

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

විෂය නිර්දේශය - 9 වන ශ්‍රේණිය

2010



විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පටුන

1	විෂයය හැඳින්වීම	i
2.	විෂයයේ අරමුණු	ii
3.	නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද	1 -10
4.	ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය	11- 15
5.	පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩසටහන්	16-17
6.	තක්සේරුව හා ඇගයීම	18-19

විෂයයේ අරමුණු

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නිරෝගී හා සතුටින් යුතු ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී මූලික වශයෙන් ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනයට හා රැක ගැනීමට
- සතුට හා නෘප්තිය ලබා ගැනීමට
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීමට
- සෞඛ්‍යවත් පෝෂණයකට
- විද්‍යාත්මක පදනමකින් යුත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයකට
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට
- චින්තවේග සමතුලනය කර ගැනීමට
- සහෘදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මක ව හා සාර්ථක ව මුහුණ දීමට
- ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට
- විවේකය අර්ථවත් ව ගත කිරීමට

හා

- ජීවිතය පලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට යි

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජීය සෞඛ්‍ය සංකල්පය ● නමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● වායු දූෂණය ● ජල දූෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● කාණු පද්ධතිය ● භූමි දූෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● කුණු කසල ඉවත් කිරීම ● ප්‍රතිවක්‍රීයකරණය ● ගබ්දා දූෂණය ● කාර්මික දූෂණය ● රෝගා බාධ ● දුම්පානය, මධ්‍යසාර සහ මත් ද්‍රව්‍ය ● සෞඛ්‍ය ගැටළු ප්‍රමුඛතාකරණය ● සෞඛ්‍ය ගැටළු, ඇති කරන්නන්. ● සෞඛ්‍ය ගැටළු, අවම කිරීමට නමාගේ දායකත්වය 	<p>02</p>
	<p>1.2 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අනුගත වෙමින් ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නැංවීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ● සහයෝගී පරිසරය ● කුසලතා වර්ධනය ● ප්‍රජා සහභාගිත්වය ● සේවා ප්‍රතිසංවිධාන ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි ● මත් ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය සම්බන්ධයෙන් ඉහත ප්‍රවේශ පදනම් කරගත් වැඩ සටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● දුම්වැටි සහ මතින් තොර ගම්පියස වැඩ සටහන 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p> <p>3 වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.</p>	<p>2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගනිමින් ස්වීයත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>3.1 පා වලන සමග නිර්මාණය කරගත් දෑත් වලන භාවිතයෙන් දෛනික කටයුතුවල ඵලදායී ලෙස නිරතවෙයි.</p> <p>3.2 වලන සමෝධානය කර විවිධ දිශාවලට ගමන් කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව හා ඵලදායීව ඉටු කරයි.</p> <p>3.3 සංගීත රිද්මයට අනුව වලන සමෝධානය කරමින් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව හා ඵලදායී ලෙස ඉටුකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වින්දනය හා ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය ● ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි වැදගත්කම ● ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ ප්‍රවේශ ● පා වලන 7 සමග නව දෑත් වලන 7 ක් නිර්මාණය කරගනිමින් සිදු කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් ● පා වලන 7 සහ දෑත් වලන උපයෝගී කර ගනිමින් විවිධ දිශාවලට (විවිධ රටා) ගමන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ● ව්‍යායාම කාණ්ඩයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා පා වලන හා දක්ෂතා සමෝධානය කොට සංගීත රිද්මයට කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>4 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>4.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි භාවිත විමසීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වැරදි ඉරියව්වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව/සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● සංජානීය තත්ත්ව ● පාරිසරික තත්ත්ව ● නිදන්ගත තත්ත්ව ● උපතේදී හා පාරිසරිකව ඇතිවන තත්ත්ව <ul style="list-style-type: none"> ● ඔටු කුදය ● පසු කුදය ● පැති කුදය ● කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදය ● පැතලි පිටුපස ● බකල් දෙපා ● පුට්ටු දණහිස ● වැරදි ඉරියව් නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රම ● ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි ස්ථාන සහ සේවා 	<p>02</p>
<p>5 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය හා ප්‍රයෝජන ● ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ග හා ප්‍රයෝජන ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික අවශ්‍යතාව ● මානසික අවශ්‍යතාව ● සමාජයීය අවශ්‍යතාව 	<p>03</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
	5.2 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● උපක්‍රම ● හිඟි ඊඟි 	03
	5.3 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● උපක්‍රම ● හිඟි ඊඟි 	03
	5.4 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● උපක්‍රම ● හිඟි ඊඟි 	03
	5.5 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ ලිපි වර්ග ● එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම 	03
	5.6 එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අවසරානුකූලව ගැට සහ බැමි යොදා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගැට ● බැමි 	02
	5.7 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිණිමැල සංදර්ශන පවත්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගිණිමැල සංදර්ශන පැවැත්වීම ● ගිණිමැල - සැකසීම ● ගිණිමැල සංදර්ශන ගීත හා නාට්‍ය 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<p>6.1 සහාය දීමේ සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සහාය දීමේ <ul style="list-style-type: none"> ● ආරම්භය (පළමු ධාවකයා සහ අනෙකුත් ධාවකයින්) ● යෂ්ඨි මාරු ක්‍රම ● පිටත ● ඇතුළත ● මිශ්‍ර ● යෂ්ඨිය ලබාගැනීමේ හා දීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● උඩු අත් (දෘෂ්‍ය/අදෘෂ්‍ය) ● යටි අත් (දෘෂ්‍ය/අදෘෂ්‍ය) 	<p>02</p>
