



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය
ක්‍රියාත්මක කිරීම

6 ශ්‍රේණිය

2021.10.25 සිට 2022.03.31 දක්වා

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,
ශ්‍රී ලංකාව
nie.lk

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම

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 චක්‍රලේඛයට අනුව 6 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා වෙන් කළ කාලයන් සැලකිල්ලට ගෙන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම් 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 අඩාල 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 ලගාකර 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 අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම - 6 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	04
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	01
	2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුළනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	01
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක හඳුනාගනියි.	01
	3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි.	01
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක නිරත වෙයි.	01
	4.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි.	01
	4.3 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	02
	4.4 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	02
	4.5 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	02
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.2 දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.3 පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
	5.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	02

6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග ඵදිනෙදා ජීවිතයට ගලපා ගනියි.	01
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	03
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි. 8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.	01 02
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි. 9.2 රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි. 9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	01 01 04
10.0 ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි. 10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	03 03
එකතුව		40

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම - 6 ශ්‍රේණිය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
<p>1.0. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1. පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යය සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> - හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> - කායික යහපැවැත්ම - මානසික යහපැවැත්ම - සමාජීය යහපැවැත්ම ● කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> - පෝෂණ මට්ටම <ul style="list-style-type: none"> - නිසි ඉණ මිම්ම - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) - වයසට සරිලන උස - ශාරීරික යෝග්‍යතාව - ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව - ප්‍රසන්න පෙනුම - ක්‍රියාශීලී බව ● කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු <ul style="list-style-type: none"> - පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීම - ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථතාව (WASH) අනුගමනය - සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම - ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම සිදු කිරීම - නිසි විවේකය හා නින්දා ලබා ගැනීම - යහපත් පරිසරයක ජීවත්වීම ● මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ 	<ul style="list-style-type: none"> ● පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයට අයත් ක්ෂේත්‍ර පැහැදිලි කරයි. ● නිසි කායික යහපැවැත්මේ නිර්ණායක ලැයිස්තු ගත කරයි. ● නිසි කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු ලැයිස්තු ගත කරයි. ● නිසි යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p align="center">04</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි තීරණ ගැනීම ● නිර්මාණශීලී බව ● ප්‍රබෝධමත් බව ● සතුටින් සිටීම ● අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණදීම ● ආත්මාභිමානය ● ස්වයං අවබෝධය ● විත්තවේග සමතුලිතතාව ● විචාරශීලී චින්තනය ● ගැටලු විසඳීම ● ආතතියට මුහුණදීම ● මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු <ul style="list-style-type: none"> ● භාවනා කිරීම ● ක්‍රීඩා කිරීම ● සෞන්දර්ය ක්‍රියාමාර්ගවල නිරත වීම ● කාල කළමනාකරණය ● උපදේශන සේවා ලබා ගැනීම ● සරල බව අනුගමනය ● සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ● ඵලදායී සන්නිවේදනය ● නමාශීලී බව ● සහ කම්පනය ● නායකත්වය ● අනුගාමිකත්වය ● නීතිගරුක බව 	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි. ● මානසික යහපැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු <ul style="list-style-type: none"> - කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කිරීම - අන් මත ඉවසීම/නමාගිලි වීම - අන් අයට ගරු කිරීම - පිළිගැනීම - පුද්ගල විවිධත්වය අවබෝධය 	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරයි. ● යහපැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	
<p>2.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<p>2.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මානව අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> ● මූලික අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> - වාතය - ජලය - ආහාර ● වෙනත් අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> - නිවාස - ඇඳුම් පැලඳුම් - ආරක්ෂාව - ආදරය - අධ්‍යාපනය - ව්‍යායාම - විවේකය - නින්ද - වින්දනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● මූලික අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. ● වෙනත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීමේ හැකියා ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
	2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුළනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස ● අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම ● අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධක ● අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී වගකීම් සහ යුතුකම් ● සමාජීය වගකීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් අතර වෙනස පැහැදිලි කරයි. ● අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් ලැයිස්තු ගත කරයි. 	01
3.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාධක හඳුනාගනී.	<ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව <ul style="list-style-type: none"> - ඇඳුම් පැළඳුම් - නිය, කෙස්, දත්, සම 	<ul style="list-style-type: none"> ● පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු ලැයිස්තු ගත කරයි. 	01
	3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනී.	<ul style="list-style-type: none"> ● ඉරියව් පවත්වා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● සිට ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> - සිරුවෙන් සිටීම - පහසුවෙන් සිටීම - සිත් සේ සිටීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● ශාරීරික අපහසුතා හා රෝගාබාධවලින් ආරක්ෂාවීමට නිවැරදි ඉරියව්වල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. 	01
4.0. ක්‍රීඩා සහ ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයන නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> ● හැදින්වීම ● ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව ● ඵලදායී විවේකය ● අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ● විනෝදය හා සතුට ● යෝග්‍යතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
