

# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික

11  
ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපනය  
ගුරු මාර්ගෝපදේශය  
(2016 සිට ක්‍රියාත්මක වේ)



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය  
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
මහරගම  
ශ්‍රී ලංකාව  
[www.nie.lk](http://www.nie.lk)

# සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

## ගුරු මාර්ගෝපදේශය

### II ශ්‍රේණිය

(2016 සිට ක්‍රියාත්මක වේ)

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය  
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව  
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
[www.nie.lk](http://www.nie.lk)

මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

## සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශය

**II ශ්‍රේණිය**

**2016**

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

ISBN -

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය  
විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව  
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය  
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
www.nie.lk

මුද්‍රණය: අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්  
හෝමාගම, කවුලාන පාර, කාර්මික ජනපදය,  
145 දරණ ස්ථානයෙහි පිහිටි සවින්ද ග්‍රැෆික් සිස්ටම්ස් (පුද්ගලික) සමාගමෙහි මුද්‍රණය කරවා  
ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී.

### අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මගින් ගුරුභවතාට තම පාසල තුළ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය වන මූලික දෑ සැපයේ. විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී තම කාර්යයන්, දරුවාගේ බුද්ධි වර්ධනය කෙරෙහි මෙන් ම, වර්ධාත්මක දියුණුව කෙරෙහි ද දිගු කාලීන බලපෑමක් ඇති කරවන බව ගුරුවරුන් නිරන්තරයෙන් ම සිහි තබා ගත යුතු වේ.

ප්‍රජාතන සාධන මානය සම්බන්ධයෙන්, අනෙක් කරුණු අතරට, ඉගෙනීම ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යාමට පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි ද ගුරුවරුන් සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

- ශිෂ්‍යයා තම ජීවිත අරමුණු පිළිබඳ අවදියෙන් සිටීම සහ කළ යුතු කාර්යය, හැකියාවන්ට සහ අරමුණු සාධනයට අදාළ වීම.
- ශිෂ්‍යයා ක්‍රියාකාරීව ඉගෙනුම් කාර්යාවලියෙහි නිරත වීම. (ඉගෙනීම ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාවලියක් වීම.) කන්රියුසියස්ගේ කියමන සිහියට නගා ගන්නා; ඇසෙන දේ අමතක වේ. දකින දේ අමතක නොවේ. කළ දේ ඉගෙන ගැනේ.
- ඉගෙනුම් වාතාවරණය, ධනාත්මක ව, අභියෝගාත්මක වී, ඉගෙනුම් මෙවලම්, උපකරණ, විද්‍යාගාර, විවිධ සම්පත් ආකාරවලට පිවිසුම පහසු වීම.
- ශිෂ්‍යයාට ක්ෂණික ධනාත්මක සහ නිර්මාණාත්මක ප්‍රතිචාරයන් ලබා දීම මගින්, ඉගෙනුම ක්‍රමානුකූල ව ඉහළ මට්ටමක අවශෝෂණයකින්, ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, කුසලතා සහ අරමුණු සමග අනුකලනයකට අවකාශ ඇති කිරීම.

අධ්‍යාපනයේ දී, රජයේ අපේක්ෂාව වනුයේ සියලු පාසල්වල සියලු දරුවන්ට, මූලික විෂය කරුණු අවශ්‍ය මට්ටමකට ග්‍රහණය කිරීමෙන්, විභාගයට මුහුණ දීමෙන් පසුව සාර්ථකත්වයේ සතුට විඳි ගැනීමේ හැකියාව ලබා දීම ය.

දරුවාගේ වර්ධාත්මක වර්ධනයට අදාළ මානය සලකා බැලූ විට අධ්‍යාපනයේ පරමාර්ථය වනුයේ ප්‍රජාතන හැකියාවන් වැඩ ලෝකය සමග සම්බන්ධ කිරීමයි. එබැවින් ගුරුවරුන් තමතින් විෂය නිර්දේශ ලබා දීමේ දී වර්ධනය කළ යුතු වන්නේ, පාසලින් බැහැර ලෝකය සමග ගනුදෙනු කිරීමට ශිෂ්‍යයාට අවශ්‍ය වන, දක්ෂතා සහ කුසලතා ය. එයින් සමහර වැදගත් ගණයේ හැකියාවන් පහත සඳහන් ක්ෂේත්‍රයන්හි වේ.

- කාර්යයේ වැඩ ආචාර ධර්ම - සාධනීය ආකල්ප සහ නව නිර්මාණයට, සංරක්ෂණයට ඇති ප්‍රවේශය
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා - කණ්ඩායම් වැඩ, විනය සහ කාර්යක්ෂම සන්නිවේදනය
- සදාචාරාත්මක හර - විවිධත්වයට ගරු කිරීම වැනි පුරවැසි වටිනාකම්වලින් හෙබි, සෘජු පුද්ගලයෙක්

අවසාන වශයෙන් මම සියලු විදුහල්පතිවරුන්ටත්, ගුරු භවතුන්ටත්, පාසල්වල අනෙක් කාර්ය මණ්ඩල සහිතයන්ටත්, ඉතා ඕනෑම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම ක්‍රියාවලිය දෙස කළමනාකරණයේ ඒ 4 වශයෙන් හඳුන්වන පහත සඳහන් කරුණු මගින් තම සැලකිල්ල යොමු කරන මෙන් ඉල්ලීමට කැමැත්තෙමි. එනම් ආකල්පය, විශ්ලේෂණය, ක්‍රියාව සහ වගවීමයි. ඔබ නියුක්ත වන කාර්යයෙහි (පාඩම ආදී වශයෙන්) අවසානයත්, මාර්ගයත් පිළිබඳ අදාළ සාධනීය ආකල්පයන්ගෙන් ආරම්භ කරන්න. එය සංවිධානය කර ගැනීම උදෙසා (වරු ඒකක ආදී වශයෙන්) තොරතුරු සොයා බලා ලබා ගෙන ඒවා විශ්ලේෂණය කරන්න. විකල්ප සලකා බලා ක්ෂණික ක්‍රියා (ප්‍රකාශ කිරීම, බාරදීම) කාර්යක්ෂම ව ගන්න. ඔබ ප්‍රතිඵල අධීක්ෂණය, ඇගයීම සහ මිනුම සම්බන්ධයෙන් (අයිතිය) වගකීම බාර ගන්න.

මේ හා සම්බන්ධ සියලු ගුරු භවතුන්ට, ඉගැන්වීමේ දීත් ඉගෙනීමේ දීත් සතුට අත්වේවා යයි ප්‍රාර්ථනා කිරීමට මම මෙය අවස්ථාව කර ගනිමි. අවශ්‍ය වුවහොත් මට ද පිටපතක් සහිතව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අදාළ දෙපාර්තමේන්තු ප්‍රධානීන්ට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පිළිබඳ ඔබේ අත්දැකීම් සහ නිරීක්ෂණ ලියා දන්වා එවීමට නොපසුබට වන්න.

මහාචාර්ය ගුණපාල නානායක්කාර  
 අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
 ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය  
 මහරගම

### නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමා ගේ පණිවිඩය

අතීතයේ සිට ම අධ්‍යාපනය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම් වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ගමන් කරමින් තිබුණි. මෑත යුගයේ මෙම වෙනස්වීම් දැඩි ලෙස ශීඝ්‍ර වී ඇත. ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදවල මෙන් ම තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිතය අතින් හා දැනුම උත්පාදනය සම්බන්ධයෙන් ද ගත වූ දශක දෙක තුළ විශාල පිබිදීමක් දක්නට ලැබුණි. මේ අනුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ද 2015ට අදාළ අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ සඳහා අප්‍රමාද ව සුදුසු පියවර ගනිමින් සිටී. ගෝලීය ව සිදුවන වෙනස්කම් ගැන හොඳින් අධ්‍යයනය කර දේශීය අවශ්‍යතා අනුව අනුවර්තනයට ලක්කර ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය පාදක කර ගනිමින් නව විෂයමාලාව සැලසුම් කර පාසල් පද්ධතියේ නියමුවන් ලෙස සේවය කරන ගුරු භවතුන් වන ඔබ වෙත මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය පුද කරන්නේ ඉතා සතුටිනි.

මෙවැනි නව මග පෙන්වීමේ උපදේශන සංග්‍රහයක් ඔබ වෙත ලබාදෙන්නේ ඒ මගින් ඔබට වඩා හොඳ දායකත්වයක් ලබාදිය හැකිවේය යන විශ්වාසය නිසා ය.

මෙම උපදේශන සංග්‍රහය පන්ති කාමර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔබට මහඟු අත්වැලක් වනවාට කිසිම සැකයක් නැත. එසේ ම මෙය ද උපයෝගී කර ගනිමින් කාලීන සම්පත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වඩාත් සංවර්ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ පන්ති කාමරය හසුරුවා ගැනීමට ඔබට නිදහස ඇත.

ඔබ වෙත ලබාදෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය මැනවින් අධ්‍යයනය කර වඩා නිර්මාණශීලී දරු පරපුරක් බිහි කර ශ්‍රී ලංකාව ආර්ථික හා සමාජීය අතින් ඉදිරියට ගෙන යාමට කැපවීමෙන් යුතුව කටයුතු කරනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය නිර්මාණය වූයේ මෙම විෂය කේන්ද්‍රයට අදාළ ගුරු භවතුන් හා සම්පත් පුද්ගලයින් රැසකගේ නොපසුබට උත්සාහය හා කැපවීම නිසා ය.

අධ්‍යාපන පද්ධතියේ සංවර්ධනය උදෙසා නිම වූ මෙම කාර්යය මා ඉතාමත් උසස් ලෙස අගය කරන අතර මේ සඳහා කැපවී ක්‍රියා කළ ඔබ සැමට මගේ ගෞරව්‍යාන්විත ස්තූතිය පිරි නමමි.

එම්.එල්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා.  
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්  
(විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය)

## පෙරවදන

සමාජ ප්‍රගමනයෙහි ලා මහඟු මෙහෙවරක නියැලෙන්නන් අතර ගුරුවරු ප්‍රමුඛ වෙති. ස්වකීය ජීවිතය සකස් කර ගැනීම සඳහා දැරුවන්ට මග පෙන්වන්නෝ ගුරුවරු ය.

2015 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක කෙරෙන නව විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගැන්වීම් කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ගුරුවරුන්ට පහසුකම් සැපයීමේ අරමුණින් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමට අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව කටයුතු කරයි. ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මගින් සම්පාදිත මේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ, දැරුවන්ට මනා ඉගෙනුම් පරිසරයක් නිර්මාණය කර දීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ගුරුවරුන් වන ඔබ වෙත ලබා දෙනු ඇතැයි යන්න මාගේ විශ්වාසය යි.

මේ ප්‍රයත්නය යථාර්ථයක් වන්නේ මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය පරිශීලනයෙන් ලබන පරිචය ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා යොදා ගැනීමට දරන උත්සාහය මත ය. ඒ සඳ් කාර්යය සඳහා කැප වී සිටින ඔබට මාගේ ගෞරවය පිරිනමමි.

තිස්ස හේවාචිතාන  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්  
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව  
ඉසුරුපාය,  
බත්තරමුල්ල.  
2015.09.22

### විෂයමාලා කමිටුව

- අනුශාසකත්වය : ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලය - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- උපදේශකත්වය : එම්.එෆ්.එස්.පී. ජයවර්ධන මයා  
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- විෂය නායකත්වය : ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය  
ධම්මික කොඩිතුචක්කු මයා.  
ඒකක ප්‍රධාන - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය.

#### ලේඛක මණ්ඩලය -

- වෛද්‍ය, අයේෂා ලොකු බාලසූරිය : ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
- රේණුකා පීරිස් මෙනවිය : අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ හා සේවා අංශය, අධ්‍යාපන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- රෝහණ කරුණාරත්න මයා : අධ්‍යක්ෂ(විග්‍රාමික)ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
- කේ.යූ. ඩී. ධනවර්ධන මයා : උප පීඨාධිපති (විග්‍රාමික) පස්දුන්රට අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
- එම්. එච්. එම් මිලාන් මයා : සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, (විග්‍රාමික)
- පී. එල්. එස්. සැම්සන් මයා : ගුරු උපදේශක (විග්‍රාමික)
- ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න මයා : කලීකාචාර්ය, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය, අකුරැස්ස
- කේ. මහේෂ් වන්දන වීරකෝන් මයා : ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දකුණු කොළඹ
- එස්. එන්. විජේසිංහ මයා : ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, දෙහිවල
- වජිරා පද්මිණී වීරක්කොඩි මිය : ගුරු සේවය - ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
- එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ මයා : ගුරු සේවය - සාරානාත් මහා විද්‍යාලය, කුලියාපිටිය
- පද්මිණී කමල් දිසානායක මිය : සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - ශාරීරික අධ්‍යාපන අංශය, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
- උපුල් කල්දේරා මයා : ගුරු සේවය - ඔලබොඩුව මහා විද්‍යාලය, ඔලබොඩුව
- ජේ. එන්. ප්‍රහාන් ඉන්දික මයා : ගුරු සේවය - මහින්ද රාජපක්ෂ මහා විද්‍යාලය, හෝමාගම.

#### සංස්කරණය

- ධම්මික කොඩිතුචක්කු මයා - ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- නදී අමා ජයසේකර මිය - අධ්‍යාපනඥ

#### පරිගණක සැකසුම

- ආර්. ආර්.කේ. පතිරණ මිය
- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

#### භාෂා සංස්කරණය

- එස්. ඩී. පී. සිරිසේන මයා - කලීකාචාර්ය - ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨ

#### චිත්‍ර නිර්මාණ

- ජානක සමරදිවාකර
- ස.අ.අ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය. ගනේගොඩ.



### ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ දරුවන් තුළ ජීවිතයට අදාළ යහපුරුදු ඇති කිරීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය හා අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබාදීම ය. පුළුල් වශයෙන් ගතහොත් ක්‍රියාශීලී නිරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීම මෙහි අරමුණ වේ. ඉහත දැක්වූ අරමුණු පෙරදැරි ව සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයක් ලෙස ද 10 -11 ශ්‍රේණි සඳහා කාණ්ඩ විෂයක් ලෙස ද වර්තමානයේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වේ.

සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනයේ ම කොටසක් ලෙස ක්‍රියාත්මක මෙම විෂය සඳහා 2007 වසරේ දී නිපුණතා පාදක විෂය නිර්දේශ හඳුන්වා දෙන ලදී. එම විෂය නිර්දේශය සංශෝධනයට ලක් කරමින් තව දුරටත් සංවර්ධනාත්මක ලෙස මෙම විෂය නිර්දේශ හඳුන්වා දී ඇත. මෙ තෙක් ක්‍රියාත්මක වූ විෂය නිර්දේශය සංශෝධනය කිරීමේ දී පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු පදනම් කරගත් අතර ඊට අමතර ව වෛද්‍යවරුන් , විෂය ප්‍රවීණයින්, විෂය අධ්‍යක්ෂවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, ගුරුවරුන් හා ශිෂ්‍යයන් සමග කරන ලද සම්මුඛ සාකච්ඡා තුළින් ලබාගත් තොරතුරු ද සැලකිල්ලට ගන්නා ලදී.

ඒ අනුව 2007 වසරේ දී හඳුන්වා දුන් විෂය මාලාවේ අන්තර්ගත වූ නිපුණතා 13 නව විෂයමාලාවේ නිපුණතා 10 ක් දක්වා අඩු කර ඇත. එ සේ ම පර්යේෂණ මගින් අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු පදනම් කර ගනිමින් යම් යම් විෂය කොටස් ඉවත් කිරීම මෙන් ම නව විෂය කොටස් එකතු කිරීම ද සිදු කර ඇත. තව ද සෞඛ්‍ය විෂය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය යන විෂය කොටස් දෙකට ම සමාන ව කාලච්ඡේද වෙන් කිරීමට උත්සාහ කර ඇත. ඒ අනුව පෙර ක්‍රියාත්මක විෂය නිර්දේශයේ දී ඒ ඒ නිපුණතා සඳහා වෙන් කරන ලද කාලච්ඡේදවලට වඩා වැඩි කාලච්ඡේද ප්‍රමාණයක් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළ වෙන් කර ඇත.

එම නිසා මෙම විෂය නිර්දේශයෙහි හා ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට දරුවන් තුළ නිපුණතා ගොඩනැගීම සඳහා තව දුරටත් ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාකාරකම් මූලික වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශයක් භාවිත කළ යුතු වේ. එ සේ ම ගුරුවරයා ගේ භූමිකාව ද තව දුරටත් පරිණාමන ගුරු භූමිකාව යටතේ සම්පත්දායකයකු ලෙස ක්‍රියාත්මක විය යුතු වේ.

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙහි ලා මෙම විෂය නිර්දේශය ඇතුළත් ගුරු මාර්ගෝපදේශය ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ළඟා කර ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන අතර එම වගකීම මනා ව ඉටු කරනු ඇතැයි ද උදක් ම බලාපොරොත්තු වෙමු.

පටුන

	පිටු අංක
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය	iv
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය	v
පෙරවදන	vi
විෂයමාලා කමිටුව	vii
ගුරු මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්	viii
විෂය නිර්දේශය	xiii-xxvii
ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා උපදෙස්	1
පළමු වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	2
පළමු වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	3 - 37
දෙවන වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	38
දෙවන වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	39 - 75
තෙවන වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	76
තෙවන වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	77 - 118

**0.1 ජාතික අරමුණු**

- (i) මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාවය, ජාතික සෘජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩනැගීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අන්‍යෝන්‍යතාවය තහවුරු කිරීම.
- (ii) වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මානව දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම.
- (iii) මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම.
- (iv) පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- (v) සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුලු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම.
- (vi) පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායකවන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම.
- (vii) ශිෂ්‍යයන් වෙතත් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සුදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
- (viii) ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායකවන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම.

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ වාර්තාව - (2003)

**මූලික නිපුණතා**

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා පෙර සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

- (i) **සන්නිවේදන නිපුණතා**  
සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.  
සාක්ෂරතාව : සාවධානව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම.

- සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම : එලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම. භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය.
- රූපක භාවිතය : රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගලපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම.
- තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය: පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයන් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම.

(ii) පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රාහක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- සාප්පු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගයයන්.
- චිත්තවේගී බුද්ධිය.

(iii) පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

- මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරයන්ට අදාළ වේ.
- සමාජ පරිසරය : ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික වර්ගාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්.
  - ජෛව පරිසරය : සජීවී ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය- ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා.
  - භෞතික පරිසරය : අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍ය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මලපහ කිරීම යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතා ව. ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ.

(iv) වැඩ ලෝකයට සුදානම් වීමේ නිපුණතා

ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම.  
 තම වෘත්තීය ලැදියා සහ අභියෝගතා හඳුනා ගැනීම.  
 හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා.

- (v) ආගම සහ ආචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා පුද්ගලයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාරධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය.
- (vi) ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්.
- (vii) "ඉගෙනීමට ඉගෙනීම" පිළිබඳ නිපුණතා ශිෂ්‍යයන් වෙත ස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීනව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයින් හට ශක්තිය ලබාදීම.

**සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු**

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නිරෝගී හා තෘප්තිමත් බවින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

**මෙහි දී ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන මූලික කේෂත්‍ර වන්නේ**

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම හා රැක ගැනීම.
- සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම.
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මකව හා සාර්ථකව මුහුණ දීම.
- ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම හා ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීම යනාදී නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට යි.

## II ශ්‍රේණිය - විෂය නිර්දේශය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(1) සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ උපාය මාර්ග (ක්ෂේත්‍ර/අංග)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍යය හා අනෙකුත් අංශවලට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සැකසීම</li> <li>• සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම</li> <li>• ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගැනීම</li> <li>• පුද්ගල කුසලතා වර්ධනය</li> <li>• සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය</li> </ul> </li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන ස්ථාන                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධිත නිවස</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධිත පාසල</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධිත නගර</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධිත සේවා ස්ථාන</li> </ul> </li> <li>• පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• නිර්ණායක</li> </ul> </li> <li>• පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග සඳහා උදාහරණ සපයමින් පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> <li>• නිර්ණායක අනුව පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය අගයයි.</li> <li>• පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට කටයුතු කරයි.</li> </ul>	<p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(2) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<p>2.1 ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවස්ථාවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක</li> <li>• පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි නිර්ණායක</li> </ul> </li> <li>• ළමාවියෙන් පසු ප්‍රධාන ජීවන අවස්ථා               <ul style="list-style-type: none"> <li>• නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10-19)</li> <li>• තරුණ විය (අවුරුදු 20-39)</li> <li>• මැදිවිය (අවුරුදු 40-59)</li> <li>• වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 60 සිට)</li> </ul> </li> <li>• යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>• කායික අවශ්‍යතා</li> <li>• මානසික අවශ්‍යතා</li> <li>• සමාජීය අවශ්‍යතා</li> <li>• අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා</li> </ul> </li> <li>• යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග</li> <li>• අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග</li> <li>• ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම්</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ජීව ගුණය කෙරෙහි බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නගා සිටුවීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>• ළමාවියෙන් පසු ජීවිත අවස්ථා පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇතිවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි.</li> </ul>	<p>05</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• තරුණ වියේ අවශ්‍යතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>• කායික අවශ්‍යතා</li> <li>• මානසික අවශ්‍යතා</li> <li>• සමාජයීය අවශ්‍යතා</li> <li>• අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා</li> </ul> </li> <li>• තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග</li> <li>• අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග</li> <li>• ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම්</li> </ul> </li> <li>• මැදිවියේ සහ වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා               <ul style="list-style-type: none"> <li>• කායික අවශ්‍යතා</li> <li>• මානසික අවශ්‍යතා</li> <li>• සමාජයීය අවශ්‍යතා</li> <li>• අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා</li> </ul> </li> <li>• මැදිවියේ සහ වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ගැටලු හා අභියෝග</li> <li>• ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම්</li> <li>• වැඩිහිටිවියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී යොවුන්වියේ දායකත්වය.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තරුණ වියේ අවශ්‍යතා පෙළගස්වයි</li> <li>• තරුණ වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි.</li> <li>• මැදිවියේ සහ වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• මැදිවියේ හා වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි.</li> <li>• වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි.</li> <li>• වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම තම වගකීමක් බව පිළිගනිමින් ඒ සඳහා සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>• වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී යොවුන් වියේ දායකත්වය විස්තර කරයි</li> </ul>	



නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(3) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>3.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්මවලට අනුව ගතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවස්ථිතිය</li> <li>• බලය</li> <li>• බලයේ දිශාව</li> <li>• ගම්‍යතාව</li> </ul> </li> <li>• ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දී බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ගතික ඉරියව්                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• ඇවිදීම</li> <li>• දිවීම</li> <li>• පැනීම</li> <li>• විසිකිරීම</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ඉරියව් වලදී බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම උදාහරණ ඇසුරින් පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ගතික ඉරියව්වල දී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම හා සමබරතාව පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ගතික ඉරියව්වල දී යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක නියමයන් අනුගමනය කරයි.</li> </ul>	<p>03</p>
	<p>3.2 යහපැවැත්ම උදෙසා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්මවලට අනුකූල ව සිරුර හා උපකරණ හසුරුවයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උපකරණ තල්ලු කිරීම හා ඇදීම</li> <li>• උපකරණ ඉහළට එසවීම හා පහළට යොමු කිරීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උපකරණ නිසි ලෙස හැසිරවීම සඳහා හුරුව ලබයි.</li> </ul>	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් වල	කාලච්ඡේද
<p>(4) ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා</li> <li>• වොලිබෝල්                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ක්‍රීඩාවේ යෙදීම</li> <li>• නීතිරීති</li> <li>• විනිශ්චය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නීතිරීති වලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<p>04</p>
	<p>4.2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නෙට්බෝල්</li> <li>• ක්‍රීඩාවේ යෙදීම</li> <li>• නීතිරීති</li> <li>• විනිශ්චය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නීතිරීති වලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<p>04</p>
	<p>4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පාපන්දු</li> <li>• ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම</li> <li>• නීතිරීති</li> <li>• විනිශ්චය.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නීතිරීති වලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<p>04</p>
	<p>4.4 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.</li> <li>• එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(5) මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.1 නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මලල ක්‍රීඩා</li> <li>• නීතිරීති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මලල ක්‍රීඩා පොදු නීතිරීති පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<p>04</p>
	<p>5.2 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ධාවනය                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• කෙටිදුර ධාවන අභ්‍යාස</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නියමිත ශිල්පීය ක්‍රම අනුව කෙටි දුර ධාවනයේ යෙදෙයි.</li> <li>• ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවෙයි.</li> <li>• නියමිත ශිල්පීය ක්‍රම අනුව දුර ධාවනයේ යෙදෙයි.</li> </ul>	<p>02</p>
	<p>5.3 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී බාධක මතින් දිවීම යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කඩුලු මතින් දිවීම</li> <li>• පුහුණු අභ්‍යාස</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• බාධක මතින් දිවීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>02</p>
	<p>5.4 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පැනීම යොදා ගනියි.</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• තුන්පිම්ම පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</li> </ul>	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	<p>5.5 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විසි කිරීම යොදා ගනියි.</p>	<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>• අවතිර්ණ ධාවනය</li> <li>• හෙල්ල පිටුපසට ගෙන යාම</li> <li>• හරස් පියවර තැබීම</li> <li>• ජව ඉරියව්ව</li> <li>• මුදාහැරීම</li> <li>• පශ්චාත් ඉරියව්ව</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• පුහුණු අභ්‍යාස               <ul style="list-style-type: none"> <li>• නීතිරීති</li> </ul> </li> </ul>	<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>	<p>02</p>

xx

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(6) ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කළමනාකරණයට දායක වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p>	<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> <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>• ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්</li> <li>• වෙනත් ක්‍රීඩා තරග</li> <li>• ක්‍රීඩා සංගම්</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• කළමනාකරුවකු සහ අනුගාමිකයකුගේ කාර්ය භාරය පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකුගේ ලක්ෂණ පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• පාසල තුළ මෙහෙයවන ක්‍රීඩා සංවිධාන කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබා දෙයි.</li> </ul>	<p>04</p>
	<p>6.2 සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග කළමනාකරණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පැරදි පිළිමලුන් පිටු දැකීමේ ක්‍රමය අනුව නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීමට සහාය ලබාදෙයි.</li> </ul>	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලවිච්ඡේද
<p>(7) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පාරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<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>• සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානිවන අවස්ථා               <ul style="list-style-type: none"> <li>• නිෂ්පාදනයේ දී</li> <li>• ප්‍රවාහනයේ දී</li> <li>• ගබඩා කිරීමේ දී</li> <li>• සැකසීමේ දී/ගබඩා කිරීමේ දී</li> <li>• පරිභෝජනයේ දී</li> </ul> </li> <li>• ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සහ වැඩි කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ස්වභාවික කුලුබඩු භාවිතය</li> </ul> </li> <li>• ආහාර නරක්වීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර නරක්වීමට හේතු                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• ක්ෂුද්‍ර ජීවි ක්‍රියාව</li> <li>• මහා ජීවින්ගේ බලපෑම</li> <li>• ආහාර හා පරිසරය අතර අන්තර්ක්‍රියා                       <ul style="list-style-type: none"> <li>• කහට පිපීම</li> <li>• තෙල් මුඩුවීම</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානිවන අවස්ථා නම් කරයි.</li> <li>• ආහාර නරක්වීමට හේතු පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි.</li> </ul>	<p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
xxx		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර නරක්වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර අපතේ යාම</li> <li>• ආර්ථික පාඩු</li> <li>• රෝග ඇතිවීම</li> <li>• ගුණාත්මක බව අඩුවීම</li> </ul> </li> <li>• ආහාර බාල කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• බාල කිරීම නිසා ඇතිවිය හැකි ගැටලු                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍යයට අහිතකර බව</li> <li>• පෝෂණ ගුණය අඩු බව</li> <li>• ආර්ථික ගැටලු</li> </ul> </li> <li>• බාල කිරීම හඳුනා ගැනීම</li> </ul> </li> <li>• ආහාර විෂවීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර විෂවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු කාරක                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• බැක්ටීරියා</li> <li>• ධූලක</li> <li>• රසායනික ද්‍රව්‍ය</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• විෂවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම</li> <li>• අසාත්මිකතාව</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර බාල කිරීම නිසා මතු විය හැකි ගැටලු පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ආහාර විෂ වීමට බලපාන හේතු දක්වයි.</li> <li>• ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානයෙන් කටයුතු කරයි.</li> </ul>	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	<p>7.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>04</p>



නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(8) සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 වලනය සඳහා සෘජුවම ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• වලනය සඳහා සෘජුවම දායක වන පද්ධති හා ඒවායේ අසිරිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ජේශි පද්ධතිය                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම</li> <li>• තන්තු අනුපාතය හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්ය ඵලය</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• අස්ථි පද්ධතිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආරක්ෂක ක්‍රියාව හා ධාරක ක්‍රියාව</li> <li>• ලිවර ලෙස ක්‍රියා කිරීම</li> </ul> </li> <li>• ස්නායු පද්ධතිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• වාලක හා සංවේදන ක්‍රියාවලිය</li> <li>• ප්‍රතිකවාපය</li> <li>• තත්වාරෝපනය</li> </ul> </li> <li>• අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක</li> <li>• මෙම පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කිරීම</li> <li>• වලනය සඳහා ශක්තිය සැපයීමේ අසිරිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• නිර්වායු ක්‍රමය</li> <li>• ස්වායු ක්‍රමය</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• ව්‍යායාමයේ දී පද්ධතිවල අසිරිමත් සහභාගිත්වය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ජේශි පද්ධතියේ නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලි කරයි.</li> <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>• වලනය සඳහා දායකවන පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක නම් කරයි.</li> <li>• වලනය සඳහා ශක්තිය සපයන ක්‍රම විස්තර කරයි</li> <li>• මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> <li>• ව්‍යායාමයේ දී ජේශි, අස්ථි හා ස්නායු පද්ධතිවල සහභාගිත්වය පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<p>07</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<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>• උලැගිතාව</li> <li>• සමායෝජනය</li> <li>• වේගය</li> <li>• ප්‍රතික්‍රියා වේගය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන් සැලසුම් කරයි.</li> <li>• යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන් වල නිරතවෙයි.</li> </ul>	<p>05</p>
	<p>9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• මාධ්‍ය</li> <li>• සම පදස්ථ කණ්ඩායම්</li> <li>• වෙනත්</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> <li>• අන්තර් පුද්ගල සබඳතා කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන කණ්ඩායම් නම් කරයි.</li> <li>• අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේදී වග කීමෙන් යුතුව කටයුතු කළ යුතු බව පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> </ul>	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>(10) එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 නව යෞවන වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආත්මාවබෝධය</li> <li>• අනුවේදනය (සහානුභූතිය)</li> <li>• සන්නිවේදන කුසලතාව</li> <li>• නිවැරදි තීරණ ගැනීම</li> <li>• තර්කානුකූල චින්තනය</li> <li>• නිර්මාණශීලී බව</li> </ul> </li> <li>• යොවුන් විය</li> <li>• නව යෞවනවියේ ඇතිවන වෙනස්වීම්               <ul style="list-style-type: none"> <li>• කායික වෙනස්වීම්</li> <li>• මානසික වෙනස්වීම්</li> <li>• සමාජයීය වෙනස්වීම්</li> </ul> </li> <li>• එම වෙනස්වීම් කෙරෙහි බලපාන සාධක               <ul style="list-style-type: none"> <li>• හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය</li> <li>• සමාජයීය පරිසරය</li> </ul> </li> <li>• නව යෞවන වියේ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• යෞවනයන් සතු විභව්‍යතා</li> <li>• විභව්‍යතා ශුභවාදීව යොදා ගැනීම</li> <li>• තහනම් උත්තේජක භාවිතය</li> <li>• තහනම් උත්තේජක නිසා ඇති විය හැකි හානි</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමට වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වැඩි දියුණු කරන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</li> <li>• නව යෞවන වියේ වෙනස්කම් සිදුවන ක්ෂේත්‍ර හඳුනා නම් කරයි.</li> <li>• යොවුන් වියේ වෙනස්වීම්වලට හේතු සාධක හඳුනා ගනියි.</li> <li>• යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීමේ සුදානම පෙන්වයි.</li> <li>• යොවුන් වියේ හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.</li> <li>• තහනම් උත්තේජක භාවිතයේ අයහපත් ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි.</li> </ul>	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	<p>10.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• යොවුන් විශේෂ ගැබ් ගැනීම් වලින් වැළකීම.</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 වැළකීම</li> <li>• HIV/AIDS රෝගය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවධානම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• කාන්තා</li> <li>• පුරුෂ                       <ul style="list-style-type: none"> <li>• ජීව විද්‍යාත්මකව</li> <li>• ආර්ථිකමය</li> <li>• සංස්කෘතිකමය</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• ආසාදනය වැලැක්වීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන පිළිබඳ ව හඳුනා ගනියි.</li> <li>• රෝගයේ බලපෑම් සිදුවන විවිධ ක්ෂේත්‍ර පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• ලිංගික ආසාදනවලින් වැළකීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.</li> <li>• ලිංගික ආසාදනවලින් වැළකීමේ දී තම දායකත්වය පැහැදිලි කරයි.</li> <li>• ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකී කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>04</p>

## පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නො වන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් ව අර්ථවත් ව හා එලදායී ව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩ සටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගිත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩ සටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

### ● සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

#### ● සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැලඳුම්)
- සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/මානසික/සමාජීය)
- සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ශාලා
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු (ආහාර තේරීම/පරිභෝජන පිළිවෙත්)
- පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (සායන/ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන්)
- ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (වසංගත රෝග නිවාරණය/ප්‍රශස්ත පෝෂණ ක්‍රම)

#### ● සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන්
- සෞඛ්‍ය දිනය
- සෞඛ්‍ය සමාජ
- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය හා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

#### ● සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III

- ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
  - ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවාව
  - සෞඛ්‍යදාන ව්‍යාපාරය
  - රතු කුරුස සමාජය

### ● ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

#### ● ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I

- ශරීර සුවතා වැඩ සටහන (අධ්‍යාපන චක්‍රලේඛ 1995/18 අනුව)
- ආචාර පෙළපාලි පුහුණුව
- සංදර්ශන පුහුණුව
  - සරඹ
  - ජිම්නාස්ටික්
  - ස්වායු ව්‍යායාම (Aerobics)

#### ● ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II

- ශාරීරික යෝග්‍යතා ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
  - ක්‍රීඩා සමාජ
  - වර්ණ ප්‍රදාන / උපහාර

#### ● ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III

- පාසල් ක්‍රීඩා තරග
  - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්/පා පන්දු
  - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
  - ශාරීරික අභ්‍යාස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
  - තරග
  - උත්සව
  
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
  - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
    - එළිමහන් කඳවුරු
    - කඳු තරණය
    - පා ගමන්
    - පා පැදි සවාරි
    - වන ශිල්පය
    - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්
  
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
  - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
    - ශිෂ්‍යභට (කාන්තා/පිරිමි)
    - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා පහසුකම් මත ඉහත සඳහන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීමෙහි නිරත ගුරුවරයා ගේ වගකීමකි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නගා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පතිගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

සැලසුම් ගත ආකාරයෙන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් වර්ෂය පුරා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ශිෂ්‍යයන්ට ඉඩ සැලසේ. ඒ අනුව දක්ෂයින් හඳුනා ගෙන අවසන් ඉලක්ක සාක්ෂාත් වන පරිදි ඔවුන් අඛණ්ඩ සංවර්ධනයට භාජනය කළ හැකි වේ. එසේ ම බහුතර සහභාගීත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් ශිෂ්‍යයින්ට අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරු මහත්මයකු හෝ මහත්මියක හෝ විසිනි.

# ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

## හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද කීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යයින් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැඟීමට හැකිවන පරිදි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉගෙනුම යනු යමකු තුළ ස්ථාවර වූ වර්ගාත්මක වෙනසක් සිදුවීම ය. ඉගැන්වීම යනු ස්ථාවර වූ වර්ගාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා දරන්නා වූ ප්‍රයත්නය යි. එසේ ම ඉගෙනුමෙහි දී සිදුවන වර්ගාත්මක වෙනස විධිමත්, අවධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී ආකාරවලින් සිදුවිය හැකි ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී විවිධ මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉහත දැක්වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් යන දෙ අංශයේ දීම අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ඉගැන්වීම් උපාය මාර්ග හා ශිල්පීය ක්‍රම වේ. පද්ධතිය තුළ විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයන් උගන්වා ඇත. නමුත් ඔබ කිසි ම විටක විවිධ වූ විෂයයන් යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකට ම එක ම ආකාරයෙන් නූගන් වන බවට ඔබට අත්දැකීම් ඇත. ඒ අනුව සෑම ගුරුවරයකු ම විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම පිළිබඳ කිසියම් ප්‍රමාණයක හෝ අත්දැකීම් ලබා තිබිය යුතු ය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ශිල්ප, ඒවායේ භාවිතය අනුව වර්ග කීපයකට බෙදිය හැකි ය. ඒක පුද්ගල ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, කණ්ඩායම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, සමූහ ඉගෙනුම් ක්‍රම ලෙස ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම විවිධ ය. මේවා අතුරින් මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දේශන හා සාකච්ඡා, පුද්ගලයා, බුද්ධි කලම්බනය, කණ්ඩායම් ඉගෙනුම, සමාකරණය, ව්‍යාපෘති ක්‍රමය, පැවරුම් භාවිතය, භූමිකා රංගන, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර වාරිකා, බිත්ති පුවත් පත්, ගවේෂණ ආදී වූ විවිධ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි වේ.

ඔබ භාවිත කරන ඕනෑම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයක දී ප්‍රවේශය, ගවේෂණය ඉදිරිපත් කිරීම, විස්තාරණය, තක්සේරුව හා ඇගයීම් යනාදී අංග ඇතුළත් ව ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

මෙම නිර්දේශයට අදාළ වූ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක විෂය කොටස් ඉගැන්වීමේ දී ඔබ ඒ සඳහා වඩා ගැළපෙන ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත. එසේ ම ඔබ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය තෝරා ගැනීමේ දී පාඩමේ ස්වභාවය, පාඩමේ අරමුණු, ශිෂ්‍යයන්ගේ ස්වභාවය, ශ්‍රේණි මට්ටම්, සම්පත්, පරිසර සාධක යනාදී කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එසේ ම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී වර්තමානයේ දී ද පන්තිකාමර තුළ සම්ප්‍රේෂණ භූමිකාව (Transmission Role) හා ගනු දෙනු භූමිකාව (Transaction Role) තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරු දැරියන් ගේ චින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතාවල දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලන විට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී එහි සංවර්ධනයක් සිදු විය යුතු බවත් අවධාරණය කළ යුතු ය.

නිපුණතා පාදක ව සකස් කර ඇති මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයාට මුල්තැන දෙමින් ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ශිෂ්‍යයන් ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකුගේ Resource Person තත්වයට ගුරුවරයා පත්විය යුතු ය. ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, ශිෂ්‍යයන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සම්ප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා නො හැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටුවිය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යටෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිනාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම මගින් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළින් අපේක්ෂිත අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ඉටුකරගත හැකි වන අතර එය ඔබගේ කාර්යභාරය වන බව ද මතක තබා ගත යුතු යි.

**ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා**

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම නිපුණතා පාදක මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් ඔබ ගේ දැන ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරමු.

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඩම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම නොකරන ලදී.

ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු සම්මත රටාවක් පවතී. එ නම්,

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට ශිෂ්‍යයන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (Warming up Exercises)
- ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම.
- ඇඟ ලිහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම් කිරීම.
- විසිර යාම. (Dismissal)

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී අනුගමනය කෙරෙන මෙම රටාවෙන්, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වල දී වෙනස් වන්නේ ප්‍රායෝගික කොටස් ඉවත් වීම පමණකි.

ඔබට මෙම සියල්ල ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙන් වන්නේ මිනිත්තු 30-40 ක් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගයන් ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදී.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 40 ක් බව.
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40 ක් බව.
- බොහෝ පාසල්වල සීමිත ක්‍රීඩා උපකරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති බව හා ඒ සඳහා ආදේශක භාණ්ඩ යොදා ගත හැකි බව.
- නිශ්චිත කාලගුණික රටාවක් අප රටට වෙන් වී නොමැති බව.
- එක් පාසල් වාරයක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අවම කාලච්ඡේද ගණන 36 ක් බව.
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නොහැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව.
- සතියකට කාලච්ඡේද 03 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 90 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 වක්‍රලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක කාලය මිනිත්තු 40 ක් වුවද යම් යම් අවස්ථාවල දී මෙය වෙනස් විය හැකි අතර ඒ අනුව ඔබගේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඊට අනුකූල වන පරිදි සංවිධානය කර ගත යුතු ව ඇත.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භයට පෙර ඊට අවශ්‍ය ගුණාත්මක යෙදවුම් සොයා සකස් කර ගැනීම ඔබ විසින් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ඔබගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.



