



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය
ක්‍රියාත්මක කිරීම

8 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 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 -8 ශ්‍රේණිය

7 ශ්‍රේණිය			8 ශ්‍රේණිය		
නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද
5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 දිවිමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01	1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි. 3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි. 4. ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	02
	5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01		3. 1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01
	5.3 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01		4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01		4.3 නිවැරදි ව ඇල්ලීමේ හා විසිකිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
		7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.		02	4.4 පන්දුවට පහර දීමේ දක්ෂතා නිවැරදි ව සිදු කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.
8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂමව දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	02	5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 දිවිම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
				5.2 ආරම්භය උචිත ලෙස ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	01
				5.4 විසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.	01

<p>9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතීමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p>	<p>9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p>	01	<p>6 ක්‍රීඩාවේ කීතිරිති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වීමෙන් සමාජයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පුද්ගලය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	01	
	<p>9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	02	<p>7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.</p>	02	
	<p>9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වාගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	03	<p>8. සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතීමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	01	
	<p>9.4 විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.</p>	02	<p>9.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.</p>	02	
	<p>10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි.</p>	02		<p>9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	02	
	<p>10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වාගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	02		<p>9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.</p>	01	
				<p>10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතීමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.</p>	02
	එකතුව		20			20

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>5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.1 දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස • ඇවිදීමේ අභ්‍යාස • ස්කිප් කිරීමේ අභ්‍යාස • දිවීමේ අභ්‍යාස 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • දිවීමේ හැකියාව ජීවන අවස්ථා සඳහා සම්බන්ධ කර ගනියි. 	<p align="center">01</p>
	<p>5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පැනීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස • තනි පාදයෙන් • පාද දෙකෙන් • තනි පාදයෙන් නික්ම දෙපා මගින් පතිතවීම • උපකරණ මගින් පැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • පැනීමේ හැකියාවන් ඵදිනෙදා ජීවන කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි. 	<p align="center">01</p>
	<p>5.3 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස • විවිධ බර උපකරණ විසි කිරීම • විවිධ දිශාවලට විසි කිරීම • ධාවනය සමග විසි කිරීම • උපකරණ ඉලක්කයට විසි කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • විසි කිරීමේ හැකියාවන් ජීවන කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි. • ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති සහ භාවිතයේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකාශ කරයි. 	<p align="center">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 • තමාට • පවුලට 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩාවේ දී නීතිරීති සහ භාවිතයේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකාශ කරයි. 	<p align="center">01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> පාසලට සමාජයට ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් තමාගේ සමාජයීය දායකත්වය හා වගකීම විනිශ්චයට ගරු කිරීම නීතිරීතිවලට අවනතවීම නීතිරීතිවලට අවනතවීමට අන් අය පෙළඹවීම 	<ul style="list-style-type: none"> විනිසුරුවන්ට ගරු කළ යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි. නීතිරීතිවලට අවනතව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	
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 ප්‍රධාන පෝෂක (මහා පෝෂක) <ul style="list-style-type: none"> කාබෝහයිඩ්‍රේට් මේදය ප්‍රෝටීන් ශුද්‍ර පෝෂක විටමින් බහිෂ් ලවන ජලය ආහාර පිරමීඩය සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුන්වාදීම. පාරම්පරික ආහාර රටාවේ වැදගත්කම. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීමේ දී තම දායකත්වය ගෙවත්ත සහ පාසල් වත්ත 	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග ලැයිස්තු ගත කරයි. පෝෂකාංග මහාපෝෂක හා ශුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරයි. පාරම්පරික ආහාර අගය කරයි. පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02
8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂමව දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> පද්ධතිවල අසිරිය ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ශ්වසන පද්ධතිය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය බහිස්සුචි පද්ධතිය පද්ධතිවල ව්‍යුහය ඒවායේ කාර්යයන් 	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර, ශ්වසන, සංසරණ, බහිස්සුචි පද්ධතිවල කාර්යයන් පැහැදිලි කරයි. පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා විස්තර කරයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ 	<ul style="list-style-type: none"> පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් වග ගත කරයි. 	
<p>9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p> <p>9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p> <p>9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වාගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>9.4 චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> දරා ගැනීමේ හැකියාව නම්‍යතාව ශක්තිය වේගය සමායෝජනය ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> දිවීම පැනීම විසි කිරීම යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> දරා ගැනීම නම්‍යතාව සමායෝජනය ශක්තිය වේගය පවුල තුළ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම අවශ්‍යතා පූර්ණය <ul style="list-style-type: none"> මූලික අවශ්‍යතා ආත්ම අභිමානය යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව විස්තර කරයි. යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණවල නිරත වෙයි. චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. 	<p>01</p> <p>02</p> <p>03</p> <p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • සාමූහිකත්වය • සමානාත්මතාව • ආතතිය පාලනය • අවස්ථා සම්පාදනය • මානසික හා ශාරීරික සහනය • සාධාරණත්වය • පවුල තුළ විත්තවේග කළමනාකරණයේ වැදගත් කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි තීරණ ගැනීම. • අන් අයගේ අදහස් හා හැඟීම් තේරුම් ගැනීම. • අන් අදහස්වලට ගරු කිරීම. • යහපත් කළමනාකරණයේ ප්‍රතිඵල <ul style="list-style-type: none"> • සාමය - සතුට- සාදාචාරවත් බව. 	<ul style="list-style-type: none"> • විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කුෂලතා පෙළ ගස්වයි. • විත්තවේග කළමනාකරණයේ ප්‍රතිඵල පැහැදිලි කරයි. 	
<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"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා කාර්යය • නව යෞවන විශේෂ ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස්කම් <ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික වෙනස්කම් • මානසික වෙනස්කම් • සමාජීය 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 චර්යා • 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>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වලක්වාගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	<p>විෂය අන්තර්ගතය</p> <ul style="list-style-type: none"> • බෝවන සහ බෝනොවන රෝග හැඳින්වීම බෝ නොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක <ul style="list-style-type: none"> • බෝ නොවන රෝග <ul style="list-style-type: none"> • හෘද රෝග • ආසාදය • අධික රුධිර පීඩනය • දියවැඩියාව • පිළිකා • කැලිසිමියා • වකුගඩු රෝග • මානසික රෝග • බෝනොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක <ul style="list-style-type: none"> • 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 දායකත්ව 	<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 වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. 	02
				20

