



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය
ක්‍රියාත්මක කිරීම

II ශ්‍රේණිය

2021.10.25 සිට 2022.03.31 දක්වා

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,
අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම
ශ්‍රී ලංකාව
nie.lk

හැඳින්වීම

Covid වසංගත තත්ත්වය සමග පාසල් සිසුන්ට අහිමි වූ පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු ආවරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් ED / 01 / 12 / 06 / 15 / 01 අංක දරණ චක්‍රලේඛනයට අනුව 6 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා වෙන් කළ කාලයන් සැලකිල්ලට ගෙන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම පහත පරිදි සැලසුම් කර ඇත.

පාසල් සිසුන්ට 2020 වර්ෂයේ සහ 2021 වර්ෂයේ අහිමි වූ අධ්‍යාපන කටයුතු ආවරණය කිරීම පදනම් කරගෙන 2021 ඔක්තෝම්බර් මස 25 වන දින සිට 2022 මාර්තු 31 දක්වා දින 100 විශේෂ අධ්‍යාපන සැලසුම ප්‍රකාරව මෙය සකසා ඇත.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සඳහා වෙන්ව ඇති කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව පදනම් කරගෙන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව වෙන්ව ඇත. ඒ අනුව 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා කාලච්ඡේද 40 බැගින්ද, 10 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා කාලච්ඡේද 60 බැගින්ද මෙම අධ්‍යයන කාලය ක්‍රියාත්මක වනු ඇත.

06 ශ්‍රේණිය සඳහා නිර්දේශිත කාලච්ඡේද 40 ම එම ශ්‍රේණියෙන්ම විෂය නිර්දේශය අනුව ක්‍රියාත්මක වේ. නමුත් අනෙකුත් ශ්‍රේණි සඳහා නියමිත ශ්‍රේණියෙන් කාලච්ඡේද 50% ක් සඳහා එම ශ්‍රේණියේම විෂය නිර්දේශයට අදාළ කොටස් හා ඊට පෙර ශ්‍රේණියට අදාළ විෂය නිර්දේශයෙන් 50% ද අයත් වන සේ විෂය කොටස් ආවරණය කිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

මේ තුළින් Covid වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා අධ්‍යාපන වූ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගනිමින් දරුවන් තුළ විෂය නිපුණතා ගොඩ නැගීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථකව දරුවන් වෙත ලඟාකර වීමට ඔබට හැකිවෙනු ඇති අතර, එය ඔබගේ වගකීමද වනු ඇත.

ඒකක ප්‍රධාන

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අනිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -11 ශ්‍රේණිය

10 ශ්‍රේණිය			11 ශ්‍රේණිය		
නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්චේද	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්චේද
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.	02	1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	03
	5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස මඟින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි.	01			
	5.6 විසිකිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.	01			
	5.8 නිවැරදි ව ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පනියි.	01			
	5.9 නිවැරදි ව රේඛීය ක්‍රමයට යඟලිය විසි කරයි.	01			
5.10 කවපෙත්ත භ්‍රමණ ක්‍රමයට විසි කරයි.	01				
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.	02	2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවස්ථාවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	02
	6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	02			
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	05	3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්මවලට අනුව ගතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02

<p>8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>04</p>	<p>4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 4.2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<p>02 02 02</p>
<p>9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. 9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>04 01</p>	<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.1 නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 5.2 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනියි. 5.5 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විසි කිරීම යොදා ගනියි.</p>	<p>01 02 01</p>
<p>10.0 ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ශ්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. 10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.</p>	<p>02 03</p>	<p>6.0 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි. 7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පාරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>6.2 සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ කළමනාකරණය කරයි. 7.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>02 03</p>

				7.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	02
			8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 වලනය සඳහා සෘජුවම ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	02
			10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 නව යෙෞවන වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් හපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි. 10.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැලකීමට කටයුතු කරයි.	02 02
එකතුව		30			30