දැන් අප ගේ සම්මත රටාවට අනුව ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙය වන අන්දම සලකා බලමු.

- **ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**

පංති කාමරයේ සිට එකිනෙකා පසුපස පේළියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

- **පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**

ඔබ විසින් නිර්මාණය කෙරෙන පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගන්න. විවිධ දිනවල දී මෙම රටාව වෙනස් කිරීම සුදුසු ය.

- **ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**

ශිෂ්‍යයින්ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට නො හැකි ශිෂ්‍යයන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයින් හෝ විනිශ්චයකරුවන් ලෙස හෝ යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම.**

ශිෂ්‍යයින්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබගේ වගකීම වේ.

- **ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම.**

ඇදෙනසුලු ව්‍යායාම කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ නො හැකි වුවත්, පාසල් ශිෂ්‍යයින්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම ලබා දීම සුදුසු ය.

ඇදීමේ ව්‍යායාම්වලින් (Stretching exercises) අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇදෙන සුලු ව්‍යායාම තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබගේ අභිමත පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන පරිදි ව්‍යායාම තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

- **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

සෑම ළමයකු ම තරගකාරී විනෝද ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ශාරීරික අධ්‍යාපන ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී මෙම ළමා මානසිකත්වය ප්‍රයෝජනයට ගෙන එදිනෙදා උගන්වන ක්‍රියාකාරකම් තව දුරටත් තහවුරු වීම සඳහා ඊට ගැළපෙන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක ශිෂ්‍යයින් යොදවන්න.

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**

සුදුසු පරිදි ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම කීපයක් තෝරා ක්‍රියාත්මක කරන්න. මේ සඳහා මිනිත්තුවක පමණ කාලයක් වැය කිරීම සෑහේ.

- **ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම කිරීම.**

ඊ ළඟ දිනයේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට බලාපොරොත්තු වන පාඩම් පිළිබඳ ව යම් තොරතුරක් ළමුන්ට ලබා දීමට අවශ්‍ය නම් මෙම අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය.

- **විසිර යාම.**

ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද විසිර යාමේ ක්‍රියාකාරකමක් ක්‍රියාත්මක කර පන්තිය විසුරුවා හරින්න. ඒකාකාරී බව වළක්වා ගැනීම සඳහා විවිධ වූ විසිර යාමේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගන්න.

- **සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.**

- **සමහර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අදාළ විෂය සන්ධාරය සවිස්තරාත්මක ව ගුරුවරයා ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ ඇමුණුමක් ලෙස සපයා ඇත. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වැදගත් කරුණු සටහන් කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයින් මෙහෙයවන්න.**

## ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය යි. එ හෙයින් සක්‍රීය ශිෂ්‍යයකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරී අධ්‍යාපනයක් සඳහා විවිධ මෙවලම්වලින් සම්පූර්ණ පන්ති කාමර වාතාවරණයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 11 වන ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

මෙහි සඳහන් සමහර ස්ථීර උපකරණ පාසලේ වෙනත් අංශවලින් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. සමහර ස්ථීර උපකරණ වෙනුවට යොදා ගත හැකි විකල්ප උපකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳුනා ගත යුතු ය. එ සේ වුව ද ක්‍රියාකාරකමට අදාළ නිශ්චිත උපකරණ ශිෂ්‍යයන්ට හඳුන්වා දිය හැකි නම් එය ඉතා මත් වැදගත් ය. කෙසේ වෙතත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද මත මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වනු ඇත.

- පරිගණක/මල්ටිමීඩියා
- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපන-Over head Projector
- විනිවිදක - Transparencies
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- මාත්‍රා 8 (8 Feet) සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- මෙට්‍රිට්ස් (ගුදිරි)
- උස පැනීමේ හරස් දඬු
- පතිත වීම් මෙට්‍රිට්
- දුර පැනීමේ ඉපිලුම් පුවරු
- යගුලිය (විවිධ බර)
- කවපෙත්ත (විවිධ බර)
- හෙල්ල (විවිධ බර)
- හෙල්ල ප්‍රමාණයේ ලී කැබලි
- නෙට්බෝල් කණු
- නෙට් බෝල
- වොලිබෝල් දැලක්
- කඩුලු
- සහාය යන්ත්‍ර
- බැඩ්මින්ටන් දැල්
- එල්ලේ පිති
- විරාම සටහන
- හුණු/වැලි/දහසියා/ලී කුඩු
- මෙඩිසින් බෝල
- යතුරු ලියන කඩදාසි
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- පැන් පැන්සල්
- මාර්කර් පැන්
- මීටර් කෝදු, අඩි කෝදු
- පැස්ටල්
- කතුරු
- මීටර් 1.20 ක් පමණ දිග කෝටු
- වෙළුම් පටි
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- ලී පටි

- කපු පුළුන්
- බුමුතුරුණු
- විසිල් - නලාව
- මිනුම් පටි
- බර කිරන තරාදි
- ස්කිප් රෝප් - (Skipping ropes)
- ප්ලාස්ටික් කේතු
- රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ)
- පා පන්දු
- ආරම්භක පුවරු (starting blocks)
- පා පන්දු ගෝල කණු
- යතුලිය ප්‍රමාණයට බර රවුම් ගල්
- දැවි තෙල් හෝ අදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

විත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීමේ සටහන්
- ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීමේ සටහන්
  - පේශි, අස්ථි, ස්නායු පද්ධතිවල රූප සටහන්
  - උස හා බර සැසඳීමේ සටහන්

### ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මාලාව තුළ අන්තර්ගත නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් තුළ ශිෂ්‍ය ජීවිතයට වැදගත් හැකියා රාශියක් නිරූපණය වේ. එම නිසා එම නිපුණතා වර්ධනය වන ලෙසට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- දේශන ක්‍රමයෙන් බැහැර ව සැමවිට ම ශිෂ්‍යයන් තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා හැකි සැමවිට ම නිපුණතා මට්ටමට අදාළ ව පැති කිහිපයක් ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ මගින් සිසුන් තුළ වින්තන කුසලතා, සමාජ කුසලතා හා පෞද්ගලික කුසලතා වර්ධනය සඳහා සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ඒ සඳහා සැමවිට ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් සඳහා උචිත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිත කරන්න.
- සෑම ක්‍රියාකාරකමක දී ම ශිෂ්‍යයන් නියුක්ත කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් උපයෝගී කර ගන්න.
- එ සේ ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම්වල දී විෂය හැකියා මෙන් ම පොදු හැකියා වර්ධනය වන ලෙස සැලසුම් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී තම පාසලේ, ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා මෙන් ම රටේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වන්න.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් අවශ්‍ය සැමවිට ම ඒවා නොමැති නම් ආදේශක උපකරණ සකසා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී ඒ ඒ ශ්‍රේණියට අදාළ පෙළ පොත්, මීට පෙර භාවිත කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා මලල ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවලට අත්වැලක් හා වෙනත් පතපොත පරිශීලනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර සැමවිට ම ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාමාන්‍යයෙන් ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක අන්තර්ගත සියලු කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සුක වන්න.

**පළමු වන වාරය**  
**නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද**

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	06
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ළමා වියෙන් පසු ජීවිත අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	05
03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි දි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව ගතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03
4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි.	4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	04
	4.2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	04
	4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	04

නිපුණතාව 1.0 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීව ගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 06 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග පෙළ ගස්වයි.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග සඳහා උදාහරණ සපයමින් පැහැදිලි කරයි.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.
  - නිර්ණායක අනුව පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය අගයයි.
  - පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට කටයුතු කරයි.
  - ජීව ගුණය කෙරෙහි බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි.
  - පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගාසිටුවීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1 -
- පහත දැක්වෙන පරිදි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය සාකච්ඡා කරන්න.
 

තමා ගේත්, තම පවුලේත්, ප්‍රජාවේත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බලපාන සමාජීය, ආර්ථික හා පාරිසරික සාධක පාලනය කර ගන්නා අතර ම එය වැඩි දියුණු කර ගත හැකි කෙනෙකු බවට බලවත්තකරණය වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ.
  - ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන පිළිබඳ පහත මාතෘකා අනුව/තොරතුරු ගොනු කිරීමට ශිෂ්‍යයින් යොමු කරන්න.
    - ඉතිහාසය
    - අදාළ නීතිරීති හා වක්‍රලේඛ
    - දර්ශනය හා මෙහෙවර
    - උපාය මාර්ග
    - ක්‍රියාමාර්ග, කමිටු හා කමිටු සංයුතිය
    - ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය
  - පහත තොරතුරු ඇතුළත් වන පරිදි සමාලෝචනය කරන්න.
    - ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් දරුවන් ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීමට

අධ්‍යාපන බලධාරීන් ගේ ඉල්ලීම අනුව 1918 දී පාසල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂාව (School Medical Inspection - SMI) ඇරඹී ය.

- ලෝකයේ පාසල් වෛද්‍ය සේවාව 1920 දී ඇරඹී ය.
- පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂාව මඟින් වාර්ෂික ව සිසුන් 200ට අඩු පාසල්වල සියලු ම සිසුන් ද, අනෙකුත් පාසල්වල 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණිවල සිසුන් ද, ආචරණය කරන අතර එය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් ගේ නායකත්වය මත සිදු කරයි.
- වාර්ෂික ව පාසල් සනීපාරක්ෂක සමීක්ෂණය (School Sanitation Survey) සිදු කරන බව හා ඒ තුළින් ලෙඩ රෝග හා අනතුරු සහිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීමට හා ඒවා වළක්වා ලීමට මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක - (PHI) විසින් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග ගනු ලැබේ.
- පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම, දැනුවත් කිරීම, හා පරිසරය සකස් කිරීම යන අංශවලින් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සිදු කෙරේ.
- 'පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන' 2002 වර්ෂයේ සිට නියාමන මට්ටමෙන් සිදුවුණු අතර 2007 වර්ෂයේ සිට ජාතික මට්ටමින් හඳුන්වා දෙනු ලැබිණි.
- පාසල් දරුවන් ගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය රටේ සංවර්ධනයට හේතු වන බැවින් ඒ පිළිබඳ විශේෂ අවධානය යොමු කෙරේ.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය නො වන බවත්, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය එහි එක් කොටසක් පමණක් බවත්, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ස්වයං හැකියා ඇති බවට බලවත්කරණය කිරීමත්, සිදු වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අදාළ නීති රීති :

- පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට 9 වන ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍ය දැනුම දීම අනිවාර්ය වීම (විෂය නිර්දේශ තුළින්)
  - 1-5 ශ්‍රේණි පරිසර විෂයය
  - 6-9 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
- සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීම අනිවාර්ය වීම හා ඒ මත පදනම් වූ ප්‍රතිමාන පැවතීම
  - ලිඳ ආවරණය කර තිබීම
  - ළමයින් 50ට එක් වැසිකිළියක් ඇති කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම
  - අනතුරුවලින් තොර පාසල් පරිසරයක් තිබීම
  - ඩොංගු මර්දන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
  - සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර පරිභෝජනය / විකිණීම තහනම් කර තිබීම
  - දුම්වැටි, මත් වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන ඒම, භාවිතය තහනම් වීම

**මේවාට අදාළ වක්‍රලේඛ :**

1. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන - 2007/21 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
2. පාසල් පරිශ්‍රය තුළ ආහාර පරිභෝජනය හා විකිණීම - 2010/03 අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
3. ඩෙංගු මර්දන වැඩ සටහන
4. පාසල් ළමයින් සඳහා යකඩ පෙති හා ෆෝලික් ඇසිඩ් ලබා දීම
5. මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩ සටහන

**දර්ශනය හා මෙහෙවර :**

දර්ශනය - නිරෝගී ක්‍රියාශීලී දරු පරපුරක්

මෙහෙවර - පාසල් දරුවන් සෞඛ්‍යවත් වීම සඳහාත්, තම පවුලේ හා ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහාත්, අවශ්‍ය නිපුණතාවන් ගෙන් බලවත්ව කිරීම මගින් ලැබී ඇති අධ්‍යාපන අවස්ථාවලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසා දීම

**උපාය මාර්ග / ක්ෂේත්‍ර:**

1. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
 

පාසල මුහුණපාන සෞඛ්‍යය ගැටලු හඳුනා ගෙන ඒවා තුරන් කිරීම හෝ අවම කිරීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ගවලට තුඩු දෙන ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ ගැනීම

උදා : • පිරිසිදු පානීය ජලය සැපයීම  
 • සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම

සියලු ම පාර්ශ්වකරුවන් මෙම ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳ දැනුවත් විය යුතු අතර එකඟතාවක් ද පැවතිය යුතු ය.
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය
 

සෞඛ්‍ය හා සෞඛ්‍ය පුරුදු සංවර්ධනය තුළින් වර්ශාමය වෙනස්කම් ඇති කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන අතර විෂය නිර්දේශ, අතිරේක කියවීම් ග්‍රන්ථ, වැඩමුළු ආදිය තුළින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට ඇති හැකියා වර්ධනය කිරීම සඳහා මනෝසමාජීය නිපුණතා සංවර්ධනය අපේක්ෂා කෙරේ.

උදා : • විවාද තරග පැවැත්වීම  
 • කණ්ඩායම් තරග පැවැත්වීම
3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
 

භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය යන අංශ පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් සංවර්ධනය කිරීම අපේක්ෂා කරන අතර පහත අංශ කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කෙරේ.



භෞතික පරිසරය	මානසික පරිසරය	සමාජීය පරිසරය
<ul style="list-style-type: none"> <li>පිරිසිදු පානීය ජලය තිබීම</li> <li>ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් තිබීම</li> <li>පන්ති කාමර මනා ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය සහිත වීම</li> <li>නිසි පරිදි කැලිකසල ඉවත දැමීම</li> <li>ගෙවතු වගාව</li> <li>සිසුන්ට අනතුරුදායක තත්වවලින් තොර වීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>අවමානයට ලක් නො කිරීම</li> <li>හිංසනයෙන් තොර වීම</li> <li>උපදේශකත්වය ලබා දීම</li> <li>ශිෂ්‍යයින්ට වෙනස්කම් නො කිරීම</li> <li>මානසික ආතතියෙන් තොර වීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රජාතාන්ත්‍රීය බව ආරක්ෂා කිරීම</li> <li>කණ්ඩායම් වැඩ සටහන් සඳහා ඉඩකඩ තිබීම</li> <li>මනා ගුරු-සිසු සබඳතා තිබීම</li> <li>විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමේ ඉඩකඩ/වැඩ සටහන් තිබීම</li> </ul>

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සබඳතා වර්ධනය

පාසල හා සමාජය අතර ඇති සම්බන්ධතාව දෙපාර්ශ්වයට ම අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ප්‍රයෝජනවත් විය යුතු ය. ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වන ව්‍යාපෘති පාසල මඟින් ක්‍රියාත්මක කිරීමත්, පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීමත්, මින් අපේක්ෂා කෙරේ.

උදා : • පාසල මඟින් ඩෙංගු මර්ධන වැඩ සටහන් බාහිර ආයතනවල පැවැත්වීම

- ප්‍රජා මූලිකත්වයෙන් පාසලේ ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම

5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම/ප්‍රති සංවිධානය කිරීම පාසල් ප්‍රජාවට අවශ්‍ය සේවා ලබා දීම, පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ අඛණ්ඩ ව පවත්වා ගෙන යාම, නව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් එම සේවා ලබා දීමට ක්‍රියා කිරීම හා පවතින සේවාවල අඩුපාඩු පවතින්නේ නම් ඒවා කාර්යක්ෂම කිරීම මින් අපේක්ෂා කෙරේ.

පියවර 02

- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය මඟින් හඳුන්වා දී ඇති පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන 2007/21 චක්‍රලේඛය අධ්‍යයනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ අනුව පහත තේමා යටතේ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
  - තම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව
  - පවත්නා සනීපාරක්ෂක පහසුකම්වල ස්වභාවය
  - පාසල් ආපන ශාලාවේ තත්ත්වය
  - උදැසන ක්‍රියාත්මක කෙරෙන ශරීර සුවතා වැඩ සටහන
  - ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇගයීම්
- අනාවරණය වූ තොරතුරු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට යොමු කරන්න.

- පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඇගයීම් නිර්ණායක ඇසුරින් පාසලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - ලැබී ඇති ලකුණු අනුව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සහතිකකරණයේ දී තම පාසල අයත් කාණ්ඩය තේරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ලකුණු 60 - 69 - ලෝකඩ සම්මාන මට්ටම
    - 70 - 79 - රිදී සම්මාන මට්ටම
    - 80ට වැඩි - රන් සම්මාන මට්ටම

**පියවර 03** • පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.

- පහත වගුවට අනුව පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

උපාය මාර්ග	පවතින තත්ත්වය	වෙනස් කළ යුතු ආකාරය	ඒ සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
i. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති			
ii. සෞඛ්‍යට හිතකර පරිසරය			
iii. ප්‍රජා දායකත්වය			
iv. දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය			
iv. සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම			

- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීමේ දී ශිෂ්‍ය වගකීම තහවුරු කරන්න.

**පියවර 04** • පහත දැක්වෙන පරිදි සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ජාතික මට්ටමින් ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ පැහැදිලි කර දෙන්න.

උපාය මාර්ගය	ක්‍රියාකාරකම්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති</li> </ul>	නොමිලේ සෞඛ්‍ය සේවා සැපයීම (රෝහල්) සෑම මවකට ම දෛනික වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම හා අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දී (කාල සීමා අනුව) මාස හයක් යන තුරු මව්කිරි පමණක් දීමට උපදෙස් ලබාදීම, පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණ හා ඒ තුළින් 1, 4, 7, 10 ශ්‍රේණිවල සියලු ම ළමයින් පරීක්ෂාවට ලක් කිරීම, අවු. 13ට අඩු ළමයින්ට පාසල් දත්ත වෛද්‍ය සේවාව ලබා දීම, විවිධ වයස් සීමා සඳහා පොත් මුද්‍රණය කිරීමේ දී අකුරුවල ප්‍රමාණය, වර්ණ භාවිතය පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති පැවතීම, විවිධ වයස් සඳහා සුදුසු මේස/පුටු වර්ග හා උස පුවරු තීරණය කර තිබීම, යොමුත් සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම, ආහාර පනත, ආහාර පාරිභෝගික ආපදා පනත මඟින් සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ කටයුතු කිරීම.

උපාය මාර්ගය	ක්‍රියාකාරකම්
	<p>සනීපාරක්ෂක පහසුකම් ලබා දීම, පාසල් සිසුන් වෙනුවෙන් සෞඛ්‍යාරක්ෂක පොදු ස්ථානවල වැසිකිළි ඉදි කිරීම</p> <p>රසායනික පොහොරවල සංයුතිය වෙනස් කිරීම හා කාබනික පොහොර ප්‍රචලිත කිරීම, පළිබෝධ නාශක යෙදීම අවම කිරීම</p> <p>පරිසරය පවිත්‍ර ව තබා ගැනීම, ගෙවතු වල දොංගු මර්දන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම</p> <p>පානීය ජල පහසුකම් ලබා දීම, නළජලය, ළිං, උල්පත් ජලය, බවුසර් වැනි ක්‍රම යෙදීම, ස්වාභාවික කැලෑ සංරක්ෂණය කිරීම මගින් පරිසරය සුරැකීම, කසළ කළමනාකරණ ක්‍රම හඳුන්වා දීම, ( 3R - Reduce - Reuse - Recycle)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රජා දායකත්වය</li> </ul>	<p>ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම, විවිධ සමිති සමාගම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම, පෞද්ගලික සමාජ සේවා දායකත්වය ලබා ගැනීම, පොදු ස්ථානවල නඩත්තුව සඳහා සහාය වීම, පාසල්/රෝහල්/ ආගමික ස්ථාන, දහම් පාසල් ආදිය පැවැත්වීම</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>දැනුම, නිපුණතා සංවර්ධනය</li> </ul>	<p>සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම, පාසලින්, රූපවාහිනී, ගුවන් විදුලි, පුවත්පත්, විශේෂ පණිවුඩ, නොමිලේ ප්‍රචාරණය කිරීම මගින්, ගෙයින් ගෙට ගොස් PHI මාර්ගයෙන් දැනුවත් කිරීම</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම හා සංවිධානය කර ගැනීම</li> </ul>	<p>සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම, සායන පැවැත්වීම</p> <p>ගම් මට්ටමින් සෞඛ්‍ය සායන පැවැත්වීම, (සුවනාරී සායනය) ප්‍රතිශක්තිකරණ කාර්යය නොමිලේ ලබා දීම, වසංගත තත්ත්වයන් ඇති විය හැකි අවස්ථා සඳහා විශේෂ සායන පැවැත්වීම</p> <p>අක්ෂි සායන (Vision 2020) වැනි ඉලක්ක ඇති කර ගැනීම, 2020 වර්ෂයේ දී සැමට පෙනුම ලබා දීම</p> <p>ශරීර කොටස් බද්ධ කිරීමේ විශේෂ ක්‍රම හඳුන්වා දීම හා සේවා සැපයීම</p> <p>රෝගීන් සඳහා සහන සේවා ලබා දීම</p> <p>මූල්‍යාධාර අනුව විශේෂ ගැටලුකාරී අවස්ථාවල දී සෑම කණ්ඩායමක් හෝ අංශ ඒකාබද්ධ ව එම තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට දායක වීම</p> <p>උදා : වකුගඩු රෝගීන් වැඩි වීම අවම කිරීම, හඳුනා ගැනීම හා ප්‍රතිකාර කිරීම, පිරිසිදු ජලය සැපයීම, පොහොර භාවිතය අවම කිරීම, අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම වැනි ක්‍රම යෙදීම හා දැනුවත් කිරීම</p> <p>සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීමට, දැනුවත් කිරීමට වෙබ් අඩවි භාවිතය හා හදිසි ඇමතුම් ක්‍රම භාවිතය</p>

**පියවර 05**

- සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සම්බන්ධයෙන් පවතින අභියෝග පිළිබඳ පාසල් ආශ්‍රිත සමාජය භාවිත කරමින් තොරතුරු ගොනු කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- පාසල අවට සමාජය සෞඛ්‍යවත් කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ සැලසුම් සකස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියා මාර්ගය	වගකිව යුතු ආයතනය	එම ආයතනයෙන් අපේක්ෂිත කාර්යභාරය

- හඳුනා ගත් ආයතනවල දැනට ක්‍රියාත්මක වැඩ සටහන් තුළින් ගත හැකි උපකාර හඳුනා ගැනීමට සලස්වන්න.  
උදා : විඩියෝ පට, අත්පත්‍රිකා ආදිය

**පියවර 06**

- පහත සඳහන් විවිධ ස්ථානවල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් වාර්තාවක් සකස් කිරීමට සිසු කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන නිවස
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන නගර
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සේවා ස්ථාන
- සකස් කරන ලද වාර්තා අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- දෙමාපිය/පාසල් සංවර්ධන රැස්වීමක දී 'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙමු' පිළිබඳ අදහස් දැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- මෙහි දී තම පාසලේ හඳුනා ගත් අඩුපාඩු හා අපේක්ෂිත වෙනස්කම් ද ඇතුළත් වන පරිදි (හැකි නම්) අත්පත්‍රිකා / විඩියෝ පට/ පරිගණක සහිත ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා සිසුන් දිරි ගන්වන්න.
- පාසලේ වෙනස්කම් සඳහා දෙමාපිය සහයෝගය ලබා ගනිමින් පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට කටයුතු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

**පියවර 07**

- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව යනු කුමක් ද යන්න පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
  - 'ආයුකාලය වැඩි කර ගනිමින් ද, ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලට පත් වීම අවම කර ගනිමින් ද, සතුටින් හා ප්‍රබෝධමත් ව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම යි.

- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ දැක්ම වී ඇත්තේ සමාජයේ වෙසෙන පුද්ගලයන් ගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය වර්ධනය කිරීමට ක්‍රියා කිරීම යි.  
 ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහි බලපාන සාධක -
  - බෝ නො වන රෝගවලට ගොදුරු වීම වළක්වා ලමින් ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව වැඩි කිරීම, එම නිසා
    - වැඩි කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
    - ආයු කාලය වැඩි වීම (ලංකාවේ පිරිමි අවු. 73, ගැහැනු අවු. 76)
    - බෝ නොවන රෝග ප්‍රවණතාව අඩු වීම.
    - නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම.
  - නිවැරදි ආකාරයට ව්‍යායාම කිරීම හා මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම.
  - දුම්වැටි, මත්වතුර හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැලකීම
  - ප්‍රතිපත්තිගරුක ව ක්‍රියා කිරීම.
  - මානසික සුවය වර්ධනය කර ගැනීම, සතුටින් සිටීම.
  - සරල දිවි පැවැත්ම.
- පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි නිර්ණායක සාකච්ඡා කරන්න.
  - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය
  - නිසි ඉණ මිම්ම
  - ශාරීරික යෝග්‍යතාව
  - මතක ශක්තිය
  - ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරුවීමේ හැකියාව
  - ක්‍රියාශීලීත්වය
  - ප්‍රසන්න පෙනුම
  - ස්වස්තථාව හා යහපුරුදු
  - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
  - මේ අනුව තමා පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කිරීමට යොමු කරන්න.
  - තම පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගැනීමට උදව් කරන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබාදෙන්න
  - ඉ/ඉ ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙල පොතෙහි පලමු පරිච්ඡේදය අවශ්‍යතාව අනුව භාවිතා කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :**

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
- පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සහතිකකරණය

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා ඊට අදාළ වක්‍රලේඛ
  - ඇගයීම් පත්‍රිකා
  - රූප සටහන්
  - වීඩියෝ පට
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් ඇගයීම් නිර්ණායක

**තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :**

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ සිසු දැනුම විමසන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පරිසරයක් ඇති කිරීමෙන් පුද්ගලයකුට ලැබිය හැකි වාසි පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
- ඇගයීම් නිර්ණායක අනුව පාසලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඇගයීමට යොමු කරන්න.
- තම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මට්ටම වැඩි කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හඳුනා ගනිමින් ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම අගයන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන නිවෙස් පරිසරයක් ඇති කිරීමට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට අත් පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරවන්න.

නිපුණතාව 2.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවස්ථාවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 05 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවස්ථා පෙළ ගස්වයි.
  - යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.
  - යොවුන් වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ඇති වන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි.
  - තරුණවියේ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි.
  - තරුණවියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතු වන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි.
  - මැදිවියේ හා වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි.
  - මැදිවියේ හා වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි.
  - වැඩිහිටි වියේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1 -
- පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ සිට ළමාවිය දක්වා 10 ශ්‍රේණියේ දී උගත් විෂය කරුණු සිහිපත් කරන්න.
  - ළමා වියෙන් පසු ජීවිතයේ අවධි පහත සඳහන් පරිදි බව සාකච්ඡා කරන්න.
    - නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10 - 19)
    - තරුණ විය (අවුරුදු 20 - 39)
    - මැදි විය (අවුරුදු 40 - 59)
    - වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 59ට වැඩි)
 පිළිවෙළින් හඳුන්වා දෙන්න.
  - ළමා වියේ සිට ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල දී විවිධ අවශ්‍යතා ඇති බව සාකච්ඡා කරන්න. මෙහි දී,
    - කායික අවශ්‍යතා
    - මානසික අවශ්‍යතා
    - සමාජීය අවශ්‍යතා
    - අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා
 වශයෙන් අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 02 • ඒ ඒ අවධි අනුව අවශ්‍යතා වෙනස් වන ආකාරය හඳුනා ගැනීම ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් සිදු කරන්න.

- පහත දැක්වෙන පරිදි අවධි අනුව අවශ්‍යතා වෙනස්වන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- සමාලෝචනය සඳහා ඇමුණුම 2.1.1 තොරතුරු පත්‍රිකාව උපයෝගී කර ගන්න.

අවධිය	අවශ්‍යතාව			
	කායික	මානසික	සමාජීය	ආධ්‍යාත්මික
නව යොවුන් විය				
තරුණ විය				
මැදිවිය				
වැඩිහිටි විය				

**පියවර 03**

- පන්තිය කණ්ඩායම්වලට බෙදා ඒ ඒ අවධිවල අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමේ දී පහත සඳහන් තොරතුරු ඇතුළත් වාර්තාවක් සකස් කිරීමට යොමු කරන්න.
  - අවධි අනුව අවශ්‍යතා ඉටුවීමේ වැදගත්කම
  - අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග
  - එම අභියෝග හා ගැටලු සඳහා විසඳුම්

**පියවර 04**

- පහත වගුවට අනුව වැඩිහිටි විශේෂ අවශ්‍යතා ඉටුකරලීමේ දී යොවුන් විශේෂ දායකත්වය සහ වගකීම පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

අවශ්‍යතාව	ක්‍රියා මාර්ගය	දායක වන ආකාරය

- ඇමුණුම 2.1.1 ඇසුරින් ඒ පිළිබඳ සමාලෝචනය කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප:**

- ජීවන අවධි
- අවශ්‍යතා

**ගුණාත්මක යෙදවුම් :**

- දෛනික සිදුවීම් හා කාලීන සිදුවීම් ඇතුළත් පුවත්පත් වාර්තා
- විඩියෝ Clip

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**

- ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව සිසු දැනුම විමසන්න.
- ළමාවියෙන් පසු ජීවන අවධි සහ එම අවධිවල අවශ්‍යතා සම්පූර්ණවීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව කණ්ඩායම් පැවරුමක් ඇසුරින් අගයන්න.
- වැඩිහිටි අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව යොවුන් විශේෂ සංවේදිතාව අගයන්න.



ඇමුණුම 2.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

අවධිය	අවශ්‍යතාව	අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේ දී ඇති වන බාධා	ගැටලු සඳහා විසඳුම්
යොවුන් විය (අවු : 10-19)	<ul style="list-style-type: none"> <li>පෝෂණය</li> <li>ව්‍යායාම</li> <li>ආරක්ෂාව</li> <li>විවේකය</li> <li>අධ්‍යාපනය</li> <li>ආදරය</li> <li>සම වයස් කණ්ඩායම් ඇසුර</li> <li>ලිංගික</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආර්ථික තත්ත්වයන්</li> <li>අවිච්ඡික බව</li> <li>නොසලකා හැරීම්</li> <li>අධ්‍යාපනය සඳහා ම කාලය වෙන් කිරීම.</li> <li>ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම</li> <li>අනිසි පෙළඹවීම්</li> <li>නොගැලපෙන සබඳතා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>හොඳින් අධ්‍යාපනය ලැබීම</li> <li>කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම</li> <li>දෙමාපියන්ට, වැඩිහිටියන්ට අවනතවීම</li> <li>ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා යොමු වීම</li> <li>යහපත් මිතුරු ඇසුර</li> <li>ප්‍රියජනක පුද්ගලයකුවීම</li> <li>නිර්මාණශීලී ව කටයුතු කිරීම</li> </ul>
තරුණ විය (අවු : 20-39)	<ul style="list-style-type: none"> <li>පෝෂණය</li> <li>ව්‍යායාම</li> <li>විවේකය</li> <li>උසස් අධ්‍යාපනය</li> <li>රැකියා</li> <li>නිවාස</li> <li>ආදරය/විවාහය</li> <li>ලිංගික</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආර්ථික තත්ත්වයන්</li> <li>නිසි අධ්‍යාපනයක් නොලැබීම</li> <li>දැඩි අවිච්ඡික බව හා තරගකාරී බව</li> <li>රැකියා විසුකරිය</li> <li>අනවබෝධය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>අධ්‍යාපන මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීම</li> <li>අරමුණක් සහිත ව අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ජීවිතය මෙහෙයවීම.</li> <li>කාලය කළමනාකරණය</li> <li>අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම</li> <li>රැකියා අවස්ථා සපයා ගැනීම</li> </ul>
මැදිවිය (අවු. 40-59)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ලිංගික අවශ්‍යතා</li> <li>පෝෂණය</li> <li>ව්‍යායාම</li> <li>විවේකය</li> <li>පවුලේ සියලු දෙනා එකට ජීවත්වීම</li> <li>රැකියාවන්හි උසස්වීම්</li> <li>ශක්තිමත් ආර්ථිකයක්</li> <li>දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා ඉටුකරලීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>කාලය කළමනාකරණය කර නොගැනීම</li> <li>ආර්ථිකය යහපත් නොවීම</li> <li>රැකියාවන්හි පවතින ගැටලු</li> <li>විවිධ අසනීප තත්ත්වයන්</li> <li>දැඩි අවිච්ඡික බව</li> <li>දරුවන් විදේශගතවීම්</li> <li>ලිංගික ව මතුවන ගැටලු</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආර්ථික තත්ත්වයන් යහපත් කර ගැනීම</li> <li>කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම</li> <li>යහගුණ ඇති දරුවන් නිර්මාණය කිරීම</li> <li>දරුවන්ගේ යහපත පිළිබඳ සිතා කැපකිරීම් කිරීම.</li> <li>නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම</li> <li>ව්‍යායාමයේ යෙදීම</li> <li>සෞන්දර්යාත්මක රසවින්දනයට යොමුවීම</li> </ul>
වැඩිහිටි විය (අවු. 59ට වැඩි)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආදරය</li> <li>පෝෂණය</li> <li>විවේකය</li> <li>ආගමික කටයුතුවල නිරතවීම</li> <li>විවිධ අසනීප තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ගැනීම</li> <li>ඖෂධ වර්ග</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආර්ථික තත්ත්වයන්</li> <li>දරුවන්ගේ නොසලකා හැරීම්</li> <li>දරුවන් විදේශගතවීම්</li> <li>විවිධ අසනීප තත්ත්වයන්</li> <li>විවිධ චිත්තවේග ගැටලු</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>වැඩියෙන් ආගමික කටයුතුවල නිරතවීම</li> <li>කිසියම් කාර්යයක නිරතවීම</li> <li>යථාර්ථය තේරුම් ගැනීම</li> <li>ආවේග පාලනය කර ගැනීම</li> <li>ආගමික පොත්පත් කියවීම</li> </ul>

නිපුණතාව 03 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් ගතික හා ස්ථිතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 03 යි

- ගතික ඉරියව්වල දී බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි.
- ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම පිළිබඳ අවබෝධය සහිත ව ගතික ඉරියව්වල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 01
- මෙම නිපුණතා මට්ටමෙහි ප්‍රධාන අරමුණ ගතික ඉරියව්වල දී බලපාන ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම පිළිබඳ ව සිසුන්ට අවබෝධයක් ලබාදීම බව වටහා ගන්න.
  - ගතික ඉරියව්වල දී යාන්ත්‍රික මූලධර්ම ආදේශ වන ආකාරය පිළිබඳ ව දැනුවත්වීමට පෙර අදාළ මූලික මූලධර්ම පිළිබඳ ව අවබෝධය අවශ්‍ය වන බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න.
  - ඒ අනුව පහත සඳහන් ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම පිළිබඳ ව ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන නිදසුන් සහිත ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - අදාළ නිදසුන් සඳහා ඇමුණුම 3.1.1 හි තොරතුරු පත්‍රිකාව පරිශීලනය කරන්න.
    - අවස්ථිතිය - Inertia
    - බලය - Force
    - බලයේ දිශාව - Direction of Force
    - ගම්‍යතාව - Momentum
  - නිශ්චලතාවේ තිබී වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් පවතින වස්තුවක වලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හෝ වස්තුවක් දක්වන උදාසීනත්වය අවස්ථිතිය වශයෙන් හඳුන්වන අතර අවස්ථිතිය වස්තුවක ස්කන්ධය මත රඳා පවතින බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
  - වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ වලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකි බලපෑමක් එසෙන් නැතිනම් වෙනස් කිරීමට යොමු වුණු බලපෑමක් බලය වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන බව සිසුන්ට වටහා දෙන්න.
  - කිසියම් වස්තුවක් වලිත ප්‍රමාණය ගම්‍යතාව වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන බවත්, ගම්‍යතාව වස්තුවේ ස්කන්ධය හා ප්‍රවේගය මත රඳා පවතින බවත් සිසුන්ට අවබෝධ කර දෙන්න.
- පියවර 02
- ඇවිදීම, දිවීම හා විසිකිරීම යන ගතික ඉරියව්වලට අදාළ ජීව යාන්ත්‍ර මූල ධර්ම පිළිබඳව පහත දැක්වෙන පරිදි සිසුන් දැනුවත් කරන්න.

- සමබරතාව නැතිවීමේ හා නැවත ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලියක් ලෙස ඇවිදීම දැක්විය හැකි ය. ඇවිදීමේ දී පාදවල ඇතුළත දාර සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ තැබීම මගින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය, ආධාරක පතුලට ඉහළින් වලනය වේ. මෙම කරුණු සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
  - ගමනයක, වෙනස් වීම යොදන බලයට අනුලෝම ව සමානුපාතික වේ. දිවීමේ දී පසු පාදය මගින් යොදන බලය වැඩිවීමේ දී ඉදිරියට සිදු වන වේගය වැඩි වීමද ඉහල යයි. දිවීම පිළිබඳ ව මෙම කරුණු සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- පියවර 03**
- පැනීම හා විසිකිරීම ඉරියව් පිළිබඳ ව පහත කරුණු සිසුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න.
  - පැනීමේ දී නික්මීමේ වේගය, නික්මීමේ කෝණය හා නික්මීමේ උස යන සාධක මත පනිනු ලබන දුර හෝ උස කෙරෙහි බලපාන බව.
  - විසි කිරීමක දී , විසිකිරීමේ වේගය, විසිකිරීමේ කෝණය හා විසිකිරීමේ උස යන සාධක උපකරණය ගමන් කරනු ලබන දුර කෙරෙහි බලපාන බව.
  - ඉගැන්වීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙර භාවිත ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය හා නව පෙළ පොතෙහි 3 වන පරිච්ඡේදයෙහි ඇති තොරතුරු පරිශීලනය කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :**

- අවස්ථිතිය, බලය, බලයෙහි දිශාව, ගමනයක, නික්මීමේ / මුදා හැරීමේ වේගය, නික්මීමේ / මුදා හැරීමේ කෝණය, නික්මීමේ / මුදාහැරීමේ උස

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**

- පහත සඳහන් ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම පිළිබඳ ව විමසන්න.
  - අවස්ථිතිය
  - බලය හා බලයෙහි දිශාව
  - ගමනයක
- ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම යන ගතික ඉරියව්වල දී ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්ම ආදේශ වන ආකාරය විමසන්න.

ඇමුණුම 3.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

අවස්ථිතිය

- අවස්ථිතිය යනු නිශ්චලතාවයේ තිබී වලනය වීමට හෝ වලනය වෙමින් තිබී වලිත ස්වභාවය වෙනස් කිරීමට හෝ වස්තුවක් දක්වන උදාසීනත්වය ලෙස දැක්විය හැකි ය.
- බර පඩි සහිතව ඇති බාරයක් බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ඔසවන ආකාරය රූපයෙහි දැක්වේ. (රූපය 3.1.1) ක්‍රීඩකයා විසින් කිසියම් බරක් සහිත බාරය ඉහලට එසවූයේ යයි සිතමු. දෙවන වර දී තවත් බර පඩි කිහිපයක් එකතු කර බාරය ඔසවන්නේ නම් එවිට එය එසවීම පළමු වරට වඩා අපහසු බව ක්‍රීඩකයාට දැනෙනු ඇත. එනම් බර සහිත බාරය වලිත වීමට වැඩි උදාසීනත්වයක් දක්වන්නේ යයි අපට කිව හැකි ය.



රූපය 3.1.1



රූපය 3.1.2

- දෙවන වාරයේ දී බර සහිත බාරයේ අවස්ථිතිය වැඩි වී තිබේ. එනම් වලිත වීමට වැඩි උදාසීනත්වයක් දක්වයි. එම නිසා ක්‍රීඩකයාට වැඩි බලයක් යෙදීමට සිදු වේ.
- ක්‍රීඩකයෙකු විසින් තමා වෙත බිම දිගේ පෙරළී එන පාපන්දුවක් ද අනතුරුව තමා වෙත ඒ ආකාරයෙන් ම එන යගුලියක් ද නවත්වන්නේ යයි සිතමු. (රූපය 3.1.2) පාපන්දුවට වඩා යගුලිය නැවැත්වීමට වඩා අපහසු බව ක්‍රීඩකයාට දැනෙනු ඇත. වලනය වෙමින් පවතින වස්තුවක් නතර කිරීමට ඇති අපහසුතාවය ද එහි අවස්ථිතිය වෙයි. යගුලියෙහි අවස්ථිතිය පාපන්දුවෙහි එම ගුණයට වඩා වැඩිය. එම නිසා පෙරළී එන යගුලිය නැවත්වීම වඩා අපහසු වේ.

