සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

(2018 සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය

විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ශ්‍රී ලංකාව

www.nie.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

9 ශ්‍රේණිය

2018 සිට ක්‍රියාත්මක වේ

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
www.nie.lk

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය
9 ශ්‍රේණිය
2018

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ISBN -

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
www.nie.lk

මුද්‍රණය:

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමිය ගේ පණිවිඩය

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව විසින් නිර්දේශිත ජාතික අධ්‍යාපන අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සහ පොදු නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීමේ මූලික අරමුණු සහිත ව එවකට පැවැති අන්තර්ගතය පදනම් වූ විෂයමාලාව නවීකරණයට භජනය කොට වර්ෂ අටකින් යුතු චක්‍රයකින් සමන්විත නව නිපුණතා පාදක විෂයමාලාවෙහි පළමු වන අදියර, වර්ෂ 2007 දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාථමික හා ද්විතියික අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා ලෙස ලදී.

පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වූ කරුණු ද, අධ්‍යාපනය පිළිබඳ විවිධ පාර්ශ්ව ඉදිරිපත් කළ යෝජනා ද පදනම් කොට ගෙන සිදු කරන විෂයමාලා තාර්කීකරණය කිරීමේ ක්‍රියාවලියක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විෂයමාලා චක්‍රයේ දෙවැනි අදියර අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයට හඳුන්වා දීම 2015 වසරේ සිට ආරම්භ කර ඇත.

මෙම තාර්කීකරණ ක්‍රියාවලියේ දී සියලු ම විෂයවල නිපුණතා පදනම් මට්ටමේ සිට උසස් මට්ටම දක්වා ක්‍රමානුකූල ව ගොඩනැඟීම සඳහා පහළ සිට ඉහළට ගමන් කරන සිරස් සමෝධාන ක්‍රමය භාවිත කර ඇති අතර විවිධ විෂයවල දී එක ම විෂය කරුණු නැවත නැවත ඉදිරිපත් වීම හැකිතාක් අවම කිරීම, විෂය අන්තර්ගතය සීමා කිරීම සහ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ශිෂ්‍ය මිතුරු විෂයමාලාවක් සැකසීම සඳහා තිරස් සමෝධාන ක්‍රමය භාවිත කර ඇත.

ගුරු භවතුන්ට පාඩම් සැලසුම් කිරීම, ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙහි සාර්ථක ව නිරත වීම, පන්ති කාමර මිනුම් හා ඇගයීම් ප්‍රයෝජනවත් පරිදි යොදා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන මාර්ගෝපදේශ ලබා දීමේ අරමුණින් නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හඳුන්වා දී ඇත. පන්ති කාමරය තුළ දී වඩාත් ඵලදායී ගුරුවරයකු ලෙස කටයුතු කිරීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ උපකාර වනු ඇත. සිසුන් ගේ නිපුණතා වර්ධනය කිරීම සඳහා ගුණාත්මක යෙදවුම් හා ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවශ්‍ය නිදහස මෙමඟින් ලබා දී තිබේ. එ මෙන් ම නිර්දේශිත පාඨ ග්‍රන්ථවල ඇතුළත් වන විෂය කරුණු පිළිබඳ වැඩි බර තැබීමක් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නො වේ. එම නිසා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය වඩාත් ඵලදායී වීමට නම් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකසා ඇති අදාළ පාඨ ග්‍රන්ථ සමඟ සමගාමී ව භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

තාර්කීකරණය කරන විෂය නිර්දේශ, නව ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා නව පාඨ ග්‍රන්ථවල මූලික අරමුණු වන්නේ ගුරු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවෙන් මිදී සිසු කේන්ද්‍රීය අධ්‍යාපන රටාවකට හා වඩාත් ක්‍රියාකාරකම් මත පදනම් වූ අධ්‍යාපන රටාවකට එළඹීම මඟින් වැඩ ලෝකයට අවශ්‍ය වන්නා වූ නිපුණතා හා කුසලතාවලින් යුක්ත මානව සම්පතක් බවට ශිෂ්‍ය ප්‍රජාව සංවර්ධනය කිරීම යි.

නව විෂය නිර්දේශ සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීමේ දී ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ ද, ආයතන සභාවේ ද, රචනයේ දී දායකත්වය ලබා දුන් සියලු ම සම්පත්දායකයින් හා වෙනත් පාර්ශ්වවල ද ඉමහත් කැපවීම ඇගයීමට ද මෙය අවස්ථාවක් කර ගනු කැමැත්තෙමි.

ආචාර්ය ජයන්ති ගුණසේකර
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමා ගේ පණිවිඩය

අතීතයේ සිට ම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම් වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරමින් තිබුණි. මෑත යුගයේ මෙම වෙනස්වීම දැඩි ලෙස ශීඝ්‍ර වී ඇත. ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදවල මෙන් ම තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය අතින් හා දැනුම උත්පාදනය සම්බන්ධයෙන් ද ගත වූ දශක දෙක තුළ විශාල පිබිදීමක් දක්නට ලැබුණි. මේ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ද 2015ට අදාළ අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා අප්‍රමාද ව සුදුසු පියවර ගනිමින් සිටී. ගෝලීය ව සිදුවන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක්කර ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය පාදක කර ගනිමින් නව විෂයමාලාව සැලසුම් කර පාසල් පද්ධතියේ නියමුවන් ලෙස සේවය කරන ගුරු භවතුන් වන ඔබ වෙත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පුද කරන්නේ ඉතා සතුටිනි.

මෙවැනි නව මග පෙන්වීමේ උපදේශන සංග්‍රහයක් ඔබ වෙත ලබාදෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබාදිය හැකිවේය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහඟු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේ ම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත ලබාදෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මැනවින් අධ්‍යයනය කර වඩා නිර්මාණශීලි දරු පරපුරක් බිහි කර ශ්‍රී ලංකාව ආර්ථික හා සමාජීය අතින් ඉදිරියට ගෙන යාමට කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය වුයේ මෙම විෂය ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ගුරු භවතුන් හා සම්පත් පුද්ගලයින් රැසකගේ නොපසුබට උත්සාහය හා කැපවීම නිසා ය.

අධ්‍යාපන පද්ධතියේ සංවර්ධනය උදෙසා නිම වූ මෙම කාර්යය මා ඉතාමත් උසස් ලෙස අගය කරන අතර මේ සඳහා කැපවී ක්‍රියා කළ ඔබ සැමට මගේ ගෞරවාන්විත ස්තුතිය පිරි නමමි.

එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා.
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
(විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය)

විෂයමාලා කමිටුව

අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

උපදේශකත්වය : එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

විෂය නායකත්වය ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා. - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය -
ඒකක ප්‍රධාන - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය

ලේඛක මණ්ඩලය -

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකු බාලසූරිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
රේණුකා පීරිස් මෙනවිය	අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ හා සේවා අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
රෝහණ කරුණාරත්න මයා	අධ්‍යක්ෂ(විශ්‍රාමික)ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
කේ.යු. ඩී. ධනවර්ධන මයා	උප පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික) පස්දුන්රට අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
එම්. එච්. එම් මිලාන් මයා	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (විශ්‍රාමික)
පී. එල්. එස්. සැම්සන් මයා	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
අනුර අබේවික්‍රම මයා	ස.අ.අ- ක්‍රීඩා හාශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න මයා	කථිකාචාර්ය, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
කේ. මහේෂ් චන්දන වීරකෝන් මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ
එස්. එන්. විජේසිංහ මයා	ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දෙහිවල
එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ මයා	ගුරු සේවය - සාරානාත් මහා විද්‍යාලය, කුලියාපිටිය
වජිරා පද්මිණි වීරක්කොඩි මිය	ගුරු සේවය - ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
ජේ. එන්. ප්‍රභාත් ඉන්දික මයා	ගුරු සේවය - මහින්ද රාජපක්ෂ විද්‍යාලය, හෝමාගම.
චමින්ද කිත්සිරි ලියනගේ මයා	ගුරු සේවය - සුමන බාලිකා ම.විදුහල, රත්නපුර.
එච්. පී. එස්. ගුණවර්ධන මිය	ගුරු සේවය - ශ්‍රී රත්නපාල විද්‍යාලය, බදුල්ල
ඒ. ඒ. නෙලුකා දමයන්ති මෙවි	ගුරු සේවය - ස්වර්ණපාලි බාලිකා විද්‍යාලය, අනුරාධපුරය
ඒ. ජී. ඒ. අලුත්ගම මෙවි	ගුරු සේවය - ජයන්ති මහා විදුහල, පදවිශ්‍රීපුර
කේ. ඩබ්. ඩී. ඒ. එස්. ධර්මසේන මයා	ගුරු සේවය - උඩමත්ත මිහිඳු ම.විදුහල, ඇහැළියගොඩ.
එම්. එම්. එම්. නියාස් මයා	ගුරු සේවය - කො.අ.කාර්යාලය, දකුණු කුළියාපිටිය.

සංස්කරණය - ධම්මික කොඩිතුවක්කු මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
නදී අමා ජයසේකර මිය - ජ්‍යෙෂ්ඨ අධ්‍යාපනඥ - ජා.අ.ආ

පරිගණක සැකසුම - ආර්. ආර්.කේ. පතිරණ මිය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

භාෂා සංස්කරණය - ශ්‍රීනාත් ගනේවත්ත මයා -

චිත්‍ර - ජානක සමරදිවාකර මයා - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ගලේවල.

විවිධ සහාය - පද්මා වීරවර්ධන මිය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මංගල වැලිපිටිය මයා - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
රංජිත් දයාවංශ මයා - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පටුන

	පිටු අංක
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය	i
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ පණිවිඩය	iv
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය	v
විෂයමාලා කමිටුව	vi
ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්	vii
විෂය නිර්දේශය	ix-xxi
පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්	xxii-xxiii
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය	xxiv-xxvi
ගුණාත්මක යෙදවුම්	xxvii-xxviii
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා උපදෙස්	xxix
පළමු වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	1
පළමු වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	2-40
දෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	41
දෙවන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	42-88
තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	89
තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	90-143

ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ දරුවන් තුළ ජීවිතයට අදාළ යහපුරුදු ඇති කිරීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීම ය. පුළුල් වශයෙන් ගතහොත් ක්‍රියාශීලී නීරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීම මෙහි අරමුණ වේ. ඉහත දැක්වූ අරමුණු පෙරදැරි ව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයක් ලෙස ද 10 -11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයක් ලෙස ද වර්තමානයේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයේ ම කොටසක් ලෙස ක්‍රියාත්මක මෙම විෂය සඳහා 2007 වසරේ දී නිපුණතා පාදක විෂය නිර්දේශ හඳුන්වා දුනි. එම විෂය නිර්දේශය සංශෝධනයට ලක් කරමින් තව දුරටත් සංවර්ධනාත්මක ලෙස මෙම විෂය නිර්දේශය හඳුන්වා දී ඇත. මෙතෙක් ක්‍රියාත්මක වූ විෂය නිර්දේශය සංශෝධනය කිරීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු පදනම් කරගත් අතර ඊට අමතර ව වෛද්‍යවරුන් , විෂය ප්‍රවීණයින්, විෂය අධ්‍යක්ෂවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, ගුරුවරුන් හා ශිෂ්‍යයන් සමග කරන ලද සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් ලබාගත් තොරතුරු ද පදනම් කරගන්නා ලදී.

ඒ අනුව 2007 වසරේ දී හඳුන්වා දුන් විෂය මාලාවේ අන්තර්ගත වූ නිපුණතා 13 නව විෂයමාලාවේ නිපුණතා 10 ක් දක්වා අඩු කර ඇත. එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතාවන්හි විෂය අන්තර්ගතය පිළිබඳ සැලකීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු පදනම් කර ගනිමින් යම් යම් විෂය කොටස් ඉවත් කිරීම මෙන් ම නව විෂය කොටස් එකතු කිරීම ද සිදු කර ඇත. එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතාවන් සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේද කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන විට සෞඛ්‍යය විෂය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය යන කොටස් දෙකට ම සමාන ව කාලච්ඡේද වෙන් කිරීමට උත්සාහ කර ඇත. තව ද පෙර ක්‍රියාත්මක විෂය නිර්දේශයේ දී ඒ ඒ නිපුණතා සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේදවලට වඩා වැඩි කාලච්ඡේද ප්‍රමාණයක් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළ වෙන් කර ඇත.

ඒ අනුව මෙම විෂය නිර්දේශයෙහි හා ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට දරුවන් තුළ නිපුණතා ගොඩනැගීම සඳහා තව දුරටත් ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාකාරකම් මූලික වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශයක් භාවිත කළ යුතු වේ. එසේම ගුරුවරයාගේ භූමිකාව ද තව දුරටත් පරිණාමන ගුරු භූමිකාව යටතේ සම්පත්දායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාත්මක විය යුතුවේ.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙහිලා මෙම විෂය නිර්දේශය හා ගුරු මාර්ගෝපදේශය ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථකව ළඟා කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇති අතර එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

0.1 ජාතික අරමුණු

(i) මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාවය, ජාතික ඍජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩනැඟීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීම.

(ii) වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මාහැඟි දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම.

(iii) මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම.

(iv) පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.

(v) සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුලු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම.

(vi) පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායකවන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම.

(vii) ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සූදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.

(viii) ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායකවන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම.

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ වාර්තාව - (2003)

මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය මඟින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා පෙර සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

(i) **සන්නිවේදන නිපුණතා**

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

සාක්ෂරතාව : සාවධාන ව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම. ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම.

සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය.

රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගළපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම.

තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය: ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයන් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද පරිගණක දැනුම සහ තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම.

(ii) **පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා**

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රහාත්මක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- ඍජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි ඇගයුම්
- චිත්තවේගී බුද්ධිය.

(iii) **පරිසරයට අදාළ නිපුණතා**

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරයන්ට අදාළ වේ.

සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පෞද්ගලික චර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදාය අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්.

ජෛව පරිසරය : සජීව ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය- ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා.

භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍ය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මලපහ කිරීම යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතාව. ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම හා ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

(iv) **වැඩ ලෝකයට සූදානම් වීමේ නිපුණතා**

ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම.
තම වෘත්තීය ළැදියා සහ අභියෝගතා හඳුනා ගැනීම.
හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායයක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා.

(v) **ආගමට සහ ආචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා**

පුද්ගලයන් තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාරධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය.

(vi) **ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා**

සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් මඟින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්.

(vii) **"ඉගෙනීමට ඉගෙනීම" පිළිබඳ නිපුණතා**

ශීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස් වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීනව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයන් හට ශක්තිය ලබාදීම.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නීරෝග හා තෘප්තිමත් බවින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන මූලික ක්ෂේත්‍ර වන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම හා එය රැක ගැනීම.
- සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම.
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- සහෘදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මක ව හා සාර්ථක ව මුහුණ දීම.
- ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම හා ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීම යනාදි නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම යි.

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

1. **සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීමට දායක වෙයි.**	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.	• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
		  • සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සංකල්පය
		    • තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු
		      • වායු දූෂණය
		      • ජල දූෂණය
		      • භූමි දූෂණය
		      • ශබ්ද දූෂණය
		      • බෝවන රෝග
		      • දුම්පානය, මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය, අනතුරු, අපචාර, අපයෝජන සහ හිංසනය
		  • තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමා ගේ දායකත්වය
		    • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ
		      • සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති
		      • සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය
		      • කුසලතා වර්ධනය
		      • ප්‍රජා සහභාගිත්වය
		      • සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
		  • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි
			• සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
			• තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු පෙළ ගස්වයි.
			• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ විස්තර කරයි.
			• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි පැහැදිලි කරයි.
			• තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමා ගේ දායකත්වය ලබා දෙයි.
				05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
2. **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.**	2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩනගා ගනියි.	• ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය හැඳින්වීම • ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි වැදගත්කම • ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ ප්‍රවේශ	• ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය පැහැදිලි කරයි. • ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි වැදගත්කම ප්‍රකාශ කරයි. • ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා ඉලක්ක පිහිටුවා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	02

3. **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.**	3.1 ශාරීරික ඉරියවුවල වැරදි පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා ගනියි.	• වැරදි ඉරියවුවලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව/සාධක
		  • සංජානීය සාධක
		  • පාරිසරික තත්ත්ව
		  • නිදන්ගත තත්ත්ව
		• උපතේ දී හා පාරිසරික ව ඇති වන තත්ත්ව
		  • ඔටු කුදය
		  • පසු කුදය
		  • පැති කුදය
		  • කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදය
		  • පැතැලි පිට
		  • බකල දෙපා
		  • පූට්ටු දණහිස
		• වැරදි ඉරියවු නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රම
		• ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකි ස්ථාන සහ සේවා
			• වැරදි ඉරියවුවලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව/සාධක නම් කරයි.
			• වැරදි ඉරියවු විස්තර කරයි.
			• වැරදි ඉරියවු නිවැරදි කර ගනියි.
			• නිවැරදි ඉරියවු ඇති කර ගැනීම සඳහා අන් අය යොමු කරයි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

4. **ක්‍රීඩාවල සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.**	4.1 සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කරයි.	• සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය
		• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ග
		• සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව
		  • ශාරීරික අවශ්‍යතා
		  • මානසික අවශ්‍යතා
		  • සමාජීය අවශ්‍යතා
			• සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය කරයි.
			• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ග කරයි.
			• සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි.
				02

	4.2 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී අවස්ථානුකූල ව ගැට සහ බැමි යොදා ගනියි.	• ගැට • බැමි	• අවස්ථානුකූල ව ගැට සහ බැමි භාවිත කරයි.	03
	4.3 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි.	• විවිධ ළිප් වර්ග • එළිමහන් ආහාර පිසීමේ ක්‍රම	• එළිමහනේ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය උපකරණ සකස් කරයි. • එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී භාවිත ළිප් සකස් කරයි. • අවස්ථානුකූල ව එළිමහනේ ආහාර පිසියි.	03

	4.4 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිනිමැල සන්දර්ශන පවත්වයි.	• ගිනිමැල සන්දර්ශන පැවැත්වීම
		  • ගිනිමැල සැකසීම
		  • ගිනිමැල සන්දර්ශන ගීත හා නාට්‍ය
		  • ගිනිමැල සන්දර්ශනවල ප්‍රයෝජන
			• විවිධ ක්‍රම භාවිත කරමින් ගිනිමැල සකසයි.
			• ගිනිමැල සන්දර්ශනවල දී ගීත හා නාට්‍ය ඉදිරිපත් කරයි.
			• ගිනිමැල සන්දර්ශනවල ප්‍රයෝජන අගයයි.
				03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

	4.5 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා
		  • ප්‍රහාරය
		  • වැළැක්වීම
		• නීති රීති
		• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම
			• ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරයි.
			• නීති රීතිවලට අනුකූල ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
				03

	4.6 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා
		  • ආක්‍රමණය
		  • රැකීම
		  • විදීම
		• නීති රීති
		• නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම
			• ආක්‍රමණය, රැකීම සහ විදීම නිවැරදි ව සිදු කරයි.
			• නීති රීතිවලට අනුකූල ව දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
				03

	4.7 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	• පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා
		  • ගෝල් රැකීම
		  • තුළට වීසි කිරීම
		• නීති රීති
		• පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම
			• ගෝල් රැකීම සහ තුළට විසි කිරීම නිවැරදි ව සිදු කරයි.
			• නීති රීතිවලට අනුකූල ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
				03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.	5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරැදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි.	• සහාය දිවීම්
		  • යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම
		    • යෂ්ටිය ලබා ගන්නා පැත්ත අනුව
		      • පිටත
		      • ඇතුළත
		      • මිශ්‍ර
		    • යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව
		      • උඩු අත්
		      • යටි අත්
		    • යෂ්ටිය දෙස බැලීම අනුව
		      • දෘශ්‍ය
		      • අදෘශ්‍ය
		• විවිධ ඉසව්වල දී ඉහත මූලික ක්‍රම භාවිත වන ආකාරය
		• නීති රීති
			• යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම විස්තර කරයි.
			• යෂ්ටි මාරු කිරීමේ නීතිරීති ප්‍රකාශ කරයි.
			• නිවැරැදි යෂ්ටි මාරු ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සහාය දිවීම්වල නිරත වෙයි.
				03

	5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang Technique) නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් දුර පනියි.	• තිරස් පැනීම්
		  • දුර පැනීම
		    • එල්ලීමේ ක්‍රමය
		  • නීතිරීති
			• තිරස් පැනීම් ක්‍රම විස්තර කරයි.
			• දුර පැනීමේ නීති රීති ප්‍රකාශ කරයි.
			• එල්ලීමේ ක්‍රමය භාවිත කරමින් නිවැරැදි ව දුර පනියි.
				02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	5.3 ෆ්ලොප් ක්‍රමයේ මූලික පැනීම්වල නිරත වෙයි.	• සිරස් පැනීම් • උස පැනීම • ෆ්ලොප් ක්‍රමය • නීති රීති	• සිරස් පැනීම් ක්‍රම විස්තර කරයි. • උස පැනීමේ නීති රීති ප්‍රකාශ කරයි. • ෆ්ලොප්, ක්‍රමයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	02
	5.4 ජව ඉරියව්ව භාවිත කරමින් නිවැරදි ව වීසි කරයි.	• වීසි කිරීම් • ජව ඉරියව්වේ සිට වීසි කිරීම • යගුලිය • කවපෙත්ත • හෙල්ල • නීති රීති	• ජව ඉරියව්වේ හිඳ යගුලිය දමයි. • ජව ඉරියව්වේ හිඳිමින් කවපෙත්ත වීසි කරයි. • ජව ඉරියව්වේ හිඳිමින් හෙල්ල වීසි කරයි. • වීසි කිරීමේ මූලික නීති රීති ප්‍රකාශ කරයි.	02
6. ක්‍රීඩා නීති රීතිවල හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපදිමින් ආචාරධර්මවලට හා සමාජ අගයවලට අනුගත වෙයි.	• ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අතර සම්බන්ධතාව • ක්‍රීඩා නීති රීතිවල හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් • කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ • ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ • නිලධාරීන් සමඟ • නරඹන්නකු ලෙස	• ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම අතර සම්බන්ධතා පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් ප්‍රකාශ කරයි. • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	• පෝෂණ අවශ්‍යතා
		  • ජීවන චක්‍රය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා
		    • ළදරු
		    • ළමා
		    • යොවුන්
		    • වැඩිහිටි
		    • මහලු
		• විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා
		  • ගර්භණී මවුවරු
		  • කිරි දෙන මවුවරු
		  • ක්‍රීඩකයෝ
		  • කය වෙහෙසන්නෝ
		  • රෝගීහු
		  • ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය
		• පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත සහ විශ්වාස
		  • ප්‍රදේශීය විශ්වාස, පුරුදු සහ ආකල්ප
		  • විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන ප්‍රචාර විමසුමට ලක් කිරීම
		• පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමා ගේ දායකත්වය
		• පෝෂණය පිළිබඳ යහ පණිවිඩ සන්නිවේදනය
			• ජීවන චක්‍රය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන ආකාරය පහදයි.
			• විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා පහදයි.
			• පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
			• පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මතවලින් බැහැර වෙයි.
			• විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන ප්‍රචාර විමසා බලා ප්‍රතිචාර දක්වයි.
			• පෝෂණය පිළිබඳ යහපණිවිඩ සන්නිවේදනය කරයි.
				06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.	• බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය • සම, කෙස්, නිය, දත්, ඇස්, කන්, තොල්, ඇඟිලි, පාද • අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්	• බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය පහදයි. • අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි. • බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරියට බාධා පමුණුවන චර්යාවලින් වැළැකෙයි.	03

9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
		  • හෘද් පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව
		• බාලක මී.800 හා බාලිකා මී.600 අඛණ්ඩ කථන පරීක්ෂණය
		• බීප් පරීක්ෂණය
		  • පේශීමය දැරීමේ හැකියාව
		    • සිටප්ස් (Sit-ups) පරීක්ෂණය
		    • පුෂ් අප්ස් (Pusups) පරීක්ෂණය
		  • පේශිමය ශක්තිය
		    • හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය
		    • පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය
		  • නම්‍යතාව
		    • නම්‍යතා පරීක්ෂණ
		      • වාඩිවී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
		    • සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය
		  • ශාරීරික සංයුතිය
		    • ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම
		• සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ප්‍රශස්ත මට්ටමට පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග
			• සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හඳුන්වා දෙයි.
			• සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ප්‍රශස්ත මට්ටමට පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.
				06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

	9.2 මනෝසමාජීය යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• මානසික යෝග්‍යතා
		  • චින්තන හැකියා
		  • ගැටලු විසඳීම
		  • වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම
		  • ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීම
		  • වින්දනාත්මක හැකියාව
		• මානසික යෝග්‍යතා වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්
			• මානසික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.
			• මානසික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා අන් අයට සහාය වෙයි.
				03

10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	• මානව ලිංගිකත්වය
		• වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා
		  • විවාහය
		    • සංස්කෘතික හා සමාජීය වැදගත්කම
		    • නෛතික වැදගත්කම
		• ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය
		• ගැබිනි අවස්ථාවේ දී හා දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී පියකු ගේ සහ මවක ගේ වගකීම
			• මානව ලිංගිකත්වය යන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
			• වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා පිළිබඳව විස්තර කරයි.
			• ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවයට අනුකූල ව කටයුතු කරයි.
			• ගැබිනි අවස්ථාවේ දී හා දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී පියකු ගේ සහ මවක ගේ වගකීම් විස්තර කරයි.
				03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද

	10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.	• අනාගත සමාජීය අභියෝග
		  • ආහාර
		    • සකස් කරන ලද ආහාර **(Processed foods)**
		    • නිෂ්ඵල ආහාර **(Junk Foods)**
		    • ක්ෂණික ආහාර **(Fast Foods)**
		  • රෝග
		    • බෝ වන රෝග - **(HIV/AIDS** ඇතුළු ව)
		    • බෝ නොවන රෝග
		  • කාලගුණය
		  • ආපදා
		  • සංස්කෘතිය
		  • නව තාක්ෂණය
		  • ගැටුම්
			• අනාගත සමාජීය අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	04

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නොවන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් ව අර්ථවත් ව හා ඵලදායී ව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩ සටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගිත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩ සටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

- **සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්**
  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
    - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැලඳුම්)
    - පාසල්හි සෞඛ්‍යයවත් පරිසරය (භෞතික/මානසික/සමාජීය)
    - පාසල්හි සෞඛ්‍යවත් ආපණ ශාලා
    - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු (ආහාර තේරීම/පරිභෝජන පිළිවෙත්)
    - පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (සායන/ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන්)
    - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (වසංගත රෝග නිවාරණය/ප්‍රශස්ත පෝෂණ ක්‍රම)

  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
    - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන්
    - සෞඛ්‍ය දිනය
    - සෞඛ්‍ය සමාජ
    - සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය හා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
  - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
    - ප්‍රථමාධාර සේවා
      - ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවාව
      - සෞඛ්‍යදාන ව්‍යාපාරය
      - රතු කුරුස සමාජය

- **ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්**
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
    - ශරීර සුවතා වැඩ සටහන (අධ්‍යාපන චක්‍රලේඛ 1995/18 අනුව)
    - ආචාර පෙළපාලි පුහුණුව
    - සන්දර්ශන පුහුණුව
      - සරඹ
      - ජිම්නාස්ටික්
      - ස්වායු ව්‍යායාම (**Aerobics**)

  - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
    - ශාරීරික යෝග්‍යතා ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන
      - ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
      - ක්‍රීඩා සමාජ
      - වර්ණ ප්‍රදාන /උපහාර

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
  - පාසල් ක්‍රීඩා තරග
    - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්/පා පන්දු සහ අනිවාර්ය ක්‍රීඩා
    - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
    - ශාරීරික අභ්‍යාස

  - නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
    - තරග
    - උත්සව

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
  - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
    - එළිමහන් කඳවුරු
    - කඳු තරණය
    - පා ගමන්
    - පා පැදි සවාරි
    - වන ශිල්පය
    - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
  - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
    - ශිෂ්‍යභට (කාන්තා/පිරිමි)
    - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ප්‍රමාණය හා පහසුකම් මත ඉහත සඳහන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීමෙහි නිරත ගුරුවරයා ගේ වගකීමකි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරුවර - ගුරුවරියන්ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නඟා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පතිගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

සැලසුම් ගත ආකාරයෙන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් වර්ෂය පුරා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ශිෂ්‍යයන්ට ඉඩ සැලසේ. ඒ අනුව දක්ෂයන් හඳුනා ගෙන අවසන් ඉලක්ක සාක්ෂාත් වන පරිදි ඔවුන් අඛණ්ඩ සංවර්ධනයට භාජනය කළ හැකි වේ. එසේ ම බහුතර සහභාගීත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් ශිෂ්‍යයන්ට අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරුවරයකු හෝ ගුරුවරියක හෝ විසිනි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද තීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යයන් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැඟීමට හැකි වන පරිදි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉගෙනුම යනු යමකු තුළ ස්ථාවර වූ චර්යාත්මක වෙනසක් සිදුවීම ය. ඉගැන්වීම යනු ස්ථාවර වූ චර්යාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා දරන්නා වූ ප්‍රයත්නය යි. එසේ ම ඉගෙනුමෙහි දී සිදු වන චර්යාත්මක වෙනස විධිමත්, අවිධිමත් හා නොවිධිමත් යනා දි ආකාරවලින් සිදුවිය හැකි ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදි විවිධ මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉහත දැක්වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් යන දෙ අංශයේ දීම අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ඉගැන්වීම් උපාය මාර්ග හා ශිල්පීය ක්‍රම වේ. පද්ධති විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයන් උගන්වා ඇත. එහෙත් ඔබ කිසි ම විටක විවිධ වූ විෂයය යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකට ම එක ම ආකාරයෙන් නුගන් වනබවට ඔබට අත්දැකීම් ඇත. ඒ අනුව සෑම ගුරුවරයකු ම විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම පිළිබඳ කිසියම් ප්‍රමාණයක හෝ අත්දැකීම් ලබා තිබිය යුතු ය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ශිල්ප, ඒවායේ භාවිතය අනුව වර්ග කීපයකට බෙදිය හැකි ය. ඒක පුද්ගල ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, කණ්ඩායම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, සමූහ ඉගෙනුම් ක්‍රම ලෙස ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රම විවිධ ය. මේවා අතුරින් මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දේශන හා සාකච්ඡා, ප්‍රදර්ශනය, බුද්ධි කලම්බනය, කණ්ඩායම් ඉගෙනුම, සමාකරණය, ව්‍යාපෘති ක්‍රමය, පැවරුම් භාවිතය, භූමිකා රංගන, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, බිත්ති පුවත් පත්, ගවේෂණ ආදි වූ විවිධ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි වේ.

ඔබ භාවිත කරන ඕනෑ ම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයක දී ප්‍රවේශය, ගවේෂණය ඉදිරිපත් කිරීම, විස්තාරණය, තක්සේරුව හා ඇගයීම් යනාදි අංග ඇතුළත් ව ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

මෙම නිර්දේශයට අදාළ වූ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක විෂය කොටස් ඉගැන්වීමේ දී ඔබ ඒ සඳහා වඩා ගැළපෙන ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත. එසේ ම ඔබ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය තෝරා ගැනීමේ දී පාඩමේ ස්වභාවය, පාඩමේ අරමුණු, ශිෂ්‍යයන්ගේ ස්වභාවය, ශ්‍රේණි මට්ටම්, සම්පත්, පරිසර සාධක යනාදී කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එසේ ම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී වර්තමානයේ දී ද පන්ති කාමර තුළ සම්ප්‍රේෂණ භූමිකාව (Transmission Role) හා ගනුදෙනු භූමිකාව (Transaction Role) තව මත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරුදැරියන් ගේ චින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතා ආදියෙහි දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳසලකා බලන විට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී එහි සංවර්ධනයක් සිදු විය යුතු බවත් අවධාරණය කළ යුතු ය.

නිපුණතා පාදක ව සකස් කර ඇති මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයාට මුල් තැන දෙමින් ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ශිෂ්‍යයන් ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකුගේ (Resource Person) තත්ත්වයට ගුරුවරයා පත්විය යුතු ය. ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, ශිෂ්‍යයන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සමීප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා නොහැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ, ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටු විය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යථෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම මඟින් මෙම විෂය නිර්දේශයෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ඉටු කරගත හැකි වන අතර එය ඔබගේ කාර්යභාරය වන බව ද මතක තබා ගත යුතු ය.

ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම නිපුණතා පාදක මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් ඔබ ගේ දැන ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරමු.

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඩම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම නොකරන ලදි.

ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු සම්මත රටාවක් පවතී. එ නම්,

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පන්ති රටාවකට ශිෂ්‍යයන් තබා ගැනීම. **(Class Formation)**
- ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. **(Health Inspection)**
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම **(Warming up Exercises)**
- ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම් කිරීම **(Stretching Exercises)**
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම.
- ඇඟ ලිහිල් කිරීම. **(Cool down Exercises)**
- ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම් කිරීම.
- විසිර යාම. **(Dismissal)**

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී අනුගමනය කෙරෙන මෙම රටාව, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වලත් වෙනස වන්නේ ප්‍රායෝගික කොටස් ඉවත් වීම පමණකි.

ඔබට මෙම සියල්ල ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙන් වන්නේ මිනිත්තු 30-40 ත් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගයන් ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදි.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 40ක් බව.
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40ක් බව.
- බොහෝ පාසල්වල සීමිත ක්‍රීඩා උපකරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති බව හා ඒ සඳහා ආදේශක භාණ්ඩ යොදා ගත හැකි බව.
- නිශ්චිත කාලගුණික රටාවක් අප රටට වෙන් වී නොමැති බව.
- එක් පාසල් වාරයක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අවම කාලච්ඡේද ගණන 36ක් බව.
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නොහැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව.
- සතියකට කාලච්ඡේද 02 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 72කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 චක්‍රලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක කාලය මිනිත්තු 40 ක් වුව ද යම් යම් අවස්ථාවල දී මෙය වෙනස් විය හැකි අතර ඒ අනුව ඔබගේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඊට අනුකූල වන පරිදි සංවිධානය කර ගත යුතු ව ඇත.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භයට පෙර ඊට අවශ්‍ය ගුණාත්මක යෙදවුම් සොයා සකස් කර ගැනීම ඔබ විසින් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ඔබගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.

දැන් අප ගේ සම්මත රටාවට අනුව ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙයවන අන්දම සලකා බලමු.

- **ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**
  පන්ති කාමරයේ සිට එකිනෙකා පසුපස පේළියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

- **පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**

  ඔබ විසින් නිර්මාණය කෙරෙන පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගන්න. විවිධ දිනවල දී මෙම රටාව වෙනස් කිරීම සුදුසු ය.

- **ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**
  ශිෂ්‍යයන්ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමට නොහැකි ශිෂ්‍යයන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයන් හෝ විනිශ්චයකරුවන් හෝ ලෙස යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම.**
  ශිෂ්‍යයන්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔස්සේ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබගේ වගකීම වේ.

- **ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම්.**
  ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම් කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ නොහැකි වුවත්, පාසල් ශිෂ්‍යයන්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම් ලබා දීම සුදුසු ය.

  ඇදීමේ ව්‍යායාම්වලින් **(Stretcthing exercises)** අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

  ඔබගේ අභිමතය පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන පරිදි ව්‍යායාම් තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

- **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

  සෑම ළමයෙක් තරගකාරී විනෝද ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ශාරීරික අධ්‍යාපන ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී මෙම ළමා මානසිකත්වය ප්‍රයෝජනයට ගෙන එදිනෙදා උගන්වන ක්‍රියාකාරකම් තව දුරටත් තහවුරු වීම සඳහා ඊට ගැළපෙන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයන් යොදවන්න.

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**
  සුදුසු පරිදි ඇඟ ලිහිල් කිරිමේ ව්‍යායාම් කීපයක් තෝරා ක්‍රියාත්මක කරන්න. මේ සඳහා මිනිත්තුවක පමණ කාලයක් වැය කිරීම සෑහේ.

- **ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම කිරීම.**

  ඊ ළඟ දිනයේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පාඩම් පිළිබඳ ව යම් තොරතුරක් ළමයින්ට ලබා දීමට අවශ්‍ය නම් මෙම අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය.

- **විසිර යාම.**
  ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද විසිර යාමේ ක්‍රියාකාරකමක් ක්‍රියාත්මක කර පන්තිය විසුරුවා හරින්න. ඒකාකාරී බව වළක්වා ගැනීම සඳහා විවිධ වූ විසිර යාමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගන්න.
- සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමේ දී ආරක්‍ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- සමහර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අදාළ විෂය සන්ධාරය සවිස්තරාත්මක ව ගුරුවරයා ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ ඇමුණුමක් ලෙස සපයා ඇත. අවශ්‍ය **අවස්ථාවල දී වැදගත් කරුණු සටහන් කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් මෙහෙයවන්න.**

ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය යි. එ හෙයින් සක්‍රිය ශිෂ්‍යයකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරී අධ්‍යාපනයක් සඳහා විවිධ මෙවලම්වලින් සම්පූර්ණ පන්ති කාමර පරිසරයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 8 වන ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

මෙහි සඳහන් සමහර ස්ථිර උපකරණ පාසලේ වෙනත් අංශවලින් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. සමහර ස්ථිර උපකරණ වෙනුවට යොදා ගත හැකි විකල්ප උපකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳුනා ගත යුතු ය. එ සේ වුව ද ක්‍රියාකාරකමට අදාළ නිශ්චිත උපකරණ ශිෂ්‍යයන්ට හඳුන්වා දිය හැකි නම් එය ඉතාම වැදගත් ය. කෙසේ වෙතත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද අනුව මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වනු ඇත.

- පරිගණක/බහුමාධ්‍ය (Multi media)
- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපණ- **(Over head Projector)**
- විනිවිදක - **(Transparencies)**
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- මාත්‍රා 8 (**8 Beat)** සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- ගුදිරි (මෙට්ට්‍රස්)
- උස පැනීමේ හරස් දඬු
- පතිත වීම් මෙට්ට
- දුර පැනීමේ ඉපිලුම් පුවරු
- යගුලිය (විවිධ බර)
- කවපෙත්ත (විවිධ බර)
- හෙල්ල (විවිධ බර)
- හෙල්ල ප්‍රමාණයේ ලී කැබලි
- නෙට්බෝල් කණු
- නෙට් බෝල
- වොලිබෝල් දැලක්
- කඩුලු
- සහාය යෂ්ටි
- බැඩ්මින්ටන් දැල්
- එල්ලේ පිති
- විරාම සටිකා
- හුනු/වැලි/දහයියා/ලී කුඩු
- මෙඩිසින් බෝල
- යතුරු ලියන කඩදාසි

- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- පෑන් පැන්සල්
- මාර්කර් පෑන්
- මීටර කෝදු, අඩි කෝදු
- පැස්ටල්
- කතුරු
- මීටර් 1.20ක් පමණ දිග කෝටු
- වෙළුම් පටි
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- ලී පටි
- කපු පුළුන්
- බුමුතුරුණු
- විසිල් - නළාව
- මිනුම් පටි
- බර කිරන තරාදි
- ස්කිපිං රෝප් - **(Skipping ropes)**
- ප්ලාස්ටික් කේතු
- රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ)
- පා පන්දු
- ආරම්භක පුවරු **(starting blocks)**
- පා පන්දු ගෝල කණු
- යගුලිය ප්‍රමාණයට බර රවුම් ගල්
- දැවි තෙල් හෝ ආදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මාලාවෙහි අන්තර්ගත නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් මඟින් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට වැදගත් හැකියා රාශියක් නිරූපණය වේ. එ නිසා එම නිපුණතා වර්ධනය වන ලෙසට ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- දේශන ක්‍රමයෙන් බැහැර ව සැම විට ම ශිෂ්‍යයන් තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා හැකි සැම විට ම නිපුණතා මට්ටමට අදාළ ව පැති කිහිපයක් ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ මඟින් සිසුන් තුළ චින්තන කුසලතා, සමාජ කුසලතා හා පෞද්ගලික කුසලතා වර්ධනය සඳහා සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ඒ සඳහා සැම විට ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් සඳහා උචිත ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිත කරන්න.
- සැම ක්‍රියාකාරකමක දී ම ශිෂ්‍යයන් නියුක්ත කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් උපයෝගි කරගන්න.
- එසේ ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් විෂය හැකියා මෙන් ම පොදු හැකියා වර්ධනය වන ලෙස සැලසුම් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී තම පාසලේ, ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා මෙන් ම රටේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වන්න.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් අවශ්‍ය සැම විට ම ඒවා නොමැති නම් ආදේශක උපකරණ සකසා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී ඒ ඒ ශ්‍රේණියට අදාළ පෙළ පොත්, මීට පෙර භාවිත කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා මලල ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් , පාපන්දු ක්‍රීඩාවලට අත්වැලක් හා වෙනත් පතපොත පරිශීලනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර සැම විට ම ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබාදීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාමාන්‍යයෙන් ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක අන්තර්ගත සියලු කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සුක වන්න.

පළමු වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.	05
20 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩනඟා ගනියි.	02
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරැදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරැදි පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් නිවැරැදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.	02
4.0 ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කරයි.	01
	4.5 දක්‍ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03
	4.6 දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03

නිපුණතාව 1.0 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 05 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- තම ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු පෙළ ගස්වයි.
- සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට බලපාන හේතු හඳුනා ගනිමින් ඒවා අවම කර ගැනීමට යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
- සමාජීය සෞඛ්‍යය ජය ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රවේශ භාවිත කරන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි පෙළ ගස්වයි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමාට දායක විය හැකි ආකාරය ප්‍රකාශ කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01:
- **ඇමුණුම 1.1.1 හි ඇති සිද්ධිය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.**
- සිද්ධියේ කථා නායිකාවට මුහුණ දීමට සිදු වූ අත්දැකීම් මොනවා දැයි සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මෙම සිද්ධියෙන් පරිසර දූෂණය පිළිබඳව කියැවෙන බව
  - සමාජයේ යහපැවැත්මට පරිසරය වැදගත් වන බව
  - වායු, ජල, භූමි, ශබ්ද, කාර්මික දූෂණය පරිසරයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලු ලෙස දැක්විය හැකි බව
  - මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය ද, පරිසර දූෂණයට හේතු වන බව
  - පරිසර දූෂණය මිනිසා ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීමට හේතු වන බව

පියවර 02
- ඉහත සිද්ධියට අනුව හඳුනා ගත් සෞඛ්‍ය ගැටලු සම්බන්ධයෙන් වගකිව යුතු අය පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කිරීමට ප්‍රධාන හේතුව මිනිසා ගේ නොසැලැකිලිමත් ක්‍රියා කලාපය බව
  - මීට අමතර ව ස්වාභාවික සංසිද්ධි ද සමාජ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන බව (සුනාමි/ ගංවතුර/ නියඟ)
  - මිනිසාට පරිසරයෙන් පරිබාහිර ව ජීවත් විය නොහැකි බව
  - පරිසර සමතුලිතතාව බිඳ වැටීම පුද්ගල සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන බව
  - පුද්ගල සෞඛ්‍යය පිරිහීම සමාජීය සෞඛ්‍යය පිරිහීමටත්, සමාජීය සෞඛ්‍යය පිරිහීම පුද්ගල සෞඛ්‍යය පිරිහීමටත්, හේතු වන බව
  - සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් ව පවත්වා ගැනීම සෑම පුද්ගලයකු ගේ ම වගකීමක් බව

පියවර 03

- සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් ව පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත් වන පහත සඳහන් තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
  - **සමාජය යනු එක් පුද්ගලයකුට වැඩි සංඛ්‍යාවක් ජීවත් වන්නා වූ ස්ථානයක් හෝ පරිසරයක් හෝ වේ.**
    - තමා අවට සිටින පුද්ගලයන් ස්ථාන, පරිසරය සමාජයට අයත් බව
    - එක ම සමාජයක් තුළ විවිධ වයස් කාණ්ඩ, විවිධ ආර්ථික තත්ත්ව සහ විවිධ රැකියා කරන පුද්ගලයන් සිටින බව
    - ඵලදායී ලෙස ජීවත් වීමට කායික, මානසික, ආධ්‍යාත්මික සහ සමාජීය සුවතාව වැදගත් වන බව

සමාජයීය සෞඛ්‍යය යනු අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මක ව හා ගුණාත්මක ලෙසත්, අවට පරිසරය සමතුලිත ලෙසත්, පවත්වා ගැනීම යි.

  - **සමාජීය සෞඛ්‍යය යහපත් ව පවත්වා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු හේතු වේ.**
    - පුද්ගල ක්‍රියා කලාපය
    - පරිසර සංවේදීතාව
    - නීතිගරුක බව
  - **සුදුසු පරිදි සිසු කණ්ඩායම් දෙකක් සකසා පහත මාතෘකා ලබා දී ඊට අදාළ ව කරුණු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.**
    - අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවෙහි වැදගත්කම
    - අවට පරිසරයේ සමතුලිතතාවට බලපාන සාධක
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර, ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- **සිසු අනාවරණ අගයමින් පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රමාණාත්මක ව පවත්වා ගැනීම නිසා
    - ඇසුර වැඩි වීම
    - දැනුම බෙදා හදා ගැනීම
    - තනිකම මග හැරීම
    - සහායක කාණ්ඩ මග නොහැරීම
    - ආරක්ෂාව වැඩි වීම
    - සන්නිවේදන කුසලතා සංවර්ධනය
    - තීරණ ගැනීමේ දී සහාය ලැබීම යනාදිය සිදු වන බව
  - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගුණාත්මක ව පවත්වා ගැනීම නිසා
    - නිවැරැදි කණ්ඩායම් ඇසුර
    - සදාචාර සංවර්ධනය
    - යහපත් සිතිවිලි වර්ධනය
    - සමාජ විරෝධ ක්‍රියාවලින් වැළැකීම

- ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම
- සමාජ සුභසාධනයට යොමු වීම ආදිය සිදු වන බව
- පරිසර සමතුලිතතාවට බලපාන සාධක ලෙස
  - කාර්මික විප්ලවය
  - යන්ත්‍රසූත්‍ර භාවිතය
  - ගස්කොළන් කැපීම
  - පරිසර දූෂණය
  - ස්වාභාවික ආපදා (නායයාම්, සුනාමි, ගංවතුර.) දැක්විය හැකි බව.

පියවර 04 :
- **පෙර දැනුම ඇසුරින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් දැයි සිසුන් ගෙන් විමසන්න.**
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු '**තමා ගේත්, ප්‍රජාවේත්, සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කිරීම සඳහා ස්වයං හැකියා ඇති අය බවට බලවන්තකරණය වීම**' බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු '**සමාජීය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීම හා පාලනය කිරීමට තමා තුළ ඇති හැකියාව**' බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ඇති බාධා/ගැටලු පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- තම කණ්ඩායමට ලබා දෙන ගැටලුවලට අදාළ ව පහත සටහන අනුව තොරතුරු රැස් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

කණ්ඩායම	ගැටලුව	හේතු	වෙනස් කිරීමේ යෝජනා
1.	• වායු දූෂණය		
	• බෝ වන රෝග		
2.	• ජල දූෂණය		
	• මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි		
3.	• භූමි දූෂණය		
	• අනතුරු		
4.	• ශබ්ද දූෂණය		
	• අපචාර, අපයෝජනය, හිංසනය		

- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒවා අගයමින් ඇමුණුම 1.1.2 හි තොරතුරු ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

පියවර 05
- **සිසුන්ගේ පෙර දැනුම විමසමින් පහත සඳහන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ අත්‍යවශ්‍ය අංග පහ සිහිපත් කරන්න.**
  - සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති
  - දැනුම හා කුසලතා සංවර්ධනය
  - සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය
  - ප්‍රජා සහභාගිත්වය
  - සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය
- සිසුන් කණ්ඩායම් පහකට බෙදා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රවේශ පහ බෙදා දෙන්න.
- තම කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව ඔස්සේ සමාජයේ (ගම/නගරය) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග පෙළ ගැස්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ අගයමින් ඇමුණුම 1.1.3 හි ඇතුළත් තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
- ගම, නගරය වැනි කුඩා ඒකකයක ක්‍රියාත්මක කරන ලද ඉහත ක්‍රියාවලිය සමස්ත රටෙහි ම/සමාජයෙහි ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා හේතු වන බව සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 06
- **සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමාට දායක විය හැකි අයුරු පහත සඳහන් කරුණු පදනම් කර ගනිමින් සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ගමේ/නගරයේ හඳුනා ගත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩපිළිවෙළ සඳහා දායක විය යුතු බව
    - ප්‍රතිපත්තිවලට අනුගත වීම
    - දැනුම සහ කුසලතා ලබා දීමට හා ලබා ගැනීමට දායක වීම
    - සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට කොටස් කරුවකු වීම
    - සෞඛ්‍යවත් ප්‍රජා කාර්ය සඳහා දායකත්වය ලබා දීම
    - සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීමට සහාය වීම
  - සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී පහත අංග කෙරෙහි අවධානය යොමු විය යුතු බව
    - ආත්මාර්ථකාමී බව වෙනුවට පරාර්ථකාමී වීම
    - ස්වයං තීරණ වෙනුවට කණ්ඩායම් තීරණ ගැනීම
    - තනි ව ජීවත් වීම වෙනුවට සමාජශීලී වීම
    - සමාජයක සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සෑම පුද්ගලයකු ගේ ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු වීම වැදගත් වන බව

පියවර 07
- **සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු වූ සමාජයක ඇති වාසි සිසුන් ගෙන් විමසන්න.**
  - සිසු පිළිතුරු අගයමින් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
    - ආකර්ෂණීය පරිසරයක් ගොඩනැගීම
    - ඩෙංගු වැනි රෝග ප්‍රවණතා අවම වීම

- ගස්වැල් වැවීම නිසා හිරු රශ්මිය අවම වීම
- සතුටින් ජීවත් විය හැකි පරිසරයක් ඇති වීම
- සමාජ සබඳතා පුළුල් වීම
- ආර්ථික වාසි ලැබීම
- ගැටුම් අවම වීම
- සෞඛ්‍යය සඳහා වැය වන වියදම අඩු වීම
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම
- පුද්ගල ක්‍රියාශීලී බව වැඩි වීම
- කාලය ඵලදායී ව හා උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම

මූලික වදන් සංකල්ප : • වායු දූෂණය, ජල දූෂණය, භූමි දූෂණය, ශබ්ද දූෂණය, සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • තොරතුරු පත්‍රිකා සහ පිවිසුම් පත්‍රිකාව

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- වර්තමාන සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු පිළිබඳ තොරතුරු අනාවරණය අගයන්න.
- සමාජයීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරන ආකාරය නියමිත ප්‍රවේශ අනුව ඉදිරිපත් කිරීම අගයන්න.
- සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා, නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, කාල කළමනාකරණය සැලසුම් සහගත බව ආදි කුසලතා අගයන්න.

