



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අන්‍යාචාරය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය
ක්‍රියාත්මක කිරීම

7 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 චක්‍රලේඛනයට 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 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 අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -7 ශ්‍රේණිය

6 ශ්‍රේණිය			7 ශ්‍රේණිය		
නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද
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	1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	03
	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 ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග ඵදිනෙදා ජීවිතයට ගළපා ගනියි.	01	3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ඉඳ ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	02
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.	01	4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	01
	8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.	01		4.2 වෙලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබාගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.	01
	8.3 තම හැකියා උපයෝගීකර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	01			

				4.3 නෙට්වෝක් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි. 4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි කරමින් වින්දනයක් ලබයි.	01 01
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. 9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.	01 01 03 02	6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
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. 10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	02 02	7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.	03
			9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි. 9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	01 02

			10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා පුජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි. 10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.	02 02
		20			20

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	ජීවිතයට ගළපා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> - නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල වැදගත්කම - උද්යෝගිමත් සහභාගිත්වය - ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය - පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය - අනතුරු අවම කිරීම - ක්‍රීඩක අයිතීන් - 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 ගෙන යාම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩාවේ ගුණාංග දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. ● ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සමාජ ගත කිරීමට දායක වෙයි. 	
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	<p>8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p> <p>8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.</p> <p>8.3 තම හැකියා උපයෝගී කර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවය ඇති බව ● සිරුරේ අසිරිමත් තොරතුරු <ul style="list-style-type: none"> ● දිවිමේ දී, පැනීමේ දී හා විසි කිරීමේ දී සිදුවන දේ ● ඇස, කන, නාසය, දිව, සම, දත්, නිය, කෙස් ● අසිරිය රැක ගැනීම හා ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ. ● කායික හා මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ජීවය ඇති බව තහවුරු කර ගනියි. ● ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වන විට සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් පැහැදිලි කරයි. ● සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● සිරුරේ සිදු වන අසිරිමත් ක්‍රියා විස්තර කරයි. ● සිරුරේ අසිරිය රැකගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● කායික හා මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි. 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ගය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p>	<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. 	<p>01</p>
	<p>9.2 රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<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. 	<p>01</p>
	<p>9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<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. 	<p>03</p>
	<p>9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විත්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● අවස්ථා ● අවස්ථා තේරුම්ගත් ආකාරය ● තමන්ගේ පෞරුෂය ● අන් අයගේ හැසිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● සාර්ථක දිවි පැවැත්මක් උදෙසා විත්තවේග කළමනාකරණය අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● පුද්ගල යහපැවැත්ම ● ගැටුම් අවමවීම ● ආක්‍රමණශීලී නොවීම ● පිළිගැනීමට ලක්වීම ● ගැටලු අඩුවීම ● හැඟීම් පාලනය ● ධනාත්මකව ක්‍රියා කළ හැකි වීම ● ප්‍රීතිමත් බව ● විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● යථාර්ථවාදී වීම ● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ● විත්තවේග පාලන උපායමාර්ග ● විවේකය ප්‍රීතිමත් ව ගත කිරීම ● නිරවුල් මනසකින් යුක්ත බව ● විවෘත හදවතකින් යුතු වීම ● ආතතීන් අවම කර ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද පෙන්වා දෙයි. ● විත්තවේග කළමනාකරණය කර ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කර ගනියි. 	

<p>10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි.</p> <p>10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.</p>	<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 ● එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● අනතුරු ● ආපදා ● අපවාර හා අපයෝජන ● අපේක්ෂාවන් ● අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන නිපුණතා <ul style="list-style-type: none"> - දැනුවත් බව - ආත්මාවබෝධය - අනුවේදනය - සන්නිවේදනය - අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා - චිත්චේත පාලනය - ආතතියට මහුණ දීම - විචාරශීලී චින්තනය - නිර්මාපී චින්තනය - වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම - ගැටලු විසඳීම 	<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. ● අභියෝගයන්ට සාර්ථක ව මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා උපාය උපක්‍රම පැහැදිලි කරයි. ● අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය පුද්ගල කුසලතා විස්තර කරයි. 	<p>02</p> <p>02</p>
--	---	---	--	---------------------

