



# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

## 10 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාරය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

nie.lk

## අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම

### හැඳින්වීම

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.

10 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයේ දෙවන වාරයට කාලච්ඡේද 36 ක් යෝජනා කර ඇත. දෙවන වාරය සඳහා හඳුන්වා දී ඇති විෂය නිර්දේශයේ 60% ක් පමණ වනසේ (කාලච්ඡේද 24) දෙවන වාරයට අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා මෙහි අන්තර්ගතයේ ඇතුළත් කර ඇත. දෙවන වාරය සඳහා පාසල තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සතියකට 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)

### - 10 ශ්‍රේණිය

(10 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාරයේ කාලච්ඡේද 24ක් 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
<b>10 ශ්‍රේණිය දෙවන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.2 නීතිරීතිවලට අනුගත ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වොලිබෝල්                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීති</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.</li> <li>● විනිශ්චය</li> </ul> </li> </ul>	4.2	4. ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.	02
	4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දක්ෂතා යොදා ගනිමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නෙට්බෝල්                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● ආක්‍රමණය</li> <li>● රැකීම.</li> <li>● විදීම.</li> </ul> </li> </ul>	4.3	4. ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.	02
	4.4 නීතිරීතිවලට අනුගත ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීති</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.</li> <li>● විනිශ්චය</li> </ul>	4.4	4. ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	<p>4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.6 නීතිරීතිවලට අනුගත ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ, පාදයෙන් පහර දීම හා හිසින් පහර දීම නිවැරදි ව සිදු කරයි.</li> <li>ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>පාපන්දු <ul style="list-style-type: none"> <li>පාදයෙන් පහරදීම හා නැවැත්වීම</li> <li>හිසින් පහර දීම.</li> </ul> </li> <li>නීතිරීති</li> <li>ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.</li> <li>විනිශ්චය</li> </ul>	<p>4.5</p> <p>4.6</p>	<p>4. ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.</p> <p>4. ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.</p>	<p>02</p> <p>02</p>
<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.</p> <p>5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස මඟින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි.</p> <p>5.5 නිවැරදි ව යෂ්ඨි මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ධාවන කරග ආරම්භය සඳහා විවිධ ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරයි</li> <li>ධාවන ආරම්භය සහ අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි</li> <li>ධාවනයේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉවහල් කර ගනියි.</li> <li>නීතිරීතිවලට අනුකූල ව, සහාය දීවීමේ දී යෂ්ටි මාරු කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ධාවන ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> <li>හිරි ආරම්භය</li> <li>කුඳු ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> <li>කෙටි ආරම්භය</li> <li>මැදුම් ආරම්භය</li> <li>දිගු ආරම්භය</li> </ul> </li> <li>කරග අවසානය</li> </ul> </li> <li>ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> <li>ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> <li>A</li> <li>B</li> <li>C</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>සහාය දීවීම <ul style="list-style-type: none"> <li>යෂ්ඨි මාරුව <ul style="list-style-type: none"> <li>මිශ්‍ර මාරුව</li> </ul> </li> <li>නීතිරීති</li> </ul> </li></ul>	<p>5.3</p> <p>5.4</p> <p>5.5</p> <p>5.6</p>	<p>5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.</p> <p>5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.</p> <p>5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.</p>	<p>01</p> <p>01</p> <p>02</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	<p>5.6 විසිකිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.</p> <p>5.7 නිවැරදි ව එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>විසි කිරීම හා පැනීම ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</li> <li>එල්ලීමේ ක්‍රමයට නිවැරදි ව දුර පනියි.</li> <li>නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ශිල්පීය ක්‍රම. <ul style="list-style-type: none"> <li>දුර පැනීම.</li> <li>උස පැනීම.</li> <li>කව පෙත්ත විසි කිරීම.</li> <li>යගුලිය දැමීම.</li> <li>හෙල්ල විසිකිරීම.</li> </ul> </li> <li>දුර පැනීම <ul style="list-style-type: none"> <li>එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique)</li> <li>අවතීර්ණ ධාවනය</li> <li>නික්මීම.</li> <li>ගුවනක ශරීරය හසුරුවා ගැනීම</li> <li>පතිතවීම.</li> <li>නීති රීති</li> </ul> </li> </ul>	5.7	<p>5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.</p> <p>5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.</p>	01
<p>6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.</p> <p>6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා නීතිරීති විමර්ශනය කරයි.</li> <li>ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.</li> <li>ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා නීතිරීති හැඳින්වීම</li> <li>ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම</li> <li>ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය</li> <li>ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය</li> <li>පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය</li> <li>අවම අනතුරු</li> <li>ක්‍රීඩක අයිතීන්</li> <li>ගැටලු විසඳීම</li> <li>ආශ්වාදය</li> <li>සාධාරණ තරගය</li> </ul> </li> <li>ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය</li> <li>ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය.</li> </ul>	<p>6.1</p> <p>6.2</p>	<p>6. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමු.</p> <p>6. ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමු.</p>	<p>01</p> <p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>විවාරශීලී ව අදහස් දක්වයි.</li> <li>ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.</li> <li>පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය විමර්ශනය කරයි.</li> <li>පාසලේ වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහා සක්‍රීය දායකත්වය ලබා දෙයි.</li> <li>පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හඳුනාගෙන දායකත්වය සපයයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සංවිධානයක ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය</li> <li>පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය</li> <li>වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> <li>නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා</li> <li>ශරීර සුවතා වැඩසටහන</li> <li>වෙනත් ක්‍රීඩා වැඩසටහන්</li> <li>ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය</li> <li>ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම</li> </ul> </li> <li>සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> <li>සෞඛ්‍යය සතිය</li> </ul> </li> </ul>			
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල පෝෂණ ගැටලු ලැයිස්තු ගත කරයි.</li> <li>යහපැවැත්ම කෙරෙහි පෝෂණ ගැටලු ඇති කරන බලපෑම විස්තර කරයි.</li> <li>පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> <li>මහා පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> <li>කුපෝෂණය – (Malnutrition)</li> </ul> </li> <li>මන්ද පෝෂණය (under nutrition) <ul style="list-style-type: none"> <li>මිටි බව - (Stunting)</li> <li>කෘශ බව- (Wasting )</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	7.1	7. නිවැරදි පෝෂනය ලබා ගනිමු.	04

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"> <li>පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට තම දායකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>සාම්ප්‍රදායික ආහාර අගය කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>අධි පෝෂණය (Over nutrition) <ul style="list-style-type: none"> <li>අධි බර- (Over weight)</li> <li>ස්ඵුලතාව (Obesity)</li> </ul> </li> <li>ක්ෂුද්‍ර පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> <li>යකඩ උග්‍රතාව</li> <li>අයඩීන් උග්‍රතාව</li> <li>විටමින් A උග්‍රතාව</li> <li>කැල්සියම් උග්‍රතාව</li> <li>සින්ක් උග්‍රතාව</li> </ul> </li> <li>පෝෂණ ගැටලු යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම් <ul style="list-style-type: none"> <li>පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය</li> </ul> </li> <li>පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> <li>ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව</li> <li>වයස</li> <li>සෞඛ්‍ය තත්ත්වය</li> <li>පරිසරය</li> <li>වෙනත්</li> </ul> </li> </ul>			
					සමස්ථ එකතුව	24