	<p>6.2 පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● තිරස් පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● දුර පැනීම ● තුන් පිම්ම ● සිරස් පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඊටි පැනීම ● උස පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ස්ට්‍රැටිල්/ ෆ්ලොප් ක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණය ● නික්මීම ● හරස් දුණ්ඩු තරණය - Bar clearance ● පහිත වීම 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>7 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p> <p>8. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>6.3 විසිකිරීමේ සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳව කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● විසිකිරීම් <ul style="list-style-type: none"> ● යතුලිය දැමීම ● කවපෙන්න ● හෙල්ල <ul style="list-style-type: none"> ● ජව ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීම 	02
	<p>7.1 ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට අනුගත වෙමින් ආචාරධර්ම හා සමාජ අගයයන් පිළිපදියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා, නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අතර සම්බන්ධතාව ● ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජයීය වටිනාකම් ● ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජයීය ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ ● ප්‍රතිමල්ලවයින් සමඟ ● නිලධාරීන් සමඟ ● හර්ෂිතවෙකු ලෙස ● ක්‍රීඩා නීති රීති, ආචාර ධර්ම හා ක්‍රීඩා පරිපාලන ආයතන අතර සම්බන්ධතාව 	02
	<p>8.1 යහපත් පෝෂණයට අදාළ ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> ● වයස් මට්ටම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> ● ළදරු ● ළමා ● යොවුන් ● වැඩිහිටි 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>9 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය ● ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා <ul style="list-style-type: none"> ● ගැබ්ණි මව්වරු ● කිරි දෙන මව්වරු ● ක්‍රීඩකයින් ● රෝගී තත්ත්ව ● පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත සහ විශ්වාස <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රාදේශීය විශ්වාස, පුරුදු සහ ආකල්ප ● විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර ඇගයීම ● දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම. ● පෝෂ්‍ය ආහාර තෝරා ගැනීමේදී තමාගේ දායකත්වය. <ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණය පිළිබඳ යහ පණිවුඩ සන්නිවේදනය ● මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාවලිගේ අසිරිය <ul style="list-style-type: none"> ● සංවේදන හා වාලක ක්‍රියාවලි ● සමස්ථිතිය ● ප්‍රතිශක්තිය ● හෝමෝන සහ එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරීත්වය 	03
	<p>9.2 සමේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමේ අසිරිය ● සමේ සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ගත කිරීම සඳහා තමාගේ දායකත්වය 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>10 ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>10.1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සහෘදයන්ගේ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> ● ශක්තිය ● වේගය ● දුර්වල හැකියාව ● නම්‍යතාව ● සමායෝජනය ● සිරුරේ හැඩය ● ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැනීමට යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● කෙටි වේග ධාවන ● උළුගිතා ධාවන ● සිරස් / තිරස් පැනීම ● නිශ්චිත කාල සීමාවක් දිවීම ● නම්‍යතා පරීක්ෂණ ● හඳුනාගත් උණනා මගහරවා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> ● හඳුනාගත් උණනාව අනුව 	<p>02</p>
	<p>10.2 මානසික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සමාජයීය සෞඛ්‍ය වර්ධනයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික යෝග්‍යතා ගුණාංග <ul style="list-style-type: none"> ● වින්තන හැකියා ● ගැටලු විසඳීම ● වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම ● ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම ● වින්දනාත්මක හැකියාව 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>11. යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<p>11.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික යෝග්‍යතා වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් ● මානව ලිංගිකත්වය ● වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා ● වගකීම් සහිත ලිංගික චර්යා කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● විවාහය <ul style="list-style-type: none"> ● සංස්කෘතික හා සමාජයීය වැදගත්කම ● නෛතික වැදගත්කම ● ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ● ගැබ්ණි අවස්ථාවේදී හා ළමා සංරක්ෂණයේ දී පුරුෂයාගේ වගකීම ● ලිංගික අපයෝජනය 	<p>02</p>
<p>12 සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>12.1 අනුවේදනය, විත්තවේග සම්බරතාව හා සඵලමත් සන්නිවේදනය පවත්වා ගනිමින් සමාජය තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අනුවේදන නිපුණතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා හා සඵලමත් සන්නිවේදනය ● පුද්ගල සමානතා හා විෂමතා පිළිබඳ අවබෝධය ● පුද්ගලයන් හෙලා දැකීමෙන් වැලකීම ● රෝගීන්ට/ දුබලයන්ට/ අනෙකුත් ආධාර අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ට උපකාරී වීම ● පවුලේ සාමජිකයින්ගේ පාසල ප්‍රජාවගේ හැඟීම් අවබෝධය ● විවිධ සිද්ධි අධ්‍යයනය මගින් අනුවේදන නිපුණතා වර්ධනය 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
<p>13 එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>13.1 සමාජයීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අනාගත සමාජයීය අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● සකස් කරන ලද ආහාර - Processed Food ● නිශ්චල ආහාර - Junk Food ● ක්ෂණික ආහාර - Fast Food ● රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● බෝවන රෝග - HIV/AIDS ඇතුළුව ● බෝනොවන රෝග ● කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා ● සංස්කෘතිකමය බාධක ● නව තාක්ෂණය හිසා ඇතිවන තත්ත්ව ● ගැටුම් 	<p>02</p>
	<p>13.2 ආපදාවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආපදාවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දීමට දියුණු කළ යුතු සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● දැනුම <ul style="list-style-type: none"> ● පුර්ව ආරක්ෂාව ● හානි අවම කර ගැනීම ● ආපදා අවස්ථාවලට මුහුණදීම ● පුනරුත්ථාපනය ● ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය ● යහපත් ආකල්ප සහ පුරුදු 	<p>02</p>

