තුනකින් සහ තිදෙනා බැගින් සකස් වුණු කෙටි පේළි අටක් පවතින බව
- ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක සෑම සාමාජිකයකු ගෙන් ම තේජාවින්ත බවක් හා ගම්භීරත්වයක් ප්‍රදර්ශනය විය යුතු බව
- ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරිමට පහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කරමින් දී ඇති ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න. (මෙහි දී විධානය ලබා දෙන්නේ කණ්ඩායම් නායකයා ය.)

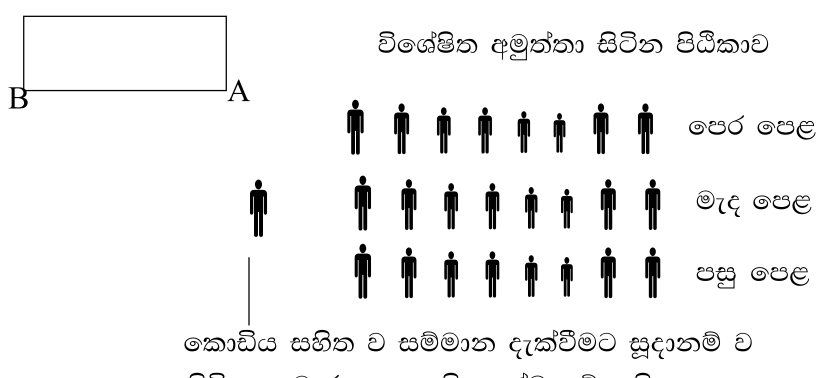
පියවර 06
- **පහත සඳහන් පරිදි කල් බැලීමේ සරඹය ආදර්ශනයක් සහිත ව විස්තර කරන්න.**
- කල් බැලීම සීරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ සිට වම් පාදයෙන් ආරම්භ කළ යුතු ය.
- මෙහි දී කරනු ලබන්නේ විධානයට අනුව මාරුවෙන් මාරුවට පාද එසැවීම සහ තැබීම යි.
- පාද එසැවීමේ දී කළවා පොළොවට සමාන්තර ව ද, පා ඇඟිලි පොළොවට යොමු වෙමින් ද, පැවැතිය යුතු ය.
- පාද තැබීමේ දී පළමු ව පා ඇඟිලි ද, දෙවනු ව පත්ල ද, පොළොවේ ස්පර්ශ විය යුතු ය.
- කල් බැලීමේ දී කඳ සහ දෑත් ඍජු ව තබා ගත යුතු ය.
- කල් බලමින් සිටින අවස්ථාවේ දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවාත් සමඟ 'නවතින්' යන විධානය ලැබේ. මෙහි දී පවත්වා ගෙන ආ රිද්මයට ම වම් පාදය ඔසොවා පොළොවේ තබනවාත් සමඟ ම දකුණු පාදය ද පොළොවට සමාන්තර ව ඔසොවා වේගයෙන් පතිත කළ යුතු ය.
- සුදුසු පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කර කල් බැලීමේ සරඹය පුහුණු වීමට අවස්ථාව සලසන්න.

පියවර 07
- **පහත දැක්වෙන පරිදි ගමනේ යාම හා නැවැතීම පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.**
- එදිනෙදා ඇවිදීමකට වඩා ආචාර පෙළපාලියක දී ගමනේ යාම වෙනස් බව
- ගමනේ යාමේ දී විධානයට අනුව රිද්මය පවත්වා ගත යුතු බව
- මෙහි දී මිනිත්තුවකට පියවර 120ක් තැබීමේ ශීඝ්‍රතාවක් පවත්වා ගැනීම අපේක්ෂා කරනු ලබන බව
- දික් පේළි හා කෙටි පේළි වෙනස් නො කර සමාන පරතරයක් පවත්වා ගත යුතු බව
- **ගමනේ යාම සහ නැවැතීම ආදර්ශනයක් සහිත ව පහත සඳහන් පරිදි විස්තර කරන්න.**
  - කල් බලමින් සිටින විට දකුණු පාදය පොළොව ස්පර්ශ කරනවාත් සමඟින් 'ගමනේ යා' විධානය ලැබේ.
  - විධානය ලැබීමත් සමග ම වම් පාදය කෙටි පියවරක් පෙරට තබා ගමන ආරම්භ කළ යුතු ය. (පළමු ව විලුඹ පොළොවේ පතිත කර ක්‍රමයෙන් ඇඟිලි මතට පැමිණිය යුතු ය.)
  - අත් දිග හැර වැළමිටි නො නවා ඉදිරි අත උරහිස් මට්ටමට ද, පසු අත හැකි තාක් ඉහළට ද, එසැවෙන සේ දෝලනය කළ යුතු ය.
  - මේ ආකාරයට දෑත් සහ දෙපා රිද්මයට අනුව තබමින් ගමන් කළ යුතු ය.

- ගමනේ දී නැවැතීමේ විධානය දකුණු පාදය ඉදිරියේ පවතින විට ලබා දේ.
- විධානය ලැබුණු පසු වම් පාදයෙන් සහ දකුණු පාදයෙන් සම්පූර්ණ පියවරක් බැගින් තැබිය යුතු ය.
- ඉන් පසු වම් පාදයෙන් කෙටි පියවරක් තැබීමත් සමඟ දකුණු පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තර ව ඔසොවා වම් පාදය අසලින් පතිත කළ යුතු ය.
- සුදුසු පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කර ගමනේ යාමේ සහ නැවැතීමේ සරඹය පුහුණු වීමට අවස්ථාව සලසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ සහ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 08

- ගමනේ යාමේ දී නිවැරදි ව සම්මාන දැක්වීම හා වමට වක් ව ගමනේ යාම පිළිබඳ පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් ආදර්ශන ද සහිත ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මෙය ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව සිදු කරන අතරතුර එයට බාධාවක් නොවන අයුරින් පිඨිකාව මත සිටින ප්‍රභූවරයාට සම්මාන දැක්වීමේ ඉරියව්වකි.
- සම්මාන දක්වමින් අඛණ්ඩ ව ගමන නො නවත්වා සිදු කිරීම මෙහි දී වැදගත් ය.
- මෙම සරඹය ඉගැන්වීමට පෙර පහත රූපය අධ්‍යයනය කරන්න.



රූප සටහනේ A ස්ථානය ආසන්නයට පැමිණි විට කණ්ඩායම් නායකයා විසින් 'ගමනේ දී සම්මාන ... දකුණ ... බලන්.' නමැති විධානය ලබා දේ.

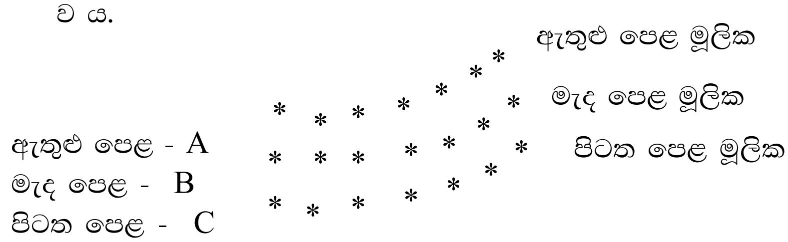
මෙහි දී නායකයා තම හිස සම්පූර්ණයෙන් දකුණු පසට හරවා ධජයේ රිට පොළවට සමාන්තර වන සේ තබා ගෙන පීඨිකාව දෙස බලා නො නවත්වා ඉදිරියට ගමන් කළ යුතු ය.

බලන් යන විධානය දකුණු පාදයට ලැබේ. එ විට වම් පාදයෙන් සම්පූර්ණ පියවරක් තැබිය යුතු ය. නැවත දකුණු පාදයෙන් සම්පූර්ණ පියවරක් තබනවාත් සමඟින් හිස පමණක් දකුණට හරවා බැලීම කළ යුතු ය.

- මෙම අවස්ථාවේ වේදිකාවට සමීපයෙන් සිටින්නේ කණ්ඩායමේ පසු පෙළ යි. දකුණු (පසු පෙළ) දකුණු මූලිකයා පමණක් ඉදිරිය බලා ගෙන ගමනේ යාම සිදු කළ යුතු ය.
- පීඨිකාව අවසානයේ B ස්ථානයේ දී පසු පෙළ අවසාන සාමාජිකයා ගේ 'පෙරට බලන්' යන විධානයට නැවත සියලු දෙනා පෙරට බැලීම සිදු කළ යුතු ය. (පෙරට බැලීමේ විධානය ද දකුණු පාදයට ලැබේ. එ විට වම් පාදය පෙරට වදිනවාත් සමග පෙරට බැලීම කළ යුතු ය. ඒ සමග ම කණ්ඩායම් නායකයා ධජය ඉහළට ගත යුතු ය.
- ඉහත ගමනේ යාම හා නැවතීම සඳහා කළ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් අනුගමනය කරමින් දකුණට සම්මාන දැක්වීම හා පෙරට බැලීම පුහුණු කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ සහ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 09 • **වමට වක් ව ගමනේ යාම පිළිබඳ පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් ආදර්ශන ද සහිත ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**

- ක්‍රීඩාපිටියක දී ආචාර පෙළපාලියක් ගමන් කරන්නේ වාමාවර්ත ව ය.



කණ්ඩායම වමට වක් ව ගමන් කිරීමේ දී ඇතුළු(වම්) පෙළ කෙටි පියවර තබමින් ගමනේ යන අතර මැද පෙළ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පියවර තබමින් ද, පිටත(දකුණු) පෙළ දිගු පියවර තබමින් ද, ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගත යුතු ය.

මූලික වදන් සංකල්ප: • ඛණ්ඩය,(කණ්ඩායම), වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, ආපසු හැරීම, කල් බැලීම, ගමනේ යාම, වමට වක්ව යාම, ගමනේ දී සම්මාන

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • සලකුණු කිරීමට කොඩි, ලණු, හුනු, රිට සහිත කොඩි, ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- තනි තනි ව හා සාමූහික ව හැරීමේ ඉරියවු නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ මට්ටම අගයන්න.
- පියවර අනුව නිවැරැදි ව තුන් පෙළ සෑදීම අගයන්න.
- නිවැරැදි ව විධාන ලබා දීමේ හැකියාව අගයන්න.
- නිවැරැදි ව ගමනේ යෑම, ගමනේ දී සම්මාන දැක්වීම සහ ගමනේ ගොස් අවසානයේ නැවැතීම අගයන්න.
- නිවැරැදි ව වමට වක් ව ගමනේ යෑම අගයන්න.

නිපුණතාව 04 : **ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.**

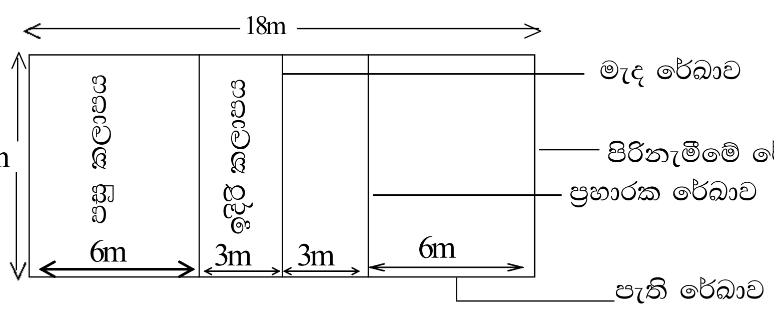
නිපුණතා මට්ටම 4.2 : **උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසැවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.**

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කරන අයුරු විස්තර කරයි.
- උඩු අත් එසැවීම සිදු කරන අයුරු විස්තර කරයි.
- උඩු අත් පිරිනැමීමේ හා එසැවීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- උඩු අත් පිරිනැමීම හා එසැවීම නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- සාමූහික ව කටයුතු කරයි.

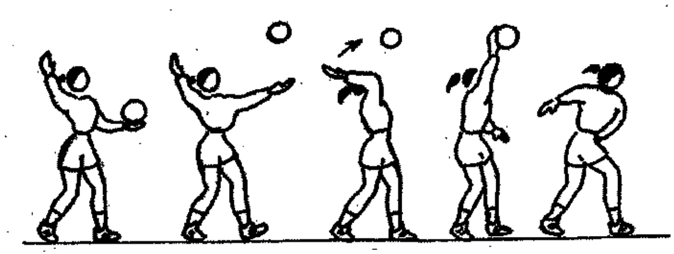
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්වලින් අනතුරු ව සිසුන්ට මිනිත්තු පහක පමණ කාලයක් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.**
- ඉන් පසු ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ පහත සඳහන් නීතිරීති විමසන්න.
  - ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව
  - ක්‍රීඩා පිටියේ දිග/පළල
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - කණ්ඩායමකට ඇතුළත් ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව 12ක් බව හා වරකට ක්‍රීඩා කරනුයේ සය දෙනකු බව
  - ක්‍රීඩා පිටියේ දිග 18m ක් බව හා පළල 9mක් බව



පියවර 02
- හත් වන ශ්‍රේණියේ දී උගත් යටි අත් පිරිනැමීම පිළිබඳ ව සිහිපත් කරන්න.
- පිරිනැමීම උඩු අත් ආකාරයට ද සිදු කළ හැකි බව ආදර්ශන සහිත ව පහත සඳහන් පරිදි පෙන්වා දෙන්න.
- උඩු අත් පිරිනැමීම (Over Hand Service)

- **පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව**
  - නුහුරු අත දිග හැර පන්දුව අත්ල මත තබා ගන්න.
  - එම අත පැත්තේ පාදය මඳක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
  - ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න.
  - පහර දෙන අත වැළමිටෙන් නමා හිසට පිටුපස ඉහළින් තබා ගන්න.
  - ඉදිරිය බලා සිටින්න. (රූපය 4.2.1. A)



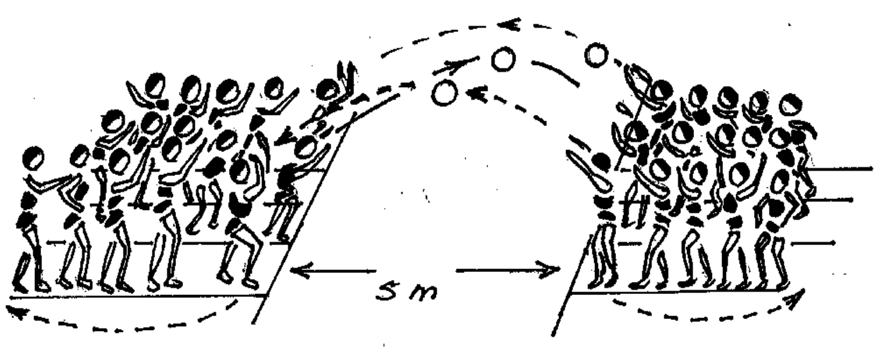
A B C D E

- **පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව**
- පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට උඩ දමන්න.
- පහර දෙන අත වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ මැදට අත්ලෙන් පහර දෙන්න.
- පහර දෙන විට අත දිග හැර තිබිය යුතු ය. (රූපය 4.2.1. B, C, D)

- **ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව**
- පහර දුන් අත ශරීරය ඉදිරියෙන් පහළට ගෙන එන්න.
- පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන එමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න. (රූපය 4.2.1. E)

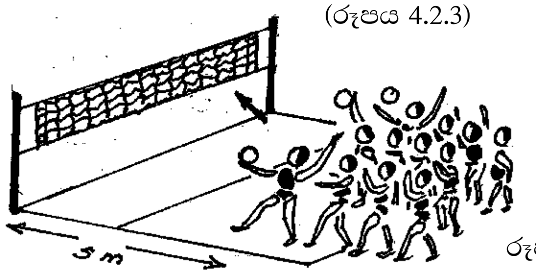
පියවර 03 • **උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා සිසුන් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.**

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සූදානම් ව සිට පන්දුව රහිත ව උඩු අත් පිරිනැමීම කරවන්න. (රූපය 4.2.2)



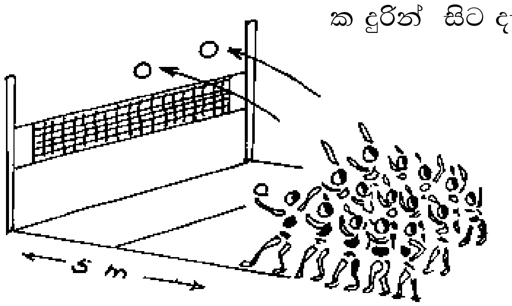
(රූපය 4.2.2)

- කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදී දැල ඉදිරියේ 5mක් පමණ ඈත් ව සිට නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව දැලට වදින සේ පිරිනැමීම සිදු කරවන්න. (රූපය 4.2.3)



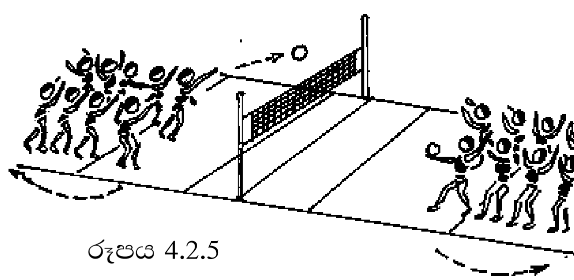
රූපය 4.2.3

- දැල නියමිත උසට අඩු උසකින් බැඳ කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදී 5m ක දුරින් සිට දැලට ඉහළින් පිරිනැමීම සිදු කරවන්න. (රූපය 4.2.4)



රූපය 4.2.4

- ක්‍රමයෙන් පියවරින් පියවර පිරිනැමීමේ රේඛාවට ආසන්න වෙමින් දැලට ඉහළින් පිරිනැමීම සිදු කරවන්න. (රූපය 4.2.5)



රූපය 4.2.5

- අවසානයේ පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට නිවැරැදි ව පිරිනැමීම සිදු කරවන්න.

පියවර 04

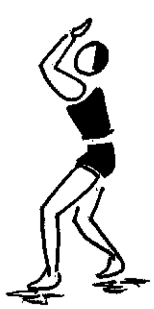
- **සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පහත දැක්වෙන අනුක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.**
  - දැල නියමිත උසට වඩා අඩු උසකින් බඳින්න.
  - සිසු කණ්ඩායම් සුදුසු පරිදි දැල දෙපස සිටුවන්න.
  - දැලට ඉහළින් උඩු අත් ක්‍රමයට පන්දුව පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - නිවැරැදි පිරිනැමීම සඳහා ලකුණු ලබා දෙන්න.
  - වැඩි ලකුණු ලබා ගත් කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය ලබා දෙන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 05 : • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රහාරය සඳහා පන්දුව ඔසොවා දෙන ආකාර සිසුන් ගෙන් විමසන්න.

- යටි අත් ක්‍රමයට හා උඩු අත් ක්‍රමයට පන්දුව එසැවීම සිදු කළ හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.
- යටි අත් ක්‍රමයට පන්දු සැකසීම හත් වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් ආකාරයට සිදු කළ යුතු බව මතක් කර දෙන්න.
- උඩු අත් ක්‍රමයට පන්දු සැකසීම පහත සඳහන් අයුරින් ආදර්ශන සහිත ව පැහැදිලි කර දෙන්න.
- **උඩු අත් එසැවීම** (Over Hand Pass)
- ක්‍රීඩකයකු තම දෙඅත්වල ඇඟිලි හා මැණික් කටුව ආධාර කර ගනිමින් හිසට ඉහළින් පන්දුව එසැවීම, උඩු අත් එසවීම ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකි ය. මේ සඳහා වැළමිට, උරහිස්, උකුළ, දෙදණ, වළලුකර යන සන්ධිවල සමායෝජනය ද ඉතා වැදගත් වේ. ප්‍රහාරය සඳහා පන්දුව එසැවීමේ දී අවශ්‍ය පරිදි පන්දුව පාලනය කිරීමට මෙම ක්‍රමය ඉතා යෝග්‍ය ය.

- **පන්දු එසැවීම සඳහා සූදානම් වීම**
  - පන්දුව යට ස්ථානගත වන්න.
  - දෙපා උරහිස් පළලට සමාන ව නැතහොත් මඳක් පළල් වන සේ එක රේඛාවක සිටින සේ හෝ එක් පාදයක් මඳක් ඉදිරියෙන් තබා හෝ සමබර ව සිට සූදානම් වන්න.
  - දණහිස් මඳක් නවා ශරීරය පහළට ගෙන එන්න.
  - කඳ ඍජු ව තබා ගන්න.
  - දෙ අත්වල මහපටැඟිලි හා දබරැඟිලි ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයකට සිටින සේ ඇඟිලි ලිහිල් ව පන්දුව හසු වන ප්‍රමාණයට ගෝලාකාර හැඩයකට තබා ගන්න. මැණික් කටු සන්ධි ලිහිල් ව තබා ගන්න.
  - සකසා ගත් දෙ අත් නළලට මඳක් ඉහළින් තබා ගන්න. (මේ අවස්ථාවේ දී දෙ අත් වැළමිටි, උරහිස් පළලට මඳක් පළල් ව හා උරහිස් මට්ටමට වඩා ඉහළින් තිබීම අවශ්‍ය ය.)
  - දෙ අත් මහපටැඟිලි හා දබරැඟිලි අතරින් දැස් පන්දුව වෙත යොමු කරන්න.

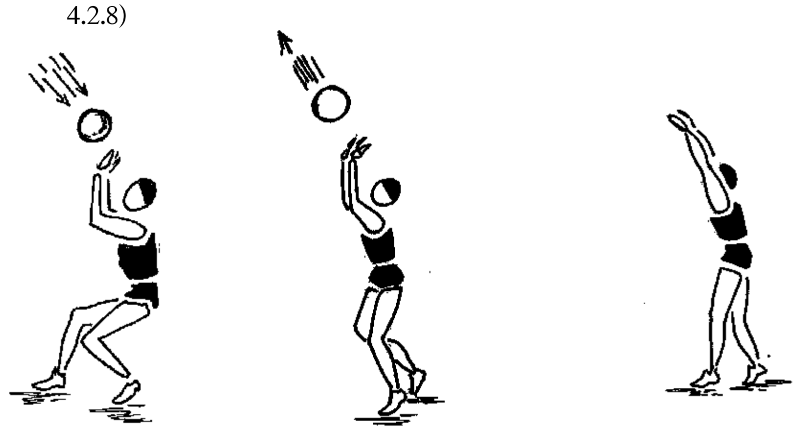
(රූපය 4.2.5 සහ රූපය 4.2.6)



රූපය 4.2.5

රූපය 4.2.6

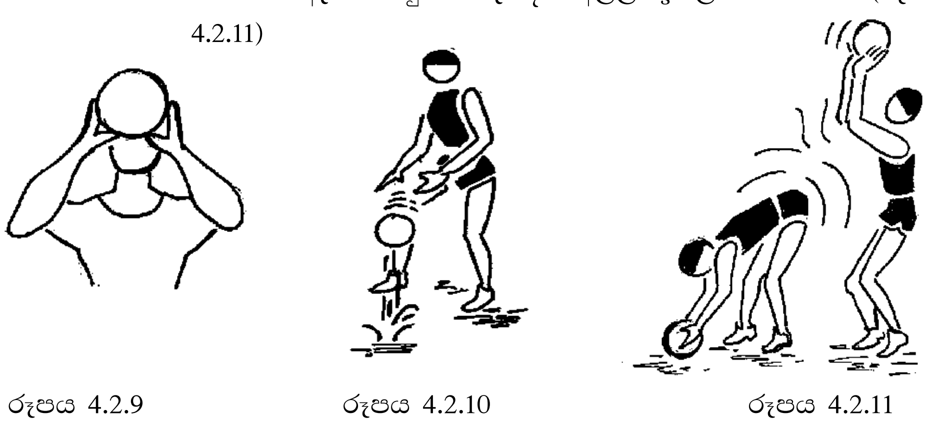
- **පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම**
  - වළලුකර, දණහිස්, උකුළ, උරහිස්, වැළමිට හා මැණික්කටු සන්ධි දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට ඔසොවමින් දෑතේ ඇඟිලි තුඩු ආධාරයෙන් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න. (රූපය 4.2.7)
- **පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු**
  - දෑත් ලිහිල් කරමින් පන්දුව ගමන් කරන දිශාවට දිග හරින්න.
  - පාද දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට යොමු කරන්න.
  - පාදයක් පෙරට තබා ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න. (රූපය 4.2.8)



රූපය 4.2.7 රූපය 4.2.8

පියවර 06 • **උඩු අත් එසවීම පුහුණු වීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**

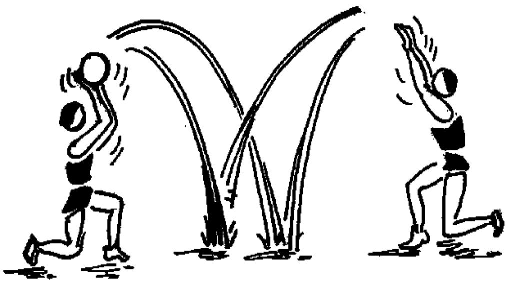
- පන්දුව දෑතේ ඇඟිලි මත නිවැරැදි ව තබා ගන්න. (රූපය 4.2.9)
- දෑතේ ඇඟිලි ආධාරයෙන් පන්දුව පොළොවෙහි හෙප්පන්න. (රූපය 4.2.10)
- බිම තබා ඇති පන්දුව නිවැරැදි ව අල්ලා ඉහළට ඔසවන්න. (රූපය 4.2.11)



රූපය 4.2.9 රූපය 4.2.10 රූපය 4.2.11

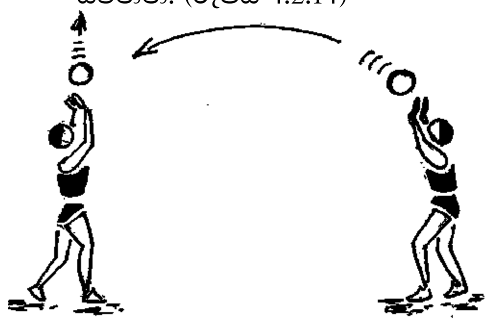
- තමා විසින් ම ඉහළ දැමූ පන්දුව උඩු අත් එසවීමේ ක්‍රමයට කිහිප වරක් ඔසොවන්න (රූපය 4.2.12.)
- සහායකයා විසින් එවන ලද පන්දුව බිම වැදී ඉහළට මතු වන විට උඩු අත් එසවීමෙන් ඔසවන්න. (රූපය 4.2.13)

රූපය 4.2.12



රූපය 4.2.13

- සහායකයා විසින් ලද පන්දුව උඩු අත් එසැවීමේ ක්‍රමයට ආපසු යවන්න. (රූපය 4.2.14)

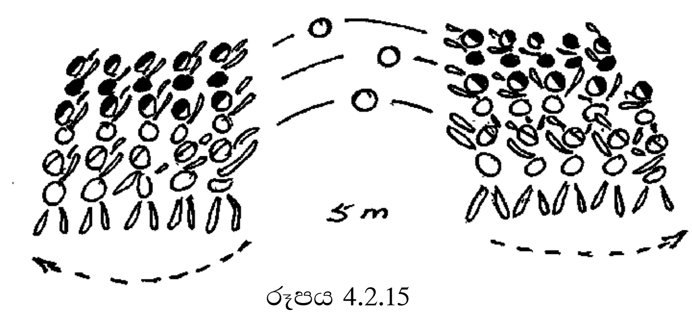


රූපය 4.2.14

- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 07 • **පහත සඳහන් අනුක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.**

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර රූපය 4.2.15 පරිදි පෙළ ගස්වන්න.



රූපය 4.2.15

- එක් එක් පේළියේ ඉදිරි ශිෂ්‍යයා උඩු අත් ක්‍රමයට තම ප්‍රතිමුඛ පේළියේ ඉදිරි ශිෂ්‍යයාට පන්දුව යවා තම පෙළේ පසු පසට එකතු වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නො කඩවා(රැලියක් ලෙස) මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිවැරැදි ව සිදු කිරීම අනුව ලකුණු ලබා දී ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තෝරන්න.

