



# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

## II 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 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.

11 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයේ දෙවන වාරයට කාලච්ඡේද 28 ක් යෝජනා කර ඇත. දෙවන වාරය සඳහා හඳුන්වා දී ඇති විෂය නිර්දේශයේ 60% ක් පමණ වනසේ (කාලච්ඡේද 19) 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)

- 11 ශ්‍රේණිය

(11 ශ්‍රේණියේ දෙවන වාරයේ කාලච්ඡේද 19ක් 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
11 ශ්‍රේණිය දෙවන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
(3) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.2 යහපැවැත්ම උදෙසා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුකූලව සිරුර හා උපකරණ හසුරුවයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>උපකරණ නිසි ලෙස හැසිරවීම.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>උපකරණ තල්ලු කිරීම හා ඇදීම.</li> <li>උපකරණ ඉහළට එසවීම හා පහළට යොමු කිරීම.</li> </ul>	3.2	3. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම හඳුනා ගනිමු.	02
(4) ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.4 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.</li> <li>එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්                             <ul style="list-style-type: none"> <li>කඳු තරණය</li> <li>කැලෑ ගවේෂණය</li> <li>වන ශිල්පය</li> </ul> </li> </ul>	4.4	8. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු.	01
(5) මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා	5.1 නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් දෛනික	<ul style="list-style-type: none"> <li>මලල ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>මලල ක්‍රීඩා                             <ul style="list-style-type: none"> <li>නීතිරීති</li> </ul> </li> </ul>	5.1	9. මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
උපයෝගී කර ගනියි.	<p>5.2 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනියි.</p> <p>5.3 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී බාධක මතින් දිවීම යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නියමිත ශිල්පීය ක්‍රම අනුව කෙටි හා දුර ධාවනයේ යෙදෙයි.</li> <li>• ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවෙයි.</li> <li>• නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• බාධක මතින් දිවීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ධාවනය <ul style="list-style-type: none"> <li>• කෙටිදුර ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආරම්භය</li> <li>• ශිල්පීය ක්‍රමය</li> </ul> </li> <li>• දුර ධාවනය <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආරම්භය</li> <li>• ශිල්පීය ක්‍රමය</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• කඩුලු මතින් දිවීම <ul style="list-style-type: none"> <li>• පුහුණු අභ්‍යාස</li> </ul> </li> </ul>	<p>5.2</p> <p>5.3</p>	<p>9. මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු.</p> <p>9. මලල ක්‍රීඩාවල ධාවන ඉසව් හදාරමු.</p>	<p>03</p> <p>01</p>
(6) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කළමනාකරණයට දායක වෙමින් සමාජානුයෝගීව	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කළමනාකරුවකු සහ අනුගාමිකයකුගේ කාර්ය භාරය පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහයක් තුළ වර්යාවන් <ul style="list-style-type: none"> <li>• කළමනාකරුවන්</li> <li>• අනුගාමිකයන්</li> </ul> </li> <li>• ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකුගේ හා අනුගාමිකයකුගේ ලක්ෂණ</li> </ul>	6.1	10. ක්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දායක වෙමු.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	<p>කටයුතු කරයි.</p> <p>6.2 සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකු ගේ ලක්ෂණ පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• පාසල තුළ මෙහෙයවන ක්‍රීඩා සංවිධාන කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබා දෙයි.</li> <li>• පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය අනුව නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමට සහාය ලබාදෙයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකු ලෙස පාසල තුළ මෙහෙයවන ක්‍රීඩා සංවිධාන කටයුතු <ul style="list-style-type: none"> <li>• සම්පත් කළමනාකරණය</li> <li>• ශරීර සුවතා වැඩසටහන</li> <li>• නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග</li> <li>• ක්‍රීඩා පුහුණු කටයුතු</li> <li>• ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දින</li> <li>• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්</li> <li>• වෙනත් ක්‍රීඩා තරග</li> <li>• ක්‍රීඩා සංගම්</li> </ul> </li> <li>• නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක් සංවිධානය කිරීමේ දී සංවිධාන ව්‍යුහය (පෙර/දින/පසු)</li> <li>• නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානය <ul style="list-style-type: none"> <li>• තරගාවලි සංවිධානය</li> <li>• පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය</li> <li>• සාකච්ඡා ක්‍රමය</li> </ul> </li> </ul>	6.2	10. ක්‍රීඩාව මගින් කළමනාකරණයට හා සංවිධානයට දායක වෙමු.	03
(7) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානිවන අවස්ථා නම් කරයි.</li> <li>• ආහාරවල සුරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක විස්තර කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව</li> <li>• සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> <li>• ජීව විද්‍යාත්මක සාධක</li> <li>• භෞතික සාධක</li> <li>• රසායනික සාධක</li> </ul> </li> <li>• ආහාර විෂවීම <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර විෂවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු කාරක</li> </ul> </li> </ul>	7.1	11. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	7.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර විෂ වීමට බලපාන හේතු දක්වයි.</li> <li>• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානයෙන් කටයුතු කරයි.</li> <li>• පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරාගත යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි.</li> <li>• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• බැක්ටීරියා</li> <li>• ධූලක</li> <li>• රසායනික ද්‍රව්‍ය</li> <li>• විෂවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම</li> <li>• අසාත්මිකතාව</li> <li>• පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> <li>• ස්වභාවික ආහාර (Natural food)</li> <li>• පිළියෙල කළ ආහාර (Processed food)</li> <li>• ක්ෂණික ආහාර (Instant food)</li> </ul> </li> <li>• පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර හඳුනා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> <li>• අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ සංයුතිය</li> <li>• ප්‍රමිති ලාංඡනය (S L S)</li> <li>• කල් ඉකුත් වීමේ දිනය</li> <li>• නිෂ්පාදනය කළ දිනය</li> <li>• බාහිර පෙනුම</li> <li>• ගඳ සුවඳ</li> <li>• අඩංගු පෝෂණ ගුණය</li> </ul> </li> </ul>	7.2	11. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.	02
සමස්ත එකතුව						19