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -10 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> ● හිරි ආරම්භය ● කුඳු ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> ● කෙටි ආරම්භය ● මැදුම් ආරම්භය ● දිගු ආරම්භය ● තරග අවසානය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා විවිධ ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරයි ● ධාවන ආරම්භය සහ අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි 	<p align="center">02</p>
	<p>5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස මඟින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> • A • B • C 	<ul style="list-style-type: none"> ● ධාවනයේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉවහල් කර ගනියි. 	<p align="center">01</p>
	<p>5.6 විසිකිරීමේ හා පැනීම ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ශිල්පීය ක්‍රම. <ul style="list-style-type: none"> ● දුර පැනීම. ● උස පැනීම. ● කව පෙත්ත විසි කිරීම. ● යගුලිය දැමීම. ● හෙල්ල විසිකිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> ● විසි කිරීම් හා පැනීම් ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. 	<p align="center">01</p>
	<p>5.8 නිවැරදි ව ආලෝප ක්‍රමයට උස පනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● උස පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ආලෝප ක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණය ● නිකම්ම. ● හරස් දණ්ඩ තරණය ● පතිත වීම. ● නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආලෝප ක්‍රමයට උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 	<p align="center">01</p>
	<p>5.9 නිවැරදි ව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය විසි කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විසි කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ක්‍රමය නිවැරදි ව සිදු කරයි. 	<p align="center">01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය. ● සංවිධානයක ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය ● පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය <ul style="list-style-type: none"> ● වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා ● ශරීර සුවතා වැඩසටහන ● වෙනත් ක්‍රීඩා වැඩසටහන් ● ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ● ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම ● සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යය සතිය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ විචාරශීලී ව අදහස් දක්වයි. ● ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි. ● පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය විමර්ශනය කරයි. ● පාසලේ වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහා සක්‍රීය දායකත්වය ලබා දෙයි. ● පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හඳුනාගෙන දායකත්වය සපයයි. 	
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● මහා පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● කුපෝෂණය (Malnutrition) ● මන්ද පෝෂණය (under nutrition) <ul style="list-style-type: none"> ● මිටි බව (Stunting) ● කෘශ බව (Wasting) ● අධි පෝෂණය (Over nutrition) <ul style="list-style-type: none"> ● අධි බර (Over weight) ● ස්ඵලතාව (Obesity) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල පෝෂණ ගැටලු ලැයිස්තු ගත කරයි ● යහපැවැත්ම කෙරෙහි පෝෂණ ගැටලු ඇති කරන බලපෑම විස්තර කරයි ● පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන ඊදක නම් කරයි ● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට තම දායකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි ● සාම්ප්‍රදායික ආහාර අගය කරයි 	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● යකඩ උග්‍රතාව ● අයඩීන් උග්‍රතාව ● විටමින් A උග්‍රතාව ● කැල්සියම් උග්‍රතාව ● සින්ක් උග්‍රතාව ● පෝෂණ ගැටලු යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම් <ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය ● පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව ● වයස ● සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ● පරිසරය ● වෙනත් ● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය ● ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම ● දේශීය ආහාර භාවිතය ● ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය ● විවිධ පුද්ගල අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● ළදරු ● ගැබ්ණී මව්වරු ● කිරිදෙන මව්වරු ● රෝගීන් ● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු සකස් කරය 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද	
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩකයින් ● සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ● ශ්වසන පද්ධතිය ● රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ● බහිසුචි පද්ධතිය ● ඉහත පද්ධතිවල අසිරිය ● අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක ● අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය ● ප්‍රජනක පද්ධතිය ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය ● අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක ● අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> ● සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතිවල අසිරිය විස්තර කරයි ● කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි 	04	
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධන වැඩ සටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ● ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව ● ජේශීමය ශක්තිය ● නම්‍යතාව ● ශාරීරික සංයුතිය ● චිත්තවේග පාලනය <ul style="list-style-type: none"> ● යහපත් චිත්තවේග ● අයහපත් චිත්තවේග ● මානසික ආතතිය <ul style="list-style-type: none"> ● මානසික ආතතියට හේතු විය හැකි තත්ත්ව <ul style="list-style-type: none"> ● හිංසනය ● මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ 	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සාධක පෙළ ගස්වයි ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සාධක සංවර්ධන වැඩසටහන් සැලසුම් කරයි ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමට සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි ● අයහපත් චිත්තවේග පාලනය කරමින් යහපත් චිත්තවේග ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි ● මානසික ආතතිය ඇති වීමේ හේතු පෙන්වා දෙයි ● ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කටයුතු කරයි 	04	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • කායික ලක්ෂණ • මානසික ලක්ෂණ • හැසිරීමේ වෙනස්කම් • මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම • මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම • මානසික යෝග්‍යතාව වඩවන ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා 	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි • අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි • සන්නිවේදන කුෂලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි 	
<p>10.0 ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු • බාහිර තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> • කැපීම් • සිරිම • සිදුරුවීම් • ඉරියාම් • තැලීම් • දිය පට්ටා • අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> • පේශි සම්බන්ධ අනතුරු • බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු • අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු • සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු • ස්නායු හා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු • අනතුරු අවම කර ගැනීම • ප්‍රථමාධාර <ul style="list-style-type: none"> • හැදින්වීම • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> • අනුක්‍රමය • විශේෂ අවස්ථා • ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • යහපැවැත්මට බලපාන අභියෝග විස්තර කරයි • අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි • අනතුරු හා ආපදා අවස්ථාවල දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි • ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි • පන්ති කාමරය තුළ අවශ්‍ය මෙවලම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගනියි 	<p>02</p> <p>03</p>