පියවර 08

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් පිරිනැමීම හා එසැවීම සිදු කරන අයුරු
- ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව, විනෝදය, සතුට, කණ්ඩායම් හැඟීම ඇති වන බව
- පිරිනැමීමට අදාළ හත් වන ශ්‍රේණියේ දී උගත් නීති රීති මතක් කරන්න.
- උඩු අත් එසැවීම සම්බන්ධ පහත සඳහන් නීතිරීති ද සිහි ගන්වන්න.
  - උඩු අත් එසැවීමේ දී පන්දුව අතේ රැඳී තිබීම සිදු නො විය යුතු බව
  - අල්ලා විසි කිරීම නො කළ යුතු බව
  - එසැවීමක දී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ සපර්ශ නො විය යුතු බව

මූලික වදන් සංකල්ප : • උඩු අත් එසැවීම, උඩු අත් පිරිනැමීම, රැලිය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- වොලිබෝල්/ආදේශක පන්දු
- වොලිබෝල් දැලක්
- ක්‍රීඩා පිටියක්
- සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- උඩු අත් පිරිනැමීම කරන අයුරු විමසන්න.
- උඩු අත් එසවීම සිදු කරන අයුරු විමසන්න.
- පිරිනැමීම හා එසැවීමට අදාළ නීති විමසන්න.
- උඩු අත් පිරිනැමීම හා එසැවීම නිවැරැදි ව සිදු කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- උද්‍යෝගයෙන් සහභාගි වීම අගයන්න.

නිපුණතාව 04 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.3 : නිවැරැදි ව ඇල්ලීමේ හා විසි කිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ඇල්ලීම හා විසි කිරීම ප්‍රධාන දක්ෂතාවක් බව ප්‍රකාශ කරයි.
- පන්දු යැවීමේ ක්‍රමය තනි අතින් හා දෑතින් ලෙස වර්ග කරයි.
- පන්දුව ඇල්ලීමේ හා යැවීමේ නිවැරැදි ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.
- උපක්‍රමශීලී ව අවස්ථානුකූල ව නිවැරැදි යැවුම් ක්‍රම තෝරා ගනියි.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් සහයෝගය, සාමූහිකත්වය, ඉවසීම, එකමුතුව, නායකත්වය වැනි ගුණාංග දියුණු කර ගනියි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.**
- 6 -7 ශ්‍රේණිවල දී උගත් දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් මිනිත්තු පහක් පමණ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **ආදර්ශන ද සහිත ව පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව එකිනෙකා අතර යවන ආකාර දෙකක් ඇති බව
    - තනි අතින් පන්දුව යැවීම
    - දෑතින් පන්දුව යැවීම
- **එම ආකාර දෙක යටතේ පහත සඳහන් විවිධ ක්‍රම ඇති බව හඳුන්වා දෙන්න.**
  - **දෑතින් පන්දුව යැවීම**
  - පපුවට කෙළින් යැවුම -Chest pass
  - හිසට ඉහළින් යැවුම - Over head pass
  - පැති යැවුම - Side pass
  - හෙප්පා යැවුම - Bounce pass

  - **තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම**
  - උරහිස් යැවුම - Shoulder pass
  - උරහිසට ඉහළින් යැවුම - lob pass/ high shoulder pass
  - හෙප්පා යැවුම - Bounce pass
  - අතට යටින් යැවුම - Under arm pass

- මේ එක් එක් යැවුම් ක්‍රම නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී එක් එක් අවස්ථාවලට ගැළපෙන සේ යොදා ගත යුතු අතර ඊට පන්දුව ලබා දෙන්නා හා ලබා ගන්නා අතර දුර මෙන් ම විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත ව ඇති ආකාරය ද බලපාන බව

පියවර 02

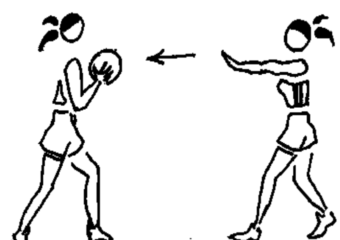
- **පන්දුව ග්‍රහණය කර ගැනීම ආදර්ශන ද සහිත ව පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.**
- පන්දුව ග්‍රහණය කර ගැනීමේ දී දෑතෙහි ඇඟිලි පුළුල් ව හොඳින් විහිදුවා මහපටැඟිලි දෙක තරමක් ආසන්නයට පැමිණෙන සේ පන්දුව ග්‍රහණය කර ගත යුතු ය. (රූපය 4.3.1)

රූපය 4.3.1

- එම ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

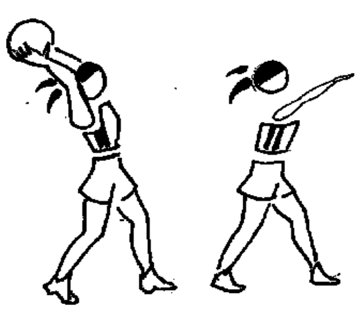
පියවර 03

- **දෑතින් පන්දුව යැවීම ආදර්ශන ද සහිත ව පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.**
- **පපුවට කෙළින් යැවුම** - Cheset pass
- මහපට ඇඟිලි පන්දුව පසුපසින් ශරීරය දෙසට යොමු වන ලෙස ඇඟිලි පුළුල් ව විහිදා පන්දුව අල්ලා ගෙන පපුව ආසන්න ව තබා ගන්න.
- වැළමිට පහළට යොමු වන සේ තබා ගෙන එක් පාදයක් පසුපසට තබා ශරීරයේ බර එය වෙත යොමු කරන්න.
- මැණික් කටුවෙන් හා අතැඟිලි වලින් පන්දුව පාලනය කරමින් හා ඉදිරියට කෙළින් තල්ලු කරමින් දෑත් ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව යවන්න.

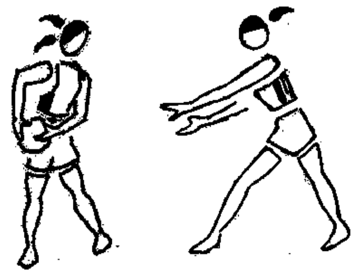

රූපය 4.3.2

- සමබරතාව රැක ගැනීමට ශරීර බර පසු පාදයෙන් ඉදිරියට මාරු කරන්න. (රූපය 4.3.2)

- **හිසට ඉහළින් යැවුම** (Over head Pass)
  - ඇඟිලි විහිදුවා දෑතින් පන්දුව අල්ලා හිසට පසුපසින් සිටින සේ තබා ගන්න.
  - පන්දුව යැවීමට සූදානම් වන විට පසුපස පාදයට බර දී ඉදිරි පාදය නිදහස් ව පවත්වා ගන්න.
  - පන්දුව යැවීමේ දී පෙර තැබූ පාදයට බර දෙමින් පසු පාදයේ ඇඟිලි තුඩු මතට පැමිණ දෑතේ මැණික් කටු ද, උපයෝගී කර ගනිමින් ඇඟිලිවලින් පන්දුව දේදුන්නක හැඩැති මාර්ගයක් ඔස්සේ ඉදිරියට යවන්න. (රූපය 4.3.3)


රූපය 4.3.3

- **පැති යැවුම** (Side Pass)
- ඇඟිලි විහිදුවා දෑතින් පන්දුව අල්ලා උරහිස සහ ඉඟ ප්‍රදේශය අතර ශරීරයේ තරමක් පැත්තට සිටින සේ තබා ගන්න.
- උරහිස් පළලට සම වන සේ පාද ඈත් කොට පිහිටුවා ගන්න.
- පන්දුව ඇති පැත්තේ පාදයට බර මාරු කරමින් උකුළ කරකවා අත මඳක් පස්සට ගෙන පැත්තට බර වී ලබන්නා ගේ ඉණට සමාන්තර ව ලබා ගත හැකි වන සේ පන්දුව යවන්න. (රූපය 4.3.4)



- **හෙප්පා යැවුම (දෑතින්)** (Bounce Pass)
- පාද මඳක් ඈත් කර පහසුවෙන් තබා ඉණ මට්ටමෙන් පන්දුව අල්ලා ගෙන දෑත් ඉදිරියට හා පහළට සිටින සේ ලබන්නාට ගැනීමට පහසු දුර ප්‍රමාණයකට පන්දුව හෙප්පා යවන්න.

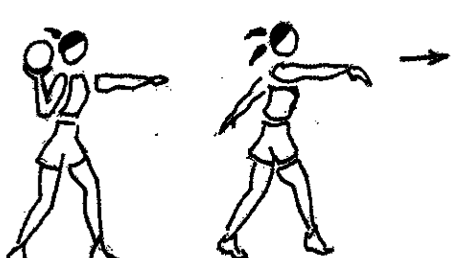
රූපය 4.3.5

රූපය 4.3.4

- පන්දුව යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුර තුනෙන් දෙකක කොටසක් තමා වෙත තිබිය දී පන්දුව පොළොවේ හෙප්පන්න.
- ලබන්නාට වමට හෝ දකුණට හෝ හොඳින් ඇදී පන්දුව ලබා ගත හැකි වන සේ හෙප්පා යැවීම හුරු කරන්න.
- සමබරතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ශරීරයේ බර පසුපස පාදයෙන් ඉදිරි පාදයට මාරු කරන්න. (රූපය 4.3.5)
- එම ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

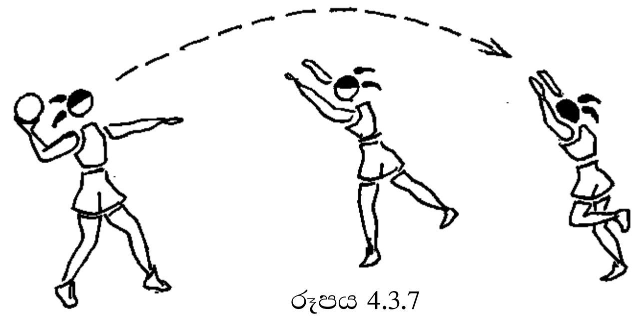
පියවර 04 • **තනි අතින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම ආදර්ශන ද සහිත ව පහත පරිදි පැහැදිලි කරන්න.**

- **උරහිස් යැවුම** (Shoulder Pass)
  - පන්දුව රඳවා ගත් අත උරහිසට ආසන්න ව ඉදිරියෙන් තබා ශරීරයේ බර එම පැත්තේ පාදයට යොමු කරන්න.
  - පන්දුව යවන දිශාවට දෑස් යොමු කර නිදහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මඳක් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
  - කඳ කරකවමින් උරහිස් මට්ටමින් ඉදිරියට පන්දුව යවන්න. (රූපය 4.3.6)
  - වීසි කිරීමේ දී සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට මාරු කරන්න.



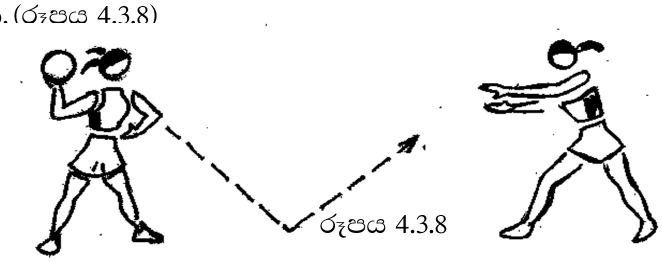
රූපය 4.3.6

- **උරහිසට ඉහළින් යැවුම** (High Shoulder Pass/ Lob Pass)
- පන්දුව රඳවා ගත් අත උරහිසට ඉහළින් මඳක් පසුපසට ගෙන ශරීරයේ බර එම පැත්තේ පාදයට යොමු කරන්න.
- පන්දුව යවන දිශාවට දෑස් යොමු කර නිදහස් අත සැහැල්ලු ලෙස මඳක් ඉදිරියට දිගු කරන්න.
- කඳ කරකවමින් උරහිස් මට්ටමට ඉහළින් කවාකාර හැඩය ගෙන දෙන ආකාරයට ඉදිරියට පන්දුව යවන්න.
- විසි කිරීමේ දී සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට මාරු කරන්න.(රූපය 4.3.7)



රූපය 4.3.7

- **හෙප්පා යැවුම**(Bounce Pass)
  - පන්දුව දෑතෙහි රඳවා ඉණ මට්ටමෙහි තබා ගන්න.
  - පන්දුව හෙප්පා යවනු ලබන අත පැත්තේ පාදය පසුපසට ගෙන ශරීරයේ බර එයට යොමු කරන්න.
  - පන්දුව යවනවාත් සමඟ සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට මාරු කරන්න.
  - පන්දුව යවන්නාත්, ලබන්නාත්, අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් තමා වෙත තිබිය දී පන්දුව පොළොවේ හෙප්පීම කරන්න. (රූපය 4.3.8)

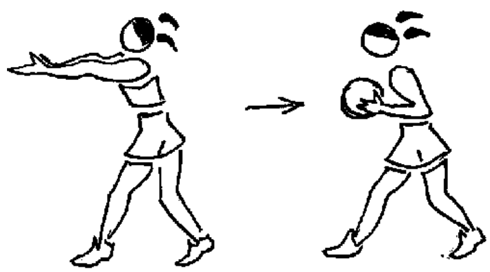


රූපය 4.3.8

- **යටිඅත් යැවුම** (Under arm Pass)
  - පන්දුව සහිත පැත්තේ පාදය මඳක් පසු පසින් තබා ගෙන දණහිස නවා කඳ ඉදිරියට පහත් කොට පන්දුව දණහිසට පහළින් සිටින සේ තබා ගන්න.
  - ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු කරන්න.
  - තනි අතින් පන්දුව ඉදිරියට යැවීමත් සමඟ පසු පස පාදයෙන් ශරීරයේ බර ඉදිරි පාදයට මාරු කරන්න.
  - ඉදිරිපස සිටින ක්‍රීඩකයා ගේ ඉණත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයට පන්දුව යවන්න. (රූපය 4.3.9)
  - එම ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

රූපය 4.3.9

පියවර 05
- **පන්දුව ඇල්ලීමේ පියවර**
- පහත පරිදි තමා වෙත එන පන්දුව ඇල්ලීම ආදර්ශනය කරමින් පැහැදිලි කරන්න.

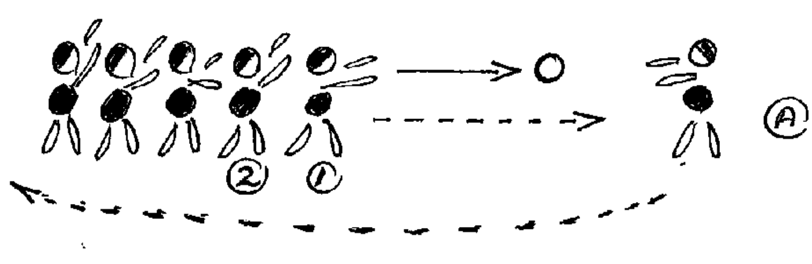


රූපය 4.3.10

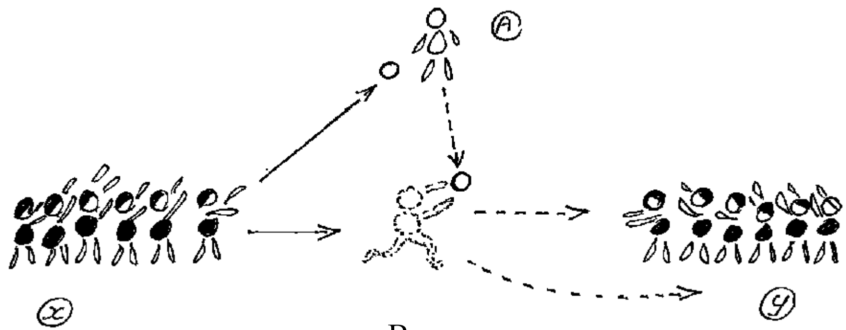
- පන්දුව ලබන්නා පන්දුව එන දිශාවට තමා ගේ දෑත් දිගු කර එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා ගැනීම
- ඇල්ලීමත් සමඟ ම පන්දුව තමා දෙසට ඇද ගනිමින් සිරුරේ සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා පෙර පාදය පසුපසට ගෙන ඒම
- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම හෝ නිර්මාණය කරගත් ක්‍රියාකාරකම් හෝ ඇසුරින් පන්දුව යැවීමේ විවිධ ක්‍රම හා ඇල්ලීමේ විවිධ ක්‍රම පුහුණුව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න. (රූපය 4.3.10)
- එම ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

පියවර 06
- **ඉහත දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා මතු සපයා ඇති ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගන්න.**
- **මීට අමතර ව සුදුසු පරිදි ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගන්න.**

ක්‍රියාකාරකම 1
- රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි සිසුන් සිටුවා කණ්ඩායමේ අංක 1 ක්‍රීඩකයා Aහි සිටින ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව යැවීම (රූපය 4.3.11)
- අනතුරු ව අංක 1 ක්‍රීඩකයා A වෙත දිව යාම
- Aහි සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුව අංක 2 ක්‍රීඩකයාට යොමු කර කණ්ඩායමේ අවසානය වෙත දිව යාම
- සියල්ලන් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවීම



රූපය 4.3.11



රූපය 4.3.12

- සිසු කණ්ඩායම් රූපය 4.3.12 පරිදි ස්ථානගත කිරීම
- ඒ අතුරින් එක් අයකු Aනැමැති ස්ථානයේ රැඳැවීම
- x කණ්ඩායමේ පළමු වැන්නා Aහි ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව යවා කෙළින් ඉදිරියට දිව යාම
- එහි දී Aහි ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව අල්ලා ඉදිරියට දිව එන ක්‍රීඩකයාට අල්ලා ගැනීමට B ස්ථානය වෙත පන්දුව යොමු කිරීම
- දිව එන ක්‍රීඩකයා එම පන්දුව අල්ලා ගෙන y කණ්ඩායමේ පළමු වැන්නාට යොමු කර y කණ්ඩායමේ පේළිය අගට යෑම
- y කණ්ඩායමේ පළමු වැන්නා Aහි ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යොමු කරමින් කෙළින් ඉදිරියට දිව යාම
- Aහි ක්‍රීඩකයා පන්දුව අල්ලා ගෙන ඉදිරියට දිව එන ක්‍රීඩකයාට අල්ලා ගැනීමට B ස්ථානය වෙත පන්දුව යොමු කිරීම
- දිව එන ක්‍රීඩකයා එම පන්දුව අල්ලා ගෙන x කණ්ඩායමේ දැන් සිටින පළමු වැන්නාට යොමු කර x කණ්ඩායමේ පේළිය අගට යෑම
- මෙ සේ සියලු ම ක්‍රීඩකයන්ට අවස්ථාව දීම

පියවර 07

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ඇල්ලීම හා විසි කිරීම සිදු කරන අයුරු සිහි ගන්වන්න.
- ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව, විනෝදය, සතුට කණ්ඩායම් හැඟීම්... ඇති වන බව පැහැදිලි කරන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවට අදාළ 7 ශ්‍රේණියේ දී උගත් නීතිරීති සාකච්ඡා කරන්න.
- පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීම සම්බන්ධ පහත නීතිරීති පැහැදිලි කරන්න.
- සෙසු ක්‍රීඩකයන්ට අවහිර නො වන සේ පන්දුව ඇල්ලීම.
  - තමා ම පන්දුව බිම ගසා නො ඇල්ලීම (Bounce) සහ උඩ දමා නො ඇල්ලීම
  - තත්පර තුනකට වඩා පන්දුව අතේ රඳවා නො ගැනීම
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් කොටසකට වඩා ඉහළින් පන්දුව නොයැවීම
  - සිතාමතා පන්දුවට පා පහර නො දීම.

- මිට මොළවා පන්දුවට පහර නොදීම.
- පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී හා විසි කිරීමේ දි පන්දුව මත වැතිරීම
- දණ ගසා පන්දුව ඇල්ලීම හා විසි කිරීම

මූලික වදන් සංකල්ප
- පපුවට කෙළින් යැවුම
- හිසට ඉහළින් යැවුම
- පැති යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- උරහිස් යැවුම
- අතට යටින් යැවුම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :-
- නෙට්බෝල්/ආදේශක පන්දු
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පිටිය
- සලකුණු කිරිම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- පන්දුව නිවැරැදි ව ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය අගයන්න.
- තනි අතින් හා දෑතින් පන්දුව වීසි කරන ක්‍රම විමසන්න.
- නිවැරැදි ව පන්දුව ඇල්ලීම හා විසි කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරිම අගයන්න.
- උද්‍යෝගයෙන් සහභාගි වීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරිම අගයන්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : ධාවනයේ දී නිවැරැදි ඇරැඹුම් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ධාවන ඇරැඹුම් ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- ධාවන ඇරැඹුම් ක්‍රම වර්ග කරයි.
- ධාවන ඇරැඹුම් ක්‍රමවල විධාන නම් කරයි.
- හිටි ඇරැඹුම නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- මැදුම් ඇරැඹුම නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- කෙටි දුර සහ දුර ධාවනයේ දී භාවිත කරන ඇරැඹුම් ක්‍රම ඇතුළත් රූප සටහන් හෝ වීඩියෝ දර්ශන සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.**
  - සාර්ථක ධාවනයක් සඳහා නිවැරැදි ඇරැඹුම් ක්‍රමයක් උපයෝගී කර ගත යුතු බව
  - ප්‍රධාන ධාවන ඇරැඹුම් ක්‍රම දෙකක් ඇති බව
    - දුර ධාවනය සඳහා හිටි ඇරැඹුම (Standing start)
    - කෙටි දුර ධාවනය සඳහා කුදු ඇරැඹුම (Crouch start)
      - කුදු ඇරැඹුම් ක්‍රම කිහිපයක් ඇතත් මැදුම් ඇරැඹුම වැඩි වශයෙන් භාවිත කරන බව
  - මැදි දුර සහ දිගු දුර ධාවන ඉසව්වල දී හිටි ඇරැඹුම යොදා ගන්නා බව
    - හිටි ඇරැඹුම සඳහා විධාන දෙකකි.
      - සැරැසෙන්
      - සංඥාව (යා/වෙඩි හඬ)

රූපය 5.2.1

- ඉදිරි පාද පතුල ආරම්භක රේඛාවට ආසන්න ව තබා ඇති අතර අනෙක් පතුල උරහිස් පළලට පමණ පිටුපසින් තබා ගැනීම.
  - සිරුරේ බර ඉදිරි පාදයට යොමු වීම.
  - පාද පිහිටීමට විරුද්ධ වන ආකාරයට එක් අතක් තම සිරුර ඉදිරියේ ද අනෙක් අත පිටුපසට තබා සිටීම. (රූපය 5.2.1)

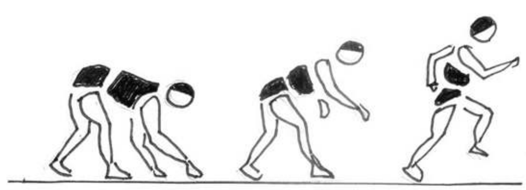
- **කෙටි දුර ධාවන ඉසව්වල දී කුදු ඇරැඹුම යොදා ගන්නා බව**
    - කුදු ඇරැඹුම සඳහා විධාන තුනකි.
        - සැරැසෙන්
        - වෙන්
        - සංඥාව(යා/වෙඩි හඬ)
- කෙටි දුර ධාවනයේ දී කුදු ඇරැඹුම අනිවාර්ය බව (රූපය 5.2.2)

(රූපය 5.2.2)

පියවර 02

- මැදුම් ඇරැඹුම් ක්‍රමය හඳුන්වා දීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
    - සිරුරේ ස්ථාන <u>තුනක්</u> පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට (රූපය 5.2.3)
    - සිරුරේ ස්ථාන <u>හතරක්</u> පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට (රූපය 5.2.4)

(රූපය 5.2.3)



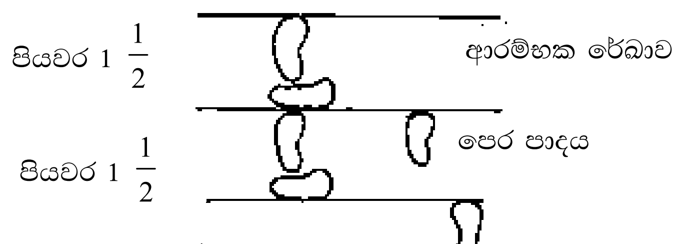
(රූපය 5.2.4)

- සිරුරේ ස්ථාන <u>හයක්</u> පොළොවේ ස්පර්ශ වන ලෙස තබා ගෙන සිට (රූපය 5.2.5)

(රූපය 5.2.5)

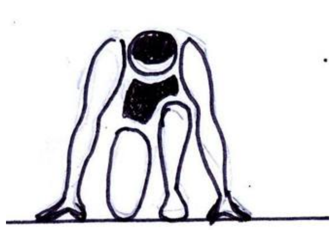
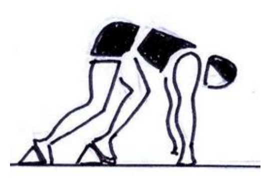
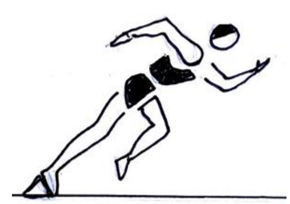
දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණික ව නැගිට මී. 10ක් පමණ ඉදිරියට දිවීම

පියවර 03　• **5.2.6 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මැදුම් ඇරැඹුම සඳහා ආරම්භක රේඛාවේ සිට පියවර ලබා ගන්නා ආකාරය පුහුණු කරවන්න.**



රූපය 5.2.6

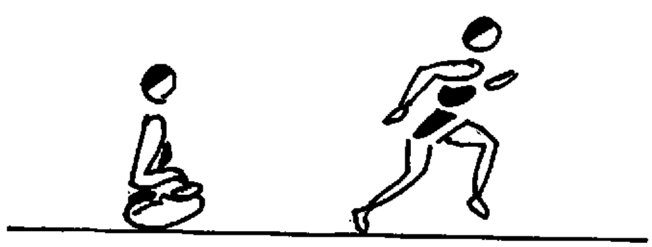
- පහත සඳහන් පියවර ඔස්සේ කුදු ඇරැඹුමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
    - සැරැසෙන් අවස්ථාව
    - වෙන් අවස්ථාව
    - සංඥා අවස්ථාව

සැරැසෙන් අවස්ථාව (On your mark)	**වෙන් අවස්ථාව** (Set position)	**සංඥා අවස්ථාව** (Signal or clapper)
• රූප සටහන 5.2.6 දැක්වෙන පරිදි පියවර ලබා ගන්න. • ඉදිරි පාදය ලෙස ඔබේ ශක්තිමත් පාදය තබා ගන්න. • පසු පාදය ලෙස ඔබේ අනෙක් පාදය යොදා ගන්න. • ඉදිරි පාදයේ වකයට අඟල් තුනක් හෝ හතරක් හෝ ඈත් කොට පසු පාදයේ දණහිස තබා ගන්න. • උරහිස් පරතරයට වඩා මඳක් වැඩි වන සේ ආරම්භක රේඛාවට ආසන්න ව දෑත් ඍජු ව තබා ගන්න. • අත්වල ඇඟිලි ආරුක්කුවක ආකාරයට ආරම්භක රේඛාවට සමාන්තර ව එහි නොගෑවෙන සේ පසුපසින් අසල පොළොවේ පිහිටුවන්න. • ගෙලේ පේශි ලිහිල් වන සේ බිම බලා ගන්න. (රූපය 5.2.7)	• ආරම්භක රේඛාවෙන් මඳක් ඉදිරියට උරහිස් තල්ලු වන ලෙස උකුළ පෙදෙස ඔසවන්න. • ඉදිරි පාදයේ දණහිස් සන්ධියේ කෝණය 90^0 සහ පසු පාදයේ කෝණය 110^0-120^0 පමණ වන විට උකුළ එසැවීම නවත්වන්න. • දෙපා පොළොවට තදින් තෙරපන්න. • සංඥාවට ඔබේ පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න. (රූපය 5.2.8)	• පොළොව එක් වර ම තෙරපා ඉදිරියට එන පසු පාදයෙන් කෙටි පියවරක් ආරම්භක රේඛාව ඉදිරියෙන් තබා දිවීම ආරම්භ කරන්න. • පියවරක දිග ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් සාමාන්‍ය දිවීමකට පත් වන තෙක් ඉදිරියට දුවන්න. (රූපය 5.2.9)
 රූපය 5.2.7	 රූපය 5.2.8	 රූපය 5.2.9

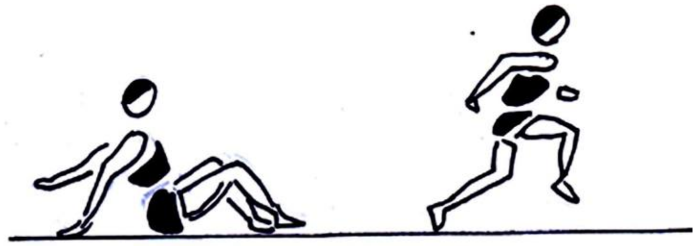
1st

පියවර 04
- **ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - 5.2.10 රූපයේ පරිදි උඩුකුරු ව වැතිර සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණික ව නැගිට ඉදිරියට මී. 10ක් පමණ දිවීම
  - 5.2.11 රූපයේ පරිදි එරමිණියා ගොතා වාඩි වී සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණික ව නැගිට ඉදිරියට මී. 10ක් පමණ දිවීම
  - 5.2.12 රූපයේ පරිදි වාඩි වී සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණිකව නැගිට ඉදිරියට මී. 10ක් පමණ දිවීම
  - 5.2.13 රූපයේ පරිදි වාඩි වී සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණික ව නැගිට ඉදිරියට මී. 10ක් පමණ දිවීම
  - 5.2.14 රූපයේ පරිදි වෙන් අවස්ථාවේ සිටිමින් දෙනු ලබන සංඥාවට ක්ෂණික ව නැගිට ඉදිරියට මීටර් 10ක් පමණ දිවීම (ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබේ අභිමතය පරිදි සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගන්න.)

