

නම:-

සංකීර්ණ වාර සටහන

වාරය:- I

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 06 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි	1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	1.1.1 සෞඛ්‍යය සංකල්ප හැදින්වීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		1.1.2 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්ප - කායික යහපැවැත්ම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		1.1.3 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්ප - මානසික යහපැවැත්ම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		1.1.4 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්ප - සමාජීය යහපැවැත්ම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		1.1.5 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්ප - ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	1.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි	1.2.1 යහපත් වර්ගයන් ගොඩනැගීම සඳහා වර්ධනය කළ යුතු කුසලතා ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		1.2.2 වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා		3.1.1 ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			

නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාදක හසුරුවයි	3.1.2 පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි	3.2.1 ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		3.2.2 සිට ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	3.3 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනික කටයුතුවල දී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හසුරුවයි	3.3.1 දෛනික කටයුතුවල දී උපකරණ හැසිරවීමේ නිවැරදි ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනය නිරත වෙයි	4.1.1 ක්‍රීඩා, ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය, ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	4.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි	4.2.1 සුළු ක්‍රීඩා ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			

I වන වාරයේ කාලවිච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

නම:-

සංකීර්ණ වාර සටහන

වාරය:- II

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 06 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමි	2.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි	2.1.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස තුලනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	2.2.1 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		2.2.2 අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		2.2.3 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටුකර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්විය යුතු සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		2.2.4 අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී වගකීම් සහ යුතුකම් ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.3 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.3.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		4.3.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හඳුනා ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		4.3.3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			

	4.4 සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.4.1 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		4.4.2 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හඳුනා ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		4.4.3 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	4.5 සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.5.1 පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු		6A			
				6B			
				6C			
		4.5.2 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හඳුනා ගනිමු		6A			
				6B			
				6C			
		4.4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාරධර්ම වලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග ඵදිනෙදා ජීවිතයට ගලපා ගනියි	6.1.1 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති, ආචාරධර්ම හා ශිෂ්‍ය වගකීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි	7.1.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		7.1.2 යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			

		7.1.3 පෞරාණික සෞඛ්‍යවත් ආහාර ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		7.1.4 සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී තමාගේ දායකත්වය හා පෝෂණ ගැටලු ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		7.1.5 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි	9.1.1 යෝග්‍යතාවය හැදින්වීම හා එහි වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	9.2 ඊද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි	9.2.1 ඊද්මය ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාදක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.3.1 දරා ගැනීමේ හැකියාව පිළිබඳ පරීක්ෂණය	01	6A			
				6B			
				6C			
		9.3.2 නම්‍යතාවය පිළිබඳ පරීක්ෂණය	01	6A			
				6B			
				6C			
		9.3.3 සමායෝජනය පිළිබඳ පරීක්ෂණය	01	6A			
				6B			
				6C			
		9.3.4 ශක්තිය හා වේගය පිළිබඳ පරීක්ෂණය		6A			
				6B			
				6C			
ඇගයීම - 01							

II වන වාරයේ කාලවිජ්ජා වෙනුවෙන් සකසන ලද සංකෘති වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංකෘති වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංකෘති වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

නම:-

සංකීර්ණ වාර සටහන

වාරය:- III

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 06 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුලින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පීචන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.1 නිවැරදිව ඇවිදීම පීචන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.1.1 නිවැරදිව ඇවිදීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	5.2 දිවීමේ මූලික හැකියා පීචන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.2.1 නිවැරදි දිවීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	5.3. පැනීමේ මූලික හැකියා පීචන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.3.1 නිවැරදි පැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	5.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා පීචන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.4.1 නිවැරදි විසිකිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		5.4.2 ආදේශ උපකරණ විසිකිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි	8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි	8.1.1 සිරුරේ අසිරියෙන් තොරතුරු ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි	8.2.1 ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			

		8.2.2 ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා කලයුතු දේ ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	8.3 නම හැකියා උපයෝගීකර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි	8.3.1 කායික හා මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි	9.4.1 චිත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		9.4.2 චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි	10.1.1 රෝග සහ රෝග නිවාරණය සහ වැළැක්වීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
	10.2 දෛනික ජීවිතයේදී නමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි	10.2.1 එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			
		10.2.2 අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත්වන නිපුණතා ඉගෙන ගනිමු	01	6A			
				6B			
				6C			