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමෝපාය

මෙම පාඨමාලාවට අදාළ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය තීරණය කිරීමේ දී ගවේෂණය පදනම් කර ගෙන සිසු නිපුණතා ගොඩ නැගීමට හැකි වන පරිදි ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනය සඳහා මෙ සේ සූදානම් වීමේ දී ගුරු භූමිකාවේ ද පැහැදිලි වෙනසක් අපේක්ෂා කෙරේ.

අත අතිතයේ සිට අපේ පන්ති කාමරවල බහුල ව ක්‍රියාත්මක වූ සාම්ප්‍රදායික, සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාව (TRANSMISSION ROLE) හා පසු කාලීන ව හඳුන්වා දෙන ලැබූ ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව (TRANSACTION ROLE) වර්තමාන පන්ති කාමර තුළ තව මත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දුරදැරියන් ගේ වින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතාවල අද දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලන විට ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය සංවර්ධනය විය යුතු බවත්, එය සිදු විය යුතු ආකාරයත්, හඳුනා ගැනීම අපහසු නො වේ.

සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාවේ දී සිසුන් උගත යුතු සියල්ල දන්නා අයකු ලෙස, ගුරුවරයා පිළිගැනෙන අතර සිසුන් ඒ කිසිවක් නො දන්නා අය ලෙස සලකා ඔවුන් වෙත දැනුම සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ගුරු කාර්යය බවට පත් වී තිබේ. ගුරුවරයාගෙන් සිසුන්ට දැනුම ගලා යාමට පමණක් සීමා වන දේශන මුහුණුවරක් ගන්නා මෙම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සිසු වින්තනය අවදි කිරීමට හෝ සිසුන් ගේ පෞද්ගලික හා සමාජ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීමට හෝ ප්‍රමාණවත් ව දායක නො වේ.

ගුරුවරයා පන්තිය සමග ඇති කර ගන්නා දෙ බස ගනුදෙනු භූමිකාවේ ආරම්භක අවස්ථාව යි. ගුරුවරයාගෙන් පන්තියට හා පන්තියෙන් ගුරුවරයාට ගලා යන අදහස්වලට අමතර ව සිසු - සිසු අන්තර් ක්‍රියා ද පසු ව ඇති විම නිසා මෙම දෙබස ක්‍රමයෙන් සංවාදයකට පෙරළේ. දන්නා දෙයින් නො දන්නා දෙයට, සරල දෙයින් සංකීර්ණ දෙයට මෙන් ම, සංයුක්ත දෙයින් විසුක්ත දෙයට සිසුන් ගෙන යාම සඳහා ගුරුවරයා දිගින් දිගට ම ප්‍රශ්නකරණයේ නිරත වෙයි.

නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනයේ දී ශිෂ්‍ය කාර්ය ප්‍රබල ස්ථානයක් ගන්නා අතර පන්තියේ සෑම ළමයෙකු ම ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ව අඩු තරමින් ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකු ගේ (RESOURCE PERSON) තත්වයට ගුරුවරයා පත් වේ. සිත් ගන්නා සුළු ආරම්භයක් සහිත ව ක්‍රියාකාරකමට ප්‍රවේශ වීම ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසු කම් සහිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, සිසුන් ඉගෙන ගන්නා අයුරු සමීප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා හා නො හැකියා හඳුනා ගනිමින් ද, අවශ්‍ය ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් ද සිසුන් ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා සිසුන් ඉදිරිපත් කිරීමවලට හා සාකච්ඡාවලට යොමු වන අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට මැනවින් සවන් දීම හා ඇගයීම මෙන්ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා සුදුසු උපකරණ සකස් කිරීම ද මෙහි දී ගුරුවරයා ගෙන් ඉටු විය යුතු මූලික කාර්යයන් වේ. යටෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන භූමිකාව (TRANSFORMATION ROLE) ලෙස නම් කර තිබේ.

මෙම පාඨ මාර්ගයේ පළමු කොටස මගින් හඳුන්වා දෙනු ලබන විස්තරාත්මක විෂයමාලාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඒකී දෙ වැනි කොටසට ඇතුළත් කර ඇත. මේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම අඩු තරමින් පියවර තුනක් ඇතුළත් වන පරිදි සංවර්ධනය කර තිබේ. ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු වන පියවර මගින් සිසුන් ඉගෙනුමට සම්බන්ධ කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. එ බැවින් මෙම පියවර සම්බන්ධකර ගැනීමේ පියවර (ENGAGEMENT STEP) වශයෙන් නම් කර තිබේ. මෙහි ආරම්භයක් ලෙස ගුරුවරයා ගනුදෙනු භූමිකාවේ ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරමින් සිසුන් සමඟ දෙ බසකට මුල පුරයි. පසුව සංවාදයකට පරිවර්තනය විය හැකි මේ දෙබස යටතේ ගවේෂණයේ යෙදීමෙන් සිසුන් සංවර්ධනය කර ගත යුතු මූලික නිපුණතා හා සම්බන්ධ පෙර දැනුම සිහිපත් කර ගැනීමටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල ඉදිරිය පිළිබඳ ඉගි ලබා ගැනීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසේ. මෙම අදහස් හුවමාරුව සඳහා යොදා ගත හැකි උපක්‍රම රාශියක් ගුරුවරයා සතු ව ඇත.

ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම/ පින්තූර, පුවත්පත් දැන්වීම් හා සැණ පත් (FLASH CARDS) වැනි උත්තේජක යොදා ගැනීම/ ගැටලු ප්‍රශ්නලිකා හෝ සිද්ධි අධ්‍යයන භාවිතය/ දෙ බස්, භූමිකා රංගන, කවි, ගීත හා ආදර්ශන (DEMONSTRATIONS) සෘජු ව හෝ ශ්‍රව්‍ය පට හෝ දෘශ්‍ය පට ඇසුරෙන් යොදා ගැනීම මෙ වන් උපක්‍රම කිහිපයකි. සාරාංශ වශයෙන් පහත සඳහන් අරමුණු තුන සාක්ෂාත් කර ගැනීම මුල් කොට ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු වන පියවර ක්‍රියාත්මක වේ.

- පන්තියේ අවධානය දිනා ගැනීම
- අවශ්‍ය පෙර දැනුම සිහිපත් කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීම.
- ක්‍රියාකාරකමේ දෙ වැනි පියවර යටතේ සිසුන් යොමු කිරීමට අපේක්ෂා කරන ගවේෂණයේ මූලිකාංග සිසුන්ට හඳුන්වා දීම.

ක්‍රියාකාරකමේ දෙ වන පියවර සැලසුම් කර ඇත්තේ ගවේෂණය (EXPLORATION) සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීමට ය. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන්නේ ඒ සඳහා සුවිශේෂ ව සකස් කරන ලද උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පදනම් කර ගෙන ය. ගැටලුවට සම්බන්ධ විවිධ පැති කණ්ඩායම් වශයෙන් ගවේෂණය කරමින් සහයෝගී ඉගෙනුමේ යෙදීමට සිසුන්ට හැකි වන පරිදි මෙම ගවේෂණය සැලසුම් කිරීමට ගුරුවරයාට සිදු වේ. සපයා ඇති සම්පත් ද්‍රව්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින්, සතිමත් බවෙන් යුතු ව කණ්ඩායම් සාකච්ඡා මෙහෙයවමින් සිසුන් ගවේෂණයේ නිරත වීම මෙම පියවරේ වැදගත් ලක්ෂණ කිහිපයක් වේ. කාලයක් තිස්සේ එ බඳු කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම නිසා ස්වයං විනය, අන්‍යයන්ට සවන් දීම, අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම, ඔවුන්ට උදව් වීම, කාල කළමනාකරණය, ගුණාත්මක බවෙන් ඉහළ හිපැයුම් ලබා ගැනීම, අවංක බව ආදී සාමාන්‍ය ජීවිතයට අවශ්‍ය වැදගත් කුසලතා රැසක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද සිසුන්ට හැකියාව ලැබේ.