	4.2 සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සුළු ක්‍රීඩා 	<ul style="list-style-type: none"> ● සතුව හා තෘප්තිය සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි. 	01
	4.3 සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> ● වොලිබෝල් <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● පාද වලනය ● උපකරණ හුරුව 	<ul style="list-style-type: none"> ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද වලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි. 	02
	4.4 සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> ● නෙට්බෝල් <ul style="list-style-type: none"> - හැඳින්වීම - පාද වලනය - උපකරණ හුරුව 	<ul style="list-style-type: none"> ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද වලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි. 	02
	4.5 සතුව හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> ● පාපන්දු <ul style="list-style-type: none"> - හැඳින්වීම - පාද වලනය - උපකරණ හුරුව 	<ul style="list-style-type: none"> ● පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උපකරණ හා පාද වලනය පිළිබඳ හුරුව ලබයි. 	02
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ව ඇවිදීම <ul style="list-style-type: none"> - අත් වලනය - කඳ තබා ගැනීම - පියවර තැබීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ව ඇවිදීමේ හුරුව ලබයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
	5.2 දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ව දිවීම <ul style="list-style-type: none"> - අත් වලනය - කඳ තබා ගැනීම - පාද ක්‍රියාකාරිත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ව දිවීමේ හුරුව ලබයි. ● ඇවිදීම හා දිවීම අතර වෙනස හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි. 	01
	5.3 පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● නික්මීම හා පතිත වීම <ul style="list-style-type: none"> - තනි පාදයෙන් - පාද දෙකෙන් 	<ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ව පනිමින් පතිත වෙමින් අනතුරු අවම කර ගනියි. 	01
	5.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විසි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> - සිරුරට ඉදිරියෙන් විසි කිරීම - සිරුරට පැත්තෙන් විසි කිරීම - සිරුරට ඉහළින් විසි කිරීම ● ආදේශක උපකරණ විසි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> - සැහැල්ලු පන්දු - බෝංචි මලු - ටෙනිකොයිට් වළලු - වෙනත් ආශ්‍රිත උපකරණ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආදේශක උපකරණ විසි කරමින් නිවැරදි විසිකිරීමකට හුරුවෙයි. ● නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කාර්යක්ෂමව කටයුතු කරයි. 	02
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග ඵද්නෙදා ජීවිතයට ගලපා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම <ul style="list-style-type: none"> - නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම - උද්යෝගිමත් සහභාගිත්වය - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය - පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය - අනතුරු අවම කිරීම - ක්‍රීඩක අයිතීන් 	<ul style="list-style-type: none"> ● නීතිරීතිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. ● ක්‍රීඩාවේ ගුණාංග දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. ● ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සමාජ ගත කිරීමට දායක වෙයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
		<ul style="list-style-type: none"> - ගැටලු විසඳීම - සත්‍යමය ජයග්‍රහණය • ශිෂ්‍ය වගකීම් <ul style="list-style-type: none"> - නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම - නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ පණිවිඩය සමාජය වෙත ගෙනයාම 		
<p>7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> - විවිධත්වය - නැවුම් බව - ස්වාභාවික බව - පිරිසිදු බව - පෝෂ්‍යදායී බව - ප්‍රමාණාත්මක බව • යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> - ක්‍රමවත් වර්ධනයක් සඳහා - ශක්ති ජනනය සඳහා - සිරුර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා • පෞරාණික සෞඛ්‍යවත් ආහාර • සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය • 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 - ස්ඵුලතාව - Obesity 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය විමර්ශනය කරයි. • සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පැහැදිලි කරයි. • යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යවත් ආහාර භාවිතයේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • පෞරාණික ආහාරවල වැදගත්කම අගය කරයි. • පෝෂණ ගැටලු වර්ගීකරණය කරයි. • පෝෂණ ගැටලු අවම කරගැනීමට ඇති සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි	8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවය ඇති බව ● සිරුරේ අසිරිමත් තොරතුරු <ul style="list-style-type: none"> ● දිවීමේ දී, පැනීමේ දී හා විසි කිරීමේ දී සිදුවන දේ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ජීවය ඇති බව තහවුරු කර ගනියි. ● ක්‍රියාකාරම් හි නිරත වන විට සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් පැහැදිලි කරයි. ● සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	01
	8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ඇස, කන, නාසය, දිව, සම, දත්, නිය, කෙස් ● අසිරිය රැක ගැනීම හා ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ. 	<ul style="list-style-type: none"> ● සිරුරේ සිදු වන අසිරිමත් ක්‍රියා විස්තර කරයි. ● සිරුරේ අසිරිය රැකගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍යතාව හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික යෝග්‍යතාව ● මානසික යෝග්‍යතාව ● සමාජීය යෝග්‍යතාව ● යෝග්‍යතාවෙහි වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යවත් බව ● කාර්යක්ෂම බව ● සමාජානුයෝගී බව ● ක්‍රීඩා කාර්යඵලය ● මානසික තෘප්තිය ● පෞරුෂ වර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍යතාවයෙහි වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. 	01
	9.2 රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● රිද්මය <ul style="list-style-type: none"> ● අවශ්‍යතාව ● ක්‍රියාකාරකම් 	<ul style="list-style-type: none"> ● රිද්මය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වෙයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්චේද
	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● දරා ගැනීම ● නම්‍යතාව ● සමායෝජනය ● ශක්තිය ● වේගය 	<ul style="list-style-type: none"> ● යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවල නිරතවෙමින් යෝග්‍යතාව අගයයි. 	04
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග ● රෝග වැළඳෙන ක්‍රම ● රෝග වැළඳීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ත්වයන් ● රෝග නිවාරණය සහ වැළැක්වීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ● නිවැරදි ජීවන රටා ● පරිසර පවිත්‍රතාව ● ප්‍රතිශක්තිකරණය 	<ul style="list-style-type: none"> ● බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වර්ගීකරණය කරයි. ● රෝගවලින් වැළකීම සඳහා අන් අයව දැනුවත් කරයි. ● රෝගවලින් වැළකී සිටීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	03
	10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● අනතුරු ● ආපදා ● අපවාර හා අපයෝජන ● අපේක්ෂාවන් 	<ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝගයන්ට සාර්ථක ව මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා උපාය උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි. ● අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය පුද්ගල කුසලතා විස්තර කරයි. 	03
				40