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම 11 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ උපාය මාර්ග (ක්ෂේත්‍ර/අංග) <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය හා අනෙකුත් අංශවලට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම • සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම • ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම • පුද්ගල කුසලතා වර්ධනය • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ස්ථාන <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන නිවස • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසල • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන නගර • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සේවා ස්ථාන 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග පෙළ ගස්වයි. • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග සඳහා උදාහරණ සපයමින් පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි. 	<p align="center">03</p>
<p>2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<p>2.1 ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවස්ථාවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ළමාවියෙන් පසු ප්‍රධාන ජීවන අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> • නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10-19) • තරුණ විය (අවුරුදු 20-39) • මැදිවිය (අවුරුදු 40-59) • වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 60 සිට) • යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • කායික අවශ්‍යතා • මානසික අවශ්‍යතා • සමාජීය අවශ්‍යතා • අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා 	<ul style="list-style-type: none"> • ළමාවියෙන් පසු ජීවිත අවස්ථා පෙළ ගස්වයි. • යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි. 	<p align="center">02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ඟතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • යොවුන් විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග • ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් 	<ul style="list-style-type: none"> • යොවුන් විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි. 	
<p>3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>3.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව ගතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම • අවස්ථිතිය • බලය • බලයේ දිශාව • ගම්‍යතාව 	<ul style="list-style-type: none"> • ඉරියව් වලදී බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි. • ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම උදාහරණ ඇසුරින් පැහැදිලි කරයි. 	02
<p>4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>4.2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා • වොලිබෝල් • ක්‍රීඩාවේ යෙදීම • නීතිරීති • විනිශ්චය • නෙට්බෝල් • ක්‍රීඩාවේ යෙදීම • නීතිරීති • විනිශ්චය • පාපන්දු • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම • නීතිරීති • විනිශ්චය. 	<ul style="list-style-type: none"> • නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි. • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. • නීතිරීති වලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි. • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. • නීතිරීති වලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි. • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	02 02 02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ඟතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<p>5.1 නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p> <p>5.2 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනියි.</p> <p>5.5 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විසි කිරීම යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මලල ක්‍රීඩා • නීතිරීති • ධාවනය • කෙටිදුර ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> • ආරම්භය • ශිල්පීය ක්‍රමය • දුර ධාවනය • ආරම්භය • ශිල්පීය ක්‍රමය • හෙල්ල විසි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • පියවර තුන ක්‍රමය • සුදානම • අවතිර්ණ ධාවනය • හෙල්ල පිටුපසට ගෙන යාම • හරස් පියවර තැබීම • ජව ඉරියව්ව • මුදාහැරීම • පශ්චාත් ඉරියව්ව • පුහුණු අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> • නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none"> • මලල ක්‍රීඩා පොදු නීතිරීති පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි. • නියමිත ශිල්පීය ක්‍රම අනුව කෙටි දුර ධාවනයේ යෙදෙයි. • ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවෙයි. • පියවර තුන ක්‍රමයට හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • නීතිරීති වලට අනුගතවෙමින් කටයුතු කරයි. • ආරක්ෂාකාරීව කටයුතු කරයි. 	<p>01</p> <p>02</p> <p>01</p>