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම - 7 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය • සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> • භෞතික පරිසරය • මානසික පරිසරය • සමාජීය පරිසරය • භෞතික පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> • පිරිසිදු වාතය තිබීම • ශබ්ද දූෂණයෙන් තොරවීම • පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් තිබීම • අනතුරුවලින් තොරවීම • පිරිසිදු වටපිටාවක් තිබීම • සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තිබීම • ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබීම • සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම • මානසික පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> • හිංසනයෙන් තොරවීම / ආතතියෙන් තොරවීම • ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම • ආදරය • ආරක්ෂාව හා රැකවරණය • අධ්‍යාපන සඳහා අවස්ථාව • සමාජීය පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> • අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • වගකීම් හා යුතුකම් • කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියා කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක අංග ලැයිස්තු ගත කරයි. • සෞඛ්‍යවත් භෞතික, මානසික සාමජීය, පාරිසරයක අංග පෙළ ගස්වයි. 	<p align="center">03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>3.1 ඉද ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ඉරියව් <ul style="list-style-type: none"> • පුටුවේ ඉද ගැනීම • ඇවිදීම • වැකිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ඉද ගැනීමේ ඉරියව්වල නිරත වෙයි. • නිවැරදි ව ඉද ගැනීම සඳහා බාධා කරන සාධක පැහැදිලි කරයි. • විවිධ ඉද ගැනීමේ ඉරියව් ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. • විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • විවිධ ඇවිදීමේ ඉරියව් ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. • විවිධ වැකිරීමේ ඉරියව් පැහැදිලි කරයි. • විවිධ වැකිරීමේ ඉරියව් ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි. 	<p>02</p>
<p>4. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>4.2 වෙලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ජන ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> • උපකරණ රහිත/උපකරණ සහිත • යුගල/ සමූහ • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • යටිඅත් පිරිනැමීම • යටිඅත් ලබා ගැනීම • පුහුණු අභ්‍යාස 	<ul style="list-style-type: none"> • ජන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>4.3 නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි කරමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • පාද හුරුව • පුහුණු අභ්‍යාස • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • පන්දුවට පහරදීම • පාදයෙන් ඇතුළතින් පහරදීම • පාදයෙන් මතුපිටින් පහරදීම • පන්දු පාලනය • පාදයේ ඇතුළතින් නැවැත්වීම • පාදයේ මතුපිටින් නැවැත්වීම • පාදයේ යටිපතුලින් නැවැත්වීම. • පුහුණු අභ්‍යාස 	<ul style="list-style-type: none"> • නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p>01</p> <p>01</p>
<p>6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති, ආචාර ධර්ම හා සමාජ සම්බන්ධතා • නීතිරීති ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • තමාට • පවුලට • පාසලට • සමාජයට • ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් තමාගේ සමාජයීය දායකත්වය හා වගකීම <ul style="list-style-type: none"> • විනිශ්චයට ගරු කිරීම • නීතිරීතිවලට අවනතවීම <ul style="list-style-type: none"> • නීතිරීතිවලට අවනතවීමට අන් අය පෙළඹවීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති සහ භාවිතයේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකාශ කරයි. • විනිසුරුවන්ට ගරු කළ යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි. • නීතිරීතිවලට අවනතව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග <ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රධාන පෝෂක (මහා පෝෂක) • කාබෝහයිඩ්‍රේට් • මේදය • ප්‍රෝටීන් • ශුද්‍ර පෝෂක • විටමින් • ඛනිජ ලවන • ජලය • ආහාර පිරමීඩය • සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම • සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුන්වාදීම. • පාරම්පරික ආහාර රටාවේ වැදගත්කම. • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීමේ දී තම දායකත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග ලැයිස්තු ගත කරයි. • පෝෂකාංග මහාපෝෂක හා ශුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරයි. • පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි. • පාරම්පරික ආහාර අගය කරයි. • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	03
9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p> <p>9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> • දරා ගැනීමේ හැකියාව • නම්‍යතාව • ශක්තිය • වේගය • සමායෝජනය • ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> • දිවීම • පැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> • යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව විස්තර කරයි. • යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 	<p>01</p> <p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසි කිරීම • ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා කාර්යය • නව යෞවන විශේෂ ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස්කම් <ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික වෙනස්කම් • මානසික වෙනස්කම් • සමාජයීය වෙනස්කම් • මෙම වෙනස්වීම්වලට සාර්ථකව මුහුණදීම • ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය • ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව හා යහපැවැත්ම • ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් වර්යා • හෝමෝන 	<ul style="list-style-type: none"> • නව යොවුන් විශේෂ සිරුරේ සිදුවන වෙනස්කම් වගු ගත කරයි. • වෙනස්වීම් සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි. 	<p>02</p>
	<p>10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වාගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග හැඳින්වීම • බෝ නොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක • බෝ නොවන රෝග <ul style="list-style-type: none"> • හෘද රෝග • ආසාදනය • අධික රුධිර පීඩනය • දියවැඩියාව • පිළිකා • තැලිසිමියා • වකුගඩු රෝග 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබයි. • බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග නිර්වචනය කරයි. • බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • මානසික රෝග • බෝනොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක • වෙනස් කළ හැකි සාධක <ul style="list-style-type: none"> • ජීවන රටා • වෙනස් කළ නොහැකි සාධක <ul style="list-style-type: none"> • ජානමය හේතු • වයස • ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව. • බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම • සමාජ හා ආර්ථික බලපෑම • බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගැනීම සඳහා තමාගේ දායකත්වය 		