15 සිසුන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කිරීමේ දී ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වල නායකත්වය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමෙන් ගුරුවරයා වැළකී සිටිය යුතු අතර සිසුන් අතරින් නායකයන් මතු වීමට අවශ්‍ය පසුබිම පමණක් මැනවින් සූදානම් කළ යුතු ය. සැලකිය යුතු හැකියා පදනම් කර ගනිමින් අවස්ථාවෝචිත ව නායකත්වය ගැනීමේ වරප්‍රසාදය මේ අනුව සිසුන්ට හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකමේ තෙ වන පියවරේ දී සෑම කණ්ඩායමකට ම තම ගවේෂණ ප්‍රතිඵල අන් අය ගේ දැනගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙහි දී ගුරුවරයා කළ යුත්තේ සමූහ ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා සිසුන් දිරිමත් කිරීම ය. සෑම සාමාජිකයෙකුට ම වගකීම් පැවරෙන පරිදි ඉදිරිපත් කිරීම් සැලසුම් කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවීම ද වැඩිදායක ය. සිසු අනාවරණ පැහැදිලි කිරීම (EXPLANATION) හා සම්බන්ධ මෙම පියවරේ වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ අපේ පන්තිකාමර තුළ නිතර ඇසෙන ගුරු කථනය වෙනුවට සිසු හඬ මතු වීමට අවස්ථා සම්පාදනය වී තිබීම ය.

ක්‍රියාකාරකම්වල තෙ වන පියවරේ දී සොයා ගැනීම් වැඩි දියුණු කිරීමට එ හම් විස්තාරණයට (ELABORATION) සිසුන් යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ. එක් එක් කණ්ඩායම ඔවුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අවසන් කළ පසු ඒ පිළිබඳ සංවර්ධනාත්මක යෝජනා මතු කිරීමට ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායමේ සිසුන්ට පළමු ව ද අනෙක් කණ්ඩායම්වල සිසුන්ට දෙ වනු ව ද අවස්ථාව ලබා දීමෙන් මෙය සිදු කෙරේ. කෙ සේ වෙනත් අවසාන සමාලෝචනය බාර වන්නේ ගුරුවරයාට ය. සිසුන් නිරත වූ ගවේෂණයට අදාළ වැදගත් කරුණු සියල්ල පැහැදිලි වන සේත්, සංකල්ප හා න්‍යාය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය සිසුන් තුළ තහවුරු වන සේත් , මෙම සමාලෝචනය සිදු කිරීම ගුරුවරයා ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

පන්තිකාමර ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය අපේක්ෂිත ආකාරයෙන් සාර්ථක ව ඉටු වන්නේ දැයි නිරතුරු ව සොයා බැලීම මෙම ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය යටතේ ගුරුවරුන් සතු ප්‍රධාන වගකීමකි. මේ සඳහා තක්සේරුව හා ඇගයීම යොදා ගත යුතු අතර ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ

දී ම ලබා ගැනීමට සැලසුම් ගත ක්‍රියාකාරකම් ගුරුවරයාට අවස්ථාව සලසා දේ. ක්‍රියාකාරකමේ දෙ වන පියවර යටතේ සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට තක්සේරුවටත් (ASSESSMENT), ක්‍රියාකාරකමේ තෙ වන පියවර යටතේ සිසුන් පැහැදිලි කිරීම් හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඇගයීමටත් (EVALUATION), ගුරුවරයාට අවස්ථාව තිබේ. තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ විස්තරාත්මක විමසුමක් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන් වන කොටසෙහි දැක්වේ.

මේ දක්වා විස්තර කරන ලද ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය පරිණාමන භූමිකාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ගුරුවරයා යොමු කරවයි. මෙහි දී කණ්ඩායම් ගවේෂණයට මුල් තැන ලැබෙන අතර දෙ බස් සංවාද හා කෙටි දේශන සඳහා ද ගුරුවරයාට අවකාශ සැලසේ. ප්‍රවේශ පියවරේ දී දෙ බසට හා සංවාදයට අවස්ථා ඇති අතර අවසාන පියවරේ සමාලෝචනය යටතේ කෙටි දෙසුමක් මගින් සංකල්ප තහවුරු කිරීමට ගුරුවරයාට ඉඩ ඇත. නව සහග්‍රහයේ පළමු වන විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය යටතේ ඉදිරිපත් වන මෙම විෂයමාලාව හා සම්බන්ධ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය සංවර්ධනය කිරීමේ දී පරිණාමන ගුරු භූමිකාවට අමතර ව සම්ප්‍රේෂණ හා ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාවන්ට අදාළ වැදගත් ලක්ෂණ ගැන ද සැලකිලිමත් වීම මෙම ක්‍රමවේදයේ විශේෂත්වය ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා

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

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඨමි සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඨම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම හො කරන ලදී.