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -8 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම • ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග විවිධ ආයතන සඳහා යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් පාසල් ප්‍රතිපත්ති • හැඳින්වීම • ප්‍රතිපත්ති ගොඩනැගීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම • නියාමනය හා ඇගයීම • සෞඛ්‍යට හිතකර පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීම 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග උදාහරණ සහිත ව විස්තර කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි. 	<p align="center">02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • හැරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • වමට හැරීම • දකුණට හැරීම • ආපසු හැරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව වමට හැරීමේ ඉරියව් දක්වයි. • නිවැරදි ව දකුණට හැරීමේ ඉරියව් දක්වයි. • නිවැරදි ව ආපසු හැරීමේ ඉරියව් දක්වයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් වින්දනයක් ලබයි. 	01
4. ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම • උඩු අත් එසවීම • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම නිවැරදි ව කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>4.3 නිවැරදි ව ඇල්ලීමේ හා විසිකිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • දැනින් යැවීම • පපුවට කෙලින් යැවීම (Cheset pass) • හිසට ඉහළින් යැවීම (Over head pass) • පැති යැවීම (Side pass) • හෙප්පා යැවීම (Bounce pass) • තනි අතින් යැවීම • උරහිස් යැවීම (Shoulder pass) • උරහිසට ඉහළින් යැවීම (කවාකාර යැවීම) (High shoulder pass) • හෙප්පා යැවීම (Bounce pass) • යටි අත් යැවීම (Underarm pass) • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none"> • පන්දු යැවීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. 	01
	<p>4.4 පන්දුවට පහර දීමේ දක්ෂතා නිවැරදි ව සිදු කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • පන්දුවට පහර දීම • හිසෙන් • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. 	01
<p>5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීම <ul style="list-style-type: none"> • ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> • A • B • C 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>5.2 ධාවනයේ දී නිවැරදි ඇරඹුම් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>5.4 විසි කිරීමේ ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • හිටි ආරම්භය • කුඳු ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> • මැදුම් ආරම්භය • පුහුණු අභ්‍යාස • නීතිරීති • විසි කිරීමේ ඉසව් • උපකරණ හුරුව <ul style="list-style-type: none"> • යගුලිය • කව පෙත්ත • හෙල්ල • යගුලිය <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය හා රඳවා ගැනීම • අත්, පාද, කඳ නවා දිග හැර යගුලිය ඉදිරියට දැමීම 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීම ආරම්භ ක්‍රම වර්ග කරයි. • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • මැදුම් ආරම්භය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. • විසි කිරීමේ ඉසව් පෙළ ගස්වයි. • යගුලිය, කවපෙත්ත, හේල නිවැරදිව ග්‍රහණය කරයි. • යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල එක තැන සිට විසි කරයි. • නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි. 	<p>01</p> <p>01</p>