බලය

- වස්තුවක නිශ්චලතාව හෝ වලිතයෙහි ස්වභාවය වෙනස් කළ හැකි බලපෑමක් එසේත් නැත්නම් වෙනස් කිරීමට යොමු වූ බලපෑමක් බලය වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.
- බර ඉසිලීමේ ක්‍රීඩකයෙකු තම උරහිස ඇති බාරයක් ඉහලට එසවීමේ දී එය තල්ලු කරයි. බිම ඇති බාරය උඩට එසවීමේ දී එය අදියි. (රූපය 3.1.3) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙවැනි ඇදීම් හා තල්ලු කිරීම් විවිධ ස්වරූපයෙන් අපට දක්නට ලැබේ.
- ඇදීම් හා තල්ලු කිරීම්වලට බලය යන තනි පදය භාවිතා කරනු ලැබේ.



රූපය 3.1.3

- කෙටිදුර දිවීම ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයෙක් ආරම්භක පුවරුව මත නිශ්චලව සිටී. මෙම නිශ්චලතාව වෙනස් කිරීම සඳහා කිසියම් බලපෑමක් අවශ්‍යය. නිශ්චලතාව වෙනස් කරන මෙම බලපෑම බලයකි. ක්‍රීඩකයා පුවරුව මත යොදන තෙරපුමෙහි ප්‍රතික්‍රියා බලය මේ සඳහා යෙදවේ. (රූපය 3.1.4)



රූපය 3.1.4

- ක්‍රිකට් පිතිකරුවකුට තමා වෙත එන පන්දුවක වලිත දිශාව වෙනස් කිරීම සඳහා පිත්තෙන් පහරදීම මගින් පන්දුව මත කිසියම් බලයක් යොදවයි. (රූපය 3.1.5)
- ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් තමා වෙත එන උඩ පන්දුව අල්ලයි. මෙහි දී පන්දුවේ වලිතය නතර කරලීම සඳහා ඔහු තම දැතින් පන්දුව මත බලයක් යොදවයි. (රූපය 3.1.6)



රූපය 3.1.5



රූපය 3.1.6

- ක්‍රීඩකයෙකුගේ ජේශී සංකෝචනය මගින් වාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය බලය සැපයේ (රූපය 3.1.7)
- ක්‍රීඩකයෙකු යගුලිය දමන අවස්ථාවක දී යගුලිය වලනය කරලීම සඳහා එය මත බලයක් යෙදිය යුතු ය. එසේ ම යගුලිය වලනය කළ යුතු දිශාවට එම බලය යෙදිය යුතු ය. (රූපය 3.1.8)



රූපය 3.1.7



රූපය 3.1.8



රූපය 3.1.9

- ක්‍රීඩකයෙකු සිරස්ව ඉහළට පැනීමේ දී පොළොව මත යොදන තෙරපුමෙහි ප්‍රතික්‍රියා බලය සිරස්ව ඉහළට ක්‍රියා කරයි. එනම් වලනය විය යුතු දිශාවට බලය ක්‍රියා කරයි.(රූපය 3.1.9)
- බලයකට විශාලත්වයක් හා දිශාවක් ඇත. පරිමානයට අදින ලද රේඛාවක දිගෙන් එහි විශාලත්වයත් ඊ හිසකින් එහි දිශාවත් දැක්විය හැකි ය.
- ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙක් අතර පන්දුවක් පාස් කරන අවස්ථාවක දී එක් අයෙක් යවන පන්දුව අනෙක් අය විසින් අල්ලනු ලබන අවස්ථාවක් රූපය 3.1.10 හි දැක්වේ. පන්දුවෙහි චලිතය නතර කරලීමේ දී අල්ලන ක්‍රීඩකයාගේ දැනට යම් අපහසුතාවයක් දැනෙනු ඇත.
- මෙම අපහසුතාව පහත සඳහන් අවස්ථා දෙක අනුව අඩු වැඩි විය හැකි ය.
  - 1 පන්දුවෙහි චලිත වේගය අඩු වැඩි වීම
  - 2 පන්දුවෙහි බර අඩු වැඩි වීම
- මේ අනුව පන්දුවේ චලිත ප්‍රමාණය එහි ස්කන්ධය මත මෙන් ම ප්‍රවේගය මත ද රඳා පවතින බව දැක්විය හැකි ය.



රූපය 3.1.10

- වස්තුවක චලිත ප්‍රමාණය මැන ගැනීම සඳහා එහි ස්කන්ධය X ප්‍රවේගය යන රාශිය භාවිත කරනු ලැබේ. මෙම රාශිය ගම්‍යතාව යනුවෙන් හැඳින්වේ.
- ගම්‍යතාව = ස්කන්ධය X ප්‍රවේගය

නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : වෝලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

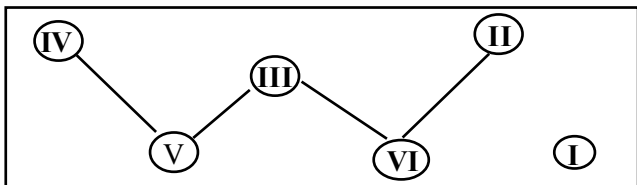
කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- වෝලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පෙළ ගස්වයි.
  - වෝලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
  - නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.
  - කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

- පියවර 01 -
- 6 ශ්‍රේණියේ සිට මෙතෙක් ඉගෙන ගත් වෝලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සිසුනට සිහිපත් කරන්න.
  - කෙටි වේලාවක්, ඵම දක්ෂතාවල නිරතවීමට ශිෂ්‍යයින්ට අවස්ථාව දෙන්න.
  - පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - වෝලිබෝල් ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් ඵකතු වී නිර්මාණය වී ඇති බව.
    - ජාත්‍යන්තර ව පිළිගත් නීති මාලාවක් මෙම ක්‍රීඩාවට ඇති බව.
    - ක්‍රීඩාව පාලනය සඳහා විනිසුරුවන් දෙදෙනකු අවශ්‍ය බව.
    - විවිධ වයස් සීමා අනුව පාසල් තරග පැවැත්වෙන බව..

- පියවර 02
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
  - කණ්ඩායම් අතර තරගාවලියක් පැවැත්වීම සඳහා පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට තරග සටහනක් සිසුන් ලවා සකස් කරවන්න.
  - තරග සටහනකට අනුව කණ්ඩායම් අතර සුභද තරගාවලියක් පවත්වන්න.
  - තරගයක් ආරම්භයේ දී කණ්ඩායම් ස්ථානගත විය යුතු ආකාරය, ස්ථානගතවීමේ නීතිය අනුව බව පැහැදිලි කරන්න. (පිටු අංක 21)
  - ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී ස්ථානගත වන විවිධ ආකාර තිබුණත් ආධුනික ක්‍රීඩකයින් " W " ආකාරයට ස්ථානගත වන බව හඳුන්වා දෙන්න.



(රූපය: 4.1.1)

- පියවර 03**
- කණ්ඩායම් අතර තරග පැවැත්වීමේ දී සිසුන් විනිසුරුවන් ලෙස යොදා ගන්න.
  - මෙතෙක් ඉගෙන ගත් නීතිරීති භාවිතයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - වරදක් වන සෑම අවස්ථාව ම තරගය නවතා එහි වරද හා ඒ හා සබැඳි නීතිය පැහැදිලි කර දෙන්න.
  - පළමු ලකුණු 10 ලබා ගන්නා කණ්ඩායමට ජය ලබා දෙන්න.

**වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගතවීම පිළිබඳ නීතිය  
කණ්ඩායමේ ආරම්භක පෙළ ගැස්ම**

- ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට හැමවිට ම කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයන් 06 දෙනකු සිටිය යුතුය.
- කණ්ඩායම්වල ආරම්භක පෙළ ගැස්ම පෙන්නුම් කරනුයේ පිටිය තුළ ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත වන ආකාරයයි. මෙම පිළිවෙළ වටය අවසන් වන තෙක් ම පවත්වා ගෙන යා යුතු ය.
- සෑම තරග වටයක් ම ආරම්භයට පෙර පුහුණුකරු විසින් තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩක අනුපිළිවෙළ ලියූ පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය අත්සන් කර දෙවන තීරකට හෝ ලකුණු සටහන්කරුට භාර දිය යුතු ය.
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර එම ආරම්භක පෙළ ගැසීමේ පත්‍රයේ නොමැති ක්‍රීඩකයන් එම වටය සඳහා ආදේශකයින් ලෙස සලකනු ලැබේ.
- පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය දෙවන තීරකට හෝ ලකුණු සටහන්කරුට භාර දුන් පසු නැවත වෙනස් කිරීමක් කළ නොහැකි අතර එසේ අවශ්‍ය නම් විධිමත් ආදේශනයක් සඳහා අවසර ඇත.

**ස්ථානගතවීම**

- පිරිනමන ක්‍රීඩකයා බෝලයට පහර දෙන මොහොතේ එම ක්‍රීඩකයා හැර කණ්ඩායම් දෙකේ අනෙක් සියලු ම ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත වීමේ පිළිවෙළට ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සිටිය යුතු ය.
  - ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගතවීම පහත සඳහන් ආකාරයට සිදු වේ.
  - දැල අසල ක්‍රීඩකයන් ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස හඳුන්වන අතර ඔවුන්ගේ ස්ථාන 4 (ඉදිරි පෙළ - වම) 3 (ඉදිරි පෙළ - මැද) සහ 2 (ඉදිරි පෙළ - දකුණ) වශයෙනි.
  - ඉතිරි ති දෙනා පසු පෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස හඳුන්වන අතර ඔවුන්ගේ ස්ථාන 5 (පසු පෙළ - වම) 6 (පසු පෙළ - මැද) සහ 1 (පසු පෙළ - දකුණ) වශයෙනි.
- **ක්‍රීඩකයන් හා ස්ථාන අතර සම්බන්ධය**
  - සෑම පසු පෙළ ක්‍රීඩකයකු ම සිටිය යුත්තේ මධ්‍ය රේඛාවට ආසන්න තමාට අයත් ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට වඩා පසු පසිනි.
  - ක්‍රීඩකයන්ගේ ස්ථාන ගණන් ගනු ලබන්නේ ඔවුන්ගේ පාදවල යටිපතුල් පොළොව මත පිහිටීම මෙන් ම පහත සඳහන් අයුරිනි.
  - ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාගේ යටිපතුල ඔහුට සම්බන්ධ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාගේ



පාදයේ යටිපතුලට වඩා ස්වල්පයක් හෝ මධ්‍ය රේඛාවට ආසන්නව තිබිය යුතුය.

- බෝලය පිරිනැමීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයන්ට තම පිටියේ හෝ නිදහස් කලාපයේ ඕනෑ ම ස්ථානයකට ගොස් ක්‍රීඩා කළ හැකි ය.

**ස්ථානගතවීමේ වැරදි**

- පිරිනැමීම සඳහා බෝලයට පහර දෙන මොහොතේ අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන් නියමිත ස්ථානවල නොසිටීම වරදකි. මෙහි දී නීත්‍යානුකූල නොවන ආදේශනයකින් ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩා පිටිය තුළ සිටීම ද ඇතුළත් ය.
- බෝලය පිරිනමන විට ක්‍රීඩක ස්ථානවල වරදක් ඇති වුව ද, පිරිනැමීමේ වරදක් සිදුවුවහොත් පළමුව පිරිනැමීමේ වරද සලකා බලනු ලැබේ.
- පිරිනැමීමෙන් පසු පිරිනැමීමේ වරදක් සිදු වුව ද එය නොසලකා හරිනු ලබන අතර එහි දී ක්‍රීඩක ස්ථානගත වීමේ වරද සලකා බලනු ලැබේ.
- ස්ථානගත වීමේ වැරදි සඳහා පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල ඇති වේ.
  - වැරැද්ද සිදු කළ පිලට දඬුවම් ලෙස, විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම සහ ලකුණක් හිමිවීම සිදු වේ.
  - ක්‍රීඩකයින් නිවැරදි ස්ථානගත වීමට මාරු විය යුතු ය.

**ස්ථානමාරු වීම**

- ස්ථාන මාරුවීම යනු කණ්ඩායම් විසින් තීරණය කරගත් පරිදි ආරම්භක අනුපිළිවෙලට අනුකූල ව පිරිනැමීමේ ආකාරය හා ක්‍රීඩක ස්ථාන එම වටය පුරා ම පාලනය කර ගෙන යෑම ය.
- පෙර පිරිනැමීම නො කළ කණ්ඩායම බෝලය ලබා ගත් පසු සෑම ක්‍රීඩකයකු ම ඔරලෝසු කටුව ගමන් කරන දිශාවට එක් ස්ථානය බැගින් මාරුවිය යුතු ය. ක්‍රීඩක ස්ථාන අංක 02 ක්‍රීඩකයා අංක 01ට මාරුවී පිරිනැමීම කළ යුතු අතර ස්ථාන අංක 01 ක්‍රීඩකයා ස්ථාන අංක 06ට මාරු විය යුතු ය.

**ස්ථානමාරුවීමේ වරද**

- ස්ථාන මාරු වීමේ වරදක් යනු පිරිනැමීම ස්ථාන මාරු අනුපිළිවෙලට සිදු නොවීමයි. එහි දී පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල ඇති වේ.
  - වැරැද්ද කළ පිලට දඬුවම, බෝලය අහිමි වීම ය.
  - ක්‍රීඩකයන් නිවැරදි ස්ථානවලට මාරුවිය යුතු ය.
  - මීට අමතර ව වැරැද්ද සිදු කළ මොහොතේ ම ලකුණු සටහන්කරුට දැන්විය යුතු අතර එම කණ්ඩායම එම වැරැද්දෙන් පසුව ලබා ගත් ලකුණු අහෝසි කළ යුතු ය. අනෙක් පිලේ ලකුණු එසේ ම පැවතිය යුතු ය.

පියවර 04 • තරගය අවසානයේ දී පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වන ස්ථාන අංකනය කර ඇති බව.
- පිරිනැමීම ලබා ගැනීමට "W" ආකාරයට ස්ථානගත විය යුතු බව.
- ස්ථාන මාරුවීම දක්ෂිණාවර්ත ව සිදු විය යුතු බව.
- ස්ථානගතවීම, ස්ථානමාරු වීම ඉහත නීතියේ සඳහන් පරිදි කළ යුතු බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා, දක්ෂිණාවර්ත ව

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ක්‍රීඩා පිටියක්  
• වොලිබෝල් කිහිපයක්  
• නීතිරීති පොතක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම් සඳහා උපදෙස් :

- ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී අගයන්න.
- තරග විනිශ්චයේ දී නීතිරීති අවබෝධ කර ගත් ආකාරය අගයන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත හස්ත සංඥා පිළිබඳ අවබෝධය අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම, නායකත්ව, අනුගාමිකත්ව, ලක්ෂණ අගයන්න.
- නීතිරීතිවලට අවනත ව කටයුතු කිරීම අගයන්න.

නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.2 : නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාල පරිච්ඡේද : 04 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පෙළ ගස්වයි.
  - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
  - නීතිරීතිවලට අනුගතවෙමින් කටයුතු කරයි.
  - කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

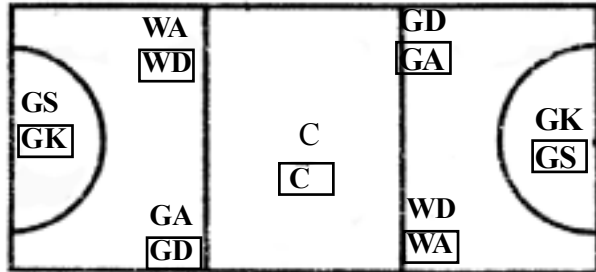
- පියවර 01
- 6 ශ්‍රේණියේ සිට මෙතෙක් ඉගෙනගත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සිසුන්ට සිහිපත් කරන්න.
  - එම දක්ෂතාවල නිරතවීමට කෙටිවේලාවක් ශිෂ්‍යයින්ට ලබා දෙන්න.
  - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් එකතු වී නිර්මාණය වී ඇති බව.
    - මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා ජාත්‍යන්තර ව පිළිගත් නීති මාලාවක් ඇති බව
    - තරගය පාලනය සඳහා විනිසුරුවරුන් දෙදෙනකු අවශ්‍ය බව.
    - පාසල් මට්ටමින් වයස් සීමා අනුව තරග පැවැත්වෙන බව.

- පියවර 02
- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
  - පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට තරගාවලියක් පැවැත්වීමට සිසුන් ලවා තරග සටහනක් සකස් කරවන්න.
  - තරග සටහනට අනුව සිසුන් අතර සුහද තරගාවලියක් පවත්වන්න.
  - තරගය සඳහා සුදුසු පරිදි කාලය ලබා දෙන්න.
  - තරග විනිශ්චය සඳහා සෑම සිසුවකුට ම අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
  - විනිශ්චයේ දී මෙතෙක් ඉගෙන ගත් නීතිරීති හා හස්ත සංඥා භාවිතයට උපදෙස් දෙන්න.
  - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මැදිහත් වෙමින් නීතිරීති පැහැදිලි කරන්න.
  - පහත සඳහන් නීතිරීති කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කරවන්න.

**ක්‍රීඩාවේ යෙදීම**

ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී කණ්ඩායම් දෙකෙහි ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථානගත වන ආකාරය පහත රූප සටහනෙහි දැක්වේ. (එක් කණ්ඩායමක අක්ෂර රූප සටහනෙහි කොටු කර දක්වා ඇත.) තරග ආරම්භක නීතිය

අනුව මැද සිටින්නියන් හැර අනෙක් සියලු ක්‍රීඩකාවන් තමාට යා හැකි ගෝල් පෙදෙස තුළ සිටිය යුතු වේ.(රූපය 4.2.1)



රූපය 4.2.1

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම පහත සඳහන් නීති අනුගමනය කළ යුතු වේ.

- එක් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකාවන් හත් දෙනකු බැගින් ඇතුළත් වීම. ක්‍රීඩකාවන් දොළොස් දෙනකු කණ්ඩායමකට ලියාපදිංචි කළ හැකි ය. තරගයක් සඳහා කණ්ඩායමකට අවම වශයෙන් පස් දෙනකු සිටිය යුතු ය.
- ස්ථාන නාම පැලඳ සිටීම.
- දෙ පිල වෙන් ව හඳුනා ගැනීමට වර්ණ වෙනසක් තිබීම.
- තරග ආරම්භය සඳහා කණ්ඩායම් දෙකේ නායකාවන් දෙදෙනා විසින් කාසියේ වාසිය සොයා බැලීම.
- කාසියේ වාසියේ දිනාගත් කණ්ඩායම පළමුවෙන් ම පන්දුව හෝ පැත්ත තෝරා ගැනීම.
- විනිසුරුගේ සංඥාවට කණ්ඩායම් දෙක නොටබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ ස්ථානගත වීම.

**ක්‍රීඩාව ආරම්භය**

- පන්දුව සතු මැද සිටින්නිය පා දෙක ම මැද කවය තුළ සිටින සේ සිට ගත යුතු ය.
- ක්‍රීඩාව ආරම්භය සඳහා නළා හඬ පිටවන තෙක් අනිකුත් කිසි ම ක්‍රීඩකාවකට මැද පෙදෙසට ඇතුළු වීමට අවසර නැත.
- සියලු ම ක්‍රීඩකාවන් තමන්ට නියමිත ස්ථානවල සිටගත් පසු විනිසුරු සංඥාවට අනුව ක්‍රීඩාව ආරම්භ වේ.
- ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී ලකුණක් ලබා ගත් පසු හා විවේකයෙන් පසු නැවත ආරම්භයේ දී පළමු ව පන්දුව ලබා ගත යුත්තේ මැද කවයේ සිට ය.
- විදුමක් (ලකුණක්) ලබා ගැනීමෙන් පසු කණ්ඩායම් දෙක මාරුවෙන් මාරුවට මැද යැවුම සිදු කළ යුතු වේ. විවේකයෙන් පසු පැති මාරු කර ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරනු ලැබේ. විවේකයේ දී ස්ථානමාරු කිරීම් හා ආදේශ කිරීම් ආදියට අවසර ඇත.

පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී ක්‍රීඩාව පවත්වන කාලය පහත සඳහන් පරිදි වේ.

අවු. 15 න් පහළ : විනාඩි 10 විනාඩි 3ක විවේකය - විනාඩි 10

අවු. 17 න් පහළ : විනාඩි 15 විනාඩි 3ක විවේකය - විනාඩි 15

අවු. 19 න් පහළ : විනාඩි 20 විනාඩි 3ක විවේකය - විනාඩි 20

ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරගවල දී එක් තරගයක් කාර්තු හතරකින් යුක්ත ය.

1. කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
2. කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 5
3. කාර්තුව - විනාඩි 15 - විවේකය විනාඩි 3
4. කාර්තුව - විනාඩි 15

සෑම කාර්තුවක් අවසානයේ දී කණ්ඩායම් පැති මාරු කළ යුතු ය.

- ඉහත තරගවල දී එක් කණ්ඩායමකට දිනකට තරග දෙකක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් ක්‍රීඩා කිරීමට ඇත්නම් හෝ කාලය සීමිත නම් එක් අර්ධයකට විනාඩි 20 බැගින් වූ විනාඩි 5 ක විවේකයක් සමග තරග පැවැත්වීමට සංවිධායකයන්ට හැකියාව ඇත.

**නීතිරීති**

- එදිනෙදා තරගවල දී ඔබට වැදගත් විය හැකි තරග නීතිරීති කිහිපයක් පහත දැක්වේ. වැඩිදුර අධ්‍යයනය සඳහා නෙට්බෝල් නීතිරීති සංග්‍රහය බලන්න.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවන වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් පහත දැක්වේ.
  - නිදහස් යැවුම - Free Pass
  - දඬුවම් යැවුම - Panalty Pass
  - දඬුවම් යැවුම හෝ විදීම - Panalty Pass or Panalty Shot
  - තුළට විසි කිරීම - Throw in
  - දෙදෙනකු අතර උඩට විසි කිරීම - Toss up

**නිදහස් යැවුම - Free Pass**

ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට / ක්‍රීඩිකාවන්ට හානියක් නොවී පන්දුව අතැති ක්‍රීඩිකාව කරනු ලබන වැරදි සඳහා නිදහස් යැවුමක් ලබා දෙනු ලැබේ. විදුම් කරනු ලබන ක්‍රීඩිකාවකට ගෝල් කවය තුළ නිදහස් යැවුමක් ලැබුණ විට ඉන් විදීමක් කළ නොහැකි ය.

**නිදහස් යැවුම ලබා දෙන අවස්ථා**

**පා පිළිබඳ නීතිය**

- පන්දුව ලබා ගෙන පතිත වූ පාදය නැවත ඔසවා බිම තැබීමට පෙර පන්දුව අතින් ගිලිහිය යුතු ය.

**පා පිළිබඳ සිදුවන වැරදි**

- පන්දුව සතු කරගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වන පාදය බිම දිගේ ඇදීම හෝ ලිස්සීම.
- පන්දුව ඇතැති ව කුමන පාදය මත හෝ පැනීම.
- පන්දුව ඇතැති ව පියවර කිහිපයක් තැබීම.
- පන්දුව අතින් නො ගිලිහී, පාද දෙකින් ම උඩපැන පා දෙකින් ම පතිත වීම.

**පන්දුව හැසිරවීමේ දී සිදුවන වැරදි**

- පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම.
- පන්දුව උඩ විසිකර යළි අල්ලා ගැනීම.
- පිටියේ වැතිර ඉඳගෙන හෝ දණ ගසාගෙන පන්දුව යැවීම.
- තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම.
- පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙද වූ පසු වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක ස්පර්ශ නොකර නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.
- පන්දුව යැවීමේ දී දෙදෙනකු අතර පරතරය අඩි 3ට වඩා අඩු වීම.
- මැද යැවුම, මැද පෙදෙස ස්පර්ශ නොකර ලබා ගැනීම සහ නළාව පිඹීමට පෙර මැද කොටසට පැමිණීම.
- ක්‍රීඩිකාවක තමාට අහිමි පෙදෙසට යාම. ක්‍රීඩා පිටියේ තුනෙන් කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම.
- පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී විදුම් කණුව ආධාරකයක් කර ගැනීම.

**ක්‍රීඩිකාවන් සම්බන්ධ ව සිදුවන වැරදි**

වැරදි ආදේශ කිරීමක දී හෝ වැරදි කණ්ඩායම් මාරුවක දී,

- නිදහස් යැවුම ලබා ගැනීම
- ක්‍රීඩිකාවක පිටිය තුළ දී කරනු ලබන ඉහත වැරදි සඳහා විරුද්ධ පිලට නිදහස් යැවුමක් දෙනු ලැබේ. වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩා කළ හැකි විරුද්ධ පිලේ ඕනෑ ම ක්‍රීඩිකාවකට එම යැවුම ගත හැකි ය. (රූපය 4.2.2)



රූපය 4.2.2

**දඬුවම් යැවුම - Panalty Pass**

- දඬුවම් යැවුම ලබා දෙන අවස්ථාවේ පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩකාවගේ සිට මි. 0.9 (අඩි 03) ට අඩු වන පරිදි ඉදිරියට පියවර තබා බාධා කිරීම.
- රැකීමේ දී දැන් දෙපසට විහිදුවා රැකීම.
- රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩකාවකගේ ඇගේ හැපීම, තල්ලු කිරීම, පටලවා වැට්ටවීම, පහරදීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම
- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව මත ඇඳ වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම, වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම, පන්දුවට මිට මොළවා ගැසීම.
- හදිස්සියෙන් හෝ ඕනෑකමින් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකාව අල්ලා ගෙන සිටීම.

**දඬුවම් යැවුම හෝ විදීම - Panalty Pass or Panalty Shot**

- විදුම් කවය තුළ දී ඉහත සඳහන් සට්ටන ඇති කිරීම.
- මි. 0.9 (අඩි 03) ට වඩා අඩුවෙන් ක්‍රීඩකාව ඉදිරියේ සිට විදුමට අවහිර වන පරිදි අත් විහිදීම.
- ආසන්නයේ සිට පන්දුවට පහරදීම, පන්දුව මත එක් අතක් හෝ අත් දෙක ම තැබීම.
- විදුමට බාධා කරන අදහසින් රකින ක්‍රීඩකාවන් විසින් කණුව සෙලවීම හෝ කණුවෙහි වැදීම.

**දඬුවම් යැවුම හෝ විදීම ලබා ගැනීම**

- බාධා කිරීම් හෝ ශාරීරික සට්ටන සිදු කළ විට දඬුවම් යැවුමක් හෝ නැතහොත් දඬුවම් විදුමක් වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සිට විරුද්ධ පිලට දෙනු ලැබේ. එම වරද කළ ක්‍රීඩකාව පන්දුව යවන්නියගේ පසෙකින් ඇයට බාධා නොවන පරිදි සිට ගත යුතු අතර, යවන්නියගේ අතින් පන්දුව ගිලිහෙන තුරු ක්‍රීඩාවේ කිසි ම අවස්ථාවකට සහභාගි වීමට උත්සාහ නො කළ යුතු ය (රූපය 4.2.3)



රූපය 4.2.3

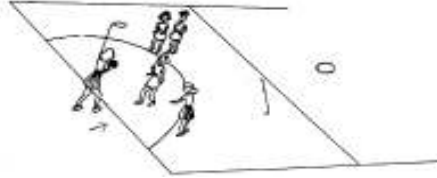
**තුළට විසි කිරීම - - Throw in**

තුළට විසි කිරීම ලබා දෙන අවස්ථා

- පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම
- පන්දුව ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත භූමියේ සිටින පුද්ගලයකු හෝ වස්තුවක ස්පර්ශ කිරීම.
- පිටත භූමිය හෝ වස්තුවක් හෝ පුද්ගලයකු ස්පර්ශ කරමින් සිටින ක්‍රීඩකාවක විසින් පන්දුව අල්ලා ගැනීම.
- පන්දුව ස්පර්ශ කරමින් සිටින ක්‍රීඩකාවක පිටියෙන් පිටත භූමිය ස්පර්ශ කිරීම.

**තුළට විසි කිරීම ලබා ගැනීම**

- වරද සිදු වූ ස්ථානයේ සීමා ඉරට ඉතා ම ආසන්න ව පාදය තබා ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිට පිටිය තුළට පන්දුව යැවීම. මෙහි දී පා පිළිබඳ නීතිය හා තත්පර 03 හි නීතිය අනුගමනය කළ යුතු වේ.

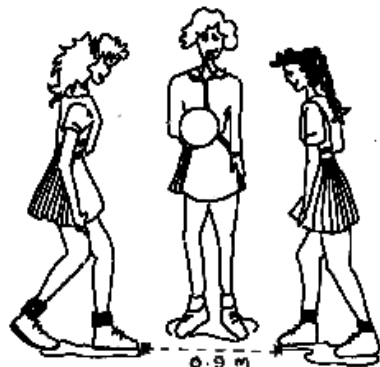


**දෙදෙනකු අතර උඩ විසි කිරීම - රූපය 4.2.4**

- දෙදෙනකු අතර උඩ විසි කිරීමක් දෙනු ලබන අවස්ථා
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන්, එක් වර ම තනි අතින් හෝ දෙ අතින් ම පන්දුව සතුකර ගැනීම.
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එක් වර ම පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවීම.
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් එක් වර ම අහිමි පෙදෙසකට ගොස් එක් ක්‍රීඩිකාවක පන්දුව සතුකර ගැනීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම හා දෙදෙනා ම පන්දුව සතුකර ගැනීම හෝ ස්පර්ශ කිරීම.
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවන් ක්‍රීඩාවට අවහිරයක් වන සේ එක්වර ම ශාරීරික සටහනක් ඇති කිරීම.
- පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාමට පෙර එය පිටතට යැවීමේ කවුරුන් දැයි නිශ්චය කර ගැනීමට විනිශ්චයකරුට අපහසුවීම.
- අනතුරකින් පසු ව කවුරුන් අත පන්දුව තිබුණේ දැයි නිශ්චය කර ගැනීම අපහසුවීම හෝ ක්‍රීඩාව නතර කරන විට පන්දුව ක්‍රීඩා පිටිය මත තිබුණු විට.

**උඩ දැමීම ලබා ගැනීම**

- උඩ දැමීම ගත යුත්තේ වරද සිදු වූ තැනට ඉතා නුදුරින් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ වරද සිදු වූ ක්‍රීඩිකාවන් අතර ය.



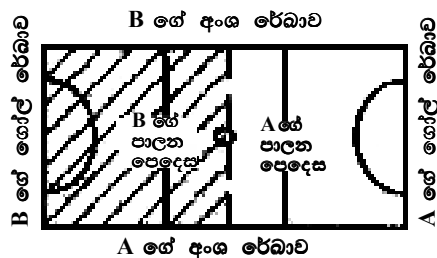
රූපය 4.2.5



- ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා එකිනෙකාට හා තම ගෝල පෙදෙසට මුහුණ ලා, අත් දෙපසින් පහතට වැටෙන සේ තබා, දෙදෙනා කැමති ලෙසකට සිටගත යුතු ය. දෙදෙනාගේ කීට්ටු පා අතර මි. 0.9 (අඩි 3) ක පරතරයක් තිබිය යුතු ය. නළාව ගබ්ද කරනතුරු චලනය නොවිය යුතු ය.
- විනිශ්චයකරු මිටි ක්‍රීඩිකාවගේ සාමාන්‍ය සිට ගැනීමේ ඉරියව්වේ දී උරහිස් මට්ටමට තරමක් පහළින් ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා අතර හරි මැද ස්ථානයක පන්දුව අත්ල මත තබා ගෙන සිට නළාව නාද කරමින් අඩි දෙකකට වඩා ඉහළ නොයන සේ පන්දුව උඩ දැමිය යුතු ය. (රූපය 4.2.5)

**තරග විනිශ්චය**

- ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනාකු සිටිය යුතු ය.
- ක්‍රීඩා තරගයක් ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම පහත සඳහන් දේ පරීක්ෂා කිරීම විනිසුරුවන්ගේ වගකීම වේ.  
උපකරණ - පිටිය, විදුම් කණු, පන්දුව  
ක්‍රීඩිකාවන් - ක්‍රීඩිකාවන් හඳුනා ගැනීම සඳහා ස්ථාන නාම, නිය කොටට කපා තිබීම, ආහරණ ගලවා ඇත්දැයි බැලීම.
- ක්‍රීඩා පිටිය වටා මි. 3 ක නිදහස් කලාපය ක්‍රීඩාවට හෝ විනිශ්චයට බාධා නොවන පරිදි සකසා තිබීම.
- ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චය කරුවන් දෙදෙනාකු සිටීම, ඔවුනොවුන් හඳුනා ගැනීම.
- නායිකාවන් දෙපොළ ලවා කාසිය උඩ දමා එහි ප්‍රතිඵල විනිසුරුවන්ට හා ලකුණු සටහන්කරුවන්ට දැන්වීම.
- විනිශ්චයකරුවන් තමන්ට හිමි පැත්ත භාර ව විනිශ්චය කිරීම.
- කාල ගණක හා සටහන්කරුවන් සුදානම් දැයි බැලීම.
- ක්‍රීඩිකාවන් ස්ථාන ගෙන සිටින ආකාරය නිවැරදි දැයි බැලීම.



- විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනා විනිශ්චය කිරීමේ දී ඔවුන්ට හිමි පෙදෙස ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි වෙන් කර ගත යුතු වේ.

- කාසියේ වාසිය ලබාගත් විනිසුරු පාලනය කරනු ලබන්නේ උතුරු දිශාවට ඇති අර්ධයයි.
- විනිශ්චයේ දී දෙන තීරණ වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට හස්ත සංඥා යොදා ගත යුතු ය.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබාදෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : නීති රීති, විනිශ්චය

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- නෙට්වෝල් ක්‍රීඩා පිටියක්,
  - නෙට්වෝල් පන්දු කිහිපයක්
  - නළාවක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති පිළිබඳ සුදුසු පරිදි විමසන්න.
- තරග විනිශ්චය කුසලතා අගයන්න.
- නීතිරීති ක්‍රියාත්මක කිරීම හා අනුගමනය කිරීම අගයන්න.
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම අගයන්න.

නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.3 : පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පෙළ ගස්සවයි.
  - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
  - නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි.
  - තීරණ ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 01
- 6 ශ්‍රේණියේ සිට මෙතෙක් ඉගෙන ගත් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා සිසුන්ට සිහිපත් කරන්න.
  - එම දක්ෂතාවල කෙටි වේලාවක් සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
  - පාපන්දු ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් එකතු වී (ආක්‍රමණය, ආරක්ෂා කිරීම, දූල් රැකීම, ප්‍රහාරය වැනි) නිර්මාණය වී ඇති බව.
  - ජාත්‍යන්තර ව පිළිගත් නීති මාලාවක් මෙම ක්‍රීඩාවට ඇති බව.
  - ක්‍රීඩාව පාලනය සඳහා ප්‍රධාන විනිසුරු සමග සහය විනිසුරුවන් දෙදෙනකු ක්‍රියා කරන බව.
  - විවිධ වයස් මට්ටම් අනුව පාසල් පාපන්දු තරග පැවැත්වෙන බව.

- පියවර 02
- සිසුන්ව සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
  - එම කණ්ඩායම් අතර පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමයට පාපන්දු තරගාවලියක් පැවැත්වීම සඳහා තරග සටහනක් සිසුන් ලවා සකස් කරවන්න.
  - නිශ්චිත කාලයක් ලබා දී එම තරග සටහනට අනුව තරගාවලිය පවත්වන්න.
  - තරගයක් ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව උපදෙස් දෙන්න.

- කණ්ඩායම් අතර තරගය පැවැත්වීමේ දී සිසුන් විනිසුරුවන් ලෙස යොදා ගන්න.
- මෙතෙක් ඉගෙන ගත් නීතිරීති භාවිතයට උපදෙස් දෙන්න.
- වරදක් වන සෑම අවස්ථාවක ම තරගය නවතා එහි වරද හා ඒ හා සබැඳි නීතිය පැහැදිලි කර දෙන්න.
- ලබා දෙන නිශ්චිත කාලය අවසානයේ දී වැඩි ම ගෝල් ලබා ගන්නා කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය ලබා දී තරග සටහනේ ඉදිරියට ගන්න.

- පියවර 03
- පහත දැක්වෙන පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ නීති (අංක 8 සිට 17 දක්වා) ක්‍රීඩාවේ දී භාවිතයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

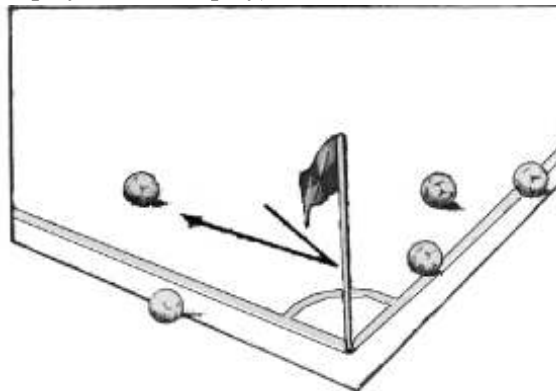
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
- තරඟ විනිශ්චයේ දී ද 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගත් විනිසුරු සංඥා ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.

**නීතිය අංක 08 - තරඟ ආරම්භය : (Kick - Off)**

- කාසියේ වාසිය ලබා ගත් පිළ කුමන ගෝලයකට පහර දෙන්නේ දැයි තෝරා ගත යුතු ය. අනෙක් පිළ පා ඇරඹීම (Kick - Off) ලබා ගනියි. පන්දුව මධ්‍ය ලක්ෂයේ නිශ්චල ව තැබිය යුතු ය. කණ්ඩායම් දෙක තමන්ගේ භාගවල සිටින අතර පා ආරම්භය (Kick - Off) ලබා ගන්නා පිලට මී. 9.15 දුරින් අනෙක් පිළ සිටිය යුතු ය. විනිසුරුගේ සංඥාවට පන්දුව පෙරට පෙරළෙන පරිදි හෝ සෘජුව ම ගෝලයක් ලබා ගන්නා පරිදි හෝ පහර දිය හැකි ය. ආරම්භක පහර ගත් ක්‍රීඩකයාට නැවත පන්දුවට පහර දිය හැක්කේ වෙනත් ක්‍රීඩකයකු පන්දුව ස්පර්ශ කළ පසු ය. ගෝලයක් ලබාගත් පසු ව හා විවේකයෙන් පසු ව තරඟය ආරම්භ කෙරෙන්නේ (Kick - Off) පා පහර දීමකිනි.

**නීතිය අංක 09**

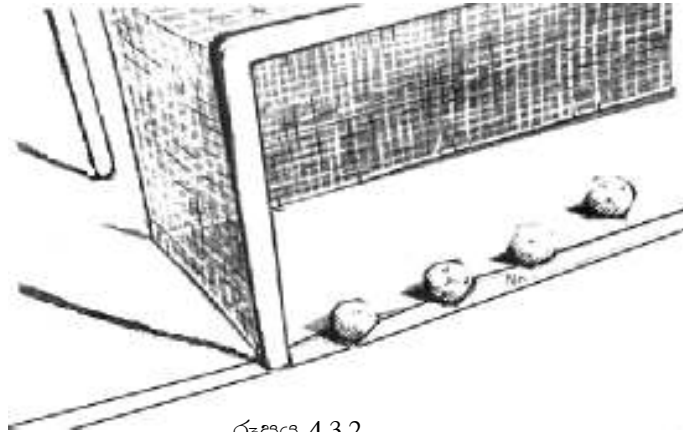
**පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන නොයෙදෙන අවස්ථා (Ball in play and out of play)**



රූපය 4.3.1

1. ගෝල් කණුවල, කොන් කොඩිවල වැදී හෝ විනිශ්චයකරුවන්ගේ ශරීරයේ වැදී පන්දුව යළි පිටියට පැමිණිය හොත් පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදේ. (ball in play)
2. ගුවනින් හෝ බිම දිගේ පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාව හෝ ගෝල් රේඛාව සම්පූර්ණයෙන් පසු කළ විට හෝ විනිසුරු තරඟය නතර කළ විට පන්දුව ක්‍රීඩාවේ නොපවතී. (රූපය 4.3.1)

**නීතිය අංක 10**  
**ලකුණු ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය - (Goal scored)**



රූපය 4.3.2

- නීතිරීතිවලට අනුව පන්දුව ගෝල් කණු අතරින් හා තිරස් දණ්ඩට යටින් ගුවනින් හෝ බිමින් සම්පූර්ණයෙන් ගෝල් රේඛාව පසු කළේ නම් ලකුණක් හිමි වේ. (රූපය 4.3.2)

**නීතිය අංක 11**  
**නිසි නොවන ස්ථානය - (Off Side)**

- (1) ගෝල් පහර (Goal kick)
- (2) පිටිය තුළට පන්දුව විසි කිරීම (Throw in)
- (3) කොන් පහර (Corner kick) ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී නිසි නොවන ස්ථානය පිළිබඳ නීතිය බල නොපායි.