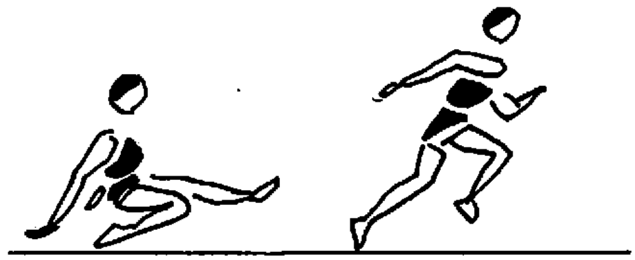
රූපය 5.2.10



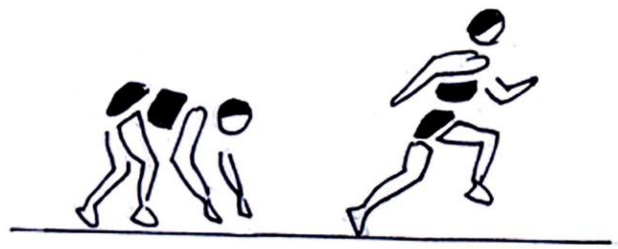
රූපය 5.2.11



රූපය 5.2.12



රූපය 5.2.13



රූපය 5.2.14

මූලික වදන් සංකල්ප :
- හිටි ඇරඹුම
- කුදු ඇරඹුම
- මැදුම් ඇරඹුම
- ප්‍රතික්‍රියා වේගය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ධාවන ඇරඹුම ඇතුළත් රූප සටහන්, සහ වීඩියෝ දර්ශන

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ධාවන ඇරඹුම් ක්‍රම සහ ඒවායේ ප්‍රභේද පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- හිටි ඇරඹුම සහ කුදු ඇරඹුම යොදා ගන්නා ඉසවු පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- කුදු ඇරඹුම සහ හිටි ඇරඹුම ප්‍රායෝගික ව ක්‍රියාත්මක කිරීම අගයන්න.

1st

දෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීමට දායක වෙයි.	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	05
4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	01
	4.4 පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී හිසින් පහර දීම නිවැරැදිව සිදු කරයි.	04
5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.3 දුර පැනීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
8. සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	03
	8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.	03

නිපුණතාව 01 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීම සඳහා දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 05 යි

ඉගෙනුම් පල :

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය සහ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග උදාහරණ සහිත ව විස්තර කරයි.
- පාසලට අදාළ වන සේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති ගොඩනඟයි.
- සෞඛ්‍යවත් පාසලක භෞතික සහ මනෝ සමාජීය පරිසර අංග සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි.
- පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා යොමු වෙයි.
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හා ලබා දීමට කටයුතු කරයි.
- සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ශිෂ්‍ය වගකීම පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බිහි කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

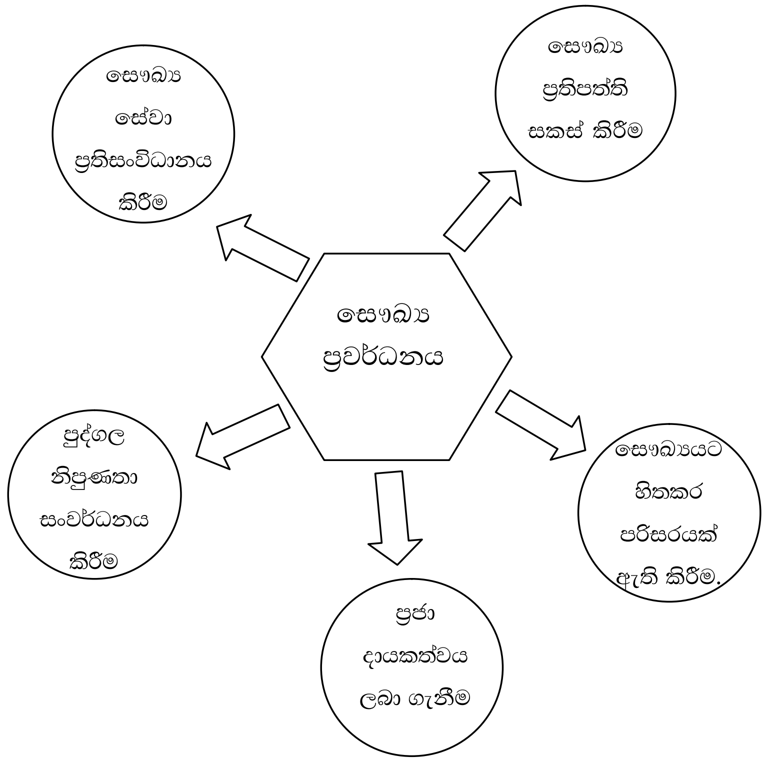
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- **7 ශ්‍රේණියේ දී උගත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.**
  - **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු 'තමන් ගේ, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීම සඳහා ස්වයං හැකියා ඇති අය බවට බලවන්තකරණය කිරීම යි.'

'පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පාසල් දරුවන් හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇතුළු පාසල් ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පූර්ණ සංවිධාන ශක්තිය යොදවා ක්‍රියාත්මක වන පාසලකි. '

පියවර 02 • පහත දැක්වෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග ශිෂ්‍යයන්ට හඳුන්වා දෙන්න.



පියවර 03 • නෛතික ලෙස හෝ පනතක් මඟින් හෝ සම්මත කර ගනු ලැබූ හා සියලු දෙනා ගේ එකඟතාව මත සම්මත කර ක්‍රියාත්මක වන දේ ප්‍රතිපත්ති වන බව පහදා දෙන්න.

- ප්‍රතිපත්ති සකසන්නේ පවත්නා ගැටලු නිරාකරණයට බව පහදන්න.
- ප්‍රතිපත්ති ගොඩනැඟීමේ දී සැලැකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහත සඳහන් පරිදි බව වටහා දෙන්න.
  - සුවිශේෂ ලෙස බලපාන ගැටලුවක්/අවශ්‍යතාවක් පැවතීම
  - එය විසඳා ගැනීමේ/සපුරා ගැනීමේ හැකියාව පැවැතීම
  - නිශ්චිතව ළඟා වූ බව හඳුනා ගත හැකි වීම
  - එ තුළින් ලැබිය හැකි ප්‍රතිලාභ තිබීම
- ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කර දෙන්න.
  - S - Specific - සුවිශේෂ
  - M - Measurable - මැනිය හැකි
  - A - Achievable - ළඟා විය හැකි
  - R - Realistic - යථාවාදී
  - T - Time targeted - කාලය නිශ්චිත

- ප්‍රතිපත්ති ගොඩ නැගීමේ මෙන් ම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කරවන්න.
  - පාර්ශ්වකරුවන් දැනුම්වත් කිරීම
  - ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම හා සැලසුම් කිරීම
    - වගකීම් පැවරීම
    - නියාමනය කිරීම හා ඇගයීම

පියවර 04
- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- පහත වගුව සිසුනට ලබා දෙමින් තම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට යොමු කරන්න.

ගැටලුව/ අවශ්‍යතාව	මතු වී ඇති අහිතකර තත්වයන්	යෝජිත ප්‍රතිපත්ති	ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම

- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම්වලින් මතු වූ ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතු ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් හඳුනා ගනිමින් ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ සැලැස්ම සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 05
- **පහත මාතෘකා යටතේ සෞඛ්‍යයට හිතකර පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීමේ අවශ්‍යතාව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - භෞතික පරිසරය - භෞතික වස්තු
  - මනෝ සමාජීය පරිසරය - මානව සම්පත්
    - යහපත් භෞතික පරිසරයක අවශ්‍යතාව
      - ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීමේ හැකියාව
      - අනතුරු/ ආපදා අවම කර ගැනීමට හැකි වීම
      - ප්‍රියමනාප බව
      - අරපිරිමැසුම් දායක බව, නඩත්තුව පහසු වීම
  - **පහත සඳහන් යහපත් භෞතික පරිසරයක පැවැතිය යුතු අංග පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.**
    - පිරිසිදු වාතය - ඔක්සිජන් සහිත ප්‍රදේශ බහුල වීම
      - විද්‍යාගාරයට/පන්ති කාමරවලට වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි දොර ජනෙල් හැර තිබීම
      - අවට ගස් කොළන් පැවතීම
      - ගොඩනැගිලි අතර පරතරයක් තිබීම
      - නඩත්තු ක්‍රම පැවැතීම
    - පිරිසිදු භූමිය - පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රම පැවැතීම
      - කසළ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම පැවතීම
      - නඩත්තු ක්‍රම පැවැතීම

- සිත් ගන්නා සුළු බව
  - භූමිය සැලසුම් කිරීම
  - දිශා පෙන්නුම් කරමින් ගමන් මාර්ග සකස් කිරීම
  - ස්ථාන නම් කිරීම
  - ගෙවතු වගාව හා මල් වගාව
  - ජල තටාක ආදිය සැකසීම
- පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව -
  - පිරිසිදු බව හා පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රමවේද පැවතීම
  - පිළිවෙළ හා ක්‍රමවත් බවක් තිබීම
  - කසළ බඳුන් පැවැතීම හා ඉවත දැමීමේ ක්‍රමවේද පැවැතීම
- වැසිකිළි/කැසිකිළි පහසුකම් -
  - ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම
  - ගැහැනු පිරිමි බව අනුව ප්‍රමාණවත් වීම
  - ළමා මිතුරු/යෞවනියන්ට ගැළපීම
  - ජල පහසුකම් පැවැතීම
  - අපවිත්‍ර දේ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම පැවැතීම
  - පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වීම
  - පරිසර හිතකාමී වීම
- ක්‍රීඩා පහසුකම්
  - ක්‍රීඩා පිට්ටනියක් පැවතීම
  - අවම උපකරණ හෝ පැවතීම
  - කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සඳහා වේලාව වෙන් කර තිබීම
  - අනතුරු ආපදා අවම වන ලෙස සකස් වී තිබීම
  - පිට්ටනිය වටා සෙවණ දෙන ගස් සිටුවීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව
  - සුදුසු ස්ථානයක පිහිටුවා තිබීම
  - ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ පහසුකම් තිබීම
  - ජල පහසුකම් පැවැතීම
  - ආහාර සහ පරිශ්‍රය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වීම
  - ආහාර නිසි ගුණාත්මක හා ප්‍රමාණාත්මක බවින් යුතු වීම.
- පාසලේ සුරක්ෂිත බව
  - ආරක්ෂිත වැටක් තිබීම
  - පාසලට අවතීර්ණ වන මාර්ගය ආරක්ෂාකාරී වීම (වාහන/සතුන්/සොබා විපත්/අපචාර)
  - වහල, ගොඩනැගිලි, ගස් අතු තාප්ප ආදියෙන් හානි වීමේ අවදානමක් නොමැති වීම.

පියවර 06 • **හිතකර මනෝ සමාජීය පරිසරය ගොඩනැඟීමේ අවශ්‍යතාව පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන්න.**

- හිතකර මනෝ සමාජීය පරිසරය හැඳින්වීම
  'තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා හමු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දෙමින්, තමා අවට සිටින සෙසු පුද්ගලයන් සමග යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින්, ඵලදායී ලෙස කටයුතු කරමින් සතුටින් ජීවත් වීමට හැකි පරිසරය යි.'
- **මනෝ සමාජීය පරිසරයක අවශ්‍යතාව හා වැදගත්කම**
  - අන් පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම
  - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීම
  - ඵලදායී සන්නිවේදන නිපුණතා සංවර්ධනය
  - සහකම්පන (අනුවේදන) හැකියා ඇති කර ගැනීම

- **යහපත් මනෝ සමාජයීය පරිසරයක පැවැතිය යුතු අංග**
  - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්
    - එකිනෙකා හඳුනා ගැනීම සඳහා
    - අන් අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම සහ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම සඳහා
    - පුද්ගල විවිධතා හඳුනා ගැනීම සඳහා
    - තම පරාසය පුළුල් කර ගැනීම සඳහා

  - අන්‍යයන් ගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම
    - යහපත් ප්‍රතිචාර දැක්වීම
    - රහස්‍ය භාවය ආරක්ෂා කිරීම
    - අත්දැකීම් ලබා ගැනීම

  - උපදේශන පහසුකම්
    - වෙන් වූ ස්ථානයක් පැවැතීම
    - විශ්වාසවන්ත බව පැවැතීම
    - ගැටලු සාකච්ඡා කිරීමට හැකි වීම
    - පිළිගැනීම
    - අවශ්‍ය ඕනෑ ම වේලාවක සේවාව ලබා ගැනීමේ හැකියාව තිබීම
  - සුරක්ෂිත බව
    - ගොඩනැගිලි අනතුරුවලින් තොර වීම
    - ගස් කොළන් ආදියෙන් අනතුරු නොමැති වීම
    - ආපදා සිදු විය හැකි වළවල්, ළිං ආදිය නොමැති වීම
    - අනතුරුදායක සතුන් හා සර්පයන් නොසිටීම
    - අපයෝජනයට ලක් වීමේ අවස්ථා නොමැති වීම

- නිවසේ සිට පාසලට පැමිණෙන මඟ සුරක්ෂිත වීම
- ගුරු ආවරණය තිබීම
- හිංසනයෙන්, තොර වීම.
- පුද්ගල විශේෂතා නොමැති වීම
- සිසුන් අගය කිරීමේ ක්‍රම පැවැතීම

පියවර 07 • **සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයෙන් පාසලට ඇති වැදගත්කම**

- සෞඛ්‍ය සේවාවල වැදගත්කම හා අවශ්‍යතාව ගැන දැනුම්වත් වීම
- පවතින සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම
- එම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව
- තව දුරටත් ලැබිය යුතු සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම

- ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
  - තම පාසලට ලබා ගත හැකි සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න.
  - අවශ්‍ය නම් එම ස්ථානවලට ගොස් අධ්‍යයනයට හෝ එහි නිලධාරීන් ගෙන්වා සාකච්ඡා කිරීමට හෝ අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - එම තොරතුරු සටහන් කිරීමට පහත සඳහන් වගුව සපයන්න.

ස්ථානය	දැනට ලැබෙන සේවා	තව දුරටත් ලබා ගත හැකි සේවා
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයය		
රෝහල්		
නිදහස් බෙහෙත් ශාලා		
වෙනත්		

- ශිෂ්‍ය අනාවරණ ඇසුරින් සෞඛ්‍ය සේවාවල වැදගත් කම ඉස්මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

පියවර 08

- **ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම අවශ්‍යතාව පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.**
  - පාසල ඇසුරු කර ගත් සියලු මානව සම්පත පාසල් ප්‍රජාව ලෙස සැලැකේ.
  - ඵලදායී ප්‍රජා සම්බන්ධතා ගොඩනඟා ගැනීම
    - ප්‍රජාවේ සහාය ලබා ගැනීම හා ප්‍රජාවට සහාය වීම

පාසලෙන් ප්‍රජාවට ⇄ ප්‍රජාවෙන් පාසලට

  - ශිෂ්‍යයන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම සඳහා කළ හැකි වැඩ සටහන් පහත වගුවේ ගොනු කිරීමට යොමු කරවන්න.

ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩ සටහන්	පාසලෙන් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩ සටහන්

- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පාසල් ප්‍රජා සම්බන්ධතා සංවර්ධනය සඳහා තෝරා ගත හැකි ප්‍රමුඛ වැඩ සටහනක් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීමට යොමු කරන්න.

පියවර 09

- **පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය පහත සඳහන් තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.**
  - නිපුණතාවක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ එදිනෙදා කාර්ය කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ව සිදු කිරීමේ හැකියාව යි.
  - නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම මඟින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඵලදායීතාව ඉහළ නැංවිය හැකි බව පහදා දෙන්න.
  - සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් නිපුණතා සංවර්ධන කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දෙන්න.

    නිදසුන් -

    කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා - සහයෝගය, ජයපරාජය විඳදරා ගැනීම, කණ්ඩායම් හැඟීම, තීරණ ගැනීම, කායික යෝග්‍යතාව, ...

    විවාද - විශ්ලේෂණාත්මක චින්තනය, දැනුම, තර්කනය, නිර්මාණශීලී බව

    පෝෂණ වැඩසටහනක් සංවිධානය - සංවිධානාත්මක කුසලතා, නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, පරිත්‍යාගය, නීතිගරුක බව
- තෝරා ගත් ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයන් නිරත කරවන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප: • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, ප්‍රතිපත්ති,

1st

භෞතික පරිසරය, මනෝ සමාජීය පරිසරය, උපදේශන පහසුකම්, සුරක්ෂිත බව, අපයෝජනය, හිංසනය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන චක්‍රලේඛය (2007/21),
- ඇමුණුම 1.1.1ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ 2007/21 චක්‍රලේඛය අනුව (පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන) අනුව පාසල ඇගයීමට යොමු කරන්න.
- තම පාසලට ලැබූ ලකුණු හා තව දුරටත් සංවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග හඳුනා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඒ ඇසුරින් පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා යොදා ගත් ක්ෂේත්‍ර පහට අදාළ ව කළ හැකි ප්‍රමුඛ කාර්යයන් සාකච්ඡා කරන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියා කිරීම අගයන්න.

ගුරු අත්වැල

ඇමුණුම් 1.1.1

ප්‍රතිපත්ති	ක්‍රියාකාරකම	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
1. එක් ළමයකුට වර්ග අඩි 10ක ඉඩ ප්‍රමාණයක් ලබාදීම.	1. ඉඩකඩ වෙන් කිරිම	එක් ශිෂ්‍යයකට වර්ග අඩි 10 - 12 අතර ප්‍රමාණයක් ඉඩ ලබා දීම.
2. ගොඩනැඟිලි අතර අඩි 10ක පරතරයක් තබා ගැනීම.	2. වාතාශ්‍රය හා ආලෝකය	ගොඩනැගිල්ලේ ප්‍රමාණයෙන් - වාතාශ්‍රය ලැබීමට තිබිය යුතු ය. ගොඩනැගිලි දෙකක් අතර තුර අඩි 10ක පරතරයක් තිබිය යුතු ය. ආලෝකය ලබා ගැනීමේ ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු ය.
3. වයසට ගැළපෙන පරිදි ඩෙස් හා පුටු ලබා දීම.	3. ඩෙස්ක් හා පුටු	වර්ග 3 කින් සැපයේ. කුඩා - 1 - 2 ශ්‍රේණි සඳහා මධ්‍යම - 3 - 4 ශ්‍රේණි සඳහා විශාල - 5 ශ්‍රේණිය සඳහා
4. වයසට නියමිත අකුරු ප්‍රමාණ ඇතුළත් පෙළ පොත් සහ කියවීම් ද්‍රව්‍ය ලබාදීම.	4. පෙළ පොත්වල අකුරුවල ප්‍රමාණය	ශ්‍රේණිය 1, 2 - අකුරු ප්‍රමාණය 23 -20 ශ්‍රේණිය 3, 4 - අකුරු ප්‍රමාණය 20 -16 ශ්‍රේණිය 5. 6 -7- අකුරු ප්‍රමාණය 14 ශ්‍රේණිය 8 -13- අකුරු ප්‍රමාණය 12
5. බීමට සුදුසු ජලය සැපයීම.	5. ජලය සැපයීම	සෑම පාසලක ම බීමට සුදුසු ජලය පැවැතිය යුතු ය. PH අගය 6- 7 අතර විය යුතු ය. ජලයේ ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ගැටලු සහිත නම් මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු මඟින් ඉදිරිපත් කොට ජල සම්පාදන මණ්ඩලයෙන් පරීක්ෂා කර ගත හැකි ය (නොමිලේ) ළිං ආවරණය කර තැබීම හා ළිඳෙන් වතුර ගැනීම වෙනුවට මෝටර මඟින් ජල කරාමවලින් ලබා ගත හැකි සේ සකස් කිරීම.

ක්ෂේත්‍රය	ක්‍රියාකාරකම	ක්‍රියාත්මක තත්ත්වය
6. ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත පදනම් වූ ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම.	6. වැසිකිළි පහසුකම්	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත ප්‍රමාණවත් සැපයීම. (ශිෂ්‍යයන් 50 - 1 ක්) ගැහැනු හා පිරිමි ලෙස වෙන වෙන ම පහසුකම් ලබා දීම. යෞවනියන්ගේ ආර්තව අවශ්‍යතාවන් ඉටු වන පරිදි නිර්මාණ සකස් කිරීම. ජල පහසුකම් සැපයීම. (බීමට/ වැසිකිළි සඳහා/අත් සේදීමට) අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ නිසි ක්‍රම පැවැතීම.(3R ක්‍රමය)
7. 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණිවල වාර්ෂික වෛද්‍ය පරීක්ෂාව පැවැත්වීම.	7. පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව	ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව දැනට 200ට අඩු පාසල්වල සියලු ම සිසුන් වාර්ෂික ව පරීක්ෂණවලට භාජනය කිරිම. අනෙකුත් පාසල්වල 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණිවල සිසුන් වාර්ෂික ව පරීක්ෂාවට භාජනය කිරීම.
8. අවු. 13ට අඩු ළමයින්ට දන්ත වෛද්‍ය සේවාවන් සැපයීම.	8. පාසල් දන්ත සායන ඇරඹීම	හඳුනා ගනු ලබන ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා දීම හා රෝහල්වල ප්‍රමුඛ සේවා සැපයීම. අවුරුදු 13ට අඩු දරුවන් සඳහා සේවාව සැපයේ
9. එන්නත් ලබාදීම.	9. DT. හා aTd එන්නත් ලබා දිම. Diphtheria & Tetanus Adult Tetanus & Diphtheria	පළමු ශ්‍රේණියේ දී- ඩිප්තිරියා සහ පිටගැස්ම එන්නත් ලබා දීම. හත්වන ශ්‍රේණියේ දී - වැඩිහිටි ඩිප්තිරියා සහ පිටගැස්ම ලබා දීම.
10. සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.	10. ප්‍රාථමික විෂය නිර්දේශ 11. ද්විතීයික විෂය නිර්දේශ	පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් යටතේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම හා කුසලතා ලබාදීම. 6- 9 ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙස සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම. 10- 11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයයක් ලෙස සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය යටතේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම හා කුසලතා ලබා දීම.

නිපුණතාව 04 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පහත සඳහන් පරිදි 'අනු ක්‍රීඩා' යන්න හඳුන්වා දෙන්න.**
  - අනුක්‍රීඩාවක් යනු ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතා වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කර ගන්නා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ය.
  - අනුක්‍රීඩාවක් අභිමතය අනුව නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.
  - අනු ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා සංවර්ධනය වේ.
  - නීතිරීති සරල ය.

පියවර 02
- අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සංවර්ධනය වන කායික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතා පිළිබඳ පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- **කායික යෝග්‍යතා** -
  - ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය වන යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගත හැකි වීම
  - වෙහෙසකින් තොර ව ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ හැකියා වර්ධනය වීම
  - ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රමවලට ඉක්මනින් හුරු විය හැකි වීම
  - දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු වීම
- **මානසික යෝග්‍යතා** -
  - තෘප්තිමත් බව හා සතුට ලැබීම
  - උනන්දුව හා අධිෂ්ඨානය ගොඩනැඟීම
  - නව ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට පෙලඹීම
  - ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැඟීම
  - තරගකාරී බව සහ අභියෝග පිළිබඳ අත්දැකීම් ලැබීම
  - ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීමේ හැකියා වර්ධනය වීම
  - ස්වයං විනය ඇති වීම

- **සමාජීය යෝග්‍යතාව** -
  - අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගිත්වය, අවබෝධය සහ කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වීම
  - නායකත්ව ගුණාංග වැඩිදියුණු වීම
  - අන් අයගේ ගරුත්වය සහ ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් වීම
  - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය වීම
  - නීතිරීතිවලට අනුගත වීම

පියවර 03 • උපකරණ සහිත අනුක්‍රීඩාවක් වන ඇමුණුම් අංක 4.1.1 හි සිසුන් නියුක්ත කරවන්න.

පියවර 04 • උපකරණ රහිත අනුක්‍රීඩාවක් වන ඇමුණුම් අංක 4.1.2 හි සිසුන් නියුක්ත කරවන්න.

පියවර 05 • **පහත සඳහන් කරුණු මතු කර ගනිමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
  - අනු ක්‍රීඩා උපකරණ රහිත ව හෝ සහිත ව හෝ සිදු කළ හැකි බව
  - අවස්ථාවට ගැළපෙන අයුරින් සංවිධානය කර ගත හැකි බව
  - අවශ්‍යතාව අනුව ඒවායේ නීතිරීති නිර්මාණය කර ගත හැකි බව
  - අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමේ දී කායික-මානසික-සමාජීය යෝග්‍යතා වැඩිදියුණු වන බව
  - අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමේ දී ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය දක්ෂතා වැඩිදියුණු වන බව

මූලික වදන් සංකල්ප: • අනුක්‍රීඩා, ශිල්පීය ක්‍රම, උපකරණ සහිත, උපකරණ රහිත

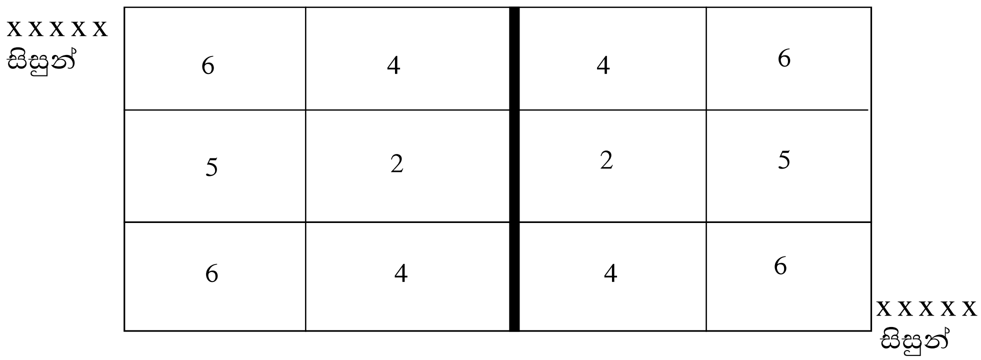
ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- සලකුණු කරන ලද ක්‍රීඩා පිටියක්
- අත් පන්දු හෝ ආදේශක බෝල
- කේතු (කෝන්ස්) කිහිපයක්
- නළාවක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- අනුක්‍රීඩා ඇසුරින් පහත සඳහන් යෝග්‍යතා ඇති වන අයුරු සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
  - කායික යෝග්‍යතා
  - මානසික යෝග්‍යතා
  - සමාජීය යෝග්‍යතා
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අතරතුර සිසුන් ප්‍රදර්ශනය කරන ඉහත යෝග්‍යතා අගයන්න.