III වන වාරයේ කාලවීමේදී වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

නම:-

සංකෂිප්ත වාර්ෂික සටහන

වාර්ශය:- I

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 07 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි	1.1.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය හා පවුලේ සෞඛ්‍ය සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		1.1.2 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		1.1.3 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස/ ශිෂ්‍යයකු ලෙස තමාගේ දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		1.1.4 සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පවුල වෙත ගෙනයාම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි	2.1.1 මානව අවශ්‍යතා අතර ආදරය හා සුරක්ෂිත බව පිළිබඳ සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		2.1.2 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේදී පුද්ගලයන්ගේ හා තමාගේ යුතුකම් සහ වගකීම් ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් චින්දනයක් ලබයි	4.1.1 ජන ක්‍රීඩා ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		4.1.2 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	4.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම	4.2.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			

	භා ලබා ගැනීම නිවැරදිව කරමින් වින්දනයක් ලබයි	4.2.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	4.2.3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පුහුණු අභ්‍යාස වල නිරත වෙමු		01	7A			
				7B			
				7C			
	4.3 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදිව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි	4.3.1 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		4.3.2 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව පුහුණු වෙමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		4.3.3 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පුහුණු අභ්‍යාස වල නිරත වෙමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි කරමින් වින්දනයක් ලබයි	4.4.1 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහරදීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		4.4.2 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	4.4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පුහුණු අභ්‍යාස වල නිරත වෙමු		01	7A			
				7B			
				7C			

I වන වාරයේ කාලච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

නම:-

සංකෂිප්ත වාර් සටහන

වාරය:- II

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 07 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 ඉදගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	3.1.1 විවිධ ඉදගැනීමේ ඉරියව් ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		3.1.2 ඉදගැනීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	3.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	3.2.1 ඇවිදීමේ ඉරියව් වැඩිදියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		3.2.2 විවිධ ඇවිදීමේ අවස්ථා ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	3.3 වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	3.3.1 වැතිරීමේ ඉරියව් වැඩිදියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		3.3.2 විවිධ වැතිරීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගීකර ගනියි	5.1 දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගීකර ගනියි	5.1.1 දිවීමේ පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි ඇවිදීමේ හා ස්කිප් කිරීමේ අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	5.1.2 දිවීමේ අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු		01	7A			
				7B			
				7C			
	5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා	5.2.1 පැනීමේ පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි තනි පාදයෙන් හා පාද දෙකෙන් පැනීමේ අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			

	සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගීකර ගනියි	5.2.2 තනි පාදයෙන් නිකමි පාද දෙකෙන් පහිත වීම හා උපකරණ මගින් පැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
	5.3 විසිකිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගීකර ගනියි	5.3.1 විසිකිරීමේ පුහුණුව සඳහා යොදා ගතහැකි විවිධ බර උපකරණ හා විවිධ දිශාවලට විසිකිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	7B			
				7C			
		5.3.2 ධාවනය සමග විසිකිරීම හා උපකරණ ඉලක්කයකට විසිකිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයන් පවත්වා ගනියි	7.1.1 ආහාර වේලක අඩංගු වියයුතු පෝෂ්‍යකාංග ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
		7.1.2 ආහාර පිරමීඩය ඉගෙන ගනිමු	01	7B			
				7C			
		7.1.3 සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම හා සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුනා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		7.1.4 පාරම්පරික ආහාර රටාවේ වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		7.1.5 පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීමේදී තම දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂමව දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි	8.1 පද්ධති යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි	8.1.1 ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
		8.1.2 ශ්වසන පද්ධතිය ඉගෙන ගනිමු	01	7B			
				7C			
		8.1.3 රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
				7A			
				7B			
				7C			

		8.1.4 ඛනිස්සාවාදීය පද්ධතිය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		8.1.5 පද්ධතිවල අසිරියට සිදුවන බාධා ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		8.1.6 පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කලයුතු දේ ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් පීචනයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.4 චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි	9.4.1 පවුල තුළ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		9.4.2 පවුල තුළ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
ඇගයීම - 01							

II වන වාරයේ කාලච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලේඛය:- 07 ලේඛය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති ඊති හා ආචාරධර්ම වලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	6.1.1 ක්‍රීඩාවේ නීති ඊති, ආචාරධර්ම හා සමාජ සම්බන්ධතා හා එහි වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		6.1.2 ක්‍රීඩාවේ නීති ඊති හා ආචාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් තමාගේ සමාජීය දායකත්වය හා වගකීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි	9.1.1 යෝග්‍යතා සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි	9.2.1 දිවීම මගින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		9.2.2 පැනීම මගින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	9.2.3 විසි කිරීම මගින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙන ගනිමු	01	7A				
			7B				
			7C				
	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.3.1 දරාගැනීමේ හැකියා පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
9.3.2 නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු		01	7A				
			7B				
			7C				
9.3.3 සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු		01	7A				
			7B				
			7C				