- පන්දුව හා දෙවන අවසාන ප්‍රතිවාදියා, යන දෙකට ම වඩා ප්‍රතිවාදීන්ගේ ගෝල් රේඛාවට ආසන්න ව සිටීමෙන් පමණක් නිසි නොවන ස්ථානයක සිටිය යයි නොසැලකේ. ක්‍රීඩක මැදිහත්වීම (Interference) මෙහි දී සලකා බලනු ලබයි.

**නීතිය අංක 12**  
**නීති විරෝධී ක්‍රියා - (Fouls and Misconduct)**

- සිතාමතා බරපතල වරදක්, දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ දී සිදු කළහොත්, විරුද්ධ පිලට දඬුවම් ලක්ෂ්‍යයේ සිට පහරක් ලබා දේ. සෙසු පෙදෙස්වල දී සිදු කළේ නම් සෘජු පහරක් (Direct kick) ලබා දේ.

එම වැරදි මෙසේ දැක්විය හැකි ය.

- ප්‍රතිවාදියකුට හාදයෙන් පහරදීම හෝ තැත් කිරීම
- හාද පටලවා බිම දූම්ම හෝ තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියකු වෙත පැනීම
- ආක්‍රමණික ව පහර දීම
- අනිත් පහරදීම හෝ තැත් කිරීම

- ප්‍රතිවාදියකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියකු අතින් රඳවා ගැනීම
- හිතා මතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම, අතින් පහරදීම හෝ දරාගෙන යාම.

**නීතිය අංක 13**

**නිදහස් පහර - (Free kick)**

1. සෘජු නිදහස් පහර (Direct free kick)
2. අනියම් නිදහස් පහර (Indirect free kick)

- නිදහස් පහර ලබා ගැනීමේ දී විරුද්ධ පිල මීටර් 9.15 ක් ඇතින් සිටිය යුතු ය. පන්දුව නිශ්චල ව තිබිය යුතු ය. නිදහස් පහර ලබාගත් ක්‍රීඩකයාට යළි පන්දුව ස්පර්ශ කළ හැක්කේ වෙනත් ක්‍රීඩකයකු විසින් පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසුව පමණි.
- සෘජු පහරක් කෙළින් ම ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ගෝලයට එල්ල කර ගෝලයක් ලබා ගත හැකි ය. එහෙත් තම කණ්ඩායමේ ගෝලය තුළට සෘජු පහරක් එල්ල කළහොත් අනෙක් පිලට කොන් පහරක් ලබා දෙනු ලැබේ. අනියම් නිදහස් පහරකින් කෙළින් ම ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත නොහැකි ය.

**නීතිය අංක 14**

**දඬුවම් පහර - (Penalty kick)**

- දඬුවම් පහර ගන්නා අවස්ථාවේ දී දඬුවම් ප්‍රදේශය (Penalty area) තුළ සිටිය හැක්කේ පහර දෙනු ලබන ක්‍රීඩකයාට හා ගෝල් රකින්නාට පමණි.

**අවශ්‍යතා**

- දඬුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා විනිසුරු විසින් හඳුනා ගත යුතු ය.
- පන්දුව දඬුවම් ලක්ෂ්‍ය මත නිශ්චල ව තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කළ යුතු ය.
- දඬුවම් පහර ගන්නා තෙක් ගෝල් රකින්නා ගෝල් කණු අතර රේඛාව මත ප්‍රතිවාදියාට මුහුණ ලා සිටිය යුතු ය. දඬුවම් පහර සඳහා අතිරේක කාලයක් අවශ්‍ය වේ නම්, ඒ කාලය ද එම භාගයට (half) එකතු කළ යුතු ය.

**නීතිය අංක 15**

**පන්දුව තුළට විසි කිරීම - (Throw-in)**

- බිම දිගේ හෝ ගුවනින් හෝ පන්දුව ස්පර්ශ රේඛාව මුළුමනින් ම පසු කළ විට, පන්දුව - තුළට විසි කර ක්‍රීඩාව අරඹයි. එලෙස පන්දුව තුළට විසිකරනු ලබන්නේ පන්දුව පිටතට ගිය ස්ථානයට ආසන්නයේ සිට ය. එම අවස්ථාව හිමි වන්නේ පන්දුව පිටතට යාමට පෙර අවසාන වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදී පිලට ය.

**අවශ්‍යතා**

- විසි කරන්නාගේ පාද පොළොව ස්පර්ශ කර තිබිය යුතු ය. පන්දුව මුදා හරින මොහොතේ දී විසිකරන්නා විසිකරන දිශාවට මුහුණලා සිටිය යුතු ය.
- දැනම භාවිත කරමින් පන්දුව පිටුපස තබා හිසට උඩින් විසි කළ යුතු ය.
- එක තැන සිට හෝ දිවින් පන්දුව තුළට විසි කළ හැකි ය.
- පැති රේඛාව ස්පර්ශ කළ හැකි නමුත් පා ඇඟිලි කොට්ටා මතට පැමිණිය නොහැකි ය.

**නීතිය අංක 16**

**ගෝල් පහර - (Goal kick)**

ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයකු විසින් පහර දෙන ලදුව පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ගෝල් කණු හා කෝණික කොඩි කණු අතරින් මුළුමනින් ම ගෝල් රේඛාව පසු කර ගිය විට, ආරක්ෂක පිලට ගෝල් පහරක් (Out kik/Goal kick) පිරි නමනු ලැබේ.

- ගෝල් පහර ගනු ලබන්නේ පන්දුව පිටතට ගිය භාගයේ ගෝල් ප්‍රදේශයේ අභිමත ස්ථානයක සිට ය.
- ගෝල් පහර ගැනීමේ දී ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් දඬුවම් ප්‍රදේශයෙන් පිටත සිටිය යුතු ය.
- ගෝල් පහරකින් කෙළින් ම ලකුණක් ලබා ගත හැකි ය.
- ගෝල් පහරක් දඬුවම් ප්‍රදේශය පසුකරන තෙක් කිසි ම ක්‍රීඩකයකුට ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.

**නීතිය අංක 17**

**කොන් පහර / මුලු පහර - (Corner kick)**

- ආරක්ෂක කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු අවසන් වරට ස්පර්ශ කරන ලද පන්දුව බිම දිගේ හෝ ගුවනින් ගෝල් කණු හා කෝණික කොඩි කණු අතරින් මුළුමනින් ම ගෝල් රේඛාව පසු කර ගිය විට, ආරක්ෂක පිලට කොන් පහරක් (Corner kick) පිරිනමනු ලැබේ.
- කොන් පහරේ දී අනිසි ස්ථානගතවීමේ නීතිය ක්‍රියාත්මක නොවේ.

**පියවර 04**

- තරගාවලිය අවසානයේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ සමාලෝචනයක නිරත වන්න.
  - විවිධ තරග නීතිරීති පිළිබඳ ව.
  - තරග කාල සීමාවන් පිළිබඳ ව.
  - වැරදි සඳහා ලබා දෙන දඬුවම් පිළිබඳ ව.

- මූලික වදන් සංකල්ප :
- ක්‍රීඩා දක්ෂතා
  - නීතිරීති
  - විනිශ්චය

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක්
  - නළාව
  - පාපන්දු
  - ගෝල් කණු
  - හුණු
  - පාපන්දු නීතිරීති පිළිබඳ පොත්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම් සඳහා උපදෙස් :

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ භාවිත වන නීතිරීති පිළිබඳ විමසන්න.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ ව විමසන්න.
- තරග විනිශ්චය නිවැරදි ව කරන සිසුන් අගයන්න.
- නිවැරදි ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන සිසුන් ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, සහයෝගය ආදී ගුණාංග අගයන්න.



**දෙවන වාරය**  
**නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද**

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.2 යහපැවැත්ම උදෙසා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුකූල ව සිරුර හා උපකරණ හසුරුවයි.	02
4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලඳායි ලෙස ගත කරයි.	4.4 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	02
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනී.	5.1 නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් ක්‍රීඩා හා දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වලදී කටයුතු කරයි.	04
	5.2 දෛනික ක්‍රියාකාරකම් කාර්යක්ෂම ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනියි.	02
	5.3 දෛනික ක්‍රියාකාරකම් කාර්යක්ෂම ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී බාධක මතින් දිවීම යොදා ගනී.	02
6.0 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කළමනාකරණයට දායක වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	04
	6.2 සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග කළමනාකරණයට දායක වෙයි.	02
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	06
	7.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	04

නිපුණතාව 03 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.2 : යහපැවැත්ම උදෙසා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුකූල ව සිරුර හා උපකරණ හසුරුවයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :
- තල්ලු කිරීමේ දී හා ඇදීමේ දී නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - බර ඉහළට එසවීමේ දී හා පහළට ගැනීමේ දී නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

- පියවර 01
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී තල්ලු කිරීම, ඇදීම, බර එසවීම, පහළට ගැනීම කරනු ලබන අවස්ථා විමසන්න.
  - පහත කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - ඉහත අවස්ථාවල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කළ යුතු බව.
    - එසේ නොවන විට අනතුරු සිදු විය හැකි බව.
    - ඉහත අවස්ථාවල දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු බව
  - වාහනයක් වැනි දෙයක් ඉදිරියට තල්ලු කිරීමේ දී, හිස, කඳ සෘජු ව පවතින පරිදි එක් පාදයක් පිටුපසට ගෙන සිරුර මඳක් ඉදිරියට ආනතව තබා ගැනීම වැදගත් වන බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න. (රූපය 3.2.1 බලන්න).
  - එසේ සිරුර පිහිටුවා ගැනීම නිසා පාදවලින් ලබා ගන්නා බලය එක එල්ලේ වස්තුව වෙත යොමු වන බව අවබෝධ කර දෙන්න.



රූපය 3.2.1 තල්ලු කිරීම නිවැරදි ඉරියව්ව



රූපය 3.2.2 තල්ලු කිරීම වැරදි ඉරියව්ව

- පියවර 02**
- බරක් ඉහළට එසවීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව්වෙහි පහත ලක්ෂණ සිසුන්ට පහදා දෙන්න. (3.2.3 හා 3.2.4 රූප බලන්න).
    - හිස සෘජු ව පවත්වා ගැනීම.
    - දණහිස් නවමින් කඳ පහතට ගෙන ඒම.
    - පාද තරමක් ඇත් කර ආධාරක පදනම පුළුල් ව පවත්වා ගැනීම.
    - හැකි තරම් සිරුරට සමීප ව බර තබා ගැනීම.
    - ගුරුත්ව රේඛාව ගරීරයේ මධ්‍ය අක්ෂය කෙළින් තබා ගැනීම.
    - පාද දෙකට සම ව බෙදී යන සේ දණහිස් දිග හරිමින් බර ඉහළට එසවීම.

බරක් එසවීම



රූපය 3.2.3 - වැරදි ඉරියව්ව



රූපය 3.2.4 - නිවැරදි ඉරියව්ව

- පියවර 03**
- ඉහළ ඇති යමක් පහතට ගැනීමේ දී හිස, කඳ සෘජු ව පවත්වා ගැනීමත්, පාදයක් පිටුපසට තබා ගෙන පුළුල් ආධාරක පදනමක් ඇති ව සිටීමත්, "බර" සිරුරට ආසන්නයේ තබා ගැනීමත් වැදගත් වන බව සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න. (රූපය 3.2.4 හා 3.2.5 බලන්න).



රූපය 3.2.4 - වැරදි ඉරියව්ව



රූපය 3.2.5 - නිවැරදි ඉරියව්ව

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුකූල ව, ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සිදු විය හැකි අනතුරු, ආබාධ අවම කර ගත හැකි බව සිසුන්ට පහදා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප + • නිවැරදි ඉරියව්, බරක් තල්ලු කිරීම හා ඇදීම, බරක් එසවීම හා පහතට ගෙන ඒම, ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම.

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-**

- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී පවත්වා ගත යුතු ඉරියව්වල ලක්ෂණ පිළිබඳ ව කරුණු විමසන්න.
- බරක් තල්ලු කිරීම හා ඇදීම.
- බරක් එසවීම හා පහතට ගෙන ඒම.
- ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රායෝගික ව නිරත කරවමින් ඉරියව් නිරීක්ෂණය කරන්න.

නිපුණතාව 4.0 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායි ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.4 : එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.
  - කඳුතරණයේ දී කැලෑ ගවේෂණයේ දී හා වන ශිල්පය අධ්‍යයනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පෙළ ගස්වයි.
  - කඳු තරණයේ වාසි හා ප්‍රයෝජන දක්වයි.
  - කැලෑ ගවේෂණයේ වාසි හා ප්‍රයෝජන දක්වයි.
  - වන ශිල්පය අධ්‍යයනයේ ප්‍රයෝජන දක්වයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

- පියවර 1 -
- එළිමහන් අධ්‍යාපනයට අයත් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කර පහත අවස්ථා හඳුන්වා දෙන්න.
    - කඳු තරණය
    - කැලෑ ගවේෂණය
    - වන ශිල්පය
  - පන්තිය එක් කණ්ඩායමක් වශයෙන් ගෙන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවරවල් පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
    - දිනය සහ වේලාව නිර්ණය කිරීම
    - අවසර ලබා ගැනීම
    - රැගෙන යාමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය, උපකරණ හඳුනා ගැනීම
    - පෙරහුරු පුහුණුව
    - ආහාර හා නවාතැන් පහසුකම්
    - සෞඛ්‍ය හා ආරක්ෂාව
    - සාමාජිකයන් ගණන
    - වෙනත්
- පියවර 2 -
- පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
  - කඳු තරණයේ දී කැලෑ ගවේෂණයේ දී, වන ශිල්පයේ දී, අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ ව ගවේෂණයක යොදවන්න.

කඳු කරණය	කැලෑ ගවේෂණය	වන ශිල්පය

- පියවර 3 -
- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් හා පහත කරුණු පිළිබඳ ව සමාලෝචනයක නිරත වන්න.
  - කඳු කරණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
    - අවශ්‍ය ශාරීරික යෝග්‍යතාව
    - ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය හා අවබෝධය
    - ගමන් කරන ප්‍රදේශයේ පස්, ගල්, ගස්, සතුන් ආදිය පිළිබඳ අවබෝධය
    - කණ්ඩායම් හැඟීම හා පුද්ගල වගකීම්
    - නායකත්වයට ගරු කිරීම
    - හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කළ යුතු අයුරු
    - අනවශ්‍ය අනාරක්ෂිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
  - කැලෑ ගවේෂණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
    - සතුන්, ගස් පිළිබඳ අවබෝධය
    - මං සලකුණු යෙදීම හා භාවිතය
    - ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය හා දැනුම
    - අනවශ්‍ය හැසිරීම් පාලනය
    - මාලිමා භාවිතය, සිතියම් භාවිතය පිළිබඳ අවබෝධය
    - හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කළ යුතු අයුරු පිළිබඳ ව දැනුවත්වීම
    - ආහාර හා ජලය භාවිතය හා පිරිසිදු කර ගැනීම
  - වන ශිල්ප අධ්‍යයනයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු
    - ආරක්ෂක උපකරණ භාවිතය හා දැනුම
    - සතුන් නිරීක්ෂණ ක්‍රම ශිල්ප
    - ගස් සහ ගංගාවල මිනුම් ගැනීම
    - එළිමහන් ආහාර පිසීම හා ජල භාවිතය
    - කඳවුරු බැඳීමේ අවබෝධය
    - හිරු, සඳු, තරු අනුව දිශා හඳුනා ගැනීම
- පියවර 4 -
- සිසු කණ්ඩායම් සැලසුම් කරන ලද ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් ළඟා කර ගත හැකි වාසි / ප්‍රයෝජන පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කර පහත වගුව සම්පූර්ණ කරවන්න.

වන ශිල්පය තුළින් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන	කඳු තරණය තුළින් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන	කැලෑ ගවේෂණය තුළින් ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන

පියවර 5 -

පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

- කඳු තරණයේ වාසි / ප්‍රයෝජන
- විනෝදය හා දැනුම ලැබීම
- අත්දැකීම් ලබා ගත හැකිවීම
- සංවිධානය හා වන බිම් පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීම
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය
- කණ්ඩායම් හැඟීම දියුණු වීම
- කැලෑ ගවේෂණයේ වාසි / ප්‍රයෝජන
- ජෛව විවිධත්වය පිළිබඳ අවබෝධය
- මාර්ග සලකුණු භාවිතය පිළිබඳ අත්දැකීම් ලැබීම
- විවිධ ආරක්ෂිත ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධය
- වන ශිල්පය අධ්‍යනයේ වාසි / ප්‍රයෝජන
- වනගත අභියෝග ජය ගත හැකිවීම
- විවිධ සංකල්ප අවබෝධය
- ස්වභාවධර්මයේ අත්දැකීම් විඳීම
- ජීවිතයේ අභියෝග ජයගත හැකිවීම
- ක්‍රියාකාරකම් අතර තුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

- මූලික වදන් සංකල්ප :
- ගවේෂණය
  - කඳු තරණය
  - වන ශිල්පය
  - මාලිමාව
  - ජෛව විවිධත්වය

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- තොරතුරු අඩංගු පිටු පෙරළනයක්
  - විඩියෝ ක්ලිප්
  - රූප සටහන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- එළිමහන් අධ්‍යයන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සිසු අවබෝධය විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම්කරණයේ දී සිසු දක්ෂතා අගය කරන්න.
- එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ යෙදීමේ ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව වාර්තාවක් සකස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා, ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : නීතිරීතිවලට අවනත වෙමින් ක්‍රීඩා හා දෛනික ක්‍රියා කාරකම් වලදී කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- මලල ක්‍රීඩා පොදු නීතිරීති පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි.
  - නීතිරීති පිළිපදිමින් ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගි වෙයි.
  - මලල ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චය සඳහා දායක වෙයි.
  - නීති ගරුක ව ජීවත්වීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1 -
- එක් මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් උදාහරණයක් ලෙස ගෙන, එම ඉසව්වේ දී ක්‍රීඩකයකු තරග වැදීමේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙළ හා තරග විනිසුරුවන් ක්‍රියා කරන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් සමග කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
  - මලල ක්‍රීඩා තරග සඳහා අදාළ පොදු නීතිරීති මෙන් ම ඒ ඒ ඉසව් සඳහා සුවිශේෂ නීති ද ඇති බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
  - ක්‍රීඩා නීති පිළිබඳ අවබෝධය, ක්‍රීඩකයින්ට, තරග නිලධාරීන්ට මෙන් ම ක්‍රීඩා තරග නරඹන්නන්ට ද වැදගත් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
  - පින්තූර හා උදාහරණ භාවිත කරමින් මලල ක්‍රීඩා නීති පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - මලල ක්‍රීඩා නීතිරීති පොත හා පින්තූර හා උදාහරණ භාවිත කරමින් ධාවන ඉසව්, පැනීම ඉසව්වල හා විසි කිරීමේ ඉසව් පොදු නීති පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
  - එදිනෙදා ජීවිතයේදී අනුගමනය කළ යුතු විවිධ නීතිරීති ඇති බවත් ඒවාට අනුගත විය යුතුවන්නේ අවධාරණය කරන්න.
  - ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතරතුර ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙන්න.
  - ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙර භාවිත කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා පෙළපොත්හි 5 වන පරිච්ඡේදය භාවිත කරන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : මලල ක්‍රීඩා නීතිරීති පොත, මලල ක්‍රීඩා, පොදු නීති, ධාවන ඉසව්, පැනීම ඉසව්, විසි කිරීමේ ඉසව්

ගුණාත්මක යෙදවුම් : මලල ක්‍රීඩා නීතිරීති පොත, අදාළ රූප සටහන්, ආදර්ශ ප්‍රතිඵල ලේඛන

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- මලල ක්‍රීඩා පොදු නීතිරීති විස්තර කිරීම.
- නම් කරන ලද ඉසව්වකට අදාළ නීතිරීති ලේඛන ගතකිරීම.
- ඉසව්වක් විනිශ්චය කිරීම සඳහා ප්‍රායෝගික ව නිරතවීම ආදිය අගයන්න.



නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා, ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා ධාවනය යොදා ගනී.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- කෙටි දුර දිවීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - දුර දිවීමේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවීම තුළින් ධාවන කුසලතාව වර්ධනය කර ගනියි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1 - • උෂ්ණ වාද්ධි ක්‍රියාකාරකම්වලින් අනතුරුව 10 වන ශ්‍රේණියේ දී නිරතවූ ධාවන අභ්‍යාස සිසුන් ට සිහිපත් කර කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.

පියවර 02 - • **පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.**

- මලල ක්‍රීඩා තරඟ ධාවනයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ තරඟ දුර අඩුම කාලයකින් අවසන් කිරීම බවත්, ඒ සඳහා ධාවකයාගේ වේගය බලපාන බවත්.
- දිවීමේ වේගය ධාවකයාගේ පියවරක දිග හා පියවර තැබීමේ සීග්‍රතාව මත රඳා පවතින බවත් මෙම සාධක දෙකෙන් එකක් හෝ දෙකම වැඩි කිරීමෙන් ධාවන වේගය වැඩි කළ හැකි බව.
- විශේෂයෙන් ම කෙටි දුර ධාවන තරඟවලදී නිවැරදි ආරම්භයක් ගැනීම, තරඟ ප්‍රතිඵලය කෙරෙහි බලපාන බව.

පියවර 03 - • ධාවනය තව දුරටත් සිසුන්ට හුරු කරවීම සඳහා ඇමුණුම 5.2.1 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.

- කෙටි දුර දිවීම ආරම්භය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- කෙටි දුර දිවීම ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- හිටි ඇරඹුම හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- මැදි දුර හා දිගු දුර දිවීම ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවීමට පෙර ආදර්ශනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරතවන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

- පියවර 04 -
- පහත කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනය යෙදෙන්න.
  - නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් ධාවන වේගය වැඩි කරගත හැකි බව
  - ධාවන තරඟ ආරම්භයේ දී මීටර් 400 හා ඒ දක්වා වූ සියළු ධාවන තරඟවල දී (මීටර් 100 x 4, 200 x 4, 400 x 4 තරඟ ද ඇතුළුව) කුඳු ආරම්භයක් ද, මීටර් 400 ට වැඩි ධාවන තරඟවල දී හිටි ආරම්භයක් ද යොදා ගත යුතු බව.
  - කුඳු ආරම්භය සඳහා සැරසෙන්න, වෙන් හා වෙඩි හඬ වශයෙන් විධාන තුනක් තිබෙන බව හා හිටි ආරම්භය සඳහා සැරසෙන්න, වෙඩි හඬ වශයෙන් විධාන දෙකක් තිබෙන බව.
  - කෙටි දුර දිවීමේ දී හා දුර දිවීමේ දී අත් හා පාද ක්‍රියාකාරීත්වය අතර යම් යම් වෙනස්කම් ඇති බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • කුඳු ඇරඹීම, හිටි ඇරඹීම, ධාවන තරඟ ආරම්භය, කෙටි දුර දිවීම, ශිල්පීය ක්‍රමය, මැදි හා දිගු දුර දිවීම ශිල්පීය ක්‍රමය.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ධාවනයට යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක්  
 • වොලිබෝලයක් ප්‍රමාණයේ පන්දුවක්  
 • ධාවන දුර සීමා සලකුණු කිරීමට යෝග්‍ය ද්‍රව්‍ය  
 • ධාවන කාලය මැනීමට ඔරලෝසුවක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ධාවන තරඟ ආරම්භක විධාන හා ඒවා යොදා ගන්නා ධාවන ඉසව් පිළිබඳව විමසන්න.
- ධාවන තරඟ ආරම්භ කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරදි බව අගයන්න.
- කෙටි දුර දිවීම හා දිගු දුර දිවීම ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ නිවැරදි බව අගයන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල උද්යෝගීමත්ව හා කාර්යක්ෂමව සහභාගිවීම අගයන්න.

ඇමුණුම 5.2.1.

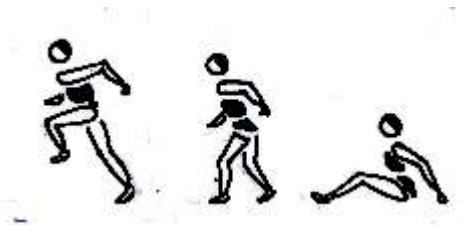
තොරතුරු පත්‍රිකාව

• කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

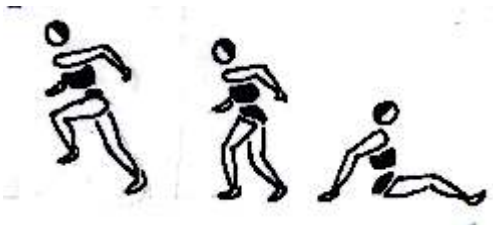
කෙටි දුර ධාවන ආරම්භය ඉතා වේගවත් වන අතර ආරම්භයේ දී කය ඉදිරියට නැඹුරුව පවතී. අනතුරුව කය ක්‍රමයෙන් සෘජුවේ. තරග අවසානයේ දී වේගවත් බව මදක් අඩුවන අතර කඳ ඉදිරියට නැඹුරුවේ. දැන් අංශක 90 ට පමණ ඉදිරියට හා පසු පසට උරහිස් වටා චලනය වන අතර ධාවන පියවර අතර පරතරය දිගු වන අතර දණ එසවීම වැඩිය. මෙහිදී පාදය උකුල් අක්ෂය වටා චක්‍රීයව චලනය වේ.

• කෙටි දුර දිවීමේ ආරම්භය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්.

- විවිධ ඉරියව්වල සිට ආරම්භක සංඥාවකට අණුව ධාවන ඉරියව්වට පැමිණ වේගයෙන් ඉදිරියට ධාවනය කිරීම. (රූපය 5.2.1, 5.2.2., 5.2.3)



(රූපය 5.2.1)  
බිම වාඩිවී සිට සංඥාවට දිවීම

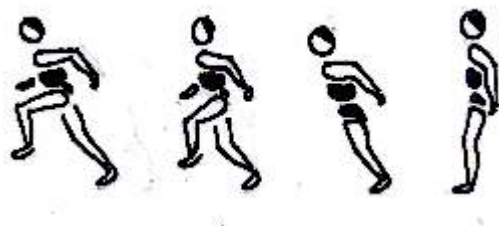


(රූපය 5.2.2)  
පිටුපස බලා බිම වාඩිවී සිට සංඥාවට දිවීම



(රූපය 5.2.3)  
බිම වැතිර සිට සංඥාවට දිවීම

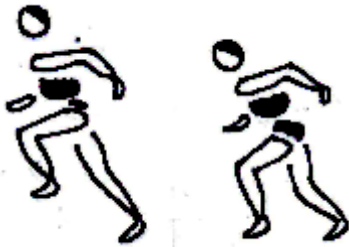
- සිරුර ඉදිරියට වැටෙන සේ නැඹුරුවී වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම. (රූපය 5.2.4)



(රූපය 5.2.4)

- ඉදිරියට නැඹුරුවූ හිටි ඇරඹුම් ඉරියව්වක සිට වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම. (රූපය 5.2.5)

- එක් අතක් හෝ දැනම හෝ සිරුරට ඉදිරියෙන් පොළොවෙහි තබා සිට වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම. (රූපය 5.2.6)



(රූපය 5.2.5)

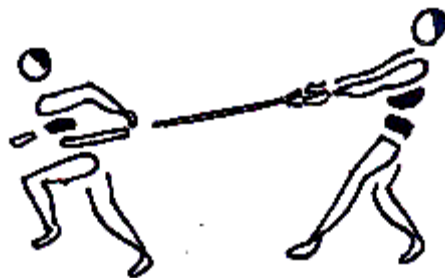


(රූපය 5.2.6)

- 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් පරිදි කුඳු ආරම්භයේ සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි නිරත වීම.

**කෙටි දුර දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හුරු කරවීමේ ක්‍රියාකාරකම්**

- 10 වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමවල නිරත වීම.
- රූපය 5.2.7 හි දැක්වෙන ආකාරයට ඉදිරි ශිෂ්‍යයා තම උදරය වටා පටියක් පැළඳ සිටී. පසු ශිෂ්‍යයා එම පටියේ දෙකෙළවර අල්වාගෙන් සිටී. ඉදිරි ශිෂ්‍යයා ඉදිරියට ධාවනය කරන අතර තුර පසු ශිෂ්‍යයා පටියෙන් ඇදගෙන සිට එම ධාවනය පාලනය කරයි.



(රූපය 5.2.7)

- රූපය 5.2.8 හි දැක්වෙන ආකාරයට ශිෂ්‍යයන් දෙදෙනෙක් මීටර් 1.5 පමණ දිගැති ලී පටියක් අල්වා ගෙන සෙමින් ඉදිරියට ධාවනය කරයි. ඉදිරි ශිෂ්‍යයා ලී පටිය අතහරිනවාත් සමඟම ඉදිරියට වේගයෙන් දිවීම ආරම්භ කරයි. එම සංඥාවට අනුව පසු ශිෂ්‍යයා ද ලී පටිය අතහැර ඉදිරි ශිෂ්‍යයා ඇල්ලීමට වේගයෙන් දිව යයි.



(රූපය 5.2.8)

- පොළොවෙහි සලකුණු කර ඇති කලාපයක එක් ශිෂ්‍යයෙක් සිටගෙන සිටී. පිටු පසින් ධාවනය කරන ශිෂ්‍යයා එම කලාපයට ඇතුළු වීමත් සමගම ඉදිරි ශිෂ්‍යයා වේගයෙන් ඉදිරියට දුවයි. පසු ශිෂ්‍යයා වේගයෙන් දුවමින් ඉදිරි ශිෂ්‍යයා ඇල්ලීම සඳහා උත්සාහ කරයි. (රූපය 5.2.9)



රූපය 5.2.9

**මැදි දුර, දිගු දුර දිවීම ශිල්පීය ක්‍රම**

- මැදි දුර හා දිගු දුර ධාවනයේ දී සාමාන්‍යයෙන් උඩු කය සෘජුව පවතී. මෙම තරගවල අවසානයේ වැඩි වේගයකින් ධාවනය කිරීමේ දී කඳ මදක් ඉදිරියට නැඹුරුවේ. අඩු දුර තරගවලදී (මීටර් 800 ) මධ්‍යම හෝ දිගු පියවර තබන අතර දිගු දුර තරගවලදී ධාවන පියවර තරමක් කෙටිය. කෙටි දුර ධාවනයකට වඩා මැදි දුර හා දිගු දුර ධාවනවලදී දණහිස් එසවීමේ ප්‍රමාණය අඩු ය. එමෙන්ම වැලමිටෙන් දිග හැරීමක් නැතුව හෝ තරමක් ඇතිව දැක් උරහිසවටා පැදවෙන ප්‍රමාණය අඩු ය.

**හිටි ආරම්භයේ ශිල්පීය ක්‍රමය**

- මීටර් 400 ට වැඩි ධාවන තරගවලදී හිටි ආරම්භය යොදා ගත යුතුවේ. හිටි ආරම්භය සඳහා සැරසෙන්නේ වෙඩි හඩ ලෙස විධාන දෙකකි. (රූපය 5.2.10)

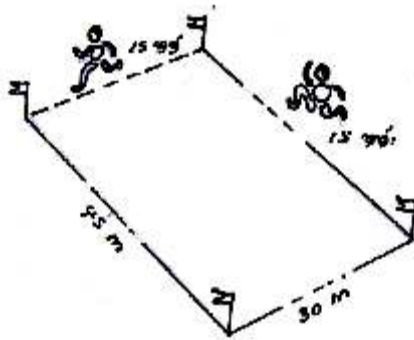


රූපය 5.2.10

- සැරසෙන් අවධියේ දී
  - ඉදිරි පාද පතුළ ආරම්භක රේඛාවට ආසන්නව තබා ඇති අතර අනෙක් පතුළ උරහිස් පළලට පමණ පසු පසින් තබා ඇත.
  - සිරුරේ බර ඉදිරි පාද පතුළට යොමුව පවතී.
  - පාද පිහිටීමට විරුද්ධ ආකාරයට එක් අතක් නමා සිරුරට ඉදිරියෙන් ද අනෙක් අත පිටුපසින් ද තබා තිබීම.

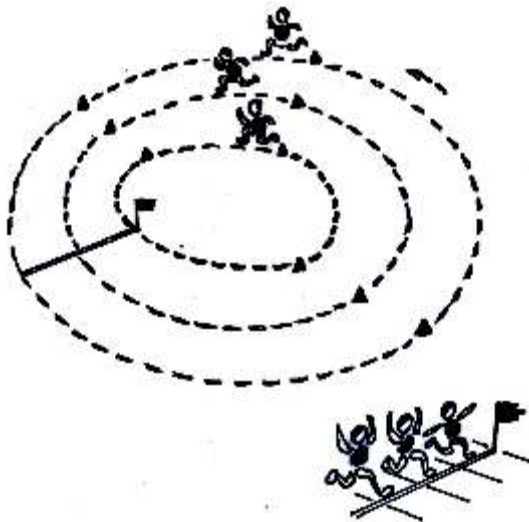
මැදි දුර හා දිගු දුර දිවීම පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක්

- තමාගේ ධාවන වේගය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කර ගැනීමට පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් යොදා ගත හැකි ය.
- ධාවනය කරන සම්පූර්ණ දුර ප්‍රමාණය කොටස්වලට බෙදා ඇත. එක් එක් කොටස ඒ සඳහා දී ඇති කාලය අනුව ධාවනය කළ යුතු වේ. උදා - මීටර් 45 තත්පර 15 කින් හා මීටර් 30 ක් තත්පර 15 ක් වශයෙන් සෘජු කෝණාශ්‍ර පිටියක් වටා දිවීම. (රූපය 5.2.11)



රූපය 5.2.11

- එකිනෙකට වෙනස් අරයන් යුතුව වක්‍ර ධාවන පථ කිහිපයක් සකස් කර ඇත. කලින් ලබා දෙන එකම කාල සීමාවක් තුළ එක් එක් ශිෂ්‍යයා වෙන වෙනම මෙම ධාවන පථවල ධාවන කරයි. (රූපය 5.2.12) දිගු දුර ධාවනයට යෝග්‍ය කාලයක් මේ සඳහා ලබා දීම යෝග්‍යවේ. එකම අවස්ථාවක ධාවනය ආරම්භ කරන සියලු සිසුන් එකම අවස්ථාවක ධාවනය අවසන් කළ යුතු වේ.



රූපය 5.2.12

නිපුණතාව 5.0 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා, ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටුකර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී බාධක මතින් දිවීම යොදා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- කඩුලු පැනීමේ ඉසව් නම් කරයි.
  - අභ්‍යාසවල නිරත වීම තුළින් කඩුලු පැනීමේ කුසලතාව වර්ධනය පෙන්නුම් කරයි.
  - කඩුලු පැනීමේ ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - බාධකයක් මතින් ආරක්ෂාකාරී ව පැනීමේ ක්‍රම විස්තර කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1 -
- කඩුලු පැනීම, මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියක දී පැවැත්වෙන ජනප්‍රිය හා අලංකාර තරග ඉසව්වක් බව මතු වන පරිදි මෙම ඉසව්ව පිළිබඳ ව සිසුන් සමඟ කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
  - මලල ක්‍රීඩා තරගවල දී පහත ආකාරයට කඩුලු පැනීමේ ඉසව් පැවැත්වෙන බව සිසුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න.
  - ජාත්‍යන්තර හා ජාතික තරගවල දී (පිරිමි : මීටර් 110, මීටර් 400)  
(කාන්තා : මීටර් 100, මීටර් 400)  
ලෙස තරග පැවැත්වෙන බව.
  - වයස් සීමා යටතේ පැවැත්වෙන තරගවල දී ඉහත දුර ප්‍රමාණ ඉසව්වලට අමතර ව ළමයින් සඳහා මීටර් 60, මීටර් 80 ඉසව් පැවැත්විය හැකි බව.
- පියවර 2 -
- පිරියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි උස අඩු බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහස් දිවීමක සිසුන් නිරත කරවන්න. මෙහි දී පැනීමෙන් අනතුරු ව පතිතවීම නිදහස් පාදයෙන් විය යුතු ය. (රූපය 5.3.1)
  - කඩුලු පැනීම ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිතර කරවන්න. ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවීමට පෙර ආදර්ශනය කරන්න.
    - පොළොව මත මීටර් 6ක් හෝ 7ක් ඇති මීටර් 1.5 ක් පමණ පළල වූ පරතර සලකුණු කරන්න. දිගැති පරතර (මීටර් 6-7) අතර පියවර 3ක් තබමින් ද කෙටි පරතර (මීටර් 1.5) උඩින් තරණය කරමින් ධාවනයට උපදෙස් දෙන්න. (රූපය 5.3.2)
    - කෙටි පරතර මධ්‍යයේ කුඩා බාධක තබා ඉහත ක්‍රියාකාරකම්හි සිසුන් නිරත කරවන්න. (රූපය 5.3.3)
    - ඉදිරි පාදයෙන් පමණක් කඩුල්ල තරණය කරමින්, කඩුල්ලට

පැත්තකින් ඉදිරියට දිවීම. (රූපය 5.3.4)

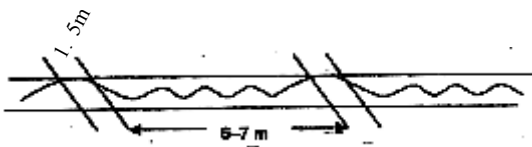
- පසු පාදයෙන් පමණක් කඩුල්ල තරණය කරමින් කඩුල්ල පැත්තකින් දිවීම. (රූපය 5.3.5)
- කඩුලු අතර පියවර තුන බැගින් තබමින් උස අඩු කඩුලු තරණය කරමින් ඉදිරියට දිවීම (රූපය 5.3.6)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවීමට පෙර ආදර්ශනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • කඩුලු පැනීමේ ඉසව්ව, කඩුල්ල තරණය

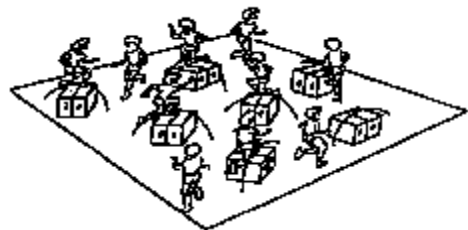
ගුණාත්මක යෙදවුම් : • උස අඩු කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි  
• උස වෙනස් කළ හැකි කඩුලු කිහිපයක්,  
• පිටිය ලකුණු කිරීමට ද්‍රව්‍ය

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

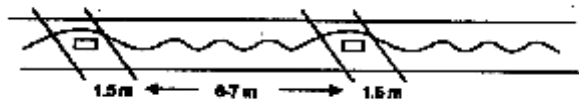
- කඩුලු පැනීමේ අභ්‍යාසවල ප්‍රායෝගික ව නිරතවීම
- නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය
- ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු ආදිය අගයන්න.



රූපය 5.3.2



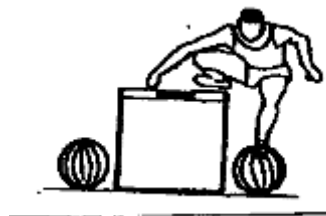
රූපය 5.3.1



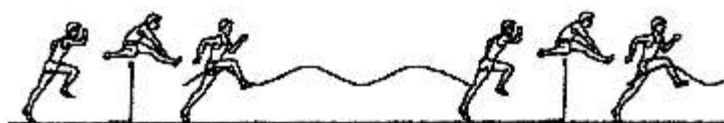
රූපය 5.3.3



රූපය 5.3.4



රූපය 5.3.5



රූපය 5.3.6



නිපුණතාව 6.0 : ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කළමනාකරණයට දායක වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.