ඇමුණුම් 4.1.1

අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම 1

අනු ක්‍රීඩාව - ඉලක්කයට පිරිනමමු.
ක්‍රීඩාව - වොලිබෝල්
දක්ෂතාව - යටි අත් පිරිනැමීම
උපකරණ - වොලිබෝල් කිහිපයක්



- පවත්නා පහසුකම්වලට අනුව වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය සලකුණු කර ගන්න.
- උස අඩි පහක් වන සේ දැල සකසා ගන්න.
- රූපයේ දැක්වෙන පරිදි අංකනය කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා පහත පරිදි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
    - ගුරුවරයා ගේ විධානය අනුව නිවැරැදි ශිල්ප ක්‍රමය භාවිත කර පිරිනැමීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - පන්දුව පතිත වූ ස්ථානයට අදාළ ලකුණ ලබා දෙන්න.
    - ජයග්‍රාහක කණ්ඩායම තෝරන්න.

නීති රීති

01. එක් ක්‍රීඩකයකුට එක් අවස්ථාවක් පමණක් ලබා දෙන්න.
02. ප්‍රතිපෝෂණ සඳහා අමතර වාරයක් ලබා දෙමින් ලකුණුවලින් අඩක් පිරිනමන්න.
03. පිරිනැමීමට අදාළ නීතිරීති සහ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කළ යුතු යි.

ඇමුණුම 4.1.2

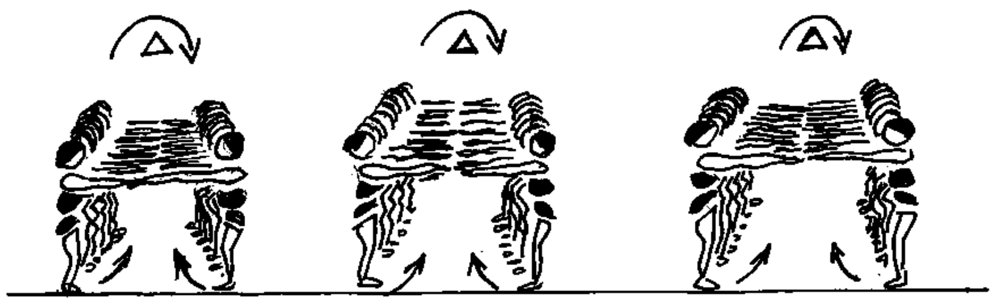
අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම 2

අනු ක්‍රීඩාව - රිංගා දුවමු
ක්‍රීඩාව - මලල ක්‍රීඩා
දක්ෂතාව - ධාවන ආරම්භය (ත්වරණය)
උපකරණ - නැත

සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කිහිපයකට බෙදන්න. එක් එක් කණ්ඩායම නැවත දෙකට බෙදා රූපයේ දැක්වෙන සේ මුහුණට මුහුණ ලා උරහිස් මට්ටමින් අත් දිග හැර සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.

ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය

විධානයත් සමඟ ම ආරම්භක ස්ථානයේ සිටින සිසුන් යුගල රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ගේ අත් යටින් දිව යමින් තම පේළියේ පිටුපසින් අත් විහිදා පෙර පරිදි ම සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
ඔවුන් සිට ගත් පසු දෙවන යුගලට ඉහත ආකාරයට ම දිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
මේ ආකාරයට දිගට ම ක්‍රීඩාව කර ගෙන යා යුතු අතර ප්‍රථමයෙන් නිවැරැදි ව ක්‍රීඩාව නිම කළ කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ.



නීති රීති

01. විධානයට අනුව තරගය ආරම්භ කළ යුතු ය.
02. අත් ඔසවා ගෙන සිටින සිසුන් අත්වල එසවීම ප්‍රමාණය වෙනස් නොකළ යුතු ය.
03. ධාවනයේ යෙදෙන සිසුන්ට බාධා සිදු නො කළ යුතු ය.
04. යුගල ධාවන නිවැරැදි ව සිදු කළ යුතුයි.
05. ධාවනයේ යෙදෙන යුගල පේළිය පසුපස ස්ථාන ගත වන තුරු ඊළඟ යුගල ධාවනය ආරම්භ නො කළ යුතු ය.
06. නිවැරැදි වත්, පළමු වත්, අවසන් කරන කණ්ඩායම ජය ලබයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.4 : පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරැදි ව හිසින් පන්දුවට පහර දෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී හිසින් පන්දුවට පහරදීමේ ක්‍රමවේද පැහැදිලි කරයි.
- නිවැරැදි ව හිසින් පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි.
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් සාමූහික ව කටයුතු කරයි.
- ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පාපන්දු ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න කිහිපය සිසුන් ගෙන් විමසන්න.**
  - ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම ක්‍රීඩාව කුමක් ද?
  - ලෝකයේ වටිනා ම මිනිත්තු 90 ලෙස සැලකෙන්නේ කුමක් ද?
  - තරගයකට ක්‍රීඩා කරන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව කීය ද?
  - තරගයක දී ක්‍රීඩා කළ හැකි සම්මත අතිරේක ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව කො පමණ ද?
- **ශිෂ්‍ය පිළිතුරු ද උපයෝගී කර ගනිමින් පහත දැක්වෙන කරුණු ඉස්මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ලෝකයේ වැඩි ම රටවල් සංඛ්‍යාවක් ක්‍රීඩා කරන, එ සේ ම වැඩි ම නරඹන්නන් පිරිසක් වාර්තා වන ක්‍රීඩාව පාපන්දු බව
  - ලෝකයේ වටිනා ම මිනිත්තු 90 ලෙස සැලකෙන්නේ පාපන්දු ලෝක කුසලාන තරගාවලියක අවසන් මහා තරගයේ මිනිත්තු 90 බව
  - පාපන්දු කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයන් 15 දෙනකු ඇතුළත් විය යුතු බව හා එයින් ක්‍රීඩකයන් 11 දෙනකු ක්‍රීඩා කළ යුතු අතර ඉන් එක් අයකු දැල් රකින්නා ලෙස නම් කළ යුතු බව
  - මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව තුනක් බව

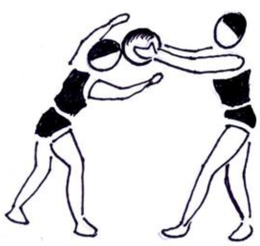
පියවර 02
- **පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ක්‍රම විමසා ඒ පිළිබඳ පහත සඳහන් පරිදි පැහැදිලි කරන්න.**

පන්දුවට පහර දීම
- පාදයෙන් පහර දීම (මූලික වශයෙන් මෙම පහර තුන පමණි.)
  - පාදයේ ඇතුළතින්
  - පාදයේ මතුපිටින්
  - පාදයේ පිටතින්
- හිසින් පහර දීම
  - සිට ගෙන
  - ඉහළට පැන
  - ඉදිරියට පැන

1st

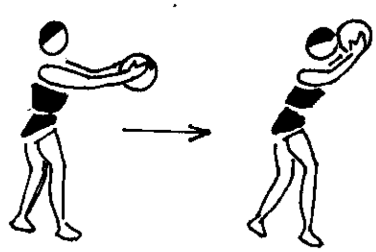
- පාදයෙන් පන්දුවට පහර දීමේ සහ නැවැත්වීමේ ක්‍රම 7 වන ශ්‍රේණියේ දී පුහුණු වී ඇති බව සිහි ගන්වන්න.
- **හිසින් පන්දුවට පහර දීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු පහත සඳහන් කරුණු පැහැදිලි කරන්න.**
  - පන්දුවට පහර දිය යුත්තේ නළලින් බව
  - පන්දුවේ හරි මැදට පහර ඉලක්ක විය යුතු බව
  - පහර දීමේ දී පන්දුව වෙත ම දෑස් විවර ව තබා ගත යුතු බව
  - එකතැන සිට පන්දුවට හිසින් පහර දීමේ දී උරහිසේ ප්‍රමාණයට මඳක් ඇත් ව පාද තබා ගනිමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගත යුතු බව
  - එකතැන සිට හා ඉහළට පැන හිසින් පන්දුවට පහර දීමේ දී ශරීරය දුන්නක් මෙන් පසුපසට නැමීම ද කළ යුතු බව

පියවර 03
- **එකතැන සිට හිසින් පන්දුවට පහර දීම පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - ගුරුවරයා පන්දුව අතින් අල්ලා ගෙන සිටින විට දී සිසුන් පේළියට පැමිණ නළලින්, නිවැරැදි ව පන්දුවේ මැද ස්පර්ශ කිරීම (රූපය 4.4.1)



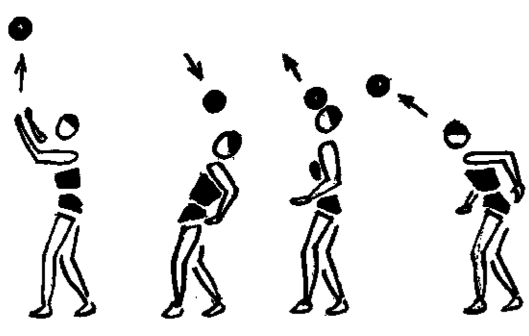
රූපය 4.4.1

  - ශිෂ්‍යයා පන්දුව අතින් අල්ලා ගෙන නළලින්, නිවැරැදි ව පන්දුවේ මැද ස්පර්ශ කිරීම (රූපය 4.4.2)



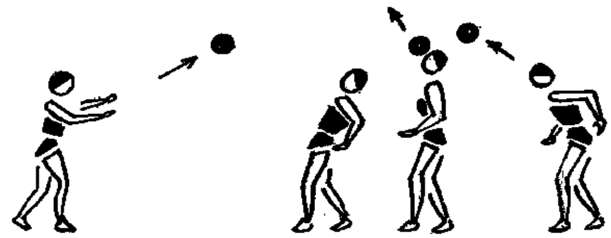
රූපය 4.4.2

  - ශිෂ්‍යයා පන්දුව උඩ දමා නළලින්, නිවැරැදි ව පන්දුවේ මැදට පහර දීම (රූපය 4.4.3)



රූපය 4.4.3

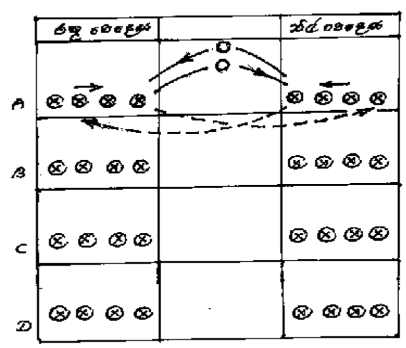
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් වශයෙන් මීටර් දෙකක් ඈතින් සිටින ශිෂ්‍යයකු ඉහළින් එවනු ලබන පන්දුවට අනෙක් ශිෂ්‍යයන් නිවැරැදි ව හිසින් පහර දීම (රූපය 4.4.4)



රූපය 4.4.4

- අනතුරුව කෙමෙන් දුර ප්‍රමාණය වැඩි කරමින් සිසුන් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවීම.
- ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 04
- **පහත සඳහන් අනුක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර රූප සටහනේ (රූපය 4.4.5)පරිදි පෙළ ගස්වන්න.



රූපය 4.4.5

- **පහත සඳහන් ආකාරයට ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න.**
  - නිල් පෙදෙසේ ඉදිරි ක්‍රීඩකයන්, රතු පෙදෙසේ පෙර පෙළ සිටින ක්‍රීඩකයනට හිසින් පහර දිය හැකි පරිදි තම අත ඇති පන්දු ඉහළින් යවා තම පේළියේ පසුපසට එක් වීම
  - රතු පෙදෙසේ ක්‍රීඩකයන් ඉහළින් එන පන්දුවට නිල් පෙදෙසේ ක්‍රීඩකයා ගේ අතට පන්දුව යන පරිදි හිසෙන් පහර දී තම පේළියේ' පසුපසට එක් වීම
  - නිල් සහ රතු දෙපාර්ශ්වයට ම පන්දුව දැමීම සහ හිසින් පහර දීමේ අවස්ථාව ලබා දීම
  - නිවැරැදි ව හිසින් පහර දීමට ලකුණු ලබා දෙමින් ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තෝරන්න.

පියවර 04 • **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**

- හිසින් සහ පාදයෙන් ලෙස පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් ඇති බව
- හිසින් පහර දීමේ දී එක තැන සිට, ඉහළට පැන සහ ඉදිරියට පැන ලෙස ප්‍රධාන ක්‍රම තුනක් ඇති බව
- හිසෙන් පහර දීම ආරක්ෂාකාරී ව කළ යුතු බව
- මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් කායික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු වන බව

මූලික වදන් සංකල්ප :
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම
- නිති රීති

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පාපන්දු කිහිපයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- හිසෙන් පහර දීමේ දි අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙළ විමසන්න.
- එකතැන සිට පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- උද්යෝගයෙන් කටයුතු කිරීම අගයන්න.

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

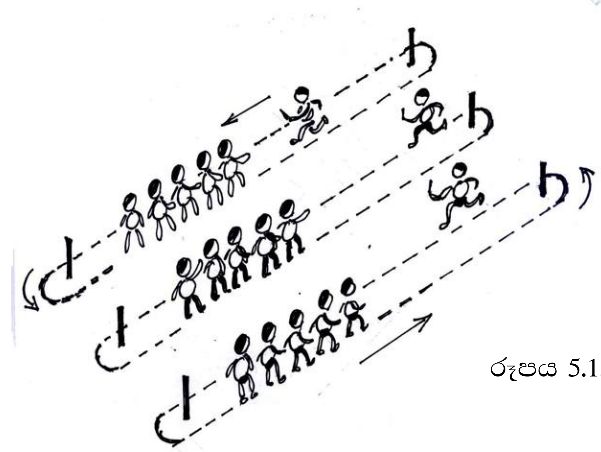
නිපුණතා මට්ටම 5.1 : දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- සාර්ථක ධාවනයක් සඳහා 'ධාවන සරඹ' ඉවහල් කර ගනියි.
- 'ධාවන සරඹ' නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ධාවනයේ දී නිවැරැදි ශිල්ප ක්‍රම අනුගමනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පහත සඳහන් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - රූපයේ (5.5.1) පරිදි ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කරන්න.



රූපය 5.1.1

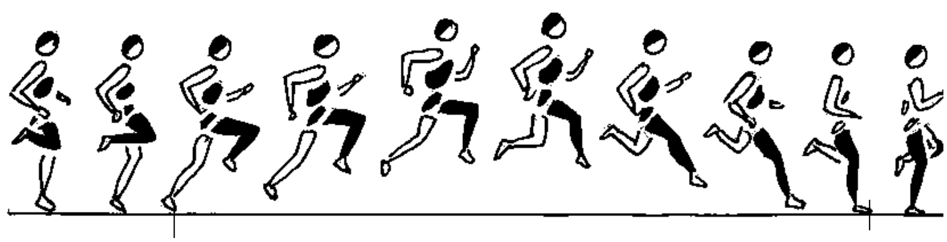
  - සලකුණු සඳහා හැකි නම් කේතු (කෝන්') හෝ ආදේශක හෝ භාවිත කරන්න.
  - සමාන සිසුන් ගණනක් සිටින සේ පන්තිය කණ්ඩායම් කරන්න.
  - ආරම්භක රේඛාව පසුපස සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
  - පේළිවල ඉදිරියෙන් ම සිටින සිසුන්ට යෂ්ටිය බැගින් ලබා දෙන්න.
  - **පහත සඳහන් ආකාරයට ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.**
    - විධානයට අනුව පේළිවල ඉදිරියෙන් ම සිටින සිසුන් පෙරට දිව ගොස් ඉදිරියේ ඇති කේතු වටා ගමන් කොට ආපසු හැරී තම පේළිය වෙත දිව විත් ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාට යෂ්ටිය ලබා දී තම පේළියේ පසුපස සිට ගැනීම
    - පේළියේ සියලු ම සිසුනට අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් මෙම ක්‍රීඩාව තරඟකාරී ලෙස ක්‍රියාත්මක කරන්න
    - ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම තෝරා ඔවුන් දිරි ගැන්වීම

පියවර 02 • **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී දිවීම විවිධ අවස්ථා සඳහා යොදා ගන්නා බව.
  නිදඃ- හදිසියේ ඇද හැලෙන වර්ෂාවකින් බේරී ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දී 'ධාවනය' තරඟකාරී ලෙස යොදා ගන්නා බව
- ධාවන තරඟ විවිධ දුර ප්‍රමාණවලින් යොදා ගන්නා බව

පියවර 03 • **පහත සඳහන් පරිදි ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙකක් ඇති බව පහදන්න.**

- ආධාරක අවධිය (Support phase) - පාදය පොළොව හා ස්පර්ශ ව පවතින අවස්ථාව
- පියාසරික අවධිය (Flight phase) - එම පාදය පොළොවේ ස්පර්ශයෙන් මිදී ගුවනත ගමන් කරන අවස්ථාව (රූපය 5.1.2)



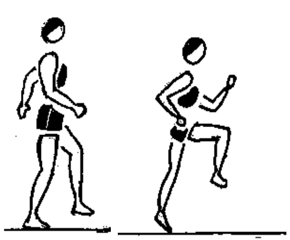
ආධාරක අවධිය පියාසරික අවධිය ආධාරක අවධිය

රූපය 5.1.2

- ධාවන සරඹවල නිරත වීම මඟින් ආධාරක අවධියේ දී හා පියාසරික අවධියේ දී සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය.
- මේ මඟින් ධාවකයා ගේ ධාවන ශිල්පීය ක්‍රම වැඩිදියුණු කර ගත හැකි අතර, ධාවන වේගය ද වැඩි කර ගත හැකි ය.
- ධාවන සරඹවල නිරත වීම කෙටි දුර ධාවන සඳහා ඉතා වැදගත් වෙයි.

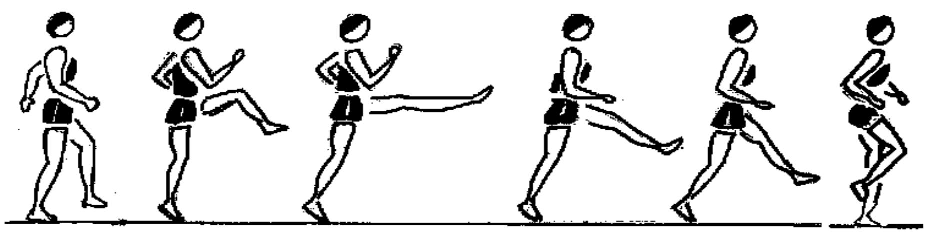
පියවර 04 • **පහත සඳහන් ධාවන සරඹවල සිසුන් නිරත කරවන්න.**

- විවිධ මූලාශ්‍ර වල විවිධාකාර ලෙස හඳුන්වා දී ඇති සියලු ම දත්ත ආශ්‍රයෙන් ගොඩනැගූ පහත සඳහන් පොදු ධාවන සරඹ කිහිපය සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
  - ධාවන සරඹ A / Running - A
  - දණහිස ඉහළට හා ඉදිරියට ඔසවමින් මාර්ච් කිරීම
    - පා ඉහළට එසවීමේ දී පතුල පොළොවට සමාන්තර වන සේ තබා ගන්න.



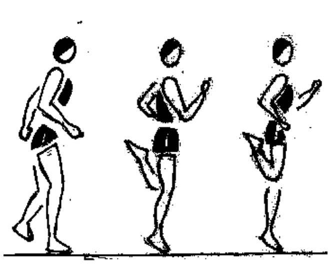
රූපය 5.1.3

- ඉහළට ඔසවන පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ එසැවිය යුතු අතර, 90^0 වන සේ දෑත් වැළමිටෙන් නවා හොඳින් දෙපසට චලනය කිරීම (රූපය 5.1.3)
- පා පතුල් මුළුමනින්ම පොළොවෙහි ස්පර්ශ වන පරිදි පතිත කිරීම සිදු කරන්න.
- මෙම සරඹය පළමු ව මාර්ච් කරමින් ද, අනතුරු ව ස්කිප් කරමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ද, ක්‍රියාත්මක කිරීම



රූපය 5.1.4

- ධාවන සරඹ B / Running - B
- ඉහළට ඔසවන පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තර වන සේ ඔසවා දණහිසින් දිග හැර පොළොවට පහර දෙන ආකාරයෙන් පතිත කිරීම
- 90^0 වන සේ දෑත් වැළමිටෙන් නවා හොඳින් දෙපසට චලනය කිරීම
- මෙම සරඹය පළමු ව ඇවිදිමින් ද, පසු ව ස්කිප් කරමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ක්‍රියාත්මක කිරීම (රූපය 5.1.4)
- ධාවන සරඹ C / Running - C
- ආරම්භයේ දී පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළොව හා ස්පර්ශ වේ.
  - පාදය දණහිසෙන් පසුපසට නවා විලුඹ තට්ටම්වල වද්දමින් ඇවිදීම
  - දෑත් චලනය පෙර ආකාරයට සිදු කරවන්න.
  - මෙම සරඹය ද පළමු ව ඇවිදිමින් ද, පසු ව සෙමෙන් දුවමින් ද, ක්‍රියාත්මක කරවන්න. (රූපය 5.1.5)



රූපය 5.1.5

- ඉහත හඳුන්වා දුන් 'ධාවන සරඹ' පළමු ව ආදර්ශනය කරන්න.
- සිසුන්ට පුහුණුව සඳහා අවස්ථා ලබා දෙන්න.
- සරඹවල නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

1st

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ධාවන සරඹ
- ආධාරක අවධිය
- පියාසරික අවධිය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- යෂ්ටි, කේතු (කෝන්)

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ධාවන සරඹ (A, B, C) නිවැරැදි ව නිරත වන ආකාරය අගය කරන්න.
- ධාවන සරඹවල අවශ්‍යතාව විමසන්න.
- රිද්මයකට අනුව ධාවන සරඹවල නිරත වීම අගයන්න.

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : දුර පැනීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම නම් කරයි.
- දුර පැනීම ඉසව්වේ අවධි පෙළ ගස්වයි.
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- දුර පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල ආරක්ෂාකාරී ව නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස පහත සුළු ක්‍රීඩාව යොදා ගන්න.**
  - ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව සුදුසු පරිශ්‍රයක් තෝරා ගන්න.
  - මිනිත්තු පහක පමණ කාලයක් යොදා ගනිමින් සිසුන් කුන්දුවෙන් ඇල්ලීමේ ක්‍රීඩාවෙහි නිරත කරවන්න.

පියවර 02
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මලල ක්‍රීඩාවේ පැනීම් ඉසවු තිරස් පැනීම් හා සිරස් පැනීම් වශයෙන් වර්ග කළ හැකි බව
  - දුර පැනීම මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීම් ඉසව්වක් වන බව
  - පා වීමේ ක්‍රමය, එල්ලීමේ ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය වශයෙන් දුර පැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ඇති බව
  - අනතුරු ඇති නොවන ආකාරයට පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බව

පියවර 03
- **ඇමුණුම 5.3.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් පා වීමේ ක්‍රමය ආදර්ශන සමඟින් පැහැදිලි කරන්න.**

පියවර 04
- දුර පැනීමේ පා වීමේ ක්‍රමය සිසුන්ට හුරු කරවීම සඳහා ඇමුණුම 5.3.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - පැනීමේ මූලික අභ්‍යාස
  - දුර පැනීමේ පා වීමේ ක්‍රමය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්

පියවර 05
- **පහත කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
  - දුර පැනීමක අපේක්ෂාව වන්නේ වැඩි දුරක් ඈතට පැනීම බව
  - නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කිරීමෙන් වැඩි දුරක් ඈතට පැනිය හැකි බව
  - දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, ගුවනේ ගමන් කිරීම හා පතිත වීම යන අවධි හතර ඇති බව

මූලික වදන් සංකල්ප : • දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම, පා වීමේ ක්‍රමය, එල්ලීමේ ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය, අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීම, ගුවනේ ගමන් කිරීම හා පතිත වීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • යෝග්‍ය පතිත වීමේ පිටියක් සහිත දුර පැනීමට සුදුසු පරිශ්‍රයක්
• සෙ.මී. 15ක් උස ශක්තිමත් ලී පෙට්ටියක්

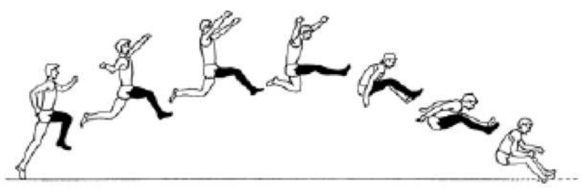
තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම සහ දුර පැනීමේ ඉසව්වක අවධි පිළිබඳ විමසන්න.
- පා වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරදි බව අගයන්න.
- පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල උද්යෝගවත් ව හා කාර්යක්ෂම ව සහභාගි වීම අගයන්න.

ඇමුණුම 5.3.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

දුර පැනීම - පා වීමේ ක්‍රමය Sail Technique



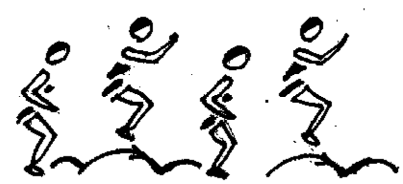
රූපය 5.3.1

- පැනීමේ දී නිදහස් පාදයෙහි කළව, නික්මීමේ අවස්ථාවේ තිබූ මට්ටමෙහි තබා ගෙන ගුවනෙහි ඉදිරියට යමින් එම පාදය ක්‍රමයෙන් ඉදිරියට දිග හරියි.
- පියාසර අවධියෙහි වැඩි දුරක් යන තුරු කඳ සිරස් ව ඍජුව පවතින අතර පතිත වීමට ආසන්න වන විට ඉදිරියට හා පහළට තරමක් නැඹුරු වේ.
- පියාසර අවධියෙහි වැඩි දුරක් යන තුරු නික්මීමේ පාදය සිරුරට පිටු පසින් තිබේ.
- පතිත වීමට ආසන්න වන විට නික්මීමේ පාදය දණ හිසින් නමා ඉදිරියට හා ඉහළට අදියි. පතිත වීමේ දී පාද දෙක ම ඉදිරියට දිග හැරී තිබේ. දෑත් ද ඉදිරියට යොමු වෙයි.

