



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

08 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය

(2022.09.07 දක්වා)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඒකකය

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

nie.lk

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම

හැඳින්වීම

වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාව තුළ පවත්නා වූ අර්බුධකාරී තත්ත්වය සමග පාසල් සිසුන්ට අහිමි වූ පාසල් අධ්‍යයන කටයුතු ආවරණය සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ED/09/12/06/05/01-2022(sub 1) අංක දරණ චක්‍රලේඛය සැලකිල්ලට ගනිමින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම පහත පරිදි සැලසුම් කර ඇත.

උක්ත චක්‍රලේඛය අනුව පළමු පාසල් වාරය 2022.09.07 දින දක්වා ක්‍රියාත්මක වේ. 08 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයේ කාලච්ඡේද 15 ක් යෝජනා කර ඇත. එම කාලච්ඡේදවලට අදාළව 2022.07.02 දින දක්වා පාසල් ක්‍රියාත්මක වූ කාලය තුළ විෂය නිර්දේශ 75% ක් පමණ ආවරණය කර ඇති බවට තොරතුරු අනාවරණය වී ඇත.

හඳුන්වා දී ඇති විෂය නිර්දේශයේ 60% ක් පමණ වනසේ (කාලච්ඡේද 09) පළමු වාරයට අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා මෙහි අන්තර්ගතයේ ඇතුළත් කර ඇත. පළමු වාරය සඳහා පාසල තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දින තුනකට පමණක් සීමා වන අතර යෝජිත විෂය නිර්දේශයෙන් පාසල් කාලය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නොහැකි වන විෂය අන්තර්ගතයන් නිවසේ සිට ඉගෙනීම සඳහා (Home based Learning) මග පෙන්විය යුතුය. ඒ සඳහා ඔබ ව්‍යාපෘති, පැවැරුම්, සමීක්ෂණ, නිර්මාණ ආදී විවිධ ක්‍රමවේද විෂය අන්තර්ගතය සමග ගලපා ශිෂ්‍යයින්ට ඉදිරිපත් කිරීම සිදු කළ යුතුය.

මේ තුළින් පාසල් වසා තිබූ කාලය තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා අඩාල වූ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයෙහි අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගනිමින් දරුවන් තුළ විෂය නිපුණතා ගොඩනැගීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. පවත්නා තත්ත්වය අනුව දරුවන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය වන ලෙස ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කළ යුතුය. එමෙන් ම දරුවන්ට මානසික ප්‍රබෝධය ඇතිවන පරිදි විනෝදාත්මක ව ඉගෙනීම සඳහා මගපෙන්වීම් කළ යුතුය.

ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථක දරුවන් වෙත ළඟා කරවීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇති අතර එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

2022 වර්ෂයේ අහිමි වූ කාලය සඳහා ප්‍රතිසාධන සැලැස්ම (Recovery Plan for Learning Loss - 2022)

- 08 ශ්‍රේණිය

(08 ශ්‍රේණියේ පළමු වාරයේ කාලච්ඡේද 09ක් සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
08 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ආත්ම අභිමානය යන්න පැහැදිලි කරයි. • ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක පෙළ ගස්වයි. • තම ආත්ම අභිමානය වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි. • ආත්ම අභිමානය ප්‍රදර්ශනය කරයි. • ස්වයං අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • ඉහළ මානව අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ආත්ම අභිමානය • ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක • කුසලතා අනාවරණය සහ සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • කායික කුසලතා • මානසික කුසලතා • සමාජීය කුසලතා • සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා • සදාචාරාත්මක කුසලතා • චින්තවේග කුසලතා • උපස්ථම්භනය • පිළිගැනීම • ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ <ul style="list-style-type: none"> • අප ගේ හැකියා හඳුනා ගැනීම 	2.1	1. ආත්මාභිමානයෙන් යුක්ත වෙමු.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
			<ul style="list-style-type: none"> • ඒ පිළිබඳ වගකීම හඳුනා ගැනීම • ඒ පිළිබඳ ඇගයීම • බාහිර • අභ්‍යන්තර 			
<p>3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>3.2 නිවැරදි ව චලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව වමට හැරීමේ ඉරියව් දක්වයි. • නිවැරදි ව දකුණට හැරීමේ ඉරියව් දක්වයි. • නිවැරදි ව ආපසු හැරීමේ ඉරියව් දක්වයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් වින්දනයක් ලබයි. • කල් බැලීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. • ගමනේ යාම නිවැරදි ව සිදු කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • හැරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • වමට හැරීම • දකුණට හැරීම • ආපසු හැරීම • ගමනේ යාමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම හා විධාන <ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායමක් සෑදීම • කල් බැලීම හා නැවතීම • ගමනේ යෑම හා නැවතීම 	<p>3.1</p> <p>3.2</p>	<p>2. ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුහුණු වෙමු.</p> <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි හැරීම් <p>2. ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුහුණු වෙමු.</p> <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව කල් බැලීම • නිවැරදි ව ගමනේ යාම 	<p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
4. ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම නිවැරදි ව කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම • උඩු අත් එසවීම • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීති රීති 	4.2	3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු.	02
	4.3 පන්දු යැවීම හා ඇල්ලීම් ක්‍රම නිවැරදිව භාවිත කරමින් තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • පන්දු යැවීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • දැතින් යැවීම • පපුවට කෙලින් යැවීම - Cheset pass • හිසට ඉහළින් යැවීම Over head pass • පැති යැවීම - Side pass • හෙප්පා යැවීම - Bounce pass • තනි අතින් යැවීම • උරහිස් යැවීම -Shoulder pass • උරහිසට ඉහළින් යැවීම (කවාකාර යැවීම) - High shoulder pass 	4.3	4. තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
			<ul style="list-style-type: none"> • හෙප්පා යැවුම - Bounce pass • යටි අත් යැවුම - Under arm pass 			
<p>5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම කුලීන් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.2 ධාවනයේ දී නිවැරදි ඇරඹුම් ක්‍රම උපයෝග කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම වර්ග කරයි. • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • මැදුම් ආරම්භය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • හිටි ආරම්භය • කුඳු ආරම්භය • මැදුම් ආරම්භය • නීති රීති 	5.2	5. ධාවන තරග ආරම්භය හදාරමු.	01
					සමස්ත එකතුව	09