		9.3.4 ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		9.3.5 වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි	10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගනියි	10.1.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා කාර්යය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
	10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝනොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි	10.1.2 නව යෞවන වියේ ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස්කම් හා ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීම ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		10.1.3 ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව හා යහපැවැත්ම හා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		10.2.1 බෝවන හා බෝනොවන රෝග හඳුනා ගෙන ඒවා සඳහා හේතු ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		10.2.2 බෝනොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			
		10.2.3 බෝනොවන රෝග වලක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම හා තමාගේ දියකන්වය ඉගෙන ගනිමු	01	7A			
				7B			
				7C			

III වන වාරයේ කාලවිච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 08 ශ්‍රේණිය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	2.1.1 ආත්ම අභිමානය හා ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		2.1.2 කුසලතා අනාවරණය සහ සංවර්ධනය හා ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව්‍ව ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1.1 හැරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
	3.2 නිවැරදිව චලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.2.1 ගමනේ යාමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම හා විධාන ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		3.2.2 ගමනේ යාමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම හා විධාන පුහුණු වෙමු	01	8A			
				8B			
				8C			
4.0 ක්‍රීඩාවල හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.2.1 උඩු අත් පිරිනැමීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.2.2 උඩු අත් එසවීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.2.3 පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙමු	01	8A			
				8B			
				8C			

		4.2.4 නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
	4.3 පන්දු යැවීම් හා ඇල්ලීම් ක්‍රම නිවැරදිව භාවිත කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි	4.3.1 තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දැනින් යැවීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.3.2 තෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තනි අතින් යැවීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.3.3 පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.3.4 නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.2 ධාවනයේදී නිවැරදි ඇරඹුම් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනියි	5.2.1 නිට් ආරම්භය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		5.2.2 කුදු ආරම්භය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			

I වන වාරයේ කාලවර්ෂේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 08 ශ්‍රේණිය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි	1.1.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		1.1.2 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		1.1.3 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග විවිධ ආයතන සඳහා යොදා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		1.1.4 සෞඛ්‍යවත් පාසල් ප්‍රතිපත්ති ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		1.1.5 භෞතික හා මනෝ සමාජීය පරිසරය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		1.1.6 සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය, ප්‍රජා සහභාගිත්වය හා පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
4.0 ක්‍රීඩාවල හා ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1 අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1.1 අනු ක්‍රීඩා පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			

	4.4 නිසෙන් පහර දීම නිවැරදිව සිදු කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.4.1 පාපන්දුවට නිසින් පහර දීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.4.2 නිසෙන් පහර දීමට අදාළ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		4.4.3 නිසෙන් පහර දීම පුහුණු වෙමු	02	8A			
				8B			
				8C			
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.1 දිවීම පිළිබඳ කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	4.1.1 ධාවන අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු (A,B,C)	01	8A			
				8B			
				8C			
	5.3 දුර පැනීම පිළිබඳ කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.3.1 දුර පැනීමේ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙමු	8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	8.1.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
	8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා වලක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි	8.1.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		8.2.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		8.2.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා තමාගේ ද්‍රව්‍යකන්තය හා වගකීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
ඇගයීම - 01							

II වන වාරයේ කාලවිජේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංකීර්ණ වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංකීර්ණ වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංකීර්ණ වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 08 ශ්‍රේණිය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
5.0 මෙලෙ ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.4 විසි කිරීම පිළිබඳ කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි	5.4.1 විසි කිරීමේ ඉසව් ඉගෙන ගනිමු උපකරණ හුරුව (යගුලිය,කඩපෙත්ත,හෙල්ල)	01	8A			
				8B			
				8C			
		5.4.2 විකල්ප උපකරණ යොදා ගනිමින් විසි කිරීමේ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාරධර්ම වලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙයි	6.1.1 ක්‍රීඩා නීති රීති වල පරිණාමය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		6.1.2 ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා හා ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම වලට අනුගත වීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
7.0 සෞඛ්‍යවත් පිළිබඳ සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි	7.1.1 පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉගෙන ගනිමු ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු	01	8A			
				8B			
				8C			
		7.1.1 පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉගෙන ගනිමු ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු	01	8A			
				8B			
				8C			
		7.1.3 යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට ඇතිවන බාධා ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		7.1.4 ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			