ඇමුණුම 1.1.1

පිවිසුම් පත්‍රිකාව

ගමේ පාසලින් උසස් පෙළ හැදෑරීම සඳහා සහනි නගරයේ පාසලකට ඇතුළත් වූවා ය. නගරයට නුදුරින් නිවසක නවාතැන් ගත් ඇය පාසලට පැමිණියේ බස් රියෙනි. සුපුරුදු පරිදි පාසල නිම වීමෙන් පසු බස් නැවතුම් පොළට ගිය සහනි බසයක් පැමිණෙන තෙක් මඟ බලා සිටියා ය. එක් වර ම ඇය ගේ නෙත ගැටුණේ අසල බල්ලන් විසින් විසිරුවා දමන ලද කුණු ගොඩකි. ඊට ටිකක් නුදුරින් කසළ වර්ග කොට දැමීම සඳහා සකස් කළ බඳුන් තුනක් ද ඇති බව සහනි දුටුවා ය. මිනිසුන් මොන තරම් නොසැලැකිලිමත් දැයි ඇයට සිතිණි. මඟ දෙපස කාණු පද්ධතිය කැඩී බිඳී ගොස් ඇති බැවින් අපිරිසිදු ජලය පාර දිගේ ගලා යන හැටි ද සහනි බලා සිටියේ පිළිකුලින් යුතු ව ය. පාසල නිම වීමත් සමඟ ම මාර්ගයේ දැඩි කලබලකාරී බවක් දක්නට ලැබිණි. පාසල් ළමයින් ගෙන් මෙන් ම වාහනවලින් ද මාර්ගයේ තදබදයක් ඇති විය. ඒ අතර ම නගරයේ කුණු පටවා ගත් ලොරිය ද වාහන පෝලිමට එක්

විය. එයින් වහනය වූ දුර්ගන්ධය ඉවසා ගැනීමට නොහැකි වූ සහනි ලේන්සුව ගෙන නාසය වසා ගත්තා ය. වාහනවලින් පිට වූ කළු දුමාරය, පාසල අසල තිබෙන කර්මාන්ත ශාලාවෙන් පිටවන කළු දුමාරයට නොදෙවෙනි ය. සහනි තමා හැඳි සිටි සුදු ගවුම දෙස ඕනෑකමින් බැලුවා ය. වාහන තදබදයට හසු වූ පෞද්ගලික බස් රියැදුරන්ට ඉවසිල්ලක් නැත. නො නවත්වා ම බස් රියේ නළා ශබ්ද කරමින් ඔවුහු මාර්ගයේ ඉඩ ඉල්ලති. ඝෝෂාකාරී නළා ශබ්ද දෙසවන් බිහිරි කරවන සුලු ය. ගමේ පරිසරය මොන තරම් සුන්දර දැයි සහනි තනි ව ම සිතුවා ය.

ඇමුණුම 1.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

ගැටලු	හේතු	වෙනස් කිරීමේ යෝජනා
වායු දූෂණය වායු ගෝලයේ සංයුතිය වෙනස් වීමෙන් සමතුලිත බව බිඳ වැටීම වායු දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.	• ගල් අඟුරු, ස්වාභාවික ව ගෑස් වැනි ඉන්ධන දහනයෙන් හා කර්මාන්තශාලාවලින් පිට කරන විවිධ වායු වර්ග • අධික වේගයෙන් හා ඉතා ඉහළින් ගමන් කරන සුපර් සොනික් යානා හා රොකට් යානා ආදියෙන් පිට වන විෂ වායු • ශීතකරණ භාවිතයේ දී වාතයට එක් වන ක්ලෝරෝෆ්ලුවෝරො කාබන් (CFC) වායුව • ගොඩ ගැසුණු කුණු කසළවලින් පිට වන අපවිත්‍ර වූ දුගඳ හමන වායු වර්ග • ගස්කොළන් කැපීම • වාහනවලින් පිට වන දුම් • දුම්පානය • නීති නොපිළිපැදීම	• දිරාපත් වන ද්‍රව්‍ය පිලිස්සීමට භාජනය නො කර කොම්පොස්ට් පොහොර සෑදීම • දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය • කසළ කළමනාකරණය සඳහා 3R භාවිතය (Reduce, Reuse, Recycle) • ක්‍රමවත් ව අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම හා ඒවායින් පොහොර නිපදවීම • කර්මාන්තශාලාවල දුම් පිට කිරීම සඳහා ඇති කවුළු ඉහළින් තැබීම • CFCවලින් නිදහස් ශීතකරණ භාවිතය • දුම් පානයට විරුද්ධ වීම • නීති නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම
ජල දූෂණය ජල දූෂණය යනු ජලය භාවිතයට ගත නො හැකි අයුරින් හෝ කිසියම් ද්‍රව්‍යයක් එක් වීමෙන් හෝ ජලයේ ස්වභාවය නුසුදුසු තත්ත්වයකට පත් වීම ලෙස හැඳින්වේ.	• ජලය එක තැන පල්වීම • ජලයට අපද්‍රව්‍ය එක් වීම (නිවෙස්වල/ කර්මාන්ත ශාලාවල අපද්‍රව්‍ය ගංගා ඇළදොළවලට දැමීම) • රෝග කාරක ජීවීන් එකතු වීම • විෂ සහිත ලෝහ එකතු වීම • පලිබෝධ නාශක එකතු වීම • කෘත්‍රිම අකාබනික රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු වීම • ඉහළ ජලාධාර ප්‍රදේශවල වන වගා විනාශ වීම • ජල මූලාශ්‍රය විනාශ වන ලෙස වගා කිරීම • ජල පෝෂක ප්‍රදේශ විනාශ වීම • නළ ළිං සෑදීම • ගංගා දෙපස වැලි ගොඩ දැමීම • හුනු ගල් කැඩීම • සතුන් නෑවීම/ වාහන සේදීම • ගංවතුර /ජල ගැලීම	• අපද්‍රව්‍ය ජලයට එකතු කිරීම වෙනුවට 3R ක්‍රම අනුගමනය කිරීම • ජලය බැස යාමේ කාණු පද්ධති සකස් කිරීම • පලිබෝධ නාශක/කෘමි නාශක යෙදීම වෙනුවට ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය භාවිතය • කෘෂි වගා ප්‍රචලිත කිරීම • ජල නළ මඟින් ජලය බෙදා හැරීමේ ක්‍රම ප්‍රචලිත කිරීම • ගංගා, ඇළදොළ නඩත්තු කිරීම හා ආරක්ෂිත ක්‍රම යෙදීම • ජලය එක්තැන පල් වීම වැළැක්වීම

ගැටලු	හේතු	වෙනස් කිරීමේ යෝජනා
භූමි දූෂණය භූමියේ ස්වාභාවික තත්ත්වය වෙනස් වී භූමිය පරිහරණයට ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත් වීම භූමි දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.	• කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල දී කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය බහුල වශයෙන් යොදා ගැනීම • වන විනාශය • අක්‍රමවත් ලෙස වගා කටයුතු සඳහා භූමිය භාවිතයට ගැනීම • සැලසුම් සහගත ව ඉදි කිරීම් කටයුතු සිදු නො කිරීම (අක්‍රමවත් ඉදි කිරීම්) • සත්ත්ව පාලන /ගොවිපොළවල අක්‍රමවත් පැවැත්ම • භූමිකම්පා, සුනාමි, සුළිසුළං	• කාබනික පොහොර කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම • සතුන් ඇති කිරීමේ නිසි ක්‍රම භාවිතය • කෘමි නාශක ප්‍රමිතියකින් යුක්ත ව භාවිත කිරීම • නිසි ප්‍රමිතියකින් යුක්ත ව ගොඩනැඟිලි ඉදි කිරීම • ගස්කොළන් නිසි පරිදි වැවීම
ශබ්ද දූෂණය මිනිසා ගේ කනට දැරිය නොහැකි තීව්‍රතාවකින් යුතු ශබ්ද නිකුත් වීම ශබ්ද දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ	• කර්මාන්තශාලා, රථවාහන, දුම්රිය, ගුවන් යානා ආදියෙන් නිකුත් වන ශබ්ද • ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර වැඩි ධාරිතාවකින් භාවිතය • බෝම්බ පිපිරීම් • ගුවන් විදුලිය වැඩි ශබ්දයෙන් භාවිතය	• ශබ්දය ඉහළ අහසට යැවීමට කටයුතු කිරීම (කර්මාන්ත ශාලා) • රථවාහනවල අනවශ්‍ය ලෙස ශබ්ද ඇතුළත් යන්ත්‍ර /උපකරණ සවි කිරීම් වැළැක්වීම • අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පමණක් ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතය • අවශ්‍යතාවට අනුව ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රවල හඬ පාලනය
බෝ වන රෝග	• නිසි ලෙස ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබා නො තිබීම • කසළ කළමනාකරණ ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම • අවම පුද්ගල ස්වස්ථතා පුරුදු • සෞඛ්‍ය පහසුකම් ප්‍රමාණවත් නො වීම • සැලසුමකින් තොර ඉදි කිරීම් (නිවෙස් අසල කර්මාන්ත ශාලා) • කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිට වන අපද්‍රව්‍ය හා විෂ වායු • නිවාස අතර පරතරය ප්‍රමාණවත් නොවීම	• කසළ බැහැර කිරීමේ ක්‍රම හඳුන්වා දීම හා නියාමනය • 'සුව සහන' සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවීම • පුද්ගල ස්වස්ථතා පුරුදු ප්‍රවර්ධනය කිරීම • පාසල, නිවස, පොදු ස්ථානවල ඉහළ ස්වස්ථතා සඳහා පහසුකම් සැපයීම • නිසි ප්‍රමිතියකින් ගොඩනැඟිලි ඉදි කිරීම
දුම්වැටි සහ මත්ද්‍රව්‍ය	• මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ සහ වෙනත් ප්‍රචාරණ අවස්ථා • නීති ගරුක නොවීම • නිවැරැදි ව දැනුම්වත් නොවීම • තීරණ ගැනීම, විශ්ලේෂණය වැනි නිපුණතා සංවර්ධනය නොවීම	• පාසල් අසල, දුම්වැටි, මද්‍යසාර අලෙවිය තහනම් කිරීම • පොදු ස්ථානවල භාවිතය තහනම් කිරීම, හා දඬුවම් ලබා දීම • මාධ්‍ය ප්‍රචාරණය තහනම් කිරීම • සිසු/ප්‍රජා නිපුණතා සංවර්ධනය • නිවැරැදි තොරතුරු ලබා දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම

ගැටලු	හේතු	වෙනස් කිරීමේ යෝජනා
අනතුරු	• නිවැරැදි ක්‍රම අනුගමනය නො කිරීම • ආරක්ෂිත උපකරණ නොපැලැඳීම • පරිසරය පවිත්‍ර නොකිරීම • නීතිගරුක නොවීම • අනාරක්ෂිත ස්ථාන • නොසැලැකිලිමත් කම සහ නො දැනුම්වත් බව	• ආරක්ෂිත උපකරණ පැලැඳීම අනිවාර්ය කිරීම • පරිසරය නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීමේ ක්‍රම යෙදීම • නීතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම හා දඬුවම් ලබා දීම • ප්‍රජා දැනුම්වත් කිරීම් • නීතිගරුක වීම

අහිතකර බලපෑම

වායු දූෂණය	ජල දූෂණය	භූමි දූෂණය
• ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සෑදීම • චර්ම රෝග සෑදීම • පිළිකා රෝග සෑදීම	• ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග • කොලරාව, පාචනය වැනි රෝග • ආසාත්මිකතා ඇති වීම • මදුරුවන් ගෙන් බෝ වන රෝග ඇති වීම • චර්ම රෝග ඇති වීම	• මැසි මදුරුවන් බෝ වීම හා රෝග බෝ වීම • පසේ සාරවත් බව අඩු වීම • නාය යාම • අහිතකර පාරිසරික තත්ත්ව ඇති වීම
ශබ්ද දූෂණය	**බෝ වන රෝග**	**අනතුරු**
• පරිසරයේ නිසංසල බවට හානි වීම • අසහනකාරී තත්ත්ව මතු වීම • ඇසීමේ දෝෂ සහ ශ්‍රවණාබාධ ඇති වීම	• වසංගත රෝග පැතිරීම • ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම • ශ්‍රම දායකත්වය අවම වීම • නිෂ්පාදන පහළ වැටීම	• රෝගාබාධ ඇති වීම • බිය ජනිත වීම • ආරක්ෂාව පිළිබඳ ගැටලු ඇති වීම • ආර්ථික අපහසුතා ඇති වීම • මානසික පීඩනය

ඇමුණුම 1.1.3

තොරතුරු පත්‍රිකාව

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන අංග - ගම/නගරය/සමාජය සඳහා යොදා ගත හැකි ආකාර

ක්ෂේත්‍රය	කළ හැකි දේ
සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති	• නිවසේ /පාසලේ /ආයතනයේ /ගම්මානයේ කසළ වර්ගීකරණය කිරීම හා ඒවා වෙන් කොට එක් රැස් කිරීම • කොම්පෝස්ට් පොහොර බැරල් භාවිතය • සෑම නිවසක ම වැහි ජල ටැංකි භාවිතය අනිවාර්ය කිරීම • දුම්වැටි විකිණීමෙන් වැළැකීම • විවිධ ආගම්වල සුවිශේෂ දිනවල දී ගමේ/නගරයේ ආගමික වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම • ගෙවතු වගාව සඳහා කාබනික පොහොර පමණක් යෙදීම • වහලවලට ඇස්බැස්ටස් භාවිත නො කිරීම • රුක් රෝපණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම • ජල මූලාශ්‍රය ආරක්ෂා කිරීම
සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම සහ කුසලතා සංවර්ධනය	• පාසලේ /ආයතනයේ ගමෙහි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සමිති පිහිටුවීම හා ක්‍රියාත්මක කිරීම • සෞඛ්‍යවත් පැවැත්මට අදාළ කටයුතු පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩ සටහන් මාසික ව ක්‍රියාත්මක කිරීම • සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර සකස් කිරීම වැනි ක්‍රම පිළිබඳ පුහුණු කිරීම • ව්‍යායාම් ක්‍රම හඳුන්වා දීම
සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම	• සෙල්ලම් කිරීමට/ ඇවිදීමට/ ව්‍යායාම් කිරීමට ස්ථාන සකස් කිරීම • කසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණ ක්‍රම ක්‍රියාත්මක කිරීම • තම ප්‍රදේශයේ ජල හා සනීපාරක්ෂක ක්‍රම පිළිබඳ අවශ්‍ය කටයුතු සංවිධානය කිරීම • ගස්කොළන් නිසි පරිදි වැවීම (ප්‍රධාන පාරවල් අසල විශාල ගස් සිටුවීම මඟින් සෙවණ ලබා ගැනීම) • කාණු පද්ධති සකස් කිරීම හා අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමේ ක්‍රම සකස් කිරීම • ක්‍රීඩා පහසුකම් ඇති කිරීම • රසායනික පොහොර වර්ග කෘෂි කටයුතු සඳහා භාවිත නො කිරීම
ප්‍රජා දායකත්වය	• ශ්‍රමදාන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම • සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ආයතනවල සහාය ලබා ගැනීම • සෞඛ්‍ය කඳවුරු පැවැත්වීම • රෝග මර්දන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම

ක්ෂේත්‍රය	කළ හැකි දේ
සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය	• මාසික සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම (සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයය හා ඒකාබද්ධ ව) • ප්‍රාදේශීය සභාව හා ඒකාබද්ධ ව විවිධ කසළ වර්ග එක් රැස් කිරීමේ දින යොදා ගැනීම • ආන්තරායකර ඖෂධ පාලක මණ්ඩලය වැනි ආයතන මඟින් මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවල ආදීනව පිළිබඳව දැනුම්වත් කිරීම හා පුනරුත්ථාපන පහසුකම් ලබා දීම • ප්‍රදේශයේ භෝජනාගාර/අලෙවිසල් ආශ්‍රිත ව සෞඛ්‍යවත් ආහාර ප්‍රවර්ධනය කිරීම • කාබනික පොහොර යොදා නිෂ්පාදනය කරන ලද ආහාර අලෙවිසල් ආරම්භ කිරීම • තම ප්‍රදේශයේ නිෂ්පාදනය කරන ලද ආහාර එම ප්‍රදේශවල ම අලෙවි කිරීමට ස්ථාන ආරම්භ කිරීම

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩනඟා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- 'ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය' පැහැදිලි කරයි.
- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි වැදගත්කම ප්‍රකාශ කරයි.
- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා ඉලක්ක පිහිටුවා ගනිමින් කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පහත සඳහන් ප්‍රකාශය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
  'අප තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලී කුසලතාවලින් සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත්, නිවැරැදි හා සැනැසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම'
- මෙය අප හැම දෙනාගේ ම පොදු අනාගත බලාපොරොත්තුව බව සාකච්ඡා කරන්න.
- සිසුන් ගේ අනාගත බලාපොරොත්තු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව සලසමින් ඒ සියල්ලක් ම මෙම පොදු ප්‍රකාශයෙහි ඇතුළත් වන ආකාරය පෙන්වා දෙන්න.
- මෙය '**ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය**' ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
- ඇමුණුම 2.1.1හි ඇති ලැයිස්තුව සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරමින් ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වීම සඳහා ගොඩ නඟා ගත යුතු ගුණාංගත්, බැහැර කළ යුතු ගුණාංගත්, එම ලැයිස්තුවෙන් තෝරන්න.
- **ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
  - සෑම පුද්ගලයකු තුළ ම සුවිශේෂ හැකියා පවතින බව
  - එම සුවිශේෂ හැකියා ඔස්සේ කටයුතු කිරීමට ලැබෙන අවස්ථාවල දී අප නිරායාසයෙන් ම දක්ෂ සහ කාර්යක්ෂම පුද්ගලයන් ලෙස කැපී පෙනෙන බව
  - දක්ෂ සහ කාර්යක්ෂම පුද්ගලයකු වීම බාහිර වශයෙන් සමාජීය පිළිගැනීමට ද, අභ්‍යන්තර වශයෙන් තෘප්තිමත් බව සහ අභිමානය ඇති වීමට ද හේතු වන බව
  - රටක සිටින විවිධ හැකියා සහ කුසලතා ඇති පුද්ගලයන් සියලු දෙනා ඔවුනොවුන් ගේ දක්ෂතාවලට ගැළපෙන පරිදි සේවා කිරීම රටක මනා සංවර්ධනයට හේතු වන බව
  - තම නිර්මාණශීලී කුසලතාවලින් සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරන තෘප්තිමත් පුද්ගලයෙක් යහපත් ආකල්ප සහ ගුණධර්ම සහිත වේ නම්, ඔහු ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වී ඇති බව
  - අතීතයේ පටන් මේ දක්වා ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වී ඇතැ යි සැලැකිය හැකි දහස් ගණනක් ප්‍රකට පුද්ගලයන් අතර නිදසුන් කිහිපයක් ලෙස ආගමික ශාස්තෘවරුන්, මහත්මා ගාන්ධි,

සියැටල්, තෙරේසා මවුතුමිය, ආතර් සී. ක්ලාක්, ආචාර්ය අමරදේව සූරීන්, රවීන්ද්‍රනාත් තාගෝර්, ඒබ්‍රහම් ලින්කන් යන පුද්ගලයන් ඉදිරිපත් කළ හැකි බව

පියවර 02 :
- **එළිමහන් හමුවක් සූදානම් කොට ඇමුණුම 2.1.2 හි ඇති නිර්මාණය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.**
  - ඒ පිළිබඳ අදහස් විමසා බැලීමට, ගවේෂණයට, සහ රස වින්දනයට අවස්ථාව දෙමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - සැම ශිෂ්‍යයකුට ම එක ම වර්ගයේ කඩදාසි සපයමින් පහත කරුණු ඇතුළත් වන පරිදි '**තව අවුරුදු තිහකින් මම**' යන තේමාව ඔස්සේ නිර්මාණාත්මක රචනයක් ලිවීමට සියලු ම සිසුන් යොමු කරන්න.
    - ජීවිතයට එලදායී ලෙස තමා ගේ හැකියා කළමනාකරණය කර ගත් ආකාරය
    - වඩවා ගත් යහගුණ
    - අභියෝගවලට මුහුණ දුන් අයුරු
    - තමා විඳින තෘප්තිය සහ සතුට
  - සියලු සිසුන්ගේ කඩදාසි රැස් කොට පොතක් වශයෙන් සකසන්න.
  - අන් අය ගේ නිර්මාණ ද කියවා රස විඳීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
  - **පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
    - ජීවිතයට එලදායී ලෙස තමා ගේ හැකියා කළමනාකරණය කර ගැනීමෙන් තෘප්තිය සහ සතුට ඇති වන බව
    - තෘප්තිය සහ සතුට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පදනමක් වන බව
    - සාර්ථක ව අභියෝගවලට මුහුණ දීමත්, යහගුණ සහිත වීමත්, ආදර්ශවත් පුරවැසියකු තුළ පවත්නා වටිනා ලක්ෂණ බව
    - පරිපූර්ණ පුද්ගලයකු වීමට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා විය යුතු බව

මූලික වදන් සංකල්ප : • ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ඇමුණුම 2.1.1 සහ 2.1.2

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- 'ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය' ළඟා කර ගත් පුද්ගලයකු ගේ ලක්ෂණ විමසන්න.
- සාමූහික ව සකස් කරන ලද පොතට ලබා දුන් දායකත්වය අගයන්න.
- ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා කළ හැකි දේ විමසන්න.

ඇමුණුම 2.1.1

පුද්ගලයන් සතු විවිධ ගුණාංග

- තමා ගේ දක්ෂතා, කුසලතා සමාජ සුභසිද්ධිය සඳහා යෙදවීම
- පවත්නා සම්පත්වලින් සෑහීමට පත් වීම
- යහපත්, විනයගරුක පුරවැසියකු ලෙස පිළිගැනීමට බඳුන් වීම
- උපක්‍රමශීලී ලෙස අනුන් ගේ සම්පත් පරිහරණය කිරීම
- ප්‍රසිද්ධිය සඳහා විවිධ පුණ්‍ය කර්මවල යෙදීම
- යහපත් පුද්ගලයන් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම සහ සැලැකීම
- උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීණයකු වීම
- සුනම්‍ය, ඉවසනසුලු සහ අකම්පිත ස්වභාවය
- ඍජු ප්‍රතිපත්ති ඇති බව
- උපරිම ලෙස සැප සම්පත් පරිභෝජනය කිරීම
- සාධාරණ ජීවනෝපායයක් තිබීම
- සහනශීලී පරිසරයක විසීම
- ආදායමට සරිලන ලෙස දිවි පැවැත්ම සකසා ගැනීම

ඇමුණුම 2.1.2

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වූ පුද්ගලයකු ගේ සටහනක්...

මගේ ජීවිතය සොඳුරු ය, සැහැල්ලු ය, අරුත්බර ය.
දනට මත් දිවි මගේ අඩකටත් වැඩි දුරක්
ගෙවා ඇත්තෙමි, දැවැන්ත අභියෝග මධ්‍යයෙහි...
එහෙත්...
මා වරදෙහි බඳවන්නට, මා තවන්නට, මා මුළා කරන්නට,
කිසි විටෙක - කිසිවකුට නොහැකි විය.
ඒ මා කවුරු ද යන්න...
මට සොබා දහම දායාද කර දුන් විභව්‍යතා කවරේ ද යන්න...
මා නිවැරැදි කර ගත යුතු ව තිබූ දුබලතා මොනවා ද යන්න...
යොවුන් වියට එළැඹෙන්නටත් මත්තෙන්
මම මනා ව වටහා ගෙන සිටි බැවිනි.
එහෙයින් ම මම නිවැරැදි වූත්, සැනැසිලිදායක වූත්, තෘප්තිකර වූත්,
ජීවිතයක් උරුම කර ගත්තෙමි.
මගේ දක්ෂතා පෙන්විය හැකි මෙහෙවරක් මම තෝරා ගතිමි.
එ නිසා ම හැම දා මත්... මා දැයට සේවය කළේ
දැඩි උද්දාමයකිනි, සතුටකිනි.
ගත වූ හැම දිනයක් ම මට අලුත් දිනක් ලෙස පෙනිණි.
මම තව නොබෝ දිනෙකින් සමු ගනිමි සේවයෙන්... වීරයකු ලෙස.
මිනිසකු වශයෙන් මා ලබා ගත යුතු යැ යි තීරණය කළ
සැම සම්පතක් ම ලබන්නට
මම ජීවිත ක්‍රියාදාමය මනා ව කළමනාකරණය කර ගතිමි.
මා වයසට ගොස් ඇතැ යි, වරින්වර සිහියට නඟා ගන්නෙමි,
නිතර ම එය අමතක ව යන බැවින්.
මගේ විභව්‍යතා තව මත් තීව්‍ර ය, නැවුම් ය.
විශ්‍රාමය... මට තවත් උද්‍යෝගවත් යුගයක උදාවකි.
මගේ ජීවිතය සොඳුරු ය, සැහැල්ලු ය, අරුත්බර ය.

නිපුණතා 3.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව්වු ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : ශාරීරික ඉරියව්වු වල වැරදි පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව්වු පවත්වා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- වැරදි ඉරියව්වු සඳහා බලපාන තත්ත්ව/සාධක නම් කරයි.
- සංජානීය, පාරිසරික හා නිදන්ගත තත්ත්ව නිවැරදි ව අර්ථකථනය කරයි.
  - උපතේ දී හා පාරිසරික හේතු නිසා ඇති වන වැරදි ඉරියව්වු විස්තර කරයි.
  - වැරදි ඉරියව්වු කෙරෙහි බලපාන විවිධ හේතු පැහැදිලි කරයි.
  - වැරදි ඉරියව්වු නිවැරදි කර ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
  - නිවැරදි ඉරියව්වු පිහිටුවා ගැනීම සඳහා යොමු වෙයි.
  - නිවැරදි ඉරියව්වු පවත්වා ගැනීම සඳහා අන් අය යොමු කරවයි.
  - වැරදි ඉරියව්වු පවතින්නේ නම් ඒ සඳහා ඇති පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථාන වෙත යොමු වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- පෙර දැනුම ඇසුරෙන් නිවැරදි ඉරියව්වු පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
- **සිසු පිළිතුරු අගය කරමින් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.**
  - තමාගේ දෛනික කටයුතු අපහසුවකින් තොර ව, අඩු වෙහෙසකින් ඉටු කර ගැනීම පිණිස සිරුර නිවැරදි ව හැසිරවීම නිවැරදි ඉරියව්වු ලෙස හඳුන්වන බව
  - ඇවිදීම, දිවීම, වාඩි වීම, එසවීම, ඇදීම, තල්ලු කිරීම මෙන්ම විසි කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව්වු පවත්වා ගැනීම වැදගත් වනබව
- **නිවැරදි ඉරියව්වු පවත්වා ගැනීමේ වාසි පහත සඳහන් පරිදි බව**
  - ශක්තිය වැය වීම අවම වීම.
  - අඩු වෙහෙසෙකින් කටයුතු කළ හැකි වීම.
  - යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත හැකි වීම.
  - මනා පෙනුම.
  - වේදනාකාරී තත්ත්වයන් අවම වීම.
  - අනතුරු අවම වීම.
  - නීරෝගී බව ඇති වීම.
  - පෞරුෂ ලක්ෂණ දියුණුවීම.

පියවර 02: **• එදිනෙදා ජීවිතයේ දී වැරදි ඉරියවු භාවිත කරන අවස්ථා පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**

- සිසු පිළිතුරු අගයමින් පහත කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  ඇවිදීම, දිවීම, වාඩි වීම, තල්ලු කිරීම, ඇදීම වැනි දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල දී බොහෝ දෙනෙකු වැරදි ඉරියව් භාවිත කරන බව
- වැරදි ඉරියවු ඇතිවීමට හේතු පහත සඳහන් පරිදි බව පෙන්වා දෙන්න
  - සංජානීය තත්ත්ව
  - පාරිසරික තත්ත්ව
  - නිදන්ගත තත්ත්ව
- මවගේ හෝ පියාගේ හෝ දෙපාර්ශ්වයේ හෝ එනම් පාරම්පරික ප්‍රවේණිගත තත්ත්ව නිසා සිදුවන අසාමාන්‍යතා, සංජානීය හෙවත් ආරමය තත්ත්ව ලෙස හඳුන්වන බව පැහැදිළි කරන්න
  නිදසුන්
  - විටමින් ඩී ඌනතාව මත අස්ථි විකෘත වීම හෙවත් රිකට්සියා තත්ත්වය ඇති වීම
- ඒ ඒ ජීවන අවධිවල දී අත්‍යවශ්‍ය පෝෂකාංග නොලැබීම හා නොගැළපෙන ඇඳුම් පැලඳුම්, උපකරණ භාවිතය මෙන් ම වැරදි අන්දමට උපකරණ හැසිරවීම නිසා පෙන්නුම් කරන අසාමාන්‍යතා පාරිසරික තත්ත්ව බව පැහැදිලි කරන්න.
  නිදසුනක් ලෙස :-
  - විටමින් ඩී ඌනතාව මත අස්ථි විකෘති වීම හෙවත් රිකට්සියා තත්ත්වය ඇති වීම
  - කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන ඌනතාව නිසා ඔස්ටියෝපොරාසිස් හා අස්ථි විකෘති තා ඇති වීම
  - ඒ ඒ අවස්ථාවේ පහසුව සලකා අප විසින් දීර්ඝ කාලීන වශයෙන් සිදුකරගෙන යන වැරදි ඉරියවු නිසා ඇති වන අසාමාන්‍යතා නිදන්ගත තත්ත්ව වන බව.
    නිදසුනක් ලෙස :- වැරදි හිඳ ගැනීම නිසා කොඳු ඇට පෙළෙහි අසාමාන්‍යතා සිදු වීම.

පියවර 03: • උපතේ දී හා පාරිසරික හේතුන් මත ඇතිවන පහත තත්ත්ව නම් කරන්න.

- ඔටු කුදය
- පසු කුදය
- පැති කුදය
- කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදුවීම
- පැතලි පිටිපස

- බකල් දෙපා
- පූට්ටු දණහිස

- ඉහත සඳහන් අසාමාන්‍යතා පිළිබඳ ව හා එම තත්ත්ව අවම කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ ව ඇමුණුම 3.1.1 ගුරු අත්වැල හි තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 04 • **ඉහත හඳුනාගත් විශේෂ අවස්ථා හැරුණු විට වැරදි ඉරියවු සඳහා පහත කරුණු බලපාන බව සාකච්ඡාවක් ඇසුරින් සිසුන් දැනුවත් කරන්න.**

- දෛනික ව වැඩි කාර්යභාරයක් (over Load) සිදු කිරිම
- ප්‍රමාණවත් විවේකයක් නොගැනීම.
- අධිපෝෂණය හෝ මන්ද පෝෂණය
- ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම් නොකිරීම.
- ප්‍රමාණවත් නින්ද නොලැබීම.
- ශරීරයේ ඇතැම් කොටස්වලට අධික වෙහෙස ගෙනදෙන ක්‍රියාකාරකම් අඛණ්ඩ ව සිදු කිරීම.
- වයසට සරිලන ශරීර බර පවත්වා නොගැනීම.
- ඇස්වල හා කන්වල දුර්වලතා පැවතීම හා නිසි ප්‍රතිකාර නොගැනීම.
- කුඩා කාලයේ ඇති වන රෝග සඳහා නිසි අවධානය යොමු නොකිරීම.
- අස්ථිවල හා පේශිවල අසාමාන්‍ය වර්ධනය වීම නැතහොත් අවශ්‍ය මට්ටම වර්ධනය නොවීම.
- චිත්තවේගීය අසමබරතාව.
- මානසික අසමතුලිතතාව
- නොගැළපෙන ඇඳුම් හා පාවහන් පැලඳීම.
- වැරදි සහගත වූ මූලික ඉරියවු පැවැත්වීම.
- නුසුදුසු භාණ්ඩ හා උපකරණ භාවිත කිරීම.
- නොගැළපෙන පරිසර පරිහරණය
- අන්‍යයන්ගේ දුර්මතවලට ගරු කිරීම
- අනවශ්‍ය ලෙස වෙහෙසීම
- නොදැනුම්වත්කම
- නොසැලකිලිමත්කම
- වැරදි ඖෂධ භාවිතය
- පුද්ගල විවිධතා අවබෝධ කර නොගැනීම

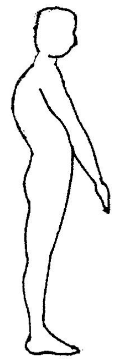
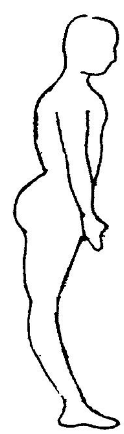
පියවර 05 • **වැරදි ඉරියවු පෙන්නුම් කරන තත්ත්ව හඳුනා ගත් පසු ඒවා අවම කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පහත සඳහන් පරිදි සාකච්ඡා කරන්න.**

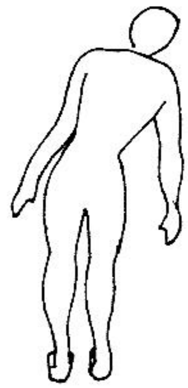
- සංජානීය තත්ත්ව නිසා ඇතිවන වැරදි අවම කර ගැනීමේ මධ්‍යස්ථාන පවතින බවත් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා

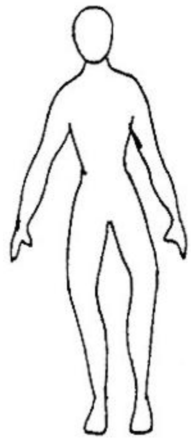
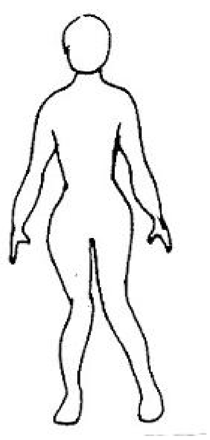
  - රෝහල් වෙත යොමු වීම.
  - ඉන් පෙන්වා දෙන ව්‍යායාම් මාලා කිරීම.
  - අනවශ්‍ය වෙහෙස හා නොසැලකිල්ල අවම කිරිම.
- පාරිසරික හේතු මත ඇති වන වැරදි විකෘති තා වලකා ගැනීමට හොඳ පුරුදු හා ගැළපෙන ආහාර රටා අනුගමනය කිරිම.
- නිදන්ගත තත්ත්ව ඇති නොවන පරිදි දෛනික කටයුතුවල නිරත වීම
- වෙනත් පුද්ගලයන්ට පවතින ඉහත ආබාධ තත්ත්ව වෙත සානුකම්පිත ව අවධානය යොමු කිරීම.
- සැම විට ම නිවැරදි මූලික ඉරියවු පවත්වා ගැනීම.
- රජයේ රෝහල්වල පවතින විකලාංග ඒකක පිළිබඳව දැනුම්වත් වීම.
- ක්‍රීඩා හා හදිසි අනතුරුවල දී ඇතිවන ශාරීරික ආබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීම පිණිස
- ප්‍රධාන රෝහල් ආශ්‍රිතව පිහිටුවා ඇති ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකක වෙත හෝ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයට යොමු වීම.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- සංජානීය තත්ත්ව,
- පාරිසරික තත්ත්ව
- නිදන්ගත තත්ත්ව
- ඔටු කුදය
- පසු කුදය
- පැති කුදය
- පැතලි පිටුපස
- බකල් දෙපා
- පූට්ටු දණ හිස

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- සංජානීය/ පාරිසරික/නිදන්ගත තත්ත්ව පිළිබඳ අර්ථ කථන විමසන්න.
- ඉහත තත්ත්ව යටතේ ඇති වන ආබාධ පිළිබඳව වෙන් වෙන් ව විමසන්න.
- වැරදි ඉරියවු කෙරෙහි බලපාන වෙනත් සාධක ලැයිස්තුවක් සැකසීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- වැරදි ඉරියවු මඟ හරවා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග විමසන්න.
- වැරදි ඉරියවු නිසා ආබාධ තත්ත්ව පෙන්නුම් කරන අයවලුන් හට ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ව්‍යායාම පිළිබඳ ව ප්‍රායෝගික කුසලතා අගයන්න.

අසාමාන්‍යතා තත්ත්වය	පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ	රූප සටහන	ආබාධ තත්ත්ව අවම කර ගැනීම පිණිස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග
ඔටු කුදය	• කශේරුකා පෙළෙහි ඉහළ කොටස අනවශ්‍ය අයුරින් පිටුපස දෙසට වක්‍ර වී පිහිටයි. • පපු පෙදෙස පැතලි ස්වරූපයකින් යුතු වන අතර උරපතු පිටුපසටත් හිස ඉදිරියටත් තල්ලු වී ඇත.	 රූපය 3.1.1	• නිවැරදි ඉරියව්වු පවත්වා ගැනීම. • අසාමාන්‍ය තත්ත්වය අවම කිරීම පිණිස ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. • මානසිකව දිරිමත් කිරීම. • පිටෙහි, උරහිසෙහි මෙන් ම පපුවෙහි පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම් කිරීම. **අභ්‍යාස - 1** 1. දෙපා පහසුවෙන් ද දෑත් ඉණ මත ද තබා සිටගැනීම 2. හිස ක්‍රමයෙන් පහතට ගෙනැවිත් නිකට පපු ප්‍රදේශයේ ගෑවීම. 3. නැවත පෙර පරිදි හිස කෙලින් කිරීම 4. හිස ඔසවා අහස දෙස බලමින් පිටු පසට තෙරපීම. 5. නැවත පෙර පරිදි හිස කෙළින් කර ඉදිරිය බැලීම.
පසු කුදය	• කශේරුකා පෙළෙහි පහළ කොටස (කටී කශේරුකාව) අනවශ්‍ය ලෙස ඉදිරියට තල්ලු වී පිහිටයි. • පිටුපසට තල්ලු වුණු උකුළක් පිහිටයි. • උදර ප්‍රදේශය ඉදිරියට නෙරා ඒමක් සිදු වේ. • පිටිපස කශේරුව අනවශ්‍ය ලෙස වක්‍ර වී පිහිටන අතර හිස වුවමනාවට වඩා ඉදිරියට නැඹුරුවී ඇත.	 රූපය 3.1.2	• නිවැරදි ඉරියව්වු පවත්වා ගැනීම. • කටී ප්‍රදේශයේ පේශිවල ප්‍රත්‍යස්ථතාව වැඩි කරවීමේ හා උදරයේ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. **අභ්‍යාස - 1** • බිම හෝ ලෑල්ලක් වැනි පැතලි තලයක හෝ උඩු අතට දිගා වීම. දෑත් වැළමිටෙන් නවා හිස පිටුපස තබා ගැනීම. • වැළමිටි දෙකෙ හා හිස බිමට තද කරමින් පපු පෙදෙස පොළොවෙන් හා හිස දෙසට එසවීම. • නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණීම. • විලුඹ, දණහිස් නොසෙල්වන ලෙස හිස ඔසවා දණහිස් වෙත ඉදිරියට නැවීම. • නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණීම.
			• නිවැරදි ඉරියව්වු පෙන්වා ගැනීම. • අසාමාන්‍ය තත්ත්වය අවම කරවීම

අසාමාන්‍යතා තත්ත්වය	පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ	රූප සටහන	ආබාධ තත්ත්ව අවම කර ගැනීම පිණිස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග
පැති කුදය	• මෙම තත්ත්වයේ දී කශේරුකා පෙළ එක් පැත්තකට (වමට හෝ දකුණට හෝ වක් වී දුන්නක ස්වරූපයක් පෙන්නුම් කරයි. • වක් වූ පැත්තෙහි උරහිස අනෙක් උරහිසට වඩා පහත් වී පිහිටන අතර එම පැත්තෙහි ම උකුළ එසවී ඇත.	 රූපය 3.1.3	පිණිස ක්‍රියාකාරකම් කිරීම. • මෙහි දී විශේෂයෙන් ම පේශිවල ශක්තිමත් බව හා ප්‍රත්‍යස්ථභාවය වැඩි කිරීමේ දී කොඳු ඇටපෙළෙහි නම්‍යතාව වැඩි කිරීම් ක්‍රියා හඳුන්වා දිය යුතු ය. අභ්‍යාස :- • වම් උරහිස දකුණු උරහිසට වඩා උස් වී ඇති පුද්ගලයකුට කළ හැකි සරල අභ්‍යාසයක් පහත දැක්වේ. • දෙපා මඳක් ඈත් කර පහසුවෙන් සිට ගැනීම. • දකුණු අත දිග හැර පැත්තට හා ඉහළට එසවීම. • වම් අත දිග හැර වම් කකුල දිගේ පැත්තෙන් පහළට යැවීම.
කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත	• කශේරුකා පෙළ අස්වාභාවික ලෙස පිහිටීම හා අස්වාභාවික නැවීම් වලින් යුතු බව. • ප්‍රවේණිකම ය හේතුවලට අමතර ව උපතේ දී සිදු වන විකෘතතා මේ සඳහා බලපානු ඇත.		• ගර්භණී මවුවරු • වඩාත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් ලබා ගැනීම. • අනවශ්‍ය ඖෂධ වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම හා රෝගාබාධ සඳහා ඖෂධ ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වීම. • කාය වර්ධන හා බර එසවීමේ ව්‍යායාම කරන්නන් නිවැරදි ව දැනුම්වත් කරවීම.
පැතලි පිටුපස	• කශේරුකා පෙළෙහි කටි කශේරුකා ප්‍රදේශයේ ස්වාභාවික වක්‍රය පිහිටීම • මෙම ලක්ෂණය ළදරු අවදියේ වැඩිපුර පවතින අතර ක්‍රමයෙන් වැඩෙත් ම ස්වාභාවික ව කශේරුකා වක්‍රය නිර්මාණය වේ.	 රූපය 3.1.4	• නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා ගැනීම. • කටි ප්‍රදේශයේ හා උදරයේ පේශි තෘප්තිමත් කිරීමට ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා කිරීම. අභ්‍යාස :- • භූමියේ හෝ ලෑල්ලක් වැනි සමතලා පෘෂ්ඨයක හෝ යටිකුරු ව වැතිරෙන්න. • දෑතේ ඇඟිලි ගෙල පිටු පසට බැඳ දෙවැළමිට පිටුපසට ඔසවන්න. • ඉණෙන් ඉහළ කඳ කොටස පොළොවෙන් එසවීම.

අසාමාන්‍යතා තත්ත්වය	පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ	රූප සටහන	ආබාධ තත්ත්ව අවම කර ගැනීම පිණිස අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියා මාර්ග
බකල දෙපා	• දෙපා දණහිස් පෙදෙසෙන් දෙපසට නෙරා පිහිටන බව. • දණහිස් දෙක මධ්‍යයේ අසාමාන්‍ය ලෙස වක්‍රාකාර බවක් ගැනීම • මෙවැනි ලක්ෂණ ඇති පුද්ගලයන්ගේ ඇවිදීම අසාමාන්‍ය වේ. මෙවැනි විකෘතිතා සඳහා සංජානිය හා මන්ද පෝෂණ තත්ත්ව බලපාන අතර ම ළදරු වියේ දී දෙපා තැබීමේ දෝෂ මෙන් ම වැරදි ඉරියවු ද බලපායි.	 රූපය 3.1.5	• නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණීම. • නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා ගැනීම. • ව්‍යායාමවල නිරත වීම. අභ්‍යාස :- • දෙපා සරල රේඛීය මාර්ගයක තබා ඉදිරියට ඇවිදීම • දෙපා ඉදිරියට දිග හැර විලුඹ ගැටෙන සේ තබා ගැනීම. • දෑත් කඳ දෙපස බිම තබා පාද ú¨ f Uk a/ අකුරේ හැඩයට ඈතට/ළඟට කරන්න.
පූට්ටු දණහිස්	• පාදවල දණහිස් දෙක අසාමාන්‍ය මට්ටමින් ඇතුළට නෙරා පිහිටන බව. • දණහිස් එකිනෙක ගැටී (ස්පර්ශ) පිහිටා ඇති බව. • දණහිස්වලින් පහළ කොටස අසාමාන්‍ය ලෙස ඈතින් පිහිටන බව. • ජානාත්මක තත්ත්ව, මන්දපෝෂණය, දිගු කාලීන වැරදි ඉරියවු පැවැත්වීම මේ සඳහා බලපායි.	 රූපය 3.1.6	• නිවැරදි ඉරියවු පිළිබඳ ව අවබෝධ කරවීම. • මෙවැනි තත්ත්ව මඟ හරවා ගැනීමේ සරල ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දීම. අභ්‍යාස :- • දෙපා සරල රේඛීය මාර්ගයක තබමින් සමබර ව ඉදිරියට ඇවිදීම • පාද දිග හැර විලුඹ ගැටෙන සේ බිම හෝ පැතලි පෘෂ්ඨයක හෝ ඉඳ ගන්න. • දෙ අත් බිම තබාගෙන දණහිස් සම්බන්ධ වන සේ රබර් පටියකින් වෙළන්න. • අඩු තීව්‍රතාවකින් පටන් ගෙන දණහිස් දෙක දෙපසට අදින්න.

නිපුණතා 4.0 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 01 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය කරයි.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කරයි.
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ඇමුණුම 4.1.1 හි ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
- **පහත කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මෙම තරගය සඳහා යොදාගත් ක්‍රීඩා පෙදෙසට නිශ්චිත දිග පළලක් නොමැති බව.
  - **කඩදාසි ගුළිවලට නිශ්චිත බරක් හෝ විශාලත්වයක් හෝ වර්ණයක් හෝ නොමැති බව.**
  - තරගය සඳහා නිශ්චිත කාලයක් නොමැති බව.
  - සුළු ක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා ආදි නම්වලින් මෙවැනි ක්‍රීඩා හැඳින්වෙන බව
  - එහෙත් නිශ්චිත උපකරණ හා නිශ්චිත ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ඇති බව.
  - එවැනි ක්‍රීඩා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වන බව.
    උදා :- වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට්.......

පියවර 02
- **සිසුන් දන්නා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා විමසමින් පුවරුවේ සටහන් කරන්න.**
- **සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.**
- **පුවරුවේ සටහන් කල ක්‍රීඩා පහත මාතෘකා යටතේ වර්ග කිරීමට කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න.**
  - **ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා • මලල ක්‍රීඩා**
  - **ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා • පන්දුවක් භාවිත කරමින් කරන ක්‍රීඩා**
  - **පිත්තක් භාවිත කරමින් කරන ක්‍රීඩා**
  - **ජල ක්‍රීඩා • උපකරණ භාවිත කරමින් කරන ක්‍රීඩා**
- **සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.**
- ඒවා අගය කරමින් ඇමුණුම 4.1.2 හි ඇති ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
  - ක්‍රීඩා පවත්වන ස්ථාන අනුව, යොදා ගන්නා උපකරණවලට අනුව, විවිධ ක්‍රමවලට වර්ග කළ හැකි බව.
  - එක ක්‍රීඩාවක් කාණ්ඩ කීපයකට ම අයත් විය හැකි බව.

පියවර 03

- **'එළිමහන් අධ්‍යාපනය' යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක් දැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
- 'එළිමහන් අධ්‍යාපනය' යනු පන්ති කාමරයෙන් පිටත/ එළිමහනේ ස්වාභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් පවතින සැබෑ තත්ත්වය ඉගෙනීමට/ අවබෝධ කරගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීමක් බව තහවුරු කරන්න.
- 'ශිෂ්‍යයා ස්වභාව ධර්මය උකහා ගත යුතු ය. ' යන්න පිළිගනිමින් ස්වාභාවික පරිසරය ආශ්‍රිත අධ්‍යාපනය ලබා දීමත්, විවිධ එළිමන් ක්‍රියාකාරම්වල නිරත කරවීමත් මේ මඟින් අපේක්ෂා කරන බව සිසුන්ට අවබෝධ කරවන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පෙළගැස්වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ අගයමින් ඇමුණුම 4.1.3 හි සඳහන් එළිමහන් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ තොරතුරු සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.

පියවර 04

- **සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.**
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරම්වල අවශ්‍යතාව පිළිබඳ ව පහත සඳහන් මාතෘකා ඔස්සේ කරුණු අනාවරණයට ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
  - ශාරීරික අවශ්‍යතාව
  - මානසික අවශ්‍යතාව
  - සමාජීය අවශ්‍යතාව
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- ඒවා අගය කරමින් ඇමුණුම 4.1.4 ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:

- එළිමහන් අධ්‍යාපනය, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඵලදායි විවේකය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ඇමුණුම 4.1.1 ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව
- ඇමුණුම 4.1.2 ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය
- ඇමුණුම 4.1.3 එළිමහන් අධ්‍යාපන වගුව
- ඇමුණුම 4.1.4 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන්

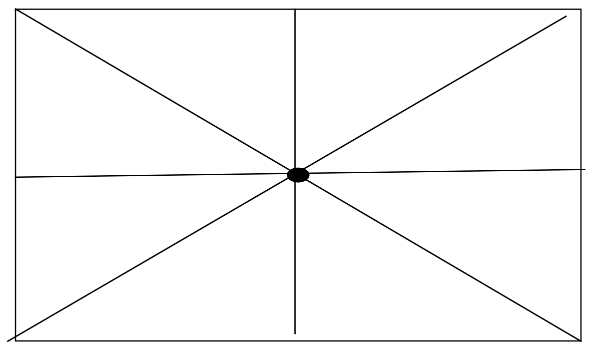
ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතා

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සටහනක් ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කිරීම අගයන්න.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය අගයන්න.
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල කායික, මානසික හා සමාජීය අවශ්‍යතා පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම, සහභාගිත්වය, අනුගාමිකත්වය අගයන්න.