<p>6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා <ul style="list-style-type: none"> • නායකත්වය • අනුගාමිකත්වය • කණ්ඩායම් හැඟීම • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • ජය පරාජය යථාර්තවාදී ව පිළිගැනීම • සාධාරණ තරගය • ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීම • නීති රීති වලට ගරු කිරීම. • විනිශ්චයට ගරු කිරීම. • පුහුණු කරුවන්/ ගුරුවරයාට ගරු කිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා පෙළ ගස්වයි. • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි. • ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩාව තුළින් ආචාරධර්ම සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි. 	<p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ගරු කිරීම. • ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම • නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම. • මාධ්‍ය වේදීන්ට ගරු කිරීම. 		
<p>7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු • ආහාර පිළිගැන්වීම • තම ආර්ථික තත්ත්වය අනුව පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • රස • වර්ණය • ගඳසුවද • නැවුම් බව • බාහිර පෙනුම • ඇසුරුමේ ස්වභාවය • නිෂ්පාදනය කළ දිනය • කල් ඉකුත් වන දිනය • ජාතික ප්‍රමිතිවල අනුකූල බව • අන්තර්ගතය • කල් ඉකුත් වන දිනය • ජාතික ප්‍රමිතිවල අනුකූල බව • අන්තර්ගතය 	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි. • ආහාර වට්ටෝරු නිවැරදි ව සකසයි. • ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුමතය කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • නිවැරදි ව ආහාර තෝරා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>02</p>
<p>8. සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම</p>	<p>8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් බව විස්තර කරයි. 	<p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ජීවීන් ගේ පැවැත්ම ආර්ථව චක්‍රය පිළිසිඳ ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා <ul style="list-style-type: none"> අපවාර හා අපයෝජන යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග 	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක පැහැදිලි කරයි. 	02
9.0. සෞඛ්‍යවන් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.</p> <p>9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> හෘද - පුප්ඵය දැරීමේ හැකියාව පේශීය දැරීමේ හැකියාව ශක්තිය නම්‍යතාව ශාරීරික සංයුතිය සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් මනෝ සමාජීය කුසලතා <ul style="list-style-type: none"> සහයෝගය/ ඇහුම්කන් දීම චිත්තවේග කළමනාකරණය සමාජානුයෝජනය අනුවේදනය (සහකම්පනය/සහනුභූතිය) කණ්ඩායම් කුසලතා 	<ul style="list-style-type: none"> ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ග කරයි. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරයි. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. කණ්ඩායමක් තුළ හා සමාජය තුළ අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි. තරගකාරී අවස්ථාවල ජයපරාජය මැදහත් ව පිළිගනියි. කණ්ඩායම් තුළ හා සමාජය තුළ කටයුතු කිරීමේ දී චිත්තවේග පාලනය කරමින් කටයුතු කරයි. 	<p>02</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා පිටියේ හා පාසල් සමාජය තුළ චිත්තවේග පාලනය කළ යුතු අවස්ථා 	<ul style="list-style-type: none"> අනුවේදන ගුණාංගය ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	
<p>10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතීමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> පාරිසරික අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> අනතුරු ආපදා අපවාර හා අපයෝජන මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය දුම්වැටි රෝගාබාධ ඉහත අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන සාධක <ul style="list-style-type: none"> හඳුනා ගැනීම වළක්වා ගැනීම තත්ත්ව පාලනය හානි අවම කර ගැනීම වෙනස් කිරීම ආරක්ෂාව 	<ul style="list-style-type: none"> පාරිසරික අභියෝග පෙළ ගස්වයි. පාරිසරික අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. සමාජ වෙනස්කම් හඳුනාගෙන කටයුතු කරයි. 	<p>02</p>