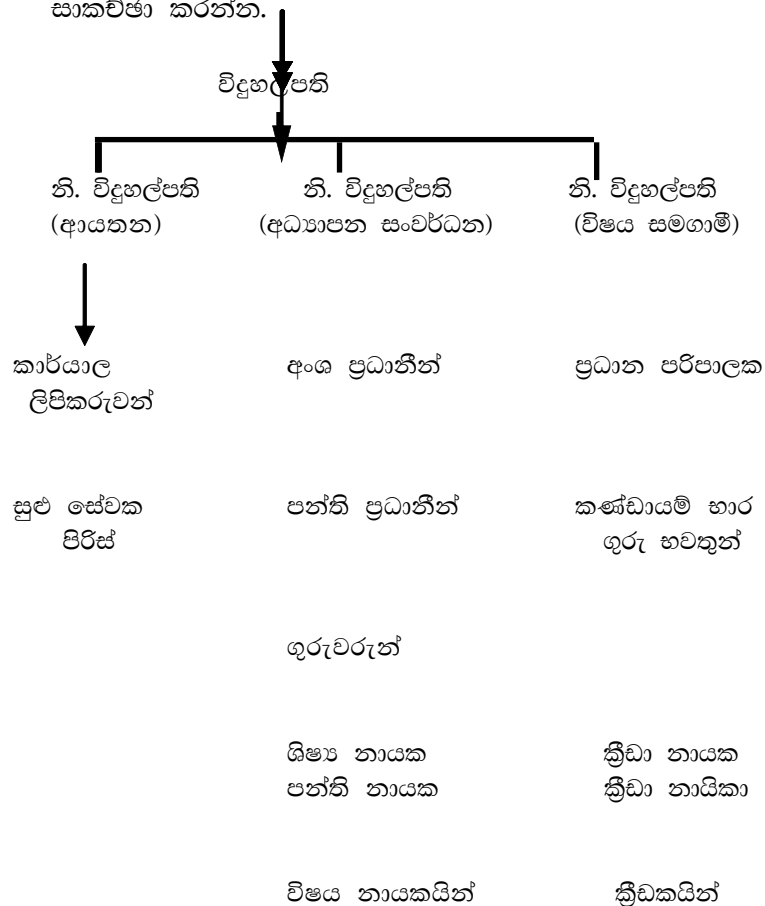
කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :
- කළමනාකරුවකු සහ අනුගාමිකයකුගේ කාර්යභාරය පැහැදිලි කරයි.
  - ක්‍රීඩා කළමනාකරුවකුගේ ලක්ෂණ පෙළ ගස්වයි.
  - පාසල තුළ මෙහෙයවන ක්‍රීඩා සංවිධාන කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබා දෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

පියවර 1 - • 10 ශ්‍රේණියේ දී සාකච්ඡා කළ පරිදි හඳුනාගත් අරමුණු/පරමාර්ථ සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීම සඳහා විවිධ පුද්ගලයන්ගේ එකතුවක් සංවිධානයක් බව සිහිපත් කරන්න.

- පාසලක සංවිධාන ව්‍යුහය පහත සටහන ඇසුරින් සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.



ශ්‍රී ලංකා

- පවුල, පාසල, ක්‍රීඩා සංගමය, සාහිත්‍ය සංගමය, විවිධ සංගම් වැනි වෙනත් සෙසු සරල සංවිධාන පිළිබඳ සිසු අත්දැකීම් විමසන්න.
- ඕනෑ ම සංවිධානයක පහත දැක්වෙන පොදු ලක්ෂණ ඇති බව සාකච්ඡා කරන්න.
  - පරමාර්ථ තිබීම.
  - පරමාර්ථ සඵල කර ගැනීමේ උපාය මාර්ග තිබීම.
  - කළමනාකරුවකු සිටීම.
  - අනුගාමිකයින් සිටීම.

- පියවර 2 -
- සංවිධානයක කළමනාකරණ භූමිකාව සහ අනුගාමිකත්ව භූමිකාව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - එක ම සංවිධානයක වුවද විවිධ මට්ටමේ කළමනාකරුවන් සිටින බව පැහැදිලි කරන්න.
  - අනුගාමිකයකුගේ භූමිකාව කළමනාකරණයේ දී වැදගත්වන අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.
  - පහත සඳහන් මාතෘකා පිළිබඳ ව සිසුන් කණ්ඩායම් කර බුද්ධි කලමිභන සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

කණ්ඩායම් 01 - කළමනාකරුවකු සතු විය යුතු ගුණාංග

කණ්ඩායම් 02 - අනුගාමිකයකු සතු විය යුතු ගුණාංග

කණ්ඩායම් 03 - පාසල් සංවිධානය තුළ දැකිය හැකි කළමනාකරණ හා අනුගාමිකත්ව භූමිකා

- පහත සඳහන් කරුණු සිසුන්ට තහවුරු කරන්න.
  - කළමනාකරණ භූමිකාව තුළින් සංවිධානයක අරමුණු සපුරා ගැනීම සඳහා සංවිධානය, සම්පත් පාලනය, මෙහෙයවීම, අධීක්ෂණය හා ඇගයීම සිදු වන බව.
  - කළමනාකරණ භූමිකාව මගින් පාලනය, සංවිධානය වන නායකත්වය ලබන්නා අනුගාමිකත්ව භූමිකාව වන බව
  - පාසල සංවිධානයක් ලෙස ගත් කළ විවිධ මට්ටමේ කළමනාකරුවන් සිටින බව.
    - විදුහල්පති, නියෝජ්‍ය විදුහල්පති, අංශභාර ගුරුභවතුන්, ශ්‍රේණි භාර ගුරු භවතුන්, පන්ති භාර ගුරුභවතුන්, ශිෂ්‍යනායක, පන්ති නායක.
  - කළමනාකරණ භූමිකාව සතු ගුණාංග රාශියක් ඇති බව
    - විශිෂ්ඨ නායකත්ව ලක්ෂණ
    - උසස් දැනුම
    - උසස් සන්නිවේදන කුසලතා
    - විත්තවේග සමබරතාව
    - පීඩනයට සාර්ථක ව මුහුණදීම
    - නම්‍යශීලී බව

- අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණ ලෙස
  - නායකත්වයට ගරු කිරීම හා අනුකූල වීම.
  - නායකත්වය විසින් පැවරෙන කාර්යයන් සාර්ථකව ඉටු කිරීම,
  - සවන් දීම, නොගිලි බව,
  - තමා වෙත පැවරෙන කාර්යයන් හි දී නොපමාව නායකත්වය දැනුවත් කිරීම.
- පාසලක් සතු කළමනාකරණයට ලක් විය හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් ඇති බව.

- පියවර 3 -
- පාසල ඇසුරින් ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරණ භූමිකාව පිළිබඳ ව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - ශාරීරික අධ්‍යාපන කළමනාකරණය තුළින් කළමනාකරණය කළ හැකි සම්පත් සහ ඒ තුළින් ළඟා කර ගත හැකි වාසි පිළිබඳව සිසුන් සමග සාකච්ඡා කර සටහන් කරවන්න.

කළමනාකරණය කළ යුතු සම්පත්	ළඟා කර ගත වාසි

- පියවර 4 -
- පාසල තුළ කළමනාකරණය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් ඔබ පාසල ඇසුරින් හඳුනා ගන්න.

අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්	විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්	පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ශරීර සුවතා වැඩ සටහන</li> <li>• කායික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණය</li> <li>• විෂය ඉගැන්වීම</li> <li>• -----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• නිවාසාන්තර තරඟ</li> <li>• විවිධ පුහුණු වැඩ සටහන්</li> <li>• ක්‍රීඩා සංගම්</li> <li>• ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දින</li> <li>• -----</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• අන්තර් පාසල් තරඟ</li> <li>• ප්‍රථමාධාර, බාලදක්ෂ, ශිෂ්‍යභව කඳවුරු</li> <li>• පාගමන්, කඳු තරණය</li> <li>• -----</li> </ul>

- පියවර 5 -
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර මෙම ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහනවලින් ළඟා කර ගත හැකි වාසි හඳුනා ගෙන ඉදිරිපත් කිරීමකට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- කණ්ඩායම් 01 - අනිවාර්ය ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
- කණ්ඩායම් 02 - විෂය සමගාමී ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
- කණ්ඩායම් 03 - පාසලින් බැහැර ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම සමඟ පහත සඳහන් කරුණු සිසුන්ට තහවුරු කරන්න.

- සුවතාවැඩසටහන මගින් රිද්මය ඇතුළු යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය, ආතති කළමනාකරණය සහ සක්‍රීයව දිනය ආරම්භ කිරීම.
- සමබර පෞරුෂයක් ගොඩනැගීමට ඉවහල් වන චිත්තන හැකියා, පුද්ගල හැකියා, සමාජ හැකියා, නිවාසනීය ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මගින් සිදුවන බව.
- පාසල් කාලයෙන් පසුව සිදු කෙරෙන සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දක්ෂතා පුහුණුව මගින් කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සහ යහපැවැත්මට අදාළ පැවතුම් වර්ධනය කළ හැකි බව.
- ක්‍රීඩා/ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් මගින් පාසල් අතර සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම හා අත්දැකීම් හුවමාරු කරගැනීමේ අවස්ථා ලැබෙන බව.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් යහපත් පුරවැසියෙකු වීමට අවශ්‍ය පුරවැසි කුසලතා, සමාජ හැකියා සහ අන්ත:පුද්ගල හැකියා වර්ධනය කර ගත හැකි බව.
- ලෝකයේ විශිෂ්ඨ නායකයින් බොහෝ දෙනෙකු ක්‍රීඩා පිටිය ආශ්‍රිතව සිදු කරන මෙවැනි වැඩසටහන් ඇසුරින් බිහි වී ඇති බව.
- නිරෝගී සිරුරක් තුළ සුවදායී මනසක් යන කියමන ඉහත අදහස තහවුරු කරන බව.

මූලික වදන් සංකල්ප : • සංවිධාන ව්‍යුහය • කළමනාකරණය • අනුගාමිකත්වය

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පාසලේ කළමනාකරණ සංවිධාන ව්‍යුහයේ ගැලීම් සටහනක්  
• තොරතුරු අඩංගු පිටු පෙරලනයක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- කළමනාකරණය සහ අනුගාමිකත්වය පිළිබඳ සංකල්ප සාධනය විමසන්න
- කළමනාකරුවකුගේ ගුණාංග විමසන්න.
- පාසලේ ක්‍රීඩා කළමනාකරණය පිළිබඳ සිසු අත්දැකීම් අගයන්න.
- පාසල තුළ සංවිධානය කළ හැකි ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහනක් පිළිබඳ ව ලිඛිත ඉදිරිපත් කිරීමක් සිදු කරන්න.

- නිපුණතාව 6.0 : ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.
- නිපුණතා මට්ටම 6.2 : සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරමින් පාසලේ නිවාසාන්තර තරඟ කළමනාකරණය කරයි.
- කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි.
- ඉගෙනුම් ඵල :
  - තරඟ කළමනාකරණය හා සම්බන්ධ අවස්ථා පිළිබඳ ව පැහැදිලි කරයි.
  - පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය හා සාකච්ඡා ක්‍රමයේ වෙනස්කම් පිළිබඳ ව අදහස් දක්වයි.
  - පැරදි පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය අනුව නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමට සහාය ලබා දෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1-
- පාසල තුළ සංවිධානය කළ හැකි උත්සව පිළිබඳ සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කර පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය පිළිබඳ පහත මාතෘකා ඔස්සේ තොරතුරු ගවේෂණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - පූර්ව සංවිධාන කටයුතු
    - තරඟ දින සංවිධාන කටයුතු
    - පසු සංවිධාන කටයුතු
  - තොරතුරු අනාවරණය සඳහා අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
  - **පුහුණු, සඳහන් කරුණු ඇසුරෙන් සිසු අනාවරණ තහවුරු කිරීම.**
  - පූර්ව සංවිධාන කටයුතුවලදී අවධානය යොමු විය යුතු කරුණු.
    - නිවාසවලට බෙදීම, නිවාස කාර්ය මණ්ඩල පත් කර ගැනීම, පූර්ව තරඟ පැවැත්වීම, තරඟ, සංදර්ශන, ආචාර පෙළපාලි, බාලදක්ෂ, ශිෂ්‍යභට පුහුණු කටයුතු සිදු කිරීම, සහතික පත්‍ර හා ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම, සංග්‍රහ කටයුතු ප්‍රථමාධාර, උපකරණ, ත්‍යාග හා කුසලාන, විනිශ්චය මණ්ඩලයට හා ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනය, තරඟ සටහන් සකස් කිරීම, නිවේදක පුහුණුව, තරඟ දින සැලසුම් කරණය, ආරම්භක හා අවසාන උත්සව පෙරහුරුව.
  - තරඟ දින සැලසුම් කිරීම
    - උත්සව ආරම්භය.
      - අමුත්තන් කැඳවා ඒම, ධජ එසවීම, ඡාතික හා පාසල් ගීය ගායනය. ක්‍රීඩා පහන දැල්වීම, දිවුරුම දීම, ආරම්භ කිරීමේ නිල ප්‍රකාශනය.
    - තරඟ පැවැත්වීම.
      - තරඟ සඳහා ආකර්ශණීය කේවල හා කණ්ඩායම් තරඟ කිහිපයක් පැවැත්වීම.

උදා:- ආරාධිත පාසල්, ශිෂ්‍ය නායක, ආදී ශිෂ්‍ය, දෙමාපිය, ගුරු මණ්ඩල තරඟ පැවැත්වීම.

- සරම් සංදර්ශන /සංග්‍රහ කටයුතු .
- ආචාර පෙළපාලිය,
- උත්සව සභාව  
පිළිගැනීමේ කථාව, ආරාධිත අමුත්තාගේ කථාව, ජය සංකේත හා සහතික පත් ප්‍රදානය, ස්තූති කථාව, අවසන් කිරීමේ නිල ප්‍රකාශය, ක්‍රීඩා ධජය පහත හෙළීම, ජාතික ගීය වාදනය.
- පසු සංවිධානය
  - උපකරණ නිසි ලෙස ස්ථාන ගත කිරීම.
  - පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතු
  - ස්තූතිය ප්‍රකාශ කිරීම
  - ගණුදෙනු පියවීම.
  - අයවැය වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම.
  - පසු විපරම

- පියවර 2 -
- තරගාවලි සංවිධානයේ දී පැරදී පිළිමලුන් පිටලෑම (Knock out) සහ සාකලය (League) ක්‍රම භාවිත කර පහත පරිදි තරග සටහන් පිළියෙල කිරීම සිදු කරවන්න.
    - කණ්ඩායම් ගණන ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවක් වන විට
    - කණ්ඩායම් ගණන ඔත්තේ සංඛ්‍යාවක් වන විට
  - ක්‍රියාකාරකම ඇසුරින් පහත සඳහන් පරිදි තරගාවලි සංවිධානයේ වාසි අවාසි හඳුනා ගන්න.

පැරදී පිළිමලුන් පිටුදැකීමේ ක්‍රමය	සාකලය ක්‍රමය

- ඇමුණුම 6.2.1 ඇසුරින් කරුණු තහවුරු කරන්න.
- මූලික වදන් සංකල්ප :
- පැරදී පිළිමලුන් පිටුදැම
  - සාකලය ක්‍රමය
  - තරග සටහන
  - වාසිදීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • තොරතුරු අඩංගු Clip chart

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :

- ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානයේ ප්‍රධාන අවස්ථා පිළිබඳ ව සිසු අත්දැකීම් විමසන්න.
- පැරදී පිළිමලුන් පිටුදැම සහ සාකලය ක්‍රමය භාවිතයෙන් තරග සටහන් පිළියෙල කිරීම අගයන්න.
- උත්සව සංවිධාන කිරීමේ සුදානම විමසන්න.

ඇමුණුම : 6.2.1 -

ගුරු අත්වැල

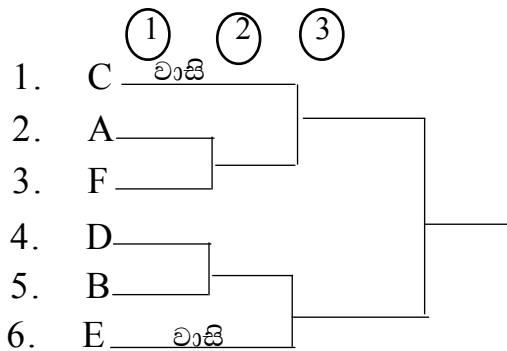
පැරදි පිළිමලෙන් පිටු දැකීම හෙවත් ඉවත ලැමේ ක්‍රමය

- මෙම ක්‍රමයේ දී පරාජිත වූ කණ්ඩායම් තරඟාවලියෙන් ඉවත් වන අතර ජයග්‍රහකයෝ ඉදිරියේ ඇති තරඟවලට සහභාගිවීමට සුදුසුකම් ලබති.
- ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් මට්ටමේ තරඟවල දී බොහෝ විට යොදා ගනු ලබන්නේ ඉවත ලැමේ ක්‍රමය වේ. මීට හේතුව වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, ආදී ක්‍රීඩා සඳහා විශාල කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවක් සහභාගි වීමයි. මෙම ක්‍රමයේ දී පරාජිතයින් තරඟයෙන් ඉවත් වන නිසා පැවැත්විය යුතු තරඟ සංඛ්‍යාව අඩු වේ. එම නිසා ම තරඟ සඳහා ගත වන කාලය, වියදම් වන මුදල ආදිය අඩු ය. නිලධාරීන් සහ පහසුකම් සපයා ගැනීම වෙනත් ක්‍රමවලට වඩා පහසු ය. එහෙත් ඉවත ලැමේ ක්‍රමයේ අවාසි බොහොමයකි. වරක් පරාජය වූ කණ්ඩායමට තරඟයේ ඉදිරියට යාමට අවස්ථාව නො ලැබීම මින් ප්‍රධාන හේතුවකි. එම නිසා ක්‍රීඩාවේ උනන්දුව මෙන් ම දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීමට ලැබෙන අවස්ථා අඩු ය.
- ප්‍රබල කණ්ඩායම්වලට එකට තරඟ වැදීමට සිදුවීම නිසා දක්ෂ ම කණ්ඩායම් ආරම්භයේ දී ම තරඟයෙන් ඉවත් වීමත්, දුර්වල කණ්ඩායම් ඉදිරියට යාමත් දක්නට ලැබේ. එම නිසා සැබෑ දක්ෂතාව මැනීමේ අවස්ථාව නො ලැබේ. එ සේ ම එක් තරඟයක් අවසන් වී ඊළඟ තරඟ වටය එන තෙක් බලා සිටීමට සිදු වීමත් තරඟ උනන්දුව අඩු කිරීමට හේතු වේ.

තරඟ සටහන සැකසීම.

- තරඟ සටහන් සැකසීමේ දී 'සාධාරණ තරඟය' යන සංකල්පයට හානි නො විය යුතු ය. මේ අනුව තරඟාවලි සඳහා සහභාගි වන කණ්ඩායම් ගණන දෙකේ වර්ග සංඛ්‍යාවක් නො වූ අවස්ථාවල විශේෂ ක්‍රියා මාර්ග ගැනීමට සිදු වේ. දෙකේ වර්ග සංඛ්‍යාවලට සමාන කණ්ඩායම් ගණනක් ඇති විට කණ්ඩායම් යුගල කර තරඟ සටහන පහසුවෙන් සැලසුම් කළ හැකි ය. එ සේ නොමැති අවස්ථාවල දී කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාවට වැඩියෙන් ඇති ආසන්න ම දෙකේ බලය තෝරා එම සංඛ්‍යාවෙන් කණ්ඩායම් ගණන අඩු කොට වාසි ගණන සොයා ගනු ලැබේ. එ මඟින් වාසි ලබා දෙන කණ්ඩායම් ගණන සොයා ගත හැකි ය. දෙකේ බලයන් වන්නේ 2, 4, 8, 16, 32, 64 .... යනාදි සංඛ්‍යා වේ. දැන් අපි උදාහරණයක් බලමු.  
තරඟයට සහභාගි වන කණ්ඩායම් ගණන හයක් නම් හය දෙකේ බලයක් නො වන නිසා (හය දෙකේ ගුණාකාරයකි) ඊට ඉහළින් ඇති ආසන්න ම සංඛ්‍යාව වන්නේ අට ය. දැන් පළමු වටයේ ක්‍රීඩා නො කරන, වාසි ලබන කණ්ඩායම් ගණන සොයා ගැනීමට 8 න් 6 ක් අඩු කරනු ලැබේ. 8 -6 = 2 මෙහි දී වාසි ලැබෙන කණ්ඩායම් ගණන දෙකකි. කුසපත් ඇදීමෙන් කණ්ඩායම් පෙළ ගස්වමු.

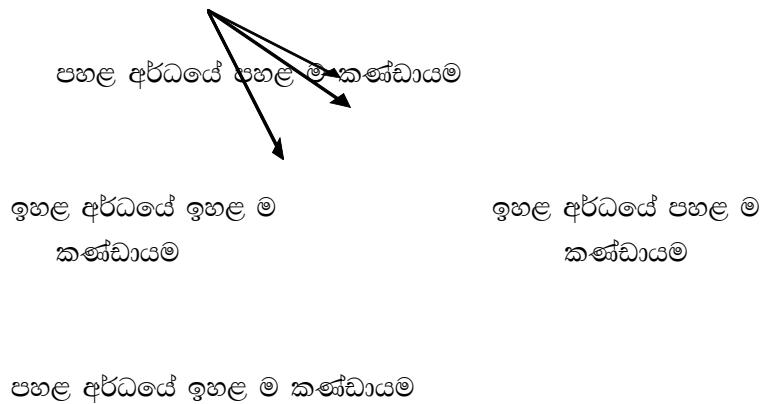
A, B, C, D, E, F යන කණ්ඩායම්වලට කුසපත් ඇදීමෙන් ලැබුණු අංක මතු දැක් වේ.  
 1 -C, 2 - A, 3 -F, 4 -D, 5 -B, 6 -E, ඒ අනුව කණ්ඩායම් පෙළ ගැස්වූ ආකාරය පහත සටහනේ දැක් වේ.



- කණ්ඩායම් හයකින් යුතු තරග සටහනකි.

මීට ඉහත දී පළමු වටයේ ක්‍රීඩා නො කරන හෙවත් වාසි ලබන කණ්ඩායම් ගණන සොයා ගනිමු. එය දෙකකි. වාසි ලබා දීමේ දී අනුගමනය කරන පිළිගත් ක්‍රම ඇත. මෙ වැනි සරල තරග සටහනක දී පළමු වාසිය සටහනේ පහළින් ම ඇති කණ්ඩායමට ද, ඊළඟ වාසිය ඉහළින් ම ඇති කණ්ඩායමට ද ලබා දිය යුතු ය. තව දුරටත් වාසි ලබා දිය යුතු ව ඇත් නම් පෙර සේ ඊළඟට පහළ ම කණ්ඩායමට ද ඊළඟට ඉහළින් ඇති කණ්ඩායමට ද ආදී වශයෙන් වාසි ලබා දීම සිදු කෙරේ. අර්ධ දෙකක් ලෙස සලකා තරග සටහන සකස් කරන්නේ නම් පහත දැක්වෙන කීවි සටහන (Cue- chart) අනුව වාසි දීම කළ හැකි ය.

වාසි ලබා දීම



ඉවත ලැමේ තරගාවලිවල එක් දුර්වලතාවක් ලෙස දැක ම කණ්ඩායම මුල් වටයේ දී ම වුව ද ඉවත් වීමට ඉඩ ඇති බව මීට පෙර සඳහන් කර ඇත. මෙම දුර්වලතාව මඟ හරවා ගැනීම සඳහා විශිෂ්ට දක්ෂතා සහිත කණ්ඩායම් හඳුනා ගෙන ඇතොත් එම කණ්ඩායම් විසිරීමක් කරනු ලැබේ. මෙහි දී කණ්ඩායම් කුසපත් ඇදීමට පෙර දැකීම කණ්ඩායම් තරග සටහනේ උඩ ම සහ යට ම ස්ථානවල ස්ථානගතකර ඉතිරි කණ්ඩායම් සඳහා පමණක් කුසපත් ඇදිය යුතු ය. දක්ෂතම කණ්ඩායම් ලෙස සලකන්නේ අදාළ වර්ෂයේ එම වයස් සීමාවේ ම පවත්වන තරගවල දී ජයග්‍රහණය ලැබූ කණ්ඩායම් ය. පෙර වර්ෂයේ ශූරතාව හා අනුශූරතාව ලැබුවන්ට වාසි ලබා දීමේ ක්‍රමය වර්තමානයේ අනුගමනය කරයි. මෙහි යම් යම් අඩුපාඩු ඇත. එනම් අදාළ කණ්ඩායම් ඒ අයුරින් ම එම වයස් සීමාවේ ම නොසිටින, එ මෙන් ම ඔවුන් ඉන් පසු පැවති තරගවල දී වෙනත් කණ්ඩායම්වලට පරාජය වී තිබීමත් ය.



**සාකලය ක්‍රම**

- මෙම ක්‍රමයේ දී සෑම කණ්ඩායමක් ම සෙසු සියලු කණ්ඩායම් සමඟ තරඟ වැදීම සිදුවේ. පරාජය වූ පසු තරඟාවලියෙන් ඉවත් කිරීමක් සිදු නොවේ.
  - සාකලය ක්‍රමයේ යහපත් ලක්ෂණ රාශියක් තිබුණ ද දුර්වලකම් ද දක්නට ලැබේ. එ නම්,
  - වැඩි තරඟ සංඛ්‍යාවක් පැවැත්වීමට සිදු වන බැවින් කාලය, පහසු කම්, මුදල් සහ නිලධාරීන් වැඩියෙන් උවමනා කිරීම
  - සංවිධානය ද තරමක් අපහසු වීම
  - දිගින් දිගට ම පරාජය ලබන කණ්ඩායම් තුළ මන්දෝත්සාහී බවක් ඇති විය හැකි වීම.
- සාකලය ක්‍රමයේ දී තරඟ සටහන සැකසීම ක්‍රම දෙකකින් සිදු කරනු ලැබේ. එ නම් වක්‍රය ක්‍රමය (Cycle Method) සහ වගු ක්‍රමය (Tabular Method) වේ.
- කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඉරට්ටේ වන විට වක්‍රය ක්‍රමය සඳහා උදාහරණයක් පහත දැක්වේ.

**වක්‍රය ක්‍රමය යටතේ කණ්ඩායම් හයක් සඳහා**

1 වටය	2 වටය	3 වටය	4 වටය	5 වටය
1 - 2	1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3
6 - 3	5 - 2	4 - 6	3 - 5	2 - 4
5 - 4	4 - 3	3 - 2	2 - 6	6 - 5

මේ අනුව පැවැත්විය යුතු තරඟ සංඛ්‍යාව පහත සූත්‍රය මගින් දැක්විය හැකි ය. කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව n වලින් දැක් වේ.

$$\text{තරඟ සංඛ්‍යාව} = \frac{n(n-1)}{2}$$

කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව ඔත්තේ වන විට වක්‍රය ක්‍රමය සඳහා උදාහරණයක් පහත දැක්වේ.

1 වටය	2 වටය	3 වටය	4 වටය	5 වටය	6 වටය	7 වටය
by - 1	by - 7	by - 6	by - 5	by - 4	by - 3	by - 2
7 - 2	6 - 1	5 - 7	4 - 6	3 - 5	2 - 4	1 - 3
6 - 3	5 - 2	4 - 1	3 - 7	2 - 6	1 - 5	7 - 4
5 - 4	4 - 3	3 - 2	2 - 1	1 - 7	7 - 6	6 - 5

**නිපුණතාව 7.0 :** සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි

**නිපුණතා මට්ටම 7.1 :** සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

**කාල පරිච්ඡේද :** 06 යි.

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි වන අවස්ථා නම් කරයි.
  - ආහාර නරක්වීමට හේතු පෙළ ගස්වයි.
  - ආහාර නරක්වීම නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි.
  - ආහාර බාල කිරීම නිසා මතු විය හැකි ගැටලු පැහැදිලි කරයි.
  - ආහාර විෂ වීමට බලපාන හේතු දක්වයි.
  - ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානයෙන් කටයුතු කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :--**

**පියවර 01 • පහත සඳහන් පරිදි ආහාර වල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව හඳුන්වා දෙන්න.**  
 ආහාර සකස් කිරීමේ දී හෝ පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරායක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කිරීම ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාවවේ.

- ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
  - ජීව විද්‍යාත්මක සාධක උදා : ආහාරවල පැවතිය හැකි ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් සිටීම.
  - රසායනික සාධක උදා : මනාව පිරිසිදු නො කළ ඵලඵල පැවතිය හැකි කෘෂි රසායන ශේෂ ද්‍රව්‍ය
  - භෞතික සාධක උදා : බත් පතක තිබිය හැකි වැලි හෝ කුඩා ගල් කැට
- පන්තිය කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න.
- ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග සටහන් කිරීමට යොමු කරන්න.

සාධකය	අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට අවස්ථාව ලබා දෙමින් පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරින් සමාලෝචනය කරන්න.
- මෙම සාධකවලින් එකක් හෝ කිහිපයක් සංයුක්තවීමෙන් කෙටි කාලීන ව හෝ දිගු කාලීන ව තදබල නොවූ හෝ බරපතල ලෙස සෞඛ්‍යට තර්ජන විය හැකි බව.
- දැනුවත් ව සිටීම, අවධානයට යොමු වීම මඟින් මෙම තත්ත්වය මඟ හරවා ගත හැකි බව. උදා : නරක් වූ ආහාර ගැනීමෙන් වමනය, බඩේ රුදාව ඇති වන බව.
- එළවළු, පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර හොඳින් සෝදා ගැනීමෙන් ඒවායේ ඇති ශේෂ, කෘෂි රසායන ශරීරයට ඇතුළුවීම අවම කළ හැකි බව.
- මෙම ශේෂ දිගු කාලයක් පුරා එකතු වීමෙන් පිළිකා තත්ත්ව ඇති විය හැකි බව.
- මෙම සාධක සමහරක් පියවි ඇසට දැක ගත හැකි අතර, සමහරක් පියවි ඇසට දැකගත නොහැකි බව.
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඔබත්, ඔබේ පවුලේ අයත් රෝගාබාධවලින් ඇත්කර තැබිය හැකි බව.
- ආහාර දූෂ්‍ය වීමට, මැස්සන්, මීයන්, කැරපොත්තන් වැනි සතුන් ද අපිරිසිදු භාජන යොදා ගැනීම ද, මනා ව පිරිසිදු නො කළ දැන් ද හේතු විය හැකි බව.
- අපරික්ෂාකාරී බව ද හේතු වන බැවින් මනා පරික්ෂාවක් තුළින් කාර්යයයේ නිරත විය යුතු බව.

පියවර 02

- ආහාරයේ **සෞඛ්‍යාරක්ෂිත** බව පිළිබඳ සැලකීමේ දී විශේෂ අවධානය යොමු වන අවස්ථා පහත පරිදි හඳුන්වා දෙන්න.
  - නිෂ්පාදනයේ දී
  - ප්‍රවාහනයේ දී
  - ගබඩා කිරීමේ දී
  - සැකසීමේ දී
  - පරිභෝජනයේ දී
- පන්තිය කණ්ඩායම් 5 කට බෙදන්න.
- ඉහත එක් එක් අවස්ථා එක් එක් කණ්ඩායමට ලබා දෙමින් පහත වගුව උපයෝගී කර ගනිමින් කරුණු ගොනු කිරීම යොමු කරන්න.

ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානි වන අයුරු	හානි අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- තම කණ්ඩායමේ මෘතාකා අදාළ කර ගනිමින් “ආහාර සුරක්ෂිත කරමු” බිත්ති පුවත්පතට ලිපියක් පිළියෙල කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- සිසු නිර්මාණ අගයමින් පහත කරුණු ඇසුරින් සමාලෝචනය කරන්න.

මාතෘකාව	විශේෂ කරුණු
නිෂ්පාදනයේ දී	<ul style="list-style-type: none"> <li>පළිබෝධ නාශක යෙදීම ප්‍රමාණය ඉක්මවා නොකළ යුතු බව හා කාබනික පොහොර යෙදීම වඩාත් යෝග්‍ය බව.</li> <li>අහිතකර වර්ණක, රස කාරක යෙදීම හානිකර බව</li> <li>පිළිගත් ආහාර වර්ණක (E Numbers) පවතින බව හා ඒවා පමණක් භාවිතයට ගත යුතු බව</li> <li>කෘත්‍රිම රසකාරක වැනි දේ භාවිත කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික කුළුබඩු භාවිත කළ හැකි බව.</li> </ul>
ප්‍රවාහනයේ දී	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී තැළීම. සිරිම වැළැක්වීමට ප්ලාස්ටික් කුඩ භාවිතය සුදුසු බව.</li> <li>ප්‍රමාණය ඉක්මවා පැටවීම ආහාර නරක්වීමට හේතු වන බව.</li> <li>වාහනයේ පවිත්‍රතාවය ගැන සැලකිලිමත් වීම.</li> <li>තබන ආකාරයට (උඩ යට ↓ ) සැලකිල්ලට ගැනීම</li> </ul>
ගබඩා කරණයේ දී	<ul style="list-style-type: none"> <li>පළමු ව ගත යුතු දේ ගැන සැලකිල්ලට ගනිමින් ගබඩා කිරීම (First in First out)</li> <li>ගබඩා කරන ස්ථානයේ ආලෝකය, වාතාශ්‍රය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම.</li> <li>කෘමි සතුන්ගෙන් හානිවීම වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.</li> <li>ක්ෂුද්‍රජීවී ක්‍රියා ඇති නොවන පරිදි උෂ්ණත්වය, තෙතමනය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම.</li> <li>ගබඩාකරණ පිළිවෙල, එහි පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වීම.</li> <li>ශීතකරණ, අධිශීතකරණ අවශ්‍ය නම් ඒවා නිසි පරිදි පරිහරණය කිරීම.</li> </ul> <p>උදා : - ශීතකරණයේ තිබිය යුතු දේ අධිශීතකරණයේ තැබීමෙන් වැළකීම. උදා : බටර් ආදිය</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- විදුලිය පිරිමැසීම වෙනුවෙන් රාත්‍රියේ ශීතකරණ / අධිශීතකරණ ක්‍රියා විරහිත කිරීමෙන් වැළකීම.</li> <li>- මස් / මාළු සමග අයිස්ක්‍රීම් වැනි අනෙකුත් ආහාර නොතැබීම.</li> </ul>

මාතෘකාව	විශේෂ කරුණු
සැකසීමේ දී	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පළමු වූ ආහාර ඉවත් කිරීම. උදා : කිරි පැකට් කැවුණු විට එහි කොටස් ඉවතට පැමිණ අනෙකුත් පැකට් නරක්වීමට ද හේතු විය හැකි ය.</li> <li>• ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් බැහැර ව තැබීම.</li> <li>• හොඳින් සෝදා ගැනීම.</li> <li>• ආහාරයේ රසවත් බව වැඩි දියුණු කිරීම.</li> <li>• තම පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීම. උදා : ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දැන් සබන් දමා සේදීම. නියපොතු කොටට කපා තිබීම.</li> <li>• වැසිකිළි, අපද්‍රව්‍ය පිරුණු කාණු ආශ්‍රිත ව ආහාර සැකසීමෙන් වැළකීම.</li> <li>• ආහාර සැකසීම සඳහා සෑමවිට ම පිරිසිදු ජලය භාවිත කිරීම.</li> <li>• පිරිසිදු භාජන හා නිසි ක්‍රම අනුගමනය කිරීම. උදා : මඤ්ඤොක්කා පියන ඇර පිසීම.</li> </ul>
පරිභෝජනයේ දී	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මුළුතැන්ගෙය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.</li> <li>• ආහාර පරිභෝජනය කරන තුරු වසා තැබීම. මැස්සන්ට වැසිය නොහැකි පරිදි. උදා : කෑම බඳුන්, ගුරුලේන්තු, කළ</li> <li>• පිරිසිදු භාජන, හැඳි භාවිත කිරීම. හැකිනම් උණුවකුරෙන් සෝදා ගැනීම.</li> <li>• පිළිගැන්වීම සුදානම් කර තිබෙන ආහාර මතට හුස්ම හෙළීම, පිඹීම නොකිරීම.</li> <li>• කෑමට නුසුදුසු හෝ තමුන්ට සැක සහිත ආහාර වෙනත් අයට පිළිගැන්වීමෙන් වැළකීම.</li> <li>• ළදරුවන්ගේ කිරි බෝතල්, සුප්පු ආදිය උණුවකුරෙන් තැම්බීම.</li> <li>• පිගන්වල ඉතිරි වූ ඉඳුල් කුණු එකතු කර බාල්දියකට දමා පියන වසා තැබීම.</li> <li>• පිරිසිදු කිරීමට යොදා ගත් රෙදි කැබලි, තුවා, ස්පොන්ජ්, බුරුසු ආදිය සෝදා දිප්තිමත් හිරු එළියෙන් වේලා ගැනීම.</li> <li>• ප්‍රියමනාප ලෙස මේසය සකස් කිරීම. (එහෙත් සුවඳ හමන මල් වර්ග භාවිත නොකිරීම)</li> <li>• කොළ පාට වූ අර්තාපල්, හුළං වැදුන මඤ්ඤොක්කා, දින ඉකුත් වූ ආහාර නොගැනීම.</li> <li>• පැකට් හෝ ටින් ආහාර පරිභෝජනයේ දී තැළී, පිම්බී පවතිනම් ඒවා නොගැනීම.</li> </ul>

- පියවර 03
- පහත මාතෘකා යටතේ ආහාරවල පෝෂක ගුණය රැක ගැනීමේ අවශ්‍යතාව සාකච්ඡා කරන්න.
    - පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍යතා ඉටුවීම.
    - උෞතතා වළක්වා ගැනීම
    - සෞඛ්‍යය සුරක්ෂිත භාවය තහවුරුවීම.
    - රසය
    - රුචිය
  - ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම හා වැඩි කිරීමට හැකි ආකාර සටහන් කිරීම. 8"
    - සෑම ළමයෙකුට ම   3" කාඩ් දෙකක් ලබා දෙමින් තම අදහස් 2 ක් රැක ගැනීම සටහන් කිරීමට වැඩි කිරීමට සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - එම අදහස් කළමනාකරුට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
    - එම අදහස් හා පහත සඳහන් කරුණු ඇසුරින් සමාලෝචනයක

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම	පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම
<ul style="list-style-type: none"> <li>• පිසීමේ දී නියමිත උෂ්ණත්වයක් පමණක් තිබීම</li> <li>උදා : පලා වර්ග - අඩු ගින්දර බත් - වැඩි ගින්දරෙන් පිස පසුව අඩු කිරීම</li> <li>• ප්‍රෙෂර් කුකර් භාවිත කිරීම මගින් අඩු කාලයක දී පිසීම</li> <li>• මයික්‍රෝවේව් උදුනේ මගින් ආහාරයේ වර්ණය රැක ගත හැකිවීම</li> <li>• අනවශ්‍ය ලෙස කුඩාවට නො කැපීම</li> <li>• වැඩි වේලාවක් පිසීමෙන් වැළකීම</li> <li>• ආහාර මිශ්‍ර කර පිසීම මිශ්‍ර කර උදා : කැරට් සමග බෝංචි අල සමග ගෝවා</li> <li>• එක් ව නොපිසිය යුතු ආහාර එසේ කිරීමෙන් වැළකීම උදා - හාල් මැස්සන් හා තක්කාලි</li> <li>• යකඩ බහුල හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එක් ව පිසීම නොකළ යුතු</li> <li>• බත් පිසින විට බිත්තර (කටුව සහිත) හෝ අල (පොතු සහිත ව) දමා තැම්බීමෙන් වැළකීම</li> <li>• නිසි භාජන තෝරා ගැනීම</li> <li>උදා :                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- - අවිචාරවලට ලී හැඳි</li> <li>- - විනාකිරි දමා පිසින විට</li> <li>- ඇලුමිනියම් භාජන භාවිත නොකිරීම</li> <li>- - ලිපෙන් බා පසු ව දෙහි යෙදීම</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර වර්ග එකතු කර පිසීම. බත් සමග මූරුංගා කොළ මිශ්‍ර කිරීම</li> <li>• කලවම් පලා මැල්ලුම, පලා වර්ග කිහිපයක් එකතු කිරීම</li> <li>• කුළුබඩු යෙදීම</li> <li>• දෙහි, උම්බලකඩ ආදිය යෙදීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීම</li> <li>• කහබත් පිසින විට යෝගට් එකතු කිරීම</li> <li>• නිර්මාංග අය සඳහා මාෂ බෝග හා ධාන්‍ය එකතු කිරීමෙන් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම</li> <li>• බලගැන්වූ ආහාර භාවිතය.</li> <li>• උදා : ලුණුවලට අයඩින් එකතු කිරීම, තෙල්වලට විටමින් A එකතු කිරීම. සහල්වලට යකඩ එකතු කිරීම</li> <li>• ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක් කර පිළියෙල කිරීම</li> <li>උදා : සුප් වර්ග</li> </ul>

පියවර 04

- ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට භාවිත කළ හැකි කුළුබඩු හා එහි ප්‍රයෝජන ගොනු කිරීමට සලස්වන්න.
- සිසු අදහස් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න. පහත කරුණු ද ඇසුරින් සමාලෝචනය කරන්න.

