



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

10 ශ්‍රේණිය

තෙවන 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 අර්බුදකාරී 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 තෙවන වාරයට කාලච්ඡේද 27 ක් යෝජනා කර ඇත. එම කාලච්ඡේදවලට අදාළව තෙවන වාරය සඳහා හඳුන්වා දී ඇති විෂය නිර්දේශයේ 60% ක් පමණ වනසේ (කාලච්ඡේද 17) තෙවන වාරයට අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා මෙහි අන්තර්ගතයේ ඇතුළත් කර ඇත. තෙවන 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 තෙවන වාරයේ කාලවිච්ඡේද 17ක් 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	කාලවිච්ඡේද ගණන
10 ශ්‍රේණිය තෙවන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.8 නිවැරදි ව ආලෝප ක්‍රමයට උස පනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ආලෝප ක්‍රමයට උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ● උස පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ආලෝප ක්‍රමය ● අවනිර්ණය ● නික්මීම. ● හරස් දණ්ඩ තරණය ● පතිත වීම. ● නීති රීති 	5.8	5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.	02
	5.9 නිවැරදි ව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය විසි කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ක්‍රමය නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ● විසි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● යගුලිය දැමීම <ul style="list-style-type: none"> ● රේඛීය ක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● සුදානම. ● ලිස්සීම. ● ජව ඉරියව්ව. ● මුදා හැරීම. ● පශ්චාත් ඉරියව්ව. ● නීතිරීති 	5.9	5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.	01
	5.10 කවපෙත්ත භ්‍රමණ ක්‍රමයට විසි කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ● විසි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● කවපෙත්ත <ul style="list-style-type: none"> ● සුදානම ● පැදවීම ● කැරකීම 	5.10	5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුම්වත් වෙමු.	01

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"> • ජව ඉරියව්ව • මුදා හැරීම • පශ්චාත් ඉරියව්ව • නීතිරීති 			
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතිවල අසිරිය විස්තර කරයි. • කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර ජීරණ පද්ධතිය • ශ්වසන පද්ධතිය • රුධිර සංසරණ පද්ධතිය • බහිසුරි පද්ධතිය • ඉහත පද්ධතිවල අසිරිය • අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක • අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය 	8.1	8. සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගනිමු.	03
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි. 9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පෙළ ගස්වයි. • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධන වැඩසටහන් සැලසුම් කරයි. • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමට සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අයහපත් චිත්තවේග පාලනය කරමින් යහපත් චිත්තවේග ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන් <ul style="list-style-type: none"> • හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව • ජේශීමය දැරීමේ හැකියාව • ජේශීමය ශක්තිය • නම්‍යතාව • ශාරීරික සංයුතිය • චිත්තවේග පාලනය <ul style="list-style-type: none"> • යහපත් චිත්තවේග • අයහපත් චිත්තවේග • මානසික ආතතිය 	9.1	9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු.	04 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"> මානසික ආතතිය ඇති වීමේ හේතු පෙන්වා දෙයි. ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කටයුතු කරයි. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි. අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> මානසික ආතතියට හේතු විය හැකි තත්ත්ව හිංසනය මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> කායික ලක්ෂණ මානසික ලක්ෂණ හැසිරීමේ වෙනස්කම් මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම මානසික යෝග්‍යතාව වඩවන ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා 			
10.0 ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> යහපැවැත්මට බලපාන අභියෝග විස්තර කරයි. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. අනතුරු හා ආපදා අවස්ථාවල දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු <ul style="list-style-type: none"> බාහිර තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> කැපීම ඉරියාම් සිරිම් තැලීම් සිදුරුවීම් දිය පට්ටා අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> පේශි සම්බන්ධ අනතුරු බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු 	10.2	10. අනතුරු වළකා ගනිමු.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි. පන්ති කාමරය තුළ අවශ්‍ය මෙවලම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගනියි. 	<ul style="list-style-type: none"> සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු ස්නායු හා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු අනතුරු අවම කර ගැනීම ප්‍රථමාධාර <ul style="list-style-type: none"> හැඳින්වීම ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> අනුක්‍රමය විශේෂ අවස්ථා ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කිරීම. 	10.3	10. අනතුරු වළකා ගනිමු.	02
					සමස්ත එකතුව	17