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

- සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- සිසුන් ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම, ආරම්භක ව්‍යායාම) (Warming up Exercises)
- ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම් කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- පොදු 5E ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම
- ඇඟ ඉහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඨම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම කිරීම.
- විසිර යාම. (Dismissal)

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී අනුගමනය කෙරෙන මෙම රටාවෙන්, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වල දී වෙනස් වන්නේ ප්‍රායෝගික කොටස් ඉවත් වීම පමණකි.

ඔබට මෙම සියල්ල ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙන් වන්නේ මිනිත්තු 30-45 ත් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගය ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදී.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 45 ක් බව
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40 ක් 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 අව ම කාලච්ඡේද ගණන 36 ක් බව
- සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නො හැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව
- සතියකට කාලච්ඡේද 03 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 90 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 වකුලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

එක් එක් දිනවල දී ඔබට වෙන් වන කාලච්ඡේදය සඳහා වූ කාල පරාසය පාසලක දිනය ආරම්භයේ දී දැන ගැනීමට ඉඩ ලැබෙන බැවින් අදාළ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඒ අනුව ඔබ විසින් 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. ඔබ ගේ 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.

● **සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**

පංති 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.

● **සිසුන් ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**

ශිෂ්‍යයින් ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට නො හැකි සිසුන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයින් හෝ විනිශ්චයකරුවන් යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ. ලෙස

● **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම.**

සිසුන්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබ ගේ වගකීම යි.

● **ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම.**

ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ හො හැකි වුවත්, පාසල් සිසුන්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම ලබා දීම සුදුසු ය.

ඇදීමේ ව්‍යායාමවලින් (Stretching exercises) අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබ ගේ වගකීම වනු ඇත.

● **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබ ගේ අභිමත පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, ඒ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන පරිදි ව්‍යායාම තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

● **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

සෑම ළමයකු ම 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 සිසුන් යොදවන්න.

සමහර ක්‍රියාකාරකම් සමග ඊට ගැළපෙන විශේෂිත විනෝද ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දී ඇත. එසේ නොමැති විට සුදුසු විනෝද ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබට කළ හැකි ය.

● **ඇඟ ඉහිල් කිරීම**

සුදුසු පරිදි ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම 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 ළමුන්ට 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 අවස්ථාව දී වැදගත් කරුණු සටහන් කර ගැනීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.**

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නො වන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රැසකින් ව අර්ථවත් ව හා පලදායී ව සක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩසටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගීත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩසටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
 - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැළඳුම්)
 - සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/සමාජය)
 - සෞඛ්‍යවත් පාසල්වල ආපන 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/යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
 - ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
 - ශාන්ත ජෝන් ගිලන්රට් සේවාව
 - සෞඛ්‍යදාන ව්‍යාපාරය
 - රතු කුරස සමාජය
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
 - ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
 - ශරීර සුවතා වැඩ සටහන (අධ්‍යාපන චක්‍රලේඛ 1995/18 අනුව)
 - ආචාර පෙළපාලි පුහුණුව
 - සංදර්ශන පුහුණුව
 - සරඹ
 - පිම්හාස්ටික්
 - 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
 - පාසලේ ක්‍රීඩා නර්ග
 - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්/පා පන්දු සහ අනිවාර්ය ක්‍රීඩා
 - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
 - ශාරීරික අභ්‍යාස
 - නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
 - නර්ග
 - උත්සව
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
 - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
 - ඵලිමහන් කඳවුරු
 - කඳු නර්ණය
 - පා ගමන්
 - පා පැදි සවාරි
 - වන ශිල්පය
 - මාලිමා හා සිනියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
 - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
 - ශිෂ්‍ය හට/ශිෂ්‍ය හටවි
 - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ප්‍රමාණය හා පහසු කම් මත ඉහත සඳහන් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ඉගැන්වීමෙහි තීරණ ගුරුවරයාගේ වගකීම යි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන් ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගේ සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩනගා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට අනුකූලව කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පති ගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

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

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරු මහත්මයෙක් හෝ මහත්මියක් විසිනි.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

එළඹෙන අනාගත අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදිය හැකි පුරවැසි පිරිසක් රටට දායාද කර දීම නව සහග්‍රකයේ දොරටු වඩින පරිණාමන ගුරු භූමිකාවේ (TRANSFORMATION ROLE) හරය වේ. මේ ගුරු භූමිකාව මැනවින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය (STUDENT - CENTRED), නිපුණතා පාදක (COMPETENCY - BASED), ක්‍රියාකාරකම් දිශානිමුඛ (ACTIVITY - ORIENTED), ප්‍රවේශයක් ගන්නා විෂයමාලාවකි.