ඇමුණුම 4.1.1

ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව



- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- රූප සටහනේ ආකාරයට කඩදාසියක කොටුවක් ඇඳ ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් අයකුට එක් වර්ණයක් වන පරිදි කුඩා කඩදාසි ගුළි තුන බැගින් සූදානම් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක දිගට කෙළින් ඇති ස්ථාන තුනක කඩදාසි ගුළි තබන සිසුවාට ජයග්‍රහණය ලැබෙන බව පවසන්න.

ක්‍රීඩාව සිදු කරන ආකාරය

- පළමු ව එක් අයකුට රූපයේ සලකුණු කරන ලද ස්ථානයක එක් ගුළියක් තැබීමට උපදෙස් දෙන්න. ඉන් පසු ව අනෙක් සිසුවාට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න. මෙලෙස මාරුවෙන් මාරුවට ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් අයකුට එක පෙළට ගුළි තුනක් තැබීමට නො හැකි වන සේ අනෙකා තම ගුළිය තැබිය යුතු ය.
- ගුළි එහා මෙහා ගෙනයාමෙන් ගුළි තුන එක පෙළට සකස් කර ගැනීම හෝ අනෙකා එසේ කිරීම වළක්වාලීම හෝ කළ හැකිය.
- ගුළි ඉරි දිගේ ඇදීම කළ යුතු අතර එක් රේඛාව දිගේ සලකුණු කරන ලද ස්ථානයක් අතහැර ඇදීම කළ නොහැකි ය.

ඇමුණුම 4.1.2

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා

මලල ක්‍රීඩා ජවන හා පිටිය, මාර්ග ධාවන, තරඟ ඇවිදීම, රට හරහා දිවීම, කඳු දිවීම.

ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පැසිපන්දු, බැඩ්මින්ටන්, ටේබල් ටෙනිස්, කැරම්, චෙස්, දාම්, බිලියඩ්, ස්කොෂ්, ස්ක්‍රැබල්

පිත්තක් භාවිත කරමින් ක්‍රීඩා
ක්‍රිකට්, එල්ලේ, හොකී, බැඩ්මින්ටන්, ටෙනිස්, මේස පන්දු, ගොල්ෆ්

ආරක්ෂිත ක්‍රීඩා කරාතේ, ජුඩෝ, බොක්සිං, මල්ලව පොර, වූෂු, ටයිකොන්ඩෝ, කුන්ෆු, ජිම්ක්වාන්ඩො, වෙඩි තැබීම, දුනු විදීම, කඩු ශිල්පය.

හිම ක්‍රීඩා හිම මත නැටීම, හිම මත ලිස්සීම, හිම තරණය, හිම කරත්ත තරඟ, අයිස් හොකී, හිම කරණම්.

ජල ක්‍රීඩා පිහිනීම, ඔරු පැදීම, කිමිදීම, දිය මත ලිස්සීම, බෝට්ටු තරඟ, වොටර් පෝලෝ වෝටර් බැලේ, වින්ඩ් සර්පින්

ගුවනේ ක්‍රීඩා පැරා ජම්පස්, ස්කයි ඩයිවින්, ගුවන් කරණම්.

ජිම්නාස්ටික් රිද්මානුකූල ජිම්නාස්ටික්, තරඟකාරී ජිම්නාස්ටික්, ට්‍රැම් පෝලියන්, ආරොබික්ස් ජිම්, ඇක්රොබැටික් ජිම්, ජිම්ප්‍රෝ ලයිස් චැලෙන්ජ්

වෙනත් ක්‍රීඩා පාපැදි තරඟ (මවුන්ටන්/රේසිං) යතුරු පැදි තරඟ, මෝටර් රථ තරඟ, අශ්ව රේස්

පන්දුවකින් කරන ක්‍රීඩා
වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, පැසි පන්දු, රග්බි පාපන්දු.

උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා
කබඩි, කෝකෝ, තාච්චි.

ඇමුණුම 4.1.3

- සතුන් හඳුනා ගැනීම
- ආහාර හඳුනා ගැනීම
- කාලගුණ අනාවැකි පැවසීම
- තාරකා පිළිබඳ දැනුම
- දිශා සෙවීම්
- ගස් නැගීම
- ගමන් මාර්ගයේ සලකුණු තැබීම

ස්වභාවධර්මය හා වනගත ජීවිතය

එළිමහනේ ආහාර පිසීම

- ආහාර හඳුනා ගැනීම
- කඳවුරුවල දී සැකසිය හැකි පෝෂණීය ආහාර වට්ටෝරු සෑදීම.
- ළිප් තැනීම
- ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

කඳවුරු ශිල්පය

- කඳවුරකට සුදුසු ස්ථාන තෝරා ගැනීම
- පැල්/කඳවුරු තැනීම හා ඉවත් කිරීම
- පරිසර සංරක්ෂණය
- ගැට හා බැමි
- ගිනි මැල ගැසීම
- ගිනි මැල ක්‍රීඩා

ගවේෂණ හා විනෝද ක්‍රියා

- කැලෑ ගවේෂණය
- වනාන්තර ගවේෂණය
- පාපැදි සවාරි
- පිහිනීම
- ඔරු පැදීම
- මාළු බෑම
- මාලිමා භාවිතය

ඇමුණුම 4.1.4

සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරම්වල අවශ්‍යතා

ශාරීරික අවශ්‍යතාව

- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු වීම
- නීරෝග බව ලැබීම
- මාංශ පේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් වීම
- ස්නායු පේශි, සමායෝජනය වර්ධනය වීම
- ශ්වසන පද්ධතිය කාර්යක්ෂම වීම
- සංසරණ පද්ධතිය කාර්යක්‍ෂම වීම
- බහිස්‍රාවී පද්ධතිය කාර්යක්ෂම වීම
- තැන්පත් වී ඇති මේද දහනය
- ශරීරයට මනා පෙනුමක් ලැබීම
- අනතුරුවලට හා ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වීම
- පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවීම
- කටුක පරිසරවල ජීවත්වීමට හුරු වීම.

මනෝ - සමාජීය අවශ්‍යතාව

- ස්වභාව ධර්මය ආරක්ෂා කර ගැනීමට යොමු වීම
- ස්වභාව සෞන්දර්යය විඳීම
- ස්වාභාවික සම්පත් ජීවිතය හා බැඳී ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම
- සතුට හා විනෝදය ලැබීම
- මානසික ප්‍රබෝධය ඇති වීම
- නීතිරීතිවලට අවනත වීම, හුරු වීම
- ජය පරාජය සම ව විඳ ගැනීමට හුරු වීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හුරු වීම
- ඉවසීමේ හැකියාව වර්ධනය
- එකිනෙකාට උදවු කිරීමට හුරු විම
- ආචාරධර්ම වර්ධනය වීම
- ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට හැකි වීම
- චිත්තවේග සමතුලිත බව වර්ධනය
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම වර්ධනය
- නිර්මාණාත්මක චින්තනය වර්ධනය

නිපුණතා 4.0 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.5 : දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- නීතිරීතිවලට අනුකූල ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කරයි.

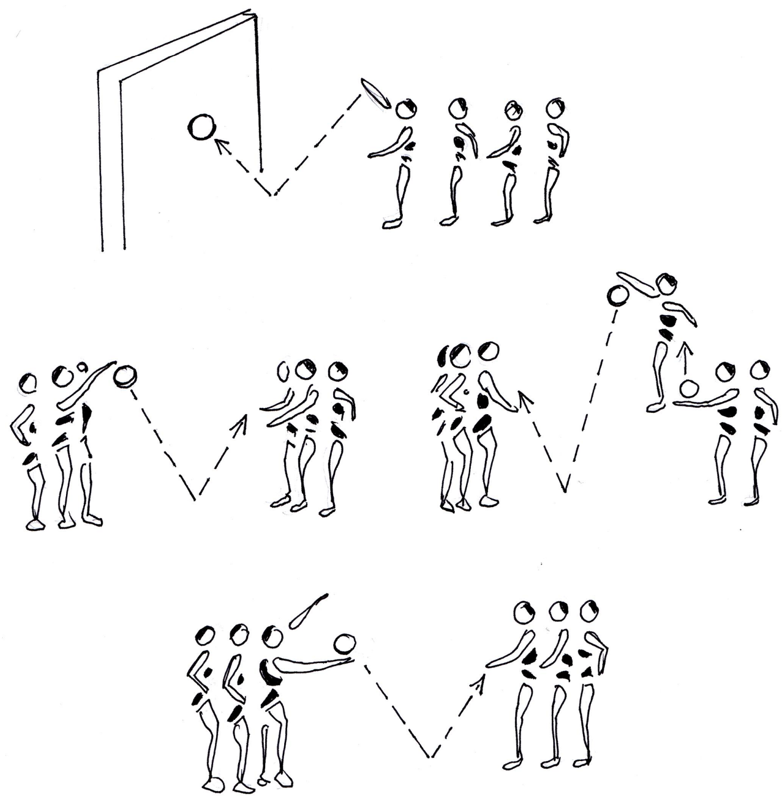
ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී වී ඇති හෝ වොලිබෝල් තරග නරඹා ඇති හෝ අවස්ථා පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
- එම ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කළ දක්ෂතා මොනවා ද යි විමසන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හයක් ඇති බවත්, ඒවා පහත සඳහන් පරිදි බවත්, සිහි ගන්වන්න.
  - පන්දුව පිරිනැමීම
  - පන්දුව ලබා ගැනීම
  - පන්දුව එසවීම
  - ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
  - ප්‍රහාරය වැළැක්වීම
  - පිටිය රැකීම

  (පෙර පන්තිවල දී පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම සහ එසවීම පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන ඇත.)
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී කිසියම් ප්‍රවීණ කණ්ඩායමක් විසින් ලකුණක් ලබා ගැනීමටත්, විරුද්ධ කණ්ඩායම ලකුණක් ලබා ගැනීම වළක්වා ලීමටත්, භාවිත කරනු ලබන ප්‍රධාන දක්ෂතා දෙක විමසන්න.
- එම දක්ෂතා දෙක පහත පරිදි වන අතර මෙම පාඩමේ අරමුණ ඒ පිළිබඳව හැදෑරීම බව පහදන්න.
  - ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
  - ප්‍රහාරය වැළැක්වීම

පියවර 02
- **පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.**
- පහත සඳහන් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - වොලිබෝල් කිහිපය බැගින් තබා ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන හතරක් සකස් කර ගන්න.
  - ඉන් එක් ස්ථානයක් ලෙස බිත්තියක් හෝ තාප්පයක් ඇති තැනක් යොදා ගන්න.

- සිසු කණ්ඩායම් ස්ථාන හතරට යොමු කරවන්න.
- පහත රූප සටහන ඇසුරු කර ගනිමින් එක් එක් ස්ථානයේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- අනතුරු ව කණ්ඩායම් මාරු කරවමින් ක්‍රියාකාරකම් හතරේ ම සිසුන් නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.



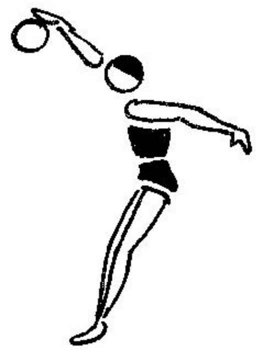
රූපය 4.5.1

පියවර 03

- **වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආදර්ශන සහිත ව පහත සඳහන් පරිදි විස්තර කර දෙන්න.**
  - නික්මීමට පෙර සිරුර පහතට ගෙන යා යුතු බව. (රූපය 4.5.2.)
  - එහි දී දෑත් දිග හැරී පිටු පසින් ඉහළට යා යුතු බව. (රූපය 4.5.2)
  - නික්මීමත් සමඟ දෑත් ඉදිරියෙන් ඉහළට පැදවිය යුතු බව
  - ගුවනේ දී ශරීරය දුන්නක් මෙන් මඳක් පිටුපසට නැමිය යුතු බව
  - පහර දෙන අත හිසට ඉහළින් පිටුපසට ගත යුතු බව. (රූපය 4.5.3)
  - කඳ වේගයෙන් ඉදිරියට එන අතර ම එසවූ අතින් පන්දුවේ ඉහළට පහර දිය යුතු බව. (රූපය 4.5.4)
  - පතිත වීමේ දී දණහිස් නවා පහළට ගොස් ශරීරයේ බර පාලනය කර ගත යුතු බව. (රූපය 4.5.5)

රූපය 4.5.2 - නික්මීමට සූදානම

රූපය 4.5.3 - නික්මීම

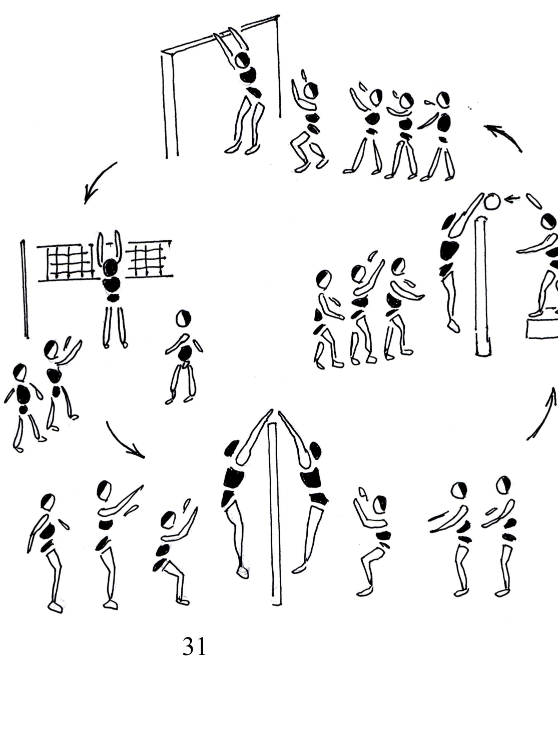


රූපය 4.5.4 - ප්‍රහාරක අවස්ථාව

රූපය 4.5.5 - පතිත වීම

පියවර 04
- සුදුසු උසකින් බඳින ලද දැලක් සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් සකස් කර ගන්න.
- එහි දැලට ආසන්නයේ සිට දැලේ ඉහළ දාරයට වඩා ඉහළට දමන ලද පන්දුවකට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

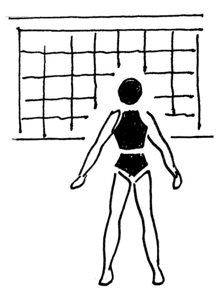
පියවර 05
- පහත සඳහන් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
- රූප සටහනේ දක්වා ඇති ආකාරයට ක්‍රීඩා පිටියෙහි ස්ථාන හතරක් සකස් කරන්න.

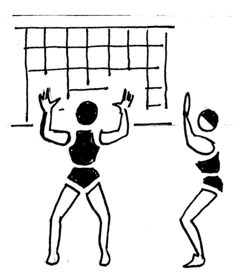


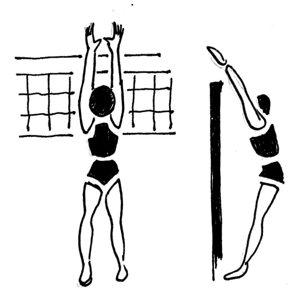
රූපය 4.5.6

- එම ස්ථානවල දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වල කණ්ඩායම් නිරත කරවන්න.
- අනතුරු ව කණ්ඩායම් මාරු කරවමින් ක්‍රියාකාරකම් හතරේ ම සිසුන් නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 06
- **වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආදර්ශන සහිත ව පහත සඳහන් පරිදි විස්තර කර දෙන්න.**
  - උරහිස් පළල හා සම වන පරිදි පාද ඇත් කර දැලට මුහුණ ලා සිට ගැනීම (රූපය 4.5.7)
  - දෑත් වැළමිටින් නමා හිස දෙපසින් තබා ගැනීම (රූපය 4.5.8)
  - දෑතෙහි ඇඟිලි ඇත් කර අල්ල දැල දෙසට හරවා තබා ගැනීම (රූපය 4.5.9)
  - දණහිස්වලින් තම ශරීරය පහළට ගෙන ගොස් ඉහළට ඉපිලීම(රූපය 4.5.8)
  - ඉහළට යාමත් සමඟ දෑත් දැලට ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිලට යොමු කිරීම. (රූපය 4.5.9)

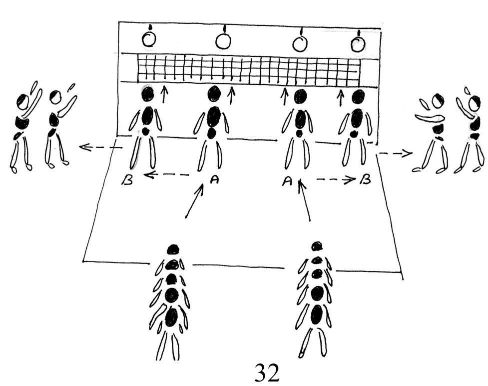

රූපය 4.5.7


රූපය 4.5.8


රූපය 4.5.9

පියවර 07
- සුදුසු උසකින් බඳින ලද දැලක් සහිත වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් සකස් කර ගන්න.
- එහි දැලට ආසන්නයේ සිට දැලේ ඉහළ දාරයට වඩා ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එවන ලද පන්දුව වැළැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 08
- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීම පුහුණුව සඳහා පහත අනු ක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
- පහත රූපයේ ආකාරයට කණ්ඩායම් ස්ථානගත කරන්න.



රූපය 4.5.10

- වොලිබෝල් කණු දෙක මත සම්බන්ධ කළ ආධාරකයක තදින් ඇද බඳින ලද ලණුවක වොලිබෝල හතරක් එල්ලන්න.
- පහත උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - සංඥාවට අනුව ඉදිරියට දුව ගොස් A ස්ථානයේ දී උඩ පැන ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමට හා B ස්ථානයට ගොස් උඩ පැන වැළැක්වීමට
  - නිවැරැදි ව ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමට හා වැළැක්වීමට
  - දෙවනු ව ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්තෙන් සිට ගැනීමට
- පළමුවෙන් නිවැරැදි ව අවසාන කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
- අවස්ථා කිහිපයක් මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.

පියවර 09

- පන්තිය උචිත පරිදි කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ හතරකට හෝ බෙදන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් අතර මිනිත්තු පහක් පමණ කාලයක් තුළ වොලිබෝල් තරග පවත්වන්න.
- තරග විනිශ්චය සඳහා සිසුන් යොදා ගන්න.
- ඇමුණුම 4.5.1හි ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීම පිළිබඳ ඇති නීති රීති තරගය අතරතුර දී අවබෝධ කර දෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:

- ප්‍රහාරය
- වැළැක්වීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ක්‍රීඩාවට උචිත පරිශ්‍රයක්
- වොලිබෝල
- වොලිබෝල් දැල්
- නළා දෙකක්
- ඇමුණුම 4.5.1

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- ප්‍රහාරය හා වැළැක්වීම සම්බන්ධ නීතිරීති පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අනුකූල ව ක්‍රීඩාවේ යෙදීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය අගයන්න.

ඇමුණුම 4.5.1

ගුරු අත්වැල

ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම සම්බන්ධ නීති

ප්‍රහාරක පහර

- පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර විරුද්ධ පිලට බෝලය යැවීමට යොදා ගන්නා සැම ක්‍රියාවක් ම ප්‍රහාරක පහරක් ලෙස සැලකේ.
- ප්‍රහාරක පහරක දී ඇඟිලි පහෙන් පැහැදිලි ව බෝලය යැවීම පිළිගත හැකි අතර බෝලය ඇල්ලීම සහ විසි කිරීම තහනම් ය.

ප්‍රහාරක පහරේ වැරැදි

- විරුද්ධ පිලේ බෝලයකට පහර දීම
- බෝලය පිටත යන පරිදි පහර දීම
- පසු පෙළ ක්‍රීඩකයකු ඉදිරි කලාපයට විත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම
- විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකට ඉදිරි කලාපයේ සිට බෝලය සම්පූර්ණයෙන් ම දැලට ඉහළින් ඇති විට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා දැලේ උඩ දාරයට වඩා සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති බෝලයකට ප්‍රහාරක පහරක් එල්ල කිරීම
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඇඟිලිවලින් ඔසවා දෙන ලද බෝලය දැලේ උඩ දාරයට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති විට එම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයකු විසින් පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම

වැළැක්වීම

- ක්‍රීඩකයන් දැල අසල දී විරුද්ධ පිලේ සිට එන බෝලය දැලේ උඩ දාරයට ඉහළින් ඇති විට දී අවහිර කිරීම වැළැක්වීම යනුවෙන් හැඳින්වේ. ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයන්ට පමණක් වැළැක්වීම සම්පූර්ණ කළ හැකි ය. වළක්වන මොහොතේ එම ක්‍රීඩකයා ගේ ශරීරයේ කොටසක් දැලේ උඩ දාරයට ඉහළින් තිබිය යුතු ය.

වැළැක්වීමේ වැරැදි

- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයකු පහර දෙන මොහොතේ හෝ ඊට පෙර හෝ විරුද්ධ පිලේ ඇති බෝලය ස්පර්ශ කිරීම
- පසු පෙළ ක්‍රීඩකයකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ වැළැක්වීම නැතහොත් වැළැක්වීමට සහභාගි වීම
- විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරිනැමීම වැළැක්වීම
- වැළැක්වීමෙන් පසු බෝලය පිටියෙන් පිටත යෑම
- සුනම්‍ය දණ්ඩට පිටතින් විරුද්ධ පිලේ සිට එන බෝලය වැළැක්වීම
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා තනි හෝ ඒකාබද්ධ හෝ වැළැක්වීමකට තැත් කිරීම

(අවශ්‍ය නම් ගුරු භවතාට අන්තර්ජාතික වොලිබෝල් නීති පොත පරිශීලනය කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.)

නිපුණතා 04 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ව ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.6 : දක්‍ෂතා නිවැරදිව භාවිත කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- නීති-රීතිවලට අනුකූල ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල සාමූහික ව නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගී වී ඇති හෝ නෙට්බෝල් තරග නරඹා ඇති හෝ අවස්ථා පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
- එම ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කළ දක්ෂතා මොනවා ද යි විමසන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පහක් ඇති බවත්, ඒවා පහත සඳහන් පරිදි බවත්, සිහි ගන්වන්න.
  - පන්දු පාලනය
  - පාද හුරුව
  - ආක්‍රමණය
  - රැකීම
  - විදීම

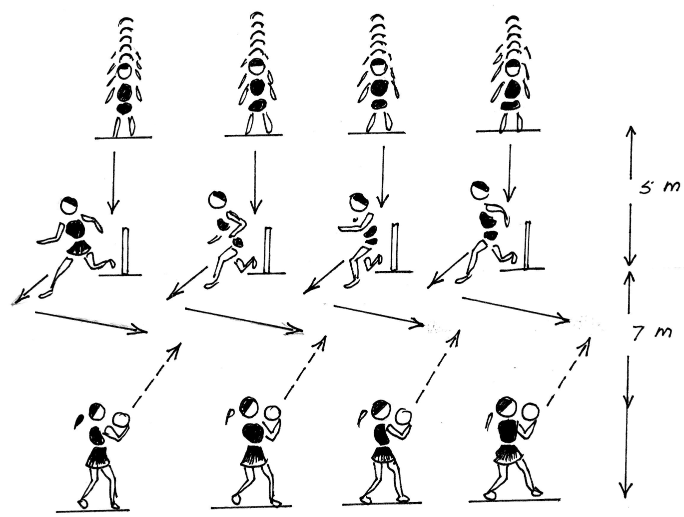
  (පෙර පන්තිවල දී පන්දු පාලනය, පාද හුරුව පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන ඇත.)
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී කිසියම් කණ්ඩායමක් විසින් ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව ගෙන යාමටත්, විරුද්ධ කණ්ඩායම පන්දුව ගෙන යාම වළක්වා ලීමටත්, ලකුණක් ලබා ගැනීමටත්, භාවිත කරනු ලබන ප්‍රධාන දක්ෂතා තුන විමසන්න.
- එම දක්ෂතා තුන පහත පරිදි වන අතර මෙම පාඩමේ අරමුණ ඒ පිළිබඳ හැදෑරීම බව පහදන්න.
  - ආක්‍රමණය
  - රැකීම
  - විදීම

පියවර 02
- **ආක්‍රමණ ශිල්පීය ක්‍රමයේ දී පහත සඳහන් පරිදි කටයුතු කළ යුතු බව පැහැදිලි කර දෙන්න.**
  - රකින ක්‍රීඩිකාව ගෙන් නිදහස් වීම
  - දිශා මාරු කරමින් දිවීම
  - පන්දුව තම විදුම් කණුව තෙක් ගෙන යාම
  - දෑත් දිගු කොට පන්දුව ලබා ගැනීම

- **ආක්‍රමණය පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් පන්දුව රහිත ව නිරත කරවන්න.**
  - එක තැන දුවන අතර සංඥාවකට අනුව පහත සඳහන් ආකාරයට චලන සිදු කිරීම
    - වමට
    - දකුණට
    - ඉදිරියට
    - පසුපසට
  - අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 03

- **ආක්‍රමණය පුහුණුව සඳහා (පන්දුව සහිත ව) පහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් යොදවන්න.**
  - සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා රූපයේ පරිදි ස්ථානගත කරන්න.
  - නායිකාවන්ට පන්දුව බැගින් ලබා දෙන්න.



රූපය 4.6.1

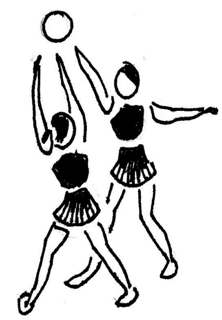
- කණ්ඩායමේ පළමු වන සිසුවා කණුවට දකුණු පසින් ඉදිරියට දිවීමේ දී කණුව පසු කරනවාත් සමග දකුණට පියවරක් තබා නැවත වම් පැත්තට දිවීම
- ඒ සමග ම ඉදිරියෙන් සිටින නායිකාව පන්දුව වම් පසට යොමු කිරීම
- ඉදිරියට දිව ආ ක්‍රීඩිකාව වම් පසට දෑත් දිගු කරමින් පන්දුව ලබා ගෙන නැවත නායිකාවට යොමු කර තම කණ්ඩායමේ පසුපසට එකතු වීම
- ඒ ආකාරයෙන් කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනා ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වූ අනතුරු ව මෙම ක්‍රියාකාරකම ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාව ඔස්සේ ද සිදු කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 04

- **රැකීම පහත ආකාරවලට සිදු කළ හැකි බව සිසුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න.**
    - ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිට (රූපය 4.6.2)
    - ක්‍රීඩිකාවට පිටුපසින් සිට (රූපය 4.6.3)
    - ක්‍රීඩිකාවට මුහුණට මුහුණ ලා සිට (රූපය 4.6.4)
    - ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිට (රූපය 4.6.5)

රූපය 4.6.2

රූපය 4.6.3


රූපය 4.6.4

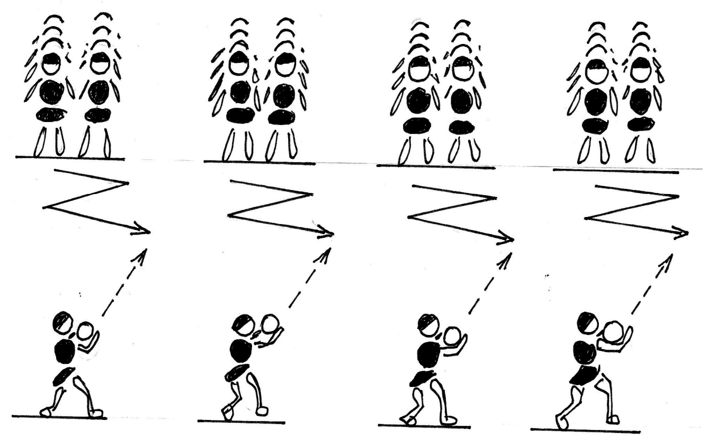
රූපය 4.6.5

- **ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව චලනය වන ආකාරය අනුව චලනය වෙමින් රකින ක්‍රීඩිකාව පහත ආකාරයට ක්‍රියා කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.**
    - පන්දුව ලබා ගැනීමට (ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට ලැබෙන පන්දුව)
    - ක්‍රීඩිකාව රැකීමට (ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීම)
    - ස්ථානය රැකීමට (ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව වෙනත් ස්ථානයකට ගමන් කිරීම වැළැක්වීම)
- **ක්‍රීඩිකාවක රැකීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.**
    - ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව ගේ චලනයට අනුව චලනය වෙමින් පන්දුව ලබා ගැනීම හෝ නිදහස් වීම හෝ වැළැක්වීම
    - ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව පන්දුව ලබා ගත්තේ නම් පළමු ව පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි තුනක් ඈතින් සිට බාධා කිරීම
    - පන්දුව යවන දිශාව අනුව දෑත් දිගු කර බාධා කිරීම
    - පන්දුව ඉහළින් වීසි කරන්නේ නම් උඩ පැන ගිලිහුණු පන්දුව ලබා ගැනීම

පියවර 05

- **පන්දුව රැකීමේ දක්‍ෂතාව පුහුණු කිරීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් යොදවන්න.**

- ඉහත උපදෙස් අනුගමනය කරමින් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා බැගින් තබා, ඉදිරියෙන්, පැත්තෙන්, මුහුණට මුහුණ ලා, පිටුපසින් ආදි ලෙස රැකීම පන්දුව රහිත ව කරන්න.
- සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා නායකයකු බැගින් පත් කර රූප සටහනේ පරිදි පෙළ ගස්වන්න.



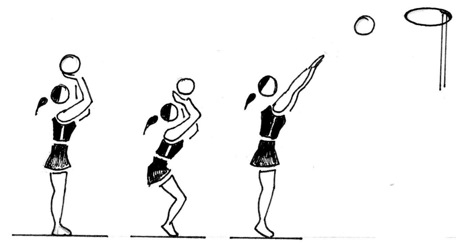
රූපය 4.6.7

- එක් එක් කණ්ඩායම්වල සිටින පේළි දෙකෙන් එක් පෙළක් රකින්නන් ලෙසත් අනෙක් පෙළ ආක්‍රමණය කරන්නන් ලෙසත්, නම් කරන්න.
- ගුරු විධානය අනුව ආක්‍රමණය කරන්නිය වමට හා දකුණටත්, නැවත වමටත් චලනය වෙමින් රකින්නිය මුළා කරමින් නායිකාව එවන පන්දුව ලබා ගත යුතු ය.
- මෙහි දී රකින්නිය, ආක්‍රමණය කරන්නිය ගේ පැත්තෙන් සිට පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉඩ නො දී පන්දුව තමා සතු කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය.
- රැකීම සිදු කිරීම ආක්‍රමණය කරන්නියට ඉදිරියෙන්, පිටුපසින් සහ මුහුණට මුහුණ ලා ආදි වශයෙන් සිට පුහුණු වීම් සිදු කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම්වල සියලු ම දෙනාට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 06

- පන්දුව විදිමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත සඳහන් පරිදි ආදර්ශන ද සහිත ව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
  - ක්‍රීඩිකාව ගේ හුරු අත්ල මත පන්දුව තබා හිසට ඉහළින් පිහිටුවා ඍජු ව සිට ගැනීම
  - නිදහස් අත පන්දුවට ආධාරකයක් ලෙස තබා ගැනීම
  - විදුම් වළල්ල දෙස දෑස් යොමු කිරීම.
  - ශරීරය දණ හිස්වලින් මඳක් නවා පහළට ගොස් නැවත ඉහළට පැමිණෙනවාත් සමඟ ම පන්දුව ඉදිරියට හා ඉහළට විදීම

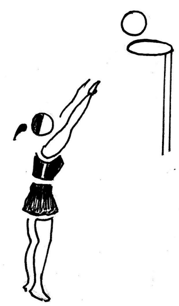
- පන්දුව නිදහස් කිරීම විදුම් ඉරියව්වේ ඉහළ ම ස්ථානයේ සිට සිදු කළ යුතු අතර, පශ්චාත් ඉරියව්වේ දී දෑතෙහි ඇඟිලි විදුම් වළල්ල දෙසට යොමු කිරීම (රූපය 4.6.8)



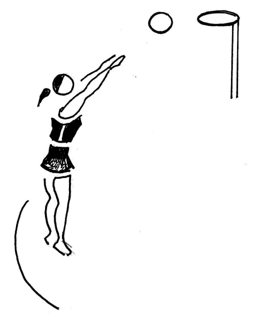
රූපය 4.6.8

- **විදීමේ දක්ෂතාව දියුණු කිරීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.**
    - නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් විදුම් කණුව ආසන්නයේ සිට විදීම. (රූපය 4.6.9)
    - විදුම් කවයේ විවිධ ස්ථානවල සිට විදීම (රූපය 4.6.10)
    - රකින ක්‍රීඩිකාවකි සහිත ව විදීම (රූපය 4.6.11)

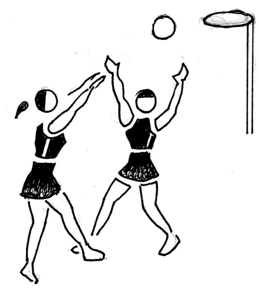
    වස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.



රූපය 4.6.9



රූපය 4.6.10



රූපය 4.6.11

පියවර 07
- සුදුසු පරිදි සිසු කණ්ඩායම් සකසා මිනිත්තු පහ බැගින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තරග විනිශ්චය සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- තරගය පැවැත්වෙන අතරතුර වරදක් සිදු වූ විට තරගය නවත්වා ඒ සඳහා වූ නීති-රීති (ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම) පිළිබඳ අවබෝධයක් සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 4.6.1 හි ඇති තොරතුරු ඒ සඳහා උපයෝගී කර ගන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ආක්‍රමණය, විදීම, රැකීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • **නෙට්බෝල කිහිපයක්, විදුම් කණු, ස්ථාන නාම කට්ටල, කෝන්ස්, නළා, විරාම ඝටිකාවක්, 4.6.1 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල**

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- නිවැරැදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- නීති-රීතිවලට අනුව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම අගයන්න.
- විනිශ්චයකරු ගේ තීරණවලට අවනත වීම පිළිබඳ අගයන්න.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් කටයුතු කිරීම අගයන්න.

ඇමුණුම 4.6.1

ගුරු අත්වැල

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නො කළ යුතු දේ.........

- පන්දුව සතු කරගත යුතු ක්‍රීඩිකාවගේ සිට අඩි 3ට අඩු වන පරිදි ඉදිරියට පියවර තබා බාධා කිරීම.
- රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟේ හැපීම, තල්ලු කිරීම, පටලවා වැට්ටීම, පහර දීම.
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇග වෙත කඩා පැනීම,
- වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම.
- හදිසියෙන් හෝ ඕනෑ කමින් හෝ විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව අල්ලාගෙන සිටීම.
- අඩි 3ට වඩා අඩුවෙන් ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් සිට විදුමට අවහිර වන පරිදි අත් විහිදීම
- ආසන්නයේ සිට පන්දුවට පහර දීම
- පන්දුව මත එක් අතක් හෝ අත් දෙක ම හෝ තැබීම
- විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩිකාවන් විසින් කණුව සොලවනු ලැබීම.
- තුන් වන ක්‍රීඩිකාවගේ මැදිහත්වීමකට අවකාශ නොමැති පරිදි පන්දුව හුවමාරු කිරීම.
- ඉහත වැරදිවල දී ලබාදෙන දඬුවම
  - වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ පිලට දඬුවම් යැවීමක් ලබාදීම
  - විදුම් කවය තුළ දී නම් දඬුවම් යැවීමක් හෝ දඬුවම් විදුමක් හෝ ලබාදීම

දෙ වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.7 දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	03
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 යෂ්ටි හුවමාරුව නිවැරැදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි.	02
	5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් දුර පනියි.	02
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	06
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.	03
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	06

නිපුණතා 4.0 : ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.7 : දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ගෝල් රැකීම සහ තුළට විසි කිරීම නිවැරැදි ව සිදු කරයි.
- නීති-රීතිවලට අනුකූල ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල සාමූහික ව නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

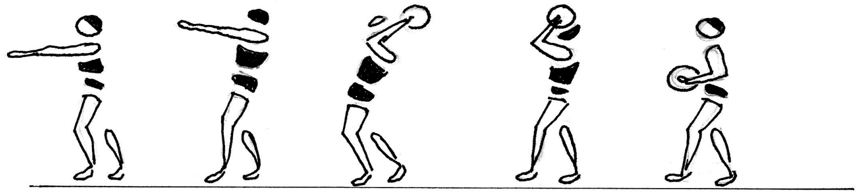
පියවර 01
- **පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා සහභාගිවී ඇති හෝ පාපන්දු තරඟ නරඹා ඇති හෝ අවස්ථා පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
- පෙර පන්තිවල දී සිසුන් ඉගෙනගත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා නම් කිරීමට අවස්ථාව සලසන්න.

  පන්දු පාලනය
  පන්දුවට පහර දීම,
  පන්දුව නැවැත්වීම,
  පන්දුවට හිසින් පහර දීම

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පහත සඳහන් දක්ෂතා ද ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ආක්‍රමණය
  - ආරක්ෂා කිරීම
  - තුළට විසිකිරීම
  - දැල රැකීම
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අවස්ථාවේ දී පිටියේ පැති රේඛාවෙන් ඉවතට යන පන්දුවක් නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා භාවිත කරන දක්ෂතාව පිළිබඳ ව විමසන්න.
- එම දක්ෂතාව තුළට විසි කිරීමේ දක්ෂතාව ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.

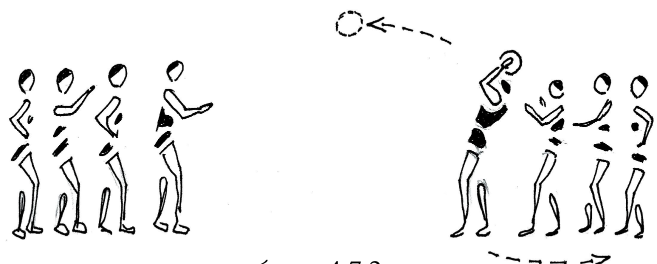
පියවර 02
- **පහත සඳහන් පරිදි තුළට විසිකිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පැහැදිලි කරන්න.**
  - පන්දුව යවන දිශාවට මුහුණ ලා පාද මඳක් ඇත් කර හෝ එක් පාදයක් පිටුපසින් හෝ තබා ගැනීම.
  - පන්දුව දෑතින් අල්ලා හිසට ඉහළින් පිටුපසින් තබා ගැනීම.
  - පන්දුව විසි කරන අවස්ථාවේ දී කඳ කොටස පිටුපසට ගෙන නැවත ඉදිරියට ගෙන එමින් දෑත් දිගු කොට විසි කිරීම.

(රූපය 4.7.1)



රූපය 4.7.1

- **තුළට වීසි කිරීම පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් 04කට බෙදා කණ්ඩායම් දෙක බැගින් මුහුණට මුහුණ ලා සිටිනසේ ස්ථානගත කරන්න.
- පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි තුළට වීසිකිරීම සිදු කරවන්න.



රූපය 4.7.2

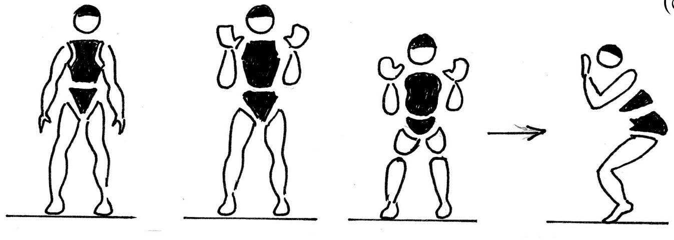
- ප්‍රතිවිරුද්ධ පේළියේ ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා වෙත තුළට වීසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව පන්දුව වීසි කිරීමට කණ්ඩායමේ ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයාට උපදෙස් දෙන්න.
- පන්දුව වීසි කිරීමෙන් පසු තම පේළියේ පසු පසට එකතුවීමට වීසි කළ ක්‍රීඩකයාට උපදෙස් දෙන්න.
- ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් ඉහත අයුරින් ම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට පන්දුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්හි සිසුන් කිහිපවරක් නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- **තුළට වීසි කිරීමේ දි පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු බව පැහැදිලි කරන්න.**
  - ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණ ලා සිටගත යුතු බව.
  - පැති රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් හෝ ඊට පිටුපසින් හෝ පාද දෙක ම පොළොවේ ස්පර්ශ කරමින් සිට ගත යුතු බව.
  - පැති රේඛාවට ඉදිරියෙන් ක්‍රීඩා පිටිය ස්පර්ශ නොකළ යුතු බව.
  - පන්දුව වීසි කිරීමට දෑත ම භාවිත කළ යුතු බව.
  - හිස පිටුපස සිට ඉහළින් පන්දුව මුදා හැරිය යුතු බව.

පියවර 03
- **ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර තුළට වීසි කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නීති-රීති පැහැදිලි කරන්න.**
- තුළට වීසි කිරීමක් යනු පැති රේඛාවෙන් පන්දුව පිටතට යාමෙන් පසු තරගයක් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයක් බව
- තුළට වීසි කිරීමක් ලබා දෙන්නේ පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම බිම දිගේ හෝ ගුවනින් හෝ පැති රේඛාව පසු කරමින් ගමන් කළ විටක දී බව
- පැති රේඛාව පසු කරමින් පන්දුව ගමන් කළ ස්ථානයේ සිට තුළට වීසි කිරීමක් ලබා දෙන බව
- අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදීන්ට තුළට වීසි කිරීම ලබාදෙන බව
- වෙනත් ක්‍රීඩකයකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තෙක් පන්දුව වීසි කරන්නාට එය ස්පර්ශ කළ නොහැකි බව.
- පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය තුළට පිවිසි වහා ම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවක් බවට පත් වන බව.
- තුළට වීසි කිරිමකින් සෘජු ව ම ලකුණක් ලබා ගැනීමට නොහැකි බව.

පියවර 04
- **පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දූල වෙතට යොමු කරන පන්දුව වළක්වාලීම සඳහා භාවිත කරන ශිල්පීය ක්‍රමය සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
- සිසු පිළිතුරු අගයමින් එය දූල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය බවත් එම ශිල්පීය ක්‍රමය විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කළ හැකි බවත් පහත සඳහන් පරිදි සාකච්ඡා කරන්න.
    - බිම දිගේ ඉදිරියෙන් ඇදී එන පන්දුව රැකීම
    - බිම දිගේ පැත්තෙන් ඇදී එන පන්දුව රැකීම
    - පපු මට්ටමින් හා උදර මට්ටමින් එන පන්දුව රැකීම
    - හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම.

පියවර 05
- **දූල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ දී සූදානම් වීම පහත සඳහන් පරිදි සිසුන්ට ආදර්ශනය කරන්න.**
    - පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට හෝ සුදුසු පරිදි ඇත් කර හෝ ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන සේ ගෝල් රේඛාව මත සිට ගැනීම.
    - අත්ල ඉදිරියට යොමු වන සේ දෑත් වැළමිටෙන් නවා උරහිසට ඉහළින් සිරුර දෙපස තබා ගැනීම.
    - දණහිස්වලින් නමා සිරුර පහළට ගෙන යමින් කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කිරීම.
    - චලනය වීමට පහසු ලෙස පාදවල කොට්ටාවලින් සිටීම.

(රූපය 4.7.3

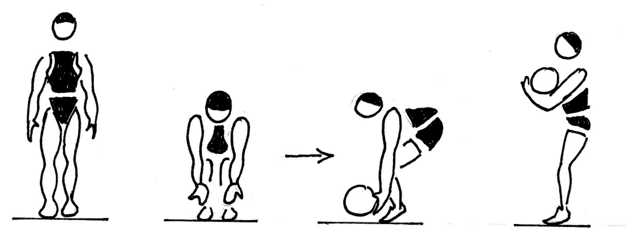


රූපය 4.7.3

6th

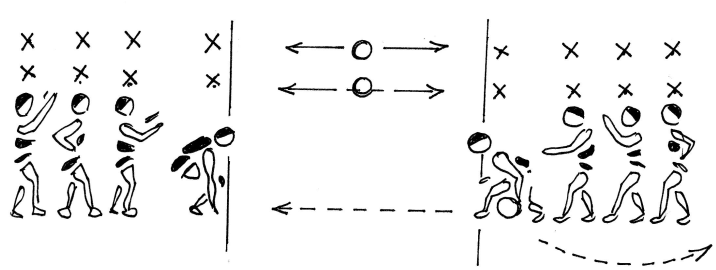
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- වමට, දකුණට, ඉදිරියට, පසුපසට චලනය වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 06
- **බිම දිගේ ඇදී එන පන්දුව රැකීම පහත සඳහන් පරිදි ආදර්ශනය කරන්න.**
  - නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සිට ගැනීම
  - පන්දුව එන මාර්ගයට ගමන් කර පන්දුව දෙසට මුහුණ ලා සිට ගැනීම
  - දෙපා ළං කර, දෑත් හා කඳ කොටස පහළට ගෙන ඒම.
  - දෑස් පන්දුව වෙතට ම යොමු කර තබා ගැනීම.
  - දෑත්වල ඇඟිලි ඈත් කර අත්ල ඉදිරියට සිටින සේ තබා දෑතේ ස්පර්ශ වන පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
  - පන්දුව අල්ලාගත් වහා ම පපුව මතට ගෙන ඒම.



රූපය 4.7.4

- **බිම දිගේ ඇදී එන පන්දුව රැකීම පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කර පේළි දෙක බැගින් මුහුණට මුහුණ ලා සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පළමු ව පන්දුව රහිත ව ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණුවට අවස්ථාව දෙන්න.
- අනතුරු ව කණ්ඩායම් දෙකකට එක් පන්දුව බැගින් ලබා දෙන්න.
- එක් කණ්ඩායමක ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාට අනෙක් කණ්ඩායමේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවාට පන්දුව බිම දිගේ යැවීමටත් එම සිසුවාට නියමිත පරිදි සූදානම් ව සිට පන්දුව දෑතින් රැක ගැනීමටත් උපදෙස් දෙන්න.



රූපය 4.7.5

6th

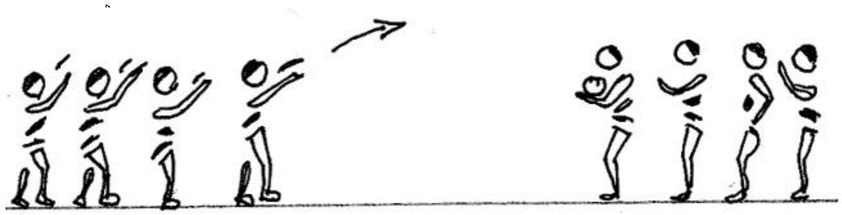
- පන්දුව රැකගත් සිසුවා ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට බිමදිගේ පන්දුව යවා තම පේළියේ පිටුපසට එකතු වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙලෙස පන්දුව යැවීමට හා රැක ගැනීමට කණ්ඩායම්වල සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 07 • **පහත සඳහන් පරිදි පපු මට්ටමින් හා උදර මට්ටමින් එන පන්දුව රැකීම ආදර්ශනය කරන්න.**

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සූදානම් වීම.
- පන්දුව එන ආකාරය අනුව පන්දුව වෙත ළඟා වී ස්ථානගත වීම
- දණහිස්වලින් මඳක් පහළට යෑම
- පන්දුව එන ආකාරය අනුව කඳ කොටස ඉදිරියට යොමු කිරීම.
- දෑස් පන්දුව වෙතට ම යොමු කිරීම
- පන්දුව උදරයට/පපුවට සමීප වීම සමඟ ම, දෑත් වැලමිටෙන් මඳක් නවා ඇඟිලි විහිදුවා පන්දුව ලබා ගැනීම.
- පන්දුව ලබාගත් සැණින් පපුව ප්‍රදේශයට ගැනීම

රූපය 4.7.6

- **පපු මට්ටමින් /උදර මට්ටමින් එන පන්දුව රැකීම පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්හි සිසුන් නිරත කරන්න.**
- පියවර 7හි පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කර පෙළ ගස්වන්න.
- පළමු ව පන්දුව රහිත ව ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි නිරත කරවන්න.
- අනතුරු ව කණ්ඩායම් දෙකකට එක් පන්දුව බැගින් ලබා දෙන්න.
- එක් කණ්ඩායමක ඉදිරි පෙළ ශිෂ්‍යයා පපුවට/උදරයට සමාන මට්ටමෙන් එවන පන්දුව අනෙක් පෙළෙහි ඉදිරි සිසුවාට නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට රැකීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පන්දුව රැකගත් ඉදිරිපෙළ සිසුවාට ඉහත ආකාරයෙන් ම පන්දුව යැවීමට හා ඉන් පසු ව තම පෙළෙහි පසු පසට යෑමට උපදෙස්



රූපය 4.7.7

- මෙලෙස සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 08
- **පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට වීසි කිරීම හා දූළ රැකීම පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් අනුක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- සුදුසු පරිදි ක්‍රීඩා පිටියේ සීමා ප්‍රදේශ (උදා 20 m x 30 m) සලකුණු කරගන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපස ගෝල් සීමා දෙකක් සලකුණු කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකට දූල් රකින්නන් දෙදෙනකු පත් කරන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකක් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.
- පිටියෙන් ඉවතට යන පන්දු සඳහා තුළට වීසි කිරීම් ලබා දෙන්න.
- තරගය අතරතුර දූල් රකින්නන් මාරු කරන්න.
- තරගය අතරතුර සිදු වන නීති විරෝධි ක්‍රියා පිළිබඳව අවබෝධය ලබා දෙමින් තරගයේ යොදවන්න.
- වැඩි ම ලකුණු ලබාගන්නා කණ්ඩායමට ජය ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- පාපන්දු නීති-රීති, තුළට වීසි කිරීම, දූල රැකීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පාපන්දු කිහිපයක්, කෝන්ස් කිහිපයක්, සීමා ඉරි සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- තුළට වීසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය
- දූල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නිවැරදිව ප්‍රදර්ශනය
- නීති-රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම
- ජය පරාජයට සාර්ථක ව මුහුණ දීම ආදිය අගයන්න.