	7.2 පෝෂණ ගුණය රුකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය කළ තබා ගනියි	7.2.1 පෝෂණ ගුණය රුකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		7.2.2 පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් පීචිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි	9.1.1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව සාධක ඉගෙන ගනිමු • දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව	01	8A			
				8B			
				8C			
		9.1.2 ශාරීරික යෝග්‍යතාව සාධක ඉගෙන ගනිමු • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව (හෘත්-පුප්ප්ශ්‍ය දැරීමේ හැකියාව, පේශිමය දැරීමේ හැකියාව)	01	8A			
				8B			
				8C			
		9.1.3 ශාරීරික යෝග්‍යතාව සාධක ඉගෙන ගනිමු • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව (ශක්තිය, නම්‍යතාව, ශාරීරික සංයුතිය)	01	8A			
				8B			
				8C			
	9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි	9.1.2 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		9.2.1 මනෝ සමාජීය කුසලතා ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		9.2.1 ක්‍රීඩා පිටියේ හා පාසල් සමාජය තුළ විත්තවේග පාලනය කළ යුතු අවස්ථා ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
10.0 ඵදිනෙදා පීචිතයේදී හමුවන බාධක වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 දෛනික පීචිතයේදී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි	10.1.1 පාරිසරික අභියෝග ඉගෙන ගනිමු • අනතුරු, ආපදා	01	8A			
				8B			
				8C			
		10.1.2 පාරිසරික අභියෝග ඉගෙන ගනිමු • මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි, රෝගාබාධ	01	8A			
				8B			
				8C			

		10.1.3 අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
	10.2 එදිනෙදා මුහුණපාන අනතුරු වලදී නිවැරදිව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි	10.2.1 ප්‍රථමාධාර යන්න ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		10.2.2 ප්‍රථමාධාර කරුවකුගේ ලක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			
		10.2.3 ප්‍රථමාධාර ලබාදීම ඉගෙන ගනිමු	01	8A			
				8B			
				8C			

III වන වාරයේ කාලච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලේඛය:- 09 ලේඛය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි	1.1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		1.1.2 තමා පීඩන් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		1.1.3 තමා පීඩන් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමාගේ දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		1.1.4 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		1.1.5 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩනගා ගනියි	2.1.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය හැඳින්වීම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		2.1.2 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි වැදගත්කම හා ප්‍රවේශ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි	3.1.1 වැරදි ඉරියව් වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව/ සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		3.1.2 උපතේදී හා පාරිසරික ව ඇතිවන තත්ත්ව හා වැරදි ඉරියව් නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			

4.0 ක්‍රීඩාවල සහ එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි	4.1 සංවිධානාත්මක හා එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කරයි	4.1.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය හා එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
	4.1.2 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව ඉගෙන ගනිමු		01	9A			
				9B			
				9C			
	4.5 දක්ෂතා නිවැරදිව භාවිතා කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.5.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රභාරය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.5.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
	4.6 දක්ෂතා නිවැරදිව භාවිතා කරමින් දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.5.3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් හිනි ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.6.1 දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.6.2 දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ රැකීම හා විදීම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.6.3 දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් හිනි ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			

I වන වාරයේ කාලච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලේඛය:- 09 ලේඛය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින			
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්		
4.0 ක්‍රීඩාවල සහ එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි	4.7 දක්ෂතා නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.7.1 ගෝල් රුකීම හා ඊට අදාල හිනි ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	9A					
				9B					
				9C					
				4.7.2 තුලට විසි කිරීම හා ඊට අදාල හිනි ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B					
				9C					
				4.7.3 පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් කරමු	01	9A			
				9B					
				9C					
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරදිව සිදුකරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි	5.1.1 යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	9A					
				9B					
				9C					
				5.1.2 යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම පුහුණු වීම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B					
				9C					
	5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය නිවැරදිව භාවිතා කරමින් දුර පනියි	5.2.1 දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ක්‍රමය හා ඊට අදාල හිනි ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	9A					
				9B					
				9C					
				5.2.2 පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් කරමු	01	9A			
				9B					
				9C					
7.0 සෞඛ්‍යවත් පීච්තයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1.1 පීච්ත චක්‍රය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා ඉගෙන ගනිමු	01	9A					
				9B					
				9C					
				7.1.2 විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූලව පෝෂණ විවිධතා ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B					
				9C					