කුළුබඩු වර්ග	විශේෂ කරුණු
කුරුඳු	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ඉන්සියුලින් ක්‍රියාකාරීත්වය දියුණු කිරීමට හැකියාවක් ඇති බව විශ්වාස කෙරේ.</li> <li>• කුරුඳුවල ගුණාත්මක කොටස් වැඩියෙන් ඇත්තේ කුරුඳු තෙල්වලට වඩා ජලයේ ද්‍රාව්‍ය කොටස්වල ය.</li> <li>• බැක්ටීරියා නාශක ගුණයෙන් යුක්ත ය.</li> <li>• ප්‍රති ඔක්සිකාරකයකි.</li> <li>• පිළිකා නාශක හැකියාවක් ඇත.</li> <li>• තඹස්සිවීම වළක්වාලයි</li> <li>• අධික රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් හා ශරීරයේ මේද අඩු කිරීමට හේතු වේ.</li> </ul>
සුදු ලූනු	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍යයට හිතකර උසස් ගුණාංග කෙරෙහි සුදු ලූනුවල ඇති ඇලිසින් හේතු වේ.</li> <li>• ගෙන්දගම් බහුලව ඇත.</li> <li>• ප්‍රතිජීවක ගුණයෙන් යුක්ත ය.</li> <li>• පිළිකා නාශකයකි.</li> <li>• රුධිරය තුනී කිරීමේ හැකියාවක් ඇත.</li> <li>• වෛරස්, බැක්ටීරියා ප්‍රතිරෝධී ගුණයෙන් යුක්ත ය.</li> <li>• අධික රුධිර පීඩනය, අධික කොලෙස්ටරෝල්, සන්ධි ප්‍රදාහය, දියවැඩියාව, ඉන්ග්‍රලුවෙන්සාව, ලාදුරු, ක්ෂය රෝගය, සමග සටන් කර සුවපත් කිරීමට හැකියාවක් ඇත.</li> <li>• වඩාත් සුදුසු වන්නේ අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම ය.</li> </ul> <p>උදා : පොල් සම්බෝල සමග එක්කර</p>
ඉගුරු	<ul style="list-style-type: none"> <li>• වෛරස් ප්‍රතිරෝධකයකි. විෂ නාශක හා දිලීර නාශකයකි.</li> <li>• ගැබ්නි සමයේ උදෑසන වමන ගතියට පිළියමක් ලෙස ද යොදා ගැනේ.</li> <li>• පාවනයේ දී දෙනු ලබන ලුණු කැඳවලට ද ඉගුරු එක් කිරීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ගුණ ලැබේ.</li> </ul>
කහ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රවර්ධනය කරයි.</li> <li>• කහවල ප්‍රධානතම ක්‍රියාකාරී සංඝටකය "'කර්කියුමින්"' වන අතර ජලයේ දියවන කොටස්වල ගුණාත්මක බව අඩු ය.</li> <li>• ආහාර පිසීමේ දී තෙල් හෝ පොල්කිරි එකතු කිරීමෙන් කහවල ගුණ ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය. උදා : කිරි හොදි.</li> </ul>

පියවර 05 : • පහත දැක්වෙන පරිදි ආහාර නරක්වීම යන්න අර්ථ නිරූපණය කරන්න.

- පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑ ම ආහාර ද්‍රව්‍යයක් ආහාර කළ අඩංගු ව පැවතීම ආහාර නරක්වීම / දූෂ්‍යවීම ලෙස හැඳින්වේ. මෙසේ නරක් වූ ආහාර ගැනීම / සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ආහාර ගැනීම පුද්ගල සෞඛ්‍යයට තර්ජන ගෙන දේ.
- පන්තිය කණ්ඩායම් 4කට බෙදන්න. පහත අංශවලට අදාළ වන පරිදි කරුණු ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

<p>ආහාර නරක්වීමට හේතු</p>	<p>ක්ෂුද්‍ර ජීවි ක්‍රියාව <span style="display: inline-block; border-left: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; width: 10px; height: 10px; margin-left: 5px;"></span> අවස්ථාව ප්‍රතිඵලය</p> <p>මහා ජීවින්ගේ ක්‍රියාව <span style="display: inline-block; border-left: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; width: 10px; height: 10px; margin-left: 5px;"></span> අවස්ථාව ප්‍රතිඵලය</p>
<p>ආහාර හා පරිසරය අතර අන්තර් ක්‍රියා</p>	<p>කහට පිපීම <span style="display: inline-block; border-left: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; width: 10px; height: 10px; margin-left: 5px;"></span> ආහාර වර්ග වැළැක්වීමේ ක්‍රම</p> <p>තෙල් මුඩු වීම <span style="display: inline-block; border-left: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; width: 10px; height: 10px; margin-left: 5px;"></span> ආහාර වර්ග වැළැක්වීමේ ක්‍රම</p>

- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- එකතු කළ කරුණු ඇසුරු කර ගෙන පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට යොමු කරන්න.
- එහි අඩංගු කරුණුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරන්න.
- පාසලේ ප්‍රදර්ශනයට අවස්ථාව සලසන්න.

පියවර 06 :

- ආහාර නරක්වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල පහත ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ සාකච්ඡා කරන්න.
  - ආහාර අපතේ යාම
  - ආර්ථික පාඩු
  - රෝග ඇතිවීම
  - ගුණාත්මක බව අඩුවීම
- ආහාර නරක්වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල අවම කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.
- මෙහි දී කාඩ්පත් ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි ය. ඉහත සෑම අංශයකට ම එක් කරුණ බැගින් කාඩ්පත්වල සටහන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



- කළමනාකරණ ඉහත මාතෘකා 4 වෙන වෙනම සටහන් කර සිසු අදහස් ඇලවීමට අවකාශ සලස්වන්න.
- එම කරුණු වැරදි නිවැරදි කරමින් හා වඩාත් සුදුසු අදහස් තහවුරු කරමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

පියවර 07 :

- ආහාර බාල කිරීම යන්න අර්ථ නිරූපණය කරන්න.
- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු කිරීමට හේතු වන ආකාරයට සිදු කරන ක්‍රියා ආහාර බාල කිරීම ලෙස හඳුන්වයි.
- ආහාර බාල කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරයි
  - උදා - රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම
  - ගම්මිරිස් ඇට වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම
  - මිරිස්, කහ, තුනපහ වැනිදේට පිටි එකතු කිරීම
- ආහාර බාල කිරීම නිසා සිදු විය හැකි ගැටලු පහත ක්ෂේත්‍ර යටතේ සාකච්ඡා කරන්න.
  - සෞඛ්‍යයට අහිතකර බව
  - පෝෂණ ගුණයේ අඩු බව
  - ආර්ථික පාඩු
- පහත දැක්වෙන පරිදි බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රම පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
  - වර්ණය
  - හැඩය
  - සුවඳ
  - වයනය (ස්පර්ශය)

පියවර 08 :

- ආහාර විෂවීම අර්ථ නිරූපණය කරන්න.  
 ආහාර විෂවීම වලට පුද්ගල විශේෂයක් නොමැත. මෙම තත්ත්වය පාසල්, විනෝද ගමන්, ආපනශාලා සහ විශාල සමාජීය උත්සව ආදී ඕනෑම තැනක සිදු විය හැකි ය.  
 සාමාන්‍යයෙන් තරක් වූ ආහාර පරිභෝජනය කර පැය කිහිපයකින් හෝ දින කිහිපයකින් විෂවීම නිසා රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකි ය. බඩ රිදීම, පාවනය, උණ, හිසරදය, කරකැවිල්ල, හා වමනය ආදිය ආහාර විෂවීමේ සුලබ ලක්ෂණ වේ.
- ආහාර විෂවීම කෙරෙහි බලපාන හේතු කාරක හඳුන්වන්න.
  - බැක්ටීරියා
  - ධූලික
  - රසායනික ද්‍රව්‍ය
- මෙසේ සිදු විය හැකි ආහාර වර්ග හඳුනා ගැනීමට යොමු කරන්න.

හේතු කාරක	ආහාර වර්ග
බැක්ටීරියා	
ධූලික	
රසායනික ද්‍රව්‍ය	

- සිසු අදහස් ද ලබා ගනිමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.
- ආහාර සම්බන්ධයෙන් ඇති විය හැකි අසාත්මිකතාව යන්න පැහැදිලි කරන්න.

- ආහාර අසාත්මිකතාව යනු දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ඇතැම් ආහාරවලට එරෙහි ව දක්වනු ලබන සංවේදී ප්‍රතිචාරයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය. ඕනෑම ආහාරයක් පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් අසාත්මිකතා ලක්ෂණ පහළ වීමේ හැකියාවක් ඇත. එම තත්වයට හේතුව අසාත්මිකතා පුද්ගල සංවේදී බැවිනි
- අසාත්මිකතා ඇති විය හැකි ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.
  - රටකපු - - සෝයා බොංචි
  - ඉස්සන්, කකුළුවන් - - ග්ලූටන් ප්‍රෝටීන් (තිරිඟු, රයි, බාර්ලි)
  - කිරි - - ඇට වර්ග (කපු, ආමන්ඩ්, ෆෙකන්)
  - මාළු වර්ග - - අඛ
  - සැල්දිරි - - තල
- ආහාර සංරක්ෂණයේ දී යොදන සංරක්ෂක කාරක (සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ් හා සල්ෆයිට්)
- අසාත්මිකතා වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සාකච්ඡා කරන්න.
  - පහත කරුණු ද තහවුරු කරන්න.
  - විවිධ පුද්ගලයන් විවිධ ආහාරවලට අසාත්මිකතා දක්වන බව
  - ඔරොත්තු නොදෙන / අසාත්මිකතා තමාට යම් ආහාරයක් සම්බන්ධයෙන් පවතී නම් එය නොගත යුතු බව
  - වෙද්‍යවරයකු වෙත ගොස් බෙහෙත් ගැනීමේ දී එවැනි අසාත්මිකතාවක් පවතී නම් එය නොවළඟා ප්‍රකාශ කළ යුතු බව (විශේෂයෙන් එන්නත් ලබා ගැනීමේ දී )
  - පැකට් කළ / ටින් කළ/ සකසන ලද ආහාර ගැනීමේ දී එහි අඩංගු වර්ග පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් ව තමාට අසාත්මිකතා ඇති කරන යමක් පවතී ද යන්න සැක හැර දැන ගැනීම.

- මූලික වදන් සංකල්ප :**
- ආහාර නරක්වීම
  - ආහාර විෂ වීම
  - ආහාර අසාත්මිකතාව
  - ස්වාභාවික කුළුබඩු

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- ආහාර වර්ගවල පින්තූර
  - ආහාර වර්ග
  - රූප සටහන්
  - බිස්ට්‍රල් බෝඩ්
  - ලිපි ද්‍රව්‍ය

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**

- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකෙන පරිදි ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරය විමසන්න.
- ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගත හැකි කුළුබඩු වර්ග ලැයිස්තුවක් සකස් කරවන්න.
- ආහාර බාල කරන ක්‍රම පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ආහාර විෂවීමට බලපාන හේතු විමසන්න.
- ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ ව විමසන්න.

නිපුණතා මට්ටම 7.2 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි.

- ඉගෙනුම් එල :
- පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගත යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි.
  - ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පෙළ ගස්වයි.
  - ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

- පියවර 1- (අ) පහත සඳහන් ස්ථානවල දී දැකින පරිභෝජනයට ගනු ලබන ආහාර වර්ග සටහන් කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් දෙන්න.
- පාසල් ආපන ශාලාව
  - ආහාර විකුණුම් ආයතනයක
  - හෝටලයක
- (ආ) පන්තිය කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- (ඇ) ඉහත ආහාර වර්ගවල ස්වභාවය අනුව පහත වර්ගවලට ගොනු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

ස්වභාවික ආහාර	පිරියම් කළ ආහාර	ක්ෂණික ආහාර

- (ඈ) එම ආහාර වර්ගවල ගුණා'ගුණ පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
- (ඊ) කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලබා දෙන්න.
- (උ) පහත තොරතුරු ද තහවුරු වන පරිදි සාකච්ඡාව මෙහෙයවන්න.
- ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි සකස් කරන ලද හා ආහාර කල් තබා ගැනීමට යොදාගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු නොකරන ලද ආහාර ස්වභාවික ආහාර වේ.
  - ආහාර, විවිධ රසකාරක හා වර්ණකාරක යොදා ගනිමින් දිගු කාලයක් තබා ගැනීම සඳහා සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම පිරියම් කළ ආහාර ලෙස නම් කෙරේ. මෙම ආහාර පිසීමකින් තොර ව හෝ පිසීමට ලක් කර භාවිත කළ හැකිය.
  - එහෙත් මෙම ක්‍රියාවලිය කෙටි කාලයකින් සිදු කර ගත හැකි පරිදි විවිධ කාරක එක් කරමින් සකස් කරන ලද ආහාර ක්ෂණික ආහාර ලෙස නම් කෙරේ.

- සාකච්ඡාවක් මඟින් පහත සඳහන් කරුණු තහවුරු කරන්න.
- ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජනයට වඩාත් සුදුසු වන අතර කාබනික පොහොර (Organic food) යොදා සකස් කරන්නේ නම් හි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිතභාවය වැඩි ය.
- ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ බව
- ස්වාභාවික ආහාර මිල අඩු නිසා වාසිදායක බව.
- සකස් කළ ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජන අවස්ථාව දක්වා තාක්ෂණය හා යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතය නිසා මිල අධික බව.
- ඒවායේ ලුණු / සීනි රසකාරක / වර්ණ කාරක අධිකබව.
- කෙදි සහ පෝෂක අඩු බව.
- ඒවා බොහොමයක් රෝගාබාධවලට හේතු විය හැකි බව.

පියවර 02 : අ) පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තේරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.

ආ) එම කරුණු වැදගත්වීමට හේතු පහත කරුණු ද ඇතුළත් වන සේ සාකච්ඡා කරන්න.

සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු	හේතු
1. අඩංගු ද්‍රව්‍යයේ සංයුතිය	ඒ මඟින් ශරීරයට යහපත් හා අයහපත් ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව, පෝෂක කොටස් පිළිබඳ ව මෙන් ම රසායනික ද්‍රව්‍ය (E අංක) දැන ගැනීමට හැකි වේ.
2. ප්‍රමිති ලාංඡනය (SLS)	සකස් කරන ලද ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සහතිකයකි.
3. නිෂ්පාදනය කළ දිනය	සකස් කරන ලද දිනය පිළිබඳ තොරතුරු සපයයි.
4. කල් ඉකුත්වීමේ දිනය	සෞඛ්‍යවත් සේ භාවිත කළ හැකි උපරිම කාලය පිළිබඳ ව අදහස් ලබා දෙයි. මෙම දිනයෙන් පසුව භාවිත කිරීම සුදුසු නොවේ.
5. බාහිර පෙනුම	පිටතින් දකින ස්වභාවයයි. දීප්තිමත් බව වර්ණය, දුර්වර්ණ නොවී තිබීම ආදිය මෙයට අයත් වන අතර ආහාර වර්ගය අනුව වෙනස් වේ.
6. ගඳ සුවඳ	ස්වාභාවික සුවඳකින් යුක්තවීමයි. ආහාර නරක් වී ඇද්දැ'යි යන්න දැන ගැනීමට මෙය බලපායි. ආහාර පිළිබඳ රුචිය කෙරෙහි ද බලපායි.
7. අඩංගු පෝෂණ ගුණය	ආහාර ගැනීමේ එක් මූලික පරමාර්ථයක් වනුයේ ආහාර මඟින් ශරීරයේ පැවැත්වීමට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හෝ පෝෂණ සංඝටක ලබා ගැනීමයි. එසේ හෙයින් එවැනි පෝෂණ ගුණයක් නොමැති ආහාර ගැනීමෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ හසුරාලයි. ඒ නිසා සෑම විට ම ආහාරයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- (අ) වෙළඳපොළේ ඇති විවිධ ආහාර වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු ගොනු කිරීමට යොමු කරන්න.
  - විත් කරන ලද ආහාර
  - පැකට් කරන ලද ආහාර
  - ස්වාභාවික ආහාර
  
- (ආ) “සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු ” යන තේමාව යටතේ පොත් පිටවක සකස් කිරීමට මග පෙන්වන්න.
  
- (උ) “නිවැරදි ව ආහාර තෝරා ගනිමින් අපගේ සෞඛ්‍යය රැක ගනිමු ” යන මාතෘකාව ඔස්සේ පාසල් සිසුන් පහත සඳහන් ක්‍රම ඔස්සේ දැනුවත් කිරීමට යොමු කරන්න.
  - උදෑසන රැස්වීමේ කතාවක් පැවැත්වීම.
  - බිත්ති පුවත් පතට ලිපියක් යොමු කිරීම
  - පහළ ශ්‍රේණිවල සිසුන් දැනුවත් කිරීම
  - දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීම සඳහා අත් පත්‍රිකාවක් සකස් කිරීම.

- මූලික වදන් සංකල්ප :**
- පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර
  - ස්වාභාවික ආහාර
  - පිරියම් කළ ආහාර
  - ක්ෂණික ආහාර

- තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**
- භාවිතය සඳහා ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?
  - පිරියම් කරන ලද ආහාර යොදා ගැනීමේ වාසි අවාසි මොනවා ද?
  - “ වඩාත් උචිත වනුයේ ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජනය කිරීම ය” යන්න ගැන විවේචනාත්මක විශ්ලේෂණයක් කරන්න.
  - සුපිරි වෙළඳ සැලකින් ආහාර මිල දී ගැනීම සෞඛ්‍යවත් බව තහවුරු කරයි ” මෙම කියමනට ඔබ එකඟ වන්නේ ද? අදහස් දක්වන්න.

**තුන්වන වාරය**  
**නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද**

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනී.	5.4 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පැනීම යොදා ගනියි.  5.5 දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විසි කිරීම යොදා ගනියි.	02  02
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.	8.1 චලනය සඳහා සෞච්‍රව ම ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.	08
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.  9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනියි.	02  05
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	10.1 නව යෞවන වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි.  10.2 ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලින් වැළකීමට කටයුතු කරයි.	04  04

**නිපුණතාව 5.0 :** මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනී.

**නිපුණතා මට්ටම 5.4 :** දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පැනීම යොදා ගනියි.

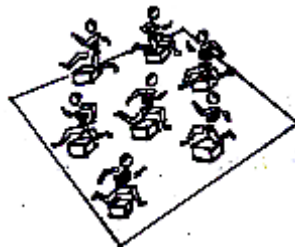
**කාල පරිච්ඡේද ගණන :** 02 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- තුන්පිම්ම පැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - අනුක්‍රමික පැනීම් මාලාවක් අනුගමනය කිරීමේ හැකියාව විදහා දක්වයි.
  - පැනීමකින් අනතුරුව ආරක්ෂාකාරී ව පතිත වෙයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

**පියවර 1- • පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සිසුන් සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.**

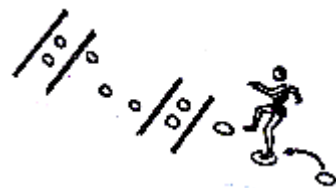
- කුන්දුව (hop) , පියවර (step), හා පැනීම (jump) යන පැනීම් තුනකින්, තුන් පිම්ම ඉසව්ව සමන්විත වන බව
  - මලල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වර්ගීකරණය අනුව මෙය තීරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත් වන බව
  - පිටියේ සීමා කරන ලද පෙදෙසක් තුළ තබා ඇති කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හෝ වෙනත් උස අඩු බාධක හෝ බාධක මතින් වරින් වර පනිමින් නිදහස් දිවීමක සිසුන් නිරත කරවන්න. මෙහි දී පැනීමකින් පසු පතිතවීම නික්මීමේ පාදයෙන් විය යුතු ය. (රූපය 5.4.1)



රූපය 5.4.1

**පියවර 02 • තුන්පිම්ම ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න. ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවීමට පෙර ආදර්ශනය කරන්න.**

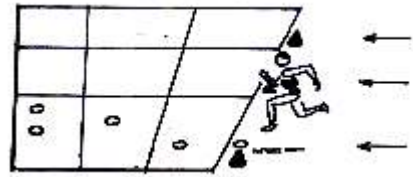
- පොළොව මත සලකුණු කර ඇති පෙදෙස් අතර පියවර තබමින් කුන්දුව - පියවර - පැනීම යන පැනීම් අනුපිලිවෙළ පවත්වා ගනිමින් ඉදිරියට පැන පැන යාම



රූපය 5.4.2



- රූපය 5.4.3 හි දැක්වෙන ආකාරයට පොළොව මත සලකුණු කළ රේඛා රාමුවක් භාවිත කර ගනිමින්, කෙටි අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව කුන්දුව, පියවර සහ කෙටි පැනීම වශයෙන් පැනීම් සිදු කිරීම



රූපය 5.4.3

- පියවර 7 - 9 ක අවතීර්ණ ධාවනයකින් අනතුරුව දුර පැනීමේ පිටියක පතිත වන පරිදි කුන්දුව පියවර සහ පැනීම වශයෙන් පැනීම් සිදු කිරීම. (රූපය 5.4.4)



රූපය 5.4.4

- නික්මීමේ පුවරුවක් භාවිත කර ගනිමින් ඉහත ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වීම. (රූපය 5.4.5)



රූපය 5.4.5

- ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප : • තුන්පිම්ම, කුන්දුව, පියවර, පැනීම

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • පිටිය සලකුණු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය  
• දුර පැනීමේ පිටියක්  
• කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වැනි කුඩා බාධක

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- තුන්පිම්ම ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල උද්‍යෝගයෙන් සහභාගි වීම අගය කරන්න.
- සමායෝජනයකින් යුක්ත ව කුන්දුව, පියවර, පැනීම යන අනුපිළිවෙළ නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කිරීම ආදිය අගයන්න.

**නිපුණතාව 5.0 :** මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනී.

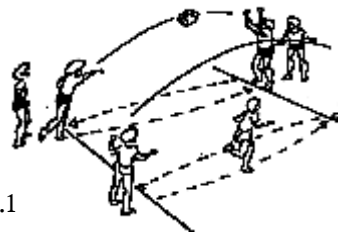
**නිපුණතා මට්ටම 5.5 :** දෛනික ක්‍රියා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී විසි කිරීම යොදා ගනියි.

**කාල පරිච්ඡේද ගණන :** 02 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- හෙල්ල විසි කිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
  - අභ්‍යාසවල නිරතවීම තුළින් හෙල්ල විසිකිරීමේ කුසලතා වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.
  - යමක් හිසට ඉහළින් නිවැරදි ව විසි කිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් විස්තර කරයි.
  - ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී ආරක්ෂාකාරී ව කටයුතු කරයි.

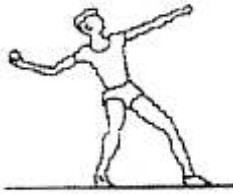
**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-**

- පියවර 1 -**
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සිසුන් සමග කෙටි සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
  - හිසට ඉහළින් යමක් ඇතට විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම දෛනික ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවල දී යොදා ගන්නා බව.
  - හෙල්ල විසි කිරීම ඒ අනුසාරයෙන් ගොඩ නැගුණු ඉසව්වක් බව.
  - හෙල්ල විසි කිරීම, මලල ක්‍රීඩාවේ විසි කිරීම ඉසව් හතර අතරින් එක් ඉසව්වක් වන බව.
  - හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉරියව්ව ආශ්‍රිත පහත ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.



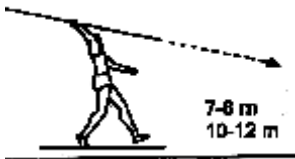
රූපය 5.5.1

- රූපය 5.5.1 හි දැක්වෙන පරිදි මැද පරතරයන් ඇති ව පේළි දෙකක සිසුන් සිටවන්න. පේළියක ඉදිරියේ සිටින ශිෂ්‍යයා ප්‍රතිවිරුද්ධ පේළියෙහි ඉදිරියෙන් සිටින ශිෂ්‍යයා වෙත පන්දුව යවා අනතුරුව ඉදිරි පෙළ වෙත දුව ගොස් එම පේළියේ පිටුපසින් සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. මෙහි දී පන්දුව විසි කිරීම හිසට ඉහළින් විය යුතු ය.
- හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්ව පුහුණුව සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න. ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවීමට පෙර ආදර්ශනය කරන්න.



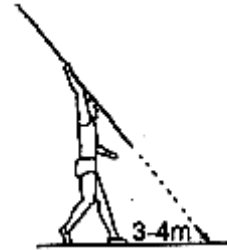
රූපය 5.5.2

- හිසට ඉහළින් තනි අතින් සැහැල්ලු පන්දුවක් ඉදිරියට විසි කිරීම (රූපය 5.5.2)



රූපය 5.5.4

- සිරුරට මීටර 3 - 4 ක් ඉදිරියෙන් පොළොව දෙසට තුඩ යොමු වන සේ හිසට ඉහළින් පිටුපසට අදිනු ලැබූ හෙල්ලය පොළොවට වේගයෙන් දමා ගැසීම. (රූපය 5.5.3)



රූපය 5.5.3

- හිසට ඉහළින් පිටුපසට හෙල්ලය ඇද සිරුර තරමක් පිටුපසට නමා පෙර ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න. නමුත් තරමක් ඇතට හෙල්ල විසි කරවන්න. (රූපය 5.5.4)

- පියවර 3 ක්‍රමයට අනුව හෙල්ල විසි කිරීම. (රූපය 5.5.5.)



රූපය 5.5.5

- හෙල්ල විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන අතරතුර ඇමුණුම 5.5.1 ගුරු තොරතුරු පත්‍රිකාවෙහි ඇතුළත් නීතිරීති පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :

- හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්ව
- විසි කිරීමේ ඉසව්, පියවර 3 ක්‍රමය

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- හෙල්ල
- හෙල්ල විසි කිරීමේ පිටියක්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- හෙල්ල විසි කිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය අගයන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී දක්වන උද්යෝගීමත් භාවය ආදිය අගයන්න.
- නීතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය අගයන්න.

ඇමුණුම : 5.5.1

**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

**හෙල්ල විසි කිරීමේ නීතිරීති කිහිපයක්**

**1. හෙල්ල බර ප්‍රමාණ**

ජාත්‍යන්තර තරග සඳහා හෙල්ල බර ප්‍රමාණ :

බාලිකා කාන්තා යෞවන කනිෂ්ඨ ජ්‍යෙෂ්ඨ	බාලක යෞවන අවු 16- 17	පිරිමි කනිෂ්ඨ අවු. 18 - 19	පිරිමි ජ්‍යෙෂ්ඨ
600 ග්‍රෑම්	700 ග්‍රෑම්	800 ග්‍රෑම්	800 ග්‍රෑම්

පාසල් තරග සඳහා හෙල්ල බර ප්‍රමාණ :

	අවු. 15 න් පහළ	අවු . 17 න් පහළ	අවු 19 න් පහළ	අවු 21 න් පහළ
බාලක	600 ග්‍රෑම්	600 ග්‍රෑම්	800 ග්‍රෑම්	800 ග්‍රෑම්
බාලිකා	600 ග්‍රෑම්	600 ග්‍රෑම්	600 ග්‍රෑම්	600 ග්‍රෑම්

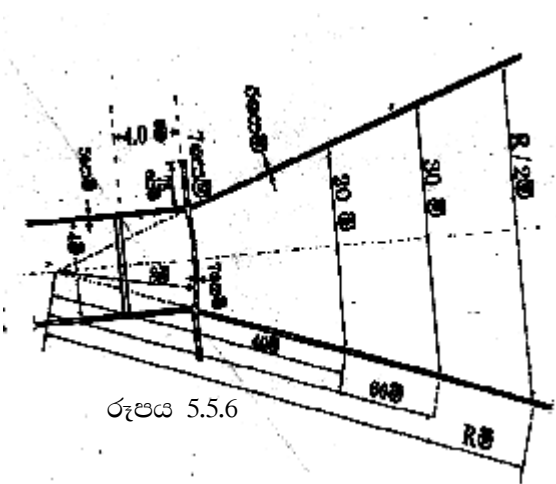
**2. හෙල්ල විසි කිරීමේ පිටිය (රූපය 5.5.6)**

3. හෙල්ල විසිකිරීමේ ධාවන මාර්ගයේ අවම දුර මීටර් 30 ක් විය යුතු ය. පහසුකම් ඇති නම් මීටර් 33.5 ක් විය යුතු වේ. පතිත පෙදෙසෙහි සීමා රේඛා අතර කෝණය 29° ආසන්න වේ.

4. විසිකිරීමේ දී හෙල්ල එහි මිටින් (grip - මැද වෙලා ඇති කොටසින්) අල්වා ගත යුතු ය. උරහිසට ඉහළින් අනේ උඩු කොටසට ඉහළින් විසි කළ යුතු වේ. සම්මතයට පටහැනි ක්‍රමවලින් විසි නොකළ යුතු ය.

5. විසිකිරීම වලංගු වාරයක් සේ සැලකීමට නම්, වෙනත් කිසි ම කොටසකට පෙර එහි ලෝහමය තුඩ පොළොවේ වැදිය යුතු ය.

6. හෙල්ලය මුදා හැරීමට පෙර විසිකිරීමේ ක්‍රියාවලියේ කිසි ම අවස්ථාවක දී තරගකරුගේ පිටුපස විසිකිරීමේ පෙදෙසට යොමු වන පරිදි සිරුර කැරකීම නොකළ යුතු ය.



රූපය 5.5.6

නිපුණතාව 8.0 : සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

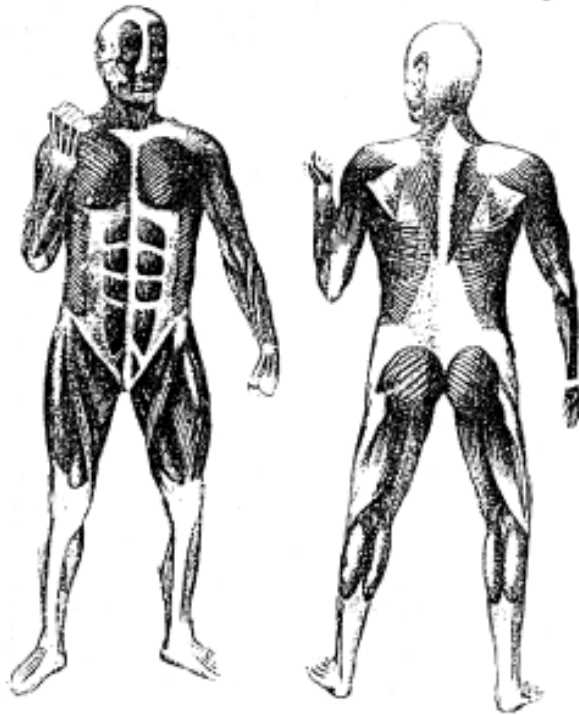
නිපුණතා මට්ටම 8.1 : වලනය සඳහා සෘජුව ම ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 08 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :
- පේශි පද්ධතියේ නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරීත්වය පැහැදිලි කරයි.
  - අස්ථි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය විස්තර කරයි.
  - ලීවර ලෙස අස්ථි පද්ධතිය ක්‍රියාකරන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ සපයයි.
  - ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය විස්තර කරයි.
  - වලනය සඳහා දායකවන පද්ධතිවල අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක නම් කරයි.
  - මෙම පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.
  - වලනය සඳහා ශක්තිය සපයන ක්‍රම විස්තර කරයි.
  - ව්‍යායාමයේ දී පේශි, අස්ථි හා ස්නායු පද්ධතිවල සහභාගිත්වය පැහැදිලි කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1
- පන්තියේ සියලු ම සිසුන්ට දකුණු අතෙහි ද්වි ශීර්ෂ පේශිය මත අත්ල තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
  - කිහිප වරක් දකුණු අත නැමීමට හා දිග හැරීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
  - අත වලනය කිරීමේ දී අස්ථි, පේශි හා ස්නායු පද්ධතිවල සහභාගිත්වය සිදු වන බව විස්තර කර දෙන්න.
  - සෑම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමකදී ම මෙම පද්ධති තුනෙහි දායකත්වය අවශ්‍ය වන බව පෙන්වා දෙන්න.
  - **පහත තොරතුරු ඇසුරින් පද්ධති පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා දෙන්න.**
  - කංකාල පේශි පද්ධතියේ රූප සටහක් (රූපය 8.1.1) ඇසුරින් පහත තොරතුරු සාකච්ඡා කරන්න.
    - කංකාල පේශි 656 ක් ඇති බව.
    - කංකාල පේශි සිතා මතා කරනු ලබන සියලුම වලන ක්‍රියා සඳහා ලබා දෙන බව.
  - කංකාල පේශි හැරුණු විට තවත් පේශි වර්ග දෙකක් ඇති බව.
- දායකත්වය



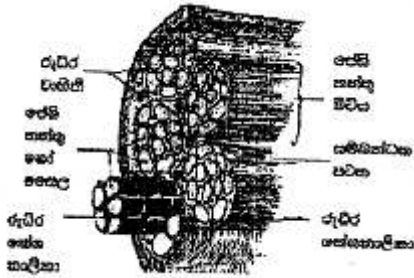
රූපය 8.1.1

- ශරීරයේ ඇති පේශි, පටකය ඒවායේ ව්‍යුහය හා කාර්යය අනුව පහත ආකාරයට වර්ග කළ හැකි බව විස්තර කර දෙන්න.
  - (1) කංකාල පේශි (ඉච්ඡානුගත පේශි / විලිඛිත පේශි)
  - (2) සිනිඳු පේශි (අනිච්ඡානුගත පේශි/නිර්විලිත පේශි/අන්තරාංග පේශි)
  - (3) හෘත් පේශි
- පහත වගුව ඇසුරින් මෙම පේශි වර්ග තුනෙහි ලක්ෂණ හා ඒවා පිහිටා ඇති ස්ථාන හඳුන්වා දෙන්න.

විලිඛිත පේශි (Skeletal Muscle)      සිනිඳු පේශි (Smooth Muscle)      හෘත් පේශි (Cardiac Muscle)

	විලිඛිත පේශි (Skeletal Muscle)	සිනිඳු පේශි (Smooth Muscle)	හෘත් පේශි (Cardiac Muscle)
ලක්ෂණ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• වේගයෙන් සංකෝචනය වෙයි</li> <li>• රිද්මයානුකූල ලෙස සංකෝචනය වෙයි.</li> <li>• විඩාවට පත් වෙයි.</li> <li>• ඉච්ඡානුගත ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• රිද්මයානුකූල ව සංකෝචනය වෙයි</li> <li>• සෙමින් ක්‍රියාකරනු ලබයි.</li> <li>• විඩාවට පත් නො වේ.</li> <li>• ස්වයං සාධක ස්නායු සැපයුමක් ලබයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• රිද්මයානුකූල ව සංකෝචනය වෙයි.</li> <li>• සෙමෙන් ක්‍රියාකරනු ලබයි.</li> <li>• විඩාවට පත් නොවේ.</li> <li>• ස්වයං සාධක ස්නායු සැපයුමක් ලබයි.</li> </ul>
පිහිටන ස්ථාන	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ගාත්‍රාවල</li> <li>• මහා ප්‍රාචීරයේ</li> <li>• දිවේ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ධමනි හා ශිරාවල</li> <li>• ගර්භාෂ බිත්තියේ</li> <li>• ආහාර මාර්ග බිත්තියේ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• හෘදයේ පමණයි</li> </ul>

- පේශියේ මූලික තැනුම් ඒකකය පේශි (පේශි සෛලය) තන්තුව බව පහදා දෙන්න.
- පේශි තන්තුව රැසක් එකට එකතු වී මිටි වශයෙන් සම්බන්ධක පටකවලින් බැඳී ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- එවැනි පේශි තන්තුව මිටි රැසක් එකතු වීමෙන් කංකාල පේශීන් නිර්මාණය වී ඇති බව පහත රූප සටහන ඇසුරින් විස්තර කර දෙන්න.



- කංකාල පේශියක නාමාලය ප ඇත පෙශ තනතුරු ප්‍රධාන වන්නේ අනුව පේශි තන්තුව වර්ග දෙකක් හඳුනා ගෙන ඇති බවත් ඒවා පහත දක්වා ඇති ඇසුරින් නම් කරන බවත් හඳුන්වා දෙන්න.
  - (1) සෙමින් ක්‍රියා කරන තන්තුව (රතු තන්තුව)  
Slow Twitch Fiber (STF)/Type - I
  - (2) වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තුව (සුදු තන්තුව)  
Fast Twitch Fiber (FTF)/Type - II
- සුදු පේශි තන්තුව හා රතු පේශි තන්තුව අතර වෙනස්කම් පවතින බවත් එම වෙනස්කම් පහත පරිදි බවත් වගුව අනුව විස්තර කර දෙන්න.

විශේෂ ලක්ෂණ	වේගයෙන් ක්‍රියා කරන	
	තන්තුව / සුදු තන්තුව	සෙමින් ක්‍රියා කරන තන්තුව / රතු තන්තුව
ඔක්සිකාරක හැකියාව	අඩු යි	වැඩි යි
සංකෝචන කාලය	අඩු යි	වැඩි යි
කේශනාලිකා සම්බන්ධ වීම	අඩු යි	වැඩි යි
මේද සංචිත වීම	අඩු යි	වැඩි යි
දීර්ඝ කාලීන ව ශක්තිය සැපයීම	අඩු යි	වැඩි යි

- කංකාල පේශියක රතු පේශි තන්තුව හා සුදු පේශි තන්තුව වර්ග දෙක ම අන්තර්ගත වී ඇති බව පෙන්වා දෙන්න.
- වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තුව (සුදු පේශි තන්තුව) (FTF) වැඩිපුර පේශියක අඩංගුව ඇති ක්‍රිඩකයින්ට කෙටි දුර දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි වේගවත් ව කරන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලින් උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- සෙමින් ක්‍රියා කරන පේශි තන්තුව (රතු පේශි තන්තුව) (STF) වැඩි අනුපාතයක් ඇති ක්‍රීඩකයින්ට දුර දිවීම වැනි දැරීමේ හැකියාව අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වලින් උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- ක්‍රීඩකයන්ගේ පේශි තන්තුව අනුපාතය දැන ගැනීම වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් සිදු කළ හැකි බව පැහැදිලි කරන්න.

පියවර 02

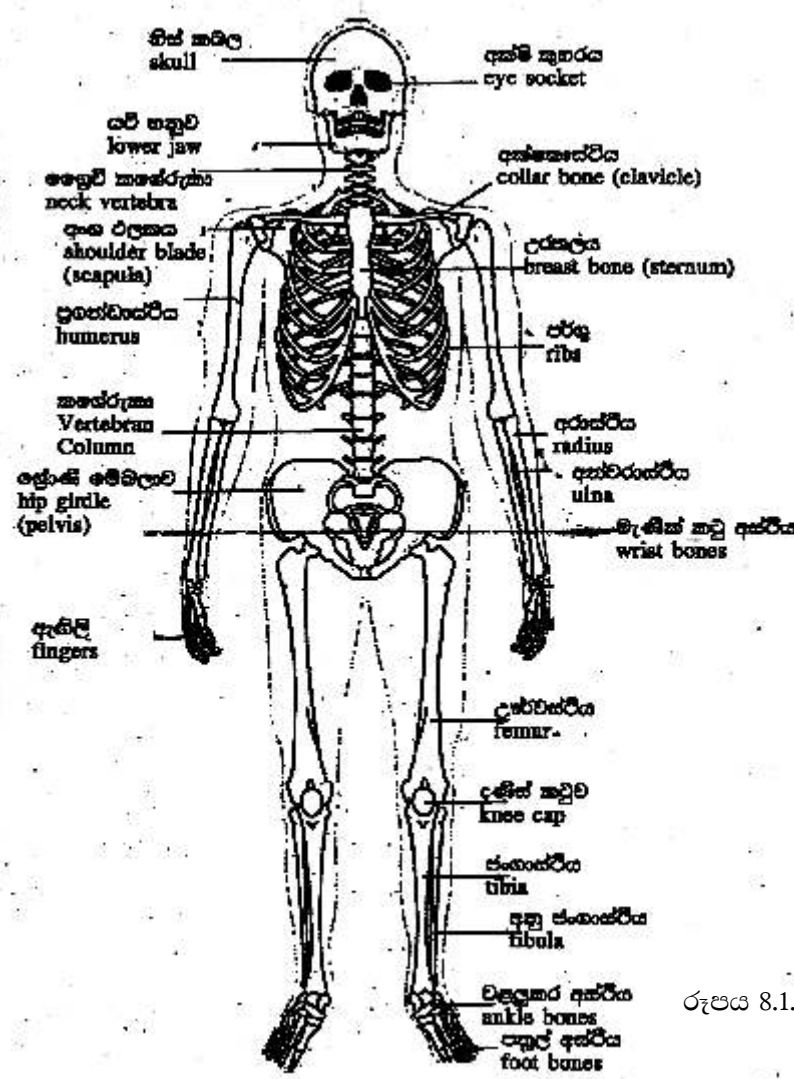
- පේශි තන්තු අනුපාතය හඳුනා ගැනීම ක්‍රීඩා පුහුණුව සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඉවහල් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- පේශි තන්තු අනුපාතය උපතින් ම ලැබෙන බවත් ක්‍රමවත් ක්‍රීඩා පුහුණුව නිසා තන්තුවල පහත දක්වා ඇති ප්‍රධාන වෙනස්කම් සිදුවිය හැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
  1. තන්තුවල හරස්කඩ ක්ෂේත්‍රඵලය වැඩි වීම.
  2. තන්තු වටා ඇති කේශනාලිකා ප්‍රමාණය වැඩි වීම.
  3. තන්තුවල ATP නිපදවා ගැනීම හා ගබඩා කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය වර්ධනය වීම.
  4. ක්‍රියාකාරී වන වාලක ඒකක සංඛ්‍යාව වැඩි වීම.
- පේශි සංකෝචනය විමෙන් බලයක්, ඇතිවන බවත් එම බලය වලනය සඳහා උපකාරී වන බවත් පවසන්න.
- පේශි පද්ධතිය මගින් ඉටුවන කාර්යයන් පහත සඳහන් පරිදි බව අවබෝධ කරවන්න.
  1. සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම මගින් දේහ වලනවලට ආධාර කිරීම.
  2. තාපය නිපදවීම - පේශි ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී විශාල වශයෙන් තාපය නිදවන අතර එම තාපය දේහ උෂ්ණත්වය නියත ව තබා ගැනීමට වැදගත් වේ.
  3. සංචිත කාර්යය ඉටු කිරීම - පේශියක් තුළ විශාල වශයෙන් ග්ලයිකොජන් කණිකා පිහිටා ඇත.
- පේශි පටකයේ අසිරිමත් බව පහත තොරතුරු ඇසුරින් වටහා දෙන්න.
  - ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල විවිධ කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා සැකසුණු විවිධ පේශි වර්ග රැසක් තිබීම.
  - සංකෝචනය හා ඉහිල් වීමට පේශිවලට හැකියාවක් තිබීම නිසා පහසුවෙන් කාර්යයන් කළ හැකි බව.
  - ඉතා ශක්තිමත් බණ්ඩරා මගින් පේශි අස්ථිවලට සම්බන්ධ වීම
  - වලන සඳහා සන්ධියක් නිර්මාණයේ දී බන්ධනීවල දායකත්වය අත්‍යවශ්‍ය වන බැවින් බන්ධනී මගින් අස්ථි එකිනෙකට සම්බන්ධ වීම.
  - ලබා ගන්නා ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක සංචිත කර තබා ගැනීමටත් ඒවා අවශ්‍ය අවස්ථාවල ශක්ති සැපයීමේ කාර්යයට යොදා ගැනීමටත් හැකියාවක් ඇති වීම.
  - පේශියක සංකෝචනය හා ඉහිල්වීම සඳහා ස්නායු ආවේග අවශ්‍ය වීම.
  - පේශි සංකෝචනය හා ඉහිල් වීම නිසා වලනය දැක්විය හැකි වීම.
  - හැඩීම, සිනාසීම, දුක, සතුට වැනි සියුම් ඉරියව් පෙන්වීමට මුහුණේ විශේෂ පේශි දායකවීම.
- පහත දක්වා ඇති වර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් පේෂි පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගත හැකි බව පහදා දෙන්න.