නිපුණතාව 05 : **මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.**

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : **යෂ්ටි මාරුව නිවැරදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි.**

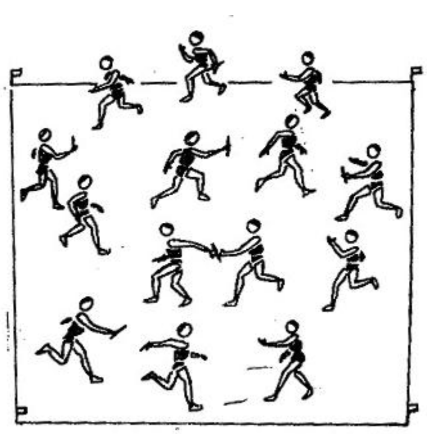
කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- යෂ්ටි මාරුවේ ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රමය (Upsweep Technique) හා පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රමය (Down sweep Technique) පැහැදිලි කරයි.
- යෂ්ටි මාරුවේ පිටත මාරුව, ඇතුළත මාරුව, මිශ්‍ර මාරුව, දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව විස්තර කරයි.
- යෂ්ටි මාරු ක්‍රම නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිවැරදි යෂ්ටි මාරු ක්‍රම යොදා ගනිමින් සහාය දිවීමේ තරගවල නිරත වෙයි.
- නීති-රීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01 • **යෂ්ටි මාරුව සහ සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමක සිසුන් නිරත කරවන්න.**

(රූපය 5.1.1)



රූපය 5.1.1

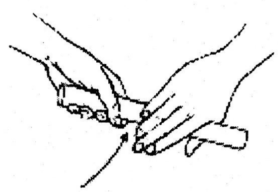
- ක්‍රීඩා පිටියේ මීටර් 30 x මීටර් 30 වන ලෙස සමචතුරස්‍රාකාර බිමක් සලකුණු කරන්න.
- එම සීමාව තුළ සිසුන් නිදහසේ විසුරුවා හරින්න.
- එයින් සිසුන් කිහිප දෙනෙකු අතට සහාය තරග යෂ්ටිය බැගින් ලබා දෙන්න.
- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට යෂ්ටි අතෙහි ඇති ළමයින්ට හා අනෙකුත් ළමයින්ට සීමාව තුළ සෙමෙන් දිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සෙමෙන් දිවීම සිදු කරන අතර යෂ්ටි අතෙහි ඇති සිසුන් හා යෂ්ටි නොමැති සිසුන් අතර නිදහසේ යෂ්ටිය මාරු කරගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න
- වැඩි වේලාවක් යෂ්ටිය අතේ තබා ගෙන නොසිට නැවත නැවත යෂ්ඨිය හුවමාරු කරගන්නා ලෙසත් ළමයින්ට උපදෙස් දෙන්න.
- නැවත සංඥාව ලැබෙන තෙක් සෙමෙන් දිවීම නොනවත්වා සිදු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මිනිත්තු කිහිපයක් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

පියවර 02 • **සිසුන් සහභාගී වී ඇති හෝ නරඹා ඇති හෝ සහාය දිවීමේ තරග පිළිබඳ ව, පහත කරුණු මතු වන සේ කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.**

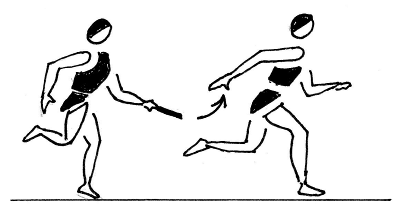
- සහාය දිවීමේ දී එක් කණ්ඩායමකට සහභාගි වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව හතරක් බව
- සහාය දිවීම 100 X 4 , 200 X 4 , 400 X 4 , මිශ්‍ර සහාය මෙඩ්ලි (800 x 4, 500 x 4) ලෙස තරග පැවැත්වෙන බව
- යෂ්ටිය ලීයෙන් හෝ ලෝහයෙන් හෝ වෙනත් තද ද්‍රව්‍යයකින් සකස් වී තිබිය යුතු බව
- යෂ්ටිය මාරුකිරිම පිටත මාරුව, ඇතුළත මාරුව, මිශ්‍ර මාරුව, දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව ආදි වශයෙන් කළ හැකි බව

පියවර 03 • **යෂ්ටිය හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකක් ඇති බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.**

- **ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාදීම.**
  - යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ ලබා දීය යුතු ය. (රූපය 5.1.2)
  - යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත පහළට යොමු වන සේ පිටුපසට දිගු කොට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය. (රූපය 5.1.2)



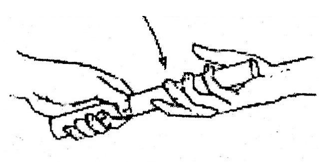
රූපය 5.1.2



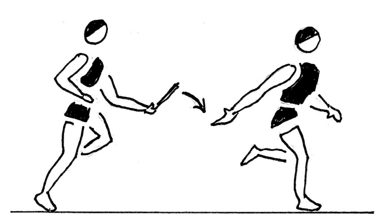
යටි අත් ක්‍රමය රූපය 5.1.2

- **පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම.**
  - යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ඉහළ සිට පහළට යොමු වන් සේ ලබා දීය යුතු ය. (රූපය 5.1.3)
  - යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත්ල ඉහළට යොමු වන සේ පිටුපසට දිගු කොට යෂ්ටිය ලබා ගත යුතු ය. (රූපය 5.1.3)

5.1.5)



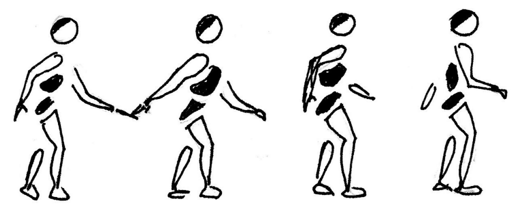
රූපය 5.1.3



උඩු අත් ක්‍රමය රූපය 5.1.3

6th

පියවර 04
- ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රමය පුහුණුව සඳහා පහත අභ්‍යාසවල සිසුන් යොමු කරවන්න.
- රූපය 5.1.4 හි දැක්වෙන ආකාරයට සිසුන් හතර දෙනා බැගින් පෙළ ගස්වන්න.



රූපය 5.1.4

- ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රමය අනුව පිටුපස සිටින හතර වන ශිෂ්‍යයා තම වමතින් ඉදිරියෙන් සිටින තුන් වන ශිෂ්‍යයාගේ දකුණු අතට යෂ්ටිය ලබා දෙයි.
- ලබාගත් යෂ්ටිය තම වමතට මාරු කරගන්නා තුන් වන ශිෂ්‍යයා ඉහත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් පේළියේ දෙවන ශිෂ්‍යයාට යෂ්ටිය ලබා දිය යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට පේළියේ පළමු ශිෂ්‍යයා තෙක් ම යෂ්ටිය මාරු විය යුතු වේ.
- එක තැන සිටිමින්, සෙමෙන් ඇවිදිමින්, හැල්මේ දුවමින් ඉහත ආකාරයට යෂ්ටිය මාරු කිරිම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 05
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම ආදර්ශ කර ගනිමින් පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීමේ ක්‍රමය ද සිසුන්ට හුරු කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 06
- **ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය ලබා ගන්නේ තම ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත පදනම් ව යෂ්ටි මාරුව පහත සඳහන් පරිදි වර්ග කළ හැකි බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.**

ඇතුළත මාරුව. (In side Pass)
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන මං තීරුවට සාපේක්ෂ ව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම ඇතුළත මාරුවකි.

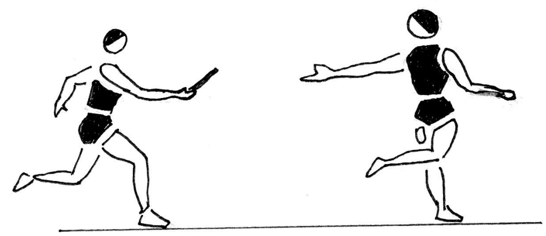
පිටත මාරුව (Outside Pass)
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන මං තීරුවට සාපේක්ෂ ව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගැනීම පිටත මාරුවකි.

මිශ්‍ර මාරුව (Mixed Pass)
- සහාය දිවීමේ තරගයක දී තරගකරුවන් ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන ආකාර දෙක මාරුවෙන් මාරුවට භාවිත කිරීම මිශ්‍ර මාරුව වශයෙන් හැඳින්වේ. x

පියවර 07
- **සිසුන් හතර දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර එකිනෙකා පසුපස සිටින සේ පේළියට සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.**
- පේළියේ හතර වන සිසුවාට තම වම් අතෙහි ඇති යෂ්ටිය ඉදිරියෙන් සිටින තුන් වන සිසුවාගේ දකුණ අතට ලබා දීමට උපදෙස් දෙන්න. (මෙය පිටත මාරුව බව පහදා දෙන්න.)
- තුන්වන සිසුවාට තම දකුණු අතට ලැබුණු යෂ්ටිය ඉදිරියෙන් සිටින දෙවන සිසුවාගේ වම් අතට ලබා දීමට උපදෙස් දෙන්න. (මෙය ඇතුළත මාරුව බව පැහැදිලි කරන්න.)
- දෙවන සිසුවාට තම වම් අතට ලැබුණ යෂ්ටිය පේළියේ පළමු වන සිසුවා ගේ දකුණු අතට ලබා දීමට උපදෙස් දෙන්න. (මෙය පිටත මාරුවක් බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.)
- මේ ආකාරයට ඇතුළත හා පිටත මාරුව සිදු කිරීම මිශ්‍ර මාරුව බව පැහැදිලි කර දෙන්න
- මෙම ක්‍රියාකාරකමේ සිසුන් කිහිප වරක් නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 08
- **පහත සඳහන් ආකාරයට දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව පැහැදිලි කරන්න.**

දෘශ්‍ය මාරුව **(Visual pass)**
- යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ලබා ගැනීම දෘශ්‍ය මාරුව වේ.
- මීටර් 400 x 4 හා ඊට වැඩි සහාය දිවීම්වල දී මෙම මාරුව යොදා ගැනේ. (මෙහි දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම අත්ල උඩු පැත්තට යොමු කර යෂ්ටිය ලබා ගනී.)

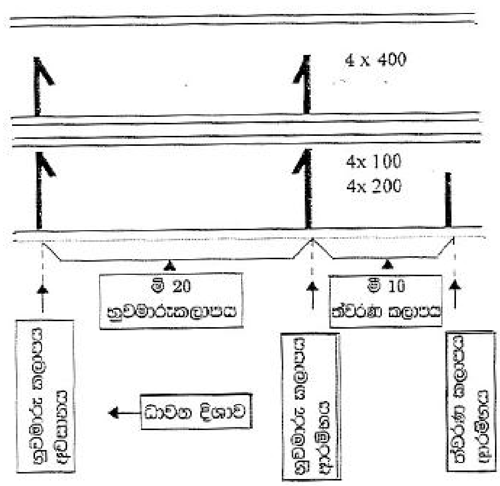


රූපය 5.1.5

අදෘශ්‍ය මාරුව **(Non -Visual pass)**
- යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බැලීම සිදු නොකරමින් යෂ්ටිය ලබා ගැනීම අදෘශ්‍ය මාරුව වේ. (මෙතෙක් කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල භාවිත කරන ලද්දේ අදෘශ්‍ය ක්‍රමය වේ.)
- මීටර් 100 x 4 හා 200 x 4 වැනි කෙටි දුර සහාය දිවීම් තරගවල දී අදෘශ්‍ය මාරුව යෙදා ගැනේ.

පියවර 09 • **යෂ්ටි මාරුවට අදාළ පහත සඳහන් නීති කිහිපය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.**

- යෂ්ටිය ඇතුළත කුහරයක් සහිත සුමුදු නළයක් විය යුතු ය.
- යෂ්ටිය ලීයකින් , ලෝහයකින් හෝ සුදුසු වෙනත් තද ද්‍රව්‍යයකින්, සාදා තිබිය යුතුය.
- යෂ්ටිය තරගය පුරා ම අතින් රැගෙන යා යුතු වීම.
- යෂ්ටිය අත හැරුණොහොත් අත් හළ තරගකරුවා විසින් ම ඇහිඳ ගත යුතු ය.
- නියමිත හුවමාරු කලාපය තුළ දී යෂ්ටි මාරුව සිදු විය යුතු ය.



රූපය 5.1.8

මූලික වදන් සංකල්ප
- ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාදීමේ ක්‍රමය
- පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාදීමේ ක්‍රමය
- පිටත මාරුව
- ඇතුළත මාරුව
- මිශ්‍ර මාරුව
- දෘශ්‍ය මාරුව
- අදෘශ්‍ය මාරුව

ගුණාත්මක යෙදවුම්
- **යෝග්‍ය භූමි ප්‍රදේශයක්**
- යෂ්ටි කිහිපයක් හෝ ආදේශක කිහිපයක්
- සලකුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
- නළාවක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස්
- යෂ්ටි හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රම පැහැදිලි කිරීම අගයන්න
- නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම භාවිතය අගයන්න.
- සහාය දීවිමට අදාළ නීති-රීති අනුගමනය කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.

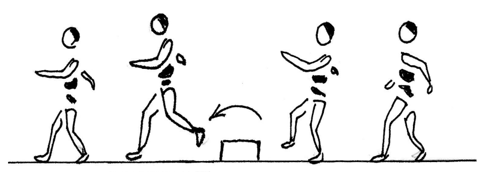
නිපුණතා මට්ටම 5.2 - එල්ලීමේ ක්‍රමයට අනුව නිවැරදි ව දුර පනියි.

කාල පරිච්ඡේද - 02 යි.

ඉගෙනුම් ඵල
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම නම් කරයි.
- දුර පැනිමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවදි පෙළ ගස්වයි.
- එල්ලීමේ ක්‍රමය භාවිත කරමින් නිවැරදි ව දුර පනියි.
- දුර පැනීමේ නීති - රීති පැහැදිලි කරයි.

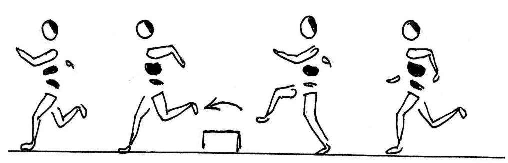
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් -

පියවර 01
- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - සෙමෙන් ඉදිරියට ඇවිදින අතර තනි පාදයෙන් ඉපිලී කුඩා බාධකයක් මතින් පැන ගමන් කිරීම (රූපය 5.2.1)



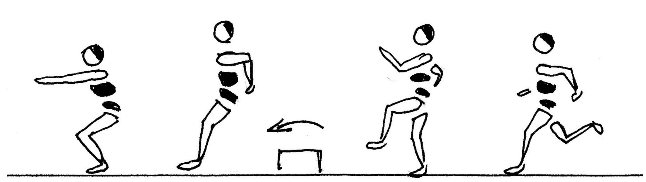
රූපය 5.2.1

  - සෙමෙන් ඉදිරියට දුවමින් තනි පාදයෙන් ඉපිලී කුඩා බාධකයක් මතින් පැන ඉදිරියට ගමන් කිරීම (රූපය 5.2.2)



රූපය 5.2.2

  - සෙමෙන් ඉදිරියට දුවන අතර දක්වා ඇති සලකුණකට එක් පාදයක් තබා ඉපිල ඉදිරියේ ඇති බාධකයට ඉහළින් පාද දෙකින් පතිත වීම (රූපය 5.2.3)



රූපය 5.2.3

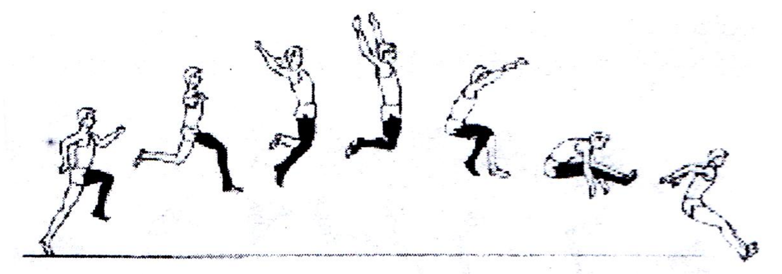
පියවර 02
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම, තිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත් වන බව
  - පියාසැරිය අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩකයා සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම හඳුන්වනු ලබන බව

6th

- ඒ අනුව දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් ඇති බව
  - පාවෙන ක්‍රමය (Sail Technique)
  - එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang Technique)
  - ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය (Hitch- kick Technique)
- තනි පාදයෙන් ඉපිලී, වඩා වැඩි දුරක් ඈතට පැනීම දුර පැනීමේ ඉසව්වේ අපේක්ෂාව වන බව
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත දැක්වෙන අවදිවලින් සමන්විත බව
  - අවතීර්ණ ධාවනය
  - නික්මීම
  - පියාසැරිය
  - පතිත වීම

පියවර 03

- දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත සඳහන් පරිදි සිසුන්ට ආදර්ශනය කරන්න.

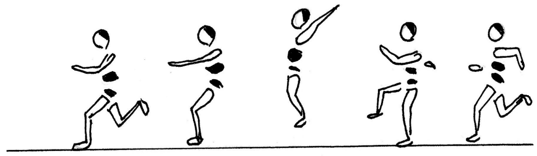


රූපය 5.2.4

- නික්මීමෙන් පසු ඉහළින් ඇති ආධාරකයක එල්ලීමට දෑත් ඉහළට ඔසවන ආකාරයට පියාසැරිය සිදු වන නිසා මෙම ක්‍රමය එල්ලීමේ ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වන බව පැහැදිලි කරන්න.

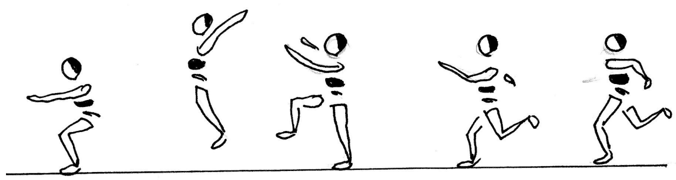
පියවර 04

- **දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණුව සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- පියවර තුනක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසු ව අවසාන පියවරේ දී දුර පැනීමේ දී මෙන් නික්මීම, නැවත ධාවනයට මාරු වී ඉහත ක්‍රියාකාරකම වාර කිහිපයක් සිදු කිරීම
- මෙම ක්‍රියාකාරකම පියවර පහක්, හතක්, නවයක්, යනා දී වශයෙන් යොදා ගනිමින් කළ හැකි ය.



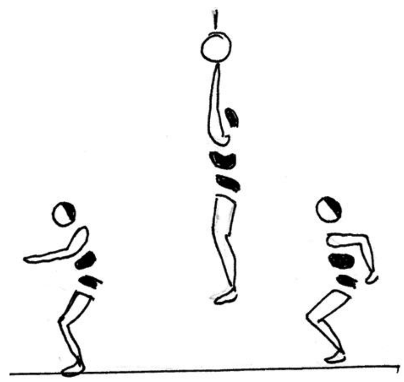
රූපය 5.2.5

- පියවර පහක් හෝ නවයක් පමණ සෙමින් දිව විත් එක් පාදයකින් ඉපිලීම. මෙහි දී රූපයේ දක්වන ආකාරයට ඉපිලෙන පාදය හොඳින් දිගහැරී තිබිය යුතු අතර නිදහස් පාදය ඉහළට ඔසවා තිබිය යුතු ය.



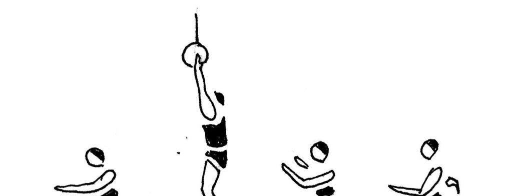
රූපය 5.2.6

- එකතැන සිට ඉහළට ඉපිලෙමින් එල්ලා ඇති ආධාරකයක් දෑතින් ස්පර්ශ කර පාද දෙකෙන් පතිත වීම



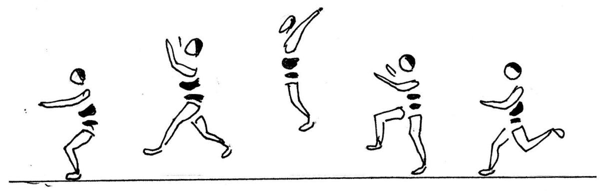
රූපය 5.2.7

- පියවර කිහිපයක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසු ව සලකුණු කරන ලද ස්ථානයේ දී තනි පාදයෙන් නික්මී, එල්ලා ඇති ආධාරකය ස්පර්ශ කර පාද දෙකෙන් පතිත වීම (පියාසැරිය)



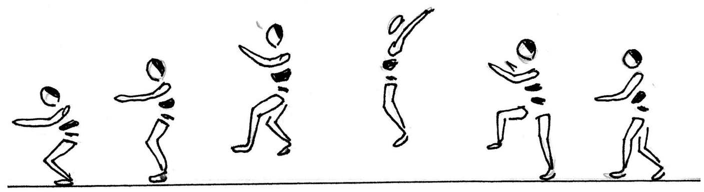
රූපය 5.2.8

- පතිත වීමට ආසන්නයේ දී නික්මීමේ පාදය ඉදිරියට ගෙනැවිත් පාද දෙකින් පතිත වන ආකාරයට ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීම



රූපය 5.2.9

- පියවර හතක හෝ නවයක හෝ අවතීර්ණ ධාවනයේ යෙදෙමින් එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පැනීම (රූපය 5.2.10)



රූපය 5.2.10

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 05

- **දුර පැනීමේ නීති-රීතිවලට අනුව පහත සඳහන් අවස්ථා අසාර්ථක පැනීම් ලෙස සලකන බවට ක්‍රියාකාරකම් කරන අතරතුර සිසුන් දැනුම්වත් කරන්න.**
  - නික්මීමේ දී, නික්මීමේ පුවරුවෙන් (take-off board) ඉදිරිපස භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම
  - නික්මීමේ පුවරුවට දෙපසින් පා තබා නික්මීම
  - වළට පතිත වීමෙන් පසු, පතිත වූ සලකුණ හා නික්මීමේ පුවරුව අතර වළෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම
  - පතිත වූ සලකුණට පිටුපසින් වළෙන් පිට වීම
  - ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරණම් ක්‍රම භාවිත කිරීම

මූලික වදන් සංකල්ප

- එල්ලීමේ ක්‍රමය, නීති-රීති, පතිත වීම, පියාසැරිය, නික්මීම, අවතීර්ණ ධාවනය, නික්මීමේ පුවරුව

ගුණාත්මක යෙදවුම්

- දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියක්, ආධාරක එල්ලීම් කළ හැකි උපකරණ සහ ආධාරක, එල්ලීමේ ක්‍රමය ඇතුළත් රූප සටහන්, සලකුණු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් -

- ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි පිළිබඳ විමසන්න.
- දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම විමසන්න.
- නීති-රීති පිළිබඳ විමසන්න.
- ශිල්පීය ක්‍රමය නිවැරැදි ව ප්‍රදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය අගයන්න.

නිපුණතා 7.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 06 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවදි අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන බව පැහැදිලි කරයි.
- ස්ත්‍රී-පුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන අයුරු සාකච්ඡා කරයි.
- ජීවන චක්‍රයේ විශේෂ අවස්ථාවලට අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා විස්තර කරයි.
- පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත හා විශ්වාස බැහැර කර ගත යුතු බවට අදහස් දක්වයි.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරාගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- පෝෂණය පිළිබඳ යහ පණිවිඩ සන්නිවේදනය කරයි.
- විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන පෝෂණ පණිවිඩ නිවැරදි ව අර්ථ නිරූපණය කරමින් ප්‍රතිචාර දක්වයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ඇමුණුම 7.1.1. ජීවන චක්‍රය ඇතුළත් සටහන සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
- **විවිධ අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.**
- සිසු අදහස් අගයමින් පහත සඳහන් කරුණු සාකච්ඡා කරන්න.
  - ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි පවතින බව
  - විවිධ අවධි අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වන බව
  - ජීවන අවධිවලට අමතර ව පෝෂණ අවශ්‍යතා ක්‍රියාකාරිත්වය, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය, ස්ත්‍රී- පුරුෂභාවය අනුව වෙනස් වන බව
  - දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා ලබා ගන්නා ආහාර වේල් සමඟ ගළපා ගතයුතු බව
  - ආහාරයේ ප්‍රධාන කාර්ය ශක්තිය ලබාදීම, වර්ධනය හා ගෙවී ගිය කොටස් අලුත්වැඩියාව හා ආරක්ෂාව සැපයීම බව.
  - ආහාරයේ බහුල ව අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය සැලකිල්ලට ගනිමින් ආහාර කාණ්ඩ 6කට බෙදා ඇති බව.
  - ආහාර කාණ්ඩ 6 ගතයුතු ප්‍රමාණ ඇතුළත් වන පරිදි ආහාර පිරමීඩය සකස් කර ඇති අතර එය දෛනික ආහාර පරිභෝජනයට මඟ පෙන්වන බව
  - ශරීරයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණවලින් අඩංගු ආහාර වේලක් සමබර ආහාර වේලක් ලෙස හඳුන්වන බව
  - දෛනික ව ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හා අමතර ආහාර වේල් දෙකක් ගැනීම සුදුසු බව

- දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා එම ආහාර වේල් පහ සමග ගළපා ගත යුතුබව
- ජීවන චක්‍රයේ එක් අවධියක පෝෂණ තත්ත්වය අනෙක් අවධිවල සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන බව

පියවර 02

- සිසුන් කණ්ඩායම් 5කට බෙදා පහත මෘතෘකා ඒ. ඒ කණ්ඩායම්වලට බෙදා දෙන්න.
  - ළදරු (උපතේ සිට අවු 01)
  - ළමා (අවු 01 -අවු 09)
  - යොවුන් (අවු 10 -අවු 19)
  - වැඩිහිටි (අවු 20 - 59)
  - මහලු(අවු 60 සිට)
- ඒ ඒ අවධිය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ කරුණු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (පෙළ පොත භාවිතයට උපදෙස් දෙන්න.)
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 7.1.2 ඇසුරෙන් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

පියවර 03

- **ජීවන චක්‍රය තුළ දී හමු වන විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
- සිසු පිළිතුරු අගයමින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
  - ගර්භණී මවුවරුන්
  - කිරි දෙන මවුවරුන්
  - ක්‍රීඩකයෝ
  - කය වෙහෙසන්නෝ
  - රෝගීහු
  - ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා ගන්නෝ
- සිසුන් කණ්ඩායම් හයකට බෙදන්න.
- ඉහත විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩ කණ්ඩායම් හයට ලබා දෙන්න.
- තම කණ්ඩායමට ලැබෙන විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගල කාණ්ඩයේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව කරුණු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (පෙළ පොත භාවිතයට උපදෙස් දෙන්න.)
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 7.1.3 ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.

පියවර 04 • සෑම ශිෂ්‍යයකුට ම කාඩ්පත (6 "x 3") බැගින් ලබා දෙන්න.
- ඔවුන් දන්නා පෝෂණය හා සම්බන්ධ මිථ්‍යා මතයක් බැගින් කාඩ්පතෙහි සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඒවා අහඹු ලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දී විශ්ලේෂණය කරන්න.
- ඇමුණුම 7.1.4හි තොරතුරු ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

පියවර 05
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ඇමුණුම 7.1.5හි ඇති වෙළෙඳ දැන්වීම් දෙක කණ්ඩායම්වලටල බ ා දෙන්න.
- එම දැන්වීම් දෙක විශ්ලේෂණය සඳහා සිසුන් යොමු කරන්න.
- ආහාර පිළිබඳ විවිධ මාධ්‍ය ප්‍රචාර පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- මාධ්‍ය ප්‍රචාර නිවැරදි ව වටහා ගනිමින් සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව ඇමුණුම 7.1.6 ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

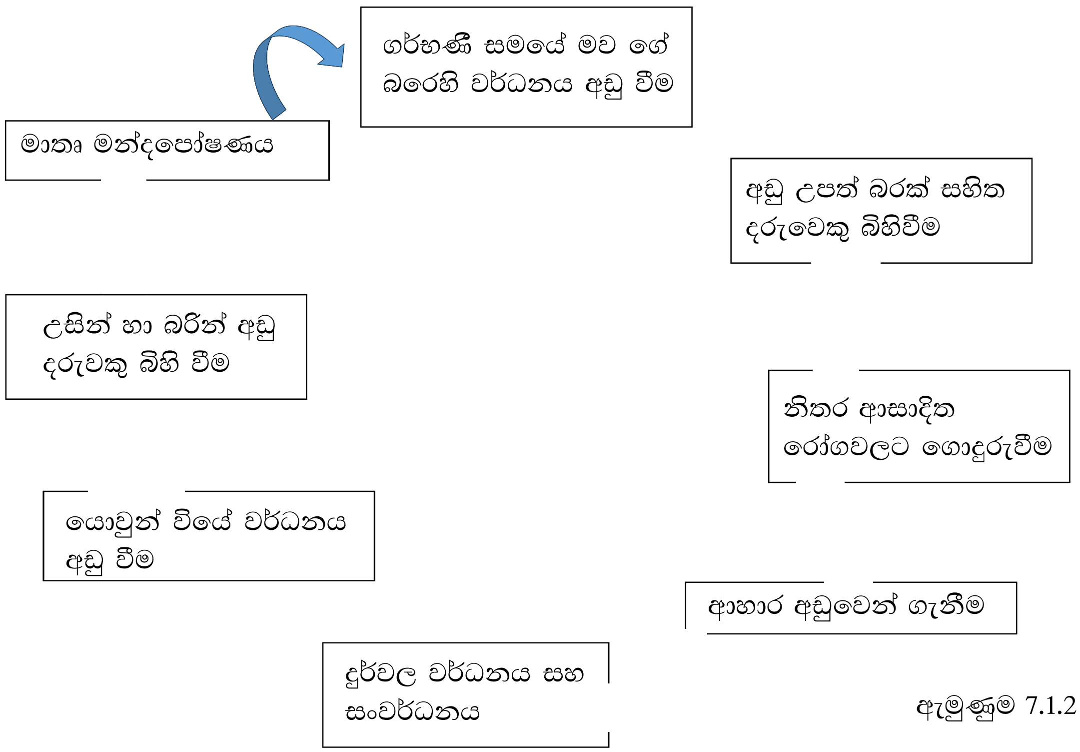
පියවර 06
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබාදෙන්න.
- ඇමුණුම 7.1.7හි ඇතුළත් තොරතුරු ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ජීවන චක්‍රය, විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා, මිථ්‍යා මත, පෝෂණ පණිවිඩ

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ්, කාඩ්පත්, ප්ලැටිග්නම් පෑන්, වෙළෙඳ දැන්වීම්.
- ඇමුණුම 7.1.1
- ඇමුණුම 7.1.2
- ඇමුණුම 7.1.3
- ඇමුණුම 7.1.4
- ඇමුණුම 7.1.5
- ඇමුණුම 7.1.6
- ඇමුණුම 7.1.7

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන ආකාරය පිළිබඳ ව පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ අවබෝධය අගයන්න.
- ආහාර පිළිබඳ මිථ්‍යා මත හා විශ්වාස, ආකල්ප විශ්ලේෂණය අගයන්න.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දි අවධානය යොමු කළ යුතු අංග පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම් අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා, කාල කළමනාකරණය, සන්නිවේදන කුසලතා ආදිය අගයන්න.

ඇමුණුම 7.1.1



ඇමුණුම 7.1.2

ජීවන චක්‍රය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළදරු වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- මුල් අවුරුදු 2ක තුළ දී දරුවාගේ මොළය, අස්ථි, පේශී ඇතුල් පටකවල ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් සිදුවන බැවින් ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, කැල්සියම්, යකඩ, විටමින් ඇතුළත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාදීම ඉතා වැදගත් වේ.
  - මාස 06ක් වන තුරු ලබා දෙනුයේ මවුකිරි පමණි.
  - මවුකිරිවලින් සියලු පෝෂකාංග ලැබේ.
  - මාස 06න් පසු අමතර ආහාර දීම ආරම්භ කළ යුතු අතර ඒ සමඟ වසර දෙක තෙක් මවු කිරිම දීම ද යෝග්‍ය වේ.
    - ලබා දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග
      - බත්, මුං ඇට, කව්පි, කඩල.
      - පළා වර්ග
      - මාළු, මස්, කිරි, බිත්තර
      - පලතුරු
      - තෙල්, බටර්, මාගරින්
    - සැකසීමේ දී, පිරිසිදුකම, නැවුම් බව ගැන අවධානය යොමු කිරීම හා සැකසූ විගස ලබාදීම වැදගත් වේ.

6th

ළමා වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- ගැහැනු හා පිරිමි ළමයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා බොහෝ දුරට සමාන වේ.
- පෝෂණ අවශ්‍යතා වයස, උස, බර හා ක්‍රියාශීලීත්වය අනුව වෙනස් වේ.
- නිසි වර්ධනයට, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සුරක්ෂිත වීමට, මන්දපෝෂණ අවදානම අඩු කිරීමට නිසි පෝෂණ අව්‍යශතා සපුරාලිය යුතු ය.
- වරකට ගනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණය සීමිත වන බැවින් ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනකට අමතර ව කෙටි ආහාර වේල් 2 -3- ලබා දිය යුතු ය.
- මෙම අවධියේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාව පසු අවධිවල දියවැඩියාව, හෘදය රෝග, පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වළක්වාලීමට හේතු වේ.

යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- සමබර පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ.
- පෝෂණ අවශ්‍යතා වයස උස බර හා ක්‍රියාශීලීත්වය අනුව වෙනස් වේ.
- උස, බර ශීඝ්‍ර ව වර්ධනයේ වේ. මේ නිසා පෝෂණ අවශ්‍යතාවැඩි ය.
- වර්ධනය නිසා, ප්‍රෝටීන් , යකඩ, අයඩීන්, විටමින් A, B_{12}, C ,D ෆෝලික් වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.
- අස්ථි වර්ධනය වේගවත් නිසා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර දිය යුතු ය. (කිරි, කිරි ආහාර, පළා වර්ග, කුඩා මාළු)
- පෙර යොවුන් වියේ ගැහැනු ළමයින්ට නිසි පෝෂණයක් නොලැබුණත්
  - වැඩිවිය පැමිණීම ප්‍රමාද වීම
  - උපදින දරුවන් ගේ වර්ධනය බාල වීම
  - කැල්සියම් අඩු වීම නිසා ගර්භණී කාලයේ දී හා වැඩිහිටි වියේ දී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම සිදු විය හැකි ය.
- ඔසප් වීම නිසා ගැහැනු දරුවන්ගේ රුධිරයේ යකඩ අඩු වී නිරක්තිය ඇති විය හැකි බැවින් යකඩ අඩංගු (මස් ,මාළු, රනිල බෝග, පළා වර්ග) ආහාර වැඩිපුර ගත යුතු ය.
- යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයින්ගේ පරිවෘත්තීය වේගය ගැහැනු ළමයින්ට වැඩි ය.
- පිරිමි ළමයින් ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි නිසා, ශක්ති අවශ්‍යතාව, අයඩීන් ,විටමින් A, B,C යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- යොවුන් වියේ පිරිමි ළමුන් ගේ මේද රහිත ශරීරයේ බර (LEAN BODY MASS) වැඩි බැවින් මාංස පේශී වර්ධනය සඳහා වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
- යොවුන් වියේ දරුවන් තුළ උදෑසන ආහාර වේල මගහැරීම , ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට කැමැත්ත, කෝලා බීම හා පැණි බීම ගැනීමට කැමැත්ත, මත්පැන් හා දුම්පානයට යොමු වීම දැකිය හැකි ය. මේ නිසා
  - කැලරි අධික ආහාර වැඩිපුර ගැනීම
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම සීමා වීම සිදු වේ.

    ඒ නිසා
    - තරබාරු වීම
    - ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා ඇති වීම සිදු විය හැකි ය.

වැඩිහිටි වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- සමබර පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ.
- යෙදෙන කාර්ය අනුව කැලරි අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.
- අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම සඳහා කැල්සියම් හා විටමින් D වැඩිපුර ගත යුතු ය.
- පටක අලුත් වැඩියාවට හා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් ගත යුතු ය.
- පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි ආහාර ගත යුතු ය.
- තන්තු වැඩිපුර ඇති ආහාර ගතයුතුය.
- රෝග තත්ත්ව ඇති කරන සීනි , ලුණු , තෙල් ආදිය බහුල ආහාර පාලනය කළ යුතු ය.
- ස්ථූලතාව අඩු කර ගැනීමට කැලරි අඩු ආහාර භාවිත කළ යුතු ය.
- දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ ඇති නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර ගත යුතු ය.

මහලු වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- සමබර පෝෂණයක් අවශ්‍ය වේ.
- ආහාර රුචිය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ.
- ශක්ති ජනක හා වර්ධක ආහාර අවශ්‍යතාව සීමා වේ. (ක්‍රියාශීලී බව අඩු නිසා)
- රෝගී තත්ත්ව ඇත් නම් (දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, කොලොස්ටරෝල්) යහපත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු ය.
- ජීර්ණය පහසු ආහාර භාවිතය වඩා යෝග්‍ය වේ. (එළවුළු, පලතුරු)
- තන්තු වැඩිපුර ඇති ආහාර ගත යුතු ය.
- රෝග තත්ත්ව ඇති කරන සීනි , ලුණු , තෙල් ආදිය බහුල ආහාර පාලනය කළ යුතු ය.
- ස්ථූලතාව අඩු කර ගැනීමට කැලරි අඩු ආහාර භාවිත කළ යුතු ය.
- දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල්, හෘදයාබාධ ඇති නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර ගත යුතු ය.

ඇමුණුම 7.1.3

විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ විවිධතා

ගැබිනි සමයේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- කුස තුළ වැඩෙන දරුවාට නිසි පෝෂණක් ලබාදීමට මෙන් ම ප්‍රසූතියෙන් පසු ව මව පෝෂණ ඌනතා රෝගවලින් වැළකීමට ගැබිනි සමයේ දී ප්‍රශස්ත පෝෂණ තත්ත්වයක් පවත්වා ගත යුතු ය.
- කලලයේ වර්ධනය මෙන් ම මවගේ ශරීර ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා නිසි පෝෂණයක් හා වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාව 2700කි. ඊට සරිලන සේ ආහාර ගත යුතුය.
- වැඩි වන පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගත යුතු අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල් සහ අමතර ආහාර ලබාගත යුතු ය.
- ගැබිනී සමයේ මුල් සති කිහිපය තුළ පෝලේට් අවශ්‍යතාව වැඩි බැවින් දරුවකු ලබා ගැනීමට සැලසුම් කරන අවස්ථාවේ සිට ම කාන්තාවන් පෝලික් අම්ල පෙතී දිනපතා ලබාගත යුතු ය.

- වැඩි වන යකඩ හා කැල්සියම් අවශ්‍යතා සපුරාලීමට ඇතැම් විට ආහාර පමණක් ප්‍රමාණවත් විය නොහැකි බැවින් යකඩ හා කැල්සියම් පෙති මාතෘ සායනවල දී ලබා ගත යුතු ය.
  - දෛනිකව ජල වීදුරු 8 -10 අතර ප්‍රමාණයක් අවම වශයෙන් පානය කළ යුතු ය.
  - දිනකට අවම වශයෙන් කිරි වීදුරුවක් හෝ පානය කළ යුතු ය.
  - ගර්භණී අවධියේ බර වැඩි වීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු අතර එය ඇයගේ BMI - අනුව වෙනස්වේ.

BMI - 18.5 ට අඩු නම් බර 12.5- 18kg අතර ද
18.5-24.9 අතර 11.5 - 16kg අතර ද
25 -29.9 අතර නම් 7.0 - 11.5 අතර ද
BMI 30 වැඩි නම් 6.8 අතර ද ලෙස බර වෙනස්වීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

කිරි දෙන මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- මුල් මාස 6 තුළ දරුවාගේ පෝෂණය මවු කිරිවලින් පමණක් සම්පූර්ණ වන බැවින් මව ඊට සරිලන පෝෂණයක් ලබා ගත යුතු ය.
- කිරි දෙන මවකගේ කැලරි අවශ්‍යතා ගර්භණී සමයේ කැලරි අවශ්‍යතාවට වඩා වැඩි බැවින් වැඩිපුර කාබෝහයිඩ්රේට් ලබා ගත යුතුය. දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාව කිලෝ කැලරි 3200 යි.
- මවු කිරිවල කැල්සියම් බහුල වන අතර දිනකට සාමාන්‍යයෙන් කිරි මිලි ලීටර් 850ක් පමණ නිපදවෙන බැවින් වැඩිපුර කැල්සියම් ලබා ගත යුතු ය.
- කැලරි අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා වැඩිපුර ආහාර වේල් ගණනක් ලබා ගත යුතු ය.
- කැල්සියම්, විටමින්, යකඩ සරිලන පරිදි ලබාගත යුතුය.

රෝගී අයකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව රෝග තත්ත්වයට සුදුසු ආහාර ලබාදිය යුතු ය.
- ජීරණය සඳහා පහසු ආහාර ලබාදිය යුතු ය.
- නියමිත වේලාවට සුදුසු ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දිය යුතු ය.
- සීනි, කුළු බඩු , තෙල් , මිරිස් අඩු ප්‍රමාණවලින් ලබා දිය යුතු ය.
- දියර ආහාර , අර්ධ ඝන ආහාර , ඝන ආහාර අවශ්‍යතාව අනුව ලබා දිය යුතු ය.

ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගන්නා අයකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

- බොහෝ ශාක ආහාරවල අඩංගු වන්නේ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල සහිත අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් නොවන බැවින්, අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීමට නම් ප්‍රෝටීන් බහුල මාෂ බෝග, ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර ව ආහාරයට ගත යුතු ය.

උදා - • කව්පි ,කඩල, මුං ඇට බත් සමඟ ආහාරයට ගැනීම
• මුං කිරි බත්

- සෝයා බෝංචි වැනි ආදේශක ආහාර ලබා ගැනීම. සෝයා නිෂ්පාදන ලෙස ටෝෆු එකතු කර ගත හැකි ය.

- කැල්සියම්, සින්ක්, යකඩ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා තද කොළ පැහැති පළා වර්ග, පියලි හා ඇට වර්ග , නොපාහින ලද ධාන්‍ය වර්ග දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
- ඔමේගා 3 , ඔමේගා 6 මේද අම්ල ලබා ගැනීම සඳහා තෙල් සහිත ඇට වර්ග / ශාකතෙල් වර්ග ආහාරයට එක් කර ගැනීම. (ආමන්ඩ්, කොට්ටම්බා, රට කජු, කජු)
- නිර්මාංස ආහාරවල ඇති යකඩ ශරීරයට උරා ගැනීම පහසු කිරීම සඳහා විටමින් C අඩංගු ආහාර, ආහාර වේල්වලට එක් කර ගැනීම.
- මාංස ආහාර නොගන්නා අය දිනපතා කිරි ආහාර භාවිතයෙන් කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් ලබා ගත යුතු ය. කිරි නිෂ්පාදන ලෙස චීස්, පනීර්, මී කිරි, යෝගට් දෛනික ව ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු ය.

ඇමුණුම 7.1.4

පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත

පහත දැක්වෙන තොරතුරු මිථ්‍යා මත ද යන්න සාකච්ඡා කරන්න.

- වෙළෙඳ පොළෙහි ඇති මිල අධික ආහාර සැම විට ම පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් බව.
- සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රෝටින්, ඇමයිනෝ අම්ල, විටමින් හා ඛනිජ ලවන ලැබෙන එකම මාධ්‍ය සත්ත්ව ආහාර (කිරි බිත්තර, හරක් මස්, එලුමස්, පීකුදු) බව.
- වම්බටු කෑම වාත අමාරුවට නුසුදුසු බව.
- ඔසප් දිනවල මස්, මාළු කෑමෙන් වැළකිය යුතු බව.
- නිර්මාංස ආහාර භාවිතයෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවෙන් ලැබෙන බව.
- මවකගෙන් මුලින් ම වැහෙන අවර්ණ වතුර වැනි මවුකිරි කොටස දොවා ඉවත් කර පසුව වැහෙන කිරි පමණක් දරුවාට දිය යුතු බව.
- පෝෂණ ගුණය වැඩියෙන් ඇත්තේ ප්‍රමාණයෙන් විශාල පලතුරුවල බව.
- ජම්බු, ජමනාරං කුඩා දරුවන්ට ලබා දීම සුදුසු නොවන බව.
- පිරුණු ශරීරයක් පවතින්නේ නම් පෝෂණයෙන් යුක්ත බව.
- කුඩා මාළුවල පෝෂණ ගුණයක් නොමැති බව.
- විවිධ ආහාර වර්ගවලින් සෙම්, පිත, වාතය පිළිබඳ රෝග තත්ත්වයන් ඇති වන බව.
- රාත්‍රියේ දී පළා වර්ග අනුභව නොකළ යුතු බව.
- ගර්භනී මවු වරුන් කුඩා මාළු ආහාරයට නොගත යුතු බව.
  උණුවතුර බීම සුදුසු නැති බව.

ඇමුණුම 7.1.5

ඇමුණුම 7.1.6

පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ සන්නිවේදනය

පෝෂණය පිළිබඳ ලැබෙන පණිවිඩ නිවැරදි ව, පැහැදිලි ව තේරුම් ගැනීමට හා විශ්ලේෂණාත්මකව අවබෝධ කර ගැනීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය. විවිධ මාධ්‍ය මඟින් ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ ලබා දෙන නමුත් ඒවා සැම විට ම නිවැරදි නොවේ. එසේ හෙයින් එක් වර ම පිළිගැනීම වෙනුවට විමසා බලා පිළිගැනීම හා ප්‍රතිචාර දැක්වීම සිදු කළ යුතු ය. පහත දැක්වෙනුයේ අන් අයට සන්නිවේදනය කළ යුතු, පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ කිහිපයකි.

- කෘත්‍රිම රස කාරක වෙනුවට කුළු බඩු ලෙස සුදුලූනු, කුරුඳු, ගොරකා, ඉගුරු, කරපිංචා, කහ භාවිතයට ගැනීම.
- අධික තෙල්, අධික ලුණු, අධික සීනි සහිත ආහාර පරිහරණය අවම කිරීම මඟින් බෝ නොවන රෝග වන දියවැඩියාව, හෘද රෝග වැනි රෝග අවම කිරීම.
- දිනපතා ආහාර වේලට කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන එකතු කර ගැනීම
- දෛනික ව ජලය ලීටර 1.5 - 2.00 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම.
- නිසරු ආහාර, ක්ෂණික ආහාර ආදියෙන් වැළකීම
- උදෑසන ආහාර වේල් මඟ නොහැරීම
- අයඩීන් ලුණු භාවිත කිරීම හා ඒවා සූර්ය රශ්මිය සහිත ස්ථානයක නොතැබීම හා දුඹුරු (අව පැහැ) බෝතල්වල තැබීම.
- විවිධ වර්ණවලින් යුත් ආහාර දෛනික ව පරිභෝජනය (රතු, දුඹුරු, කහ/තැඹිලි, සුදු, කොළ)
- විවිධ රසයන්ගෙන් යුත් ආහාර දෛනික ව පරිභෝජනය (තිත්ත, පැණි රස, ඇඹුල් රස, කහට රස, ලුණු රස)
- දෛනික ආහාර රටාව සඳහා මඟ පෙන්වන ආහාර පිරමීඩය අනුව ආහාර වට්ටෝරු සකස් කිරීම.
- ආහාරයේ මිල ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ අදහසක් ලබා නොදීම බව. මිල අධික වීම පෝෂණ ගුණය වැඩි බව නොපෙන් වීම.
- තම නිවසේ දීම පිළියෙල කරගත් ආහාර සුදුසු බව.
- පැණි බීම, කාබනිකෘත බීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු බීම වර්ග භාවිත කිරීම.
- මාෂ බෝග (වියළි ඇට වර්ග) ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර පැය 6ක් වත් පෙඟෙන්නට දැමිය යුතු වීම.
- මුං ඇට, කව්පි පැළ කර (බීජ ප්‍රරෝහණය) පිසීම මඟින් වැඩි පෝෂණයක් ලබා ගත හැකි වීම.
- පළා වර්ග භාවිතයේ දී දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එකතු කිරීමෙන් පෝෂණ ගුණය වැඩි වන බව.

- මිල අධික කිරිපිටි, මෝල්ටඩ් කිරි පිටි භාවිතය වැදගත් බව.
- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිළියෙළ කිරීමෙන් වැඩි පෝෂණයකින් ආහාර පරිභෝජනය සිදු කළ හැකි වීම
  උදා :- මුං කිරිබත්.
- සරල සාම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු උසස් පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත වීම.
  උදා :- හත් මාළුව.

ඇමුණුම 7.1.7

පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය

- පෝෂණ ගුණය ගැන සැලකිලිමත් ව ආහාර තේරීම.
- ටින්, බෝතල්, පැකට් කරන ලද ආහාර වර්ග මිල දී ගැනීමේ දී ලේබල් නිසි පරිදි කියවා තේරුම් ගැනීම.
- කල් ඉකුත් වීමට ආසන්න ආහාර මිල දී ගැනිමෙන් වැළකීම
- හැකි තාක් දුරට ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම
- එළවුළු, පළාවර්ග, පලතුරු තෝරා ගැනීමේ දී මැලවුණු ස්වරූපයේ ආහාර තෝරා නොගැනීම.
- මාළු මිලදී ගැනීමේ දී ලොකු මාළු වෙනුවට කුඩා මාළු ගැනීම, ඔමේගා 3, 6 ඇති කරමල රත් පැහැගැන් වූ, දිප්තිමත් ඇස් ඇති මාළු මිල දී ගැනීම.
- තැළී පොඩි වූ ටින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- සකස් කළ ආහාර (Processed food) නිෂ්ඵල හෙවත් ක්ෂණික ආහාර (Junk food, instant food) තේරීම අවම කිරිම.
- කෘත්‍රිම රස කාරක වර්ණක, ඇතැම් ඩයි වර්ග හා කල් තබා ගැනිමට විවිධ රසායනික යෙදූ ආහාර තේරීමෙන් වැළකීම.
- අයඩීන් සහිත ලුණු ගැනීම, හැකි තාක් දුරට රතු සීනි යොදා ගැනීම, තන්තු වැඩි ආටා පිටි භාවිත කිරීම.
- තැම්බූ සහල් භාවිතය, පිට පොත්ත අවම වශයෙන් ඉවත් කරන ලද නිවුඩු සහල් භාවිතය (දෙවරක් ඔප දැමූ සහල් හොඳ නැත)
- එළවුළු, පලතුරු ස්වාභාවික නැවුම් බවින් යුත් දේශීය ආහාර වර්ග තේරීම (තම ප්‍රදේශයේ නිෂ්පාදිත ආහාර වඩාත් සුදුසු ය)
- ආහාර පිරමීඩය නිසි පරිදි ආහාර පිඟානට යොදා ගත හැකි පරිදි ආහාර තෝරා ගැනීම
- වර්ණ දර්ශකයට අනුව සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම.