		7.1.3 පෝෂණය පිළිබඳ මිට්ටා මත සහ ආකල්ප විමසුමට ලක්කරමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		7.1.4 පෝෂදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී තමාගේ දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි	8.1.1 බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		8.1.2 අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාදක විමසා බලමින් ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1.1 හෘත් පුෂ්පශීය දැරීමේ හැකියාව හා පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.1.2 පේෂිමය දැරීමේ හැකියාව හා පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.1.3 පේෂිමය ශක්තිය හා පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.1.4 නම්‍යතාව හා පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.1.5 ශාරීරික සංයුතිය හා පරීක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.1.6 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවය ප්‍රශස්ථ මට්ටමට පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
ඇගයීම - 01							

I වන වාරයේ කාලවිච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලේඛය:- 09 ලේඛය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
4.0 ක්‍රීඩාවල සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.2 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී අවස්ථානුකූලව ගැට සහ බැම් යොදා ගනී	4.2.1 ගැට වර්ග ඉගෙන ගනිමු පිරිමි ගැටය, රූවල් ගැටය	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.2.2 ගැට වර්ග ඉගෙන ගනිමු නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය, කොස් පට්ටා ගැටය	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.2.3 බැම් වර්ග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
	4.3 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි	4.3.1 විවිධ ලිපි වර්ග ඉගෙන ගනිමු කරන්තකරුවාගේ ලිප, අගල් ලිප	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.3.2 විවිධ ලිපි වර්ග ඉගෙන ගනිමු ටින් පෝරණුව, කරු දෙකේ ලිප	01	9A			
				9B			
				9C			
		4.3.3 එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
4.4 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිනිමැල සංදර්ශන පවත්වයි	4.4.1 ගිනිමැල සංදර්ශන පැවැත්වීම ඉගෙන ගනිමු ගිනිමැල සැකසීම	01	9A				
			9B				
			9C				
	4.4.2 ගිනිමැල සංදර්ශන පැවැත්වීම ඉගෙන ගනිමු ගිනිමැල සංදර්ශන ගීත හා නාට්‍ය	01	9A				
			9B				
			9C				
	4.4.3 ගිනිමැල සංදර්ශන පැවැත්වීම ඉගෙන ගනිමු ගිනිමැල සංදර්ශනවල ප්‍රයෝජන	01	9A				
			9B				
			9C				

5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පීචන කාර්යය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.3 ෆ්ලොප් ක්‍රමයේ මූලික පැනීමවල නිරත වෙයි	5.3.1 සිරස් පැනීම් ෆ්ලොප් ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
	5.4 ප්ලාස්ටික් ඉරියව්ව භාවිතා කරමින් නිවැරදිව විසි කරයි	5.3.2 උස පැනීමේ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		5.4.1 විසි කිරීම් ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		5.4.2 විසි කිරීමේ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
6.0 ක්‍රීඩා නීති රීති වල හා ආචාරධර්ම වලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපදිමින් ආචාරධර්ම වලට හා සමාජ අගය වලට අනුගතව කටයුතු කරයි	6.1.1 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම අතර සම්බන්ධතාව ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		6.1.2 ක්‍රීඩා නීති රීති වල හා ආචාරධර්ම වල සමාජීය වටිනාකම් ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් පීචනයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.2 මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.2.1 මානසික යෝග්‍යතා (චිත්තන හැකියා, ගැටලු විසඳීම, වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම) ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.2.2 මානසික යෝග්‍යතා (ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම, වින්දනාත්මක හැකියාව) ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		9.2.3 මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
10.0 එදිනෙදා පීචනයේ හමුවන බාධක වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝග වලට	10.1.1 මානව ලිංගිකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
		10.1.2 වගකීම් සහිත ලිංගික වර්ග සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			

	සාර්ථකව මුහුණ දෙයි	10.1.3 ගැබ්නි අවස්ථාවේදී හා දරුවන් හඳුන්වා ගැනීමේදී පියෙකුගේ සහ මවකගේ වගකීම ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			
	10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි	10.2.1 අනාගත සමාජීය අභියෝග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
		ආහාර		9B			
				9C			
		10.2.2 අනාගත සමාජීය අභියෝග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
		රෝග		9B			
				9C			
		10.2.2 අනාගත සමාජීය අභියෝග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
		කාලගුණය, ආපදා		9B			
				9C			
		10.2.2 අනාගත සමාජීය අභියෝග ඉගෙන ගනිමු	01	9A			
				9B			
				9C			

