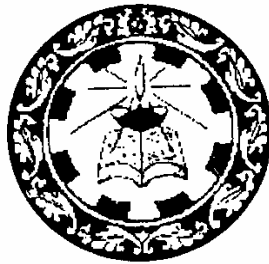


සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික අධ්‍යාපනය

6 ශ්‍රේණිය

විෂය නිර්දේශය



ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ශ්‍රී ලංකා

2007

පලමු වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලය

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැඟීමට දායක වෙයි.</p> <p>1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය සංකල්පය • ජෛවී ජීවිතයක් ලෙස සුවදායී වීමේ අවශ්‍යතාව. • නිසි කායික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ • කායික යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන සාධක. • මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම සඳහා බලපාන සාධක. • මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ 	135
<p>2. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂීය අවශ්‍යතා සපුරාගනියි.</p> <p>2.1 මානුෂීය අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ව ජීවත්වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මානුෂීය අවශ්‍යතා ජීවත්වීමට අවශ්‍ය දෑ 	90
<p>2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුළනය කරගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකරයි. .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර වෙනස • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ වැදගත්කම • අවශ්‍යතා හා ආශාවන් ඉටු කර ගැනීමේ සමබරතාව. 	45
<p>3. වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵද්නෙදා කාර්යයන් ඵලදායීව හා ආකාර්ශනීයව ඉටුකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ඊද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව 	90
<p>3.1 ඊද්මයානුකූලව පාද හසුරුවමින් දෛනික කාර්යයන් ඵලදායීව ඉටුකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ඊද්මය අඩංගු විවිධ අවස්ථා • ඊද්මයානුකූල පා වලන 	
<p>3.2 ක්‍රමානුකූලව ශරීරය හසුරුවා ගනිමින් ඊද්මයට අනුව පැනීම සිදුකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ආකාරයට පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් • සංගීත ඊද්මයට අනුව කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් 	01
<p>3.3 ඊද්මයට අනුව විවිධ ආකාරයට කැරකීමෙන් දෛනික කාර්යයන් ආකාර්ශනීයව ඉටු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ආකාරයට කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් 	01

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>4. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>4.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට පදනම් සාධක හඳුන්වයි.</p> <p>4.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි.</p> <p>4.3 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකිරීම සඳහා දෛනික කටයුතුවලදී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හඳුන්වයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක. • ශාරීරික පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීමේ මූලික ඉරියව්. • දෛනික කටයුතුවල දී උපකරණ හැසිරවීමේ නිවැරදි ක්‍රම. 	<p>45</p> <p>90</p> <p>45</p>
<p>5. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p> <p>5.1 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා උපකරණ රහිතව සහ සහිතව, කේවල විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා යෙදෙයි.</p> <p>5.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා උපකරණ රහිතව හා සහිතව යුගල විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.</p> <p>5.3 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා උපකරණ රහිතව සහ සහිතව සමූහ විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.</p> <p>5.4 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.5 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා සංකල්පය • විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව. • විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් • සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා වෙනත් ක්‍රීඩාවක් <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • උපකරණ හුරුව 	<p>31.5</p> <p>270</p>

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
5.6 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.		
6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ඇවිදීම. • අත් චලනය • කඳ තබාගැනීම • පියවර තැබීම 	90
6.1 ඇවිදීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි දිවීම • අත් චලනය • කඳ තබාගැනීම • නික්මීම, ගුවන්ගත වීම හා පතිතවීම 	135
6.2 දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • පැනීමේ අවස්ථා • නික්මීම හා පතිතවීම. • නික්මීම හා ගුවන්ගත ක්‍රියාකාරකම් • පතිතවීම. 	135
6.3 පැනීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • විසිකිරීම • ආදේශිත උපකරණ විසිකිරීම. • එම උපකරණ විසිකිරීම හා ඇල්ලීම. 	135
6.4 විසිකිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.		
7. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාරධර්මයන්ට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.		
7.1 පෞද්ගලික සංවර්ධනය තුළින් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සංකල්පය • නීති රීති හා ආචාරධර්මවල වැදගත්කම • ශිෂ්‍ය දායකත්වය • ශිෂ්‍ය වගකීම් 	90
8. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.		
8.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනාගනිමින් කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පය • යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව. • සෞඛ්‍යවත් ආහාර සම්බන්ධව අපගේ පෞරාණික උරුමයන් • සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරාගැනීමේදී තමාගේ දායකත්වය • පෝෂණ ගැටළු සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම. 	135

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>9. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.</p> <p>9.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව ඉටුකිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මට ජීවය ඇති බව. • සිරුරේ අපූර්ව තොරතුරු • දිවිමේදී, පැතිමේ දී හා විසිකිරීමේ දී සිදුවන දේ. 	90
<p>9.2 කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා කෙස්, නිය, සම දත්වල අසිරිය රැකගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • කෙස්, නිය, සමෙහි අසිරිය 	45
<p>9.3 තම හැකියා උපයෝගී කරගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවතක් ගතකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • උපතේ සිට අද දක්වා තමාට සිදු වූ දේ • මගේ හැකියා • මා තවදුරටත් වෙනස්වේද ? 	90
<p>9.4 කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මක් සඳහා දත්වල අසිරිය රැක ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දත්වල අසිරිය • දත්වල අසිරිය රැක ගැනීම 	45
<p>10. ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • යෝග්‍යතා නිර්වචනය • යෝග්‍යතාවෙහි වැදගත්කම 	45
<p>10.1 සහෘදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරමින් යෝග්‍යතාව පවත්වාගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කරන ක්‍රම • යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහනක අංග 	135
<p>10.2 යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා වැඩ සටහන් නිර්මාණය කරයි.</p>		
<p>11. සහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • රෝග සංකල්පය හැඳින්වීම. • රෝග නිවාරණය සහ වැලැක්වීමේ ක්‍රම 	90
<p>11.1 රෝග අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා</p>		

නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලය මිනිත්තු
<p>12. සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>12.1 කායික සහ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා වින්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • වින්තවේග සමතුලිතතාව පිළිබඳ සංකල්පය • වින්තවේග සමතුලිතතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක. • වින්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම. • වින්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම • අන්‍යයන්ගේ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම හා අන්‍යයන්ගේ සාර්ථකත්වය අගය කිරීම. 	90
<p>13. එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන බාධකවලට සාර්ථක මූහුණ දෙමින් ප්‍රතිමත් දිවියක් ගතකරයි.</p> <p>13.1 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් සාර්ථකව මූහුණදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • එදිනෙදා ජීවිතයේදී මූහුණදීමට සිදුවන අභියෝග. • අභියෝගවලට සාර්ථකව මූහුණදීම සඳහා වැදගත්වන කරුණු • අභියෝගවලට සාර්ථකව මූහුණදීමේ අවශ්‍යතාව. 	180