නිපුණතා 8.0 : සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 8.1 : බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් ඵල :
- බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය පහදයි.
- අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.
- බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරියට බාධා පමුණුවන චර්යාවලින් වැළැකෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ඇමුණුම 8.1.1හි ඇති රූප දෙක පන්තියට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
- **එම රූප දෙක ඇසුරින් පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම එක් අවස්ථාවක යහපත් බවත්, තවත් අවස්ථාවක එ සේ නොවන බවත් සාකච්ඡා කරන්න.**
- **පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම ප්‍රසන්න වීම සඳහා බලපාන සාධක සිසුන් ගෙන් විමසමින් සටහන් කරන්න.**
- පුද්ගලයකු ගේ ප්‍රසන්න බාහිර පෙනුම සඳහා පහත සඳහන් ශරීර අංග වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.
  - සම
  - කන්
  - කෙස්
  - තොල්
  - නිය
  - ඇඟිලි
  - දත්
  - ඇස්

පියවර 02
- පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.

  ඉහත ශරීරාංග පහත සඳහන් පරිදි කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා දෙන්න.

  කණ්ඩායම් අංක 01- කන්, ඇස්
  කණ්ඩායම් අංක 02- තොල්, දත්
  කණ්ඩායම් අංක 03- ඇඟිලි, නිය
  කණ්ඩායම් අංක 04 -සම, කෙස්
  - ඒ ඒ ශරීර අංගවල අසිරිය හා අසිරිය සුරැකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් පෙළ ගැස්වීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
  - සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරිම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
  - ඇමුණුම 8.1.2 ඇසුරෙන් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- කොරොස්තරය
- ද්විවාර දන්තීය
- විෂම දන්තීය
- ද්වි නේත්‍රීය දෘෂ්ටිය
- පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ල
- සියුම් ග්‍රහණය
- බල ග්‍රහණය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • එක ම පුද්ගලයකුගේ ප්‍රසන්න පෙනුමක් ඇති හා එසේ නොවන අවස්ථාවක විශාල ප්‍රමාණයේ පින්තූර දෙකක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- සම කෙස්, නිය, දත්, ඇස්, කන්, තොල්, ඇඟිලි හා පාද යන ශරීර අංගවල ඇති අසිරිමත් තත්ත්වයන් විමසන්න.
- ඉහත ශරීර අවයවවල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් විමසන්න. කණ්ඩායම් කුසලතා අගයන්න.

ඇමුණුම 8.1.1

ඇමුණුම 8.1.2

ගුරු අත්වැල

- **සමෙහි අසිරිය**
  - ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම
  - දේහ උෂ්ණත්ව පාලනය
  - අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම
  - සූර්යාලෝකය මගින් විටමින් ඩී නිපදවීමට ක්‍රියා කිරීම
  - බාහිරින් පිහිටි කොරොස් ස්තරය මඟින් සම ආරක්ෂා කිරීම
  - බාහිර පරිසරයේ සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
  - ඇතැම් ස්ථානවල සමෙහි රළු බව වැඩි වීම

- **සමෙහි අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්**
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
  - ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම
  - සම පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම
  - තද සූර්ය කිරණවලින් ආරක්ෂා වීම
  - යාන්ත්‍රික අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම
  - සමට අහිතකර ආලේපන ගැල්වීමෙන් වැළකීම

- **හිසකෙස්වල අසිරිය**
  - අනතුරුවලින් හිසට සිදුවන හානි අවම වීම.
  - දිනපතා හිසින් ඉවත් වන කෙස්වලට සාපේක්ෂ ව නව කෙස් ඇති වීම.
  - කෙස් ගසෙහි සමෙන් මතුපිටට ඇති කොටස අජීවී වීම.
  - නිරන්තර වර්ධනයන් සිදුවීම.
  - **කෙස්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්**
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
  - හිස කෙස් පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
  - දැඩි අව්වේ යන විට හිස කෙස් ආවරණය කර ගැනීම.
  - සුදුසු ස්වාභාවික ශාක තෙල් වර්ග පමණක් හිස ගැල්වීම.
  - නුසුදුසු කෘත්‍රිම ආලේපන භාවිත නොකිරීම.
- **නියවල අසිරිය**
  - ඇඟිලි තුඩුවලට ආරක්ෂාව ලබා දීම.
  - නිය කෙළවර අජීව සෛලවලින් සැකසී තිබීම.
  - නිරන්තර වර්ධනයක් සිදු වීම.
- **නියවල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්**
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
  - නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
  - කෘත්‍රිම ආලේපන භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම.
  - නියවලට සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
  - නියපොතු හැපීමෙන් වැළකීම.
- **දත්වල අසිරිය**
  - ද්විවාර දන්තීය වීම - වාර දෙකක දී දත් ඇති වීම.
  - විෂම දන්තීය වීම - විවිධ ආහාර වර්ග සැපීම සඳහා විවිධ අයුරින් සැකසුණු දත් පිහිටීම.
  - අකුරු උච්චාරණය සඳහා අවශ්‍ය වීම.
  - ශක්තිමත් එනමලය මඟින් දතට ආරක්ෂාව සැපයීම.
  - මුහුණේ හැඩය රැක ගැනීම
- **දත්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්**
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
  - ආහාර ගැනීමෙන් පසු ව දත් මැද මුඛය හා දත් පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
  - පැණි රස කෑම බීම වර්ග හැකි තරම් අඩුවෙන් ගැනීම.
  - පැණි රස ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් පසු ව කට සේදීම.
  - යෝග්‍ය දත් බෙහෙත් හා දත් බුරුසු පමණක් භාවිත කිරීම.
  - දත්වලට හානිවිය හැකි ආකාරයේ කටයුතුවලින් වැළකීම. (උදා - බෝතල් මූඩි ගැලවීම.)
  - අධික ශීතල හෝ අධික උණුසුම් හෝ ආහාර වර්ග නොගැනීම.
  - දන්ත වෛද්‍යවරයකු මුණගැසී දත් පරීක්ෂා කර ගැනීම.

- හදිසි අනතුරක දී දතක කොටසක් කැඩීම/ දතක් ගැලවීම සිදුවූ විට එම දත සවි කර ගැනීම සඳහා පැය හයක් ඇතුළත ආරක්ෂිතව දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගෙනයාම. (පිරිසිදු බැගයක දමා අයිස්වල බහා ගෙනයෑම)
- බුලත් විටකෑම/ දුම්පානය ආදියෙන් වැළකීම.

- **ඇස්වල අසිරිය**
  - ඇසට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කිරීමට කඳුළු ස්‍රාවය වීම.
  - ක්ෂණික ව ඇස පියවීම මඟින් ඇසට සිදුවන හානි අවම කිරීම.
  - ඇසිපිය හා ඇහි බැම පිහිටීම මඟින් ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීම වළක්වාලීමට කටයුතු කිරිම.
  - මුහුණ ඉදිරියෙන් ඇස් පිහිටීම නිසා ද්වි නේත්‍රීය දෘෂ්ටියක් ඇති වීම. (ඇස් දෙකෙන් ම එක ම පරාසයක් දැක ගැනීමට හැකි වීම) ඒ නිසා සියුම් වැඩ කිරීමට පෙනීම ලැබේ.
- **ඇස්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්**
  - විටමින් A බහුල ආහාර වර්ග දිනපතා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට එක් කර ගැනීම.
  - ඇසට තුවාල සිදුවිය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
  - ඇසට හානි වන රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීමෙන් ආරක්ෂා වීම.
  - පාර ජම්බුල කිරණවලින් ආරක්ෂාව ලැබෙන අවු කණ්නාඩි භාවිතය.
  - පරිගණකය, රූපවාහිනිය ආදිය සමඟ ගත කරන කාලය අඩු කිරීම හා අවශ්‍ය දුර ප්‍රමාණය/ ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිත කිරීම.
  - අවස්ථානුකූල ව අක්ෂි වෛද්‍යවරයකු හමු වී ඇස් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම.
  - අක්ෂි රෝග සඳහා අත් බෙහෙත් සකසා ඇසට දැමීමෙන් වැළකීම.
  - බාහිර යමක් ඇසට ඇතුළත් වුවිට පිරිසිදු වතුරෙන් සේදීම.
  - වෛද්‍ය උපදෙස් නොමැති ව බාහිරව කිසිවක් ඇසට නොයෙදීම.
  - ඇසට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා දීම
  - ඇසට සුදුසු ව්‍යායාම සිදු කිරීම.
- **කන්වල අසිරිය**
  - කනෙහි ආරක්ෂාව සඳහා අභ්‍යන්තරයෙන් කලාදුරු නිපදවීමට ඇති හැකියාව.
  - ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත් වන කන් බෙරය කන අභ්‍යන්තරයට වන ලෙස පිහිටීම.
  - බාහිර ශබ්ද හොඳින් කන වෙත යොමු කිරීම සඳහා කන්පෙති පිහිටා තිබීම.
  - බාහිර වායුගෝලයේ පීඩනය හා අභ්‍යන්තර කනෙහි පීඩනය සම මට්ටමක පවත්වා ගැනීම සඳහා අභ්‍යන්තර කන හා මුඛය සම්බන්ධ කෙරෙමින් සිහින් නාලයක් පිහිටා තිබීම.
- **කන්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්**
  - කනට බාහිර ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කර කනෙහි ඇති කලාදුරු ඉවත් කිරීමෙන් වැළකීම.

- අධික ශබ්දයට නිරාවරණය වීමෙන් වැළකීම.
- රෝගයක් නොමැති විට කන හා සම්බන්ධ කර ශ්‍රවණ උපකරණ භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම (උදා :-ඉයර් ෆෝන්)
- ජංගම දුරකථන භාවිතය අවම කිරීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උගුර, කන හා නාසය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සේවය ලබා ගැනීම.

- **තොල්වල අසිරිය**
  - ආහාර ගැනීමේ දී හා ආහාර විකීමේ දී මුඛයෙන් පිටතට ආහාර ගමන් කිරීම වළක්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව.
  - දියර ආහාර වර්ග ගැනීමේ දී චූෂණ කාර්යය ඉටු කිරීම.
  - ශබ්ද නිකුත් කිරීමට හා කථා කිරීමට වැදගත් වීම.
  - මුහුණේ අලංකාර බව ආරක්ෂා කිරීමට හා ඉරියවු පෙන්වීමට උදවු වීම. (උදා:- සිනා සීම/ විමතිය/ කෝපය)
  - තොලෙහි ඇති සම අඩු ගොරෝසු බවකින් පිහිටීම.
- **තොල්වල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්**
  - අධික සීතල හෝ අධික උණුසුම් හෝ ආහාර පාන ගැනීමෙන් වැළකීම.
  - තොල් ආලේපන වර්ග භාවිතයෙන් වැළකීම.
  - තුවාල සිදු විය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.
  - පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම.
  - මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළැකීම.
  - බුලත් විට සැපීමෙන් වැළකීම
- **ඇඟිලිවල අසිරිය**
  - අතෙහි මහපට ඇඟිල්ල ඕනෑ ම දිශාවකට චලනය කළ හැකි වීම. (පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ල)
  - අතෙහි ඇඟිලිවලින් සියුම් ග්‍රහණය (කුඩා මාංසපේශි භාවිතය) හා බල ග්‍රහණය (විශාල මාංස පේශි භාවිතය) කිරීමට හැකියාව ලැබීම.
  - අතෙහි ඇඟිලි කෙළවර ස්නායු වැඩිපුර පිහිටීමෙන් සියුම් ස්පර්ශ හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබීම.
  - අතෙහි හා පාදයේ ඇඟිලි රේඛා සහිත ව පිහිටීමෙන් ඝර්ෂණය ඇති කර ගත හැකි වීම.
  - ඇඟිලි කෙළවර නියපොතු පිහිටීමෙන් ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාවක් සැපයීම.
  - ඇඟිලිවල ඇති රේඛා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වීම
- **ඇඟිලිවල අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්**
  - අනතුරුවලින් අතෙහි හා පාදයේ ඇඟිලි ආරක්ෂා කර ගැනීම.
  - ඇඟිලි පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
  - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අත් ආවරණ, සපත්තු, බූට් ආදිය පැලඳීම. (එහෙත් දිගු වේලාවක් මෙවැනි ආවරණ භාවිතය සුදුසු නොවේ.)

නිපුණතා 9.0 : **සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : **සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.**

කාල පරිච්ඡේද : 06 යි.

ඉගෙනුම් පල :

- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් කරයි.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැහැදිලි කරයි.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවල නිරත වෙයි.
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග පැහැදිලි කරයි.
- කාල කළමනාකරණය, සන්නිවේදනය, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම, කණ්ඩායම් කුසලතා යනාදිය පවත්වා ගනියි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

පියවර 01

- **සිසුන්ගේ පෙර දැනුම ඇසුරින් සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පිළිබඳව විමසන්න.**
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ජාවක් මෙහෙය වන්න.**
- සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව යනු ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් ව පවත්වා ගැනීම සඳහා දායක වන සාධක කිහිපයක එකතුවක් බව
- **සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පහත සඳහන් පරිදි බව**
  - හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardiorespiratory endurance)
  - පේශීමය දැරීමේ හැකියාව (Muscular endurance)
  - පේශීමය ශක්තිය (Muscular strength)
  - නම්‍යතාව (Flexibility)
  - ශරීර සංයුතිය (Body composition)
- පරීක්ෂණවල නිරත වීමෙන්, ඉහත යෝග්‍යතා සාධක තමා තුළ පවත්නා මට්ටම හඳුනා ගත හැකි බව.
- තමා තුළ ඇති යෝග්‍යතා මට්ටම හඳුනා ගැනීම, එම සාධක නිසි මට්ටමට පවත්වා ගැනීමටත්, තව දුරටත් වර්ධනය කර ගැනීමටත් වැදගත් වන බව.

පියවර 02

- **පහත දැක්වෙන යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා ඇමුණුම 9.1.1හි සඳහන් බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණයෙහි හෝ බීප් පරීක්ෂණයෙහි හෝ පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් යොදවන්න.

- බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය සිදු කරන්නේ නම් සුදුසු පරිදි ධාවන පථය සකස් කර ගෙන සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- ධාවන පථය ඔස්සේ බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600 වශයෙන් තමාට නියමිත දුර හැකි අවම කාලයක දී දිවීම පරීක්ෂණයේ ක්‍රියා පිළිවෙළ බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න
- දිවීමට අපහසු අවස්ථාවල දී අවශ්‍ය නම් ඇවිදීම ද යොදා ගත හැකි බවට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න
- ගැහැනු ළමයින් හා පිරිමි ළමයින් වෙන වෙන ම ධාවනයේ නිරත කරවන්න
- ධාවනය කරන සිසුන් ආරම්භක රේඛාවෙහි පෙළ ගස්වා ආරම්භක සංඥාවට අනුව හිටි ඇරඹුමකින් ආරම්භ කර ධාවන පථය ඔස්සේ ධාවනය කිරිමට සලස්වන්න.
- එක් එක් ශිෂ්‍යයාගේ ධාවන කාලය මැන සටහන් කරගන්න
- ඇමුණුම 9.1.4 හා 9.1.5 වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.
- **බීප් පරීක්ෂණය සිදු කරන්නේ නම් පහත ඇමුණුම 9.1.1ට අනුව පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න**
- පන්තියෙහි සිසුන් ඒ හා බී වශයෙන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ඒ කණ්ඩායමේ එක් එක් ශිෂ්‍යයා වෙනුවෙන් බී කණ්ඩායමෙන් සහායක සිසුවකු බැගින් නම් කරන්න.
- ඒ කණ්ඩායම පරීක්ෂණය සඳහා අදාළ ආරම්භ රේඛාව මත පෙළ ගස්වන අතරතුර, තමාට අදාළ සිසුවාගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල සටහන් කර ගැනීමට සූදානම් ව සිටින ලෙස බී කණ්ඩායමට උපදෙස් දෙන්න.
- බීප් හඬ තැටිය වාදනය කරමින් ඒ කණ්ඩායම සඳහා පරීක්ෂණය පවත්වන්න.
- බී කණ්ඩායම විසින් නිවැරදි ව පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ලේඛන ගත කර ඇත්දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න.
- ඉහත සඳහන් ආකාරයට ම බී කණ්ඩායම පරීක්ෂණයෙහි යෙදවීමටත් ඒ කණ්ඩායම ප්‍රතිඵල ලේඛන ගත කිරීමටත් යොමු කරන්න.
- වගුව 9.1.1 ඇසුරින් ප්‍රතිඵල ඇගයීමට ලක් කරන්න.

පියවර 03

- **පේශීමය ශක්තිය මැනීම සඳහා ඇමුණුම 9.1.2හි සඳහන් හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණයෙහි හෝ පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමෙහි පරීක්ෂණයෙහි හෝ පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් යොදවන්න.**

- හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය සිදු කරන්නේ නම් පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- ඇමුණුම 9.1.2හි සඳහන් හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණයේ දී පනින ආකාරය හා මැනීම් සිදු කිරීම ආදර්ශනය කර ප්‍රතිඵල සටහන් කරගන්නා ආකාරය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පන්තියේ සිසුන් සිවු දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර, කණ්ඩායමේ එක් අයෙක් පැනීම සිදු කරන විට දෙදෙනකු මැනීමටත් අනෙක් ශිෂ්‍යයා ප්‍රතිඵල සටහන් කිරීමටත් යොදවන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සිවු දෙනා ම පරීක්ෂණයට සහභාගි කරවන්න.
- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා මේ ආකාරයට පරීක්ෂණයට සහභාගි වූ පසු ඇමුණුම 9.1.4හි හා 9.1.5 වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.
- පේශීය ශක්තිය මැනීම සඳහා පැනීමෙන් ඉහල ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය සිදු කරන්නේ නම් පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.
- ඇමුණුම 9.1.2හි සඳහන් පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණයේ දී පනින ආකාරය හා මැනීම් සිදු කිරීම ආදර්ශනය කර ප්‍රතිඵල සටහන් කරගන්නා ආකාරය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ඉහත පරීක්ෂණයේ දී ආකාරයට ම කණ්ඩායම් වශයෙන් පරීක්ෂණය පවත්වා ඇමුණුම 9.1.4හි හා 9.1.5 වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.

පියවර 04

- **පේශීය දැරීමේ හැකියාව මැනිම සඳහා ඇමුණුම 9.1.3හි සඳහන් සිට්-අප්ස් පරීක්ෂණයෙහි හෝ පුෂ්-අප්ස් පරීක්ෂණයෙහි හෝ පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් නිරත කරවන්න**
  - **සිට්-අප්ස් පරීක්ෂණය**
  - ඇමුණුම 9.1.3හි සඳහන් සිට්-අප්ස් පරීක්ෂණය ආදර්ශනය කර සිට්-අප්ස් වාර ගණන ගණනය කිරීම හා ප්‍රතිඵල සටහන් කරගන්නා ආකාරය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
  - පන්තියේ සිසුන් තිදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර, කණ්ඩායමේ එක් අයකු ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන විට එක් අයකු සහායක වශයෙන් කටයුතු කිරීමටත් අනෙක් ශිෂ්‍යයා වාර ගණන ගණනය කිරීමට හා ප්‍රතිඵල සටහන් කිරීමටත් යොදවන්න.
  - මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ තිදෙනා ම පරීක්ෂණයට සහභාගි කරවන්න.

- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා පරීක්ෂණයට සහභාගි වූ පසු ව ඇමුණුම 9.1.4 හා 9.1.5හි වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.
- **පුෂ්-අප්ස් පරීක්ෂණය**
- ඇමුණුම 9.1.3 හි සඳහන් පුෂ්-අප්ස් පරීක්ෂණය ආදර්ශනය කර පුෂ්-අප්ස් වාර ගණන ගණනය කරන හා ප්‍රතිඵල සටහන් කරගන්නා ආකාරය සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- ඉහත පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කළ ආකාරයට ම කණ්ඩායම් වශයෙන් පරීක්ෂණය පවත්වා ඇමුණුම 9.1.4 හා 9.1.5 වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.

පියවර 05

- **නම්‍යතාව මැනීම සඳහා ඇමුණුම 9.1.4 හි සඳහන් වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණයෙහි හෝ සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණයෙහි හෝ පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් යොදවන්න.**
- **වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය**
- ඇමුණුම 9.1.4හි සඳහන් වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය ආදර්ශනය කර මැනීම සිදු කරන හා ප්‍රතිඵල සටහන් කරගන්නා ආකාරය සිසුන්ට පැහදිලි කරන්න.
- සිසුන් තිදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කර, කණ්ඩායමේ එක් අයකු ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන විට එක් අයකු සහායක වශයෙන් කටයුතු කිරීමටත් අනෙක් ශිෂ්‍යයා මැනීම සිදු කිරීමට හා ප්‍රතිඵල සටහන් කිරීමටත් යොදවන්න.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ තිදෙනා ම පරීක්ෂණයට සහභාගී කරවන්න.
- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා මේ ආකාරයට පරීක්ෂණයට සහභාගී වූ පසු ව ඇමුණුම 9.1.4 හා 9.1.5වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.
- **සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය**
- ඇමුණුම 9.1.4 හි සඳහන් සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය ආදර්ශනය කර මැනීම සිදු කිරීම හා ප්‍රතිඵල සටහන් කරගන්නා ආකාරය සිසුන්ට පැහදිලි කරන්න.
- ඉහත පරීක්ෂණයේ දී ආකාරයට ම කණ්ඩායම් වශයෙන් පරීක්ෂණය පවත්වා ඇමුණුම 9.1.4 හා 9.1.5 වගු අනුව සිසුන්ගේ යෝග්‍යතා මට්ටම් පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.

පියවර 06

- **ශරීර සංයුතිය මැනිම සඳහා BMI පරීක්ෂණයෙහි, පහත සඳහන් පරිදි සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- සිසුන්ගේ බර හා උස මැන ගෙන පැමිණෙන ලෙස පෙර දිනයක දී සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

- පහත සඳහන් සූත්‍රය ඇසුරෙන් ශරීරයේ ස්කන්ධ දර්ශකය සෙවීමට යොමු කරන්න.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI - $\frac{\text{බර kg}}{\text{උස m x උස m}}$
- පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා මේ ආකාරයට පරීක්ෂණයට සහභාගි වූ පසු ව අදාළ වගු අනුව සිසුන්ගේ ශරීර සංයුතිය පිළිබඳ ව ඇගයීම කරන්න.
- ඇමුණුම 9.1.5 හි උපදෙස් හා 6 ශ්‍රේණියෙහි ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ 1.1 නිපුණතායෙහි ඇතුළත් උපදෙස් පරිදි ලැබෙන පිළිතුර අර්ථ කථනයට උපදෙස් දෙන්න.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- සියලු ම පරීක්ෂණ සඳහා
- මීටර් 800 බාලක/මීටර් 600 බාලිකා ධාවන පරීක්ෂණය
- මීටර් 800 / 600 ධාවනය සඳහා සුදුසු වන පරිදි සකසා ගත් බිම් පෙදෙසක්
- ආරම්භක සංඥා සඳහා සුදුසු නළාවක් නැතහොත් ක්ලැපරයක්.
- විරාම ඝටිකා
- ප්‍රතිඵල සටහන් පත්‍ර

බීප් පරීක්ෂණය	• බීප් හඬ වාදන තැටියක් ,වාදන යන්ත්‍රය නැතහොත්
	• විරාම ඔරලෝසුවක් හා නළාවක්
	• මීටර් 20ක දුරක් සලකුණු කළ හැකි සමතල භූමි පෙදෙසක්
	• මීටර් 25 මිනුම් පටියක්
	• පොළොව මත රේඛා සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය	• දුර පැනීමේ පිටියක් හෝ වෙනත් විකල්ප පතිත පෙදෙසක් හෝ
	• මිනුම් පටියක්
පැනීමෙන් ඉහල ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය	• බිත්තියකට සවි කළ මිනුම් පරිමාණයක්
	• පාට රට හුනු කැලි
සිට් අප් පරීක්ෂණය	• වැතිරීම සඳහා සුදුසු ඇතිරිලි
	• විරාම ඔරලෝසු
	• නලාවක්
පුෂ් අප් පරීක්ෂණය	• විරාම ඔරලෝසු
	• නළාවක්

6th

වාඩි වී ඉදිරියට	• රූපය 9.1.11 හි දැක්වෙන පරිදි පරිමාණයක් සවි නැමීමේ පරීක්ෂණය කළ පෙට්ටියක්
සිට ගෙන ඉදිරියට	• රූපය 9.1.12 හි දැක්වෙන පරිදි පරිමාණයක් සවි නැමීමේ පරීක්ෂණය කළ පෙට්ටියක් හෝ යෝග්‍ය ස්ථානයක් හෝ
BMI පරීක්ෂණය	• බර කිරීම සඳහා තරාදි • උස මැනීම සඳහා බිත්තියක සවි කළ පරිමාණයක් • BMI පරීක්ෂණ දත්ත විශ්ලේෂණ පත්‍රිකාවක්

ඇමුණුම 9.1.1

ගුරු අත්වැල

සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ දෙකක් මෙහි පහත දැක්වේ. එනම්,

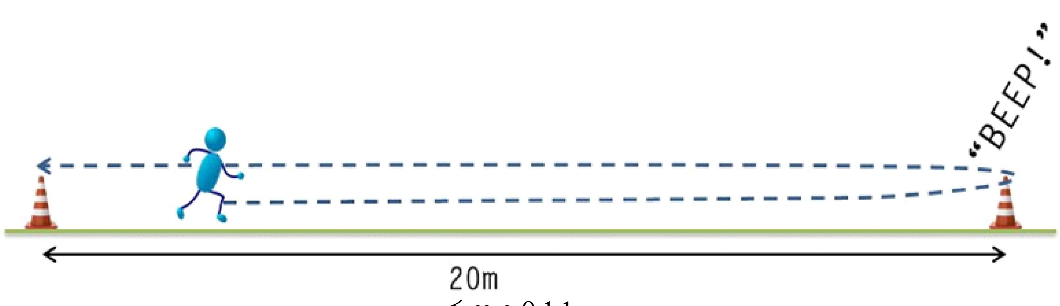
1. බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය
2. බීප් පරීක්ෂණය Beep Test

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව මෙම පරීක්ෂණ දෙකෙන් එකක් සඳහා සිසුන් යොමු කළ හැකි ය.

1. බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය

- මීටර් 800 / මීටර් 600 ධාවනය සඳහා යෝග්‍ය ධාවන පථයක් සකස් කර ගන්න
- යෝග්‍ය පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කර ආරම්භක රේඛාවේ එක් කණ්ඩායම බැගින් රඳවන්න
- හිටි ඇරඹුමක් යොදා ගනිමින් ආරම්භක සංඥාවකට අනුව සිසුන් ධාවනයේ නිරත කරවන්න
- ආරම්භක සංඥාවට අනුව විරාම ඝටිකාව ක්‍රියාත්මක කරන්න
- ධාවනය අවසානයේ දී එක් එක් ශිෂ්‍යයාගේ ධාවන කාලය මැන සටහන් කරගන්න
- ධාවන කාලය අනුව, වගුව 9.3 ඇසුරින් ඇගයීම් සිදු කරන්න.

2. බීප් පරීක්ෂණය Beep Test - හෘදය හා පෙනහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම



රූපය 9.1.1

මෙම පරීක්ෂණය හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා භාවිතාකෙරෙන සම්මත පරීක්ෂණයකි. ක්‍රමික ව වේගය වැඩි වන කාලසටහනකට අනුව පුද්ගලයකුට ධාවනය කළ හැකි උපරිම දුර මැනීම මෙම පරීක්ෂණයේ අරමුණු මෙහි දී මීටර් 20ක් ඉදිරියටත් ආපසු ආරම්භක ස්ථානයටත් නැවත ඉදිරියටත් ආදි වශයෙන් ධාවනය සිදුකළ යුතුවේ. සටහනට අනුව (වගුව 9.1.1) ධාවනය කළ යුතු ය (රූපය 9.1.1)

මේ සඳහා, නියමිත වේග සටහනට අනුව ධාවනය කිරිමට බීප් සංඥා හඬ පටිගත කරන ලද වාදනයක් අවශ්‍ය වේ.

- පරතරය මීටර් 20ක් වූ රේඛා දෙකක් අතර, පටිගත කරන ලද බීප් සංඥා අනුව අඛණ්ඩ ව ධාවනය කිරීම මෙම පරීක්ෂණයේ ක්‍රමවේදය යි.
- ශිෂ්‍යයා ඉදිරියේ ඇති රේඛාවට මුහුණ ලා එක් රේඛාවක් පිටුපස සිට ගනියි. පටිගත කරන ලද සංඥාවකට අනුව ඉදිරියට දිවීම ආරම්භ කරයි.
- බීප් සංඥා අතර කාල පරතරය අනුව ආරම්භයේ දී තරමක් අඩු වේගයකින් ධාවනය කිරීමට සිදු වේ.
- පටිගත කරන ලද බීප් හඬින් දෙනු ලබන සංඥා අනුව ආපසු හැරෙමින් ශිෂ්‍යයා රේඛා දෙක අතර ධාවනය කරයි. මිනිත්තුවක් පමණ ගත වන තුරු බීප් සංඥා දෙකක් අතර කාල පරතරය සමාන වන බැවින් එම කාලය තුළ සමාන වේගයක් පවත්වා ගත යුතු වේ.
- මිනිත්තුවකට පමණ පසු ව (බීප් සංඥා හතකට පසු ව) ධාවන වේගය වැඩි කළ යුතු බවට සංඥාවක් ලැබෙන අතර මෙහි දී බීප් සංඥා දෙකක් අතර කාල පරතරය අඩු වේ.
- මේ ආකාරයට සෑම මිනිත්තුවකටම පමණ පසු ව බීප් සංඥා අතර කාල පරතරය අඩු වෙන බවට සංඥාවක් ලැබෙන අතර ශිෂ්‍යයා ඒ අනුව තම ධාවන වේග මට්ටම (level) වැඩි කර ගත යුතු වේ.
- බීප් හඬට පෙර ඉදිරි රේඛාව වෙත ශිෂ්‍යයා පැමිණියහොත් ආපසු හැරී ධාවනය ආරම්භ කිරීමට පෙර බීප් හඬ නිකුත් වෙන තුරු එහි රැඳී සිටිය යුතු ය.
- බීප් හඬට පෙර ඉදිරි රේඛාව වෙත පැමිණීමට ශිෂ්‍යයා අපොහොසත් වුවහොත් ප්‍රමාදය පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයාට අවවාද කිරීමක් දෙනු ලබන අතර ඔහු ඉදිරි රේඛාව තෙක් නොනවත්වා ධාවනය කළ යුතුය.
- අනතුරු ව ආපසු හැරී ධාවනය කළ යුතු අතර ඉදිරියේ දී ලබා දෙන බීප් සංඥා දෙකකට පෙර ඊට අනුකූල වන පරිදි තම ධාවන වේගය සකස් කර ගත යුතු වේ.
- අවවාද කිරීමකට පසු ව නිකුත් වන බීප් සංඥා දෙකක දී රේඛාව වෙත (අවම වශයෙන් මීටර් 2 ක් රේඛාව ආසන්නයට) පැමිණීමට අපොහොසත් වුවහොත් ධාවනයෙන් ඉවත් විය යුතු වේ.

බීප් පරීක්ෂණය සඳහා සකස් කර ඇති ධාවන වේග සැලැස්මක් මෙහි පහත දැක්වේ (වගුව 9.1.1) මෙම සැලැස්මට අනුව ධාවනය කිරීමට අවශ්‍ය වන බීප් හඬ සහිත වාදනයක් අන්තර් ජාලය මගින් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ය.

මීටර් 1220ක් හෝ ඊට වැඩි දුරක් හෝ සිසුන් ධාවනයේ නිරත කරවීමට අපේක්ෂා කරන්නේ නම් පරීක්ෂණයට පෙර එක් එක් ශිෂ්‍යයා වෙනුවෙන් වෛද්‍යවරයකුගෙන් යෝග්‍යතා සහතිකයක් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

මට්ටම Level	වාර ගණන Shuttles	වාරයක කාල අන්තරය (තත්පර) Shuttle Time	ධාවන වේගය (පැයට කිලෝ මීටර්) Running Speed	ධාවනය කරන මුළු දුර (මීටර්) Cumulative Distance	ගත වන මුළු කාලය (මිනිත්තු) Cumulative Time
1	7	9.00	8.0	140	1:03
2	8	8.00	9.5	300	2:02
3	8	7.58	10.0	460	3:08
4	9	7.20	10.5	640	4:12
5	9	6.86	11.0	820	5:14
6	10	6.55	11.5	1020	6:20
7	10	6.26	12.0	1220	7:22
8	11	6.00	12.5	1440	8:28
9	11	5.76	13.0	1660	9:31
10	11	5.54	13.5	1880	10:32
11	12	5.33	14.5	2120	11:36
12	12	5.14	14.5	2360	12:38
13	13	4.97	15.0	2620	13:43
14	13	4.80	15.5	2880	14:45

වගුව 9.1.1

- පරීක්ෂණයෙන් අනතුරු ව ඇගයීම් සිදු කිරීම සඳහා වගුව 9.1.2 භාවිත කරනු ලැබේ.
- මෙහි දී ශිෂ්‍යයා ධාවනය කළ දුර ප්‍රමාණය තීරණය කරනු ලබන්නේ ඔහු කුමන ධාවන මට්ටමේ කුමන වාරය තෙක් ධාවනය කළේ ද යන්න මත යි.
- උදාහරණයක් වශයෙන් ඔහු 3 වන ධාවන මට්ටමේ 4 වන වාරය තෙක් ධාවනය කළේ නම් ඔහුගේ ධාවන ප්‍රතිඵලය 3/4 වශයෙන් දැක්විය හැකි ය.

- එසේ දක්වන ප්‍රතිඵලය අනුව ඇගයීම් සටහන භාවිතයෙන් ශිෂ්‍යයාගේ හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව පිළිබඳ මට්ටම තීරණය කළ හැකිය.

	බාලක	බාලිකා
ඉතා හොඳ යි	9/9 >	8/8 >
හොඳ යි	8/10 - 9/8	7/6 - 8/7
සාමාන්‍ය යි	7/5 - 8/9	6/5 - 7/5
සතුටුදායක යි	6/2 -7/4	5/3 - 6/4
දුර්වල යි	4/7 - 6/1	3/4 – 5/2

වගුව 9.1.2

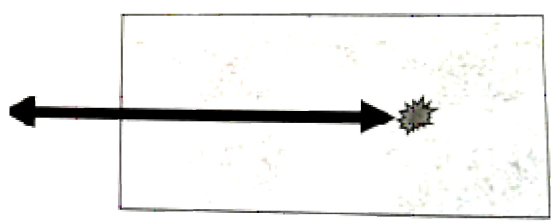
ඇමුණුම 9.1.2

පේශීය ශක්තිය මැනීම සඳහා ඇති විවිධ පරීක්ෂණ අතරින්, ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල ඇති පහසුකම් අනුව සිදු කළ හැකි පරීක්ෂණ දෙකක් මෙහි පහත දැක්වේ. එනම්,

1. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය Standing Long Jump Test
2. පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය Vertical Jump Test

ඔබ පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව සුදුසු පරීක්ෂණයක සිසුන් නිරත කරවන්න.

1, **හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය Standing Long Jump Test**



රූපය 9.1.2

- රූපය 9.1.2හි දක්වා ඇති ආකාරයට ශිෂ්‍යයා නික්මුම් රේඛාවට ආසන්න ව දෙපා එක ළඟ තබා සූදානම් ව සිටියි.
- ඉදිරි තල්ලුව සඳහා ආධාරයක් වශයෙන්, දණහිස් නමමින් තරමක් පහත් වී දැත් පදවා දෙපාවලින් නික්මී හැකි තරම් දුරක් ඈතට පනියි.
- පතිත වීම සඳහා දුර පැනීමේ පිටියක් හෝ එසේ නොමැති නම් තණකොළ සහිත භූමි පෙදෙසක් හෝ යොදා ගත හැකිය.
- එක් ශිෂ්‍යයකුට අවස්ථා දෙකක් ලබා දී පනින ලද වැඩි ම දුර ඔහුගේ දක්ෂතාව ලෙස සටහන් කර ගනු ලැබේ.
- පනින ලද දුර ප්‍රමාණය අනුව, වගුව 9.1.4 හා 9.1.5 ආශ්‍රිතයෙන් ඇගයීම් සිදු කළ හැකි ය.

6th

2. පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය Vertical Jump Test

රූපය 9.1.3

- බිත්තියක මීටර් පරිමාණයක් සවි කර ඇත.
- රූපය 9.1.3හි දැක්වෙන පරිදි, ශිෂ්‍යයා ශරීරයේ පැත්තක් බිත්තියෙහි පරිමාණය දෙසට යොමු වන සේ විළුඹ ළංව තබා සිට ගනියි.
- පාද පොළොවෙහි ස්පර්ශ ව තිබිය දී (විළුඹ එසවීමෙන් තොර ව) තම ශරීරය ඉහළට අදින ඔහු අතක් ඉහළට එසවීමෙන් ස්පර්ශ කළ හැකි උපරිම උස රටහුනු කැබැල්ලක ආධාරයෙන් සලකුණු කරයි.
- ඉන් පසු ව දණිස් තරමක් නමා පහත් වී අත් පැදවීම සමඟ සිරස් ව හැකි තරම් ඉහළට පැන මුල් සලකුණට ඉහළින් තවත් සලකුණක් යොදයි.
- බිත්තියට සවි කර ඇති පරිමාණය ආධාරයෙන් සලකුණු දෙක අතර පරතරය ආසන්න සෙන්ටි මීටරයට මනිනු ලැබේ.
- එක් ශිෂ්‍යයකුට අවස්ථා දෙකක් ලබා දී සලකුණු අතර වැඩි ම පරතරය ඔහුගේ දක්ෂතාව ලෙස සටහන් කර ගනු ලැබේ.
- සලකුණු දෙක අතර පරතරය පදනම් කර ගනිමින් වගුව 9.1.4 හා 9.1.5 ආශ්‍රිත ව ඇගයීම් සිදු කළ හැකි ය.

ඇමුණුම 9.1.3

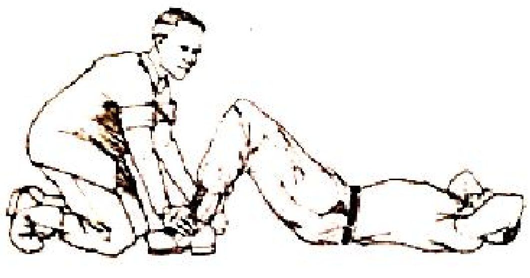
පේශීය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ දෙකක් මෙහි පහත දැක්වේ. එනම්,

1. **සිට් අප්ස් පරීක්ෂණය Sit Up Test**
2. **පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය Push Up Test**

මෙම පරීක්ෂණ දෙකෙන් එකක සිසුන් නිරත කරවන්න.

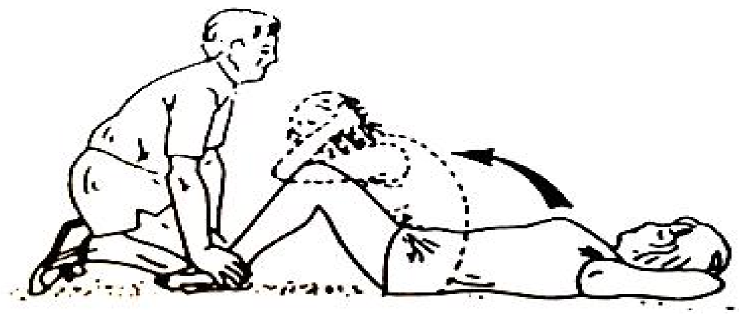
1. **සිට් අප්ස් පරීක්ෂණය Sit Up Test**

6th



රූපය 9.1.4

රූපය 9.1.5



රූපය 9.1.6

- රූප සටහන 9.1.4හි දැක්වෙන පරිදි, ශිෂ්‍යයා උඩුකුරු ව වැතිර විළුඹ ශරීරය දෙසට ගෙන ඒමෙන් දණහිස් නමා සිටියි.
- දෑත් හිස දෙපස තැන්වලට ආසන්නව බෙල්ල දෙපස තබා සිටියි.
- පතුල් පොළොව මත ස්ථාවර ව තබා සිටීම සඳහා ශිෂ්‍යයකුගේ ආධාරය ලබා ගනියි
- රූපය 9.1.4 හි පරිදි සූදානම් වීමේ ඉරියව්වේ සිට 9.1.5 රූප සටහනෙහි දැක්වෙන පරිදි උඩු කය පොළොවට ලම්බක මට්ටමට එසවීමත් නැවත සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට පැමිණීමත් එක් සිට් අප්ස් වාරයක් සේ සැලකේ. (රූපය 9.1.6)
- මිනිත්තු 1ක කාලසීමාවක් තුළ සම්පූර්ණ කරන ලද සිට් අප්ස් වාර ගණන ඔහුගේ දක්ෂතාව ලෙස සැලකේ.
- එම වාර ගණන පදනම් කර ගනිමින් වගු 9.1.4 හා 9.1.5 ආශ්‍රිත ව ඇගයීම් සිදු කළ හැකි යි.

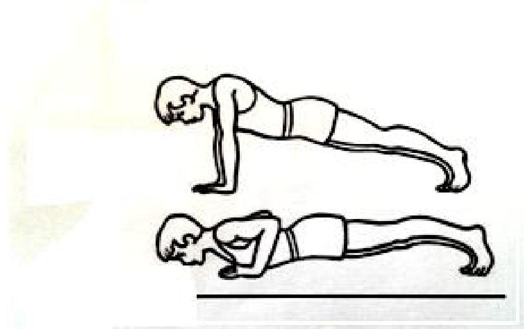
2. **පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය Push Up Test**

බාලිකාවන් සඳහා යෝජිත ක්‍රමය

(රූපය 9.1.7)

(රූපය 9.1.8)

6th



රූපය 9.1.10

- පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය සඳහා බාලකයන්ගේ සූදානම් වීමේ ඉරියව්ව මෙසේ ය.
- රූප සටහන 9.1.8හි දැක්වෙන පරිදි ශිෂ්‍යයා, දෑත් ඍජු වන සේ වැළමිටින් දිග හැර දෙඅත්ල හා දෙපා කොට්ටා (toes) පොළොව මත තබා සිටියි.
- මෙහි දී අත්ල දෙක අතර උරහිස් ප්‍රමාණයේ පරතරයක් ඇති ව අත්ලෙහි ඇඟිලි ලිහිල් ව ඉදිරියට යොමු වන සේ තිබිය යුතු වේ.
- බාලිකාවන් සඳහා සූදානම් වීමේ ඉරියව්ව මෙසේ ය.
- රූප සටහන 9.1.7හි දැක්වෙන පරිදි ශිෂ්‍යාව, දෑත් ඍජු වන සේ වැළමිටින් දිග හැර දෙඅත්ල හා දණහිස් පොළොව මත තබා සිටියි.
- මෙහි දී අත්ල දෙක අතර උරහිස් ප්‍රමාණයේ පරතරයක් ඇති ව අත්ලෙහි ඇඟිලි ලිහිල් ව ඉදිරියට යොමු වන තිබිය යුතු වේ.
- පාද ඉහළට ඔසවා එකිනෙක පටලවා සිටියි.
- අනතුරු ව රූප සටහන 9.1.8 හා 9.1.10හි දැක්වෙන පරිදි කඳෙහි බර අත්වලට යොමු වන සේ අත් නමා පපුව පෙදෙස පොළොවෙහි ස්පර්ශ වන තුරු කඳ ඍජු ව පහළට ගෙන එනු ලැබේ.
- නැවත කඳෙහි බර අත්වලින් දරා ගනිමින් කඳ ඍජු ව තබා ගනිමින් දෑත් දිග හැර ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණේ.
- මෙසේ කඳ පහළට ගෙන ගොස් නැවත ඉහළට ගෙන ඒම ක්‍රියාකාරකමෙහි එක් වාරයක් ලෙස සැලකේ.
- තත්පර 30ක දී ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන වාර ගණන ගණනය කර වගුව 9.1.4 හා 9.1.5 ආශ්‍රයෙන් ඇගයීම් සිදු කරන්න.

6th

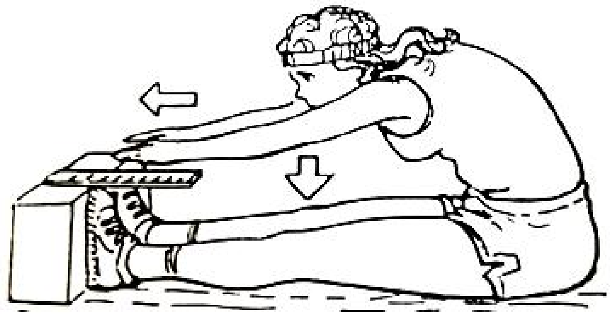
ඇමුණුම 9.1.4

නම්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ දෙකක් මෙහි පහත දැක්වේ. එනම්,

1. වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය Sit and Reach Test
2. සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය Stand and Bend Forward Test

මෙම පරීක්ෂණ දෙකෙන් එකක සිසුන් නිරත කරවන්න

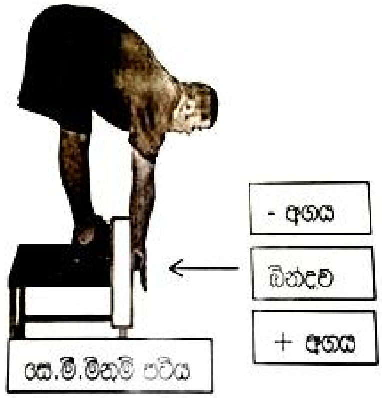
වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය Sit and Reach Test



රූපය 9.1.11

- ශිෂ්‍යයා පාද ඉදිරියට දිග හැර පොළොව මත වාඩි වී, පා පතුල් ඉදිරියේ ඇති පෙට්ටියකට හේත්තු වන පරිදි තබා සිටියි.
- පාද දණහිසින් නොනැමී පොළොවට තද ව තිබිය යුතු වේ.
- අත්ල පොළොව දෙසට යොමු ව තිබිය දී ශිෂ්‍යයා පෙට්ටියෙහි සවි කර ඇති මිනුම් පටිය ඔස්සේ තම දෑත් හැකි තරම් දුරට ඉදිරියට දිග හැර සහායක 3ට ගණන් කරන තුරු එම උපරිම මට්ටමෙහි තබා ගෙන සිටියි.
- පෙට්ටියෙහි උඩු තලයෙහි පතුල් ස්පර්ශ ව ඇති දාරය 0 වශයෙන් සලකා මැනීම් සිදු කරනු ලැබේ.
- ඇඟිලි තුඩු එම දාරය තෙක් නොපැමිණෙන අවස්ථා සෘණ අගයයන් ලෙස ද, ඇඟිලි තුඩු එම දාරය ඉක්මවා යන අවස්ථා ධන අගයයන් ලෙස ද, සලකා මිනුම් දුර සටහන් කරනු ලැබේ.
- එම අගයයන් මත පදනම් ව වගු 9.1.4 හා 9.1.5 ආශ්‍රයෙන් ඇගයීම් සිදු කරන්න.

2. **සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය Stand and Bend Forward Test**



රූපය 9.1.12

- පාද අතර සෙමී. 30ක පමණ පරතරයක් ඇති පරිදි ශිෂ්‍යයා බංකුවක් මත හෝ පෙට්ටියක් මත හෝ සිට ගෙන සිටියි.
- පාද දණහිසින් නොනමා අත්ල සිරුර දෙසට යොමු ව තිබිය දී ශිෂ්‍යයා ඉදිරියට නැමී පෙට්ටියෙහි සවි කර ඇති මිනුම් පටිය ඔස්සේ ඇඟිලි දිග හැර දෑත් හැකි තරම් දුරට පහළට ගෙන යයි
- සහායක 3ට ගණන් කරන තුරු එම උපරිම මට්ටමෙහි දෑත් තබා ගෙන සිටියි
- පෙට්ටියෙහි උඩු තලය 0 වශයෙන් සලකා මැනීම් සිදු කරනු ලැබේ.
- ඇඟිලි තුඩු එම තලය තෙක් නොපැමිණෙන අවස්ථා ඍණ අගයයන් ලෙස ද, ඇඟිලි තුඩු එම දාරය ඉක්මවා යන අවස්ථා ධන අගයයන් ලෙස ද, සලකා මිනුම් දුර සටහන් කරනු ලැබේ.
- එම අගයයන් මත පදන ම් ව අදාළ වගු 9.1.4 හා 9.1.5 ආශ්‍රයන් ඇගයීම් සිදු කරන්න.

ඇමුණුම 9.1.5

ශරීර සංයුතිය මැනිම

- ශරීර සංයුතිය මැනිම සඳහා විවිධ පිළිගත් පරික්ෂණ ඇතත් පාසල්වල ඇති පහසුකම් අනුව මේ සඳහා BMI පරීක්ෂණය යොදා ගත හැකි ය
- BMI පරීක්ෂණය සිදු කරන ආකාරය හා ඇගයීම් කරන ආකාරය පිළිබඳ විස්තර 6 ශ්‍රේණිය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයෙහි නිපුණතා මට්ටම 1හි දැක්වේ
- ඒ අනුව නැවත මෙම ශ්‍රේණියේ දී ද පරීක්ෂණය පවත්වා සිසුන්ගේ ශරීර සංයුතිය පිළිබඳ ඇගයීම සිදු කරන්න.