III වන වාරයේ කාලවීමේදී වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

නම:-

සංකෂිප්ත වාර්ෂික සටහන

වාර්ශය:- I

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 10 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි	1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මගින් ජීවගුණය පවත්වා ගනියි	1.1.1 පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		1.1.2 පූර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		1.1.3 පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		1.1.4 වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		1.1.5 අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	2.1 ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි	2.1.1 මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ පූර්ව ප්‍රසව අවධිය හා නවජ අවධිය පිළිබඳව ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		2.1.2 මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ ළදරු අවධිය, පෙර ළමාවිය හා පසු ළමාවිය පිළිබඳව ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		2.1.3 මෙම අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා හා අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			

3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1.1 ඉරියව් සඳහා බලපාන ගුරුත්ව කේන්ද්‍ර මූලධර්මය ඉගෙන ගනිමු	01	10A					
				10B					
				10C					
				3.1.2 ඉරියව් සඳහා බලපාන සමබරතාව මූලධර්මය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B					
				10C					
				3.1.3 ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම වලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B					
			10C						
			3.1.4 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ථිතික ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A				
			10B						
			10C						
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1 ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදිව සිදුකරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.1.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය ඉගෙන ගනිමු	01	10A					
				10B					
				10C					
				4.1.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ වැලැක්වීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B					
				10C					
				4.1.3 ප්‍රහාරය හා වැලැක්වීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	01	10A			
				10B					
				10C					
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගිකර ගනියි	5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යනයක යෙදෙයි	5.1.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය ඉගෙන ගනිමු	01	10A					
				10B					
				10C					
		5.2 නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි	5.2.1 තරග ඇවිදීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A				
					10B				
					10C				

10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි	10.1.1 අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් හඳුනා ගනිමු	01	10A					
				10B					
				10C					
				10.1.2 අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B					
				10C					
				10.1.3 ආපදා හා අනතුරුවලට මුහුණදීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
						10B			
						10C			

I වන වාරයේ කාලච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 10 ශ්‍රේණිය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.2 නීති ඊති වලට අනුගතව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.2.1 වොලිබෝල් නීති ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.2.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.2.1 වොලිබෝල් විනිශ්චය කරමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.3.1 ආක්‍රමණය හා රැකීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.3.2 විදීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	4.4 නීති ඊති වලට අනුගතව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.4.1 නෙට්බෝල් නීති ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.4.2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	01	10A			
				10B			
				10C			
4.4.3 නෙට්බෝල් විනිශ්චය කරමු		01	10A				
			10B				
			10C				

	4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.5.1 පාදයෙන් පහර දීම හා නැවැත්වීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.5.2 නිසි පහර දීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	4.6 නීති ඊති වලට අනුගතව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.6.1 පාපන්දු නීති ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.6.2 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.6.3 පාපන්දු විනිශ්චය කරමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	4.7 ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.7.1 පාගමන් පිළිබඳ ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		4.7.2 වන ගවේශන ශිල්පීය ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පීචන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදිව සිදු කරයි	5.3.1 ධාවන ආරම්භය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස මගින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි	5.4.1 ධාවන අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			

	5.5 නිවැරදිව යෂ්ඨී මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි	5.5.1 සහාය දිවීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		5.5.2 සහාය දිවීමේ නීති ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	5.6 විසි කිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මකව අධ්‍යයනය කරයි	5.6.1 ශිල්පීය ක්‍රම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	5.7 නිවැරදිව එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනිසි	5.7.1 දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		5.7.2 නීති ඊති ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති ඊති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩා නීති ඊති හා ආචාරධර්ම ගවේශණය කරයි	6.1.1 ක්‍රීඩා නීති ඊති හැදින්වීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		6.1.2 ක්‍රීඩා නීති ඊති වල අවශ්‍යතාව ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	6.2 ක්‍රීඩා නීති ඊති හා ආචාරධර්ම වලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි	6.2.1 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		6.2.2 ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය ඉගෙන ගනිමු		10A			
				10B			
				10C			

		6.2.3 සංවිධානයක ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්ය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
7.0 සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	7.1.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		7.1.2 පෝෂණ ගැටලුවල බලපෑම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		7.1.3 පෝෂණ ගැටලු බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		7.1.4 ශිෂ්‍ය දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		7.1.5 දේශීය ආහාර භාවිතය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		7.1.6 ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		7.1.7 පුද්ගල අවස්ථා සඳහා ආහාර ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
ඇගයීම - 01							

I වන වාරයේ කාලවිච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 10 ශ්‍රේණිය