- ව්‍යායාමවල නිරත වීම
- ඇවිදීම, දිවීම, ඉඳගැනීම, බර එසවීමේ දී වැනි අවස්ථාවල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
- අවශ්‍ය වූ විටෙක විවේකය ලබා ගැනීම
- හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම
- හෘද් පේෂීය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම.

පියවර 03 -

- අස්ථි පද්ධතියේ විශාල ප්‍රමාණයේ පින්තුරයක් හෝ පහත පින්තුරය උපයෝගී කර ගනිමින් අස්ථි පද්ධතිය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දෙන්න.
- අස්ථි පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇති අස්ථිවල හැඩය අනුව පහත සඳහන් පරිදි අස්ථි වර්ග කළ හැකි බව පහදා දෙන්න.
  - (1) දිග අස්ථි (Long Bones) - අත්වල හා පාදවල ඇති අස්ථි
  - (2) කෙටි අස්ථි (Short Bones) - ඇඟිලිවල ඇත.



රූපය 8.1.3



- ගෝලයක කොටසක් ඊට ගැලපෙන කුහරයක් තුළ වලනය වන ආකාරයේ සන්ධියකි.
- මුළු වලනය ම අංශක 360 කි.  
උදා : උරහිස් සන්ධි, උකුල් සන්ධි
- ක්‍රිකට් පන්දුව යැවීමේ දී අත ක්‍රියා කරනුයේ මෙම ආකාරයටය

• විවර්තනී සන්ධි (Pivot Joint)

- ඇටිලස් කශේරුකාවට අක්ෂ කශේරුකාවට සම්බන්ධ වන තැන මෙ වැනි සන්ධි පවතී. හිස ඉහළ පහළ සෙලවීමට හා හිස දෙ පැත්තට වලනය කිරීම සඳහා වැදගත් වන්නේ විවර්තනී සන්ධියයි.

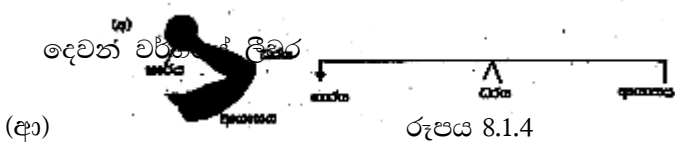
• ලිස්සන සුළු සන්ධි (Gliding Joint)

- වළලු කෙරෙහි හා මැණික් කටුවේ ඇත්තේ මේ ආකාර සන්ධිය, හස්තකුර්වස්ති හා පාද කුර්වස්ති අතර පිහිටා ඇති මෙම සන්ධි අනෙක් සන්ධි මෙන් විශාල වලනයක් ඇති කළ නො හැකි අතර ඉදිරියට, පිටුපසට, වමට හා දකුණට වලනය කළ හැකි ය.
- විද්‍යා පාඨමාවල දී උගත් ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ මතකය නැවත සිහිගන්වන්න.
- ලීවරයක් යනු “අවල ලක්ෂයක් වටා වලනය කළ හැකි දණ්ඩක් හෝ යන්ත්‍රයක්” ලෙස හැඳින්විය හැකි බව පහදා දෙන්න.
- මිනිස් වලනවල දී දක්නට ඇති ලීවර ක්‍රියාකාරිත්වයේ, දණ්ඩක කාර්යය ඉටු කරන්නේ අස්ථි මගින් බව පහදා දෙන්න.
- ක්‍රීඩා හා වෙනත් ශාරීරික වලන දක්වන විට එම වලන කුමන ලීවර කාණ්ඩයට අයත් වන්නේ දැයි හඳුනා ගැනීමේ අවබෝධය පහත රූප සටහන් ඇසුරින් ලබා දෙන්න.

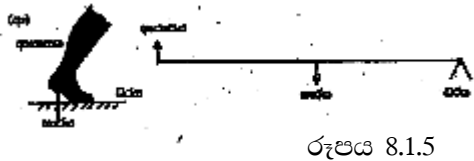
පියවර 04

(1) පළමු වර්ගයේ ලීවර

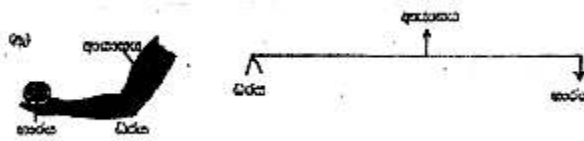
(අ)



තෙ වන වර්ගයේ ලීවර



(ඇ)

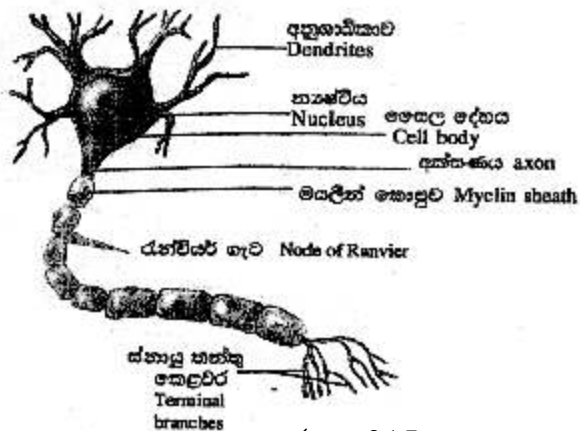


- අස්ථි පද්ධතියේ අසිරිය පහත තොරතුරු ඇසුරින් පහදා දෙන්න. රූපය 8.1.6
- හිස් කබල සන ව, රවුම් ව පිහිටීමෙන් මොළයට ආරක්ෂාව ලැබීම.
- ඇස් කුහර තිබීමෙන් ඇසට ආරක්ෂාව ලැබීම.
- බාහුවල ගෝල කුහර සන්ධි පිහිටීමෙන් ඒවායේ වලන පරාසය වැඩි වීම.
- ඇඟිලි පුරුක් පිහිටීමෙන් යම් දෙයක් හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.
- මැණික් කටුවේ ලිස්සන අස්ථි නිසා සුවිශේෂී වලන හැකියාවක් ඇති වීම.
- දරු ගැබක් දැරීමට උචිත වන අයුරින් ස්ත්‍රී ශ්‍රෝණි මේඛලාව සැකසී තිබීම.
- උරස් කුඩුව මඟින් හෘදය, පෙණහලු වැනි වැදගත් ඉන්ද්‍රියයන්ට ආරක්ෂාව ලබා දීම.
- ශරීරයේ බර දරා ගත හැකි වන පරිදි උෞර්වස්ථිය දිගු, මහත හා ශක්තිමත් බවින් යුක්ත වීම.
- සන්ධි අතර පිහිටන කාටිලේජ මඟින් අස්ථිවලට ආරක්ෂාවක් ලබා දීම.
- වලනය, ධාරණය හා ආරක්ෂාව වැනි කාර්යයන්ට සුදුසු පරිදි අස්ථි පද්ධතිය සැකසීම.
- අස්ථියක් බිඳුනත් එය නැවත සවි වීමට හැකියාවක් තිබීම.
- අස්ථිවල ඇති ඇට මිදුළුවල රතු රුධිරාණු නිපදවීම.
- පහත සඳහන් හේතූන් නිසා අස්ථි පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇතිවිය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
  - (1) මව්කුසේ දී සිදුවන විකෘතිතා
  - (2) අනතුරු
  - (3) වැරදි ඉරියව්
  - (4) පෝෂණ උග්‍රතා
- අස්ථි පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු අනුගමනය කළ යුතු බව විස්තර කර දෙන්න.
  - ව්‍යායාමවල නිරතවීම
  - කැල්සියම් බහුල ආහාර ගැනීම
  - නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

- හදිසි අනතුරුවලින් වැළකී සිටීම

පියවර 05

- ඇස, කන, සම, නාසය, දිව උපයෝගී කර ගනිමින් බාහිර පරිසරයේ උත්තේජවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම නැතහොත් සංවේදිතාව (උද්දීපනය) අප සැමට පොදු කරුණක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- ඉහත කරුණු සඳහා සුවිශේෂ ව සැකසුණු පද්ධතිය, ස්නායු පද්ධතිය බව හඳුන්වා දෙන්න.
- පහත රූපය හා විශාල ප්‍රමාණයේ පින්තූරයක් ඒ සඳහා භාවිත කරන්න.



- ස්නායු පද්ධතිය පහත අයුරින් ප්‍රධාන ඒකාංග දෙකකට බෙදිය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
  1. මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය (Central Nervous System)
  2. පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය (Peripheral Nervous System)
- ස්නායු පද්ධතිය සෑදී ඇත්තේ විශේෂණය වූ සෛලවලින් බවත් එම සෛල, ස්නායු සෛල නැතහොත් නියුරෝන ලෙස හඳුන්වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- මෙම ස්නායු සෛල හෙවත් නියුරෝන ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි බව පහත තොරතුරු ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
  1. සංවේදී නියුරෝන (Sensory Nervous)
  2. වාලක නියුරෝන (Motor Nervous)
  3. අතරමැදි නියුරෝන (Intermediate Nervous)
- යම් උත්තේජනයක්, ප්‍රතිග්‍රාහකවල සිට කාරකය දක්වා ගෙන යා යුතු බවත් ඒ සඳහා ස්නායු සෛල (නියුරෝන) වලින් සැකසුණු ස්නායු තන්තු කටයුතු කරන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් (ප්‍රතිග්‍රාහකයක) සිට මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය කරා ආවේගයන් රැගෙන යාම සංවේදී ස්නායු හෙවත් අභිවාහී ස්නායු මගින් සිදුවන බවත් එය වාලක ක්‍රියාවලිය ලෙස හඳුන්වන බවත් පැහැදිලි කරන්න.
- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ සිට කාරකය (ක්‍රියාකාරී අවයවය) දක්වා

පණිවුඩය (ආවේගය) රැගෙන යාම වාලක ස්නායු හෙවත් අපවාහි ස්නායු මගින් සිදුවන බවත් එය සංවේදී ක්‍රියාවලිය ලෙස හඳුන්වන බවත් පහදන්න.

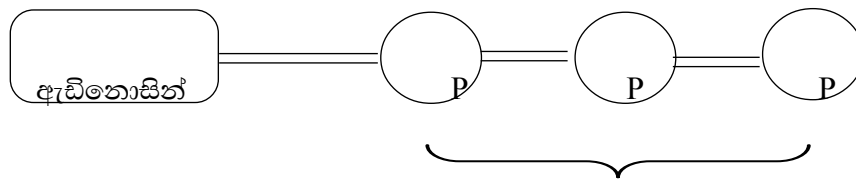
- අප දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රධාන කොටස් දෙකක් ඇති බවත් පහත අයුරින් ඒවා නම් කළ හැකි බවත් පෙන්වා දෙන්න.
  1. ඉච්ඡානුග ප්‍රතිචාර - හිතාමතා දක්වන ප්‍රතිචාර
  2. අනිච්ඡානුග ප්‍රතිචාර - අවේනනික ව දක්වන ප්‍රතිචාර
- චේතනාවකින් තොරව දක්වන ප්‍රතිචාර ප්‍රතික ක්‍රියා ලෙස හඳුන්වන බව පහදා දෙන්න.
- ප්‍රතික ක්‍රියා ඇතිවීමට සුදුසු පරිදි නියුරෝන දාම ඇතිවීම ප්‍රතික වාස ලෙස හඳුන්වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ප්‍රතික රාශියක මධ්‍යස්ථානය ලෙස සුළුමනාවත් ප්‍රතික කිහිපයක් සඳහා මොළයත් මධ්‍යස්ථානය ලෙස කටයුතු කරන බව පැහැදිලි කරන්න.
- සහජ ප්‍රතිකවලට අමතර ව අත්දැකීම් මගින් නව ප්‍රතික ඇතිවන බවත් එවැනි ප්‍රතික, තත්වාරෝපිත ප්‍රතික ලෙස හඳුන්වන බවත් පෙන්වා දෙන්න.
- ඉහත දැක්වූ ආකාරයට නව ප්‍රතික ඇතිවීම තත්වාරෝපණය ලෙස හඳුන්වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- ක්‍රමවත් ව පුහුණු කටයුතු හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම මගින් තත්වාරෝපිත ප්‍රතික ඇති කර ගැනීමට හා එම ප්‍රතික තහවුරු කර ගැනීමට හැකිවීමෙන් සංකීර්ණ වූ ක්‍රීඩා දක්ෂතා පහසුවෙන් හා නිවැරදි ව කළ හැකි බව වටහා දෙන්න.
- ස්නායු පද්ධතියේ අසිරිමත් ක්‍රියා පහත තොරතුරු ඇසුරින් විස්තර කර දෙන්න.
  1. බාහිර පරිසරයේ සංවේදන ලබා ගැනීමට හැකියාවක් තිබීම.
  2. බාහිර පරිසරයෙන් ලබා ගන්නා උත්තේජ, විද්‍යුත් ආවේග බවට පත් කිරීමට ඇති හැකියාව තිබීම.
  3. ඉතා කුඩා කාලයක් තුළ කාරකය වෙත ආවේගය ගමන් කරවීමට ස්නායු තන්තුවලට හැකියාවක් තිබීම.
  4. චේතනාවෙන් තොරව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඇති හැකියාව
  5. තත්වාරෝපිත ප්‍රතික ඇතිවීමට ඇති හැකියාව
  6. ශාරීරික ක්‍රියා පාලනයට හා මතක තබා ගැනීමට මොළයට ඇති හැකියාව
- ස්නායු පද්ධතිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු බව පෙන්වා දෙන්න.
  1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම.
  2. ප්‍රමාණවත් විවේකයක් හා නින්දක් ලබා ගැනීම.
  3. දිනපතා ව්‍යායාමයේ යෙදීම.

4. ආතතියෙන් තොරව ජීවත් වීම.
5. ඇස, කන, සම, නාසය හා දිව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම
6. මත් වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානය වැනි පුරුදුවලින් ඉවත්වීම
7. සතුවින් සිටීම
8. විනෝදය ඇති කර ගැනීම

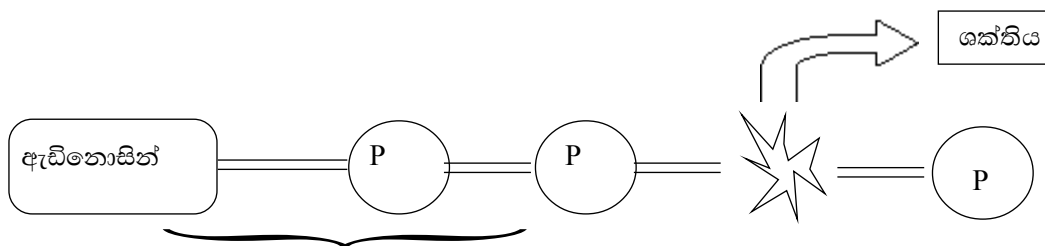
• **චලනය සඳහා ශක්තිය සැපයීම පිළිබඳ ව පහත තොරතුරු ඇසුරින් විස්තර කර දෙන්න.**

පියවර 06

පේශී තන්තුවේ පේශී කෙඳි රාශියක් ඇත. මෙම පේශී කෙඳි ප්‍රෝටීන්වලින් සැදුණු සූත්‍රිකා දෙ වර්ගයින් සමන්විත වේ. මෙම සූත්‍රිකා ඇක්ටීන් සූත්‍රිකා හා මයෝසීන් සූත්‍රිකා නම් වෙයි. පේශී සංකෝචනයේ දී මෙම ඇක්ටීන් හා මයෝසීන් සූත්‍රිකා පේශියේ මැදට තල්ලුවේ. මෙම සූත්‍රිකාවල චලනය සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. මෙම කාර්යය සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය අපට ලැබෙන්නේ පේශී තන්තුවල ඇති ඇඩිනොසින් ට්‍රයි පොස්පේට් (ATP) නම් වූ ශක්තිය ගබඩා වී ඇති රසායනික සංයෝගය බිඳ හෙළීමෙනි.

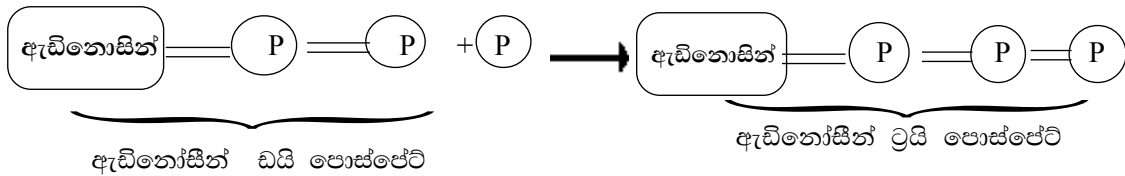


මෙම රසායනික සංයෝගයේ ඇති අවසන් පොස්පේට් කාණ්ඩය බිඳීමෙන් ශක්තිය මුදා හැරේ. එම ශක්තිය ඇක්ටීන් හා මයෝසීන් සූත්‍රිකාවල චලනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි.



**ඇඩිනොසින් ඩයි පොස්පේට් (ADP)**

ඇඩිනොසින් ට්‍රයි පොස්පේට්වල අවසන් පොස්පේට් කාණ්ඩය බිඳ වැටීමෙන් අනතුරු ව ඉතිරි වන සංයෝගය ඇඩිනොසින් ඩයි පොස්පේට් ලෙස හැඳින්වේ. දිගින් දිගට ම ATP බිඳ හෙළීමෙන් ක්‍රමයෙන් ATP අවසන් වීම සිදු වේ. තව දුරටත් ශක්තිය ලබා ගැනීමට නම් ADP නැවත ATP බවට පරිවර්තනය විය යුතු ය. ADP අණුවට පොස්පේට් කාණ්ඩයක් සම්බන්ධ වීමෙන් ATP අණුවක් නිර්මාණය වේ. මෙ සේ ATP නිපදවීම සඳහා ද ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.



(ATP) නැවත නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගන්නා ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.

1. නිර්වායු ක්‍රමය (Aerobic system)
2. ස්වායු ක්‍රමය (Aerobic system)

**නිර්වායු ක්‍රමය**

මෙම ක්‍රමයේ ශක්තිය නිපදවීම සඳහා තන්තු තුළ තැන්පත් වී ඇති සංචිත ග්ලයිකෝජන් උපකාරී වේ. ග්ලයිකෝජන් යනු කාබෝහයිඩ්‍රේට් පේශිවල තැන්පත් වන ආකාරයයි. බලවත් පේශි ක්‍රියාකාරකම් සිදු වන විට මෙම ශක්ති සැපයීමේ ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම ක්‍රමයේ දී ග්ලයිකෝජන්, ග්ලූකෝස් බවට පරිවර්තනය වීමෙන් පසු O<sub>2</sub> ප්‍රයෝජනයට නොගෙන ක්ෂණිකව ලැක්ටික් අම්ලය බවට පත් වී ශක්තිය පිට කරයි.



මෙම ශක්තියෙන් ADP, ක්ෂණික ව ATP බවට පත් කරයි.

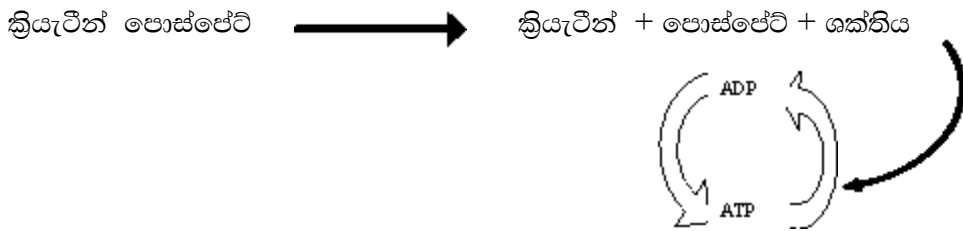


මෙම ක්‍රමය ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම ශක්ති නිපදවීමේ ක්‍රියාව සඳහා ඔක්සිජන් වායුව අවශ්‍ය නොවන බැවින් නිර්වායු ලැක්ටික් ක්‍රමය ලෙස ද හඳුන්වයි. මෙම ක්‍රමයේ දී වැඩි ශක්තිය නිපදවූ ද ශක්තිය සැපයිය හැක්කේ කෙටි කාලයක් තුළ පමණි. මෙම ක්‍රමයේ දී පේශිය තුළ ලැක්ටික් අම්ලය එකතු වීම නිසා පේශිය විඩාවට පත් වේ. මෙසේ සෑදුණු ලැක්ටික් අම්ලය රුධිරයට එකතු වේ. විවේකී අවස්ථාවේ දී මෙම ලැක්ටික් අම්ලය ඔක්සිජන් සමඟ එක් වී බිඳ හෙළීමට ලක් වේ.

මීටර් 400 වැනි වේග ධාවනවල දී මෙම ශක්ති ක්‍රමය ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගී වේ. එ මෙන් ම මීටර් 800, මීටර් 1500 වැනි ඉසව්වල දී අවසාන කොටසේ දී සිදු කෙරෙන වේග ධාවනයේ දී මෙම ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය ප්‍රධාන වේ. නුපුහුණු ක්‍රීඩකයන් ගේ මීටර් 400 වැනි ඉසව් ධාවනයේ අවසාන භාගයේ දී වේගය අඩු වන්නේ මෙම ලැක්ටික් අම්ලය පේශි තුළ බහුල ව සෑදීම නිසා ය.

ඉතාමත් වේගයෙන් හෝ ක්ෂණික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන විට පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ශක්තිය ලබාදීමට ක්‍රියාත්මක වන තවත් සංයෝගයක් පේශි සෛල තුළ ඇත. මෙම සංයෝගය ක්‍රියාවෙන් පොස්පේට් නැත හොත් පොස්ප්‍රජන් නම් වේ. ක්ෂණික ශක්ති අවශ්‍යතාවල දී ක්‍රියාවෙන් පොස්පේට් සංයෝගය ක්‍රියාවෙන් හා පොස්පේට්වලට බිඳී ශක්තිය පිට කරයි. මෙම ශක්තිය ADP නැවත ATP බවට පරිවර්තනය කිරීමට යොදාගනු ලබයි.



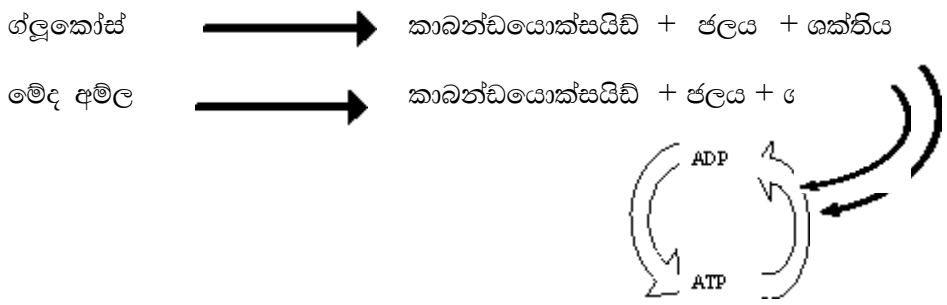


මෙම ක්‍රමවේදය ක්‍රියාවීන් පොස්පේට් ක්‍රමය හෙවත් CP ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම ක්‍රමවේදය සඳහා ද ඔක්සිජන් වායුව භාවිතයට නො ගන්නා බැවින් නිර්වායු ක්‍රමයක් ලෙස හඳුන්වයි. මෙම ක්‍රමයෙන් ශක්තිය සැපයීමේ වේගය ලැක්ටික් අම්ල ක්‍රමයටත් වඩා වැඩි වන අතර ශක්තිය සැපයීමේ කාලය ඉතා කෙටි වේ. මෙම ක්‍රමයේ දී ඇති වූ ක්‍රියාවීන් හා පොස්පේට් විවේක ගන්නා විට, ස්වායු ස්වසනයේ ගොඩනැගෙන ATP මගින් නැවත ක්‍රියාවීන් පොස්පේට් බවට පත් වේ.

මීටර් 100, මීටර් 200, මීටර් 100x4 සහාය දිවීම වැනි කෙටි දුර දිවීම්, උස පැනීම්, දුර පැනීම, තුන් පිම්ම ආදී පැනීම්, යතුරු දැමීම, කව පෙත්ත විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම ආදී ක්ෂණික වේගවත් ක්‍රියාකාරකම්වල දී මූලික ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය ක්‍රියාවීන් පොස්පේට් ක්‍රමයයි. (නිර්වායු ඇලැක්ටික් ක්‍රමය වශයෙන් ද මෙම ක්‍රමය හඳුන්වනු ලැබේ.)

**ස්වායු ශ්වසනය**

මෙම ක්‍රමයේ දී සංචිත ග්ලයිකොජන්, ග්ලූකෝස් බවට පරිවර්තනය වී ශක්ති නිෂ්පාදනය සඳහා දායක වෙයි. තවද මේද අණු ද ශක්තිය ලබා දීම සඳහා ඉදිරිපත් වේ. මෙහි දී සිදු වන්නේ ග්ලූකෝස් හෝ මේද අණු ඔක්සිජන් වායුව සමග එක් වී ඔක්සිකරණය නමැති ක්‍රියාවට භාජනය වී ශක්තිය පිට කරනු ලැබීමයි. මෙ සේ ලැබෙන ශක්තිය ADP නැවත ATP බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා දායක වේ. කාබන්ඩයොක්සයිඩ් හා ජලය ද අපද්‍රව්‍ය ලෙස පිට වේ.



මෙම ක්‍රමයේ දී වැඩිපුර ශක්තියක් ලබා ගැනීමට නම් වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් හා ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.

ඔක්සිජන් වායුව යොදා ගනිමින් ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රමයක් වන බැවින් මෙම ක්‍රමය ස්වායු ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ.

මැරකන් ධාවනය, මීටර් 10,000 දිවීම වැනි දිගු දුර ධාවන ඉසව්වල දී සහ මඳ වේගයෙන් වැඩි වේලාවක් තුළ කරන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරීත්වයේ දී ස්වායු ක්‍රමයෙන් ශක්තිය ලබා ගනී.

ව්‍යායාමයේ දී අස්ථි, පේශී හා ස්නායු පද්ධතිවල සහභාගිත්වය පහත තොරතුරු ඇසුරින් සාකච්ඡා කරන්න.

**පියවර 07 ව්‍යායාමයේ දී පේශී පද්ධතියේ අසිරිමත් සහභාගිත්වය**

- පේශී සංකෝචනය හා ඉතිල්වීම සඳහා වලනය අවශ්‍ය පණිවුඩ (ආවේග) ලබා ගැනීමට පේශීවල සම්බන්ධ ස්නායු පිහිටා තිබීම.
- පේශී ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය ශක්ති සැපයුම් ක්‍රම පිහිටා තිබීම.
- ව්‍යායාමයේ තීව්‍රතාව හා ධාරිතාව මත ක්‍රියාත්මක වන ශක්ති සැපයුම් ක්‍රමය වෙනස් වීම.
- වැඩිපුර ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු වන හා වැඩි බලයක් යෙදෙන ස්ථාන සඳහා ශක්තිමත් විශාල පේශී පිහිටා තිබීම
- පුහුණුව මගින් පේශීවල නම්‍යතාව හා ප්‍රත්‍යාස්ථතාව වැඩි දියුණු කළ හැකි වීම.
- දැඩි හා වෙහෙසකර ක්‍රියාකාරකම්වල දී පේශීවලට සිදු විය හැකි අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා පේශී විඩාවට පත් වීම.
- පුහුණුව මගින් පේශීවල රුධිර කේශනාලිකා සහත්වය වැඩි කරවා ගත හැකි වීම.
- පුහුණුව නිසා සෛල තුළ ඇති මයිටොකොන්ඩ්‍රියා ප්‍රමාණය වැඩි කර ගත හැකි වීම.
- පේශී ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවීම සඳහා ගත වන කාලය පුහුණුව මගින් දීර්ඝ කර ගත හැකි වීම.
- නිරන්තර පුහුණුව මගින් පේශීවල නිපදවෙන ලැක්ටික් අම්ලය ඉක්මනින් ඉවත් කර ගත හැකි වීම.
- සන්ධිවල වලනය ඇති කිරීම සඳහා පේශීවල ක්‍රියාකාරීත්වය අත්‍යවශ්‍ය වීම
- දීර්ඝ කාලීන පුහුණුව මගින් හෘද පේශියේ විශාල වීමක් සිදු වීම හා ශක්තිමත් වීම.
- සිරුරේ ඇති පේශී තන්තුවල ප්‍රතිශතය අනුව (සෙමින් ක්‍රියා කරන පේශී තන්තු, (Slow twitch fibers) වේගයෙන් ක්‍රියා කරන පේශී තන්තු) (Fast twitch fibers) සුදුසු ඉසව්ව තෝරා ගත හැකි වීම.

**ව්‍යායාමයේ දී අස්ථි පද්ධතියේ අසිරිමත් සහභාගිත්වය**

- සිරුරේ බර දරා ගැනීමට හා ආරක්ෂාවට හැකි වන පරිදි පූර්ව හා අපර ගාත්‍රා සඳහා ශක්තිමත් හා දිගු අස්ථි පිහිටා තිබීම.
- මැණික් කටුව හා වළලුකර ප්‍රදේශවල වලන පරාසය වැඩි කර ගැනීම සඳහා කුඩා අස්ථි කැබලි පිහිටා තිබීම.
- උරහිස සඳහා ගෝල කුහර සන්ධියක් පිහිටීමෙන් පූර්ව ගාත්‍රයේ වලන පරාසය වැඩි කර තිබීම.
- පාදයේ පතුල වක්‍රවීම නිසා ඇවිදීම හා දිවීම වඩා කාර්යක්ෂම ව කිරීමට හැකිවීම.
- කොඳු ඇට පෙළෙහි ස්වාභාවික වක්‍ර වීම නිසා වඩා සුව පහසු, කාර්යක්ෂම වලන දැක්වීමට හැකි වීම.

- ඇටලස් කශේරුකාවේ ස්වාභාවික පිහිටීම නිසා හිස සුවිශාල ප්‍රදේශයක් තුළ වලනය කිරීමට හැකි වීම.
- සන්ධි වලනය සඳහා අස්ථි හා සම්බන්ධිත පේශි පිහිටා තිබීම.
- සන්ධි ආවරණය කරමින් බන්ධනී පිහිටීම, සන්ධි අභ්‍යන්තරයේ දියරයකින් පිරී පැවතීම නිසා වඩා සුරක්ෂිත සුව පහසු වලන සඳහා ආධාර දීම.
- පාදවල පිහිටන සන්ධි මඟින් කම්පන අවශෝෂණය කර ගත හැකි වීම.
- වැඩි වලන පරාසයක් සහිත ඇඟිලි පිහිටා තිබීම.

**ව්‍යායාමයේ දී ස්නායු පද්ධතියේ අසිරිමත් සහභාගීත්වය**

- වෙනස් වූ උත්තේජනයන්ට ක්ෂණික ව වලන දැක්වීමේ හැකියාවක් තිබීම.
- යම් උත්තේජනයකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉතා මත් කෙටි කාල පරාසයක් තුළ දී සිදු කළ හැකි වන පරිදි ස්නායු සහ පේශි අතර සමායෝජන හැකියාවක් තිබීම.
- ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී ක්ෂණික ව ඉරියව් මාරු කිරීමට හැකියාව ලබා දීම.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන විට දහඩිය ලෙස ශරීරයෙන් ඉවත් වන ජල පරිමාව නැවත සිරුරට ලබා දීම සඳහා පිපාසය ඇති වීම.
- දිගු කාලීන ව්‍යායාමයේ යෙදෙන විට මොළයට ලැබෙන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩු වූ විට එය නැවත ලබා ගැනීම උදෙසා සිහි නැති වීම. ( සිරුර එකම තලයකට ගැනීම)

- මූලික වදන් සංකල්ප :**
- කංකාල පේශි
  - ලිවර
  - ප්‍රතික
  - සිනිඳු පෙශි
  - නියුරෝන
  - තත්වාරෝපණය
  - හෘත්පේශි
  - ප්‍රතිග්‍රාහක
  - ඇඩිනෝසින් ට්‍රයි පොස්පේට්
  - ඉහිල්වීම
  - කාරක
  - ක්‍රියැටින් පොස්පේට්
  - පේශි තන්තු
  - ආවේග
  - ප්‍රතිචාර
  - සංකෝචනය

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :**
- අස්ථි, පේශි හා ස්නායු පද්ධතිවල විශාල ප්‍රමාණයේ රූප සටහන්
  - අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර සහිත පොත්පත්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**

- වලනය සඳහා දායක වන පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වය විමසන්න.
- වලනය සඳහා ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරිය රැක ගැනීමට කටයුතු කිරීම අගයන්න.
- වලනය සඳහා ආධාර වන පද්ධතිවල අසිරියට බාධා වන පුද්ගල ක්‍රියා විමසන්න.

නිපුණතාව 9.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 02 යි

ඉගෙනුම් ඵල :  
 • වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව යන්න නිර්වචනය කරයි.  
 • වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

- පියවර 01
- මෙම නිපුණතා මට්ටමෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා සිසුන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම බව අවබෝධ කර ගන්න.
  - වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සිසුන්ට පැහැදිලි කර දෙන්න.
  - වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හඳුන්වා දෙන්න.
    - ජවය - Power
    - උලැඟිතාව - Agility
    - සමායෝජනය - Coordination
    - සමබරතාව - Balance
    - වේගය - Speed
    - ප්‍රතික්‍රියා වේගය - Reaction speed
  - ක්‍රීඩාවේ දී මෙන් ම ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී වාලක ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි ව හා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා මෙම යෝග්‍යතා ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු බව පහදා දෙන්න.
  - වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක දී වේගවත් ව ශක්තිය යෙදවීමේ හැකියාව ජවය බව හඳුන්වා දෙන්න.
  - ක්‍රීඩාවකදී ජවය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න. උදා : දුර පැනීමේ දී නික්මීම, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීම.
  - ජවය දියුණු කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න.
    - උදා :
      - පෙට්ටි කිහිපයක් මතින් තනි පාදයෙන්, දෙපයින් පැනීම,
      - තනි අතින් දැතින් වේගයෙන් පන්දුවක් විසි කිරීම

- ක්‍රීඩාවේ දී උලැඟිතාව වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න. උදා : රගර් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකයින් මඟ හරිමින් ඉදිරියට දිවීම, පාපන්දු ගෝල් රකින්නකු තමා වෙතට පැමිණෙන පන්දුව අනුව තම වලන දිශාව වේගවත්ව වෙනස් කිරීම.
- උලැඟිතාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න.
  - ෂට්ල් ධාවනය - Shuttle Run
  - සිග් - සැග් ධාවනය - Zig Zag Run
- සුමට ව හා නිරවද්‍ය ව ක්‍රියාකාරකම් ඉටු කිරීම සඳහා ඇසීම, දැකීම වැනි සංජානනයන් හා ශාරීරික අවයව එක් ව යොදා ගැනීමේ හැකියාව සමායෝජනය බව හඳුන්වා දෙන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න. උදා : විධානවලට අනුකූල ව ආචාර පෙළපාළි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතිවිරුද්ධ ක්‍රීඩකාවන්ගෙන් ආරක්ෂා වී පන්දුව තම පිලේ ක්‍රීඩකාවකට යැවීම.
- සමායෝජන හැකියාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න. උදා : ඇරබික්ස් ආකාරයේ ව්‍යායාම්
- ස්ථිරික හා ගතික ඉරියව්වල දී ශරීරයේ සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව සමබරතාව ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී සමබරතාව වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සිසුන්ට පෙන්වා දෙන්න. උදා : බර ඉසිලීමේ දී, මලල ක්‍රීඩාවේ කඩුලු තරණයක දී සිරුර සමබර ව පවත්වා ගැනීම.
- සමබරතා හැකියාව දියුණු කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න. උදා : හරස් දණ්ඩක් මත සමබර ව ගමන් කිරීම, ඉහළට පැන ගුවනේ දී සිරුර 180° කින් කරකවා නැවත සමබර ව පතිත වීම.
- කෙටි කාල සීමාවක් තුළ දී වාලක ක්‍රියාකාරකමක් දැක්වීමේ හැකියාව ලෙස වේගය හඳුන්වා දෙන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී වේගය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් පෙන්වා දෙන්න. උදා : දුර පැනීමේ අවතීර්ණ ධාවනය, එල්ලේ ක්‍රීඩාවේ දී වේගයෙන් පන්දුවට පහරදීම.
- වේගය දියුණු කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න. උදා : මීටර් 30 ක් වේගයෙන් දිවීම, එකතැන වේගයෙන් දිවීම.
- කිසියම් බාහිර උත්තේජනයක් සඳහා ඉක්මන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ හැකියාව ප්‍රතික්‍රියා වේගය ලෙස හඳුන්වා දෙන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතික්‍රියා වේගය වැදගත් වන අවස්ථා කිහිපයක් සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න. උදා : කෙටි දුර ධාවන ආරම්භය, ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී විකට්ටුව අසල සිට පන්දු රැකීම.

- ප්‍රතික්‍රියා වේගය දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක සිසුන් නිරත කරවන්න. උදා : මියෝ - මීමෝ ක්‍රීඩාව, විවිධ ඉරියව්වල සිට විවිධ සංඥා අනුව ධාවන ආරම්භය
- ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වන අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- පාසලේ දී මෙන් ම නිවසේ දී වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා පෙර භාවිත ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා නව පෙළපොතෙහි 9 වන පරිච්ඡේදයේ ඇති තොරතුරු පරිශීලනය කරන්න.

**මූලික වදන් සංකල්ප :**

- වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්, ජවය, උලැඟිතාව, සමායෝජනය, සමබරතාව, වේගය, ප්‍රතික්‍රියා වේගය

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**

- වාලක දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ක්‍රීඩාවේ දී මෙන් ම ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී සාර්ථක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම සඳහා ඒ ඒ යෝග්‍යතා සාධක වැදගත් වන අවස්ථා පිළිබඳ ව විමසන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සහභාගිත්වය, උද්යෝගී බව, නිවැරදි බව යනාදිය අගයන්න.
- නායකත්වය, විධාන පිළිපැදීම, අනුගාමිකත්වය, සහයෝගීතාව යනාදී ගුණාංග ඇගයීමට ලක් කරන්න.