පරීක්ෂණ දක්ෂතා ඇගයීමේ වගු

	මීටර් 800 විනාඩි	හිටි දුර පැනීම සෙමී	පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීම සෙමී	සිට් අප්ස්	පුෂ් අප්ස්	වාඩි වී ඉදිරියට නැමීම	සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීම
ඉතා හොඳ යි	2:25 හෝ අඩු	198 හෝ වැඩි	44 හෝ වැඩි	35 හෝ වැඩි	38 හෝ වැඩි	(+11) හෝ වැඩි	(+13) හෝ වැඩි
හොඳ යි	2:26 - 2:36	191 - 197	38 - 43	25 - 34	29 - 37	(+4) – (+10)	(+6) – (+12)
සාමාන්‍යය යි	2:37 - 2:48	184 - 190	31 - 37	19 - 24	20 - 28	(-6) – (+3)	(-4) – (+5)
සතුටුදායක යි	2:49 - 2:59	177 - 183	25 - 30	14 - 18	12 - 19	(-14) – (-7)	(-12) – (-5)
දුර්වල යි	3:00 හෝ වැඩි	176 හෝ අඩු	24 හෝ අඩු	13 හෝ අඩු	11 හෝ අඩු	(-14) හෝ අඩු	(-13) හෝ අඩු

බාලක 9.1.4

	මීටර් 600 විනාඩි	හිටි දුර පැනීම සෙ.මී	පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීම සෙ.මී	සිට් අප්ස්	පුෂ් අප්ස්	වාඩි වී ඉදිරියට නැමීම	සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීම
ඉතා හොඳ යි	2:14 හෝ අඩු	173 හෝ වැඩි	40 හෝ වැඩි	30 හෝ වැඩි	21 හෝ වැඩි	(+13)	(+15) හෝ වැඩි
හොඳ යි	2:15 - 2:35	167 -172	34 - 39	22 - 29	16 - 20	(+6) – (+12)	(+8) – (+14)
සාමාන්‍යය යි	2:36 - 2:56	160 - 166	27 - 33	15 - 21	10 - 15	(-4) – (+5)	(-2) – (+7)
සතුටුදායක යි	2:57 - 3:19	154 - 159	21 - 26	9 - 14	5 - 9	(-12) – (-5)	(-10) – (-3)
දුර්ව ල යි	3:20	153	20	8	4	(-13)	(-11)

හෝ වැඩි

ඇමුණුම 9.1.6

බාලක 9.1.5

6th

තෙ වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.2 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී අවස්ථානුකූල ව ගැට හා බැමි යොදා ගනියි.	03
	4.3 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිනිමැල සන්දර්ශනය පවත්වයි.	03
	4.4 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි.	03
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.3 ප්ලොප් ක්‍රමය නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් උස පනියි.	02
	5.4 ජව ඉරියව්ව නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් විසි කරයි.	02
6.0 ක්‍රීඩා නීතිරීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිපදිමින් ආචාර ධර්ම හා සමාජ අගයවලට අනුගතව කටයුතු කරයි.	02
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.2 මනෝසමාජීය යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	03
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	03
	10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.	04

නිපුණතා 4.0 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.2 : එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී අවස්ථානුකූල ව ගැට සහ බැමි යොදා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- විවිධ ගැටවල ප්‍රයෝජන පැහැදිලි කරයි.
- විවිධ බැමිවල ප්‍රයෝජන විස්තර කරයි.
- අවස්ථානුකූල ව ගැට සහ බැමි භාවිත කරයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- සැම ශිෂ්‍යයකුට ම මීටරයක ප්‍රමාණයේ ලණු කැබල්ලක් රැගෙන ඒමට උපදෙස් දෙන්න.
- තමා දන්නා පරිදි දෙන ලද ලණු කැබැල්ලෙහි කෙළවර දෙක එකතු කර ගැට ගැසීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කර අගයන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ ගැට යෙදීමට සිදුවන බව
  - ලී දෙකක් හෝ එ වැනි වස්තු දෙකක් හෝ එකට එකතු කිරීම සඳහා විවිධ බැමි වර්ග අවශ්‍ය බව
  - ගැටවල හා බැමිවල ප්‍රයෝජන විවිධ බව
- ඇමුණුම 4.2.1හි සඳහන් පරිදි ගැට හා බැමි වර්ග සිසුන්ට ආදර්ශනය කරමින් ඒවායේ ප්‍රයෝජන හඳුන්වා දෙන්න
  - පිරිමි ගැටය - වෙළුම් පටි භාවිතයේ දී හා කඹ දෙකක් එකට ගැට ගැසීමේ දී
  - රැවල් ගැටය - ගනකමෙන් අසමාන කඹ යා කිරීමට
  - කොස් පට්ටා ගැටය - ලීයකට තද වන සේ කඹයක් බැඳ ගැනීමට, බාල්දි කොක්කට දැමීමට, පලංචි ගැට ගසා ගැනීමට
  - නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය -ජීවිතාරක්ෂක කටයුතුවලදී නොලිස්සන සේ තොණ්ඩුවක් සාදා ගැනීමට
  - හතරැස් බැම්ම - ලී දෙකක් හරහට තබා තද කර බැඳ ගැනීමට
  - කතුරු බැම්ම - ලී දෙකක් සමාන්තර ව තබා බැඳ ගැනීමට
- **ගැට හා බැමි භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.**
  - නිවැරැදිව ගැටයක් හෝ බැම්මක් හෝ නොයෙදීමෙන් ඒවා පහසුවෙන් බුරුල් වීමට ඉඩ ඇති බව.

- ගැටයක් හෝ බැම්මක් හෝ බුරුල් වී ලිහී ගිය විට අනතුරු ඇති වීමට ද ඉඩකඩ ඇති බව.
- නිවැරැදි ව නොගැසූ ගැටයක් හෝ බැම්මක් හෝ අවශ්‍ය වූ විට පහසුවෙන් ලිහා ගැනීමට අපහසු බව.
- නිවැරැදි ව යෙදූ ගැටය විශාල බරකට වුව ද ඔරොත්තු දෙන බව.
- නිවැරැදි ව ගැට හා බැමි යෙදීමෙන් අපගේ කාර්යයන් වඩා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඉටු කරගත හැකි බව.

පියවර 02
- **පිටියේ ස්ථාන හයක පහත ද්‍රව්‍ය තබා ස්ථාන හයක් සකස් කරන්න.**
    - ලණු කැබලි දෙකක් හා පිරිමි ගැටය සකස් කරන අන්දමේ විස්තර පත්‍රිකාව.
    - කඹ කැබැල්ලක්, ලණුවක් හා රුවල් ගැටය ගසන අන්දම ඇතුළත් විස්තර පත්‍රිකාව
    - ලීයක්, ලණුවක් හා කොස් පට්ටා ගැටය යොදන අන්දම ඇතුළත් විස්තර පත්‍රිකාව
    - තරමක් දිග ලණුවක් හා නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය සකස් කරන අන්දම ඇතුළත් විස්තර පත්‍රිකාව
    - පොලු දෙකක්, ලණුවක් හතරැස් බැම්ම යොදන අන්දම ඇතුළත් විස්තර පත්‍රිකාව.
    - පොලු දෙකක්, ලණුවක් හා කතුරු බැම්ම හා කොස් පට්ටා ගැටය යොදන අන්දම ඇතුළත් විස්තර පත්‍රිකාව.
- පන්තිය කණ්ඩායම් හයකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් හය සකස් කළ ස්ථාන හයට යොමු කරන්න.
- උපදෙස් පත්‍රිකාවේ අනුව අදාළ ගැට හා බැමි යෙදීමට උපදෙස් දෙන්න.
- සියලු ම කණ්ඩායම් සෑම ස්ථානයකටම යන තෙක් කණ්ඩායම් මාරුව සිදු කරන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකටම අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- මෙම ගැට හා බැමි එදිනෙදා ජීවිතයට අවශ්‍ය බැවින් නිවසේ දී වැඩිදුර පුහුණුවීම් සඳහා උපදෙස් දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප:
- ගැට, බැමි, පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, කොස් පට්ටා ගැටය, නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය, හතරැස් බැම්ම, කතුරු බැම්ම.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- මීටර් 1ක් දිග ලණු කැබලි 4 ක් , මීටර් 1.5 ක් දිග ලණු කැබලි 3ක්, මීටරයක් පමණ දිග කොහු මිටි ප්‍රමාණයේ ලී 5ක්, ගැට යෙදීම පිළිබඳ විස්තර පත්‍රිකා

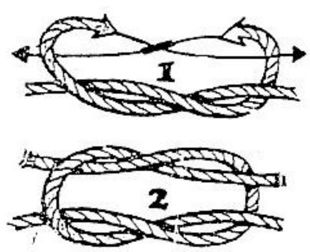
තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ගැට හා බැමි වර්ග නම් කිරීම අගයන්න.
- නිවැරැදි ව ගැට හා බැමි යොදන ආකාරය ආදර්ශනය කිරීම අගයන්න.
- ගැට වර්ග හා බැමි වර්ග එදිනෙදා ජීවිතයේ යොදා ගන්නා අවස්ථා ඉදිරිපත් කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා, නායකත්ව කුසලතා, අනුගාමිකත්ව කුසලතා අගයන්න.

ඇමුණුම 4.2.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පිරිමි ගැටය (Reef knot)



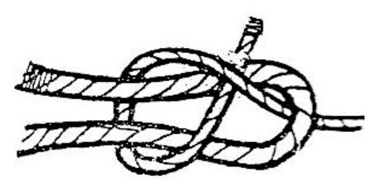
රූපය 4.2.1

පළමු ව ලණු දෙකෙහි කෙළවර දෙක අත් දෙකෙහි තබා ගන්න. දකුණු අතෙහි වූ ලණුව උඩින් වම් අතෙහි වූ ලණුව තබන්න. දැන් දකුණු පැත්තට පැමිණ ඇති ලණු කෙළවර දකුණු අතින් අල්ලා ලණු පොට යටින් ගෙන උඩට ගන්න. ඉන් පසු ව වම් අතෙහි වූ ලණු පොට ආපසු නවා දකුණු අතෙහි වූ ලණු කෙළවර යටින් තබන්න. දැන් දකුණු පැත්තට ලණු කෙළවරක් සහිත ව පුඩුවක් සෑදී තිබේ. දැන් දකුණු පැත්තට පැමිණි ඇති ලණු කෙළවර පුඩුවේ ලණුව මතින් ගෙන ඇතුළට යවා දෙපසට අදින්න. දැන් පිරිමි ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.

එක සමාන ලණු දෙකක් එකට ගැට ගැසීමට මෙම පිරිමි ගැටය යොදා ගත හැකි ය. එමෙන් ම උරමාවක් දැමීම වැනි කටයුතුවල දී යොදාගනු ලබන්නේ ද මෙම ගැටය යි. මෙම ගැටයේ ඇති ප්‍රධානතම වාසිය වන්නේ ඉක්මනින් හිර කර ගැනීමටත් ඉක්මනින් බුරුල් කර ගැනීමටත් ඇති හැකියාව යි. මෙම ගැටය හිර කර ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට එක් එක් පැත්තේ ඇති කෙටි ලණු පොටවල් දෙක හා දිග ලණු පොටවල් දෙක දෙපසට ඇදිය යුතු ය. එමෙන්ම ගැටය බුරුල් කර ගැනීමට නම් දෙපැත්තේ ඇති ලණු පොටවල් දෙක දෑතින් අල්ලා ඉදිරියට තල්ලු කිරීම මඟින් පහසුවෙන් එය කළ හැකි ය. මෙහි ඇති පැතලි ස්වරූපය ද අමතර වාසියකි.

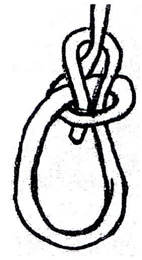
රුවල් ගැටය (Sheet Bend)

ගනකමින් අසමාන ලණු යා කිරීමට රුවල් ගැටය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පළමුවෙන් එක් කඹයක කෙළවරක් නමා පුඩුවක් ආකාරයට සකසා ගන්න. එම පුඩුව වම් අතෙහි තබා ගෙන අනෙක් ලණුවේ කෙළවර දකුණු අතට ගන්න. දැන් දකුණු අතෙහි ඇති ලණු කෙළවර සෑදුණු පුඩුවේ යටින් පුඩුව ඇතුළතින් ඉහළට ගන්න.


රූපය 4.2.2

එලෙසින් උඩින් ගත් ලණුවේ කෙළවර පුඩුවේ ලණු පොටවල් දෙක යටින් ගෙන එම ලණුවේ ම පුඩුව ඇතුළතින් රිංගවූ කොටසට යටින් ගෙන ලණු පොටවල් හතර ම දෙපසට අදින්න. දැන් රුවල් ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.

නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය (Bowling knot)



රූපය 4.2.3

මෙය ජීවිතාරක්ෂක කටයුතුවල දී වැදගත් වේ. නොලිස්සන ලෙස තොණ්ඩුවක් සාදා ගන්නේ මේ අන්දමිනි.

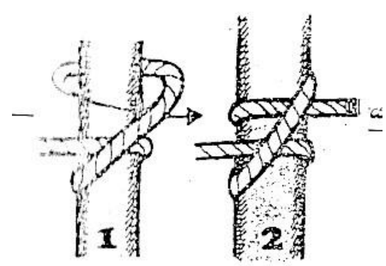
කඹයේ කෙළවරක් ගෙන පුඩුවක් සාදා ගන්න. තමනට අවශ්‍ය තරම් විශාල වන සේ තොණ්ඩුව සකස් කර කඹයේ නිදහස් කෙළවර පුඩුව අතරින් යවා පළමු කඹ කෙළවර වටා දමා නැවත ඇතුළට රිංගවා අදින්න.

යමක් තදින් ඇද ගැට ගැසීමට අවශ්‍ය වූ විට මෙම ගැටය භාවිත කළ හැකිවේ. රෙදි වැලක් ගැට ගැසීමට, රෙද්දකට ලණුවක් ගැට ගැසීමට මෙම ගැටය භාවිත කළ හැකි වේ.

කොස් පට්ටා ගැටය (Clove Hitch)

ලීයකට තද වන සේ කඹයක් බැඳගැනීම සඳහා කොස් පට්ටා ගැටය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය. මෙහි ඇති නොලිස්සන ස්වභාවය මෙම ගැටයේ ඇති වැදගත්කමකි.

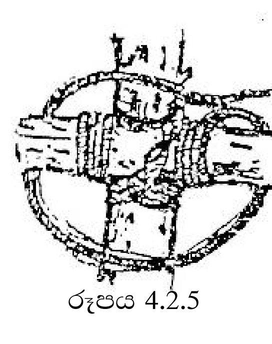
සිරස් ව ඇති කණුවක් තෝරා ගන්න. ලණුව අඩියක පමණ පරතරයක් ඇති ව දෑතින් අල්ලා ගන්න. (කණුවේ විෂ්කම්භය අනුව අඩියක පරතරය වෙනස් විය හැකි ය) දකුණු අතට ගත් ලණු කෙළවර සිරස් ව ඇති කණුවට පිටුපසින් දකුණේ සිට වමට ගෙන ගොස් වම් අතේ ඇති ලණුව යටින් ගෙන පෙර කරකැවූ වටයට ඉහළින් පෙර පරිදි ම වටයක් කරකවා ගන්න. අවසානයේ දෙවන වරට කරකැවූ වටයේ ආරම්භක ස්ථානයෙන් කණුව සහ එම ලණුව අතරින් ලණු කෙළවර යවා දෙපසට අදින්න. දැන් කොස් පට්ටා ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.



රූපය 4.2.4

හතරැස් බැම්ම (Square lashing)

ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීමට යොදාගත හැකි බැම්මක් ලෙස හතරැස් බැම්ම හැඳින්වීමට පුළුවන. පළමු ව ලී කඳන් දෙක කතිරයක ආකාරයට තබන්න. අනතුරු ව කඳන් දෙක එකිනෙක මත තැබූ ස්ථානයට ආසන්නයෙන් යටින් ඇති කොටසට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. ඉන් අනතුරු ව කඳන් දෙක ම හොඳින් හිර වන සේ රූපයේ ආකාරයට වෙළන්න. කොස් පට්ටා ගැටයෙන් වෙළීම අවසන් කරන්න.

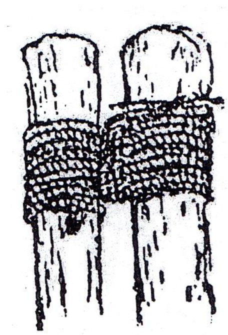


රූපය 4.2.5

6th

කතුරු බැම්ම (Sheer lashing)

ලී කඳන් දෙකක් රූපයේ ආකාරයට බැඳීම සඳහා යොදාගත හැකි බැම්මක් ලෙස කතුරු බැම්ම දැක්විය හැකි ය. එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. පසු ව කොට දෙක ම අසු වන සේ කඹය තද කරමින් වෙළන්න. මීළඟට කොට දෙක අතරින් වෙළුම් කිහිපයක් යවා කලින් කරන ලද වෙළුම තද කරන්න. එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමා අවසන් කරන්න.



රූපය 4.2.6

නිපුණතා 04 : ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.3 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිනිමැල සන්දර්ශන පවත්වයි

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ගිනිමැල සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.
- විවිධ ක්‍රමවලට ගිනිමැල සකස් කරන ආකාරය පැහැදිලි කරයි.
- ගිනිමැල සන්දර්ශනවලදී ගීත හා නාට්‍ය ඉදිරිපත් කරයි.
- ගිනිමැල සන්දර්ශන සංවිධානය කර ක්‍රියාත්මක කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- ගිනිමැල සකස් කිරීමට සිදු වන අවස්ථා පිළිබඳ ව ශිෂ්‍යයන්ගෙන් අදහස් විමසන්න.
- සිසු අදහස් අගයමින් ගිනිමැල, සන්දර්ශන වශයෙන් පවත්වන අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි හඳුන්වා දෙන්න
  - රාත්‍රි කඳවුරු
  - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්
  - විනෝද සවාරි
  - බාලදක්ෂ කඳවුරු
- ගිනිමැල සංන්දර්ශනවල දී භාවිත කරන ගිනිමැල සකස් කරන විවිධ ආකාර පෙළ පොත ඇසුරෙන් අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ගිනිමැල සකස් කරන ආකාරය ඇමුණුම 4.3.1 ඇසුරින් විස්තර කර දෙන්න.
  - පිරමීඩාකාර ගිනිමැලය
  - A හැඩයේ/ත්‍රිකෝණාකාර ගිනිමැලය
  - හතරැස්/ ඍජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැලය
  - පරාවර්තන ගිනිමැලය
- **ගිනි මැල දැල්වීම තුළින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පහත කරුණුද ඇතුළත් වන සේ සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ආලෝකය ලබා ගැනීමට
  - ශීතල අවම කිරීම/ උණුසුම ලබා ගැනීමට
  - ආහාර වර්ග පිස ගැනීමට/පුලුස්සා ගැනීමට
  - ආරක්ෂාවට (සතුන්ගෙන් ආරක්ෂාවට හා සතුන් පලවා හැරීමට)
  - සංඥාවක් ලෙස භාවිත කිරීමට
  - සතුට, විනෝදය, දැනුම, නිර්මාණශීලී බව, හැකියා/ නොහැකියා හඳුනා ගැනීමට.

- **ගිනි මැලයක් සකස් කිරීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු බව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - අදාළ භූමියේ හිමිකරුවන්ගෙන් හා අදාළ අංශවලින් අවසරය ලබා ගැනීම
  - කාලගුණික/දේශගුණික සාධක පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම.
  - අවට ප්‍රජාව දැනුම්වත් කිරීම.
  - ගිනිමැලය දල්වන දිනට පෙර අවශ්‍ය දර එක් රැස් කිරීම
  - වටිනා දැව වර්ග භාවිතයට නොගැනීම
  - දරවල කුඩා කෘමීන් සිටිනවා නම් ඉවත් කිරීම.
  - ගිනිමැලය දල්වන අවස්ථාවේ දී සුළඟ ගේ යන අන්දමේ ඇඳුම් පැලඳුම්වලින් සැරසී නොසිටීම.
  - හදිසි අවස්ථාවක ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට තෙත ගෝනියක් , ජල බඳුන්, අමු කොළ අතු සූදානම් ව තබා ගැනීම.
  - සකස් කරන ලද ගිනිමැලය අනවශ්‍ය ලෙස විශාල නොවීමට වග බලා ගැනීම.
  - ගිනි මැලය අවසානයේ හොඳින් නිවා දමා අදාළ ස්ථානය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම.
  - තමාගේ ආරක්ෂාව මෙන් ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සහතික වීම.

පියවර 02

- **ගිනිමැල සන්දර්ශන සඳහා යොදා ගන්නා ගීත හා නාට්‍ය පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
  - එවැනි ගීත සිසුන්ට ගායනා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  (ඇමුණුම 4.3.2 ද භාවිතා කළ හැකිය)
- **ගිනිමැල සන්දර්ශනවල දී ගීත හා නාට්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමෙන්** පහත සඳහන් කුසලතා හා අවස්ථාවන් උදා කරගත හැකි බව පහදා දෙන්න.
  - ඉදිරිපත් වීමේ කුසලතා වර්ධනය
  - නිර්මාණාත්මක හැකියා වර්ධනය
  - දවසේ වෙහෙස දුරු කර ගැනීමට
  - විනෝදය ළඟා කර ගැනීමට
  - තම සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීමට
  - එකමුතු බව ගොඩ නඟා ගැනීමට
  - දවසේ කටයුතු සමාලෝචනයට

පියවර 03

- **සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට වෙන් කරන්න. එක් එක් කණ්ඩායමට එක් එක් ගිනිමැල ආකාරය සහිත පුවරු ලබා දෙන්න.**
- ගිනිමැල සකස් කිරීමට පෙර දින, පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය එක් රැස් කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

- මහත දර කොට තුනක් සහ දර කැබලි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට A හැඩයේ ගිනිමැලය සකස් කිරීම සඳහා
- මහත දර කොට පහක් හා දර කැබලි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට 'පරාවර්තන ගිනිමැලය සකස් කිරීම සඳහා''
- මහත දර කොට හතරක් හා දර කැබලි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඍජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැලය සකස් කිරිම සඳහා
- විවිධ ප්‍රමාණවල දර කොට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පිරමීඩ ගිනිමැලය සකස් කිරීම සඳහා
- ගිනිමැල සන්දර්ශන සඳහා යොදා ගන්නා ගීත ඇතුළත් ගොනුවක් හා සුදුසු නාට්‍ය සැලසුම්. (ඇමුණුම 4.2.2 හා වෙනත්)

පියවර 04

- **ගිනිමැල සකස් කරන දින කණ්ඩායම්වළ සිසුන් අදාළ කාර්ය පරිශ්‍ර හතරකට යොමු කර නියමිත උපදෙස් පත්‍රිකා ලබා දෙන්න.**
  - සිසුන් කාර්යයෙහි නිරත කරවන්න.
  - අවශ්‍ය අවස්ථාවන්හි දී අමතර උපදෙස් හා දිරි ගැන්වීම් ලබා දෙමින් සිසුන් අගයන්න.
  - ගිනිමැල සකස් කර අවසන් වූ පසු ගීය ගායනා කරවමින් නාට්‍ය ඉදිරිපත් කිරීමටත් අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - නිර්මාණාත්මක දක්ෂතා අගයන්න.
  - එම නිර්මාණ මගින් තවත් අයකුට අපහාසයක් නොවීමට වග බලා ගන්න.
  - සැම විට ම දේශාභිමානි ගීත හා නාට්‍ය සඳහා සිසුන් යොමු කරවන්න.
  - විවේකී අවස්ථාවන්හි දී මෙම නිර්මාණ නැවත නැවත යොදා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ගිනිමැල සන්දර්ශනය, 'A' හැඩයේ ගිනිමැලය, පරාවර්තන ගිනිමැලය, ඍජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැලය, පිරමීඩ ගිනිමැලය.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- මහත දර කොට 18 ක්, දර කැබලි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට, උපදෙස් පත්‍රිකා 04 ක් (අදාළ ගිනිමැල විස්තර ඇතුළත්)

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ගිනිමැල සන්දර්ශන යොදා ගන්නා අවස්ථා විස්තර කරයි.
- විවිධ හැඩැති ගිනිමැල නිර්මාණය කරයි.
- ගිනිමැල සන්දර්ශනයේ දී ගීත හා නාට්‍ය ඉදිරිපත් කරයි.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී තම අත්දැකීම් ප්‍රයෝජනයට ගනියි. x

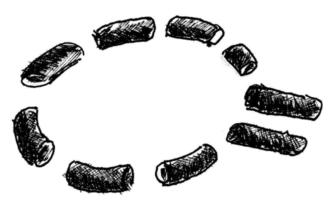
ඇමුණුම 4.3.1

ගුරු අත්වැල

ගිනිමැල සන්දර්ශන පැවැත්වීමේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍යවේ. සිසු නිර්මාණ සඳහා හැකි උපරිමයෙන් උපස්තම්භන ආධාරදීම හෝ ඒවා අගැයීමට ලක් කිරිම මඟින් ඔවුන් දිරි ගැන්විය යුතු ය.

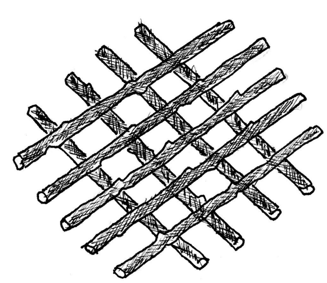
ගිනිමැලයක් සකසන ආකාරය

- ගිනිමැලය සැකසීමට බලාපොරොත්තු වන ස්ථානය වටේට හොඳින් ශුද්ධ කිරීම පළමුවෙන් ම කළ යුතු ය.
- තණකොළ සහිත ස්ථානයක් නම් තණ පිඬලි කපා ඉවත් කර තබා ගත යුතු වේ.
- ඉන් අනතුරු ව ගිනිමැලය සකසන ස්ථානය වටා විශාල දර කොට තබමින් පවුරක් නිර්මාණය කරගත යුතු ය. ගිනිමැලය ආසන්නයට යාමට දොරටුවක් ද තබා ගත යුතු ය.
- ඉන් පසු ව ලී කැබලි කිහිපයක් පහත අකාරයට බිම අතුරා ගත යුතු වේ. පොළොව තෙත් ව ඇත්නම් මෙසේ අතුරා ගැනීම අනිවාර්ය වේ.



රූපය 4.3.1

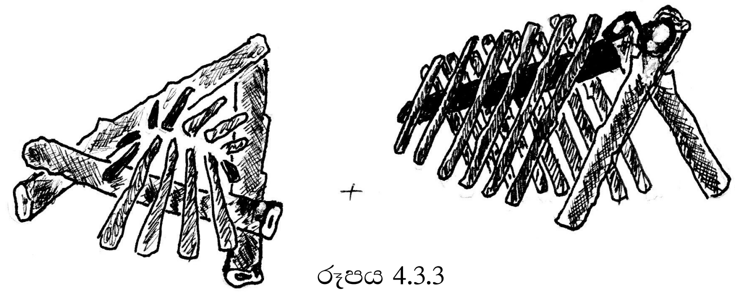
- බිම අතුරා ගත් ලී කැබලි මත ලී කුඩු, දහයියා, වියළි තණකොළ. පිදුරු හෝ හීනියට ඉරාගත් හනසු කිහිපයක් හෝ දමන්න.
- ඉන් අනතුරු ව අප සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ආකාරයේ ගිණිමැලය ඒ මත නිර්මාණය කරන්න. මෙහි දී දර අසුරන විට එකිනෙකට නොගැවෙන ලෙස තැබිය යුතු ය.



රූපය 4.3.2

විවිධ ආකාරයේ ගිනිමැල වර්ග

(1) **A හැඩයේ ගිනිමැලය (A Fire)**

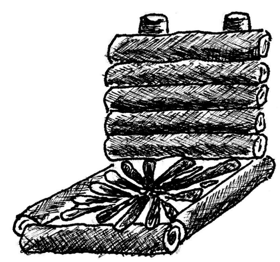


රූපය 4.3.3

මහත දර කොට තුනක් සිරස් අතට හෝ තිරස් අතට හෝ රූපයේ ආකාරයට තබා ඒ මත දර කැබැලි තබා මෙම A හැඩයේ ගිනිමැලය නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

(2) **පරාවර්තන ගිනිමැලය** (Reflector Fire)

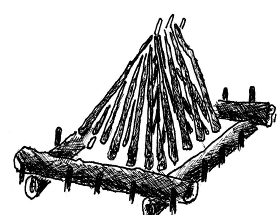
සිරස් ව සිටුවන ලද කණු දෙකකට දර කොට හේත්තු කර ඉන් ඉදිරියේ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ව දර කොට 3 ක් තබා ඒ අතර දර ගොඩ ගසා මෙම ගිනිමැලය නිර්මාණය කර ඇත. මෙම ගිනිමැලය එය වටා කළු ගල් හෝ වෙනත් දිලිසෙන ගල් වර්ග හෝ තබා ආලෝකය හා රශ්මිය ලබා ගත හැකි ආකාරයට සකස් කරන ලද්දකි. ආහාර උණුසුම් කිරීමට හා කඳවුරු කූඩාරම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය උණුසුම් ව තබා ගැනීමට මෙය භාවිත කළ හැකි ය.



රූපය 4.3.4

(3) **සෘජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැලය** (Rectangula Fire)

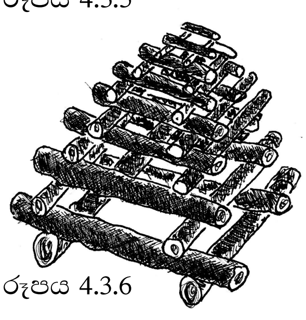
රූපයේ ආකාරයට සෘජුකෝණාස්‍ර ව කොට යොදා සකස් කළ ඇටවුමක් අතර දර කැබැලි අතුරමින් සකස් කර ගන්නා ගිනිමැලයකි.



රූපය 4.3.5

(4) **පිරමීඩ ගිනිමැලය** (Pyramid Fire)

දර කැබැලි කීපයක් හරස් අතට තබමින් ඒ මත තට්ටු ආකාරයට දෙපැත්තට මාරුවෙන් මාරුවට දර කොට තබමින් පිරමීඩයක් ආකාරයට මෙම ගිනිමැලය නිර්මාණය කර ඇත. ඉහළට ගමන් කරන විට ප්‍රමාණයෙන් කුඩා දර කැබැලි භාවිතයට ගත යුතු වේ.



රූපය 4.3.6

6th

ඇමුණුම 4.3.2

(3) **ගිනිමැල සංදර්ශන ගීත**

ගිණිමැල සන්දර්ශණවල දී යොදා ගනු ලබන ගීත බොහෝ විට බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය හා සම්බන්ධ වේ. එමෙන් ම දේශාභිමානය නංවන ආකාරයේ හා අර්ථවත් ගීත ද යොදා ගැනීමට හැකි ය. ගිණිමැල සන්දර්ශණවල දී යොදාගත හැකි සුවිශේෂ ගීත කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

ගිං ගැං ගුලි ගුලි
ගිං ගැං ගුලි ගුලි ගුලි ගුලි වොච්
ගිං ගැං ගෝ ගිං ගැං ගෝ //
හේලා .... හේල ෂේලා..... හේලා ෂේලා හේලා හෝ....
ෂලවලි ෂලවලි ෂලවලි ෂලවලි
වොම්බඃ වොම්බඃ වොම්බඃ වොම්බඃ//

සීයා බුලත් විට කොටයි

සීයා බුලත් විට කොටයි - රස කතා කියයි
රස කතා කියයි - බුලත් විට කොටයි
රජ රජ රජ රජ කථා - ගම ගම ගම කතා
රජ කතා, ගම කතා දන්නේ සීයාම යි.

අල්ලාපන් මාළු

අල්ලාපන් මාළු ගොඩ ඇදපන් මාළු //
මෝදර වැල්ලෙ මාළු කන්න රසයි මාළු
පනමේ ගොඩ යි ගොඩ පනම යි ///

පදිමු පදිමු ඔරුව

පදිමු පදිමු ඔරුව පහළ ගඟ දිගේ
මිහිරි මිහිරි මිහිරි මිහිරි ජීවිතේ

බිත්තරේ

බිත්තරේ සුදු මදේ - බිත්තරේ කහමදේ
බිත්තරේ සුදු මදේ කහමදේ

6th

බිත්තරේ කහමදේ බිත්තරේ සුදු මදේ
කහමදේ සුදු මදේ පුදුම දේ //

අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
එක නිවසේ වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ තිබෙනා

එබැවින් අපි වෙමු සොයුරු-සොයුරියෝ
සිරලක තුළ වෙසෙනා
ජීවත් වන අප මෙම නිවසේ
සොඳින සිටිය යුතු වේ
සැමට මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළී සමගි දමිනි
රන් මිණි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කල නොම දිරනා

නිපුණතා මට්ටම 4.4 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි.

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය උපකරණ නිර්මාණය කරයි.
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ලේඛන ගත කරයි.
- එළිමහනේ ආහාර පිසියි.
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමෙන් වින්දනයක් ලබයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **ආදි කාලීන මිනිසා ආහාර ලබා ගත් ආකාරය හා ඒවා සකස් කර තිබූ අන්දම පිළිබඳ ව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.**
  - **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
    - ආදි මිනිසා මස්, පලතුරු, අල ආහාරයට ගත් බව.
    - මුල් කාලයේ දී අමුවෙන් ආහාර ලබාගත් බව.
    - ගින්දර සොයා ගැනීමත් සමඟ ම ආහාර පිස ගැනීමට පුරුදු වූ බව.
    - ආහාර පිස ගැනීමට විවිධ වූ ළිප් වර්ග භාවිත කරන බව.
    - එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ අවශ්‍යතා රාශියක් ඇති බව.
    - එළිමහනේ ආහාර පිසීමට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගත යුතු බව.
    - එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෝ කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී හෝ ආහාර පිස ගැනීමට පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගත යුතු බව.

පියවර 02
- **පන්තිය සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.**
  - තොරතුරු පත්‍රිකා සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
  - එක් එක් කණ්ඩායම ලවා පහත උපකරණය සකස් කරවන්න.
    - ගල් තුනේ ළිප
    - අගල් ළිප
    - ටින් පෝරණුව
    - ඒකක ළිප
    - කරු දෙකේ ළිප
    - පැතලි ගල් උදුන

පියවර 03
- කණ්ඩායම් මාරු කරමින් එම උපකරණ නිරීක්ෂණය කිරීමටත් ඒවායේ අඩු පාඩු හෝ වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රම සෙවීමටත් යොමු කරන්න.
  - මෙම ළිප් භාවිතයෙන් කඳවුරක දී සකස් කළ හැකි ආහාර වර්ග ලේඛනයක් සකස් කරන්න.

පියවර 04
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ වැදගත්කම සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර ඒ සඳහා සුදුසු දිනයක් (සති අන්තයක් හෝ නිවාඩු දිනයක් හෝ) යොදා ගන්න.
  - ආහාර පිසින ස්ථානය, සාදා ගන්නා ආහාර වර්ග, සකස් කර ගන්නා ළිප් වර්ග, රැගෙන ආ යුතු ද්‍රව්‍ය කණ්ඩායම්වලට බෙදා දෙන්න.

පියවර 05
- සති අන්ත දිනක එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ කාර්යය සිදු කර එම ආහාර අනුභව කර ළමයින් සමඟ ප්‍රීති වන්නටඅවස්ථාව ලබා දෙන්න. (දෙමවුපියන් කිසි සේත් සහභාගි කර ගැනීමෙන් වළකින්න)

මූලික වදන් සංකල්ප :
- ගල් තුනේ ළිප/ කරත්තකරුවාගේ ළිප
- අගල් ළිප/ කානු ළිප
- ටින් පෝරණුව
- ඒකක ළිප
- කරු දෙකේ ළිප
- පැතලි ගල් උදුන
- පාන් තීරු තම්බනය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- සමාන උස කළුගල් 3ක්
- විවිධ උස ගල් කිහිපයක්
- තරමක් විශාල පැතලි ගලක් හෝ තහඩුවක් හෝ
- උදැල්ලක්
- ටින් එකක්
- ටින් කැපීමට කතුරක් නැතහොත් පිහියක් හා මිටියක්
- කරුවක් සහිත සම උස ලී 3ක්
- තරමක් දිග රිටක්
- හරස් ලීයක්
- උල් සහිත කරුවක්
- ලණු/වැල්පටවල්
- කුඩා වළන් හෝ ටින් 3 හෝ
- එක් එක් උපකරණය සාදන ක්‍රමය ඇතුළත් විස්තර පත්‍රිකාව බැගින්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය උපකරණ පැහැදිලි කිරීම අගයන්න.
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය උපකරණ නිර්මාණය කිරීම අගයන්න.
- එළිමහනේ සකස් කළ හැකි ආහාර ලැයිස්තුව විමසන්න.
- එළිමහනේ ආහාර පිසීම අගයන්න.

ඇමුණුම 4.4.1

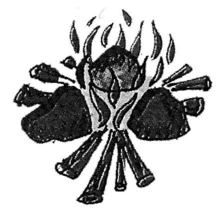
තොරතුරු පත්‍රිකාව

විවිධ වූ ළිප් වර්ග :- දර ළිප ගෑස් ළිප, විදුලි ළිප

දර භාවිතයෙන් සකස් කර ගන්නා විවිධ ළිප් වර්ග
කරත්තකරුවාගේ ළිප /ගල් තුනේ ළිප
අගල් ළිප/කාණු ළිප- Drain fire
ඒකක ළිප - Unit fire
කරු දෙකේ ළිප - Double fook fire
පැතලි ගල් ළිප - Flat Rock Fire
ටින් පෝරණුව - Tin Can stove

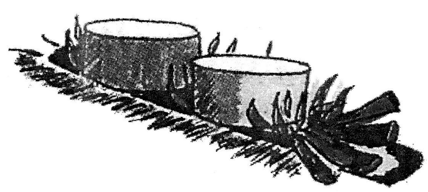
කරත්තකරුවාගේ ළිප/ ගල් තුනේ ළිප

කණ්ඩායමකට වුව ද ආහාර පිසීමට සුදුසු මෙම ළිප් වර්ගය ඕනෑ ම ආහාර වර්ගයක් පිස ගැනීමට ද සුදුසු ය. කළුගල්, ගඩො ල්, කබොක්, බ්ලොක් ගල් ආදි ඕනෑ ම ගල් වර්ගයකින් තමන් සතු භාජනවල ප්‍රමාණයට සරිලන ළිපක් තනා ගැනීමට හැකි වීමත් පහසුවෙන් හා කඩිනමින් සකස් කර ගැනීමට හැකි වීමත් මෙම ළිප් වර්ගයේ ඇති විශේෂත්වය යි.



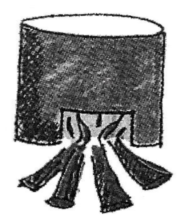
රූපය 4.4.1

අගල් ළිප/ කානු ළිප Drain fire
සමතලා පොළොවක කපන ලද අගලක/ කාණුවක මත භාජන තැබීමට සුදුසු ලෙස සකස් කර ගනී. භාවිත කරන භාජනයේ පළලට සරිලන සේ අගලේ පළල ද සකස් කර ගත යුතු ය. මෙම ළිපෙහි භාජන කීහිපයක් එකවර තැබීමට හැකි වීම විශේෂ වාසියකි.



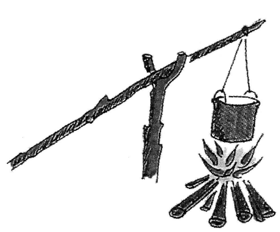
රූපය 4.4.2

ටින් පෝරණුව - Tin Can Stave
පියන ඉවත් කරන ලද ටින් එකක පියන පැත්තෙන් (රූපයේ පෙනෙන පරිදි) හතරැස් කොටසක් කපා ඉවත් කර ගැනීමෙන් (දර දැමීමට සුදුසු ලෙස) සකස් කර ගත හැකි ය. රොටි පිලිස්සීම වැනි කාර්යයන් සඳහා සුදුසු ය.



රූපය 4.4.3

ඒකක ළිප- Unit Fire
සවිමත් කරුවක් සහිත ලීයක් පොළොවේ සිටුවා එහි හරස් අතට තබන ලද ලීයක කෙළවර ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ළිප සකස් කර ගනී. භාජනය යටින් ගිනිමැලයක් ගසා ගින්දර ලබා ගැනේ. ආහාර පුලුස්සා ගැනීමට ද මෙම ළිප යොදා ගැනේ. විශාල පිරිසකට ආහාර පිසීමට යොදා ගත නොහැකි ය. භාවිතා කරන ලී අමු ලී විය යුතු ය.

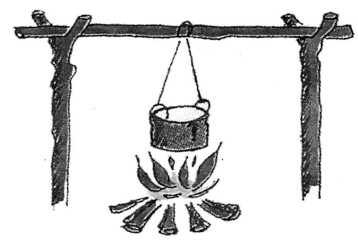


රූපය 4.4.4

6th

කරු දෙකේ ළිප Double Fork fire

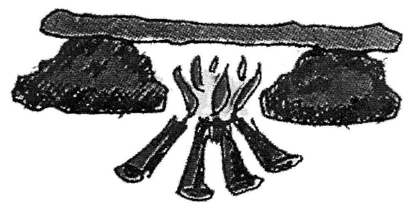
සවිමත් කරුවක් සහිත එක ම උස ඇති ලී දෙකක් ගෙන පොළොවේ සිටුවා ඒ මතින් හරස් අතට තබන ලද ලීයක ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ළිප සකස් කර ඇත. භාජනයට යටින් ගිනිමැලයක් ගසා ගින්දර ලබා ගනී. භාවිතයට ගන්නා ලී අමු ලී විය යුතු ය. මෙම ළිප ද කණ්ඩායමකට ආහාර පිසීම සඳහා සුදුසු නැත.



රූපය 4.4.5

පැතලි ගල් උදුන Flat Rock Stove

කුඩා ගල් මත තරමක් ලොකු පැතලි ගලක් තැබීමෙන් මෙම ළිප සාදා ගැනේ. රොටි වැනි දේවල් පුලුස්සා ගත හැකි ය.
පැතලි ගලක් වෙනුවට සමතලා ටකරන් හෝ ටින් තහඩුවක් ද යොදා ගත හැකි ය.



රූපය 4.4.6

එළිමහනේ ආහාර පිසීම

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී, එළිමහන් කඳවුරුවල දී, මිනිස් වාසයෙන් තොර ප්‍රදේශයක අතරමංවූ විට අහාර පිළියෙළ කර ගැනීමට අපට සිදු වේ. අවම පහසුකම් යටතේ ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීමට සිදු වන බැවින් විවිධ උපකරණ නිර්මාණය කර ගැනීමටත් විවිධ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර ගැනීමටත් සිදු වේ.

වර්තමානයේ ක්ෂණික ව හා පහසුවෙන් පිළියෙළ කර ගත හැකි ආහාර වර්ග රාශියක් වෙළෙඳ පොළේ ඇතත් ඔබට අත්දැකීමක් හා සතුටක් ලබා ගැනීම සඳහා සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග සකස් කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය. තව ද භාජන රහිත ව ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීමේ හැකියාව ද ලබාගත යුතු ය.

භාජන රහිත ව ආහාර පිසීම විනෝදාත්මක ය. පරිසරයේ ඇති සම්පත්වලින් විවිධ උපකරණ සකස් කර ගැනීමත්, පරිසරයට හානි නොකිරීමත් ශිෂ්‍යයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. ළිප් තැනීම්වල දී අමු ලී භාවිත කිරීම ත් ආහාර දැවටීම්වල දී සියඹලා, දෙහි වැනි ශරීරයට හානිකර නොවන ලී වර්ග භාවිත කිරීමටත් වග බලා ගත යුතු වේ.

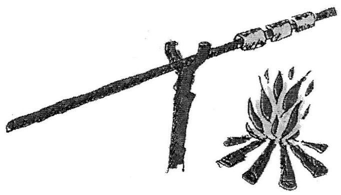
එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී ගිනි දැල්වීමට සූදානම් වන විට අවට පරිසරය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. සුළඟින් ගිනි දළු ඈතට ගොස් ගිනි ගැනීම් ඇති විය හැකි බැවින් ගොඩනැඟිලි, වනගත පෙදෙස් ආදිය සුළඟේ දිශාවට විරුද්ධ දෙසින් පිහිටන සේ ස්ථානය තෝරා ගත යුතු ය. එම ස්ථානයේ ඇති බොරලු, තණ පිඩලි, කොළ රොඩු ආදිය ඉවත් කර දැමිය යුතු ය.

සුළඟ හමන දිශාව සොයා ගැනීමට අත හෝ ඇඟිල්ල තෙමා ඉහළට එසවිය යුතු ය. එවිට සුළඟ හමන දිශාවෙන් අත හෝ ඇඟිල්ල හෝ ශීතල වනු ඇත. පුළුන් රොදක් හෝ සැහැල්ලු වියළි කොළයක් හෝ පා කර හැරීමෙන් ද සුළඟ හමන දිශාව සොයා ගත හැකි ය.

රොටි පිලිස්සීම

පිටි හා පොල් හොඳින් මිශ්‍ර කර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු දමා වතුර එකතු කර මෝලිය සකස් කර ගන්න. පොත්ත ගලවා හොඳින් පිරිසිදු කර ගත් ලීයක් වටා වළලු ආකාරයට රොටි මිශ්‍රණය ඔතන්න. ඒකක ලිපක් භාවිතයෙන් ඒ මේ අත කරකවමින් පුළුස්සා ගන්න. නැතහොත් සාම්ප්‍රදායික රොටියක් සකසා පැතලි ගල් උඳුනක පුළුස්සා ගන්න.

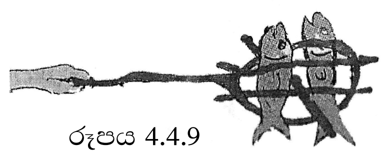
අල වර්ග හා මස් වර්ග ද මේ ආකාරයට පුළුස්සා (Barbecue) ගත හැකි ය.



රූපය 4.4.7

ඉහත ආකාරයට කරු දෙකක රැඳවූ ලීයක හෝ ලී කූරක හෝ රඳවා ආහාර පුලුස්සා ගත හැකි ය.

රූපය 4.4.8



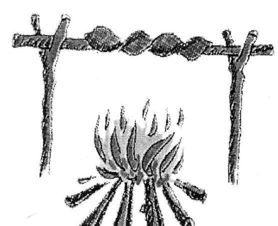
රූපය 4.4.9

අමු ලී හා වැල් යොදා සකස් කරගත් උපකරණයක මාළු හිර කර ගින්නට අල්ලා පුලුස්සා

අමු ලී වලින් හා වැල්වලින් සකස් කරගන්නා මෙම උපකරණය ටෙනිස් රැකට් තම්බනය (Tennis Racket Boiler) ලෙස හැඳින්වේ. මස්, මාළු, එළවුළු ආදිය මේ මත තබා ගින්නට අල්ලා තම්බා ගත හැකි ය.

පාන්/ බිස්කට් සෑදීම

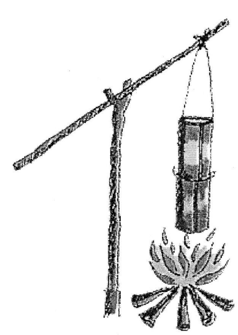
වතුර, පිටි, කිරි එකතු කරමින් සාදා ගන්නා මෝලිය තීරු ආකාරයට අමු ලීයක දවටා ගින්නට අල්ලා පාන්/බිස්කට් සාදා ගත හැකි ය. මෙය පාන් තීරු තම්බනය (Baking Bread Dough) ලෙස හැඳින්වේ.



රූපය 4.4.10

බත් පිසීම

රූපයේ ආකාරයට අමු මහත උණ බම්බුවකට හාල් හා අවශ්‍ය පමණට ජලය දමා ඒකක ළිපක් මගින් බත පිස ගත හැකි ය. කණ්ඩායමකට ආහාර පිසීමට සුදුසු නො වේ.



රූපය 4.4.11

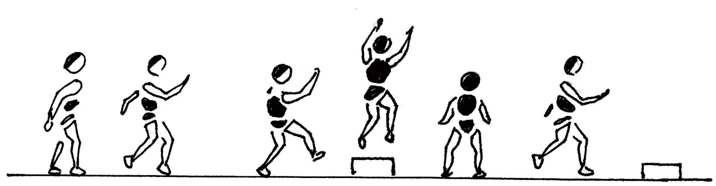
නිපුණතා මට්ටම 5.3 : ප්ලොප් ක්‍රමය නිවැරදි ව භාවිත කරමින් උස පනියි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- උස පැනීමේ ප්ලොප් ක්‍රමය විස්තර කරයි.
- ප්ලොප් ක්‍රමයට අදාළ උස පැනීමේ මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- උස පැනීමේ දී ආරක්ෂිත පියවර අනුගමනය කරයි.
- උස පැනීමේ නීතිරීති පිළිපදියි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **පහත දැක්වෙන ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.**
- සරල රේඛාවක් ඔස්සේ එකිනෙකට ඈතින් තබා ඇති උස අඩු බාධක (කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි අනතුරුදායක නොවන) මතින් වමට සහ දකුණට පනිමින් සෙමෙන් ඉදිරියට දිවීම

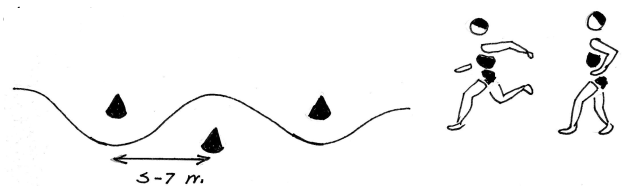


රූපය 5.3.1

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මලල ක්‍රීඩාවේ තිරස් පැනීම් හා සිරස් පැනීම් වශයෙන් පැනීම් ඉසව් කාණ්ඩ දෙකක් ඇති බව
  - උස පැනීම සිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට ඇතුළත් වන බව
  - උස පැනීම සඳහා ඇති විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම අතුරින් වර්තමානයේ ප්ලොප් ක්‍රමය බහුල ව යොදා ගන්නා බව
  - රූප සටහන් හෝ වීඩියෝ දර්ශන හෝ ඇසුරින් ප්ලොප් ක්‍රමය හඳුන්වා දෙමින් එහි පහත විශේෂතා පහදන්න.
    - වක්‍ර ධාවනය
    - හරස් දණ්ඩ දෙසට පිටුපස හරවා පැනීම
  - උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.