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.8 නිවැරදිව ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පනිසි	5.8.1 උස පැනීම, ෆ්ලොප් ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		5.8.2 නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	5.9 නිවැරදිව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය විසි කරයි	5.9.1 යගුලිය දැමීම, රේඛීය ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	5.10 කවපෙන්න භ්‍රමණ ක්‍රමයට විසි කරයි	5.10.1 කවපෙන්න විසි කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි	8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි	8.1.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති වල අසිරිය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		8.1.2 අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		8.1.3 අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	ඇගයීම - 01			10A			
				10B			
				10C			

9.0 සෞඛ්‍යවත් පීච්ඡයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
	9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි	9.2.1 විත්තවේග පාලනය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		9.2.2 මානසික ආතතිය හා මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
9.2.3 මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A					
		10B					
		10C					

10.0 ඵදිනෙදා පීච්ඡයේදී හමුවන බාධක වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	10.2.1 ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු බාහිර තත්ත්වයන් ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
			10.2.2 ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන් ඉගෙන ගනිමු	01	10A		
		10B					
		10C					
	10.3 අවස්ථානුකූලව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි	10.3.1 අනතුරු අවම කර ගැනීම හා ප්‍රථමාධාර ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		10.3.2 ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම හා ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් නිර්මාණය කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
10C							
			10C				

III වන වාරයේ කාලවීමේදී වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ရှေ့တိုင်း:- 11 ရှေ့တိုင်း

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි	1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි	1.1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		1.1.2 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ උපාය මාර්ග ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		1.1.3 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ස්ථාන ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		1.1.4 පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
1.1.5 පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ඊගෙන ගනිමු	01	11A					
		11B					
		11C					
1.1.6 ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
		11B					
		11C					
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	2.1 ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවස්ථාවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	2.1.1 නව යොවුන් විය හා යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		2.1.2 යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		2.1.3 තරුණ විය හා තරුණ වියේ අවශ්‍යතා ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		2.1.4 තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			

		2.1.5 මැදිවිය, වැඩිහිටි විය හා එම වියේ අවශ්‍යතා, එම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
3.0 සෞඛ්‍යවත් පීච්ඡයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 සෞඛ්‍යවත් පීච්ඡයක් ගත කිරීම සඳහා පීච යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව ගතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1.1 ඉරියව් සඳහා බලපාන පීච යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම වන අවස්ථිතික හා බලය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		3.1.2 ඉරියව් සඳහා බලපාන පීච යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම වන බලයේ දිශාව හා ගම්‍යතාව ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		3.1.3 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල (ගතික ඉරියව්) දී බලපාන පීච යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.1.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.1.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.1.3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
	4.2 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.1.4 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.2.1 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.2.2 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.2.3 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.2.4 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			

	4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.3.1 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		4.3.2 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		4.3.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		4.3.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විනිශ්චය ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			

I වන වාරයේ කාලවිච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

නම:-

සංකෂිප්ත වාර්ෂික සටහන

වාර්ශය:- II

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය:- 11 ශ්‍රේණිය

සතියකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින	
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්
3.0 සෞඛ්‍යවත් පීචිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.2 යහපැවැත්ම උදෙසා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුකූලව සිරුර හා උපකරණ හසුරුවයි	3.2.1 උපකරණ තල්ල කිරීම හා ඇදීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		3.2.2 උපකරණ ඉහලට එසවීම හා පහලට යොමු කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
4.0 ක්‍රීඩා සහ එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි	4.4 එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.4.1 එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		4.4.2 එලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු	01	11A			
				11B			
				11C			
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.1 නීති රීති වලට අවනත වෙමින් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි	5.1.1 ධාවන තරග වලට අදාල පොදු නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		5.1.2 පැනීමේ ඉසව් වලට අදාල පොදු නීති රීති ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		5.1.3 නීති රීති පිළිපදිමින් තරග කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		5.1.4 මලල ක්‍රීඩා කරන විනිශ්චය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			