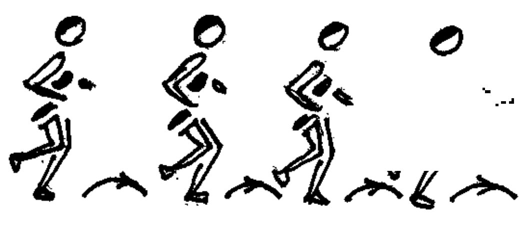
පැනීමේ මූලික අභ්‍යාස

- දෙපයින් නික්මී ඉදිරියට පැනීම - ගුවනේ දී සිරුර දිග හැරීම කළ යුතු ය. (රූපය 5.3.2)
- දෙපයින් නික්මී ඉදිරියට පැනීම, ගුවනේ දී දණහිස් ඉහළට එසවීම කළ යුතු ය. (රූපය 5.3.3)
- තනි පාදයෙන් නික්මී ඉදිරියට පැනීම (රූපය 5.3.4)
- නික්මීමේ දී නිදහස් පාදයේ දණහිස ඉහළට ඔසවමින් ඉදිරියට පැනීම (5.3.5)

රූපය 5.3.2



රූපය 5.3.3



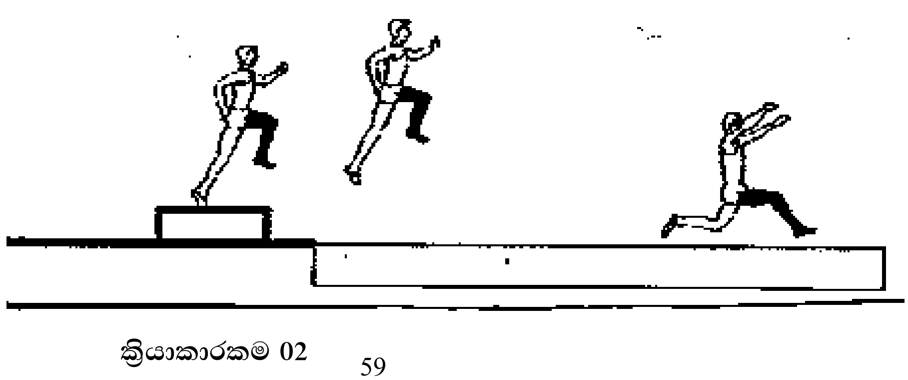
රූපය 5.3.4

රූපය 5.3.5

දුර පැනීමේ පා වීමේ ක්‍රමය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම

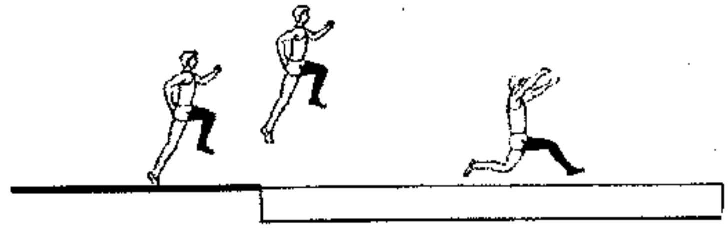
ක්‍රියාකාරකම් 01

පියවර 5-7 පමණ අවතීර්ණ ධාවනයකින් අනතුරු ව සෙ.මී. 15ක් පමණ උස ලී පෙට්ටියක් මත නික්මීමේ පාදය තබා පැනීම. මෙහි දී නික්මීමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගනිමින් ගුවනේ ගමන් කර නිදහස් පාදය ඉදිරියෙන් තිබෙන පරිදි පතිත වීම (රූපය 5.3.6)



ක්‍රියාකාරකම 02

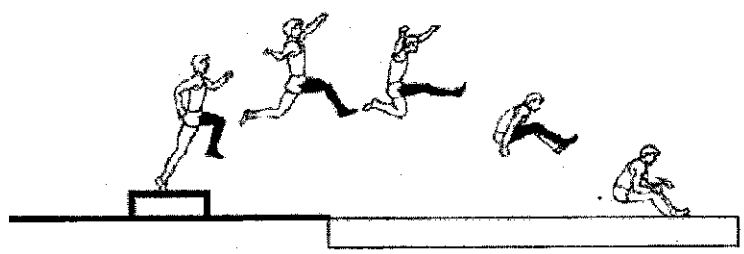
ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි ආකාරයට ම පෙට්ටියක් මත නො ව පොළොව මත පාදය තබා නික්මීම (රූපය 5.3.7)



රූපය 5.3.7

ක්‍රියාකාරකම 03

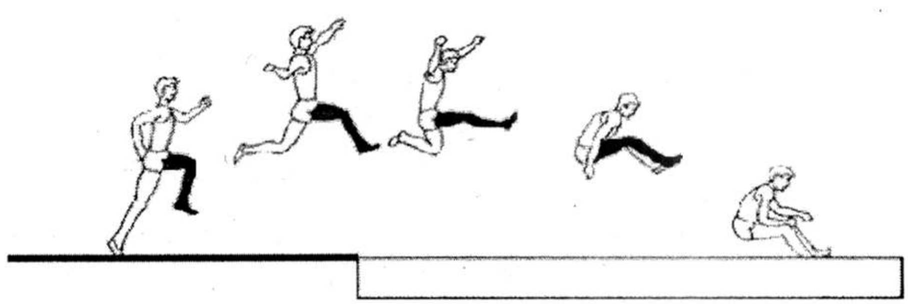
පියවර 5 - 7 පමණ අවතීර්ණ ධාවනයකින් අනතුරු ව සෙ.මී. 15ක් පමණ උස ලී පෙට්ටියක් මත නික්මීමේ පාදය තබා පැනීම. නික්මීමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගනිමින් ගුවනේ ගමන් කරන අතරතුර ක්‍රමයෙන් නිදහස් පාදය ඉදිරියට දිග හරිනු ලැබේ. පතිත වීමට ආසන්න වෙත් ම නික්මීමේ පාදය ද ඉදිරියට හා ඉහළට ගෙන එමින් අනතුරු ව දෙපා මත පතිත වීම (රූපය 5.3.8)



රූපය 5.3.8

ක්‍රියාකාරකම 04

ක්‍රියාකාරකම 03 ආකාරයට ම පෙට්ටියක් මත නොව පොළොව මත පාදය තබා නික්මීම (රූපය 5.3.9)



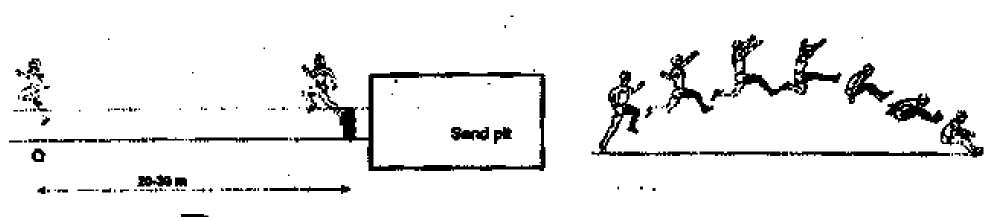
රූපය 5.3.9

ක්‍රියාකාරකම 05

නික්මීමේ පුවරුවේ සිට ධාවන මාර්ගය ඔස්සේ ආපසු දුවමින් යෝග්‍ය අවතීර්ණ ධාවන ආරම්භක ස්ථානය සලකුණු කරගන්න. (මීටර් 20 - 30ක් අතර දුර ප්‍රමාණයක් තුළ)

එම සලකුණු කර ගත් ස්ථානයේ සිට අවතීර්ණ ධාවනය ආරම්භ කර නික්මීමේ පුවරුව මත පාදය තබා නික්මී පා වීමේ ක්‍රමය යොදා ගනිමින් දුර පැනීම (රූපය 5.3.10)

පුවරුව මත නික්මීමේ පාදය ස්ථානගත වන අයුරින් අවතීර්ණ ධාවනයේ ආරම්භක ස්ථානය යෝග්‍ය පරිදි වෙනස් කර ගත යුතු වේ.



රූපය 5.3.10

නිපුණතාව 8.0 : සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්‍ෂම දිවි පෙවෙතකට අනුගත වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 8.1 : 8.1 **ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.**
8.2 **ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.**

කාල පරිච්ඡේද : 06 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් බව විස්තර කරයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමේ දී තම වගකීම පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි.
- අසිරියට බාධා වන අවස්ථාවල දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර - 01
- **ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් කරුණු සිහිපත් කරන්න.**
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල රූප සටහන් භාවිතයට ගනිමින් ප්‍රජනක පද්ධති පිළිබඳ සරල හැඳින්වීමක් කරන්න.
  - තම වර්ගයා බෝ කර ගනිමින් යම් ජීවී කොට්ඨාසයක පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම සඳහා සැකසී ඇති පද්ධතිය ප්‍රජනන පද්ධතිය බව
  - තම ප්‍රජනක පද්ධතිය නිරෝගී ව සහ ආරක්‍ෂාකාරී ව පවත්වා ගැනීමට තමා ගේ දායකත්වය ඉතා වැදගත් බව

පියවර - 02
- **පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පහත කරුණු ඇසුරින් හඳුන්වා දෙන්න.**
  - සාමාන්‍යයෙන් වයස අවු 10-14 දී ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වීම
  - වෘෂණ මගින් ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් හෝමෝනය නිපදවීම
  - ජීවිත කාලය පුරා ම ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය සිදු වීම
  - පියා ගේ ලක්‍ෂණ ශුක්‍රාණු සෛලවල අන්තර්ගත වීම
  - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ යෝනි මාර්ගය, ගර්භාෂය හරහා පැලෝපීය නාල තුළට පිහිනා යාමට ශුක්‍රාණුවලට හැකියාවක් තිබීම

පියවර - 03

- **ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පහත තේමා ඔස්සේ පැහැදිලි කර දෙන්න.**
- **ආර්තව චක්‍රය**
  - ගැහැනු දරුවකු වැඩිවියට පත් වීමත් සමඟ ම ආර්තව චක්‍රය ආරම්භ වන බව
  - වැඩිවියට පත් වීමෙන් පසු සාමාන්‍යයෙන් දින 28කට වරක් ඩිම්බ කෝෂවලින් මාරුවෙන් මාරුවට ඩිම්බය බැගින් පිට වන බව
  - චක්‍රයක් ආකාරයට සිදු වන මෙම ක්‍රියාවලිය ආර්තව චක්‍රය ලෙස හඳුන්වන බව.
  - මාසික ඔසප් වීම සිදු වීමට දින 14කට පෙර ඩිම්බ කෝෂයෙන් ඩිම්බ මෝචනය සිදුවන බව හා එය තමාට නොදැනෙන බව.
  - ඩිම්බය සංසේචනය වුව හොත් එය පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා ගර්භාෂය විශේෂයෙන් සකස් වන බව
  - ඩිම්බය සංසේචනය නො වී ගර්භාෂයට පැමිණි විට ගර්භාෂය ඇතුළත ආස්තරයේ පටක කොටස් කැඩී බිඳී රුධිරයත් සමඟ ඉවත් ව යාම ආර්තවය හෙවත් ඔසප් වීම නම් වන බව
  - පළමු වරට එය සිදු වීම මල්වර වීම හෙවත් වැඩිවියට පත් වීම ලෙස සැලැකීම
  - මෙ සේ සිදු වන රුධිර වහනය සාමාන්‍යයෙන් දින 2-6 දක්වා අතර කාලයක් පැවැතිය හැකි බව

- **පිළිසිඳ ගැනීම**
  - ඩිම්බ කෝෂයකින් ඩිම්බයක් මේරීමට ලක් වී මෝචනය වූ විට එම ඩිම්බය පැලෝපීය නාලය ඔස්සේ ගමන් ගන්නා බව
  - යෝනි මාර්ගය ඔස්සේ පැමිණෙන ශුක්‍රාණු සෛල ගර්භාෂය හරහා පැලෝපීය නාලය වෙත පිහිනා ගමන් කරන බව
  - පැලෝපීය නාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක් ඩිම්බයක් සමඟ එක් වීම සංසේචනය ලෙස හඳුන්වන බව
  - මෙ ලෙසින් සංසේචනය වූ ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගමන් කර එහි ඇතුළත බිත්තිය තුළ තැන්පත් වන බව
  - මෙය අධිරෝපණය ලෙස හඳුන්වන බව
  - අධිරෝපණය වූ ඩිම්බය ගර්භාෂය තුළ වැඩෙමින් මව සමඟ කලල බන්ධය සහ පෙකණි වැල සමඟ සම්බන්ධ වී එයට අවශ්‍ය ආහාර, ඔක්සිජන්, ඖෂධ ආදිය මව ගෙන් ලබා ගැනීම සිදු කරන බව
  - දරුවා බිහි වන තුරු මාස නවයක් පමණ ගර්භාෂය තුළ ආරක්ෂාකාරී ව වැඩෙන බව
  - දරුවා බිහි වීම යෝනි මාර්ගය හරහා සිදු වන බව

පියවර - 04

- **ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා ලෙස පහත ප්‍රධාන කරුණු තුන හඳුන්වා දෙන්න.**
  - ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන
  - යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග
- **ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන**
  - දිනපතා පුවත්පත්වලින් ලබා ගත් ලිංගික අපචාර හා අපයෝජන සම්බන්ධ වාර්තා කණ්ඩායම්වලට බෙදා දෙමින් එ වැනි අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ හැකි දේ සාකච්ඡා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
  - ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
  - ළමයකු ගේ සංවර්ධනයට බාධා වන කුමන හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට ගොදුරු කර ගැනීම හෝ ඒ සඳහා කුමන ආකාරයකින් හෝ දායක වීම ලිංගික අපයෝජනය නමින් හඳුන්වන බව පහදා දෙන්න.
  - ලිංගික අවයව ළමයින් ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම, ලිංගික අවයව ළමුන් ලවා ස්පර්ශයට ලක් කරවීම, එ මෙන් ම ළමයින් යොදා ගනිමින් ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම ආදි දේ ලිංගික අපචාර ලෙස හඳුන්වන බව පහදා දෙන්න.
  - ලිංගික අපචාරවලින් හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි බව පහදා දෙන්න.
    - ශරීරය අනිසි ලෙස කිසි ම කෙනකුට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නො දීම
    - කෙනකු ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සහ හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම හෝ උදවු ඉල්ලා කෑ ගැසීම.
    - කිසිවකු උදව්වට නොමැති අවස්ථාවක උපක්‍රමශීලී ව මඟ හැර යාම.
    - කිසිවකු ලිංගික අතවරයක් කිරීමට උත්සාහ කළ හොත් විශ්වාසවන්ත අයකුට ඒ බව දැනුම් දීම
    - අතර මඟ දී නොයෙක් අය දෙන පණිවිඩ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ දී සැලකිලිමත් වීම.
    - තමා පිළිබඳ අනවශ්‍ය ලෙස උනන්දු වන, තෑගිබෝග දෙන, මුදල් දෙන අය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් ව කටයුතු කිරීම ඒ පිළිබඳව වැඩිහිටියන් දැනුම්වත් කිරිම.

- නිතර ම තමා සමග තනි වී සිටීමට උත්සාහ කරන, තමාගේ සිරුර අනවශ්‍ය ලෙස වර්ණනා කරන අයගෙන් ආරක්ෂා වීම
- පාළු හුදෙකලා ස්ථානවලට තනි ව යාමෙන් හා එ වැනි ස්ථානවල තනි ව සිටීමෙන් වැළැකීම
- විවිධ රැකියාවලට බඳවා ගැනීම්, යන්ත්‍රමන්ත්‍ර ගුරුකම්, සංගීත සන්දර්ශන, තනි ව සහභාගි වන පන්ති, වැනි අවස්ථාවල දී සැලැකිලිමත් ව කටයුතු කිරීම
- ඥාති හිතමිත්‍රාදීන් ගෙන් බොහෝ විට ලිංගික අපයෝජනවලට ලක් වීමට ඉඩ ප්‍රස්තා ඇති බැවින් ඒ පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කිරීම
- අන්තර් ජාලය, ජංගම දුරකථන වැනි නව තාක්‍ෂණ ක්‍රමවේද අනිසි භාවිතයෙන් වැළැකීම

පියවර - 05

- **ලිංගික අපචාරවලට හා අපයෝජනවලට ලක් වීම නිසා කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් පහත දැක්වෙන ගැටලු ඇති විය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - මානසික බිඳ වැටීම් ඇති වීම
  - අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා ඇති වීම
  - අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් ඇති වීම
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇති වීම
  - සමාජ අවමානයට ලක් වීම
  - කායික වශයෙන් හානි සිදු වීම
- **යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් නිසා පහත දැක්වෙන අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති වන බව වටහා දෙන්න.**
  - මෙ වැනි ගැබ් ගැනීමක් ඇති වුව හොත් එයට මුහුණ දීම සඳහා කායික සූදානමක් නොතිබීම
  - මවක වීම සඳහා මානසික සූදානමක් නොතිබීම
  - ගැබ් කාලයේ දී සහ දරු ප්‍රසූතියේ දී සංකූලතා අධික වීම
  - තමා ද වර්ධනය වන අවධියේ සිටින නිසා තමාගේ වර්ධනයට මෙන් ම දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දීමට අසීරු වීම
  - සමාජ අපවාදවලට ලක් වීම
  - අධ්‍යාපන කටයුතු කඩා කප්පල් වීම.
- ලිංගික අපචාරයකට ලක්වූවහොත් වහා ම වැඩිහිටියන් දැනුම්වත් කිරීමට කටයුතු කරන්න.

පියවර - 06

- **ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන තවත් බාධාවක් ලෙස ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග හඳුන්වා දෙන්න.**
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග කිහිපයකට නිදසුන් වශයෙන් සුදු බිංදුම (ගෝනෝරියා), උපදංශය (Syphilis), හර්පීස්, ලිංගික ඉන්නන් සහ HIV/AIDS නම් කළ හැකි බව
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග බෝ වීමෙන් පහත දැක්වෙන පරිදි කායික, මානසික, සමාජීය හා ආර්ථික වශයෙන් ගැටලු ඇති වන බව
    - සමාජ අපවාදවලට ලක් වීම
    - අධ්‍යාපන කටයුතු කඩා කප්පල් වීම
    - ලිංගික අවයවවල තුවාල, සැරව ගැලීම්, වේදනා, කැසීම් ආදි සංකූලතා ඇති වීම
    - මානසික පීඩනය ඇති වීම
    - හෘදයය, මොළය වැනි අවයවවලට හා ස්නායුවලට හානි ඇති වීම
    - ගර්භණී කාලයේ දී ඇතැම් විෂබීජවලින් කලලය ආසාදනය වීම නිසා නොමේරූ දරුවන් බිහි වීම, මළ දරු උපත් හා අංග විකල දරුවන් බිහි වීම.
    - ප්‍රසූතියේ දී මව ගෙන් දරුවාට ස්පර්ශ වන ඇතැම් විෂබීජ නිසා දරුවන් අන්ධ භාවයට පත් වීම
- ඇතැම් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවල ලක්ෂණ පිටතට නො පෙන්වන නිසා එ වැනි අය ගෙන් නීරෝග අයට බෝ වීමට වැඩි ඉඩ කඩක් ඇති බව විස්තර කරන්න.

පියවර - 07

- **ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා තමා ගේ දායකත්වය ඉතා වැදගත් බව පහත දැක්වෙන මාතෘකා යටතේ සාකච්ඡා කරන්න.**
  - නිවැරැදි දැනුම්වත් වීම
  - සෞඛ්‍යවත් චර්යා
  - සමාජ වටිනාකම්
- **නිවැරැදි දැනුම්වත් වීම**
  - ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය
  - ප්‍රජනක පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය
  - පරිණතියත් සමඟ ප්‍රජනන පද්ධතියේ සිදු වන වෙනස්වීම්
  - ප්‍රජනක පද්ධතියේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ පුරුදු
  - අපචාර සහ අපයෝජන
  - අහිතකර ලිංගික චර්යා
  - ආර්තවය
  - පිළිසිඳ ගැනීම
  - පෝෂණ අවශ්‍යතා
  - අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම

- **සෞඛ්‍යවත් චර්යා**
  - පිරිසිදු ව සිටීම හා ලිංගික අවයවවල පිරිසිදු බව පවත්වා ගැනීම
  - කෘත්‍රිම රෙදිවලින් නිම වූ යට ඇඳුම් වෙනුවට කපු රෙදිවලින් නිම කළ යට ඇඳුම් භාවිතය
  - යට ඇඳුම් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
  - ලිංගික අත්හදා බැලීම්වලට යොමු නොවීම
  - විවාහ වන තෙක් ලිංගික සබඳතාවලට යොමු නොවීම
  - ලිංගික සබඳතා විවාහ සහකරු/සහකාරියට පමණක් සීමා කිරීම
  - ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝගී අවස්ථාවල දී සුදුසු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම
- **සමාජ වටිනාකම්**
  - විවාහ දිවියේ අර්ථවත් බව වටහා ගැනීම
  - විවාහක ස්ත්‍රීන් හා පුරුෂයන් අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, විශ්වාසය, ආදරය, ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග පවත්වා ගැනීම
  - මාතෘත්වයේ හා පිතෘත්වයේ වගකීම සහ වටිනාකම වටහා ගැනීම
  - විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි සහෝදරත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
  - අසභ්‍ය පොත් පත්, සඟරා, වීඩියෝ, චිත්‍රපට, සීඩී තැටි ආදිය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

මූලික වදන් සංකල්ප:
- ප්‍රජනක පද්ධති, ආර්තවය, පිළිසිඳ ගැනීම, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග, ලිංගික අපචාර සහ අපයෝජන

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ප්‍රජනක පද්ධතිවල රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- පහත තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් කේවල වශයෙන් පොත් පිංචක් නිර්මාණයට ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
  - ස්ත්‍රී පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යූහය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය
  - ප්‍රජනක පද්ධතිවල අසිරියට ඇති වන බාධා
  - ප්‍රජනක පද්ධති ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
  - ලිංගික අපචාර, අපයෝජන සහ එම අභියෝග ජය ගැනීම
- තොරතුරුවල ප්‍රමාණාත්වය සහ නිවැරැදි බව, ඉදිරිපත් කිරීමේ ශෛලිය, නිර්මාණශීලිත්වය යන නිර්ණායක යටතේ පොත් පිංච අගයන්න.

තෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
05. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනී.	5.4 වීසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.	02
06. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජනුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	02
07. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.	04
	7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.	02
09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.	04
	9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කරගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.	02
10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.	03
	10.2 එදිනෙදා මුහුණපාන අනතුරුවල දී නිවැරැදි ව අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.	03

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

නිපුණතා මට්ටම 5.4 : වීසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- මලල ක්‍රීඩාවේ වීසි කිරීමේ ඉසවු නම් කරයි.
- යගුලිය දැමීමේ නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- කවපෙත්ත වීසි කිරීමේ නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- හෙල්ල වීසි කිරීමේ නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- වීසි කිරීම්වල දී අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ඇමුණුම 5.4.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි හෝ වෙනත් යෝග්‍ය ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමක හෝ සිසුන් නිරත කරවන්න.

පියවර 02
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත වීසි කිරීම හා හෙල්ල වීසි කිරීම යන මලල ක්‍රීඩා වීසි කිරීම් ඉසව් තුන පාසල් ක්‍රීඩා වැඩ සටහන්වලට ඇතුළත් වන බව
  - පාසල් ක්‍රීඩා වැඩ සටහන්වලට ඇතුළත් නො වුව ද මිටිය වීසි කිරීම වශයෙන් ද මලල ක්‍රීඩා විසි කිරීම් ඉසව්වක් ඇති බව
  - වීසි කිරීමේ හැකියාව මලල ක්‍රීඩාවේ දී පමණක් නො ව වෙනත් විවිධ ක්‍රීඩාවල දී මෙන් ම එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද අපට වැදගත් වන බව
  - වීසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල දී සෑම විටම තමා ගේත්, අන් අය ගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු බව

පියවර 03
- එක් එක් මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වේ දී උපකරණය ගුවනට මුදා හැරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය, හිසට ඉහළින් , සිරුරේ පැත්තකින් ආදි වශයෙන් එකිනෙකට වෙනස් බව ආදර්ශනය සමඟින් පැහැදිලි කරන්න.

පියවර 04
- **ඇමුණුම 5.4.2 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - යගුලිය ග්‍රහණය කිරීම (රූපය 5.4.2)
  - එක තැන සිට යගුලිය ඉදිරියට දැමීම (රූපය 5.4.3, 5.4.4)
  - කවපෙත්ත ග්‍රහණය කිරීම (රූපය 5.4.5)

- කවපෙත්ත කරකැවීම හුරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (රූපය 5.4.6, 5.4.7)
- එක තැන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට වීසි කිරීම (රූපය 5.4.8, 5.49)
- හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීම (රූපය 5.4.10, 5.4.11)
- එකතැන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම (රූපය 5.4.12, 5.4.13, 5.4.14)

පියවර 05
- **පහත කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.**
- සාර්ථක විසි කිරීමක් සඳහා උපකරණය නිවැරැදි ව ග්‍රහණය කිරීම වැදගත් වන බව
- විසි කිරීමක දී අතේ ශක්තිය පමණක් නො ව සිරුරේ අනෙක් කොටස්වල ශක්තිය ද යොදා ගත හැකි නම් උපකරණය වැඩි දුරක් ඈතට විසි කළ හැකි බව

මූලික වදන් සංකල්ප :
- මලල ක්‍රීඩාවේ විසි කිරීමේ ඉසවු, යගුලිය, හෙල්ල, කවපෙත්ත, උපකරණ ග්‍රහණය, විසි කිරීමේ ශිල්ප ක්‍රම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කුඩා යගුලි හා ඒ හා සමාන වෙනත් විකල්ප උපකරණ
- කුඩා කවපෙති හා ඒ සමාන වෙනත් විකල්ප උපකරණ
- බර අඩු හෙල්ල හා ඒ හා සමාන වෙනත් විකල්ප උපකරණ
- පිටිය සලකුණු කිරීම සඳහා හුනු හෝ ඒ හා සමාන ද්‍රව්‍යයක්
- වොලිබෝල් දැලක් හෝ ලණුවක්

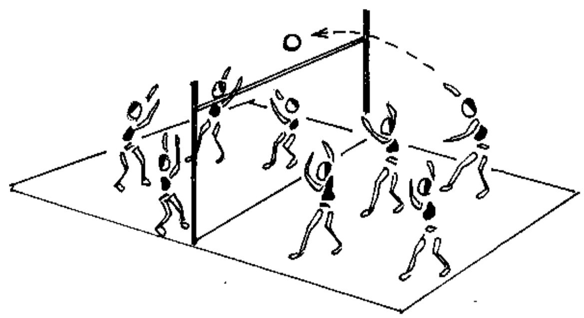
තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- වීසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල උද්යෝගවත් ව හා කාර්යක්ෂම ව සහභාගි වීම අගයන්න.
- වීසි කිරීමේ උපකරණ නිවැරැදි ව හැසිරවීමේ හැකියාව අගයන්න.
- වීසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරදි බව අගයන්න.
- වීසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර තමාගේත් අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම අගයන්න.

ඇමුණුම 5.4.1

mf/õY l ß%d dr l u

මෙහි දී ශිෂ්‍ය කණ්ඩායමක් රූපය 5.4.1හි පරිදි දැලක් හෝ ලණුවක් හෝ උඩින් පන්දුවක් විරුද්ධ පිල වෙත වීසි කරති. එක් පිලක උත්සාහය විය යුත්තේ විරුද්ධ පිලේ කණ්ඩායමට අල්ලා ගත නො හැකි වන සේ ඔවුන්ට අයත් පරිශ්‍රය මත පන්දුව පතිත කිරීම යි. තම පිටිය මත පතිත වීම වැළැකෙන සේ පන්දුව අල්ලා විරුද්ධ පිලට යැවීම කණ්ඩායමක වගකීම වෙයි. යම් නිශ්චිත කාල සීමාවක් තුළ පෙදෙසක පොළොව මත පන්දුව වැදෙන වාර ගණන අනුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තීරණය වේ.