6.0 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.2 සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ කළමනාකරණය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය • තරඟාවලි සංවිධානය • පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය • සාකච්ඡා ක්‍රමය 	<ul style="list-style-type: none"> • පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය අනුව නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමට සහාය ලබාදෙයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පාරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව • සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • ජීව විද්‍යාත්මක සාධක • භෞතික සාධක • රසායනික සාධක • සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානිවන අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> • නිෂ්පාදනයේ දී • ප්‍රවාහනයේ දී • ගබඩා කිරීමේ දී • සැකසීමේ දී / ගබඩා කිරීමේ දී • පරිභෝජනයේ දී • ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සහ වැඩි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • ස්වභාවික කුලුබඩු භාවිතය • ආහාර නරක්වීම <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර නරක්වීමට හේතු • ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාව • මහා ජීවින්ගේ බලපෑම • ආහාර හා පරිසරය අතර අන්තර්ක්‍රියා <ul style="list-style-type: none"> • කහට පිපීම • තෙල් මුඩුවීම • ආහාර නරක්වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර අපතේ යාම • ආර්ථික පාඩු • රෝග ඇතිවීම • ගුණාත්මක බව අඩුවීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානිවන අවස්ථා නම් කරයි. • ආහාර නරක්වීමට හේතු පෙළ ගස්වයි. • ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි. 	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ඟතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	7.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • ස්වභාවික ආහාර (Natural food) • පිළියෙල කළ ආහාර (Processed food) • ක්ෂණික ආහාර (Instant food) • පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර හඳුනා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ සංයුතිය • ප්‍රමිති ලාංඡනය (SLS) • කල් ඉකුත් වීමේ දිනය • නිෂ්පාදනය කළ දිනය • බාහිර පෙනුම • ගඳ සුවඳ • අඩංගු පෝෂණ ගුණය 	<ul style="list-style-type: none"> • පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරාගත යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පෙළ ගස්වයි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 වලනය සඳහා සෘජුවම ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • වලනය සඳහා සෘජුවම දායක වන පද්ධති හා ඒවායේ අසිරිය <ul style="list-style-type: none"> • ජේශි පද්ධතිය <ul style="list-style-type: none"> • සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම • තන්තු අනුපාතය හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්ය ඵලය • වලනය සඳහා ශක්තිය සැපයීමේ අසිරිය <ul style="list-style-type: none"> • ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම • නිර්වායු ක්‍රමය • ස්වායු ක්‍රමය • ව්‍යායාමයේ දී පද්ධතියේ අසිරිමත් සහභාගිත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> • ජේශි පද්ධතියේ නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි. • වලනය සඳහා ශක්තිය සපයන ක්‍රම විස්තර කරයි • මෙම පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි. • ව්‍යායාමයේ දී ජේශි, පද්ධතියේ සහභාගිත්වය පැහැදිලි කරයි. 	01 01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 නව යෞවන විශේෂ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි.</p>	<p>යොවුන් විය</p> <ul style="list-style-type: none"> • නව යෞවනවිශේෂ ඇතිවන වෙනස්වීම් • කායික වෙනස්වීම් • මානසික වෙනස්වීම් • සමාජයීය වෙනස්වීම් • එම වෙනස්වීම් කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය • සමාජයීය පරිසරය • නව යෞවන විශේෂ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම <ul style="list-style-type: none"> • යෞවනයන් සතු විභව්‍යතා • විභව්‍යතා ශුභවාදීව යොදා ගැනීම • නව යොවුන් ගැබ්ගැනීම් <ul style="list-style-type: none"> • මවට හා දරුවාට ඇතිවන සංකූලතා • ගැබ් ගැනීම හා සම්බන්ධ නීති. • යොවුන් විශේෂ ගැබ් ගැනීම් වලින් වැළකීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • නව යෞවන විශේෂ වෙනස්කම් සිදුවන ක්ෂේත්‍ර හඳුනා නම් කරයි. • යොවුන් විශේෂ වෙනස්වීම්වලට හේතු සාධක හඳුනා ගනියි. • යොවුන් විශේෂ අභියෝග ජය ගැනීමේ සුදානම පෙන්වයි. • යොවුන් විශේෂ හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි. 	02
	<p>10.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන <ul style="list-style-type: none"> • පොදු ලක්ෂණ • ආසාදනය වැලැක්වීම • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන පිළිබඳ ව හඳුනා ගනියි. • රෝගයේ බලපෑම් සිදුවන විවිධ ක්ෂේත්‍ර පෙළ ගස්වයි. • ලිංගික ආසාදනවලින් වැළකීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි. • ලිංගික ආසාදනවලින් වැළකීමේ දී තම දායකත්වය පැහැදිලි කරයි. • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකී කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02