	5.2 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනියි	5.2.1 කෙටි දුර ධාවන අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		5.2.2 දුර ධාවන අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
	5.3 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටුකර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී බාධක මතින් දිවීම යොදා ගනී	5.3.1 කඩුලු මතින් දිවීම ඉගෙන ගනිමු	01				
		5.3.2 කඩුලු පැනීමේ අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
6.0 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම වලට අනුව කලමනාකරණයට දායක වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1.1 ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහයක් තුල වර්ගාවන් ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		6.1.2 ක්‍රීඩා කලමනාකරුවකුගේ හා අනුගාමිකයකුගේ ලක්ෂණ ඉගෙන ගනිමු	02	11A			
				11B			
				11C			
		6.1.3 ක්‍රීඩා කලමනාකරුවකු ලෙස පාසල තුල සංවිධාන කටයුතු ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
	6.2 සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග කලමනාකරණය	6.2.1 නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
		6.2.2 තරගාවලි සංවිධානය ඉගෙන ගනිමු	01	10A			
				10B			
				10C			
7.0 සෞඛ්‍යවත් පීච්නයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 සෞඛ්‍යවත් පීච්නයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර	7.1.1 සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		7.1.2 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානිවන අවස්ථා ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			

	ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1.3 ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම හා වැඩි කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		7.1.4 ආහාර නරක්වීමට හේතු එහි අයහපත් ප්‍රථිඵල ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		7.1.5 ආහාර ඩාල කිරීම හා ආහාර විෂ වීම ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
	7.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1.6 විෂවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම හා ආසාත්මිකතා ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		7.2.1 පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු (ස්වාභාවික ආහාර)	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		7.2.2 පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු (පිළියෙල කළ ආහාර)	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		7.2.3 පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම ඉගෙන ගනිමු (ක්ෂණික ආහාර)	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
		7.2.4 පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ඉගෙන ගනිමු	01	IIA			
				IIB			
				IIC			
ඇගයීම - 01							

II වන වාරයේ කාලවිපේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....

විෂය:- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ရှေ့စွဲ:- 11 ရှေ့စွဲ

සත්‍යකට කාලපරිච්ඡේද:-

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	කාලපරිච්ඡේද	යොජිත දින		ක්‍රියාත්මක දින			
				ආරම්භක	අවසන්	ආරම්භක	අවසන්		
5.0 මෙල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනී	5.4 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමතාව ඉටුකිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී පැහිම යොදා ගනියි	5.4.1 තුම් පිම්ම පැහිම ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
		5.4.2 පුහුණු අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
	5.5 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමතාව ඉටුකිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී විසි කිරීම යොදා ගනියි	5.5.1 හෙල්ල විසිකිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
		5.5.2 පුහුණු අභ්‍යාස ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි	8.1 චලනය සඳහා සෘජුවම ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි	8.1.1 පේශි පද්ධතියේ නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරීත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
					11B				
					11C				
		8.1.2 අස්ථි පද්ධතියේ ලිවර ක්‍රියා කරන ආකාරය ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
		8.1.3 ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
		8.1.4 අසිරියට බාධාවක් සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					
		8.1.5 පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කිරීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A					
				11B					
				11C					

9.0 සෞඛ්‍යවත් පීච්ඡයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	8.1.6 වලනය සඳහා ශක්තිය සැපයීමේ අසිරිය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		8.1.7 ව්‍යායාමයේදී පද්ධතිවල අසිරිමත් සහභාගිත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
9.0 සෞඛ්‍යවත් පීච්ඡයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1.1 සමබරතාවය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		9.1.2 ජවය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		9.1.3 උලඟිතාව ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		9.1.4 සමායෝජනය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		9.1.5 වේගය හා ප්‍රතික්‍රියා වේගය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
10.0 ඵදිනෙදා පීච්ඡයේදී හමුවන බාධක වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 නව යෞවන වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි	9.2.1 අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		9.2.2 අන්තර්පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		9.2.3 අන්තර්පුද්ගල සබඳතාවලට විවිධ කණ්ඩායම් මගින් ඇති කරන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
10.0 ඵදිනෙදා පීච්ඡයේදී හමුවන බාධක වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 නව යෞවන වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි	10.1.1 නව යෞවන වියේ ඇතිවන වෙනස්වීම් ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		10.1.2 එම වෙනස්වීම් කෙරෙහි බලපාන සාධක ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			

		10.1.3 නව යොවන වියේ අතියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
	10.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීමට කටයුතු කරයි	10.2.1 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		10.2.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීම ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		10.2.3 HIV / AIDS රෝගය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			
		10.2.3 ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය ඉගෙන ගනිමු	01	11A			
				11B			
				11C			

III වන වාරයේ කාලවිච්ඡේද වෙනුවෙන් සකසන ලද සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමැතිය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.

දිනය:-.....

නි/විදුහල්පති අත්සන:-.....

ඉහත සංක්ෂිප්ත වාර සටහන නිර්දේශකොට අනුමත කරමි.

දිනය:-.....

විදුහල්පති අත්සන:-.....