රූපය 5.4.1

ඇමුණුම 5.4.2

වීසි කිරීමේ ඉසවු ශිල්පීය පුහුණුව

යගුලිය ග්‍රහණය කිරීම (රූපය 5.4.2)

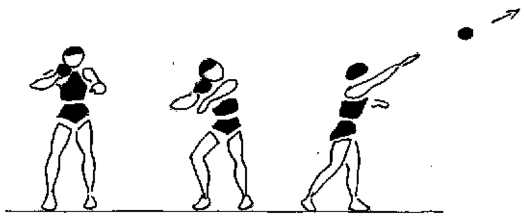
අතේ ඇඟිලිවල මුල් කෙළවරේ (අත්ලේ ඉහළ දාරයේ) හොඳාකාර ව රැඳෙන අයුරින් යගුලිය ග්‍රහණය කළ යුතු වේ. ඇඟිලි එකිනෙකට සමීප ව, එ නම් සුළු වශයෙන් විහිදුවා තබා ඇත. යගුලිය, නිකටට යටින් ගෙලෙහි ඉදිරිපස උර මේඛලාවෙහි ස්වල්පයක් ගිලුණු ස්ථානය මත තබා ගනු ලැබේ. සිරුරට අංශ 45^{0}ක් පමණ කෝණයක් පවතින පරිදි වැලමිට පැත්තට එසැවී ඇත.

රූපය 5.4.2

* මෙහි ක්‍රියාකාරකම් විස්තර සපයා ඇත්තේ ක්‍රීඩකයා දකුණු අත හුරු පුද්ගලයකු ලෙස සලකමිනි. එහෙත් වම් අත හුරු ක්‍රීඩකයෙක් නම් ඊට විරුද්ධ දිශාව සලකා කටයුතු කළ යුතු ය.

එක තැන සිට යගුලිය දැමීම - **ක්‍රියාකාරකම 1 (රූපය 5.4.3)**

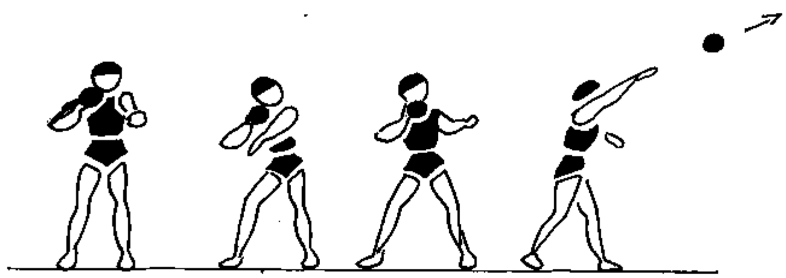
- යගුලිය සහිත ව උරහිස් පළලට සමාන වන සේ දෙපා ඇත් කොට සිට ගැනීම
- දණහිස් මඳක් නවමින් උඩුකය මඳක් දක්ෂිණාවර්ත ව කරකැවීම
- දෙපා දිග හරින අතරතුර උඩුකය ඉදිරියට හරවා යගුලිය දැමීම



රූපය 5.4.3

එකතැන සිට යගුලිය දැමීම - **ක්‍රියාකාරකම 2 (රූපය 5.4.4)**

- යගුලිය සහිතව උරහිස් පළලට සමාන වන සේ දෙපා ඇත් කොට සිට ගැනීම
- දණහිස් මඳක් නවමින් උඩුකය මඳක් දක්ෂිණාවර්ත ව කැරකීම
- දෙපා දිග හරින අතරතුර උඩුකය ඉදිරියට හරවමින් වම් පාදය ඉදිරියට තබා යගුලිය දැමීම



රූපය 5.4.4

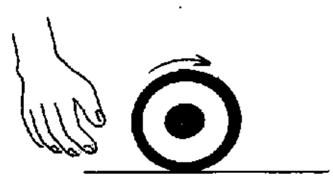
කවපෙත්ත ග්‍රහණය (රූපය 5.4.5)

ඇඟිලිවල අවසාන පුරුක්වලින් කවපෙත්ත අල්ලා ගෙන සිටියි. කවපෙත්තෙහි දාරය මත ඇඟිලි විහිදුවා ඇත. මහපට ඇඟිල්ල කවපෙත්ත මත නිදහස් ව තබා ඇත.

රූපය 5.4.5

කවපෙත්ත කරකැවීම හුරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්

දබර ඇඟිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළොව දිගේ පෙරළීම (රූපය 5.4.6)



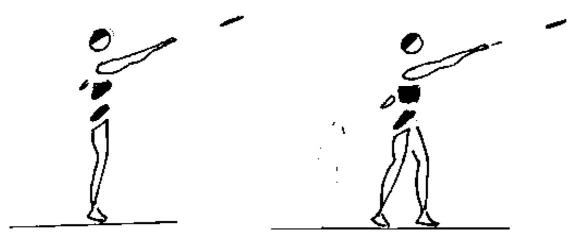
රූපය 5.4.6

උක්ත කරකැවීමේ ක්‍රමය ම භාවිත කරමින් කවපෙත්ත ගුවනට මුදා හැරීම (රූපය 5.4.7)

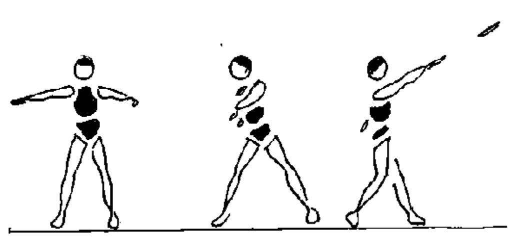
රූපය 5.4.7

එක තැන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට විසි කිරීම

පාද සමාන්තරව තබා සිට ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම (රූපය 5.4.8)
වම් පාදය ඉදිරියෙන් තබා සිට ගෙන කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම (රූපය 5.4.9)



රූපය 5.4.8



රූපය 5.4.9

හෙල්ල ග්‍රහණය

හෙල්ල ග්‍රහණය සඳහා පිළිගත් ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ.

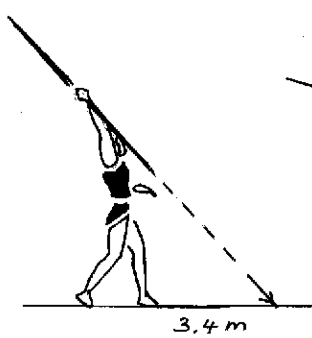
1. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා දබර ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය (රූපය 5.4.10)
2. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා මැද ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය (රූපය 5.4.11)

රූපය 5.4.10

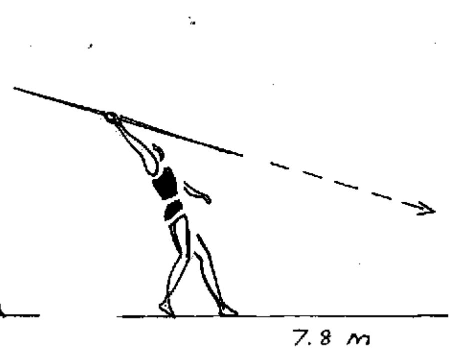
රූපය 5.4.11

එක තැන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම

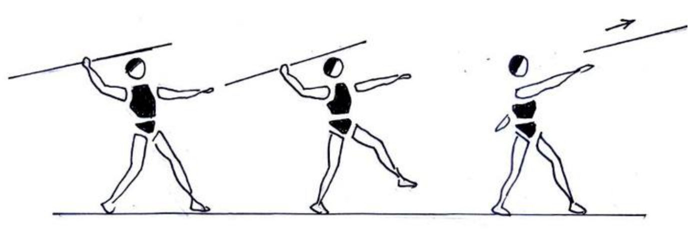
- සිරුර මීටර 3-4ක් ඉදිරියෙන් පොළොව දෙසට තුඩ යොමු වන සේ හිසට ඉහළින් පිටුපසට අදිනු ලැබූ හෙල්ලය පොළොවට වේගයෙන් දමා ගැසීම (රූපය 5.4.12)
- හිසට ඉහළින් පිටුපසට හෙල්ලය ඇද, කඳ තරමක් පිටුපසට නවා පෙර ක්‍රියාකාරකමෙහි ආකාරයට ම එහෙත් තරමක් ඈතට වීසි කිරීම (රූපය 5.4.13)
- පාද අතර පරතරය සෙ.මී 60-90ක් පමණ වන සේ වම් පාදය ඉදිරියෙන් තබා හෙල්ල පිටුපසට ඇද සිට ගැනීම
  අනතුරු ව වම් පාදය තරමක් ඔසවා නැවත ඉදිරියෙන් තබා හෙල්ල වීසි කිරීම (රූපය 5.4.14)



රූපය 5.4.12



රූපය 5.4.13



රූපය 5.4.14

නිපුණතාව 06 : ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ක්‍රීඩා නීතිරීති විකාශනය වූ අයුරු පැහැදිලි කරයි.
- ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා පැහැදිලි කරයි.
- ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙයි.
- ක්‍රීඩාව මඟින් නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනියි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- 6 හා 7 ශ්‍රේණිවල දී උගත් ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම සිහි ගන්වන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ක්‍රීඩාවක් නිවැරැදි ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීතිරීති ලෙස හඳුන්වන බව
  - ක්‍රීඩාවේ යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වා ගෙන යනු ලබන චර්යා රටා ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම බව
  - ක්‍රීඩාව සාධාරණ ව පවත්වා ගෙන යාමට නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය බව
  - ඒ සඳහා ක්‍රීඩකයන් තුළ නිපුණතා ගොඩනඟා ගත යුතු බව

පියවර 02
- **පහත සඳහන් අවස්ථා පිළිබඳ ශිෂ්‍ය අදහස් විමසන්න.**
  - ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයකු පන්දුවට පහර දෙමින් සිටින විට පන්දුව කඩුල්ලේ වැදීම
  - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිටියෙන් පිටත පතිත වීම
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සෑම ක්‍රීඩාවකට ම නීතිරීති ඇති බව
  - ඒවා මඟින් ක්‍රීඩාව පාලනය වන බව
  - නීතිරීති කාලානුරූපී ව වෙනස් වීම්වලට ලක් වන බව

පියවර 03
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- පහත සඳහන් මාතෘකා දෙක සිසු කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
  - ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල පරිණාමය,
  - ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා

- තොරතුරු පත්‍රිකා ඇසුරින් තම කණ්ඩායමට අදාළ මාතෘකාවට නිර්මාණශීලී ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.
  - ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 04
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් කරුණු තහවුරු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

පියවර 05
- සුදුසු ක්‍රීඩාවක් / අනුක්‍රීඩාවක් / සුළු ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න.
- එම ක්‍රීඩාව සඳහා සිසු කණ්ඩායම් දෙකක්ද විනිසුරුවරයකු පුහුණුකරුවන්, නරඹන්නන්, මාධ්‍යවේදීන් ආදි ලෙස සිසුන් ද පත් කරන්න.
- මිනිත්තු 10ක් ක්‍රීඩාව ක්‍රියාත්මක කරවන්න.
- **අනතුරු ව ක්‍රීඩාව ඇසුරින් පහත දැක්වෙන මාතෘකා පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම
  - විනිශ්චයට ගරු කිරීම
  - පුහුණුකරුට/ගුරුවරයාට ගරු කිරීම
  - කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ගරු කිරීම
  - ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම
  - නරඹන්නන්ට ගරු කිරිම
  - මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම
- ඉහත කරුණු අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උදාහරණ ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී ආචාර ධර්ම භාවිතයේ වැදගත්කම තොරතුරු පත්‍රිකා ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- නීතිරීතිවල පරිණාමය හා සම්භවය, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග, ආචාර ධර්ම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- යොදා ගන්නා ක්‍රීඩාව අනුව ගුණාත්මක යෙදවුම් භාවිතා කරන්න.

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- ක්‍රීඩා නීතිරීති විකාශනය වූ අයුරු විමසන්න.
- ක්‍රීඩකත්වය හා බැදුණු නිපුණතා පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- ආචාරධර්ම භාවිතයේ වැදගත්කම විමසන්න.
- ආචාරධර්මවලට අනුගත ව කටයුතු කිරීම අගයන්න.

ඇමුණුම 6.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව - නීති රීති බිහි වීම

ආදි කාලීන මිනිසා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදුණේ දෛනික ජීවිතයේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා ය. පිහිනීම, සතුන් පසු පස එලවා යාම, සතුන් සමඟ පොර බැදීම, බිලී බෑම, ගස් බඩ ගෑම, මී කැඩීම, දිය කඩිති උඩින් පැන යෑම, වැල්වල එල්ලී යාම ඉන් සමහරකි.

අතීත මිනිසා දෙවියන් කෙරෙහි දැඩි භක්තියකින් පසු වූ අතර දෙවියන් ගෙන් උපකාර ලැබීම සඳහා ආගමික පුද පූජා පවත්වමින් දෙවියන් පිනවීම සඳහා නැටුම් හා ක්‍රීඩා ද, ඊට ඇතුළත් කර ගෙන ඇත. දෛනික ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ නිර්මාණය වූ මෙම ක්‍රීඩා, පාලකයන් ගේ විනෝදය උදෙසා තරග වශයෙන් පවත්වා ඇත. කිසි දු නීතියක් හෝ රීතියක් හෝ නොමැති ව පැවැත්වූ මේවා අවසන් වී ඇත්තේ ප්‍රතිමල්ලවයාට අනතුරක් හෝ ජීවිත හානියක් හෝ සිදු කිරීමෙනි. ම්ලේච්ඡත්වයට ළං වූ මෙම ක්‍රීඩාවලට ක්‍රමානුකූල ව විවිධ නීතිරීති ඇතුළත් වී ඇත. එහෙත් ඒ පිළිබඳ පිළිගත හැකි වාර්තා නැත.

නීතිරීති ඇති ව පැවැත්වූ බවට දැනට වාර්තාගත ව ඇති ක්‍රීඩා උත්සවය ග්‍රීක යුගයේ දී ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් හා ස්පාටා නම් නගරවල පැවැති ආගමික උත්සව වේ. ක්‍රිස්තු පූර්ව 776 දී සියුස් දෙවියන් පිදීම සඳහා ඇතැන්ස් රාජ්‍යයේ ඔලිම්පියා නම් ස්ථානයේ පැවැති උත්සවය ඉන් වැදගත් තැනක් ගන්නා අතර වර්තමාන ඔලිම්පික් තරගාවලියේ මූල බීජය සේ සැලකෙන්නේ ද එම උත්සවය යි. මෙම තරග ග්‍රීක පුරුෂයන්ට සීමා වී ඇති අතර ඔවුන් තරග කළ යුතු ව තිබුණේ නිරුවතිනි. එය ද නීතියකි.

කාර්මික විප්ලවයත් සමඟ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් විධිමත් ව ව්‍යාප්ත වූ අතර ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1300 - 1500 තෙක් පැවැති විද්‍යා පුනර්ජීවන යුගයේ නව සොයා ගැනීම් හා අත්හදා බැලීම් හමුවේ ක්‍රීඩා නීතිරීති තව දුරටත් විධිමත් වූ අතර නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ද බිහි වී ඇත. අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමේ ආරම්භය ද ක්‍රීඩා සමාජ බිහි වීම ද මෙම යුගයේ දී සිදු වී ඇත.

වර්තමානයේ දී අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා සංගම් මඟින් එක් එක් ක්‍රීඩාවක් පාලනය කෙරෙන අතර ඒ ක්‍රීඩාවලට අදාළ නීති රීති ඇති කිරීම, සංශෝධනය කිරීම ආදිය සිදු කරනුලබන්නේ ද ඔවුන් විසිනි. එක් එක් රටවල දී එම ක්‍රීඩාවට අදාළ ජාතික සංගමය විසින් ඉහත කාර්ය ඉටු කරනු ලබයි. ප්‍රාදේශික තරග සංවිධානයේ දී අදාළ සංවිධායකයන් විසින් යම් යම් නීති සංශෝධනය කෙරෙන අවස්ථා ද දැකිය හැකි ය.

මේ අන්දමට ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති පිළිපැදීමට පුරුදු වීම මඟින් සමාජ නීති රීති පිළිපැදීමට පුරුදු වීමත්, එ මඟින් නීති ගරුක පුරවැසියකු වීමත් සිදු වේ. මේ නිසා ගොඩනැගෙන ආත්ම විශ්වාසයට සහ පුද්ගල පෞරුෂ වර්ධනයට ද ඉවහල් වේ. මේ සියලු ම ක්‍රියා රටේ සංවර්ධනයට ද බලපෑම් ඇති කරයි.

ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග

නායකත්වය

- සිය කණ්ඩායම මෙහෙයවීම
- තම කණ්ඩායමේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම
- තම රටේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
- කණ්ඩායමේ උනන්දුව හා තරගකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම
- පුහුණුකරු හා ක්‍රීඩකයන් අතර සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීම
- ගැටුම් නිරාකරණය කර ගනිමින් කටයුතු කිරීම
- බුද්ධිමත් ලෙස හා වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීම

අනුගාමිකත්වය

- පත් වූ නායකත්වය යටතේ කැමැත්තෙන් හා කැප වීමෙන් ක්‍රීඩා කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී නායකයකු ලෙස කටයුතු කිරීම

කණ්ඩායම් හැඟීම

- කණ්ඩායමේ ජයග්‍රහණය උදෙසා තම දායකත්වය නොපිරිහෙළා ලබා දීම
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් අතර යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- පෞද්ගලික ව කැපී පෙනීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වැළැකී කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා

- පුද්ගල විවිධතා පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
- අවශ්‍ය අයට ආධාර උපකාර කිරීම
- අන් අය අවඥාවට ලක් කිරීම, උපහාසයට ලක් කිරීම, පහත් කොට සැලකීම වැනි කටයුතුවලින් වැළැකීම
- එකිනෙකාට ගරු කිරීම හා ඇහුම්කන් දීම

ජය පරාජය යථාර්ථවාදී ව පිළිගැනීම

- සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම මිස කෙසේ හෝ ජය ගැනීමට සූදානම් නොවීම
- ප්‍රතිවාදීන් ගේ දක්ෂතා අගය කිරීම
- දුක, ශෝකය, සතුට වැනි චිත්තවේග පාලනය කර ගැනීම
- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම

ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීම

- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීම
- සාමය ආරක්ෂා වීම
- ගැටලු නිරාකරණයට පහසු වීම
- ජය පරාජය සම ව විඳිමට ශක්තිය ලැබීම
- මිත්‍රත්ව වර්ධනය වීම
- තරග විනිශ්චය පහසු වීම
- එකමුතු බව වර්ධනය විම
- අන් අයට උදවු කිරීම
- සංස්කෘතික වටිනාකම් පවත්වා ගෙන යාමට හැකි වීම

නිපුණතාව 7.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.
7.2 : පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 05 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි.
- නිවැරැදි ව ආහාර වට්ටෝරු සකසයි.
- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට බාධා ඇති වන අවස්ථා පෙළ ගස්වයි.
- ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලැකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි.
- නිවැරැදි ව ආහාර තෝරා ගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම පැහැදිලි කරයි.
- ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම විස්තර කරයි.
- පාරම්පරික සූප ක්‍රම විස්තර කරයි.
- පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පසුගිය දැනුම ආශ්‍රිත ව පවුල යන්න සාකච්ඡා කරන්න.**
- පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පහත ක්ෂේත්‍ර යටතේ හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- සෑම ශිෂ්‍යයකුට ම කාඩ්පත් දෙකක් ලබා දී ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙළ කිරීමේ දී හා ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු එක් කරුණ බැගින් සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සටහන් කරන ලද කරුණු ප්‍රදර්ශනය සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු තහවුරු වන පරිදි සිසු අනාවරණ ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
    - පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙළ කිරීමේ දී
        - පවුලේ සාමාජිකයන් ගේ වයස (වර්ධන අවධිය)
        - රෝගී/නීරෝග බව
        - රුචිකත්වය (රස, වයනය)
        - ප්‍රමාණය
        - ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
        - කැලරි අවශ්‍යතා

- ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී
  - පිළිවෙළ
  - පෙනුම
  - සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
  - ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය
  - ප්‍රසන්න බව
  - ප්‍රමාණවත් බව
  - මේස පුරුදු

පියවර 02

- **අඩු වියදමකින් පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග නිදසුන් ඇසුරින් ඉදිරිපත් කිරීමට ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.**
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.**
  - එක ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ලබා ගැනීමට හැකි මිල අධික හා මිල අඩු ආහාර පවතින බව

    උදා :-
    - ලොකු මාළු මිල අධික වුවත් පොඩි මාළු මිල අඩු වන අතර ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එක ම වේ. පොඩි මාළුවල වැඩිපුර කැල්සියම් වැනි ඛනිජ අන්තර්ගත වන අතර ආර්ථික ලෙස ද වාසිදායක වේ.
    - ආනයනය කරන ඇපල්, දොඩම් වැනි පලතුරු මිල අධික වේ. දේශීය පලතුරු වන නෙල්ලි, පේර, වෙරළු වැනි ඒවායේ පෝෂණ ගුණය වැඩි අතර මිල ද අඩු ය.

  - විවිධ පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රම මඟින් වැඩි පෝෂණ ගුණයක් ලබා ගත හැකි බව

    උදාඃ -
    - තම පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි පළා වර්ග එකතු කර පිස ගැනීම
    - ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිසීමෙන් පෝෂණ ගුණය වැඩිපුර ලබා ගත හැකි ය.

      නිද - නිවිතිවලට කොස් ඇට දැමීම
- පරිරක්ෂණ ක්‍රම මඟින් ආහාර නාස්තිය අවම කරගත හැකි බව
  - උදා - අටු කොස්, වැලි කොස් ඇට, ජාඩි, ලුණු දෙහි
- ගෙවත්ත පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා භාවිත කළ හැකි බව
  - උදා :- පෝච්චිවල එළවුළු වැවීම
    - පළා වර්ග වගා කර ගැනීම
    - පලතුරු ගස් සිටුවීම

පියවර 03 • **පහත දැක්වෙන එක් එක් අවස්ථා සිසු කණ්ඩායම්වලට පවරා දී පෝෂණ ගුණය හානි වීම හා අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.**

* නිෂ්පාදනයේ දී
* ප්‍රවාහණයේ දී
* ගබඩා කිරීමේ දී
* වෙළෙඳාමේ දී
* පිළියෙළ කිරීමේ දී
* පරිභෝජනයේ දී

• කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
• සිසු අනාවරණ 7.1.1හි තොරතුරු ඇසුරෙන් තහවුරු කරන්න.

පියවර 04 • **පහත වගුව ඇසුරින් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී සැලැකිලිමත් විය යුතු කරුණු සහ සැලැකිලිමත් වීමට හේතු සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.**

ආහාර වර්ගය	තෝරා ගැනීමේ දී සැලැකිලිමත් විය යුතු කරුණු	ඒ සඳහා හේතු
ධාන්‍ය වර්ග		
මාළු		
ටින් මාළු		
දියර කිරි පැකට්		
එළවුළු/පලතුරු		
ලූණු		
පාන්		
බිස්කට්		
....		

• සිසු අනාවරණ පහත දැක්වෙන තොරතුරු ඇසුරෙන් තහවුරු කරන්න. නැවුම් බව, මිල සහ බර, රස, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, අන්තර්ගතය, ජාතික ප්‍රමිතිවලට අනුකූල වීම, කල් ඉකුත් වීම, ඇසුරුමේ ස්වභාවය

පියවර 05 • පෝෂණ ගුණය වැඩි වන පරිදි ආහාර පිළියෙළ කර ගත හැකි ක්‍රම යෝජනා කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
• **පහත දැක්වෙන ක්‍රම ද ඇතුළත් වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  • මිශ්‍ර ආහාර ලෙස පිළියෙළ කිරීම (හත් මාළුව, මුං කිරිබත්, එළවුළු සලාදය)

- අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීම (ගොටු කොළ, කැරට්)
- දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එකතු කිරීම
- ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම විමසන්න.
- **සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරමින් පහත ක්‍රම ඉදිරිපත් කරන්න.**
  - වියැළීම (දෙල්, අටු කොස්, මිරිස්, කරවල, කරවිල)
  - සීනි දැමීම (නෙල්ලි දෝසි, ජෑම්)
  - ශීත කිරීම (කිරි, එළවුළු, පලතුරු, මාළු)
  - ටින් කිරීම (මාළු, පලතුරු, එළවුළු)
  - විසර වියළනය (කිරිපිටි)
  - ලුණු දැමීම (දෙහි, අඹ)
  - රසායන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම (කෝඩියල්, ජෑම්)
  - පැස්චරීකරණය (දියර කිරි)
  - ජීවාණුහරණය (දියර කිරි)
  - වැලි යට තැබීම (දෙහි, කොස් ඇට)
  - දුම් ගැසීම (මස්, ගොරකා)
  - පිසීම (මාළු ඇඹුල් 'තියල්, බැදුම්)
  - අච්චාරු දැමීම (පොලොස්)

මූලික වදන් සංකල්ප :
- පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා, ආහාර පිළිගැන්වීම, ආහාර වට්ටෝරු, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම, පිරිමැසුම් ක්‍රම.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ආහාර වර්ග (පැකට්, බෝතල් හා ටින් ආදියේ අඩංගු)
- වර්ණක චාට් පත්‍රය
- බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ්, ප්ලැටිග්නම්, ගම් ටේප් ආදිය.
- විවිධ පිළිගැන්වීමේ ක්‍රම ඇතුළත් පින්තූර

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙළ කිරිමේ දී හා පිළිගැන්වීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු විමසන්න.
- ආහාර මිල දී ගන්නා අවස්ථාවල සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂ කරුණු විමසන්න.
- ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට බාධා වන අවස්ථා අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග විමසන්න.
- නිවසේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී තමාට ලබා දිය හැකි දායකත්වය විමසන්න.
- අරපිරිමැසුම් ක්‍රම මගින් පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග ඇතුළත් පොත් පිංචක් පිළියෙළ කිරීම සඳහා යොමු කර එය අගයන්න.