පූර්වයෙන් සංවර්ධනය කළ ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන මෙම විෂයමාලාව ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම, තක්සේරුව හා ඇගයීම සමඟ සමෝධානය කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල දෙවැනි පියවරේ දී සිසු කණ්ඩායම් ගවේෂනයේ යෙදෙන විට තක්සේරුවටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල තුන්වැනි පියවරේ දී සිසුන් විවරණයට හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඔවුන් ඇගයීමටත්, ගුරුවරයාට අවස්ථාව තිබේ. ගවේෂනයේ යෙදෙන සිසුන් අතර ගැවසෙමින් ඔවුන් ඉටු කරන කාර්යය සම්පව්‍ය නිරීක්ෂණය කරමින්, ඔවුන් මුහුණ පා ඇති ගැටලු පන්ති කාමරය තුළ දී විසඳා ගැනීම සඳහා පහසුකම් සහ මාර්ගෝපදේශකත්වය සැපයීමත් පන්තියේ සෑම ළමයකු ම ආසන්න ප්‍රවීණතා මට්ටම වෙත හෝ ළඟාකර වීමත් තක්සේරුව යටතේ ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. එසේ ම ගවේෂණය හරහා සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම විනිශ්චය කර ප්‍රකාශයට පත් කිරීම ඇගයීම යටතේ සිදුවිය යුතු වේ.

තක්සේරුවේ යෙදී සිටින ගුරුවරුන්ට ස්වකීය සිසුන් වෙනුවෙන් ලබා දිය හැකි දෙයාකාර වූ මාර්ගෝපදේශ, ප්‍රතිපෝෂණය (FEED BACK), හා ඉදිරි පෝෂණය (FEED FORWARD), ලෙස හැඳින්වේ. සිසුන්ගේ දබලතා හා නො හැකියා අනාවරණය කර ගත් විට ඔවුන්ගේ ඉගෙනුම් ගැටලු මඟ හරවා ගැනීමට ප්‍රතිපෝෂණයත්, සිසු හැකියා සහ ප්‍රබලතා හඳුනාගත් විට එම දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීමට ඉදිරි පෝෂණයත්, ලබා දීම ගුරු කාර්යය වේ. සිසු ඉගෙනුම අඛණ්ඩව ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් නිපුණතා මට්ටම් කිහිපම ප්‍රමාණයකින් සාක්ෂාත් කළ හැකි වූයේ දැයි හඳුනාගෙන සිසුන්ට දැනුම් දීම ද මේ තරමට ම වැදගත් ය. ඇගයීම් වැඩපිලිවෙළ ඔස්සේ සිසුන් ලඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් විනිශ්චය කිරීම මේ අනුව ගුරුවරුන්ගේ බලාපොරොත්තු වන අතර සිසුන් හා දෙමව්පියන් ඇතුළු වෙනත් අදාළ පාර්ශ්වවලට සිසු ප්‍රගතිය සන්නිවේදනය කිරීමට ද ගුරුවරුන් යොමු විය යුතු වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම පහසුකර ගැනීම සඳහා පොදු නිර්ණායක පහක් යෝජනා කර තිබේ. මෙම නිර්ණායක අතුරින් පළමු නිර්ණායක තුන ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටමට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය හා බැඳී ඇති අතර, දුෂ්කරතා අනුපිලිවෙලින් සකස් කරනු ලබන විෂය හැකියා තුනක් ලෙස පෙළගස්වා තිබේ. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඇසුරෙන් සංවර්ධනය කර ගත යුතු අවසාන නිර්ණායක දෙක ඕනෑම විෂයයක් ඉගෙනීමේ දී වැදගත් වන පොදු හැකියා දෙකකි. මේ නිර්ණායක හා සම්බන්ධ වර්ග වෙනස්කම් පහ පන්තිකාමරය තුළ සිසුන් ක්‍රියාත්මක වීමේ දී හඳුනා ගැනීමට ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු අතර තක්සේරුව යටතේ එම වර්ග ගොඩනැගීම තහවුරු කිරීමටත්, ඇගයීම යටතේ එම වර්ග ගොඩනගා ගත් මට්ටම විනිශ්චය කර ඒ පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීමටත් ගුරුවරයා යොමු විය යුතු වේ.