නිපුණතාව 9.0 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 9.2 : මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පවත්වා ගනියි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 03 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්විය යුතු කණ්ඩායම් හඳුනා ගෙන ප්‍රකාශ කරයි.
  - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ අදහස් දක්වයි.
  - මාධ්‍ය තුළින් සිදුවන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් වෙන්කර හඳුනා ගනියි.
  - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :

- පියවර 01
- පහත සඳහන් අවස්ථා සිසුන් වෙත ඉදිරිපත් කරන්න.
    - තම පන්තියේ සිසුවකු සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයේ දී පළමු වැනියා බවට පත්වීම.
    - තම හිතවතකු හදිසි අනතුරකට ලක් වීම.
    - එවැනි අවස්ථාවල දී සිසුන්ට දැනෙන හැඟීම් පිළිබඳ විමසන්න.
  - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
    - තම මිතුරකු / පවුලේ අයකු / රට ජයගත් විට තමාට ද එය එසේ ම දැනෙන බව
    - තම මිතුරකු පවුලේ / අයකු / රට අනතුරකට ලක් වූ විට තමාට ද එසේම වේදනාව දැනෙන බව
    - එවැනි දුක/සතුට/වේදනාව ආදී හැඟීම් එලෙස ම දැනෙන්නේ එකිනෙකා අතර තිබෙන සම්බන්ධතා නිසා බව.
    - එසේ සංවේදී ව කටයුතු කිරීම අනුවේදනය බව.
    - ඒ සඳහා අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු කර ගත යුතු බව.
- පියවර 02
- පහත සඳහන් පරිදි යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යන්න පැහැදිලි කරන්න.
    - යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා යනු පුද්ගලයන් දෙදෙනකු අතර හෝ පුද්ගලයන් කිහිප දෙනකු අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ඇති වන ධනාත්මක පුද්ගල සම්බන්ධතා වේ.
    - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට සිදු වන කණ්ඩායම් පෙළ ගැස්වීමට සිසුන් අවස්ථාව දෙන්න.

- සිසු ඉදිරිපත් කිරීම් සමග පහත තොරතුරු තහවුරු කරන්න.

පවුල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම්	පාසල ආශ්‍රිත කණ්ඩායම්	සමවයස් කණ්ඩායම්	වෙනත් කණ්ඩායම්
දෙමව්පියන් සහෝදර/ සහෝදරියන් වැඩිහිටියන් ඇති අසල්වැසියන්	ගුරුවරුන් දෙගුරුන් පාසල් සිසුන් පාසල් මිතුරන් පාසලේ වැඩිහිටියන් ශිෂ්‍ය නායක/ නායිකාවන් සුභ පතන්නන්	මිතුරු කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් ශිෂ්‍යහට බාලදක්ෂ ප්‍රථමාධාර විවාද ප්‍රදර්ශන නාට්‍ය	තරුණ සංවිධාන ආගමික සංවිධාන සෞන්දර්ය සංවිධාන ආර්ථික සංවිධාන දේශපාලන සංවිධාන ප්‍රජා ආයතන පෞද්ගලික පන්ති සන්නිවේදන මාධ්‍යය
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

පියවර 03 :

- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ කරුණු ගොනු කිරීමට ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ශිෂ්‍ය ඉදිරිපත් කිරීම් හා පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

**අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේ හේතු කිහිපයක්**

- පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීමට හා තේරුම් ගැනීමට
- එකිනෙකාට සහයෝගය දැක්වීමට
- පුද්ගල හැකියා, ළදියා, දක්ෂතා හා වර්ග හඳුනා ගැනීමට
- සමාජ සිරිත් විරිත්, ගති පැවතුම් හා නීතිරීති දැන ගැනීමට
- මිනිසා හා ලෝකය පිළිබඳ ව දැන ගැනීමට හා ඉගෙනීමට
- බුද්ධි වර්ධනයට
- ගැටලු හඳුනා ගැනීමට, විසඳීමට හා තීරණ ගැනීමට
- ගවේෂණයට, නිරීක්ෂණයට, විමර්ශනයට
- ඵලදායී සන්නිවේදනයට
- අත්දැකීම් සුදුසු ලෙස හැඩගස්වා ගැනීමට හා බෙදා ගැනීමට
- සැමගේ සමගියට, ආදරයට හා ආරක්ෂාවට
- සමාජය තේරුම් ගැනීමට හා සමාජය තුළ සහජීවනයෙන් විසීමට

පියවර 04 :

- සිසුන් කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- පහත සඳහන් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා සම්බන්ධ කණ්ඩායම් තුන සිසු කණ්ඩායම් තුනට ලබා දෙන්න.
  - මාධ්‍යය
  - සමවයස් කණ්ඩායම්
  - වෙනත්
- එම කණ්ඩායම් තුන අන්තර් පුද්ගල සබඳතා සඳහා ඇති කරන යහපත් හා අයහපත් බලපෑම් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.



- සිසු අනාවරණ සමග පහත දැක්වෙන කරුණු තහවුරු කරන්න.

මාධ්‍ය මගින් යහපත් බලපෑම් තොරතුරු ලබා ගැනීම නව දැනුම ලබා ගැනීම නිර්මාණ ඵලදායීවීම සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය තාර්කික බව වර්ධනය රසවින්දනය . . .	සමවයස් කණ්ඩායම් මගින් යහපත් බලපෑම් නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය හුරුව නමාශීලී වීම සුභදත්වය / කණ්ඩායම් හැඟීම ආදරය / ආරක්ෂාව / පිළිගැනීම අන් අයගේ අදහස් හඳුනා ගැනීම සමාජ ගැටලු හඳුනා කටයුතු කිරීම අයහපත් බලපෑම් මත්වතුර / දුම්වැටි සඳහා හුරුවීම අනතුරුදායී ක්‍රියාවලට යොමුවීම අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම කල්ලි ගැසීම	වෙනත් කණ්ඩායම් මගින් යහපත් බලපෑම් අනුකරණයට හුරු වීම ස්වයං ඉගෙනුමට පෙලඹීම සිරිත් විරිත් වර්ධන ඉගෙනීම විවිධ සමාජ පන්ති හඳුනා ගැනීම නව දැනුම ලබා ගැනීම ආදරය / ආරක්ෂාව ලැබීම අයහපත් බලපෑම් මත් වතුර / දුම්වැටි සඳහා හුරුව අපවාරී ක්‍රියා සඳහා යොමුවීම වැරදි ආදර්ශ හුරුවීම විවිධ වැරදි මතවාද / විලාසිතා
--	---	--

**පියවර 05 :**

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- පහත සඳහන් අවස්ථා සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
  - වෙරළේ සිටින විට සුනාමි අනතුරු සංඥා ලැබීම.
  - පවුලේ ඥාතියකු දීර්ඝකාලීන රෝගී තත්ත්වයට පත්වීම
  - මාර්ගය සොයා ගැනීමට නොහැකි ව කැලයේ අතරමංවීම
  - නාඳුනන පුද්ගලයකු මහමග දී සිහිසුන් ව වැටීම
- ඉහත අවස්ථාවේ දී කටයුතු කරන අයුරු භූමිකා රංගනයකින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ඒ ඇසුරින් පහත සඳහන් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනයේ දී වැදගත් නිපුණතා පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
  - ආත්මාවබෝධය
  - අනුවේදනය
  - සන්නිවේදන කුසලතාව
  - නිවැරදි තීරණ ගැනීම
  - තර්කානුකූල චින්තනය
  - නිර්මාණශීලී බව

- මූලික වදන් සංකල්ප :
- අනුවේදනය
  - අන්තර් පුද්ගල සබඳතා
  - සමවයස් කණ්ඩායම්

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- විවිධ සිදුවීම් ඇතුළත් කාඩ් පත්
  - ඩිමයි කඩදාසි / මාර්කර් පෑන්

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමට සිදු වන කාණ්ඩ විමසන්න.
- අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීමේ වැදගත්කම විමසන්න.
- මාධ්‍ය හා සමවයස් කණ්ඩායම් අතර සබඳතාවල යහපත් අයහපත් බව විමසන්න.
- කණ්ඩායම් කුසලතා / නායකත්වය / අනුගාමිකත්වය අගයන්න.

**නිපුණතාව 10.0 :** එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.

**නිපුණතා මට්ටම 10.1 :** නව යෞවන වියේ අභියෝග හඳුනා ගනිමින් යහපැවැත්ම උදෙසා කටයුතු කරයි.

**කාල පරිච්ඡේද ගණන :** 04 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :**
- නව යෞවන වියේ වෙනස්කම් හඳුනා ගෙන නම් කරයි.
  - යොවුන් වියේ වෙනස්වීම්වලට හේතු සාධක හඳුනා ගනියි.
  - යොවුන් වියේ අභියෝග ජය ගැනීමේ සුදානම පෙන්වයි.
  - යොවුන් වියේ හැකියාවන් හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.
  - මත් වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි හා තහනම් උත්තේජක භාවිතයේ අයහපත් ප්‍රතිඵල විස්තර කරයි.

**ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :**

- පියවර 1 -**
- ඇමුණුම 10.1.1 ට ඇතුළත් භූමිකා රංගනය සිදු කිරීම සඳහා අදාළ දිනයට පෙර සිසුන් දෙදෙනකු සුදානම් කර ගන්න.
  - භූමිකා රංගනය සිදු කරවන්න.
  - මෙවන් වූ සිදුවීම් බහුල ව සිදුවන්නේ ජීවිතයේ එක්තරා සුවිශේෂී අවදියක බව පෙන්වා දෙමින් එය යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වන බව පවසන්න.
  - ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයට අනුව යොවුන් විය යන්න වයස අවුරුදු 10-19 අතරට ගැනෙන බව පෙන්වා දෙන්න.
  - යොවුන් වියේ සිදුවන වෙනස්කම් කෙරෙහි පහත සාධක බලපාන බව පෙන්වා දෙන්න.
    - ආරය
    - පරිසරය
    - වර්ධනය
    - පෝෂණය
  - යොවුන් විය පහත සඳහන් හේතූන් නිසා ඉතා වැදගත් කාල සීමාවක් වන බව ඒත්තු ගන්වන්න.
  - ළමාවියෙන් වැඩිහිටි වියට සංක්‍රමණය වන කාලයක් වීම
  - අනාගත පුරවැසියන් වීම
  - මොවුන් රටක සම්පත් වීම
  - වේගවත්, කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වල භාජනය වන කාලයක් වීම.
  - වගකීම් බාර ගැනීමට සුදානම් වන කාලයක් වීම.
  - ගවේෂණයට හා පර්යේෂණයට යොමුවන කාලයක් වීම

- පියවර 2** • යොවුන් විය කායික හා මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් රැසක් සිදුවන අවධියක් බව පෙන්වා දෙන්න.
- එම අවධියේ දී සිදුවන කායික හා මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් පහත සටහන් ඇසුරින් පහදා දෙන්න.
  - යොවුන් වියේ සිදුවන කායික වෙනස්කම්

බාලක	බාලිකා
<ul style="list-style-type: none"> <li>• උසින් හා බරින් වැඩි වීම</li> <li>• මස් පිඬු වැඩීම</li> <li>• උරහිස් පුළුල් වීම</li> <li>• ස්වරාලය ඉදිරියට නෙරා ඒම</li> <li>• කට හඬ ගොරෝසු වීම</li> <li>• රැවුල වැඩීම</li> <li>• කිහිලි, පපුව, අත් පාවල,</li> <li>• ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම</li> <li>• ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම</li> <li>• මුහුණේ කුරුලෑ ඇති වීම</li> <li>• දහඩිය දැමීම වැඩි වීම</li> <li>• ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උස හා බර වැඩි වීම</li> <li>• පියයුරු වැඩීම හා සහ පැහැපත් වීම</li> <li>• කිහිලි හා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම ඇති වීම</li> <li>• අත්ගොබ ආදිය මහත් වීම</li> <li>• උකුළ පුළුල්වීම</li> <li>• ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම</li> <li>• මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම, දහඩිය දැමීම වැඩි වීම</li> <li>• යෝනි ශ්‍රාව ඇතිවීම</li> <li>• ආර්තවය ආරම්භ වීම</li> </ul>

**යොවුන් වියේ ඇති වන මනෝ සමාජීය වෙනස්කම්**

- වින්තන හැකියා දියුණු වීම
- තමා ගැන තම සිරුර ගැන උනන්දුවක් ඇති වීම
- පොදු කටයුතු හා විච්චකාරී දේ කිරීමට ඇති කැමැත්ත
- පරමාදර්ශී වීරයන් විශ්වාස කිරීම
- අලුත් දෑ අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කිරීම
- අනතුරු දායක දේ කිරීමට ඇති කැමැත්ත
- නව නිර්මාණ කිරීමට පෙලඹීම
- තම අනන්‍යතාව තහවුරු කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත
- තනි ව තීරණ ගැනීමට උත්සාහ කිරීම
- දක්ෂතා එළි දැක්වීමට හා කැපී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත
- සමාජ සාධාරණත්වය සඳහා සටන් කිරීමට ඇති කැමැත්ත
- විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේ උනන්දුවක් දැක් වීම
- ආදර සබඳතා ඇති කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත
- ලිංගික හැසිරීමවලට නැඹුරු වීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ඇති කැමැත්ත

- පුළුල් සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත
- අන්‍යයන් සමග සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීමට ඇති කැමැත්ත
- සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට නැඹුරුවීම
- ආත්ම ගරුත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත
- වැඩිහිටියන්ගේ ආධිපත්‍යට එරෙහි ව කටයුතු කිරීමට ඇති කැමැත්ත
- ඉහත දක්වන ලද කායික වෙනස්වීම් සඳහා හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වයේ බලපෑම ඉවහල් වන බව පෙන්වා දෙන්න.
- පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය මඟින් නිපදවන හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා බාලිකාවන්ගේ ඩිම්බ කෝෂ මඟින් හා බාලකයන්ගේ වෘෂණ කෝෂ මඟින් පහත සඳහන් ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය වන බව පෙන්වා දෙන්න.

පිරිමි	වෘෂණ කෝෂ	ටෙස්ටෝටෙරෝන් හෝමෝනය
ගැහැනු	ඩිම්බ කෝෂ	ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය

- මෙම ලිංගික හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ගැහැනු හා පිරිමි ළමයින් තුළ ඉහතින් දක්වන ලද ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වන බව විස්තර කර දෙන්න.
- එමෙන්ම හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය සමග ඇති වන යෞවන උදාවත් සමග වේගවත් වර්ධනයක් හෙවත් වර්ධන නැගීමක් ඇති වන බව විස්තර කර දෙන්න.
- ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධන නැගීම අවුරුදු 9 - 12 අතරත් පිරිමි ළමයින්ගේ වර්ධන නැගීම අවුරුදු 12 - 14 අතරත් සිදුවන බව පෙන්වා දෙන්න.
- තව ද නව යෞවනයා ජීවත් වන සමාජීය පරිසරය ද ඔහුගේ මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් ඇති කිරීම කෙරෙහි දැඩි ව බලපාන බව ද උදාහරණ දෙමින් පෙන්වා දෙන්න.

පියවර 3 • යොවුන් විය විවිධ ගැටලු හා අභියෝගයන්ට මුහුණදීමට සිදුවන අවධියක් ලෙස පහත ගැටලු හා අභියෝග ගෙන හැර දක්වමින් පෙන්වා දෙන්න.

යොවුන් වියේ දී මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලු සහ අභියෝග

- වර්ධනය හා රූපය සම්බන්ධ ගැටලු
- පෝෂණ ගැටලු
- ද්විතීයික ලක්ෂණ නිසා ඇති වන ගැටලු
- ලිංගිකත්වය නිසා ඇතිවන ගැටලු
  - වැරදි විශ්වාස
  - ලිංගික අපයෝජනය

- ගැබ් ගැනීම
- කල්ලි ළදියාව නිසා ඇති විය හැකි ගැටලු (මත්ද්‍රව්‍ය, මද්‍යසාර, දුම්පානය ඇතුළුව . . .)
- මාධ්‍යයන්ට හසුවීමේ ගැටලු
- ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනික ජීවන හා විභාග ගැටලු
- රැකියාවන් ලබා ගැනීමේ ගැටලු
- වර්තමාන සමාජයේ යෞවනයන් මුහුණ දෙන ප්‍රධාන අභියෝගයක් ලෙස මත් වතුර, මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්වැටි සහ තහනම් උත්තේජක ඖෂධ වර්ග පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- මේවායේ ආදිතව හොඳින් පැහැදිලි කර දෙන්න.
- යොවුන් වියේ දී යෞවන යෞවනියන් මුහුණ දෙන තවත් ප්‍රබල අභියෝගයක් ලෙස ගැබ් ගැනීම හඳුන්වා දෙන්න.
- පහත සඳහන් කායික හා මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් මෙවැනි වූ ගැබ් ගැනීම්වලට හේතු වන බව පහදා දෙන්න.

කායික	මනෝ සමාජීය
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ලිංගික හෝමෝන නිසා ඇති වන                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ලිංගික උත්තේජනය</li> <li>• ශාරීරික වර්ධනය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේ ඇතිවන ආකර්ෂණය</li> <li>• ආදර සබඳතා ඇති කර ගැනීමට ඇති කැමැත්ත</li> <li>• අන් අය අතර කැපී පෙනීමට ඇති කැමැත්ත</li> <li>• වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ඇති කැමැත්ත</li> <li>• අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට ඇති කැමැත්ත</li> <li>• තම සිරුර ගැන ඇති උනන්දුව</li> </ul>

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් නිසා ඇති වන කායික හා මනෝ සමාජීය ගැටලු පිළිබඳ ව පහදා දෙන්න.
- යොවුන් වියේ මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග සාර්ථක ව ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේවල් පහත තොරතුරු ඇසුරින් පහදා දෙන්න.
  - චිත්තන හැකියා වර්ධනය කර ගැනීම - මෙහි දී වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම, නිර්මාණශීලී ව සිතීම, විචාරශීලී චිත්තනය, තාර්කික චිත්තනය වර්ධනය කර ගැනීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
  - කණ්ඩායම් ළදියාව හා සෞන්දර්යාත්මක නමුරුව වැනි දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් නාට්‍ය කලාව, චිත්‍ර කලා, ලේඛන කලාව, සංගීතය වැනි අංශ වෙත යොමුවීමේ අවශ්‍යතාව පෙන්වා දෙන්න.

- ශ්‍රමදාන, ගවේෂණ කටයුතු, පරීක්ෂණ, නව අත්හදා බැලීම්, යහපත් මග පෙන්වීමක් සහිත ව යොමු කිරීම ගැන පහදන්න.
- කායික හැකියා සංවර්ධනය කර ගනිමින් ක්‍රීඩා හා ආත්ම ආරක්ෂක කටයුතුවලට යොමුවීම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ ව නිරවුල් දැනුමක් ලබා ගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙන්න. මෙහි දී වැඩිවියට පත්වීම, ආර්තවය, ශුක්‍ර මෝචනය ආදී දේ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.
- යෞවනයන් වශයෙන් තීරණ ගැනීමේ දී පහත දැක්වෙන පියවර අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පහදා දෙන්න.
  - අභියෝග නිවැරදි ව හඳුනා ගැනීම.
  - ගත හැකි විකල්ප ක්‍රියා මාර්ග පෙළ ගැස්වීම.
  - එක් එක් විකල්පයේ කෙටි කාලීන හා දිගු කාලීන විපාක විමසීම.
  - එම විකල්ප සමාජ වටිනාකම් හා ගලපා ගැනීම.
  - ඇගයීම

පියවර 4 :

- **යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ විභවය පහත අයුරින් බව පහදා දෙන්න.**
  - නිර්මාණශීලීත්වය හා ගවේෂණාත්මක බව
  - නිර්භීත බව
  - සෞන්දර්යාත්මක බව
  - පරාර්ථකාමී බව
  - සමාජ සේවයට ඇති කැමැත්ත සහ කැපවීම
  - පරමාදර්ශී බව
  - ආත්මගරුක බව
  - අයුක්තියට එරෙහිවීම හා යුක්තිගරුක වීම
  - ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී බව
  - සාධාරණ බව
- මෙම යෞවනයන් සතු විභවය සුභවාදී අයුරින් යොදා ගැනීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙමින්, එය සිදු කළ හැකි ආකාරය පහත අයුරින් පහදා දෙන්න.
  - සමාජ කටයුතුවලට යොමු වීම.
  - ආගමික කටයුතුවලට යොමු වීම.
  - ක්‍රීඩා සමාජ, ක්‍රීඩා කණ්ඩායම්වලට යොමු වීම
  - සෞන්දර්යාත්මක කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම (සංගීතය, නාට්‍ය)
  - ආත්මාරක්ෂක කටයුතුවලට යොමු වීම.

- මූලික වදන් සංකල්ප :
- ශුක්‍ර මෝචනය
  - ආර්ථවය
  - විභවයතා
  - ආරය
  - ගැබ් ගැනීම
  - උත්තේජන

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- නිපුණතාවට අදාළ තොරතුරු ඇතුළත් කර සකස් කරන ලද පිටු පෙරලනයක්

**තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :**

- යොවුන් වියේ ඇතිවන කායික හා මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් විමසන්න.
- යොවුන් වියේ කායික හා මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් ඇතිවීමට බලපාන සාධක මොනවා දැයි විමසන්න.
- යොවුන් වියේ දී මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග මොනවා ද යන්න විමසන්න.
- යෞවන විභවයතා විමසන්න.
- යෞවන විභවයතා සුබවාදී ව යොදා ගැනීමට හැකි ආකාර විමසන්න.



ඇමුණුම 10.1.1

ගමන් කරමින් තිබූ බස් රථයකින් බැසීමට උත්සාහ කරද්දී සිදු වූ අනතුරක් නිසා අමීන් තවමත් පාසල් එන්නේ ඉතා අපහසුවෙනි. ප්‍රමාද වී බියෙන් පාසලට යන අමීන්ට ජීවත් හමු වේ.

- ජීවන් - හලෝ අමීන් . . . හොඳට ම පමා වුණා. අද නම් දෙන්නට ම දඬුවම් විදීමට සිදු වෙයි.
- අමීන් - ඔයා ඇයි ප්‍රමාද වුණේ ? මම නම් වැරදි දෙයක් කරන්න ගිහින් තුවාල කරගත් නිසා ප්‍රමාද වුණා.
- ජීවන් - උදේ එනකොට යාළුවෙක් හමු වෙලා පොඩි ගමනක් යන්න කථා කලා. යාළුවා තරහ වෙයි කියලා මමත් මෝඩයෙක් වායේ ගියා. අම්මලා දැන ගත්තොත් හොඳට ම බැණුම් අහන්න වෙයි.
- අමීන් - මම නම් අම්මට නොකිය කොහේවත් යන්නේ නෑ. යාළුවෙක් මොන යෝජනාවක් කළත් අම්ම යි තාත්ත යි ගැන හිතලා තමයි තීරණ ගන්නේ.
- ජීවන් - තව ටිකෙන් අපි පොලිසියටත් කොටු වෙනවා. යාන්තම් බේරුණා. ආයෙ නම් මම මෙහෙම යන්නේ නෑ. මේ වාගේ වේලාවට තීරණ ගන්න හැටි මටත් කියා දෙන්න.

නිපුණතාව 10.0 : එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 10.2 : ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීමට කටයුතු කරයි.

කාල පරිච්ඡේද ගණන : 04 යි

- ඉගෙනුම් ඵල :
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන හඳුනා ගනියි.
  - රෝගය නිසා ජීව විද්‍යාත්මක, ආර්ථික හා සංස්කෘතික බලපෑම් සිදුවන බව පැහැදිලි කරයි.
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි.
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකීමේ දී තම දායකත්වය පැහැදිලි කරයි.
  - ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදනවලින් වැළකී කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම්කරණය සඳහා උපදෙස් :-

- පියවර 1 -
- අන්‍යාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක දී ආසාදිත පුද්ගලයකුගෙන් වෙනත් පුද්ගලයකුට පැතිරෙන ආසාදන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන වන බව සිසුන්ට අවබෝධ කරවන්න.
  - සිසුන්ට පහත සඳහන් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන පිළිබඳ ව හඳුන්වා දෙන්න.
    - සුදු බිංදුම -Gonorrhoea
    - හර්පිස් -Genital Herpes
    - උපදංශය -Syphills
    - ක්ලැමීඩාව -Chlamidia
    - ලිංගික ඉන්නන් -Genital Warts
    - HIV/AIDS
- පියවර 02
- සිසුන් කණ්ඩායම් කර ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ ආසාදන පිළිබඳ ව පහත මාතෘකා ඇසුරින් ගවේෂණය කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
    - ලිංගික ආසාදන සම්බන්ධ ලක්ෂණ
    - ලිංගික ආසාදන රෝගවලින් වැළකීම
    - ලිංගික ආසාදන නිසා ඇති වන
      - ජීව විද්‍යාත්මක
      - ආර්ථික හා
      - සංස්කෘතික බලපෑම

- පියවර 03 -
- සිසු අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා අවස්ථාව දෙන්න.
  - ඇමුණුම 10.2.1 හි තොරතුරු ඇසුරින් සමාලෝචනයක නිරත වන්න.

මූලික වදන් සංකල්ප :

- HIV/AIDS ලිංගික ආසාදන රෝග

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ලිංගික ආසාදන පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් පොත්
- CD තැටි

තක්සේරුකරණය හා ඇගයීම සඳහා උපදෙස් :-

- ලිංගික ආසාදනරෝග යන්න විමසන්න.
- ලිංගික ආසාදන රෝග ලක්ෂණ විස්තර කරන්න.
- HIV/AIDS රෝගය පිළිබඳ විමසන්න
- ලිංගික ආසාදන රෝගවලින් වැළකීමට ගත යුතු පියවර විමසන්න.
- ලිංගික ආසාදන රෝග වැළඳීමේ අවධානම පිළිබඳ පුවත්පතකට ලිපියක් ලියන්න.

ඇමුණුම 10.2.1

**තොරතුරු පත්‍රිකාව**

- ලිංගික ආසාදනවල ලක්ෂණ
  - ශිෂ්ණය තුළින් කහපැහැති උකු සුව පිට වීම (සුදු බිංදුම, ක්ලැම්ඩාව)
  - මුත්‍රා කරන විට දැවිල්ලක් හෝ වේදනාවක් ඇති වීම (සුදු බිංදුම, ක්ලැම්ඩාව)
  - යෝනි මාර්ගයෙන් කහ පැහැති සුව පිට වීම (සුදු බිංදුම, ක්ලැම්ඩාව)
  - ඔසප්වීමේ අක්‍රමිකතා (සුදු බිංදුම, ක්ලැම්ඩාව)
  - ලිංගික අවයවවල ඉන්නන් ඇති වීම (ලිංගික ඉන්නන්)
  - යටි බඩ වේදනාව (සුදු බිංදුම, ක්ලැම්ඩාව)
  - ලිංගේන්ද්‍රිය අවට තුවාල / ලිංගේන්ද්‍රිය තුළ තුවාල (හර්පීස්, උපදංශය)
  - ශරීරයේ කුෂ්ට ඇති වීම (HIV/ AIDS උපදංශය)
  - වසා ගැටිති ඉදිමීම (HIV/ AIDS උපදංශය)
  - උණ සහ හන්දිපත් වේදනා (HIV/ AIDS උපදංශය)
  - ගර්හනී අවස්ථාවක නම් දරුවාගේ ඇස් අන්ධ වීම (සුදු බිංදුම)
  - මළදරු උපත් ඇති වීම, ගබ්සා වීම (උපදංශය)
  - වඳභාවය ඇති වීම (සුදු බිංදුම, ක්ලැම්ඩාව)

**HIV / AIDS රෝගය**

HIV (මානව ප්‍රතිශක්තිකරණ උග්‍රතා වෛරසය) ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු මෙම පුද්ගලයා HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ. ඉන්පසු HIV ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ක්‍රමයෙන් හීන කරයි. මෙහි දී HIV නිසා ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය රකිනා CD<sub>4</sub> සෛල (ලිම්පොසයිට් වර්ගයක) ක්‍රමයෙන් විනාශ වී ප්‍රතිශක්තිය ක්‍රමයෙන් දුර්වල කිරීම නිසා විවිධ රෝගවලට ගොදුරුවීමට ඉඩ සැලසේ. HIV ශරීරයට ඇතුළු වී ප්‍රතිශක්තිය අඩු වී විවිධ රෝගවලට භාජනය කරන අවධිය AIDS (නතුකර ගත් ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා සහ ලක්ෂණ) නම් වේ.

- AIDS තත්ත්වය මහ මුහුදක පා වෙන හිම කන්දකට සමාන ය. මහ මුහුද මත පා වෙන හිම කන්දේ පියවි ඇසට පෙනෙන සුලු කොටසට වඩා විශාල ප්‍රමාණයේ කොටසක් ඇසට නො පෙනෙන සාගරය පතුලේ සැඟවී පවතින්නාක් මෙන් හඳුනා ගත් AIDS රෝගීන් සංඛ්‍යාවට වඩා හඳුනා නො ගත් HIV ශරීර ගත වූවෝ විශාල ප්‍රමාණයක් සමාජයේ ජීවත් වෙති. මෙයට හේතුව බහුතරයකට HIV ශරීරගත වී AIDS තත්ත්වයට පත් වීමට වසර 8-10 ක් වැනි දිගු කාලයක් ගත වීමයි.
- HIV සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නො හැකි ය. ඒ සඳහා ජීවී සෛල තිබිය යුතු ය. එ බැවින් අවට වාතයේ, ජලයේ හෝ ආහාරවල HIV අඩංගු නො වේ. වයිරසය ජීවත් වන්නේ ආසාදිතයකුගේ ජීවී සෛල තුළ පමණි. ආසාදිතයකුගේ රුධිරයේ බහුල වශයෙන් වයිරසය අඩංගු වේ.
  - පිරිමියකුගේ ශුක්‍ර තරලයේ ද,
  - කාන්තාවක ගේ ගැබ් ගෙල හා යෝනි සුවවල ද
  - මව් කිරිවලද වයිරසය බහුලව දැකිය හැකි ය.
  - කෙළ, කඳුළු, දහඩිය, අසුවී හෝ මුත්‍රවල වයිරසය අඩංගු වන්නේ ඉතා සුළු වශයෙන් වන අතර බෝවීමක් සිදු නොවේ.
  - බහුතරයක් HIV ආසාදිතයන් බොහෝ කලක් යන තුරු (අවු. 8-10) කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නො පෙන්වයි. එබැවින් බාහිර ලක්ෂණ මගින් ඔවුන් හඳුනා ගත නො හැකි ය.
  - HIV ආසාදිතයකු හඳුනා ගැනීම සඳහා ඇති හොඳ ම ක්‍රමය වන්නේ ඔවුන්ගේ රුධිරයේ ඇති HIV සඳහා වූ ප්‍රතිදේහ හඳුනා ගැනීමයි. මේ සඳහා රුධිර පරීක්ෂණ දෙකක් භාවිත කරයි. එනම්, හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණය හා තහවුරු කර ගැනීමේ පරීක්ෂණය.



Elisa Test, Rapid Test : මෙය මූලික ව කරන රුධිර පරීක්ෂණයයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය ධන වූ විට සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණය කරනු ලබයි.

Western Blot Test - මෙය සහතික කිරීමේ පරීක්ෂණය යි. Elisa හා Rapid Test පරීක්ෂණයේ ධන (+) ප්‍රතිඵල පෙන්වන සෑම රුධිර සාම්පලයක් ම Western Blot පරීක්ෂණය සඳහා යොමු කළ යුතු ය.

**HIV පරික්ෂාවේ වැදගත්කම**

- HIV ආසාදිත බව දැන ගැනීම තුළින් නිසි කලට ART (ප්‍රති වෛරස් ඖෂධ) ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි වීම
- මේ මඟින් ආසාදිතයාගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු වන අතර ආයු කාලය දිගු කරයි.
- එසේ ම ප්‍රතිකාර නිසි අයුරින් ලබා ගැනීම තුළින් රුධිරයේ වෛරස් මට්ටම අඩු වී ආසාදිතයාගෙන් තවත් අයකුට බෝ වීම අවම කරයි. HIV පරික්ෂාව තුළින් ආසාදිතයන් හඳුනා ප්‍රතිකාර ගැනීම තුළින් රෝගය තවදුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වලකා ගත හැකි ය.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වා ඇත්නම් HIV පරික්ෂාවක් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.
- HIV පරික්ෂාව රජයේ සියළුම ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනවලින් නොමිලේ රහසිගත ව කර ගත හැකිය.
- සිරුරේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය මඟින් සිරුරට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කරයි. එ මඟින් රෝග ඇති වීම වළකා ලයි. මෙහි දී රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු ප්‍රධාන තම කාර්යයක් ඉටු කරයි.
- එහෙත් HIV ආසාදනය වූ පසු සිරුරේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය දුර්වල වේ. එම නිසා වෙනත් රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වේ.

**AIDS රෝග ලක්ෂණ**

AIDS රෝගියකුගේ ශරීරයට ඇතුලු වන ඕනෑ ම විෂ බීජයකින් ඉතා දරුණු ලෙස රෝගී විය හැකි ය. විෂබීජය අනුව රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

- ක්ෂය රෝගය - රෝග ලක්ෂණ
- නියුමෝනියාව - රෝග ලක්ෂණ
- දිගුකල් පවතින පාචනය - රෝග ලක්ෂණ
- කෙටි කලක දී අධික ලෙස බර අඩු වීම. - මෙයට අමතර ව රෝගියා වෙනත් විවිධ රෝග ලක්ෂණ ද පෙන්නුම් කරයි.

සිරුරේ බර අඩු වීම (මාසයක පමණ කාලයක දී 10% කින් පමණ බර අඩු වීම)

- මාසයකට වඩා පවතින උණ
- මාසයකට වඩා පවතින පාචනය

HIV ආසාදනය මෙසේ ව්‍යාප්ත වේ.

- HIV ආසාදනයකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින්.  
(ශ්‍රී ලංකාවේ 90% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් මේ මගින් බෝවේ. සමලිංගික, විරුද්ධ ලිංගික සහ දෙපාර්ශ්වයට ම මේ මගින් බෝවිය හැකි ය).
- HIV ආසාදිත මවගෙන් ලැබෙන දරුවාට බෝවීමට 45% ක පමණ අවදානමක් ඇත.
  - ගර්භනී සමයේ දී
  - දරු ප්‍රසූතියේ දී
  - මවකිරි දීමේ දී
- ආසාදිත රුධිර හෝ රුධිර නිෂ්පාදන මගින්  
(ශ්‍රී ලංකාවේ 1% ක ප්‍රමාණයක් මේ මගින් බෝවී ඇත).
- ශරීරය සිදුරු කිරීමට භාවිත කරන ජීවානුහරණය නොකරන ලද කටු හවුලේ භාවිතයෙන් සිදු විය හැකි ය.

එන්නත් ගැනීමේ දී සහ රුධිර පාරවිලනයේ දී, භාවිත කරන උපකරණ ජීවානුහරණය කර තිබේ දැයි විමසීමේ වර්ගාව ඇති කර ගන්න.

HIV පහත සඳහන් ක්‍රමවලින් ව්‍යාප්ත නො වේ.



අතට අත දීමෙන්



මදුරුවන්ගෙන්



සිප ගැනීමෙන්



එකට ක්‍රීඩා කිරීමෙන්



කිවිසීමේ දී පිට වන සෙම,  
සොටු, කෙළ මගින්



පිහිනුම් තටාක මගින්



පරිහරණය කරන ද්‍රව්‍ය  
මගින්



වැසිකිළි මගින්

HI වසිරසයට ගර්භයෙන් පිටත ජීවත් විය නො හැකි ය. ආසාදනය වීම සඳහා වසිරසය වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් තිබිය යුතු ය. කෙළවර සැලකිය නොහැකි තරම් ඉතා ම අල්ප වූ වසිරස ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.  
වැඩි සාන්ද්‍රණයකින් ඇත්තේ ශුක්‍ර තරල, යෝනියේ හා රුධිරයේ ය.

**HIV ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලින් වැළකීම සඳහා**

- විවාහවනතුරු ලිංගික සම්බන්ධතා පමා කරන්න.
- විවාහයෙන් පසු ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම තම විවාහක සහකරුට හෝ සහකාරියට පමණක් සීමා කරන්න.
- සමාජය තුළ ඇති අවධානම් තත්ත්වය හඳුනා ගෙන ඒවායින් ආරක්ෂා වන්න.
- පවුල් ඒකකය ශක්තිමත් ව පවත්වා ගෙන යන්න.
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග ආසාදන ඇත්නම් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න. එම කාලය තුළ ලිංගික ක්‍රියාවලින් වැළකීම් වලකීම්.

**HIV ඇතුළු ලිංගික ආසාදන ප්‍රවණතාවට ලක් වන අය**

- වානිජමය ලිංගික වෘත්තීන්හි යෙදෙන ගැහැණු හා පිරිමි
- එක් අයෙකුට වඩා වැඩි දෙනෙකු සමඟ ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නන්
- සම ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන්නවුන්
- ලිංගික අවයවවල වණ, දද හෝ කුලාල ඇති අය
- අනෙකුත් ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ඇති අය
- අන්ත: ශිරා මගින් හවුලේ මත් ද්‍රව්‍ය විඳ ගන්නා අය
- HIV ආසාදන මව්වරුන්ට උපදින දරුවන්ට

**HIV ආසාදනයේ ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීමට නම්:**

- HIV සිරුරට ඇතුළු වූ පසු එය සිරුර තුළ වැඩෙමින් ප්‍රතිදේහ නිපදවයි. මෙහි ඇති අවදානම වන්නේ ඇතැම් විට HIV ශරීර ගත වී මුල් සති 2-මාස 03 ඇතුළත දී රුධිර පරීක්ෂණ මගින් ද රෝගය හඳුනා ගත නො හැකි වීම යි. මෙම කාලය window period (කවුලු සමය) ලෙස හඳුන්වයි.
- ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද, ලෝකයේ අනෙකුත් රටවල ද HIV ආසාදනය ආරම්භ වූ මුල් කාලය තුළ කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමි තුන් ගුණයක් පමණ ආසාදනයට ලක් ව තිබිණි. එහෙත් වර්තමානයේ අනෙක් රටවල මෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ද කාන්තාවන් හා පිරිමි එක හා සමාන ව ආසාදන වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත.
- කාන්තාවක ගේ ජීව විද්‍යාත්මක ලක්ෂණ අනුව පිරිමියකුට වඩා කාන්තාවකට වයිරස ආසාදනය වීමේ අවදානම වැඩි වේ. යෝනි මාර්ගයේ ඇති තුනී පටල මෙන් ම වැඩි වේලාවක් ශුක්‍ර තරලය රැඳී තිබීම ආසාදය වීමේ හැකියාව තුන් ගුණයක් සිට නව ගුණය දක්වා වැඩි කරයි. එ සේ ම යෝනි සුවයනට වඩා ශුක්‍ර තරලයේ වැඩිපුර වයිරස අඩංගු වීම ද කාන්තාව ආසාදනයට ලක් වීමේ වැඩි අවදානමක් පෙන්නවයි. එ මෙන් ම රෝග වළක්වා ගැනීම, උදව්වන ආරක්ෂිත ක්‍රම භාවිතයට සහකරුවන් අකමැති වීම මගින් මෙම අවදානම තවත් වැඩි කරයි.
- කාන්තාවන් HIV ආසාදනයට ලක් වීම බොහෝ අවස්ථාවල පවුල් ඒකක තුළ සහ සමාජය තුළ නොයෙකුත් ගැටලු ගෙන දෙන්නක් විය හැකි ය.
- කාන්තාවක ආසාදනය වීම නිසා උපදින දරුවන්ට ආසාදනය වීමේ අවදානම සහ මව, පියා යන දෙ දෙනා ම රෝගී වීම සහ සහ මරණය නිසා දරුවන් අනාථ භාවයට පත් වීම සමාජයීය වශයෙන් ඇති වන ගැටලු වේ.



- HIV/AIDS රෝගය බහුල ව ඇති රටවල දරුවන් අනාථ වීම ද ඔවුන් රැක බලා ගැනීම ද ප්‍රබල ප්‍රශ්නයක් වී ඇත.
- HIV ආසාදිත මවක් තම දරුවාට මව් කිරි දීමෙන් වැළකී සිටීම යෝග්‍ය වන අතර , පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් මව් කිරිට විකල්ප ආහාරයක් පිරිසිදු ව ලබා දීම කළ යුතු වේ. මේ සඳහා සෑම විටම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය.
- HIV ආසාදිතයකු යැයි දැන ගැනීම යමකු තළ විවිධ හැඟීම් ඇති කරන අත් දැකීමක් වනු ඇත. බිය, ක්‍රෝධය, සැකය, තැති ගැනීම, ලැජ්ජාව, සමාජයෙන් කොන් වේ යැයි ඇති සැකය, රැකියාව හෝ ඉගෙනුම නැති වේ යැයි ඇති වන බිය, වැනි හැඟීම් මානසික අවපීඩනය ඇති විය හැකි ය. මෙ වැනි මානසික වාතාරණයක් ඇති නොකිරීම අප සෑමගේ වගකීමයි.
- ඔවුන් තුළ බලාපොරොත්තුවක් ඇති කිරීම සහ සමාජය තුළ සමාන්‍ය පුද්ගලයකු සේ ජීවත් වීමට අවස්ථාව, ඉඩකඩ සහ අයිතිය සපයා දීම මගින් ඔවුන්ගේ මානසික සුවය වර්ධනය කරයි. කිසි විටකත් HIV ආසාදියකු කොන් කිරීම නොකළ යුතු ය.