



# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

## II 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 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.

11 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයේ තෙවන වාරයට කාලච්ඡේද 27 ක් යෝජනා කර ඇත. තෙවන වාරය සඳහා හඳුන්වා දී ඇති විෂය නිර්දේශයේ 60% ක් පමණ වනසේ (කාලච්ඡේද 19) 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 කුෂලතා 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 තෙවන 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 තෙවන වාරයේ තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
(5) මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.4 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පැනීම යොදා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තුන්පිම්ම පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</li> <li>• නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තුන්පිම්ම පැනීම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවතීර්ණ ධාවනය (Approach Run)</li> <li>• කුන්දුව (Hop)</li> <li>• පියවර (step)</li> <li>• පැනීම (Jump)</li> </ul> </li> <li>• පුහුණු අභ්‍යාස</li> </ul>	5.4	12. මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම හා විසි කිරීම් ඉසව් හදාරමු.	02
	5.5 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විසි කිරීම යොදා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පියවර තුන ක්‍රමයට හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</li> <li>• නීතිරීති වලට අනුගතවෙමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• ආරක්ෂාකාරීව කටයුතු කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• හෙල්ල විසි කිරීම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• පියවර තුන ක්‍රමය                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• සුදානම</li> <li>• අවතීර්ණ ධාවනය</li> </ul> </li> <li>• හෙල්ල පිටුපසට ගෙන යාම</li> <li>• හරස් පියවර තැබීම</li> <li>• ජව ඉරියව්ව</li> <li>• මුදාහැරීම</li> </ul> </li> </ul>	5.5	12. මලල ක්‍රීඩාවල පැනීම හා විසි කිරීම් ඉසව් හදාරමු.	02
(8) සිරුරේ අසිරිය මනාව	8.1 චලනය සඳහා සෘජුවම	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ජේශ් පද්ධතියේ නිර්මාණය හා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• චලනය සඳහා සෘජුවම දායක වන පද්ධති හා ඒවායේ අසිරිය</li> </ul>	8.1	13. ජේශ් හා අස්ථි පද්ධති හඳුනා ගනිමු.	06

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
<p>පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• අස්ථි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය විස්තර කරයි.</li> <li>• අස්ථි පද්ධතියේ ලිවර ලෙස ක්‍රියාකරන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ සපයයි.</li> <li>• ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• චලනය සඳහා දායකවන පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක නම් කරයි.</li> <li>• චලනය සඳහා ශක්තිය සපයන ක්‍රම විස්තර කරයි</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ජේශි පද්ධතිය</li> <li>• සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම</li> <li>• තන්තු අනුපාතය හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්ය ඵලය</li> <li>• අස්ථි පද්ධතිය</li> <li>• ආරක්ෂක ක්‍රියාව හා ධාරක ක්‍රියාව</li> <li>• ලිවර ලෙස ක්‍රියා කිරීම</li> <li>• ස්නායු පද්ධතිය</li> <li>• වාලක හා සංවේදන ක්‍රියාවලිය</li> <li>• ප්‍රතිකවාපය</li> <li>• තත්වාරෝපනය</li> <li>• අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක</li> <li>• මෙම පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කිරීම</li> <li>• චලනය සඳහා ශක්තිය සැපයීමේ අසිරිය</li> <li>• ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> <li>• නිර්වායු ක්‍රමය</li> <li>• ස්වායු ක්‍රමය</li> </ul> </li> </ul>			

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>මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> <li>ව්‍යායාමයේ දී ජේශි, අස්ථි හා ස්නායු පද්ධතිවල සහභාගිත්වය පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ව්‍යායාමයේ දී පද්ධතිවල අසිරිමත් සහභාගිත්වය</li> </ul>			
<p>9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන් සැලසුම් කරයි.</li> <li>යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන් වල නිරතවෙයි.</li> <li>අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> <li>අන්තර් පුද්ගල සබඳතා කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන කණ්ඩායම් නම් කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> <li>සමබරතාව</li> <li>ජවය</li> <li>උලැඟිතාව</li> <li>සමායෝජනය</li> <li>වේගය</li> <li>ප්‍රතික්‍රියා වේගය</li> </ul> </li> <li>අන්තර් පුද්ගල සබඳතා <ul style="list-style-type: none"> <li>පවුල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම්</li> <li>සම වයස් කණ්ඩායම්</li> <li>වෙනත් කණ්ඩායම්</li> </ul> </li> <li>අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම</li> <li>අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවලට විවිධ කණ්ඩායම් මගින් ඇති කරන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම්</li> </ul>	<p>9.1</p> <p>9.2</p>	<p>14. දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු.</p> <p>15. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනිමු.</p>	<p>03</p> <p>01</p>

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>අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේදී වග කීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ යුතු බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>මාධ්‍ය</li> <li>සම පදස්ථ කණ්ඩායම්</li> <li>වෙනත්</li> </ul>			
(10) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 නව යෞවන විශේෂ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම	<ul style="list-style-type: none"> <li>නව යෞවන විශේෂ වෙනස්කම් සිදුවන ක්ෂේත්‍ර පෙලගස්වයි.</li> <li>යොවුන් විශේෂ වෙනස්වීම්වලට හේතු සාධක හඳුනා ගනියි.</li> <li>යොවුන් විශේෂ අභියෝග ජය ගැනීමේ සුදානම පෙන්වයි.</li> <li>යොවුන් විශේෂ හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>නව යෞවනවිශේෂ ඇතිවන වෙනස්වීම්               <ul style="list-style-type: none"> <li>කායික වෙනස්වීම්</li> <li>මානසික වෙනස්වීම්</li> <li>සමාජීය වෙනස්වීම්</li> </ul> </li> <li>එම වෙනස්වීම් කෙරෙහි බලපාන සාධක               <ul style="list-style-type: none"> <li>හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය</li> <li>සමාජීය පරිසරය</li> </ul> </li> <li>නව යෞවන විශේෂ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>යෞවනයන් සතු විභව්‍යතා</li> <li>විභව්‍යතා ශුභවාදීව යොදා ගැනීම</li> </ul> </li> <li>නව යොවුන් ගැබ්ගැනීම්               <ul style="list-style-type: none"> <li>මවට හා දරුවාට ඇතිවන සංකූලතා</li> <li>ගැබ් ගැනීම හා සම්බන්ධ නීති.</li> </ul> </li> </ul>	10.1	16. නව යොවුන් විශේෂ අභියෝග හඳුනා ගනිමු.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	10.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැලකීමට කටයුතු	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තහනම් උත්තේජක භාවිතයේ අයහපත් ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි.</li> <li>• ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන පිළිබඳව හඳුනා ගනියි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් වලින් වැලකීම.</li> <li>• තහනම් උත්තේජක භාවිතය</li> <li>• තහනම් උත්තේජක නිසා ඇති විය හැකි හානි</li> <li>• ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන <ul style="list-style-type: none"> <li>• පොදු ලක්ෂණ</li> <li>• ආසාදනය වැලැක්වීම</li> </ul> </li> <li>• ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැලකීම</li> <li>• HIV/AIDS රෝගය <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවදානම <ul style="list-style-type: none"> <li>• කාන්තා</li> <li>• පුරුෂ <ul style="list-style-type: none"> <li>• ජීව විද්‍යාත්මක</li> <li>• ආර්ථිකමය</li> <li>• සංස්කෘතිකමය</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• ආසාදන වැලැක්වීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> </ul>	10.2	17. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වැලකෙමු.	02
<b>සමස්ත එකතුව</b>						<b>19</b>