පාසල් මට්ටමේ තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ වැඩපිළිවෙල තවත් ඉදිරියට ගෙනයාම සඳහා ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-ඇගයීම් උපකරණ සකස්කර මේ කොටසට ඇතුළත් කර තිබේ. ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම් අර්ථවත්ව කාණ්ඩකර ගැනීම මේ යටතේ මුලින් ම සිදුවිය යුතු කාර්යයයි. සිසු ඉගෙනුම විකසිත කළ හැකි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ඇගයීම් ප්‍රභේද කිපයක් ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩය හා බැඳෙන විෂය සන්ධාරය පදනම් කරගෙන තෝරාගෙන ඇති අතර එම ප්‍රභේද ඔස්සේ ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීමත්, ශිෂ්‍යයන්ගේ ඉගෙනුමත් කාලසටහනෙන් බැහැරට ගෙන යාමට හා වාරික සොයා බැලීම් හරහා සිසු ඉගෙනුම තහවුරු කිරීමට ගුරුවරයා ඉදිරිපත් විය යුතුවේ. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයේ පළමු ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙම උපකරණ සිසුන්ට හඳුන්වා දීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන අතර ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයේ සියලු ම ක්‍රියාකාරකම් කාල සටහන තුළ ක්‍රියාත්මක වන මුළු කාලය පුරා වාරිකව තක්සේරුවේ යෙදීම ද ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයට අයත් සියලුම ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක වී අවසාන වූ කල පූර්වයෙන් තීරණය කර ගත් දිනක ගවේෂණ අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමටත්, ඒවා විස්තාරණය කිරීමටත් සිසුන්ට ඉඩ සලසා දිය යුතු වේ. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම තුළ සිදු කළ ආකාරයට ම මේ විස්තාරණය ද අවස්ථා කිහිපයක් ඔස්සේ සිදු කළ යුතු අතර පළමු විස්තාරණ අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ සිසු කණ්ඩායමටත් දෙවන අවස්ථාව අසා සිටි කණ්ඩායම්වලටත් අවසාන අවස්ථාව ගුරුවරයාටත් ලැබිය යුතු වේ. විවරණ හා විස්තාරණ අවස්ථාවල දී නමා අන්දම සියලු අපැහැදිලි තැන් පැහැදිලි කරමින් ද, සාවද්‍ය දේ නිවැරදි කරමින් ද, අඩු පාඩු සහිතව ඉදිරිපත් කරන ලද කරුණු සම්පූර්ණ කරමින් ද ඉගෙනුම් ඵල සඳහා පදනම සකසන විෂය කරුණු මතු කරමින් ද ඇගයීම් ප්‍රවීච්ච ප්‍රකාශයට පත් කරමින් ද ගුරුවරයා අවසාන සමාලෝචනය ඉදිරිපත් කළ යුතුයි. මේ අනුව ගුරුවරයා විසින් සිදු කළ යුතු සිසු ඇගයීම කිසි විටකත් අවසානයට කල් දමා නොමැති බව ඔබ තේරුම් ගත යුතු අතර සිසුන් විවරණයේ හා විස්තාරණයේ යෙදෙන අවස්ථා මේ සඳහා තෝරා ගත යුතු බව ද අමතක නොකළ යුතුයි. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-ඇගයීම් උපකරණ හඳුන්වා දෙන ආරම්භක අවස්ථාවේ දී ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව ප්‍රමුඛ වන අතර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-තක්සේරු- ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය අවසානයේ දී සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාව යටතේ අවසාන විස්තාරණය කිරීමට ගුරුවරයාට සිදු වේ.

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන්වන කොටස ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන තුළ නිම කළ යුතු ඇගයීම් අවස්ථා ගණනත්, ඒ එක් එක් ඇගයීම් අවස්ථාව සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තෝරාගෙන තිබෙන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්- ඇගයීම් උපකරණත්, සුභතෘ ඇගයීම් ක්‍රමයක් යටතේ වාර විභාවලට හා අවසාන විභාගයට ඉදිරිපත් විය හැකි ප්‍රශ්නවල ස්වභාවයත් හඳුන්වා දීමට සැලසුම් කර තිබේ. ජීවිතයේ සැබෑ අවස්ථා පදනම් කර ගත් විභාග ප්‍රශ්න ඔස්සේ යෝජිත ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-තක්සේරු-ඇගයීම් ක්‍රියාවලියට පණ පොවමින් ද ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල හා ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩවල නිශ්චිත ස්ථානවල තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදු කරමින් ද ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් පෝෂණය කිරීමට ගුරුවරුන්ටත් ප්‍රබෝධයෙන් යුතු ව ඉගෙනුමේ නියැලීමට සිසුන්ටද මේ සියලු නවීකරණ මගපාදා දෙයි.