ඇමුණුම 7.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වන අවස්ථා අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

නිෂ්පාදනයේ දී

- රසායනික පොහොර අනිසි ලෙස නොයෙදීම.
- සතුන් ගේ බලපෑම (නිද - ඌරු මීයන් කෑම) අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම
- පසේ සංයුතිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම
- අස්වනු නෙළීමෙන් පසු විනාශ වීම වැළැක්වීමට පියවර ගැනීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහ කෘමීන් ගේ බලපෑම අවම කිරීම
- පලදාව නෙළීමට ආසන්න කාලවල දී අනුකූල නොවන කෘමිනාශක නො යෙදීම

ප්‍රවාහනයේ දී

- සුදුසු අසුරන භාවිත කිරීම
- ඉඩකඩ නිසි ලෙස කළමනාකරණය
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස ලැබීමට සැලැස්වීම
- පැටවීමේ හා බෑමේ දී පරිස්සම් ක්‍රම අනුගමනය කිරීම

ගබඩා කිරීමේ දී

- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස සැපැයෙන පරිදි ගබඩා කිරීම
- උෂ්ණත්වය පිළිබඳ සැලැකිලිමත් වීම
- FIFO - LIFO අදාළ ක්‍රමයට අනුව ගබඩා කිරිම
  (Fist In First Out - Last In First Out
- අයඩීන් ලුණු අඳුරු පැහැති බෝතල්වල ගබඩා කිරීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සහ කෘමීන් ගෙන් හානි වීම වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම
- වෙළෙඳාමේ දී නිසි ලෙස තැන්පත් කිරීම
- ආහාර වර්ග විෂ වීම ගැන සැලකිලිමත් වීම
  උදා - මස් වර්ග, හා අයිස් ක්‍රීම් එක් ව නොතැබීම
- ආහාර වර්ග හා සබන් වර්ග එක සමීපයේ නොතැබීම
- කල් තබා ගැනීම සඳහා ෆෝමලින් වැනි ද්‍රව්‍ය නොයෙදීම
- කෙසෙල්, ඇපල්, වැනි ආහාරවලට රසායනික ද්‍රව්‍ය නොයෙදීම

පිසීමේ දි හා ආහාර සැකසීමේ දී

- ජලයේ දිය වී අපතේ යා හැකි පෝෂ්‍ය කොටස් ඇති ආහාර ජලයේ සේදීමේ වාර ගණන අඩු කිරීම
- අර්තාපල් තැම්බීමට පෙර කැපීමෙන් හෝ පොතු ගැලවීමෙන් හෝ වැළැකීම
- ඔක්සිජන් සමඟ ඍජු ලෙස ගැටීම වැළැක්වීමට කැපූ විගස එළවුළු ජලයේ ගිල්වීම හා මූඩිය වසා පිසීම (උදා - කරවිල)

- ආහාර පිසීමේ දී යකඩ සහ තඹ භාජන භාවිත නොකිරීම
- ආකර්ෂණීය වර්ණ රඳවා ගැනීමට සෝඩියම් බයි කාබනේට් දැමීමෙන් වැළැකීම
- පීඩන උදුන් භාවිතයෙන් ඉන්ධන පිරිමැසීම හා පෝෂණ ගුණය රඳවා ගැනීම
- එළවුළු හා පලතුරු අඩු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කිරීම
- පිසීමේ දී අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු භාවිත කිරීම
- මඤ්ඤොක්කා වැනි ආහාර පියන විවෘත කර පිසීම
- ආහාර පිසීමෙන් පසු ව දෙහි යෙදීම
- පිසූ ආහාර එක් වරකට වඩා රත් නොකිරීම
- ආහාර පමණ ඉක්මවා පිසීමෙන් වැළැකීම
- එළවුළු හා පලතුරු පිසීමට ස්වල්ප වේලාවකට පෙර කැපීම (නැතිනම් වාතය සමඟ ගැටී විටමින් විනාශ වේ.)
- එළවුළු කැපීමට පෙර සේදීම (එ විට ජල ද්‍රාව්‍ය පෝෂක ඉවත් වීම අවම කර ගත හැකි ය.)
- බොහෝ එළවුළුවල පොත්තේ පෝෂක ද්‍රව්‍ය අඩංගු බැවින් හැම විටක ම පොත්ත ඉවත් නො කොට හෝ අත්‍යවශ්‍ය නම් තුනී කොටසක් ඉවත් කර හෝ භාවිතයට ගැනීම
- කපන ලද හෝ කොටස් කරන ලද හෝ එළවුළු වර්ග මිලට ගැනීමෙන් වැළැකීම
- පිසීම සඳහා එළවුළු තෙල් වෙනුවට පොල් තෙල් භාවිත කිරීම
- ආහාර බැදීමේ දී එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීමෙන් වැළැකීම
- මාෂ භෝග පැය හයකට වඩා වැඩි කාලයක් පොඟවා භාවිත කිරීම
- පෙඟවීමට භාවිත කළ ජලය නැවත නැවත භාවිත නොකිරීම

පරිභෝජනයේ දී

- කන්න ක්‍රමයට වගා කරන නැවුම් එළවුළු හා පලතුරු වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගැනීම
- අමුවෙන් ගත හැකි ආහාර සලාද ලෙස එකතු කර ගැනීම
- හුමාලයෙන් තැම්බූ සහල් නොතැම්බූ සහල්වලට වඩා පෝෂණයෙන් වැඩි බැවින් ඒ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම
- ආහාර වේල් මඟ නොහැරීම
- ආහාර වේල් දෙකක් අතර නිසි කාල පරාසයක් පවත්වා ගැනීම (ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් අතර පැය හතරක් වත් සහ ප්‍රධාන හා අතුරු වේලක් අතර පැය දෙකක් වත්)
- රූපවාහිනිය නරඹමින් අහාර නොගැනීම
- නින්දට පැය 1 1/2කට - 2කට පෙර ආහාර ගැනීම
- පමණට වඩා ආහාර නොගැනීම
- ක්ෂණික ආහාර හා නිසරු ආහාර ගැනීම සීමා කිරීම
- නිර්මාංස නම් පියලි භෝග ධාන්‍ය වර්ග සමඟ මිශ්‍ර කර ආහාර වේල්වලට එක් කර ගැනීම

- ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය භාවිත කිරීම සහ ආහාර ගන්නා අතරතුර වැඩිපුර ජලය පානය නොකිරීම
- සාමාන්‍යයෙන් එළවුළු හා පලතුරු වර්ග පහක් වත් දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම
- වැඩිහිටියන් දෛනික ව පැය 1/2ක් වත් සහ ළමයින් පැයක් වත් ව්‍යායාමවල හෝ ක්‍රීඩාවල හෝ නිරත වීම
- එක තැන වාඩි වී සිටින ජීවන රටාවෙන් මිදීම

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

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 04 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ගීකරණය කරයි.
- සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **එදිනෙදා ජීවන කටයුතු කිරීම සඳහා අවශ්‍යවන ශාරීරික හැකියා පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙන් විමසමින් හුනු පුවරුවේ සටහන් කරන්න.**
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - එදිනෙදා කටයුතු කිරීම සඳහා ශක්තිය, වේගය, නම්‍යතාව සහ දරා ගැනීම වැනි හැකියා අවශ්‍ය වන බව
  - ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කරනු ලබන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, යහපත් ලෙස පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ඉවහල් වන, අප තුළ පිහිටි, සංවර්ධනය කරගත හැකි, කායික හැකියා සමූහයක ඒකරාශි වීමක් බව
  - ශරීරය තුළ පිහිටි මෙම හැකියා, ශාරීරික ගුණාංග (ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක, යෝග්‍යතා සංඝටක) වශයෙන් නම් කරන බව
  - සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගුණාංග හා දක්ෂතා ආශ්‍රිත ගුණාංග ලෙස ශාරීරික ගුණාංග දෙ ආකාරයක් වන අයුරු පහත සඳහන් පරිදි වෙන් කර හඳුන්වා දෙන්න.
- පහත සඳහන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ගුණාංග සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.
  - හෘදයය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (හෘත්-පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව)
  - පේශිමය දැරීමේ හැකියාව
  - පේශි ශක්තිය
  - නම්‍යතාව
  - ශාරීරික සංයුතිය
- පුද්ගලයකු ගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා මෙම ගුණාංග ඍජු ව ම දායක වන බව
- උචිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගත හැකි බව

පියවර 02

- පහත සඳහන් පරිදි සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරමින් දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කර ඒවායේ ප්‍රයෝජන ද පැහැදිලි කරන්න.
  - හෘදයය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (හෘත්-පුප්ඵුශීය දැරීමේ හැකියාව)
    - ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී, හෘදයය හා පෙණහලු සක්‍රිය වී ශරීර පටක වෙත ඉහළ ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව, හෘත්-පුප්ඵුශීය දැරීමේ හැකියාව නමින් හැඳින්විය හැකි ය.
    - **මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න.**
      - මිනිත්තු 20ට වැඩි කාලයක් වේගයෙන් ඇවිදීම හෝ සෙමෙන් දිවීම
      - රිද්මික ව්‍යායාම් මාලාවක නිරත වීම
      - ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
      - පිහිනීම
  - **මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.**
    - අඩු මහන්සියෙකින්, වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකියාව ලැබීම
    - ඔක්සිජන් පරිවහනය හා භාවිතය කාර්යක්‍ෂම වීම
    - පරිවෘත්තීය ක්‍රියා (සෛල අභ්‍යන්තරයේ සිදු වන සියලු ම ජීව රසායනික ක්‍රියා) වේගවත් වීම
    - වැඩිපුර ඇති මේද දහනය මඟින් ශරීර බර අඩු වීම
    - මානසික සුවතාව ඇති වීම
    - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා වර්ධනය වීම

- **පේශි ශක්තිය**
- යම් පේශියකින් හෝ පේශි කාණ්ඩයකින් හෝ නිපදවිය හැකි බලය, පේශිමය ශක්තිය බව පහදන්න.
- පේශිවලට බරක් දැනෙන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- **මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්
  - විවිධ රිද්මයානුකූල පැනීම් උදා - Jumping jack
  - Push-ups, Sit-ups, Half-squat, වැතිරී දෙපා එසවීම
  - විවිධ උපකරණ සමග කරන ව්‍යායාම්
    (උදා:- ඩම්බෝල්, රබර් පටි, මෙයසින් බෝල්)

- **මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.**
  - අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකියාව ලැබීම
  - පේශිවලින් වැඩි බලයක් නිපදවීම

- **පේශිමය දැරීමේ හැකියාව**
  - පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට, හෝ ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නො වී, වැඩි වේලාවක් චලනය පවත්වා ගෙන යාමට ඇති හැකියාව පේශිමය දැරීමේ හැකියාව බව පෙන්වා දෙන්න.
  - පේශිවලට බරක් දනෙන ව්‍යායාම්වල, වැඩි වාර ගණනක්, නිරත වීමෙන් පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කර ගත හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
  - **මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල වැඩි වාර ගණනක් නිරත කරවන්න.**
    - විවිධ රිද්මානුකුල පැනීම්
    - Push-ups, Sit-ups, Half-squatt, වැතිරී දෙපා එසවීම
    - කඳු නැගීම, වැල්ලේ දිවීම, පඩිපෙළ නැගීම, චක්‍රීය ව්‍යායාම්
    - විවිධ උපකරණ සමග කරන ව්‍යායාම්
      (උදා:- ඩම්බෝල්, රබර්පටි, මෙයිසින් බෝල්)

- **මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.**
- පේශිවලට රුධිර සැපයුම වැඩි වීම
  - පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම
  - සමායෝජනය දියුණු වීම
  - වෙහෙසට පත් වීමේ කාලය දීර්ඝ වීම
  - අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමට හැකියාව ලැබීම
  - ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වැඩි දියුණු වීම හා අනතුරු අවම වීම
  - පේශි වර්ධනය හා මනා පෙනුමක් ලැබීම
  - බර වැඩක වැඩි වේලාවක් නිරත වීමට හැකියාව ලැබීම

- වයස අවු 14 ට අඩුනම් ශරීරිය ජීව විද්‍යාත්මකව බර උපකරණ සමග ව්‍යායාම් කිරීමට සුදානම් නැත.
- එම නිසා වයස අවු. 14-17 දක්වා නම් බර ඉසිලීමේ උපකරණ භාවිතයේ දී IRM (එක්වරකට එසවිය හැකි උපරිම බර) සොයා ඉන් 50% ක බර භාවිත කළ යුතු ය.
- වයස අවු 17 න් පසුව 100% ක බර භාවිත කළ හැකි ය.
- හැමවිටම පළපුරුදු උපදේශකයකු යටතේ ඒවා සිදුකළ යුතුය.

- **නම්‍යතාව**
  - සන්ධි චලනය කළ හැකි පරාසය නම්‍යතාව ලෙස සැලැකේ.
  - මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා විවිධ සන්ධි ආශ්‍රිත පහත දැක්වෙන ව්‍යායාම්වල නිරත කරවන්න.
    - පේශි ඇදීමේ ව්‍යායාම්
    - යෝගී ව්‍යායාම්
    - ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්
  - **නම්‍යතාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත සඳහන් පරිදි සාකච්ඡා කරන්න.**
    - සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවැතීම
    - සන්ධි ආශ්‍රිත අනතුරු, ආබාධ අවම වීම
    - නිවැරැදි ඉරියවු පවත්වා ගැනීමට උපකාර වීම
    - සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාර වීම
- **ශාරීරික සංයුතිය**
- පුද්ගල ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය ශාරීරික සංයුතිය වේ. එනම් ශරීරය ජලය, ප්‍රෝටීන, ඛනිජ ලවණ, මේදය, ආදිය එකතු වී නිර්මාණය වී ඇත. ශාරීරික සංයුතිය ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි.
  1. මේදමය සංයුතිය හා
  2. මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය යනුවෙනි.
- මේදමය සංයුතිය යනු ශරීරය තුල තැන්පත් වී ඇති මේද පටකවල ප්‍රමාණය වේ.
- මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය යනු ශරීරය තුළ ඇති, පේශි, අස්ථි, සම, ජලය ආදි කොටස් වේ.
- නීරෝග පුද්ගලයකු තුළ තිබිය යුතු මේද ප්‍රමාණය ශරීර බරෙන්
  - පිරිමි පුද්ගලයකුට 20% - 25
  - කාන්තාවකට 30% - 35%
- මේදය වැඩිවීම බෝ නොවන රෝග වැඩි වීමට බලපායි.
- එම නිසා යහපත් ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමට නම් මේදමය නොවන කොටස්වලට (සාපේක්ෂ ව) ගැළපෙන පරිදි මේදමය කොටස් පවත්වා ගත යුතු ය.
- මෙම යෝග්‍යතාව මනා ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පහත සඳහන් සාධක වැදගත් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ඉහත දැක්වූ යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීමේ ක්‍රියා කාරකම්වල යෙදීම
  - නිවැරැදි පෝෂණය හා ආහාර රටා පවත්වා ගැනීම
  - ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
- **නිවැරැදි ශාරීරික සංයුතිය පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන**
  - මේද ප්‍රතිශතය අඩු වීම නිසා ශරීරයට පහසුවක් දැනීම
  - නිරෝග වීම
  - කාර්යක්ෂම වීම

- ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වීම
- බෝ නොවන රෝග වැලැදීම අවම වීම
- මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම

- ඉහත දැක්වූ යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය සඳහා සිසුන් යොමු කරවන්න.
- සිසුන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- පාසලේ දී මෙන් ම නිවසේ දී ද ඉහත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ජීවිත පුරුද්දක් වශයෙන් යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව පහදා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙර සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු බව වටහා දෙන්න.
- යෝග්‍යතා සංවර්ධනය කර නොගැනීමේ අහිතකර තත්ත්ව සාකච්ඡා කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ගුණාංග
- හෘදයය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය ශක්තිය
- පේශිමය දැරීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව, ශාරීරික සංයුතිය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : ව්‍යායාම් කිරීමට සුදුසු පරිශ්‍රයක්, විවිධ ව්‍යායාම් උපකරණ, සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු කුමක් දැ යි විමසන්න.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- යෝග්‍යතා දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අවස්ථාවල සහභාගිත්වය, උද්යෝගී බව, නිවැරැදි බව අගයන්න.
- යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් අදාළ ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය අනුව වෙන් වෙන් ව විමසා බලන්න.

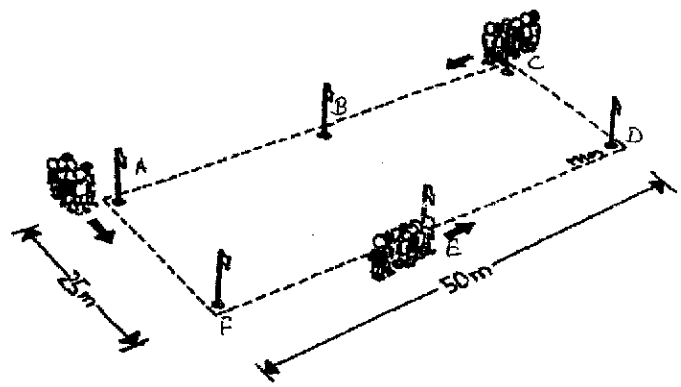
නිපුණතා මට්ටම 9.2 : **මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගොඩනඟා ගනියි.**

කාල පරිච්ඡේද : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- කණ්ඩායමක් තුළ හා සමාජය තුළ අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.
- තරගකාරී අවස්ථාවල ජය පරාජය මැදහත් ව පිළිගනියි.
- කණ්ඩායමක් තුළ හා සමාජය තුළ කටයුතු කිරීමේ දී චිත්තවේග පාලනය කරමින් කටයුතු කරයි.
- කෙනෙකු අපහසුතාවට ලක් වන විට දී අනුවේදනයෙන් කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- තෝරාගත් අනුක්‍රීඩාවක, ළමා මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක පන්තියේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
- **දැරීමේ හැකියා - සහාය ධාවනය**
- පහත රූප සටහනේ පරිදි මී. 150 ධාවන පථයක් සකස් කරන්න. ධාවන පථයේ ස්ථාන 06ක කොඩි කණු සකස් කරන්න. පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි සමාන කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න. සෑම කණ්ඩායමකට ම විනිශ්චයකරුවකු සිසුන්ගෙන් ම පත් කරන්න. කණ්ඩායම් කොඩි, කණු අසල ස්ථාන ගත කරන්න. තරග ආරම්භක සංඥාවට අනුව සියලු කණ්ඩායම් ධාවනය ආරම්භ කරන්න. යෂ්ටියක් හෝ ටෙනිස් බෝලයක් හෝ හුවමාරු කරමින් සහාය ධාවනයක යෙදෙන්න. නිශ්චිත කාලය අවසානයේ එක් එක් කණ්ඩායම අවසන් කර ඇති වට ගණන අනුව ජය පරාජය තීරණය කරන්න.



- දැරීමේ හැකියාව අරමුණු කරගත් ඉහත ළමා මලල ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම නිදර්ශනයක් වශයෙන් දක්වයි. ඔබගේ පාසලේ පහසුකම් අනුව දිවුම් පථයේ දිග වෙනස් කර ගත හැකිය. නිශ්චිත කාලය අවසානයේ එක් කණ්ඩායමක් ධාවනය කර ඇති වට ගණන අනුව ජය පරාජය තීරණය කරන්න. ධාවන කාලය ද සුදුසු පරිදි වෙනස් කර ගත හැකිය.

- තරග අවසානයේ පහත සඳහන් කරුණු ඉස්මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - චිත්ත වේග කළමනාකරණය - තරගයේ ප්‍රීතිය, සතුට වින්දනය ලැබීම, ජය පරාජය විඳ දරා ගැනීම, පරාජිතයන්ගේ දුක දොම්නස පහ කිරීම.
  - සහයෝගය දැක්වූ අවස්ථාව - කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීම, කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් ඔල්වරසන් දෙමින් දිරි ගැන්වීම.
  - සමාජානුයෝගය - සමස්ත කණ්ඩායමක් වශයෙන් සතුටු වීම, ජය සතුටින් දරා ගැනීම, පරාජය වූ අය දිරිමත් කිරීම, ජය ගත් අයට සුබපැතීම.
  - අනුවේදනය - මහන්සිය සතුටින් දරා ගැනීම, තරගය තුළ ආබාධ සිදුවූ අයට උදවු උපකාර කිරීම.
  - මනෝ සමාජීය කුසලතා, චර්යාමය වශයෙන් දක්නට ලැබුණු අවස්ථා සැලකිල්ලට ගනිමින් සාකච්ඡාව විස්තීර්ණ කරන්න.

පියවර 02

- පාසලේ පහසුකම් අනුව ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක් (වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ත්‍රෝබෝල්) එහි මිනි ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් නීති රීති, පිටියේ ප්‍රමාණය වෙනස් කර සිසුන් කාණ්ඩ කර නිරත කරවන්න. එනම් අඩු නීති රීති ප්‍රමාණයක් සමග ඉහත ක්‍රීඩාවක යොදවන්න.
- **තරඟ අවසානයේ පහත සඳහන් මනෝ සමාජීය කුසලතා මතු වන අයුරින් සාකච්ඡාවක යෙදෙන්න.**
  - සහයෝගය හා ඇහුම් කන් දීම
  - චිත්තවේග කළමනාකරණය
  - සමාජානුයෝගය
  - අනුවේදනය
  - කණ්ඩායම කුසලතා
  - ක්‍රීඩා පිටියේ දී හෝ පාසල් සමාජය තුළ දී චිත්තවේග පාලනය කලයුතු අවස්ථා හඳුනාගෙන ඊට සාර්ථක ව මුහුණ දීම.

පියවර 03

- පාසල් නිවාසන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය දින වැඩසටහන් හා ක්‍රියාකාරකම් සිහිපත් කරමින් මනෝ සමාජීය කුසලතා පිළිබඳ ව පන්ති කාමරය තුළ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මලල ක්‍රීඩා තරග, කණ්ඩායම් තරග, ආචාර පෙළපාලිය, සරඹ සන්දර්ශනය, නිවාස සැදිම ආදි විවිධ අවස්ථා පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :

- මනෝ සමාජීය නිපුණතා, දැරීමේ හැකියාව, චිත්තවේග, අනුවේදනය, සමාජානුයෝගය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • යෂ්ටි, කොඩිකණු, ටෙනිස් බෝල

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිසුන් කරන කියන දේ අනුසාරයෙන් ඉගෙනුම්පල ඉටු කරගත හැකිවන අයුරින් තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සිදු කරන්න.

ඇමුණුම 9.2.1

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට වඩාත් ඵලදායි ලෙස මුහුණ දීමට අවශ්‍ය වන හිතකර චර්යාවන් මනෝ සමාජීය කුසලතා වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය.
- මේවා මනෝ සමාජීය නිපුණතා, ජීවන කුසලතා, ජීවන නිපුණතා නමින් ද හැඳින්වෙයි.
- මෙම මනෝ සමාජීය කුසලතා 10ක්, පහත සඳහන් පරිදි හර ජීවන කුසලතා වශයෙන් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දෙනු ලැබ ඇත. මේවා තුළ වර්ධනය විය යුතු සුවිශේෂ චර්යා සමූහයකි.
    - ආත්ම අවබෝධය
    - චිත්තවේගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම
    - ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණදීම
    - අනුවේදනය (සහකම්පනය, සහානුභූතිය)
    - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
    - සන්නිවේදන හැකියාව
    - විචාරාත්මක චින්තනය
    - නිර්මාණශීලී චින්තනය
    - ගැටලු විසඳීම
    - නිවැරැදි තීරණ ගැනීම
- විෂය සන්ධාරය යටතේ දක්වා ඇත්තේ පාසල් සමාජය හා ක්‍රීඩා පිටිය මඟින් සංවර්ධනය කරගැනීමට අපේක්ෂිත මනෝසමාජීය කුසලතා කිහිපයකි.
    - සහයෝගය
    - චිත්තවේග කළමනාකරණය
    - සමාජානුයෝගය
    - අනුවේදනය
    - කණ්ඩායම් කුසලතා
    - ක්‍රීඩා පිටියේ දී හෝ පාසල් සමාජය තුළදී හෝ චිත්තවේග පාලනය කලයුතු අවස්ථා හඳුනාගෙන ඊට සාර්ථක ව මුහුණ දීම
- ඵලදායී සන්නිවේදනය, ඇහුම් කන්දීම/ සහයෝගය
    - අන් අයගේ අදහස්වලට සවන් දීම
    - අන් අයගේ සිත නොරිදවා තම හැඟීම් /අදහස් ප්‍රකාශ කිරිම
    - සුහදශීලී ව කථා කිරිම
    - අන් අයගේ අභිනයන් හා වාචික නොවන හැඟීම් තේරුම් ගැනීම.

- තම අදහස් පැහැදිලි ව ප්‍රකාශ කිරීම
- අන් අය තුළ හැසිරීමේ වෙනසකට හේතුවන කරුණු තේරුම් ගැනීම හා ඒ අනුව කටයුතු කිරිම.

- චිත්තවේග කළමනාකරණය හා පාලනය
  - ශාරීරික හෝ මානසික වේදනයක් (සිද්ධියක්) තුළින් මතු වන, ශරීර අභ්‍යන්තර හා බාහිර වෙනසක් ඇති කරන හදිසි ප්‍රතිචාර චිත්තවේග වේ. යහපත් චිත්තවේග (සතුට, වින්දනය, නම්‍යශීලී බව) අයහපත් චිත්තවේග (තරහ, දුක, භය, පිළිකුල)
  - චිත්තවේග මුදාහැරීමට අවස්ථා ලැබිය යුතු බවත්, යහපත් ව මුදා හැරීමට අවස්ථා සලසාගැනීමෙන්, සමාජයට පුද්ගලයාට, යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බවත් ඒ සඳහා බොහෝ ක්‍රමවේද ඇති බවත් හඳුනා ගැනීම.
  - යම් සිදුවීමක් තේරුම් ගත් ආකාරය, පෙර අත්දැකීම් හා අධ්‍යාපනය, පුද්ගල පෞරුෂය, ආගමික විශ්වාසය හා සමාජ සම්මත, චිත්තවේග කෙරෙහි බලපාන කරුණු කිහිපයකි.
  - අවස්ථාවන් අත්විඳිමේ දී තමාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කළ යුතු ආකාරය හඳුනාගැනීම, නිකරුනේ කාලය ගත නොකර වඩාත් ඵලදායි ක්‍රියාවල නිරතවීම, චිත්තවේග-වලට මුහුණ දීමේ දී වැදගත් වන කරුණු කිහිපයකි.
- අනුවේදනය
  - පුද්ගලයකුගේ දුක් කරදර අවස්ථාවක දී තමාට සිදුවූ දෙයක් සේ සලකා උදවු උපකාර කිරිම.
  - දුර්වලතාවක් සහිත අය සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
  - උපකාර අවශ්‍ය අයට උපකාර කිරීම හා සහනයක් ලබාදීම.

නිපුණතාව : **එදිනෙදා ජීවිතයේ දි හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : **දෛනික ජීවිතයේ දි පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.**

කාල පරිච්ඡේද **:** 03 යි.