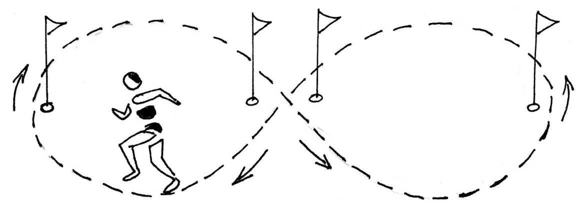
පියවර 02
- **ප්ලොප් ක්‍රමයේ අවතීර්ණ ධාවනයට අදාළ පහත දැක්වෙන මූලික අභ්‍යාසවල සිසුන් නිරත කරවන්න.**
  - පරතරය මීටර් 5-7ක් පමණ වන ලෙස තබා ඇති බාධක අතරින් වක්‍රාකාර ව දිවීම (රූපය 5.3.2)

6th



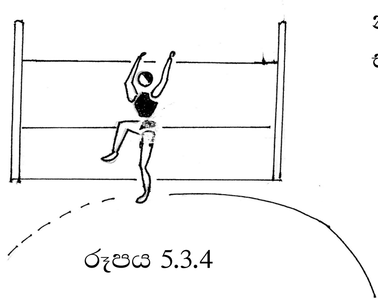
රූපය 5.3.2

- මීටර් 16ක් පමණ දිග 8 ඉලක්කම හැඩයට පිටියේ සලකුණු කර ඇති මාර්ගයක් ඔස්සේ දිවීම (රූපය 5.3.3)
    - එක් වෘත්තයක් සම්පූර්ණ කර ඊ ළඟ වෘත්තයට ඇතුළු වීමත් සමඟ ම වේගය වැඩි කිරීම හා වෘත්තයෙන් භාගයක් ගමන් කළ පසු වේගය අඩු කිරීම



රූපය 5.3.3

- වක්‍රාකාර මාර්ගයක් ඔස්සේ ධාවනය කර අවසානයේ දී සිරස් ව නික්මීම. නික්මීමත් සමඟ ම නිදහස් පාදයේ කළව ය පොළොවට සමාන්තර වන පරිදි ඉහළට එසවීම (රූපය 5.3.4)

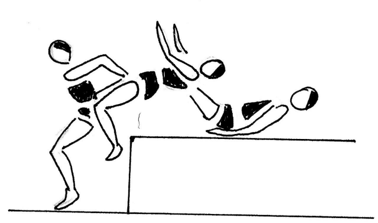


රූපය 5.3.4

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඉදිරි පෝෂණ සහ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 03

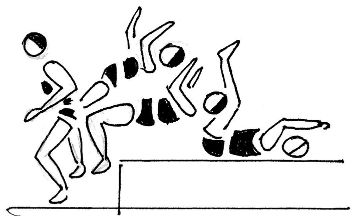
- **ෆ්ලොප් ක්‍රමයේ නික්මීම හුරු වීම සඳහා සිසුන් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.**
    - උස පැනීම් මෙට්ටයකට පිටුපස හරවා මෙට්ටයේ සිට පතුල් දෙකක පමණ දුරින් ශිෂ්‍යයා සිට ගැනීම
    - දෙපයින් නික්මී, උඩුකය පිටුපස පෙදෙස මෙට්ටයෙහි ස්පර්ශ වන පරිදි ඉහළට, පිටුපසට පැනීම (රූපය 5.3.5)



රූපය 5.3.5

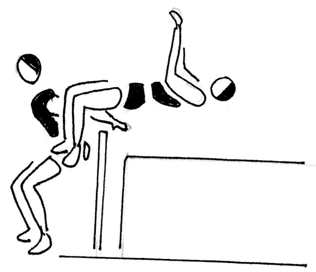
6th

- පතිත වන අවස්ථාවේ දී දෙපා ඉහළට යොමු ව පවතින පරිදි ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීම (රූපය 5.3.6)



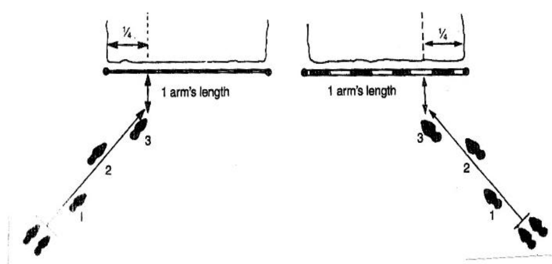
රූපය 5.3.6

- හරස් දණ්ඩ ලෙස ඉලාස්ටික්/රබර් පටියක් යොදා ගනිමින් ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීම (රූපය 5.3.7)



රූපය 5.3.7

- පියවර තුනක රේඛීය ධාවනයකින් අනතුරු ව ප්ලොප් ආකාරයට රබර් පටියක් මඟින් පැන මෙට්ටය මත පතිත වීම
- මෙහි දී ධාවන රේඛාව හා හරස් දණ්ඩ අතර 35^0 - 40^0 කෝණයක් තිබීම ද නික්මීමේ ස්ථානය හා හරස් දණ්ඩ අතර අතෙහි දිගට සමාන පරතරයක් තිබීම ද යෝග්‍ය වේ. (රූපය 5.3.8)



රූපය 5.3.8

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඉදිරි පෝෂණ සහ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

පියවර 04

- **උස පැනීමට අදාළ පහත දැක්වෙන නීතිරීති සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.**
- පිටපිට ම අසාර්ථක වාර තුනකින් පසු අදාළ තරගකරු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.
- කිසියම් උසක් නො පැන ඊ ළඟ උසට යාමේ අයිතිය තරග කරුවකුට ඇත. එහෙත් පැනීම නො කළ උස නැවත පැනීමට අවසර නැත.

6th

- නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
- අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලසෙන අවස්ථා -
    - පැනීමේ දී තරගකරු ගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මතින් ඉවත් වීම
    - හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් එහා පතිත වීමේ පිටිය හෝ භූමිය හෝ ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම

මූලික වදන් සංකල්ප :
- තිරස් පැනීම්
- සිරස් පැනීම්
- හරස් දණ්ඩ තරණය
- නික්මීම
- අවතීර්ණ ධාවනය
- ප්ලොප් ක්‍රමය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, උස අඩු කෝන්ස් නැතහොත් සුදුසු උපකරණ
- පතිත වීමේ මෙට්ට
- ඉලාස්ටික්/රබර් පටි සහ රඳවන

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-
- මලල ක්‍රීඩා පැනීම් ඉසවු වර්ගීකරණය පිළිබඳ ව විමසන්න.
- පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිවැරැදි බව අගයන්න.
- උස පැනීමේ නීතිරීති පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කිරීම අගයන්න.

නිපුණතා 05 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.4 : ජව ඉරියව්ව භාවිත කරමින් නිවැරදිව වීසි කරයි.

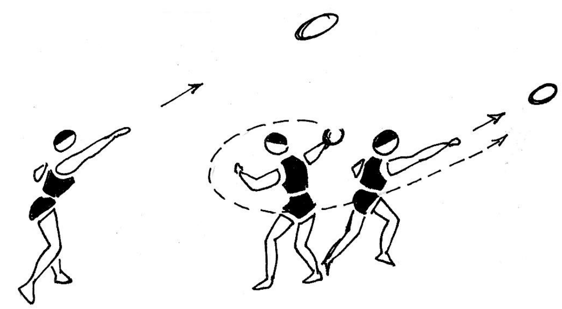
කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- යගුළිය දැමීම, කව පෙත්ත වීසි කිරීම, හෙල්ල වීස කිරීම, ඉසව්වල ජව ඉරියව්ව විස්තර කරයි.
- ජව ඉරියව්වේහි සිට ඉහත උපකරණ වීසි කරයි.
- නිවැරදි ඉරියව්ව භාවිතයෙන් උපකරණ වැඩි ඈතට විසි කරයි.
- විසි කිරීම් ඉසව්වලට අදාළ නීති- රීති පැහැදිලි කරයි.
- ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල සහ උපකරණ ග්‍රහණය හා මුදා හැරීම පිළිබඳව පෙර ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ට සිහිපත් කරන්න.**

පියවර 02
- පහත 5.4.1 හා 5.4.2 රූපවල දැක්වෙන ඉරියවුවල සිට වළල්ලක් හැකි තරම් දුරට ඈතට වීසි කිරීම, සිසුන් කිහිප දෙනෙකු ලවා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
- එක් එක් ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීමක දී උපකරණය ඈතට යන දුර ප්‍රමාණය පිළිබඳ ව නිරීක්ෂණය කරන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.

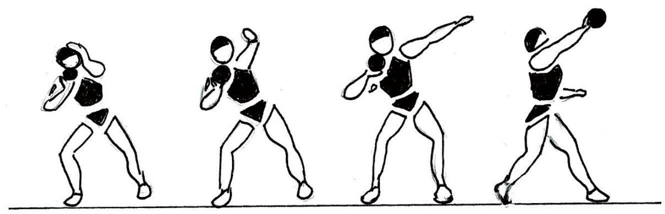


රූපය 5.4.1 රූපය 5.4.2

පියවර 03
- **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - පළමු ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීමේ දී ගමන් කරන දුරට වඩා වැඩි දුරක් දෙවන ඉරියව්වේ සිට වීසිකිරීමේ දී වළල්ල ගමන් කරන බව.
  - මුදා හැරීමේ දී වැඩි වේගයක් ලබා දීමෙන් උපකරණයක් වැඩි දුරක් ඈතට වීසි කර ගත හැකි බව.

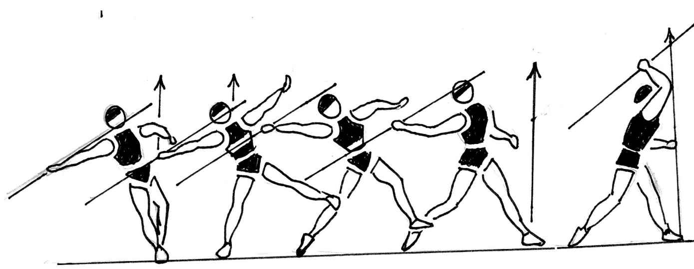
6th

පියවර 04
- **රූපය 5.4.3 හි පෙන්වා ඇති යගුළිය දැමීමේ ජව ඉරියව්ව සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
- උපකරණය රහිත ව එම ක්‍රියාකාරකම සිසුන්ට හුරු කරවන්න.
- ආරම්භයේ දී සැහැල්ලු විකල්ප උපකරණ ද අනතුරුව කවපෙත්ත ද භාවිතයට ගනිමින් සිසුන් තව දුරටත් පුහුණුවෙහි නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවන්වලදී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.



රූපය 5.4.3

පියවර 05
- **රූපය 5.4.5හි පෙන්වා ඇති හෙල්ල වීසි කිරීමෙ ජව ඉරියව්ව සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
- උපකරණයක් රහිත ව එම ක්‍රියාකාරකම සිසුන්ට හුරු කරවන්න.
- ආරම්භයේ දී සැහැල්ලු විකල්ප උපකරණ ද අනතුරු ව හෙල්ල ද භාවිතයට ගනිමින් සිසුන් තව දුරටත් පුහුණුවෙහි නිරත කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.



රූපය 5.4.4

පියවර 06
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සිසුන් සමඟ සමාලෝචනය යෙදෙන්න.**
  - වීසි කිරීමේ ඉසව්වල දී උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවධිය ජව ඉරියව්ව (Power position) වශයෙන් හැඳින්වෙන බව.
  - ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණයක් මුදා හැරීමේ දී වැඩි බලයක් හා වැඩි වේගයක් එම උපකරණයට ලැබෙන බව.
  - ජව ඉරියව්ව ද ඇතුළත් වීසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම මඟින් වැඩි දුරක් උපකරණය ඈතට වීසි කළ හැකි බව.

පියවර 07
- **මලල ක්‍රීඩාවේ වීසි කිරීම් ඉසව්වලට අදාළ පහත දැක්වෙන නීති-රීති සැකෙවින් හඳුන්වා දෙන්න.**
- යගුළිය උරහිසේ සිට තනි අතින් වීසිකළ යුතු ය.
- යගුළිය දැමීමේ ආරම්භක ඉරියව්වේ දී තරඟකරුගේ බෙල්ල නොහොත් නිකට ස්පර්ශ ව හෝ ඉතා ආසන්න ව යගුළිය තිබිය යුතු ය.

6th

- යගුළිය දැමීමේ ක්‍රියාවලිය අතරතුර එසේ තබා ගත් අත පහළට හෙළීම මෙන් ම යගුළිය උරහිස් රේඛාවෙන් පිටුපසට ගැනීම නොකළ යුතු ය.
- කවය ඇතුළත සිට යගුළිය දැමීම හා කවපෙත්ත වීසි කිරීම සිදු කළ යුතු ය.
- යගුළිය දැමීම, කවපෙත්ත වීසි කිරීම, සිදු කිරීමෙන් පසු ව කවයෙන් පිට වීමේ දී එහි පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතු වේ. හෙල්ල වීසි කිරීමේ දී දෙපසට සලකුණු කර ඇති රේඛාවලට පිටුපසින් ධාවන මාර්ගයෙන් පිට විය යුතු ය.
- පතිත වීමේ දී යගුළිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල තුඩ පතිත පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා ඇතුළත පතිත විය යුතු ය.
- උපකරණය පතිත වන තුරු යගුළිය, කවපෙත්ත ඉසව්වල දී කවයෙන් ද හෙල්ල වීසි කිරීමේ ඉසව්වේ දී ධාවන මාර්ගයෙන් ද පිට ට නොයා යුතු ය.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ජව ඉරියව්ව

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- **යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්,**
- කුඩා යගුළි හා ඒ සමාන විකල්ප උපකරණ
- කුඩා කවපෙති හා ඒ සමාන විකල්ප උපකරණ
- බර අඩු හෙල්ල හා ඒ සමාන විකල්ප උපකරණ

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- උපකරණයක් වීසි කිරීමේ දී ජව ඉරියව්ව භාවිතයට ගැනීමේ වාසි හා එම වාසි ඇති වීමට හේතු විමසන්න.
- ජව ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරදි බව අගයන්න.
- වීසි කිරීම් ඉසව්වලට අදාළ නීති රීති විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම අගයන්න.

ඇමුණුම 5.4.1

ගුරුවරයාට උපදෙස්

විසි කිරීම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දි අනුගමනය කළ යුතු පහත සඳහන් ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කර සිසුහු ඒවාට අනුකූල ව කටයුතු කරත් දැයි විමසිලිවත් වන්න.

- සිසුන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු වන ආකාරයේ පන්ති රටාවකට අනුව ඔවුන් සිටිය යුතු ය.
- වීසි කිරීම සිදු කරන සියලු දෙනා විධානයකට අනුව එකවර වීසි කිරීම කරන්න.
- සැම විට ම එක් දිශාවකට පමණක් වීසි කිරීම සිදු කරන්න.
- සියලු උපකරණ පතිත වීමෙන් අනතුරු ව ඒවා ආපසු රැගෙන එම සිදු කරන්න.
- වීසි කළ උපකරණ කණ්ඩායම දෙසට ආපසු වීසි කිරීමෙන් වළකින්න.

නිපුණතා 6.0 : ක්‍රීඩා නීති-රීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ක්‍රීඩා නීති-රීති පිළිපදිමින් ආචාර ධර්ම හා සමාජ අගයවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද : 02 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- ක්‍රීඩා නීති-රීති හා ආචාර ධර්ම අතර සම්බන්ධතා පැහැදිලි කරයි.
- ක්‍රීඩා නීති-රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජයීය වටිනාකම් ප්‍රකාශ කරයි.
- ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **දක්ෂ පාපැදි ශූරයකු වන ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝං (Lance Armstrong) පිළිබඳ පහත දැක්වෙන විස්තරය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කර ඒ පිළිබඳ සිසු අදහස් විමසන්න.**

  ලොව ජනප්‍රියතම පාපැදි සවාරියක් වන ප්‍රංශ පාපැදි සවාරිය 7 වරක් ජයග්‍රහණය කළ ඇමරිකානු ජාතික ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝං ඇමරිකාවේ වීරයකු බවට පත් විය. එරට වැසියන් තම දරුවන්ට ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝං වැනි වීරයකු වීමට උත්සාහ ගන්නා ලෙස පැවැසූ අවස්ථා බොහෝ ය. ජන මාධ්‍යවල වීරයකු වූ ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝං ලොව ප්‍රචලිත චරිතයක් බවට පත් විය.
  කෙසේ නමුදු වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් තහවුරු වීමෙන් අනතුරු ව ජනමාධ්‍යවේදීන් හමුවේ ඔහු ප්‍රකාශ කර සිටියේ තමා පාදයේ වේදනාව මඟහරවා ගැනීම සඳහා තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිත කරමින් තරග වැදුණු බව යි. එම ප්‍රකාශය ළැව් ගින්නක් සේ ලොව පුරා ප්‍රචාරය විය. එතෙක් වීරයකු වශයෙන් ලොව පිළිගත් ලාන්ස් ආම්ස්ට්‍රෝං එ ලෙස පපැදි ලෝකයට ම කළු පැල්ලමක් වූ අතර ඔහු ගේ ජයග්‍රහණ සියල්ල ද අවලංගු කරන ලදි.

- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - නීති-රීතිවලට අනුකූල නොවන ජයග්‍රහණයක් ඕනෑ ම අවස්ථාවක අවලංගු විය හැකි බව
  - සාධාරණ ව තරග කිරීමෙන් ලබන ජයග්‍රහණ අභිමානවත් බව
  - ජයග්‍රහණය සඳහා නීති විරෝධී අයුරින් කටයුතු කරන අය නිසා නීතිගරුක ව තරග වදින ක්‍රීඩකයන්ට බලවත් අසාධාරණයක් සිදු වන බව
  - නීති විරෝධී ක්‍රමවලට තරග වැදීම අදාළ ක්‍රීඩාවට සහ ක්‍රීඩකත්වයට පමණක් නොව පාසලට, සමාජයට සහ රටට ද අවමානයක් බව
  - නීති-රීතිවලට ගරු කිරීමෙන් හා ආචාර ධර්ම රැකීමෙන් සමාජයේ පිළිගත් පුද්ගලයකු විය හැකි බව

පියවර 02

- **පහත දැක්වෙන අවස්ථා සිසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කොට එවැනි අවස්ථාවල දී නීතිගරුක ව හා ආචාරශීලී ව ක්‍රියා නොකිරීම නිසා ඇති විය හැකි අගතිගාමී තත්ත්ව විමසන්න.**
  - කණ්ඩායම් ක්‍රීඩකයකු අසනීප වීම නිසා ඒ වෙනුවට සාවද්‍ය තොරතුරු ඉදිරිපත් කර වයසින් වැඩි ක්‍රීඩකයකු තරග වැදීම
  - ප්‍රතිමල්ලවයන් අතර සිටින දක්ෂ ක්‍රීඩකයකුට අනතුරක් සිදු කොට ඔහු ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත් කරවා තම කණ්ඩායමේ ජය තහවුරු කර ගැනීම
  - ආර්ථික වශයෙන් දුර්වල, නිසියාකාර ව ක්‍රීඩක ඇඳුම්-පැළැඳුම් නොමැති ව තරග වැදීමට පැමිණි ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක් අවඥාවට ලක් කිරීම
  - තරගයක් නැරඹීම සඳහා පැමිණි පිරිසක්, ක්‍රීඩකන්ට උසුළු විසුළු කරමින්, විවිධ දේවලින් දමා ගසමින් බාධා කිරීම
  - විනිසුරු දුන් තීරණයකට විරෝධය දක්වමින් තරගය වර්ජනය කිරීම
- **පහත දැක්වෙන කරුණු පදනම් කර ගනිමින් ඉහත සිද්ධි පිළිබඳ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව නිවැරැදි ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා පනවනු ලැබූ සම්මුති මාලාව ක්‍රීඩා නීති-රීති වේ.
  - සමාජයක යහපැවැත්ම සඳහා පවත්වා ගෙන යනු ලබන චර්යා රටා ආචාරධර්ම වේ.
  - නීති-රීති හා ආචාරධර්ම කඩ කිරීම නිසා තරගයෙන් ඉවත් වීම, ක්‍රීඩා තහනම් ඇති වීම, අවඥාවට ලක් වීම, නො සලකා හැරීම, දෝෂ දර්ශන එල්ල වීම, දඩ ගෙවීමට සිදු වීම ආදි විවිධ අගතිගාමී තත්ත්ව උදා විය හැකි ය.
  - නරඹන්නකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ක්‍රීඩාවට සහභාගි වන සියලු ම පාර්ශ්වවල ගෞරවය රැකෙන ලෙස කටයුතු කළ යුතු වේ.
    - ක්‍රීඩකයන්ට සමච්චල් කිරීම, අවමන් කිරීම, යම් යම් දේවලින් පහර දීම ආදියෙන් වැළැකී සිටීම
    - තමා කැමැති-අකැමැති සියලු කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයන් සම සේ ඇගයීම හා උනන්දු කරවීම
    - අසභ්‍ය වචන, පරුෂ වචන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම
    - ක්‍රීඩාවට බාධා වන අයුරින් ඝෝෂා නොකිරීම
    - නීති විරෝධී ව කටයුතු කරන්නන්ට විරුද්ධ ව පරිපාලන ආයතන පියවර ගන්නා බව දැන සිටීම
    - ක්‍රීඩා පරිශ්‍රවල මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් වැටි භාවිතයෙන් වැළැකීම

- **මේ අනුව ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය සඳහා නීති-රීති පමණක් නො ව ආචාරධර්ම ද පවත්වා ගත යුතු ය.**

පියවර 03

- **සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.**
- ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක සාමාජිකයන් ලෙස පහත සඳහන් පාර්ශ්ව සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී, පවත්වා ගත යුතු ආචාරධර්ම පිළිබඳ සටහනක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - පළමු වන කණ්ඩායම - කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සමඟ
  - දෙවන කණ්ඩායම - ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ
  - තෙවන කණ්ඩායම - නිලධාරීන් සමඟ
  - සිව් වන කණ්ඩායම - නරඹන්නන් සමඟ
- සිසු නිර්මාණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  - කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්, ප්‍රතිමල්ලවයන්, නිලධාරීන් සමඟ සහ නරඹන්නන් සමඟ කටයුතු කරන ආකාරය පිළිබඳ ව ඇමුණුම 6.1.1 හි ඇතුළත් තොරතුරු ඇසුරෙන් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

  - **නීති-රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීම මගින් පහත දැක්වෙන සමාජීය වටිනාකම් ගොඩනැඟෙන බව පෙන්වා දෙන්න.**
    - නීතිගරුකත්වය
    - ආචාරශීලීත්වය
    - යහපත් නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය
    - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
    - නිවැරැදි තීරණ ගැනීම
    - චිත්තවේග පාලනය
    - අනුවේදනය

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ඉදිරි පෝෂණ සහ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • නීති-රීති, ආචාරධර්ම, සමාජීය වටිනාකම්

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • **ක්‍රීඩකත්වය පිළිබඳ පුවත්පත්, වාර්තා, සඟරා**

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතාව ඉදිරිපත් කිරීම අගයන්න.
- නීතිගරුක ව හා ආචාරශීලී ව ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම් අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීම අගයන්න.

ඇමුණුම 6.1.1

1. **නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුකූල ව කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී,**
   - විවේචනය, උපහාසයට ලක් කිරීම, පැමිණිලි කිරීම ආදියෙන් වැළැකී සිටීම
   - කණ්ඩායමේ කාර්ය සඳහා උනන්දුවෙන් සහභාගි වීම
   - උද්‍යොගයෙන්, කැපවීමෙන්, සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
   - සාමාජිකයන්ට උදවු කිරීම
   - පුහුණුකරුට, නායකත්වයට, අනෙකුත් සාමාජිකයන්ට ගෞරව කිරීම
   - නම්‍යශීලී ව කටයුතු කිරීම
   - අන්‍ය මත ඉවසීම

2. **නීති-රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුකූල ව ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී,**
   - නුසුදුසු හා උපහාසාත්මක යෙදුම් භාවිත නොකිරීම
   - ප්‍රතිමල්ලවයන් ගේ නීති උල්ලංඝනය කිරීම් පෙන්වා දීමට උත්සාහ නොකිරීම
   - සුවිශේෂී දක්ෂතා දුටු විට ප්‍රශංසා කිරීම හා ඇගයීම
   - ජයග්‍රහණයේ දී පුරසාරම් කීම සහ පරාජයේ දී නිදහසට කරුණු දැක්වීම ආදියෙන් වැළැකීම
   - ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයන්ට සිදු වන අනතුරු හා හදිසි අවස්ථාවල දී උදවු කිරීම
   - ප්‍රතිවාදීන් ගේ ආර්ථික දුෂ්කරතා, අඩුපාඩු සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
   - ප්‍රතිවාදීන් ගේ දුර්වලතා මඟ හරවා ගැනීමට උදවු කිරීම

3. **නීති-රීතිවලට හා ආචාරධර්මවලට අනුකූල ව විනිසුරුවන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී,**
   - විනිසුරුවන් ගේ, නිලධාරීන් ගේ තීරණ පිළිබඳ ඍජු ව ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වැළැකීම
   - විරෝධයක් වෙතොත් එය නීත්‍යානුකූල ව ඉදිරිපත් කිරීම
   - විනිසුරුවන් ගෙන් සිදු වන අත්වැරැදි සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
   - විනිසුරුවන් හෝ නිලධාරීන් හෝ සමඟ බහින්බස් වීමෙන් වැළැකීම
   - විනිසුරුවන් සමඟ තර්ක කිරීමෙන් වැළැකීම
   - විනිශ්චයයට ගරු කිරීම

4. **නීති-රීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට අනුකූල ව නරඹන්නන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී,**
   - නරඹන්නන් ගේ උසුළු විසුළුවලට ප්‍රතිචාර නො දැක්වීම
   - නරඹන්නන් ගේ යහපත් ප්‍රතිචාර අගය කිරීම
   - නරඹන්නන් සමඟ සුහද ව කටයුතු කිරීම
   - නරඹන්නන් සමඟ ගැටුම් ඇති කර නොගැනීම
   - නරඹන්නන් ගෙන් අනවශ්‍ය උදවු උපකාර නොගැනීම

නිපුණතා මට්ටම 9.2 : **මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගනියි.**

කාල පරිච්ඡේද : 03 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- මානසික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.
- මානසික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා අන් අයට සහාය වෙයි.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- ඇමුණුම 9.2.1හි ඇතුළත් පණ්ඩිත් අමරදේවයන් විසින් ගායනා කරනු ලබන '**ඉර හඳ පායන ලෝකේ... ආලෝකය අතරේ**' යන ගීතය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
- පහසුකම් තිබේ නම් එම ගීතය වාදනය කරවා සිසුන් සමග ගායනා කරමින් රස වින්දනයට ඉඩ සලසන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - මෙම ගීතය මඟින් අපට පහත සඳහන් ආකාරයේ පණිවිඩ ගෙන එන බව
    - මේ ලෝකයේ ජීවත් වන සැම දෙනාට ම සැප මෙන් ම දුක ද විඳින්නට සිදු වේ.
    - ජීවිතය සමබර වන්නේ මෙ වැනි අභියෝග ඇති නිසා ය.
    - මෙම අභියෝග ම ජීවිතය රසවත් වීමට හේතු වෙයි.
    - සොබා දහමේ ද මෙවැනි සමබරතාවක් ඇත.
- සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට නම් ඕනෑ ම අභියෝගයකට බුද්ධිමත් ව සහ අකම්පිත ව මුහුණ දීමටත්, එ ම අත්දැකීම් ඵලදායී ලෙස ජීවිතයට යොදා ගැනීමත්, අවශ්‍ය වන බව
- ජීවිතයේ එන අභියෝගවලට බුද්ධිමත් ව සහ අකම්පිත ව මුහුණ දීමට ඇති හැකියාව මානසික යෝග්‍යතාව ලෙස සැලැකිය හැකි බව

පියවර 02
- **චින්තන හැකියාව යොදා ගන්මින් ක්‍රීඩාවක් කරමු යැ යි සිසුන්ට යෝජනා කරන්න.**
- මිනිත්තුවක කාලයක් ලබා දී පහත සඳහන් ආකාරයේ මාතෘකාවකට අදාළ කරුණු හැකි උපරිම සංඛ්‍යාවක් කඩදාසියක ලිවීමට අවස්ථාව දෙන්න.
  - භූමිතෙල්වලින් ගන්නා ප්‍රයෝජන
  - කැපූ උණ ගසකින් කළ හැකි දේ
- පිළිගත හැකි වැඩි ම කරුණු සංඛ්‍යාවක් ලියා ඇති ශිෂ්‍යයාට ජයග්‍රහණය ලබා දී සිසුන් ලියූ විවිධ කරුණු පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.

- **පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
    - විවිධ තේමා ඔස්සේ විවිධ පැතිවලින් චින්තනය මෙහෙයවන්නට හැකි වීම ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය කුසලතාවක් බව
    - කෙටි කාලයක් තුළ බොහෝ කරුණු මනසින් ගොනු කර ගත හැකි වීම ද බුද්ධිමත් බවෙහි ලක්ෂණයක් බව
    - එදිනෙදා මුහුණ දෙන අභියෝගවල දී සමහර විට ක්ෂණික වත්, පුළුල් වත්, සිතා තීරණ ගැනීමට චින්තන හැකියා දියුණු කර ගත යුතු බව
    - චින්තන හැකියාව වටිනා මානසික යෝග්‍යතාවක් බව

පියවර 03

- **එළිමහන් හමුවක් සූදානම් කොට පහත සඳහන් සිද්ධිය පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.**
- විවාහයෙන් සතියකට පසු වෙනත් රටක පදිංචියට යන අක්කා ගේ මංගල උත්සවයට ඇත්තේ තව මාසයකි. ඒ පිළිබඳ කිසි දු සූදානම් වීමක් කළ නොහැකි වූයේ හදිසියේ හෘදයාබාධයක් වැලඳුණු පියා වෙනුවෙන් මාස ගණනාවක් තිස්සේ සියලු ම දෙනා සතු ව තිබූ මුදල් ද යොදා විශාල වියදමක් කරන්නට සිදු වූ බැවිනි. දැන් ඔහු සුව වී සිටී. තව දුරටත් ණය වීමට නොහැකි වන අතර පසු ගිය සතියේ විදේශයක සිටින ලොකු මාමා විසින් අක්කා ගේ මංගල උත්සවය ඉහළ පෙළේ හෝටලයක ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන හෝටල් ගාස්තුව එවනු ලැබ ඇත.
- පන්තිය පවුලේ සියලු දෙනා ලෙස සලකා මෙම ගැටලු සහිත අවස්ථාවට මුහුණ දෙන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- පවතින තත්ත්වය යටතේ අක්කා ගේ මංගල උත්සවය මනා ව පැවැත්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විමසන්න.
- අවසානයේ මෙම උත්සවය සංවිධානය කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සැලැස්මක් යෝජනා කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
    - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට අනපේක්ෂිත ගැටලුවලට මුහුණ පෑමට සිදු වන බව
    - මතු දැක්වෙන කරුණු ද සලකා බලා එම ගැටලු එලදායී ලෙස විසඳා ගත යුතු බව
    - ගැටලුවක් හමුවේ ඉතා ඉවසිල්ලෙන් යුතු වීම
    - මෙම ගැටලුව විසඳා ගත හැකි යැයි ධනාත්මක ව සිතීම
    - පැන නැඟිය හැකි අර්බුදකාරී තත්ත්ව පිළිබඳ පෙරයීම් කර නිරන්තරයෙන් සුපරීක්ෂාකාරී වීම
    - පවත්නා සම්පත් කළමනාකරණය කර ගැනීම
    - අන් අය ගේ අදහස්වලට ද ඉඩ දීම
    - අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා යම් යම් කැප කිරීම් සහ පාඩු විඳ දරා ගැනීමට වුවත් සූදානම් වීම

- සියලු ම පාර්ශ්වවලට යහපතක් සහ හැකි උපරිම සතුටක් වන පරිදි තීරණ ගැනීම
- ගැටලුව විසඳා ගත් පමණින් සතුටට පත් වීම සහ එම අත්දැකීම් අනාගත අවස්ථා සඳහා පූර්වාදර්ශ ලෙස යොදා ගැනීම
- ගැටලු විසඳා ගැනීමේ හැකියාව වටිනා මානසික යෝග්‍යතාවක් බව

පියවර 04

- **ඇමුණුම 2.1.2 සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.**
- වගකීමෙන් යුතු ව ප්‍රසන්නව කටයුතු කළ ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- තමා හෝ වෙනත් අය හෝ විවිධ අවස්ථාවල දී වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගත් අවස්ථා ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- එම අත්දැකීම් බෙදාහදා ගැනීමටත්, තව දුරටත් ඒවා සංවර්ධනය කර ගත යුතු නම් ඒ කෙ සේ ද යන්න සාකච්ඡා කිරීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න**
  - අප සම්බන්ධයෙන් මෙන් ම අපේ සමාජයේ සිටින වෙනත් අය සම්බන්ධයෙන් ද, එදිනෙදා කරනු ලබන යම්යම් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ද, තීරණ ගැනීමේ අවස්ථා අපට උදා වන බව
  - මේ අවස්ථා පැහැර නො හැර නිවැරැදි තීරණ ගැනීම අප ගේ වගකීමක් හා යුතුකමක් බව
  - තීරණ ගැනීමට බලය ලත් පුද්ගලයකු අදාළ තීරණ නොගැනීම ම සමාජයට හානිකර විය හැකි බව
  - වගකීමෙන් යුතු ව තීරණ ගැනීමට අප ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාවෙන් ද, මනා අත්දැකීමෙන් ද, යුතු විය යුතු බව
  - වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව වටිනා මානසික යෝග්‍යතාවක් බව

පියවර 05

- **ඇමුණුම 9.2.3 දෙබස ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් දෙදෙනකුට අවස්ථාව දෙන්න.**
- රොෂාන් සතු චරිත ලක්ෂණවල වටිනාකම සාකච්ඡා කරන්න.
- 'ආතතියෙන් අපට කිසිදු වාසියක් නැත. එහෙත් හානියක් ගෙන දෙයි.' මේ ප්‍රකාශය සම්බන්ධ ව සිසුන් ගේ අදහස් විමසන්න.
- විවිධ පුද්ගලයන් ආතතියට පත් වන අවස්ථා සිසුන් ලවා ඉදිරිපත් කරවන්න.
- ඇමුණුම 2.1.4හි ඇති සී. ටී. ප්‍රනාන්දු මහතා ගේ ගීතය නිදහසේ රඟමින් ගයන්නටත්, රස විඳින්නටත්, සිසුන්ට ඉඩ දෙන්න.
- **පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තව දුරටත් සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ආතතියට පත් වීම දුර්වල පෞරුෂ ලක්ෂණයක් බව
  - ආතතිය පුද්ගලයකුට හානිකර තත්ත්වයක් බව
  - ආතතියට පත් වීමෙන් වැළැකී සිටීමට කළ හැකි දේ බොහෝ ඇති බව
  - ආතතිවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වටිනා මානසික යෝග්‍යතාවක් බව

මූලික වදන් සංකල්ප : • මානසික යෝග්‍යතාව

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 9.2.1,.2.2, 9.2.3,.2.4
- ගීත වාදනපටි
- ගීත විකාශන උපකරණ

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- මානසික යෝග්‍යතාව සහිත පුද්ගලයකු ගේ ලක්ෂණ විමසන්න.
- ගී ගායනය සහ රස විඳීම අගයන්න.
- මානසික යෝග්‍යතාව ඇති කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් නම් කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා , ඉදිරිපත් කිරිම, නිර්මාණශීලී බව අගයන්න.

ඇමුණුම 9.2.1

ඉර හඳ පායන ලෝකේ... ආලෝකය අතරේ
සැප දුක සමබර වේ
මේ ජීවන කතරේ...// සැප දුක සමබර වේ

උකුළේ ළමැදේ සමබර උසුලන // ගැමි ලිය යන ගමනේ
මුදු බඳ නැළැවෙන සේ
කඳුවැටි ගංගා සාගර එක සේ // පොළොවට සමබර වේ
මේ ජීවන කතරේ...// සැප දුක සමබර වේ

වැඩි වන ආශා මැඬලන වේගේ // ජීවන මග කැළැඹේ
ඒක ම රස මුසු වේ
මහ මඩ වගුරේ වන විල් මතු වේ // පියුම් පිපී සැනැහේ
මේ ජීවන කතරේ...// සැප දුක සමබර වේ

ඉර හඳ පායන ලෝකේ... ආලෝකය අතරේ
සැප දුක සමබර වේ.
මේ ජීවන කතරේ...// සැප දුක සමබර වේ

ගායනය - පණ්ඩිත් අමරදේව
රචනය - ශ්‍රී චන්ද්‍රරත්න මානවසිංහ

ඇමුණුම 9.2.2

ප්‍රසන්න ඉස්කෝලේ ඇරිලා ගෙදර යන කොට යි අම්මාත් ගෙට ගොඩ වුණේ.
''ආ පුතා ආවා ද? මං මේ ඉස්සරහ ගෙදරට ගියා අර පුංචි පුතා ගහෙන් වැටිලා කිව්වාට බලන්න.''
''ඇයි මොකද වෙලා තියෙන්නෙ?''
''නැහැ ඔංචිල්ලාවක් බඳින්න ගිහිල්ලා අඹ අත්තෙන් වැටිලා. මොක වත් නැහැ, ඔය හොඳට සෙල්ලම් කරකර ඉන්නේ. ඔළුව ඩිංගක් ගෙඩි ගැහිල විතර යි.''
''එහෙම කියලා බැහැ නේ අම්මේ, මං ගිහින් බලලා එන්නම්.''
ප්‍රසන්න එනවා දැකලා දම්මි නැන්දා හිනා වෙවී වැට ළඟට ම ආවා.
''මොකෝ නැන්දේ චූටි මල්ලිට?''
''මුකුත් නැහැ. වැටිච්ච බයට කෑ ගහගහ ඇඬුවා මිසක්.''
මල්ලිත් නැන්දා ගේ ඇගේ දැවටුණා. ප්‍රසන්න ගහ දිහා බැලුවා.
''ඒ වුණාට නැන්දේ මෙච්චර උස අත්තකින් වැටිලා ඔළුව වැදුණා ම බලා ඉන්න හොඳ නැහැ. ඉස්පිරිතාලෙට ගිහින් බලන්න ම ඕනෑ...
අනෙක, හවස තුනට යන පොල් ලොරිය මඟ හැරුණොත් ආයෙ ටවුමට යන්න වෙන්නෙ හෙට උදේ තමයි.''
නැන්දා වී පැදුර අකුළලා ලෑස්ති වුණේ ටිකක් නෝක්කඩුවෙන් වාගෙ.
අතරමඟ දී චූටි මල්ලි වමනය කළේ ප්‍රසන්න ගේ උකුළේ ඉඳෙද්දී ම යි. රෝහල පෙනෙන මානයේ ඉඳලා ම එයා තද නින්දේ.
චූටි මල්ලි වහවහා ඇතුළු කළේ දැඩි සත්කාර ඒකකයට.
''හොඳ වෙලාවට දරුවා එක්ක ආවේ. තව පමා වුණා නම් මොනවා වේවි ද කියන්න බැහැ.''
වෛද්‍යවරයා නැන්දාට ප්‍රශංසා කළා.

ඇමුණුම 9.2.3

රොෂාන් - ඇයි චමීර ඔයාට අසනීප ද, ඔච්චර බෙහෙත් පෙති බොන්නේ?

චමීර - මේ ගැස්ට්‍රයිටීස්වලට. මට එන මාසේ විභාගය මතක් වෙන කොට ලොකු බයක් දැනෙනවා. එතකොට තමයි ඉවසා ගන්න බැරි බඩේ දැවිල්ලක් එන්නේ. හැබැයි මං කොහොම වුණත් හැම විෂයයට ම විශිෂ්ට සම්මානයක් ගන්නවා ම තමයි.

රොෂාන් හිනා වුණා... චමීර ගේ කර වටා අත දා ගන්නා ගමන්.

රොෂාන් - ඔය බෙහෙත් පෙති නො බී, බඩේ දැවිල්ල හදා ගන්නේ නැති ව, ඔය සම්මාන ටික ගන්න බැරි ද? සම්මාන ලැබෙන්නේ පෙතිවලට ද, බඩේ දැවිල්ලට ද? නැත්නම් විභාගයට ලියන විදියට ද?
රොෂාන් ගේ කතාවට චමීරටත් හිනා.

චමීර ඉතින් ගැස්ට්‍රයිටිස් කියන්නෙ මං හිතලා හදා ගන්න එකක් යැ?

රොෂාන් ඔව්. හිතලා හදා ගන්න එකක් ම තමයි. මම ගැස්ට්‍රයිටිස් නැති ව ඔය සම්මාන ටික අරගෙන පෙන්නන්න ද?... චමීර, ඔයා දැන් ඔය විභාගය අසහනයක් බවට පත් කර ගෙන යි, තියෙන්නේ. ඒකට කියන්නෙ ආතතිය කියලා. ආතතියෙන්

විභාගයට උදව්වක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒක මතක තියා ගන්න... නිකම් ලෙඩ වෙන්න එපා. ආතතිය නැති ව විභාගයට සූදානම් වෙන්න.

චමීර මට නම් තේරෙන්නෙ නැහැ ඒක කරන්නේ කොහොම ද කියලා

රොෂාන් - විභාගයට උපරිම මහන්සිය ගන්න ගමන් මෙහෙම හිතන්න...
මං විභාගයට හොඳට මහන්සි වෙනවා. ලැබෙන ප්‍රතිඵලය බාර ගන්නවා. මං අසහනයට පත් වුණත් නැතත් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය බාර ගන්න වෙනවා ම යි. මොකද මේ ලෝකේ සාර්ථක ජීවිත ගත කරන හැමෝ ම ඔය විභාගෙන් විශිෂ්ට සම්මාන ම ලබාපු අය ද?

හැබැයි විභාගයට උපරිම මහන්සිය ගන්න.
ඊ ළඟට ඔයා මෙහෙම කරන්න...
පාඩම් කරන අතරේ විවේක ගන්නත් වෙලාවක් වෙන් කර ගන්න.
ඒ වෙලාවේ කතා පොතක් කියවන්න... ටී වී බලන්න... එළිමහනේ ඇවිදින්න... ක්‍රීඩාවක් කරන්න... කවියක් - සින්දුවක් කියන්න... පැළයක් හිටවන්න... භාවනාවක් කරන්න...
හැබැයි විභාගයට උපරිම මහන්සිය ගන්න.

චමීර ඔයා ගේ කතාව ඇහුවා මත් හරි ම සැනැසිල්ලක් දැනෙනවා. එතකොට ඔයා කරන්නේත් එහෙම ද?

රොෂාන් - අපොයි ඔව්, විභාගය විතරක් නෙවෙයි, ජීවිතේ මොන තරම් ප්‍රශ්න තියේවි ද... හැබැයි ආතතියට බැහැ මගේ සිත ආක්‍රමණය කරන්න.

චමීර හොඳ පෞරුෂයක් තියෙන කෙනකු ගෙ කතාවක්.

ඇමුණුම 9.2.4

අවදි වන්න අවදි වන්න දීප්තිමත් දිනකි උදා වෙලා තියෙන්නේ
හිතනවාට වඩා සොඳුරු විනෝදබර ලෝකෙක අපි ජීවත් වන්නේ

සුසුම් හෙළන කලට දුක් වෙලා - ඔබත් සමඟ කවුද අඬන්නේ
ටිකක් සතුටු වෙන්න සැනැසිලා - දහසක් ඒ ලෙස හිනැහෙන්නේ
බලනු මැනැවි කුරුළු කැදැල්ලේ - සතුට සැපත රස ඉතිරෙන්නේ
එහෙම ඉඳිමු සිත සැනැසිල්ලේ - දුකිනි මිනිස් කම ලැබ ගන්නේ
දුක සැප දෙක පෙරළි පෙරළි යයි - යන කාලය නැත නවතින්නේ
ඊයෙ වගෙ ද අද ටිකක් සුබ යි - අදට වඩා හෙට හොඳ වන්නේ

ගායනය - සී. ටී. ප්‍රනාන්දු මහතා

නිපුණතා 10 : **එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.**

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : **ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.**

කාල පරිච්ඡේද : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :
- මානව ලිංගිකත්වය යන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි.
- වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා පිළිබඳ විස්තර කරයි.
- කිසියම් පාර්ශ්වයකට අසාධාරණයක් සිදු නො වන සේ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවයට අනුකූල ව කටයුතු කරයි.
- ගැබිනි අවස්ථාවේ දී හා දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී සැමියකුගේ පියකු ගේ සහ මවක ගේ වගකීම් විස්තර කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01
- **මුණින් අතට පෙරළී සිටින කුඩා බිළිඳකු ගේ ඡායාරූපයක් ප්‍රදර්ශනය කරන්න.**
- **පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
  - එම බිළිදා ගැහැනු දරුවෙක් ද, පිරිමි දරුවෙක් ද යන්න තහවුරු කර ගත හැක්කේ ලිංගේන්ද්‍රිය මඟින් පමණකි.
  - එය එම බිළිඳාට ජීව විද්‍යාත්මක ව ලැබී ඇති **ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයයි.**
  - ලිංගික වශයෙන් දරුවකු කුස තුළ වර්ධනය කර බිහි කිරීම සඳහා ගැහැනු දේහ ලක්ෂණ සැකැසී ඇති අතර දරුවකු වෙනුවෙන් දායක වීමට පිරිමි දේහ ලක්ෂණ සැකැසී ඇත.
  - ඒ හැරුණු කොට ගැහැනු හෝ පිරිමි හෝ නො සලකා එක ම ආකාරයේ සෙල්ලම් බඩු, උපකරණ සපයා සම ඉගෙනුම් අවස්ථා ලබා දෙමින් දරුවකු හදාවඩා ගන්නේ නම් ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශ්වයට ම ලිංග භේදයකින් තොර ව එදිනෙදා සැම කටයුත්තක් ම කළ හැකි බව පර්යේෂණවලින් තහවුරු කර ඇත.
    නිදඃ ඉංජිනේරු, පරිපාලන, කම්කරු, ක්‍රීඩා
  - මේ නිසා ගැහැනු සහ පිරිමි දෙපාර්ශ්වයට ම නීතිමය වශයෙන් ද සම මානව අයිතිවාසිකම් හිමි වී ඇත.
  - එහෙත් සමාජය විසින් දරුවකු උපන් දා පටන් ම ගැහැනු සහ පිරිමි ලෙස වෙනස් ආකාරවලට හදාවඩා ගනිමින් දෙ ආකාරයක වගකීම් පැවරීමේ සංස්කෘතියක් ගොඩනඟනු ලැබ ඇත.
    නිදඃ
    - ගැහැනු ඇඳුම් සහ පිරිමි ඇඳුම්
    - ගැහැනු ළමයින් ගේ සෙල්ලම් බඩු සහ පිරිමි ළමයින් ගේ සෙල්ලම් බඩු
    - ගැහැනු අයට කළ හැකි/නොහැකි දේ සහ පිරිමි අයට කළ හැකි/නොහැකි දේ

- ගැහැනු අය කළ යුතු රැකියා සහ පිරිමි අය කළ යුතු රැකියා
- ගැහැනු අයට පවුලෙහි/සමාජයෙහි දිය යුතු ස්ථානය සහ පිරිමි අයට පවුලෙහි/සමාජයෙහි දිය යුතු ස්ථානය
- ගැහැනු අයට හිමි වගකීම් සහ පිරිමි අයට හිමි වගකීම්
- ගැහැනු අයට තිබිය යුතු චර්යා සහ පිරිමි අයට තිබිය යුතු චර්යා

- සමාජය විසින් ගොඩනගනු ලැබ ඇති ඉහත තත්ත්වය **ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය** ලෙස හැඳින්වේ.
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවය හේතු කොට ගෙන ලෝකය පුරා විවිධ ගැටුම්කාරී තත්තව ද උද්ගත වී ඇති අතර මෙයින් වඩා පීඩා විඳින්නේ කාන්තා පාර්ශවය බව සංඛ්‍යාලේඛනවලින් සහ වාර්තාවලින් ඔප්පු වී ඇත.
- මේ නිසා අද අන්තර්ජාතික මට්ටමින් මානව හිමිකම් යටතේ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය යන සංකල්පය ප්‍රතික්ෂේප කෙරේ.
- මානව ලිංගිකත්වය යනු ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයේත්, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවයේත්, එකතුව යි.

පියවර 02

- **ලිංගිකත්වය හා සබැඳි පහත දැක්වෙන කරුණු පැහැදිලි කරන්න.**
- තම වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා වැදගත් වන පද්ධතිය ප්‍රජනක පද්ධතිය බව
- ලිංගිකත්වය ඔස්සේ අනාගතයේ දී ගැහැනු ළමයින්ට හිමි වන්නේ මවක ගේ භූමිකාව බව හා පිරිමි ළමයින්ට හිමි වන්නේ පියකු ගේ භූමිකාව බව
- විවාහ වී දරුවකු ලැබීමෙන් ඇති වන කායික, මානසික, හා සමාජීය යහපත් බව හා සුරක්ෂිත බව විවාහ නො වී දරුවකු ලැබීමෙන් හිමි නොවන බව
- විවාහයකින් තොර වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යාවල යෙදීම හේතුවෙන් පහත සඳහන් ආකාරයේ හානිකර තත්ත්ව උදා විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
- අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්
- මානසික බිඳ වැටීම්
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වීම
- සමාජ අපවාදවලට ලක් වීම
- පවුල තුළ සම්බන්ධතා පළුදු වීම
- අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම

- වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා යනු **විවාහයෙන් පසු දෙදෙනකු අතර සිදු වන ලිංගික හැසිරීම් නිසා දෙදෙනාට ම හෝ එක් අයකුට හෝ කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් හානියක් සිදු නොවන** බව පෙන්වා දෙන්න.