ඉගෙනුම් පල **:**
- පාරිසරික අභියෝග පෙළ ගස්වයි.
- එවැනි අවස්ථාවල දී මුහුණ දීමට සිදු වන අපහසුතා වගු ගත කරයි.
- පාරිසරික අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි.
- පාරිසරික අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග ඇතුළත් පුවත් පත් වාර්තා රැගෙන ඒමට කල් තබා සිසුන්ට දැනුම් දෙන්න.
- එම වාර්තාවල ඇති අභියෝග පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- එ වැනි අවස්ථාවල දී සිදු වන අනතුරු ඉස්මතු කර පෙන්වන්න.
- **පහත දැක්වෙන කරුණු පැහැදිලි කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
- එදිනෙදා පරිසරයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස සැලැකිය හැකි බව
- අනතුරු, ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන, මද්‍යසාර හා මත් ද්‍රව්‍ය, දුම් වැටි, රෝගාබාධ ආදිය ඒ සඳහා නිදසුන් වන බව
- ඉහත අභියෝගවලට ගොදුරු වීමෙන් ජීවිත හානි, දේපළ හානි, කායික හා මානසික පීඩා, සමාජීය ගැටලු, ආර්ථික ගැටලු ආදි නොයෙකුත් පීඩාකාරී තත්ත්ව ඇති විය හැකි බව
- පාරිසරික අභියෝග වළක්වා ගැනීම, සාර්ථක ව මුහුණ දීම හා එ මඟින් සිදු වන හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා ගොඩ නඟා ගත යුතු බව

පියවර 02
- ඇමුණුමේ ඇතුළත් අභියෝග සිසු කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- **පහත තේමා යටතේ තොරතුරු රැස් කිරීමට යොමු කරවන්න.**
  - එම අභියෝග සඳහා වන නිදසුන්
  - එම අභියෝග අවස්ථාවල දී ඇති විය හැකි හානිදායක තත්ත්ව
  - සිදු වන හානිය අවම කර ගැනීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට හෝ ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

පියවර 03
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමේ දී අනෙක් කණ්ඩායම්වලට සටහනක් තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මාතෘකාවට අදාළ ව අනෙක් කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා ද විමසන්න.
- සුදුසු පරිදි ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි ද පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 04
- **පහත සඳහන් නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම මඟින් අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දිය හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - නිවැරදි චර්යා
  - නිසි ආරක්ෂාව
  - යහපත් සිතුම් පැතුම්
  - චිත්තවේග පාලනය
  - නිවැරදි අවබෝධය
  - ඵලදායී සන්නිවේදනය
  - කණ්ඩායම් හැඟීම
  - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
  - අන්‍යයන් අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කර ගැනීම

මූලික වදන් සංකල්ප : • පාරිසරික අභියෝග

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ඇමුණුම 10.1.1 ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- අනතුරු, ආපදා, මද්‍යසාර හා මත් ද්‍රව්‍ය, දුම් වැටි, රෝගාබාධ සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ තොරතුරු ඇතුළත් වන පරිදි බිත්ති පුවත්පතට ලිපි සකස් කරවන්න.
  - පාරිසරික අභියෝග අවස්ථාවන්හි දී සිදු වන හානි අවම කර ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
  - ඉහත අභියෝගය ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා
- බිත්ති පුවත් පත පහත කරුණු යටතේ ඇගයීමට ලක් කරන්න.
  - අන්තර්ගතය
  - නිර්මාණශීලී බව
  - ඉදිරිපත් කිරීම
  - කණ්ඩායම් සහයෝගය

ඇමුණුම 10.1.1

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

අභියෝග සහ ඒවාට නිදසුන්	ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව	හනිදායක තත්ත්ව පාලනයට, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා
• අනතුරු • නිවසේ දී • කම්හල්වල දී • පාසලේ දී • ක්‍රීඩා පිටියේ දී • මහා මාර්ගවල දී • රැකියා ස්ථානවල දී • ජලාශවල දී • වැඩබිම්වල දී (ගල් වළවල්, මිනිරන් පතල්, ඉදි කිරීම්, කෘෂි)	• තැළීම • සිරීම • කැපීම • උළුක්කු වීම • කැඩුම් බිඳුම් • විදුලි සැර වැදීම • ජලයේ ගිලීම • සතුන් දෂ්ට කිරීම • වස විස ශරීර ගත වීම • පිලිස්සීම් • වාහනවල හැපීම • උසකින් වැටීම • ආහාර විස වීම • කම්පනය • සිහිමූර්ජා වීම • වාතය අපිරිසිදු වීම • ශබ්ද දූෂණ • හානිකර විකිරණ • රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පරිසර පද්ධති විනාශය • රෝගාබාධ	• අනතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත් වෙමින් අවබෝධයෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම • අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම • අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ගේ උදවු සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම • තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත ස්ථානවල තැබීමට පුරුදු වීම • නීතිරීති පිළිපැදීම • ආරක්ෂක ක්‍රම අනුගමනය කිරීම	• ඉවසීම • දැනුම්වත් බව • නිති ගරුක බව • නිවැරැදි තීරණ ගැනීම • ගැටලු විසඳීම • නිර්මාණශීලී චින්තනය • නිවැරැදි අවබෝධය • නිසි පුහුණුව • ඵලදායී සන්නිවේදනය • විචාරශීලී චින්තනය • ආත්මාවබෝධය • අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • අනුවේදනය • චිත්තවේග පාලනය • ක්ලමථය පාලනය

අභියෝග සහ ඒවාට නිදසුන්	ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව	හනිදායක තත්ත්ව පාලනයට, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා

• රෝගාබාධ
  • බෝ වන රෝග
    • මැලේරියාව
    • ඩෙංගු
    • මී උණ
    • කොලරාව
    • සරම්ප හා පැපොල
    • කම්මුල් ගාය
    • චිකන් ගුන්යා
    • බරවා
    • සාර්ස්
    • කුරුලු උණ
    • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග
    • ....
  • බෝ නොවන රෝග
    • හෘදය රෝග
    • දියවැඩියාව
    • අධික රුධිර පීඩනය
    • පිළිකා
    • ස්නායු රෝග
    • ....
	• අවයව අකර්මණ්‍ය වීම
	• විවිධ ආබාධිත තත්ත්ව
	• ශාරීරික පෙනුම වෙනස් වීම
	• ජීවිත හානි
	• ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
	• ආර්ථික පරිහානිය
	• අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
	• සමාජයෙන් කොන් වීම
	• මානසික අසහනය
		• රෝග පිළිබඳ තමන් දැනුම්වත් වීම සහ සමාජය ද දැනුම්වත් කිරීම
		• සුදුසු හා ගැළපෙන ආහාර පරිභෝජනය
		• පවිත්‍ර පානීය ජල පරිහරණය
		• මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීම
		• ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබා ගැනීම
		• රෝග පැතිරීමේ මාර්ග අහුරා දැමීම
		• රෝග බෝ වන මූලයන් විනාශ කිරීම
		• සුදුසු පරිදි ව්‍යායාමය, විවේකය සහ නින්ද ලබා ගැනීම
		• නිවැරැදි ජීවන චර්යා ඇති කර ගැනීම
		• කලට වේලාවට ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
			• දැනුම්වත් වීම
			• යහපත් ජීවන පුරුදු
			• නිසි විවේකය
			• අවශ්‍ය පරිදි ව්‍යායාමය
			• නිසි ප්‍රතිකාර
			• ඵලදායී සන්නිවේදනය
			• අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
			• විචාරශීලී චින්තනය

1st

අභියෝග සහ ඒවාට නිදසුන්	ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව	හානිදායක තත්ත්ව පාලනයට, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා
• මත් ද්‍රව්‍ය මද්‍යසාර හා දුම්වැටි • කොකේන් • හෂීෂ් • ගංජා • කංසා • මරිජුවානා • මද්‍යසාර • දුම්වැටි • සිගරට් • සුරුට්ටු • -----	• අකර්මණ්‍යතා • මානසික විකෘතිතා • අවලස්සණ වීම • රෝගවලට ගොදුරු වීම • ලිංගික ශක්තිය හීන වීම • ආර්ථික අර්බුද • පවුල් ආරවුල් ඇති වීම • සමාජ විරෝධී ක්‍රියා • අපචාර හා අපයෝජන සඳහා පෙලඹවීම • සමාජයෙන් කොන් වීම • ගැටුම්කාරී තත්ත්ව උදා වීම • ජීවිත හානි • ස්නායු දුර්වලතා	• තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුම්වත් වීම • නීති පිළිපැදීම • පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහන් සඳහා යොමු කිරීම • නිවැරැදි චර්යා ඇති කර ගැනීම • දැනුම්වත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය යොදා ගැනීම • විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම සඳහා විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම • මානසික ඒකාග්‍රතාව ඇති කර ගැනීම • නීති සම්පාදනයට යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීම • නීති ක්‍රියාත්මක කරන්නන් දැනුම්වත් කිරීම හා උදවු කිරීම • සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩනඟා ගැනීම	• ආත්මාවබෝධය • ආත්ම විශ්වාසය • යහපත් ආකල්ප • නිවැරැදි තීරණ ගැනීම • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • චිත්තවේග පාලනය • නිර්මාණශීලී චින්තනය • ඵලදායී සන්නිවේදනය • අවබෝධය • යහපත් පුරුදු අනුගමනය • නීතිගරුක භාවය

අභියෝග සහ ඒවාට නිදසුන්	ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව	හානිදායක තත්ත්ව පාලනයට, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා
• ආපදා • ගං වතුර • නියං • නාය යෑම් • සුනාමි • භූමි කම්පා • සුළි සුළං • ගිනි කඳු • ළැව් ගිනි සහ වනාන්තර ගිනි තැබීම් • විදුලි සැර වැදීම් • ගොඩනැගිලි කඩා වැටීම • යුද්‍ද අනතුරු • වාහන අනතුරු • කලකෝලාහල • වසංගත රෝග	• තැළීම්, සිරීම්, කැපීම් • උළුක්කු වීම • කැඩුම් බිඳුම් • විදුලි සැර වැදීම • ජලයේ ගිලීම • සතුන් දෂ්ට කිරීම • වස විස ශරීර ගත වීම • පිලිස්සීම් • වාහනවල හැපීම • උසකින් වැටීම • කම්පනය • සිහමුර්ඡා වීම • වාතය අපිරිසිදු වීම • ශබ්ද දූෂණ • මානසික ආතතිය • සමාජ ගැටලු • යට වීම් හා වැළලී යාම් • රෝගාබාධ	• තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුම්වත් වීම • නීති පිළිපැදීම • දැනුම්වත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය යොදා ගැනීම • සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩනගා ගැනීම • පෙර සූදානම • ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනා ගෙන සිටීම • තිරසර සංවර්ධනය • අනවසර ඉදි කිරීම්වලින් වැළැකීම • ක්‍රමවත් නඩත්තුව • සතිමත් ව කටයුතු කිරීම	• ආත්මාවබෝධය • ආත්ම විශ්වාසය • යහපත් ආකල්ප • නිවැරැදි තීරණ ගැනීම • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • චිත්තවේග පාලනය • නිර්මාණශීලී චින්තනය • ඵලදායී සන්නිවේදනය • අවබෝධය • යහපත් පුරුදු අනුගමනය • නීතිගරුක භාවය

1st

නිපුණතා මට්ටම 10.2 : එදිනෙදා මුහුණ පාන අනතුරුවල දී නිවැරැදිව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ප්‍රථමාධාර යන්න පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු පැහැදිලි කරයි.
- ප්‍රථමාධාර කරුවකු ගේ ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ සූදානම ඇති කර ගනියි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ඇමුණුම 10.2.1 සිද්ධිය භූමිකා රංගනයකින් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- **එම සිද්ධිය ඇසුරු කර ගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.**
  - හදිසි අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී හෝ වෛද්‍යාධාර ලබා දීමට පෙර අවට ඇති ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගනිමින් පිළිගත් මූලධර්මවලට අනුකූල ව මනා නිපුණත්වයකින් යුතු ව ලබා දෙන ආධාරය ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් හැඳින්වෙන බව
    - **ප්‍රථමාධාර දීමේ අරමුණු පහත පරිදි වන බව**
    - යම් පුද්ගලයකු ගේ ජීවිතය බේරා ගැනීම
    - ආබාධිත තත්ත්වය බරපතළ නො වීමට වග බලා ගැනීම
    - සුවය ලබා ගැනීමට උපකාර වීම
  - **ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත**
    - A - Air way (වායු මාර්ගය)
      වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇත් නම් විවෘත කරන්න.
    - B - Breathing (ශ්වසනය)
      අවශ්‍ය නම් ශ්වසනය ලබා දෙන්න.
    - C - Circulation (රුධිර සංසරණය)
      රුධිර සංසරණය ක්‍රියාත්මක වේ ද යි බලන්න.
    - D - Deformity (ආබාධ)
      ආබාධ තත්ත්ව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
    - E - Exposure, Environment (නිරාවරණය, පරිසරය)
      රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කිරීම, පවතින පාරිසරික තත්ත්ව අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යන්න.

- **ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකු සතු විය යුතු ගුණාංග**
  - ප්‍රථමාධාර කටයුතු පිළිබඳ අවබෝධය
  - ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
  - ආත්ම විශ්වාසය
  - ක්ෂණික හා නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
  - නායකත්වය
  - පිළිකුල් නොකිරීම
  - කාරුණික බව, ඉවසීම හා කඩිසර බව
  - කලබල නොවීම
  - සන්සුන් බව
- **ප්‍රථමාධාර දීමේ දී විශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු**
  - කොඳු ඇට පෙළට හානියක් සිදු වී ඇතැ යි සැකයක් ඇත්නම් රෝගියා ලෑල්ලක් මත තබා එසවීම
  - සිරුරේ යමක් ඇනී පවතී නම් එම ආගන්තුක ද්‍රව්‍යය ඉවත් නො කොට වෛද්‍යවරයා කරා රැගෙන යාම
  - සිහිසුන් ව සිටින විට රෝගියාට කිසිවක් නොපෙවීම සහ නොකෑවීම
  - ශරීර කොටසක් කැපී ඉවත් වුව හොත් එම කොටස පිරිසිදු පොලිතින් ආවරණයක දමා එය අයිස්වල බහා වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම (නිදඃ දතක්/ඇඟිල්ලක්/අතක්/....)

පියවර 02 • පහත සඳහන් අනතුරු අවස්ථා ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
  - ක්ලාන්තය
  - සතුන් සපා කෑම සහ දෂ්ට කිරීම
  - විදුලි සැර වැදීම
  - පිලිස්සීම
  - තුවාල වීම්
- 10.2.1 තොරතුරු පත්‍රිකාව ඇසුරින් එ වැනි අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර ආදර්ශනය කර පෙන්වීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් අතරතුර 10.2.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ සඳහන් පරිදි ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • අනතුරු, ආපදා, ප්‍රථමාධාර

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පුවත්පත් වාර්තා, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා උපකරණ (නිදඃ රෙදි පටි, ජලය, පුළුන්)

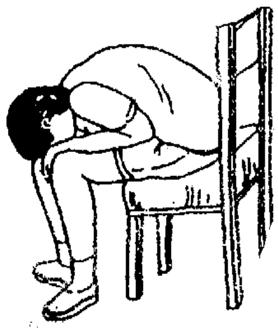
තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ප්‍රථමාධාර යන්න පිළිබඳ අවබෝධය විමසන්න.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත විමසන්න.
- ප්‍රථමාධාර කරුවකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග පිළිබඳව විමසන්න.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ නිවැරැදි බව අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා සහ සන්නිවේදන කුසලතා අගයන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව **ඇමුණුම 10.2.1**

ක්ලාන්තය ඇති වීම

- මොළයට සැපැයෙන රුධිරය අඩු වීම නිසා ක්ලාන්තය ඇති වේ.
- ක්ලාන්ත වූවකු ගේ සිහි නැති වීම ඉතා ම සුළු කාලයකට සීමා වේ. රෝගියාට සුළු කාලයක් ඇතුළත සිහිය නැවතත් ඇති වේ.

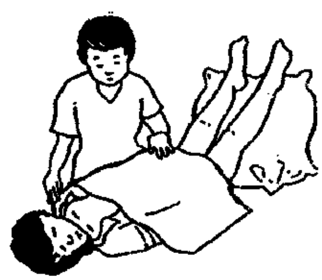


ප්‍රථමාධාර දීම - ක්ලාන්ත ගතියකින් සිටින පුද්ගලයකුට

- රෝගියා වාඩි කරවන්න නැතිනම් හාන්සි කරවන්න.
- ඉදිරියට නැවී ඔහු ගේ හිස ඔහු ගේ ම දණහිස් අතර ඔබා ගෙන සිටීමට උදවු වන්න.
- ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්ලාන්ත වූ පුද්ගලයාට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි පරිසරය සකසන්න.

ප්‍රථමාධාර දීම - ක්ලාන්තයක් ඇතිවූ පුද්ගලයකුට

- පුද්ගලයා බිම හාන්සි කරවා කකුල් ඉහළට ඔසවන්න.
- බෙල්ල වටා තද ඇඳුම් පැලඳුම් ඇතොත් බුරුල් කරන්න.
- ක්ලාන්ත වූ පුද්ගලයාට හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන පරිදි පරිසරය සකසන්න.
- සිහිය ඇති වූ විට සන්සුන් ව වාඩි වී සිටීමට උදවුවන්න.
- උණුසුම් ජලය පානයට දෙන්න.
- රෝගියා සමඟ සාකච්ඡා කරමින් වෙනත් අනතුරු ඇත් දැ යි සොයා බලන්න.

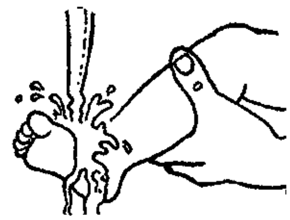


සතුන් සපා කෑම හා දෂ්ට කිරීම

සතුන් සපා කෑම හා දෂ්ට කිරීම හානිකර විය හැකි ය. මේ නිසා වේදනාව, ආසාදනය, කම්පනය සහ සමහර විට මරණය ද සිදු විය හැකි ය. සතුන් සපා කෑම්වලට සහ දෂ්ට කිරීම්වලට වැඩිපුර ගොදුරු විය හැක්කේ දරුවෝ ය. ගොවිතැන් කටයුතුවල යෙදෙන්නන් අතර ද මෙ වැනි අනතුරු සුලබ ය.

ප්‍රථමාධාර

- සතුන් සපා කෑමක් හෝ දෂ්ට කිරීමක් හෝ ඇත්නම් රෝගියා අනතුරින් මුදවා ගත හැකි බවට ඔහු තුළ විශ්වාසයක් ගොඩනගන්න. මේ සඳහා...
- තමාට ප්‍රථමාධාර දිය හැකි බව,
- රෝගියා ගේ තත්ත්වය බරපතළ නො වන බව,
- සර්පයන් වැඩි දෙනා විෂඝෝර නො වන බව,
- මෙ වැනි අනතුරුවලට සුදුසු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇති බව, ප්‍රකාශ කරන්න.
මේ නිසා කම්පනය අවම කිරීමට හැකි වේ.



- සපා කෑ හෝ දෂ්ට කළ හෝ ස්ථානය සුළු වුව ද සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න. රෝගියාට විෂ ඇතුළු වීම අවම කර ගැනීම මෙහි දී අපේක්ෂා කරන අතර ප්‍රථමාධාරකරු ද පරිස්සම් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- තුවාල වූ ස්ථානය පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන්න.
- හැකියාවක් ඇතොත් උවදුර සිදු කළ සත්ත්වයා කවරෙක් දැ යි වාර්තා කරමින් රෝගියා වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කරන්න.

*** සතුන් දෂ්ට කිරීමකට හෝ සපා කෑමකට හෝ ප්‍රථමාධාර දීමේ දී ඔබ නො කළ යුතු දේ**

- තුවාලය/දෂ්ට කළ ස්ථානය මත මුව තබා ඉරීම නො කළ යුතු ය. (ප්‍රථමාධාර දෙන අය ගේ මුඛය තුළට සත්ත්ව විෂ ඇතුළු විය හැකි ය.)
- තිරිංග(Tourniquet) නො යෙදිය යුතු ය.(තිරිංග නිසා අවයවයට රුධිර සැපැයුම නො ලැබී ගොස් එය කපා දැමීමට සිදුවිය හැකි ය.)

බල්ලකු (බළලකු/ලේනකු/මීයකු/...) සපා කෑම

- තුවාලය සම්බන්ධයෙන් කලින් සඳහන් කළ ප්‍රථමාධාර ම ලබා දෙන්න.
- **සුළු තුවාලයක්/සීරීමක් වුවත් සතුන් සපා කෑම සම්බන්ධ වෛද්‍ය සායනයකට යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.**

(මෙ වැනි සතුන් සපා කෑමෙන් ජල භීතිකාව වැලැඳීමට ඉඩ ඇති බැවිනි.)

සර්ප දෂ්ට කිරීම සඳහා ප්‍රථමාධාර

- සපා කනු ලැබූ අවයවය (උදා - අත, කකුල) නො සෙල්වෙන සේ තැබිය යුතු ය. දර කැබැල්ලක් වැනි නොනැමෙන ඍජු දෙයක් තබා ලිහිල් ව වෙළීමෙන් එය නො සොල්වා තැබීමට හැකි වේ.(එ විට රුධිරයට ඇතුළු වූ විෂ ශරීරය පුරා සංසරණය වීම ප්‍රමාද කෙරේ. එම නිසා ඇවිදීමට වඩා ඔහු ඔසවා ගෙන යාම උචිත වේ.)

- මුදු, වළලු, අත්වල ගැට ගසා ඇති නූල් වැනි පැලැඳුම් සහ තුවාලය ආසන්නයේ තදට ඇඳ ඇති ඇඳුම් ඉතා ඉක්මනින් ඉවත් කළ යුතු ය. (සර්පයා සපා කෑ අවයව ඉතා ඉක්මනින් ඉදිමීම නිසා සිදු වන අපහසුතා වැළැක්වීමට)
- වේදනාව සමනය කිරීමට පැරසිටමෝල් පෙති භාවිත කළ හැකි ය. **ඇස්ප්‍රීන් දීමෙන් වැළැකිය යුතු ය.**
- රෝගියා හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා **රෝහලක්** කරා රැගෙන යා යුතු ය. (හැකි නම් සපා කෑ සර්පයා ආරක්ෂාකාරී ව වෛද්‍යවරයාට ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර ලබා දිය හැකි වේ.)

විදුලි අනතුරු

- විදුලි අනතුරු කම්පනය සහ පිලිස්සීම් ඇති කරයි.
- විදුලි අනතුරුවලින් මරණය සිදු විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට පෙර

- විදුලිය විසන්ධි කිරීම
- විදුලි ප්‍රභවයෙන් පුද්ගලයා ඉවත් කිරීම
  (නැත්නම් ප්‍රථමාධාරකරු විදුලි අනතුරට ගොදුරු වන්නකු විය හැකි ය.)

- විදුලිය නැවැත්වීමට නො හැකි නම් විදුලි ප්‍රභවය පුද්ගලයා ගෙන් ඉවත් කළ යුතු ය. (වියැළි කොටයක්, බංකුවක් හෝ නවන ලද කඩදාසි හෝ මත රබර් පාවහන් පැලඳ සිට කොස්සකින් හෝ වියැළි ලීයකින් හෝ රෝල් කරන ලද කඩදාසියකින් හෝ විදුලි ප්‍රභවය පුද්ගලයා ගෙන් ඉවතට තල්ලු කරන්න.
- පුද්ගලයා විදුලි අනතුරින් ඉවත් කර ගත් පසු
  - රෝගියා ගේ ශරීරයේ ගැස්මක් හට ගෙන ඇත්නම් සම්බාහනයක් ලබා දෙන්න.
  - හෘදයය අක්‍රිය ව ඇත්නම් හෘද සම්බාහනයක් ලබා දෙන්න.

  රෝගියා කම්පනයෙන් යුක්ත නම් සන්සුන් කර අවශ්‍ය නම් පිලිස්සීම් සඳහා වන ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.

පිලිස්සීම්

- ගින්නෙන්, උණු දියරවලින්, වාෂ්පයෙන්, රසායන වර්ගවලින් සහ වෙනත් රත් වූ දේ මඟින් පිලිස්සීම් ඇති විය හැකි ය.
- සුළු පිලිස්සීම් මෙන් නොව විශාල දරුණු පිලිස්සීම් නිසා ශීඝ්‍රයෙන් පටක තරල අඩු වීම, ආසාදන සහ කම්පනය ඇති කිරීමට හේතු කාරක විය හැකි ය. මෙවැනි තුවාලකරුවකු වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලට යොමු කළ යුතු ය. නැතහොත් මරණයට පත් විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර

- තුවාලකරු ඉක්මනින් අනතුරින් ඉවත් කරන්න.
- පිලිස්සුණු කොටස ක්ෂණික ව සිසිල් කරන්න.
  මිනිත්තු 10ක් හෝ වේදනාව නතර වන තුරු හෝ පිලිස්සුණු කොටස ඇල් දිය බඳුනක ගිල්වා තබන්න. නැතහොත් ඒ මතට ඇල්දිය වත් කිරීමෙන් මෙය කළ හැකි ය.
- පිලිස්සුණු කොටස්වල ඉදිමුම ආරම්භ වන්නට පෙර ඉක්මනින් තද ඇඳුම්, මුදු අත් ඔරලෝසු වැනි දේ ගලවන්න.
- උතුරන දියරවලින් හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් හෝ පෙඟී ඇති ඇඳුම් පරිස්සමින් කපා ඉවත් කරන්න. තමන්ට ද තුවාල සිදු නොවීමට වග බලා ගන්න.
- ඔබ ගේ දෑත් සෝදා ගන්න. ඔබත් ආරක්ෂා වී අන්‍යයනුත් ආරක්ෂා කර ගන්න.
- පිලිස්සුණු කොටස සම්පූර්ණයෙන් ම ආවරණය කරන්න.
  කෙනකු ගේ ඇඳුම්වලට සහ හිස කෙස්වලට ගිනි ඇවිළී තිබේ නම් ඔබට ක්ෂණික ව මෙ සේ කළ හැකි ය.
- ජලය පාවිච්චි කොට ගිනිදැල් නිවා දැමීම
- ළඟ හෝ අවට හෝ ජලය නැති නම් ගින්නට භාජනය වූ අය පොරෝනයකින්, ගන පලසකින් (Blanket) හෝ වෙනත් ගිනි නොඇවිළෙන සුලු ගන රෙද්දකින් හෝ ගෝනියකින් හෝ තදින් ඔතා ගිනි දැල් නිවා දමන්න.

කෙනකුට විශාල පිලිස්සීමක් වී ඇත්නම්
- ඉහත සේ ප්‍රථමාධාර දෙන්න.
- තුවාලකරු ඇතිරිල්ලක් සහිත ගිලන් මැස්සක් මත දිගා කරන්න.
- තුවාලකරු පිරිසිදු රෙද්දකින් හෝ තුවායකින් හෝ රෙදි කඩකින් හෝ ආවරණය කරන්න.
- වතුර උගුර බැගින් නිතර පොවන්න.
- ක්ෂණික ව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරන්න.

පිළිස්සීමකට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී නො කළ යුතු දේ.
- පිලිස්සී ඇති කොටසට ඇලී ඇති කිසිවක් ගැලවීම නො කළ යුතු ය.
- පිලිස්සීම් මත කිසිවක් ආලේප නො කරන්න. (තෙල් වර්ග, දන්තාලේප, බටර් ආදි)
- කපු පුළුන් කෙළින් ම පිලිස්සීම් මත නො දමන්න.
- පිළිස්සීමට සැරහුමක් දමා රඳවා තැබීමට ඇලෙන පටි පාවිච්චි නො කරන්න. (Sticking Plasters)
- පිලිස්සීමකින් හට ගත් දිය බුබුළු සිදුරු නො කරන්න.

ශරීරයේ බාහිර ව සිදු වන තුවාල
- සිරීම් - Abrasions
- කැපීම් - Cuts
- ඉරී යෑම් - L acerations
- සිදුරු වීම් - Puncture

- සිරීම් -
  සම මතුපිට සිදු වන නොගැඹුරු තුවාලයකි.
- කැපීම් -
  ආයුධයකින්/වෙනත් යම් දෙයකින් කැපී සම මතුපිට හෝ අභ්‍යන්තරය දක්වා හෝ අභ්‍යන්තර අවයවවලට හෝ හානි පමුණුවන අයුරින් සිදුවන තුවාල යි. කැපීමේ ආකාරය අනුව ලේ ගැලීම සිදු වේ.
- ඉරී යාම
  මෘදු පටක ඉරීයාමක් නිසා කැපීමකට වඩා හානි සිදු විය හැකි ය. ලේ ගැලීම ද සිදු වේ.
- සිදුරු වීම
  උල් වූ ආයුධ, ඇණ, කටු වැනි යම් දෙයකින් සම මතු පිටින් හෝ ගැඹුරට හෝ සිදුරු වීමකි. පිටත මෙන් ම ඇතුළත ලේ ගැලීමක් සිදු විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර
- සිරීම්, කැපීම් ඉරියාම් සිදුරුවීම්වල දී ලේ ගැලීමක් සිදු වන බැවින් ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ ලේ ගැලීම නතර කිරීම යි.
- ලේ ගලන ස්ථානයට පීඩනය යොදන්න.
- තුවාල වූ ස්ථානය උස් ස්ථානයක පිහිටන ලෙස රෝගියා වාඩි කර/හාන්සි කර තබන්න.
- එම ස්ථානය මත තබන ලද රඳනය තෙරපන්න.

- තුවාලය අනුව සැරහුම් හා සැරහුම් මත තෙරපීම යොදන්න.
- කටුවක් හෝ ඇණයක් හෝ ඇනීම වැනි අවස්ථාවක දී තුවාල වූ ස්ථානයේ පීඩනයක් යෙදීමට නොහැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී එම ස්ථානයට ආසන්න ස්ථානය මත පීඩනයක් යොදන්න.

ප්‍රථමාධාර

- ඉහත සඳහන් ඕනෑ ම අනතුරක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී පිටගැස්ම රෝගය වැළඳිය හැකි බැවින් ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව එන්නත් ලබා ගැනීම සුදුසු ය.