6th

පියවර 03

- ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට පැවරෙන්නා වූ වගකීම් සිසුන් ගෙන් විමසමින් වෙන වෙන ම හුනු පුවරුවේ ලැයිස්තු ගත කරවන්න.
- **පහත කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**
    - සමාජීය වශයෙන් සම්මත කර ගෙන ඇති පරිදි ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට පැවරෙන්නා වූ වගකීම්, සමාජමය කාර්ය, භූමිකා යනාදිය ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජභාවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන බව
    - කුඩා කල සෙල්ලම් ගෙවල් රංගන මඟින් මව ගේ හා පියා ගේ භූමිකා ඉදිරිපත් කළ අයුරු සිහියට නංවා, ස්ත්‍රීපුරුෂ හැසිරීම් රටා සමාජය විසින් කුඩා කල සිට ම උගන්වනු ලබන, නැතහොත් සමාජයෙන් අප ඉගෙන ගන්නා දෙයක් බව
    - ආර්ථික තත්ත්වය, සංස්කෘතිය, ආගම, දේශපාලනය වැනි සාධක අනුව ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට පැවරෙන්නාවූ වගකීම්, කාර්ය, සහ භූමිකා යනාදිය වෙනස් විය හැකි බව

පියවර 04

- පාසල් යන වියේ දරුවන් දෙදෙනකු සිටින පවුලක් මුහුණ දෙන අවස්ථා කිහිපයක් පහත දක්වේ.
    - බිරිය අලුත් බිළිඳකු අපේක්ෂාවෙන් දින කීපයක් රෝහල් ගත කර සිටීම
    - ස්වාමියා රැකියාවක් සඳහා විදේශ රටකට පිටත් ව යාම
    - ස්වාමියාට ස්ථිර රැකියාවක් නොමැති අතර දිළිඳු බව නිසා බිරිය ගෘහ සේවිකාවක ලෙස මැද පෙරදිග රටකට යාම
    - බිරිය සහ ස්වාමියා යන දෙදෙනා ම රැකියාවල නිරත වීම නිසා සතියේ දිනවල දිවා කාලයේ නිවසේ නොසිටීම
- ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- ඉහත සඳහන් අවස්ථාව බැගින් සිසු කණ්ඩායම් හතරට ලබා දෙන්න.
- අදාළ අවස්ථාවේ දී මව හෝ පියා හෝ දෙදෙනා ම හෝ දරුවන් රැක බලා ගන්නා ආකාරයත්, වගකීම් දරන ආකාරයත්, පිළිබඳ ව කරුණු කෙටියෙන් සටහන් කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම්වලට තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ සහ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 10.1.1 ද සැලැකිල්ලට ගනිමින් පහත කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
    - විවාහ වන යුවළක ගේ අනාගත අපේක්ෂා පහත දැක්වේ.
        - අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාවෙන් යුතු ව දුකසැප බෙදාහදා ගනිමින් ආදර්ශවත් ව ජීවත් වීම
        - පරපුර පවත්වා ගෙන යාම සඳහා දරුවන් සමාජයට ලබා දීම
        - නිසි පරතරයකින් යුතු ව දරුවන් බිහි කිරීම
    - පවුලේ වගකීම් සහයෝගයෙන් දැරීම
    - පවුල් ඒකකයක් තුළ සමාජීය හා ආර්ථික වශයෙන් එකිනෙකාට පැවැරෙන්නා වූ විශේෂ වූ කාර්යභාරය හොඳින් තේරුම් ගෙන ස්වාමියා සහ භාර්යාව අතරත්, දෙමාපියන් සහ දරුවන් අතරත්, යහපත් සම්බන්ධතාවක් ගොඩ නඟා ගත යුතු බව

- පවුල තුළ යහපත් සම්බන්ධතා බිඳ වැටුණු විට හා අවශ්‍ය ආදරය, ආරක්ෂාව, සෙනෙහස නොලැබුණු විට දරුවන් හානිකර ගති ලක්ෂණ පෙන්වනු දැකිය හැකි වන අතර ඔවුන් ලිංගික අපයෝජනයට ද පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි බව
- දරුවන්ට තම පවුල මඟින් ලැබෙන ආදරය සහ ආරක්ෂාව ඔවුන් සමාජයට වැඩදායී යහපත් පුරවැසියන් බවට පත් වීමට පිටිවහලක් සපයන බව
- නීරෝග බුද්ධිමත් දරුවකු ලොවට දායාද කිරීමට නම් ගැබිනි මවක යහපත් ලෙස තම කායික, මානසික හා චිත්තවේගී සෞඛ්‍යය පවත්වා ගත යුතු බව

ගැබිනි බිරියකට තම සැමියා ගෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්

- බිරියට ආදරය සෙනෙහස ලබා දීම
- අවශ්‍ය ආහාරපාන ලබා දීම
- බිරියට ආරක්ෂාව ලබා දීම
- වෛද්‍ය සායන සඳහා බිරිය සමඟ සහභාගි වීම
- ගැබිනි මවකට සුදුසු ලෙස නිවස හා අවට පරිසරය සකස් කිරීම
- ගැබිනි බිරිය සතුටින් තැබීම ආගමික කටයුතුවලට යොමු කිරීම
- දුම්පානයෙන් සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළැකීම

දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී පියකු ගේ සහ මවක ගේ වගකීම්

- ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා දීම
- ශාරීරික, මානසික සහ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම
- හැම විට ම ආදරය දැක්වීම
- අවශ්‍ය විටෙක දරුවන් ගේ සංඥා තේරුම් ගනිමින් ඊට ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි රැක බලා ගන්නන් ගේ සහාය ලබා ගැනීම
- අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සහ නිර්මාණශීලීත්වයට අවස්ථා උදා කර දීම
- දිනපතා සෙල්ලම් කිරීම සහ විනෝදාස්වාදය සඳහා කාලයක් ලබා දීම
- අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කිරීම සහ එ සේ ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබා දීම
- සහනදායී නිවෙස් පරිසයක් පවත්වා ගැනීමට වගබලා ගැනීම
- පාසල් අධ්‍යාපනයට උදවු කිරීම සහ දිරිමත් කිරීම

මූලික වදන් සංකල්ප :
- මානව ලිංගිකත්වය
- ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය
- ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය
- වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- මුණින් අතට පෙරළී සිටින කුඩා බිලිඳකු ගේ ඡායාරූපයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- මානව ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය නිවැරැදි ව අර්ථ දැක්වීම අගයන්න.
- වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යාවලින් ඈත් විය යුතු බවට එකඟ ව අදහස් දැක්වීම අගයන්න.
- මානව අයිතිවාසිකම් සුරැකෙන සේ ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය තුළ රැඳෙමින් කටයුතු කළ හැකි ආකාරය විමසන්න.

6th

නිපුණතා 10 : එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 10.2 : සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.

කාල පරිච්ඡේද : 04 යි.

ඉගෙනුම් පල :

- අනාගත සමාජීය අභියෝග නම් කරයි.
- ජීවිතයට අභියෝග විය හැකි ආහාර පිළිබඳ අදහස් දක්වයි.
- ආපදා කළමනාකරණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි.
- රෝග තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.
- සංස්කෘතික අංග ආරක්ෂා කර ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි.
- නව තාක්ෂණය හානි අවම වන ලෙසට භාවිත කළ යුතු බවට අදහස් දක්වයි.
- ගැටුම් අවම කර ගනිමින් කටයුතු කරයි.
- අනාගත සමාජීය අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් -ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 01

- **සිසුන් කිහිප දෙනෙකුගෙන් එකිනෙකාගේ පෞද්ගලික රුචිකත්වය අනුව පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා ගන්න.**
- **සිසුන් ලබා දෙන පිළිතුරු කළු ලෑල්ලේ සටහන් කරන්න.**
  - ඔබ පාසලේ දී කෑමට ගැනීමට නිවසින් රැගෙන එන හෝ ආපණ ශාලාවෙන් ලබා ගන්නා ආහාරපාන මොනවාද ?
  - ඔබ රාත්‍රී ආහාරය සඳහා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන ආහාර මොනවාද ?
  - ඔබ විනෝද චාරිකාවක හෝ සාප්පු සවාරියක හෝ යෙදී සිටින අතරතුර මිලදී ගන්නා ආහාරපාන වර්ග මොනවාද ?
- **සිසුන් ලබා දුන් පිළිතුරු ලැයිස්තුවේ ඇති ස්වාභාවික හා ස්වාභාවික නොවන ආහාර වර්ග පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.**
  - ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි ඉතා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද කල් තබා ගැනීමට/ රස ගැන්වීමට/වර්ණ ගැන්වීමට කෘත්‍රිම රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු නොකරන ලද ආහාර ස්වාභාවික ආහාර ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.
  - ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජනය සැම විටම ශරීර සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් හිත කර වන බැවින් හැකිතාක් දුරට ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනයට යොමු විය යුතු බව තහවුරු කරන්න.
- ස්වාභාවික නොවන ආහාර විවිධ ආකාරවලට වර්ග කළ හැකි බව සාකච්ඡා කරන්න.

- සකස් කරන ලද ආහාර(Processed Food)
- නිසරු ආහාර(Junk Food)
- ක්ෂණික ආහාර(Instant Food)

පියවර 02
- **සිසුන් කණ්ඩායම් තුකට බෙදන්න. ඉහත මාතෘකා තුන කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙමින් පහත තොරතුරු ගොනු කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.**
  - ආහාර කාණ්ඩය පැහැදිලි කිරීම
  - ඇතුළත් වන ආහාර වර්ග
  - භාවිතයේ අවාසි තත්ත්ව
- ක්‍රියාකාරකම් අතර තුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඇමුණුම 10.2.1 ඇසුරින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

පියවර 03
- **වර්තමාන සමාජයේ නිතර නිතර ඇසීමට ලැබෙන ලෙඩ රෝග පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.**
- රෝග ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන සාධක ලෙස පහත කරුණු පෙන්වා දෙන්න.
  - ජීවත් වන පරිසරයේ අපවිත්‍රතාව
  - ඇසට පෙනෙන ජීවීන් හා නොපෙනෙන ජීවීන්ගේ බලපෑම
  - අයහපත් ජීවන රටාව
  - කාර්මීකරණයේ බලපෑම්
  - මානසික ආතතිය
  - අයහපත් ලිංගික චර්යා
- රෝග, බෝ වන රෝග හා බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කළ හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- **ආසාදිත පුද්ගලයකු ගෙන් පිටවන විෂබීජ (රෝග කාරක) වෙනත් පුද්ගලයකුගේ සිරුර තුළට ඇතුළු වීම මඟින් එම පුද්ගලයාට ද අදාළ රෝගය ඇතිවන්නේ නම් එවැනි වූ රෝග බෝ වන රෝග ලෙස හඳුන්වන බව පෙන්වා දෙන්න.**
- බෝවන රෝගවල රෝග කාරක පැතිරීම විවිධ ක්‍රම මගින් සිදුවේ.
  - වාතය මඟින් • ජලය මඟින් • ආහාර මඟින්
  - සතුන් මඟින් • ස්පර්ශයෙන්
  - ලිංගික සබඳතා මඟින්
- බෝ වන රෝග සඳහා උදාහරණ කිහිපයක් ලෙස පහත දැක්වෙන රෝග පෙන්වා දෙමින් ඇමුණුම 10.2.2 ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - ඩෙංගු • මැලේරියාව • ක්‍ෂය රෝගය • උණ සන්නිපාතය
  - බරවා • මී උණ • පාචනය
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ලෙස HIV/ AIDS සුදු බිංදුම, උපදංශය, ලිංගික ඉන්නන්, ලිංගික හර්පීස් ආදිය හැඳින්විය හැකි ය.

පියවර 04
- **බෝ නොවන රෝග යනු පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝ වීමක් සිදු නොවන රෝගයකි.**
- බෝ නොවන රෝග සඳහා උදාහරණ ලෙස පහත දැක්වෙන රෝග හඳුන්වා දෙමින් ඇමුණුම 10.2.3 හි තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - දියවැඩියාව • අධික රුධිර පීඩනය
  - පිළිකා • හෘදය රෝග
  - මානසික රෝග • වකුගඩු රෝග
- මෙම රෝග බොහොමයකට හේතු සාධක වන්නේ වැරදි ජීවන රටාව වේ.
- එසේ ම, සමාජීය පරිසරයේ පවත්නා විවිධ විෂමතා හේතු කොට ඇතිවන මානසික ආතතිය ද බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතුවේ.
- බෝ වන රෝග හා බෝ නොවන රෝග ඇති වූ විට,
  - ශාරීරික දුර්වලතා හා අපහසුතා ඇති වීම
  - අභ්‍යන්තර පද්ධතීන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා ඇතිවීම.
  - ශාරීරික හා මානසික දුර්වලතා මත එදිනෙදා කටයුතු කිරීමට අපහසු වීම.
  - අධ්‍යාපනය අඩාල වීම
  - රැකියාවල ගැටලු කාරී තත්ත්ව ඇති වීම.
  - නිවසේ ගැටලුකාරී තත්ත්ව ඇති වීම
  - ආර්ථිකය දුර්වල වීම.

  ආදි විවිධ අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

පියවර 05
- **කාලගුණික වෙනස් වීම් හේතුවෙන් නිතර ඇසීමට ලැබෙන ආපදා තත්ත්ව පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න.**
- කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර තත්ත්වයන් කීපයක් ලෙස
  - භූමි කම්පා • සුනාමි • ජල ගැලීම්/ගං වතුර
  - නායයාම් • සුළි සුළං • අකුණු ගැසීම්

  ආදිය පෙන්වා දෙන්න.
- ඇමුණුම 10.2.4 අදාළ කරගනිමින් ආපදා හා කාලගුණ වෙනස් වීම් පිළිබඳ ව සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා නිසා පහත අභියෝගවලට මුහුණ දීමට පුද්ගලයන්ට සිදුවන බව පෙන්වා දෙන්න.
  - ජීවිත හානි • දේපළ හානි • කැඩුම් බිඳුම් තුවාල සිදු වීම්
  - කම්පන තත්ව • උන් හිටි තැන් අහිමි වීම • අවතැන් වීම්
  - මානසික පීඩන
- එසේ ම අවතැන් වූ ජනතාවට සහනාධාර සැපයීම, යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය ආදි දේ සඳහා විශාල මුදලක් වැය වීම ද කාලගුණික

වෙනස්වීම් හා ආපදා හේතුවෙන් මුහුණ පෑමට සිදුවන අභියෝග ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ. මෙම තත්ත්වය අදටත් වඩා අනාගතයේ දී අපගේ ජීවිතවලට හා දේපළවලට ප්‍රබල බලපෑමක් විය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.

පියවර 06

- **ශ්‍රී ලංකාව තුළ ජීවත් වන විවිධ ජාතීන් හා ඔවුන් අදහන ආගම් පිළිබඳ ව සිසු අදහස් විමසන්න. එසේ නොමැති නම් විවිධ ජාතීන් නිරූපණය කෙරෙන පින්තූර ප්‍රදර්ශනය කර ඔවුන් අයත් වන ජාතිය හා ආගම පිළිබඳ විස්තර ලබා ගන්න.**
- ශ්‍රී ලංකාවේ මෙන් ම වෙනත් රටවල ද විවිධ ජාතීන් හා විවිධ ආගම් අදහන අය ජීවත් වෙති. විවිධ ජාතීන්ගේ භාෂාවන් විවිධ වන අතර ඔවුන්ගේ ඇදහිලි, විශ්වාස, සාරධර්ම, සම්ප්‍රදාය ද එකිනෙකට වෙනස් වේ. එසේම ඔවුන්ට ආවේණික වූ සංස්කෘති පවතින බව පෙන්වා දෙන්න.
- එක ම රටක් තුළ, එක ම සමාජයක විවිධ ජාතීන් ජීවත් වීමේ දී විවිධ වූ ගැටලුකාරී තත්ත්වවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. සමාජ ආර්ථික, දේශපාලන වටපිටාව තුළ අනාගතයේ දී මෙම තත්ත්වය වර්ධනය වීම වැළැක්විය නොහැකි කරුණක් බව පෙන්වා දෙන්න.
  මෙසේ මුහුණ පෑමට සිදු වන අභියෝග ලෙස පහත කරුණු විස්තර කර දෙන්න.
  - භාෂාව අනුව ඇතැම් අය සමාජය තුළ කොන් වීම
  - විවිධ අවශ්‍යතා ඉටු කරගැනීමට භාෂාව ගැටලුවක් වීම.
  - ආගමික කටයුතු ඉටු කර ගැනීමේ දී සමාජ පරිසරය තුළ ගැටුම් ඇති වීම.
  - ඇතැම් පාසල්වලට ඇතුළත් කිරීමේ දී භාෂාව හා ආගම ගැටලුවක් වීම.
  - රැකියා, ලබාදීමේ දී හා විවිධ ආයතනවලට ඇතුළත් කර ගැනීමේ දී ජනවාර්ගික ආදි විවිධ වූ සාධක භාවිතයට ගැනීම .

පියවර 07

- **නව තාක්ෂණය ද අනාගත සමාජීය අභියෝගයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.**
  නව තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගනිමින් මිනිසාගේ දෛනික කාර්යයන් වඩා පහසුවෙන් හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගැනීමට හැකි වුවද ඉන් අනිසි ප්‍රතිඵල ලැබෙන අවස්ථා බොහෝය.
  - පරිගණකය • අන්තර්ජාලය • ජංගම දුරකථන
  - රූපවාහිනිය • ගුවන් විදුලිය

  ආදිය නවීන තාක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.
- ඉහත උපකරණ මඟින් බොහෝ ප්‍රයෝජන ලබාගත හැකි වුවද මේවා ළමා පරපුර නොමගට යොමු කරන මාර්ගයක් ද වී තිබීම අනාගත සමාජීය අභියෝගයකි.
- එසේ ම නව තාක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල ලෙස නිපදවන,

- රසායනික අවි
- පරමාණුක අවි
- න්‍යෂ්ටික අවි ආදියේ ප්‍රතිඵල ද මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

පියවර 08

- අප සමාජයේ විවිධ වූ සිතුම් පැතුම්, ආශාවන් හා රුචි අරුචිකම් ඇති පුද්ගලයන් ජීවත් වෙති. මෙවැනි සමාජ පරිසරයක ජීවත් වීමේ දී නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ.
- පවුල් පරිසරය තුළ දී
  - දෙමවුපියන් දරුවන් අතර
  - සැමියා බිරිය අතර
  - දරුවන් දරුවන් අතර සම්බන්ධතා පවත්වනු ලැබේ. එසේ ම,
- බාහිර සමාජ පරිසර තුළ දී
  - මිතුරන් මිතුරන් අතර
  - සේවකයන් හා ප්‍රධානීයන් අතර ආදි ලෙස

  සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වනු ලැබේ. මෙවැනි සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වාගෙන යාමේ දී නොගැළපෙන, එකිනෙකාගේ අදහස්වලට පටහැණිවූ අවස්ථාවල ගැටුම්කාරී තත්ත්ව ඇතිවේ.
- මිනිසාගේ පියෙවි සිහිය විකල් කරන මත් ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර ආදිය භාවිතයට ගැනීම මගින් ද බොහෝ විට ගැටුම්කාරී තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ.
- ජාතීන් අතර ඇතිවන ගැටලුකාරී තත්ත්වයන්හි දී ද ගැටුම් හට ගනී.
- මෙවැනි හේතුවෙන්,
  - ජීවිත හානි • දේපළ හානි • තුවාල සිදුවීම්
  - අංග විකල වීම් • ආර්ථික ප්‍රශ්න
  - මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව • මානසික රෝග
  - අධ්‍යාපනය අඩාල වීම • රැකියා අහිමි වීම වැනි අහිතකර

  තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවීම අනාගත සමාජීය අභියෝග ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

මූලික වදන් සංකල්ප :
- සකස් කරන ලද ආහාර, නිසරු ආහාර, ක්ෂණික ආහාර,
- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග, කාලගුණික වෙනස් වීම්
- නවීන තාක්ෂණය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 10.2.1, 10.2.2, 10.2.3, 10.2.4

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- සිසුන් කණ්ඩායම් කර අනාගත සමාජීය අභියෝග ඇතුළත් පොත් පිංචක් නිර්මාණයට යොමු කරන්න. එහි ඇතුළත් පහත සඳහන් අංග ඇගයීමට ලක් කරන්න.
  - තොරතුරු නිවැරදි බව
  - නිර්මාණශීලී බව
  - කණ්ඩායම් කුසලතා
  - නියමිත කාලයට අනුව ඉටු කිරීම.

ඇමුණුම 10.2.1

ගුරු අත්වැල

ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ ලක්ෂණ	අන්තර්ගත අහිතකර ද්‍රව්‍ය	භාවිතයේ අවාසි තත්ත්වයන්	ආහාර වර්ග
• සකස් කරන ලද ආහාර (processed food) • විවිධ වූ තාක්ෂණික වෙනස්විම්වලට බඳුන් කර ක්ෂණික පරිභෝජනය සඳහා සකස් කළ ආහාර වේ. • ඉක්මනින් භාවිත කළ හැකි ය. • පෝෂණ අගය අඩ ය. • වැඩි කාලයක් තබා ගත හැකි ය. • සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කරයි. • සියලු පිරිසැකසුම් කළ ආහාර ශරීරයට අහිතකර නොවේ. • අධිශීත කළ එළවුලු, පැස්ටරීකරණය කරන ලද කිරි, තම්බන ලද සහල් හා බාලකරණය කරන ලද ආහාර උදාහරණ වේ. • මෙවැනි ආහාර භාවිතය නිසා හිතකර ප්‍රතිඵල ලැබේ.	• කල් තබා ගැනීමේ රසකාරක • අලංකාරය සඳහා යොදන වර්ණ කාරක • රසය සඳහා යොදන කෘත්‍රිම රස කාරක • මේදය, ලුණු, සීනි ආදිය අධික වීම	• ඇතම් පරිරක්ෂක, භෞතික ද්‍රව්‍ය, වර්ණ කාරක හා කෘත්‍රිම රසකාරක නිසා • විෂ වීම් • අසාත්මිකතා • පිළිකා • මේදය /ලුණු/සීනි අධික වීම නිසා • අධිරුධිර පීඩනය • දියවැඩියාව • ස්ථූලතාව • තන්තු හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩු වීම නිසා • මල බද්ධය • පෝෂණ ඌනතා • ආහාර මාර්ගයේ අපහසුතා	• (ක්ෂණික අහිතකර) නූඩ්ල්ස් • සොසේජස් • බේකන් • සකස් කළ විවිධ පිටි ආහාර
• **නිෂ්ඵල ආහාර හෝ ක්ෂණික ආහාර** (Junk food /Fast food) **අධික ව සීනි හා මේදය අඩංගු වන පරිදි සැකසුණු අධි කැලරි ලබා දෙන, පිසින ලද හෝ පැකට් කරන ලද හෝ ආහාර නිෂ්ඵල ආහාර නොහොත් ක්ෂණික ආහාර ලෙස හැඳින්වේ.**	• සීනි • ලුණු • මේදය	• **මෙවැනි ආහාර භාවිතය නිසා** • අධික ස්ථූලතාවය • දියවැඩියාව • අධික රුධිර පීඩනය • ශරීරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම • අධික සථූලතාවය නිසා ඇති වන අපහසුතා • ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා	• බැදපු අල පෙති, මක්ඤොක්කා පෙති. • සීනි සහිත අතුරු පස • ටොෆි,කෙක් • චොකලට් • පැණි බීම • කට්ලට්, රෝල්ස් • පැටිස්, පේස්ට්‍රි • පීසා වැනි ආහාර වර්ග

ගුරු අත්වැල

ඇමුණුම 10.2.2

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වාගන්නා ආකාරය
ඩෙංගු	**ඩෙංගු උණ** • දින දෙකකට වඩා පවතින උණ සමඟ පහත රෝග ලක්ෂණ • හිසරදය • ඇස් යට වේදනාව • මස් පිඬු හා සන්ධි වේදනාව • ඔක්කාරය සහ වමනය • සමේ රතු ලප හට ගැනීම හා රුධිර වහන තත්ත්ව **ඩෙංගු රක්තපාත උණ** • ඩෙංගු රෝගයේ සංකූල තත්ත්වය යි. • උදරයේ ඇති වන තද වේදනාව • නොනවත්වා වමනය කිරීම • අධික නිදිමත බව • නොසන්සුන් බව • අප්‍රාණික බව • කරකැවිල්ල හා ක්ලාන්තය • රුධිර වහනය වීම • විදුරුමසෙන් • නහයෙන් • මූත්‍රා සමඟ • යෝනි මාර්ගයෙන් • වමනය (කළු පැහැය) • මල සමඟ (කළු පැහැය) • පැ 6කට වඩා වැඩි කාලයක් මූත්‍රා පහ නොවීම හෝ පිට වන මූත්‍රා ප්‍රමාණය අඩු වීම.	**රෝගය වැලඳුන විට කටයුතු කළ ආකාරය** • උණ පාලනය කිරීමට පැරසිටමෝල් ඖෂධ පමණක් ලබා ගැනීම. • නොපමාව රෝහලක් වෙත යාම හෝ සුදුසුකම් සහිත වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වීම. • තද උණ ඇත්නම් පිරිසිදු රෙදි කඩක් උණුසුම් ජලයෙන් පොඟවා ශරීරය තෙමීම. • වෙහෙසකර කටයුතුවලින් බැහැර වී විවේක ගැනීම. • සැහැල්ලු පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම. • නියමිත ප්‍රමාණයට දියර වර්ග පානය කිරිම. • රතු හෝ දුඹුරු හෝ පැහැති ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම. • ඩෙංගු රක්තපාත උණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම. **ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය** • වැහි පිලිවල හිර වී ඇති කොළ රොඩු ඉවත් කර නිතර පිරිසිදු කිරීම. • වතුර ටැංකි, බැරල්, මල් බඳුන්, ශීතකරණ තැටි බුරුසුවකින් අතුල්ලා පිරිසිදු කිරීම. • වතුර එක් රැස් වන ස්ථාන, ළිං, ටැංකි, මදුරුවන්ට ඇතුළු විය නොහැකි ලෙස දැල් යොදා ආවරණය කිරීම. • ඉවත ලන ප්ලාස්ටික් බඳුන්, වීදුරු බඳුන්, බෝතල් ආදිය ජලය එක් රැස් නොවන ලෙස ගබඩා කිරිම. • දිනපතා ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන පරික්ෂා කර පිරිසිදු කිරිම. **ඩෙංගු මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග** • මදුරු විකර්ෂක ආලේප කිරීම (උදාː- පැඟිරි තෙල්) • අත්පා හොඳින් ආවරණය වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම. • මදුරු දැල් භාවිත කිරීම • මදුරුවන් නිවසට ඇතුළු වීම වැළකෙන පරිදි දොර ජනේලවලට දැල් සවි කිරීම • මදුරුවන් දෂ්ට කරන වේලාවල දී එළිමහනේ ගැවසීමෙන් වැළකීම.

6th

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වාගන්නා ආකාරය
බරවා	**මුල් අවස්ථාවේ රෝග ලක්ෂණ** • උණ • මස් පිඬුවල වේදනාව • සමෙහි ඇතිවන වේදනාකාරී රතු ලප • වසා ප්‍රණාලවල ආසාදනය (සමට යටින් රතු පාටින් දිස්වන නාල රැසක් මෙන් වසා ප්‍රණාල දැකිය හැකි ය) • වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම (ප්‍රධාන වශයෙන් කිහිලිවල හා ඉකිළිවල වසා ග්‍රන්ථි) • ආසාදිත අවයව ආශ්‍රිත ඉදිමීම හා වේදනාව (ප්‍රධාන වශයෙන් අත්, කකුල්, සන්ධි, පියයුරු, වෘෂණ කෝෂ) **දීර්ඝ කාලීන රෝග ලක්ෂණ** • පියයුරු, අත්, කකුල්, සන්ධි ඉදිමීම. • පටකවල බාහිර පෙනුම වෙනස් වී විරූපිතා ඇති වීම • පිරිමි අයගේ වෘෂණ කෝෂ වසා තරලය පිරීම නිසා විශාල වීම. • ඇඟ වෙවුලා සීතල කර උණ	• මදුවරුන් බෝ වන ස්ථාන විනාශ කිරීම • මදුරු දැල් භාවිතය • මදුරු විකර්ෂක භාවිතය • මදුරු කීටයන් හා පිලවුන් මර්ධනය කිරීම • රුධිර පරීක්ෂාවන් සිදු කරගැනීම (රාත්‍රී කාලයේ දී) • බරවා මර්දනය සඳහා ලබා දෙන සමූහ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
මැලේරියාව	ගැනීම. • හිසරදය • ඇඟපත පත වේදනාව • කෑම අරුචිය • වමනය • පාචනය • උණ	• මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන නැති කිරීම • මදුරු දැල් භාවිතය • මදුරු විකර්ෂක භාවිතය • මදුරුවන් බෝ වන, වසා දැමීමට නොහැකි ජලය සහිත ප්‍රදේශවල ගප්පි වැනි මාළු විශේෂ බෝ කිරිම. • මැලේරියාව සහිත රටකට හෝ ප්‍රදේශයකට යන්නේ නම් මැලේරියා වළක්වා ගැනීමේ ප්‍රතිකාරය ලබා ගැනීම.
උණ සන්නිපාතය	• හිසරදය • ඇඟපත වේදනාව • අප්‍රාණික ගතිය • ආහාර අරුචිය • මුල් අවධියේ දී කැස්ස ඇති වීම • මල බද්ධය/ පාචනය	• නටවා නිවාගත් ජලය පානය කිරීම • ආහාර අපිරිසිදු වීම වළක්වා ගැනීම • අමුවෙන් ආහාරයට ගන්නා එළවුළු පලා වර්ග හොඳින් සෝදා ගැනීම • ආහාර, ජලය මැස්සන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම. • ආහාර ගැනීමට පෙර හා වැසිකිළි යාමෙන් පසු ව සබන් යොදා අත් සෝදා ගැනීම • මල පහ කිරිම සඳහා සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිත කිරිම.

6th

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වාගන්නා ආකාරය
ක්ෂය රෝගය	• සති දෙකකට වඩා පවතින කැස්ස • මඳ උණ ගතිය • රාත්‍රි කාලයේ දී අධික ලෙස දහඩිය දැමීම • ශරීරයේ බර අඩු වීම • අධික මහන්සිය • පපුව රිදීම • සෙම සමග ලේ පිට වීම.	• කහින විට හෝ කිවිසන විට හෝ මුඛය හා නාසය ආවරණය කර ගැනීම • තැන තැන කෙළ නොගැසීම • හිරු එළිය හා වාතාශ්‍රය හොඳින් ලැබෙන සේ නිවාස සකස් කර ගැනීම • ජනාකීර්ණ ස්ථානවල ගැවසීම අවම කර ගැනීම • ඉක්මනින් රෝගය හඳුනා ගැනීම • නිසි පරිදි සම්පූර්ණ ප්‍රතිකාරයට ලබා ගැනීම
මී උණ	• මඳ උණ • සිරුර කහ පැහැ වීම • සීතල • ඇස් රතු වීම • හිසරදය • මස්පිඬු වේදනාව (කෙණ්ඩය හා කොන්ද ආශ්‍රිත ව)	• මීයන් බෝවීම වළක්වා ගැනීම • නිවස හා අවට පරිසරය පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම • ගෙවතු කුඹුරු ආදියේ වැඩ කරන අවස්ථාවල දී ආරක්ෂිත ඇඳුම්, දණහිස තෙක් වූ බූට් සපත්තු , අත් වැසුම් ආදිය පැලඳීම • අත් පා වල තුවාල ඇතිනම් ජලය කාන්දු නොවන පරිදි ආවරණය කර ගැනීම • උණු කරගත් ජලය පානයට ගැනීම • ගංවතුර ඇති තැන්වල ඇවිදීමෙන් වැළකීම.
අතීසාරය	• උණ • ආහාර අරුචිය • ඇඟට පණ නැති වීම • පාචනය • මුල් අවස්ථාවේ දී පාචනය දියරමය ස්වභාවයක් ගන්නා නමුත් පසු ව ලේ සහ ශලේෂ්මල සහිත ව පිටවීම • උදර වේදනාව	• වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු හැම විට ම සබන් ගා අත් සෝදා ගැනීම • උණුකර නිවාගත් ජලය පානය කිරීම • රෝගය සම්පූර්ණයෙන් ම සුව වී ඇති බව තහවුරු වන තෙක් ආහාර පිළියෙළ කිරීම හා වෙනත් අය සඳහා ආහාර හෝ පානීය ජලය හෝ සැපයීම නොකිරීම • රෝගය වැළඳුණු පුද්ගලයන් හා ගැටීමෙන් පසු අත් සේදීම • කැලි කසළ හා මල ද්‍රව්‍ය නිසි ක්‍රමවේදවලට බැහැර කිරීම • පොදු ජල සැපයුම්වලට මල ද්‍රව්‍ය එකතු නොවන බවට වගබලා ගැනීම. • අපවිත්‍ර නොවූ කිරි, කිරි නිෂ්පාදන හා පැස්ටරීකරණය කළ කිරි පමණක් පරිභෝජනය කිරීම. • ආහාර මැස්සන් ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම • සනීපාරක්ෂක පහසුකම් අඩු ප්‍රදේශවලට යාමේ දී ආහාර හා පානීය ජලය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම.

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වාගන්නා ආකාරය
ඒඩ්ස්	**සුළු රෝග ලක්ෂණ** • හතිය • අතපය රුදාව • විවිධ චර්ම රෝග • කැස්ස • අධික ලෙස දහඩිය දැමීම • මුඛයේ උල්ලෝගම් ඇතිවීම	• විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම • විවාහයෙන් පසු ව ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම විවාහක සහකරුට හෝ සහකාරියට හෝ පමණක් සීමා කිරීම • පවුල් ඒකකය ශක්තිමත් ව පවත්වා ගැනීම • සමාජය තුළ ඇති අවදානම් තත්ත්ව හඳුනාගෙන කටයුතු කිරිම • සමලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළකීම.
	ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ • සිරුරේ බර අඩුවීම (මාසයක පමණ කාලයේ දී 10% කින් පමණ බර අඩුවීම) • මාසයකට වඩා පවතින උණ • මාසයකට වඩා පවතින පාචනය.	

බෝනොවන රෝග **ඇමුණුම් 10.2.3**

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වා ගන්නා ආකාරය
• වකුගඩු රෝග	• ශරීරයේ ඉදිමුම • කල්පනා ශක්තිය අඩුකම • අධිරුධිර පීඩනය • කෑම අරුචිය • නින්ද නොයාම • හන්දිපත් වේදනාව • අධික මහන්සිය • ඇඟ කැසීම • හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා • අධික හතිය • මුත්‍රා, පිට වීමේ අඩුකම.	• වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොර ව ප්‍රතිජීවක ඖෂධ, වේදනා නාශක ඖෂධ නොගැනීම. • අධික ස්ථූල භාවය පාලනය කර ගැනීම • අධික කොලෙස්ටරොල් මාත්‍රාව පාලනය කර ගැනීම • දුම්පානයෙන් වැළකී සිටීම • නිතිපතා නිසි ව්‍යායම්වල නිරත වීම • ආහාරවල ලුණු මාත්‍රාව අඩු කර ගැනීම • ආහාරයට ගන්නා තෙල් ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීම • සීනි අවමයෙන් භාවිතය. • කැලරි අධික ආහාර අවම කර ගැනීම • මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම • දෛනික ජල අවශ්‍යතාව පානය කිරීම • විනෝද ජනක ක්‍රීඩාවල යෙදීම. • කෘමිනාශක භාවිතය අවම කිරීම. • රසායනික පොහොර අවම කිරිම. • පිරිසිදු ජලය භාවිතය.

බෝ නොවන රෝග

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වා ගන්නා ආකාරය
• පිළිකා රෝග	• කල් අල්ලා පවතින කැස්සක් නැතහොත් කටහඬ වෙනස්වීමක් • සුව නොවන තුවාලයක් • ගැටයක ලපයක හෝ ඉන්නකුගේ හෝ හදිසි වෙනස් වීමක් හෝ ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් • පියයුරුවල හෝ අන් තැනක හෝ ගැටයක් නැතහොත් ඝන වීමක් • යෝනි මාර්ගයේ අක්‍රමවත් ලේ හෝ ස්‍රාව හෝ වහනයක් • මල මුත්‍රා, පහ කිරීමේ පුරුදුවල වෙනසක් නැතහොත් එමඟින් ලේ පිට වීමක් • කල් අල්ලා පවතින අජීර්ණ තත්ත්වයක් නැතහොත් ගිලීමේ අපහසුතා • හේතුවක් නොමැති ව කෙටි කලක දී ශරීරය කෙට්ටු වීම/ බර අඩු වීම • හේතුවක් නොමැති ව දිගුකල් පවතින උණ. • දිගුකල් කුද්දැටි ඉදිමීමක් (ඉහත රෝග ලක්ෂණ පිළිකා නොවන රෝග නිසා ද ඇති විය හැකි ය.)	• යෝග්‍ය හිතකර ආහාර රටාවකට යොමු වීම. • ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාව • අයහපත් පුරුදුවලින් (දුම්පානය, මත්පැන් පානය, අනාරක්ෂිත ලිංගවලින් වැළකීම. • අප ජීවත් වන පරිසරය පිරිසිදු ව සෑම විවාහක කාන්තාවක ම පැප් පරික්ෂණ කර ගැනීම • අවුරුදු 20ට වැඩි සෑම කාන්තාවක්ම ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂණය මසකට වැම වැඩිහිටි අයකු ම ස්වයං මුඛ පරීක්ෂාව සිදු කර ගැනීම • පිළිකා රෝග පිළිබඳ සැකයක් ඇති වූ වහා ම වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීම.
• අධික රුධිර පීඩනය	• හිස කරකැවිල්ල (තමන් එක තැන සිට පරිසරය කරකැවෙන්නා සේ දැනීම) • ඔක්කාරය • හිසරදය • හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා • දහදිය දැමීම • නින්ද නොයෑම • දෙඇස්වල දැලක් බැඳුණාක් සේ දැනීම • තෙහෙට්ටු ස්වභාවය • එක විට ම නාසයෙන් ලේ ගැලීම • මූත්‍රා අධික ව පිටවීම • උදෑසන කාලයේ හිසේ පිටුපස ප්‍රදේශයේ තද වේදනාව (මෙම ලක්ෂණ රුධිර පීඩනයට ගොදුරු වූ සෑම පුද්ගලයකුට ම එක සේ ඇති නොවිය හැකි ය.)	• සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම • පොටෑසියම්, මැග්නීසියම්, විටමින් සී, යොදය සහිත කිරි, ඕමේගා 3 අඩංගු ආහාර ගැනීම. • ලුණු , පාන් පිටි භාවිතය අවම කිරිම • කැෆේන් භාවිතය අවම කිරිම • දුම්වැටි හා මද්‍යසාර නැවැත්වීම • තරබාරුවෙන් තොර වීම • නිසි පරිදි ව්‍යායාම් කිරිම • මානසික සුවතාව පවත්වාගෙන යාම. වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිකාර කිරීම

• රුධිර පීඩනය එක් වර ම ඉහළ ගිය විට.

බෝ නොවන රෝග

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වා ගන්නා ආකාරය
	• පපුවේ වේදනාව ඇතිවීම • ශ්වසනය නොගැඹුරු වීම • නාඩි ගැස්ම අපහසුවෙන් සිදුවීම • පේශී ගැස්ම • සුදුමැලි වීම • ප්‍රතිචාර අඩු වීම • ක්ලාන්තය ඇති ජ වීම.	
• දියවැඩියාව	• රාත්‍රියට නින්ද ගියවිට නිතර මූත්‍රා කිරීමට අවශ්‍ය වීම. • අධික පිපාසය, හිසේ බර ගතිය. • තොලකට වියළීම • ශරීර හිරිය හා ඇඟිලි තුඩු හිරි වැටීම හා කටු අනිනවා බඳු දැනීම • ඇස්වල අඳුරු ස්වභාවය , කරකැවිල්ල, විඩාව මහන්සිය , උදාසීන බව. • රහස්‍ය ප්‍රදේශ කැසීම හා දියර ස්වභාවය • ඇඟිලි කරු කැසීම • තුවාල ඉක්මනින් පැණි රස දැනීම • කෙටි කාලයක් තුළ කෙට්ටු වීම, පාදවල දැවිල්ල.	• නිසි පරිදි ශාරීරික ව්‍යායාම්වල නිරතවීම. • මානසික ආතතිය අඩුවන අයුරින් තම වැඩ කොටස් සැලසුම් කිරිම • පැණි රස/සීනි අඩංගු ආහාර, පාන් පිටි ආහාර සීමා කිරීම. • වෛද්‍ය උපදෙස් මත ප්‍රතිකාර කිරිම
• හෘද රෝග	• හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා • හුස්ම කෙටි වීම • මලානික බව/සුදුමැලි වීම • ක්ලාන්ත බව • පිළිකුල් බව • වමනය දැමීමේ අවශ්‍යතාව • සීතල දහඩිය දැමීම • හෘදය මඳ වේදනාව • වම් අත, උරහිස පිටුපස වේදනාව /අපහසුව • හනුවල වේදනාව	• කරමින් සිටි කාර්යය නවතා වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න. • දුම්කොළ මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකීම. • ව්‍යායාම්වල නිරත වීම • මානසික තෘප්තිමත් බව • මේදය, සීනි, ලුණු භාවිතය අවම කිරිම • සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම.

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ	වළක්වා ගන්නා ආකාරය
• මානසික රෝග	• මතකය හීන වීම • ද්වේශය, තරහ, වේදනාව ලජ්ජාව • බලාපොරොත්තු රහිත බව • අවධානය අඩු බව • බියෙන් පසු වීම • විවිධ කායික ආබාධ • හුදෙකලා බව • කථා නොකර සිටීම (වැඩිපුර කථා කිරීම) • නුරුස්නා බව • අසහනකාරී බව • වැඩිපුර නින්ද යාම • හිස රුදාව • ගොත ගැසීම • පරිසරයේ නැතිදේ දැකීම හෝ ඇසීම	• සරල දිවි පැවැත්මකට හුරු වීම • ආගමානුකුල ජීවිතයකට යොමු වීම • තමාගේ හැඟීම් පිට කිරීම • ක්‍රමානුකුල හා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම • ප්‍රමාණවත් විවේකය • කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම • විනෝදාංශවල යෙදීම • උපදේශනය ලබා ගැනීම. • රෝග ලක්ෂණ දුටුවිට වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම. • (බොහෝ විට රෝගියා තමාට රෝගයක් ඇතිබව පිළිනොගනියි)

6th

කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්ව

ඇමුණුම 10.2.4

ආපදාව	වළක්වා ගැනීමට හෝ ආරක්ෂාවීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග
■ **භූමි කම්පා** **ඝන දෘඪ ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් සැදුණු පෘථිවියේ පිට පොත්තේ, තලවලින් සැදුණු ශිලා ගෝලයේ ඇති භූතල එකට ගැටීම, ඈත්වීම, හෝ එකක් මත එකක් ලිස්සා යාම හේතුවෙන් භූමි කම්පා ඇතිවේ.**	• භූමි කම්පාවට ඔරොත්තු දිය හැකි ගොඩනැගිලි සැලසුම් කිරිම. • ගොඩනැගිලි ප්‍රමිති පිළිබඳ නීති රීති ක්‍රියාත්මක කිරීම. • හදිසි අවස්ථා සඳහා භාවිත කළ යුතු දුරකථන අංක පිළිබඳ ව දැනුම්වත් වීම. • නිවසේ හා පිටත ඇති ආරක්ෂිත ස්ථාන කල් තියා හඳුනා ගැනීම. • පාලම්, විදුලි සම්බන්ධතා, සංඥා කණු, ගස් ගොඩනැගිලි ආදියෙන් තොර විවෘත ප්‍රදේශයකට යාම • විදුලි සැපයුම්, ගෑස් සැපයුම් , ජල සැපයුම් මූලිකය විසන්ධි කිරිම. • පෙර දැනුම්වත් කිරීමේ පද්ධති සවි කිරිම • පූර්ව ආපදා තත්ත්ව පිළිබඳ න සමාජය දැනුම්වත් කිරිම. • දැනුම්වත් කිරිම අනුව කටයුතු කිරීම.

• **සුනාමි**
සුනාමියක් යනු ජල කඳක් මඟින් ජනනය වන තරංග පෙළකි. ජල කඳන් සිරස් ව විස්ථාපනය වීමෙන් සුනාමිය ජනනය වේ. මුහුදු පතුලේ සිදුවන භූ කම්පන, න්‍යෂ්ටික පරීක්ෂණ හේතුවෙන් සිදුවන විශාල පිපිරීම්, උල්කාපාත වැනි දෙයක් මුහුදට වැටීම වැනි හේතු නිසා ද සුනාමියක් ඇතිවේ.
	• සුනාමි ආපදා අවම කර ගැනීම සඳහා
	  • ආරක්ෂිත වෙරළ තීර ඇති කිරිම.
	  • වෙරළබඩ වෘක්ෂලතා කඩොලාන කොරල් පර ආරක්ෂා කිරිම.
	  • වෙරළේ සිට ගොඩබිම තුළට ක්ෂණික ව ගමන් කළ හැකි මාර්ග කල්තියා හඳුනා ගැනීම.
	  • වෙරළාශ්‍රිත ඉදි කිරිම්, භූමි පරිසරය සඳහා ප්‍රමිති පිළිබඳ නීති රීති ක්‍රියාත්මක කිරිම.
	  • පෙර දැනුම්වත් කිරිමේ පද්ධති සවි කිරිම.
	  • ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ ව සමාජය දැනුම්වත් කිරිම.
	• දැනුම්වත් කිරිම අනුව කටයුතු කිරිම.

• **ජල ගැලීම් /ගංවතුර**
ජල ගැලීම් නොහොත් ගංවතුර ලෙස සැලකෙන්නේ, ස්වාභාවික ගොඩබිම් ප්‍රදේශ අන්තරාය දායක ලෙස යට කරමින් ජලය රැඳීම හෝ ගමන් කිරිම යි.
	• ජල ගැලීම් වළක්වා ගැනීමට නම්,
	  • ජල මාර්ග අවහිර කිරීම, පහත් බිම් ගොඩ කිරීම නොකළ යුතු ය.
	  • රක්ෂිත ප්‍රදේශ ආරක්ෂා කළ යුතු ය.
	  • වැලි ගොඩ දැමීම/ පතල් කැණීම සීමා කිරිම
	  • ජල මාර්ග නඩත්තු කිරිම
	  • ජල මාර්ගවලට අපද්‍රව්‍ය එව් නො කිරීම
	  • ජලය බැස යාමට ක්‍රමවත් වැඩපිළිවෙළ සකස් කිරිම
	  • නීතිය නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක කිරිම
	  • සැලසුම් සහගත ව නගර ඉදි කිරිම් සිදු කිරිම.
	• අනතුරු අවස්ථාවල දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම.
	  • වැසි කාලයේ දි වැස්ස ගැන අවධානයෙන් සිටීම.
	  • ජන මාධ්‍ය සමඟ නිතර සම්බන්ධ වීම
	  • අනතුරු සහිත අවස්ථාවල නිවෙස්වලින් ඉවත් වීම
	  • ආබාධිත අය, වයස්ගත අය, ළමයින් පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරිම
	  • අන් අයට උදවු කිරිම
	  • එකමුතු ව කටයුතු කිරිම.

• නාය යාම් නායයාමක් යනු ඉහළින් පිහිටි ප්‍රදේශයක පවතින ගස්, ගල් හා පස් විශාල ප්‍රමාණයක් ගුරුත්වය යටතේ පහළ ප්‍රදේශයකට රූටා යාම යි.	• අවිධිමත් ලෙස සිදු කරන • පස් කැපීම • ගල් කැඩීම • වැලි ගොඩ දැමීම • පතල් කැපීම් • වන සම්පත විනාශ කිරීම් • ඉදි කිරීම් යනාදිය වළක්වා ගැනීම • ආරක්ෂා වීම සඳහා • නීති රීති නිසි අයුරින් ක්‍රියාත්මක කිරීම • ඉදි කිරීම් ප්‍රමිති හඳුන්වා දීම • ආරක්ෂිත ස්ථාන කල් ඇති ව හඳුනා ගැනීම • අවට පරිසරය පිළිබඳ සංවේදීතාව • විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු අය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම • හදිසි අවස්ථා දූරකථන අංක පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම • ආකල්ප සංවර්ධනය • සමාජය දැනුම්වත් කිරීම් අනුගමය කළ යුතු බව
• සුළි සුළං වායු ගෝලයේ සිදු වන කැලඹිලිකාරී තත්ත්වය හේතුකොට ගෙන වේගවත් සුළං හැමීම සුළි සුළං ලෙස හැඳින්වේ.	• සුළි සුළං වලින් ආරක්ෂා වීම, • නිවසට හානි විය හැකි ගස් කණු රැහැන් • ඇගේ වැදී තුවාල විය හැකි දෑ • කුඩා ළමයින් වයස්ගත වූ අය, ආබාධිත වූ අය • නිවෙසින් පිටත ඇති ආරක්ෂිත ස්ථාන • පිරිසිදු ජලය ලබා ගැනීම • විදුලිය, ගෑස් භාවිතය • ජල ගැලීම් සහ මුහුද ගොඩ ගැලීම් තත්ත්ව • අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත.
• අකුණු ගැසීම් වළාකුලක් තුළ නිර්මාණය වන අධික විද්‍යුත් ධාරාවක් වාතය හරහා ගමන් කිරීමයි. මේ සමග බොහෝ විට ගිගුරුම් හඬක් ද ඇසේ.	• එළිමහනේ සිටී නම් • ජලයෙන්, උස් ස්ථානවලින් , තැනිතලා බිම් වලින් ගස් යටින් ඉවත් වීම, ලෝහ භාණ්ඩ පරිහරණයෙන් වැළකීම • සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය වූ ස්ථානයක (ගොඩනැගිලි වාහන) ආරක්ෂාව පැතීම.