

7 වන ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

7 වන ශ්‍රේණිය



විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

7 ශ්‍රේණිය



විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
2008

පළමුවන මුද්‍රණය: 2007

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN 978 - 955 - 654 - 173 - 1

“ආසියානු සංවර්ධන බැංකුවේ
ද්විතීය අධ්‍යාපන නවීකරණ ව්‍යාපෘතිය
මගින් මුද්‍රණය කරන ලදී.”

විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මුද්‍රණය:
රජයේ මුද්‍රණ නීතිගත සංස්ථාව,
පානළුව, පාදක්ක.

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමාගේ පණිවුඩය

නව සහග්‍රහණයේ පළමු විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය, වර්තමාන පාසල් අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ පවතින ගැටලු කිහිපයක් මග හරවා ගැනීම මුල් කොට ක්‍රියාත්මක වේ. සිතීමේ හැකියා, සමාජ හැකියා හා පුද්ගල හැකියා දර්වල වීම නිසා අද තරුණ පිරිස් මුහුණ පාන ප්‍රශ්න හඳුනා ගනිමින් ද, ඒ සඳහා හේතු පාදක වන කරුණු පියවරෙන් පියවර සොයා බලමින් ද, එම තත්වය ජය ගැනීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකසමින් ද, මෙම විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය සැලසුම් කර තිබේ.

ආසියාතික කලාපයේ රටවල් හා සසඳන කල මීට පෙර අප රටේ අධ්‍යාපනය ප්‍රමුඛ ස්ථානයක පැවතිණි. එහෙත් අද මෙම කලාපයේ බොහෝ රටවල් ශ්‍රී ලංකාව අභිබවා අධ්‍යාපනික වශයෙන් ඉදිරියට ගොස් තිබේ. දන්නා දේ සංස්කරණයට, පූර්වයෙන් තීරණය කරන ලද දේ ඉගෙනුමට හා පවත්නා දේ ඒ ආකාරයෙන් ම නැවත ගොඩ නැඟීමට, අධ්‍යාපනික ආයතන කාලයක් තුළ අඛණ්ඩ ව කටයුතු කිරීම මේ පසුබිම සඳහා බලපාන හේතු කිහිපයක් වේ.

මේ සියලු කරුණු සලකා බලා පැහැදිලි දර්ශනයක් ඔස්සේ නව විෂයමාලා සම්පාදනය කිරීමට ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ නිලධාරීන් උත්සාහ දරා ඇත. දන්නා දේ වෙනස් කරමින් ද, අළුත් දේ ගවේෂණය කරමින් ද, අනාගතයට අවශ්‍ය දේ ගොඩ නංවමින් ද, හෙට දවසේ සාර්ථකත්වය සඳහා සූදානම පුද්ගලයන් කළ හැකි සියුම් පිරිසක් බිහි කිරීම මෙහි මූලික අරමුණ වේ. එහෙත් මේ තත්වය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ගුරු භූමිකාවේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් අවශ්‍ය බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ. මෙතෙක් කල් අපේ පන්ති කාමරවල කැපී පෙනුණු සම්ප්‍රේෂණ හා ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව වෙනුවට ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය, නිපුණතා පාදක හා ක්‍රියාකාරකම් පෙරටු කර ගත් පරිණාමන ගුරු භූමිකාවේ ස්වරූපය මැනවින් වටහා ගෙන එම භූමිකාවට හුරු වීමට මේ අනුව ශ්‍රී ලාංකීය පාසල් ගුරුවරුන්ට සිදු වේ.

නව තත්වවලට අනුගත වීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් රාශියක් ම ඇතුළත් මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය, නව සහග්‍රහණයේ ඵලදායී ගුරුවරයකු වීමට ඔබට අත්වැල සපයනු ඇතැයි අපි උදක් ම විශ්වාස කරමු. මෙම උපදෙස් පරිශීලනයෙන් ඔබේ දෛනික ඉගැන්වීමේ කටයුතු මෙන් ම ඇගයීම් කටයුතු ද පහසු කර ගැනීමට ඔබට අවකාශ සැලසෙනු ඇත. සිසුන් වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වන ගවේෂණ උපදෙස් හා වෙනත් ගුණාත්මක යෙදවුම් ද ගුරු කාර්යය පහසු කරවීමට හේතු වනු නිසැක ය. එ සේ ම කාලසටහන්කරණයේ දී, සීමිත සම්පත් බෙදා දීමේ දී හා අභ්‍යන්තර අධීක්ෂණවල දී ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි වටිනා තොරතුරු රැසක් විදුහල්පතිවරුන් වෙත ගෙන යාමට ද ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සහාය වේ.

පාසල් මට්ටමේ ඉහත සඳහන් පාර්ශ්ව හැරුණු විට ආරම්භක හෝ අඛණ්ඩ ගුරු අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලෙන ගුරු අධ්‍යාපනඥයින්ට හා ගුරු උපදේශකවරුන්ටත්, බාහිර අධීක්ෂණ හා නියාමන වැඩ සටහන් මෙහෙයවන ධුරාවලියේ විවිධ මට්ටම්වල නිලධාරීන්ටත්, ප්‍රයෝජනවත් වන පරිදි මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සකස් කිරීමට සෘජු ව ම දායක වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ විද්‍යා හා තාක්ෂණ අධ්‍යාපන පීඨයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් ආචාර්ය අයි.එල්.ගිනිගේ මහත්මිය ප්‍රධාන අතිකුත් නිලධාරීන්ට හා නන් අයුරින් සම්පත් දායකත්වය සැපයූ බාහිර විද්වතුන් සියලු දෙනාටත්, මගේ ප්‍රණාමය හිමි වේ.

මහාචාර්ය ජේ. ඩබ්. වික්‍රමසිංහ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

පෙරවදන

නව ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා ශක්තිමත් පදනමක් සකස් කිරීමේ අරමුණින් ක්‍රියාත්මක වන නව සහග්‍රහණයේ පළමු වන විෂය මාලා ප්‍රතිසංස්කරණය, ගුරු භූමිකාවේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් අපේක්ෂා කරයි. මේ සඳහා අවශ්‍ය සහාය උපරිම මට්ටමෙන් ගුරුවරුන්ට ලබා දීම සඳහා සම්පාදනය කර තිබෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයට පහත සඳහන් ප්‍රධාන කොටස් අයත් වේ.

- ★ විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය
- ★ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමට සහාය වන ක්‍රියාකාරකම් සන්නතිය
- ★ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ

විෂය මාතෘකාවලින් හා අනුමාතෘකාවලින් ඔබ්බට යන සවිස්තර විෂය නිර්දේශය, විෂයමාලාව සම්පාදනය කිරීමේ දී සලකා බලා තිබෙන මූලික කාරණා කිහිපයක් අවබෝධ කර ගැනීමට ගුරුවරුන්ට අවස්ථාව සලසා දෙයි. නව විෂය නිර්දේශයට පදනම් වූ සාධක, විෂය අරමුණු හඳුන්වා දීමකින් ආරම්භ වන මෙම කොටසට විෂය නිපුණතා අනුව පෙළ ගස්වන ලද නිපුණතා මට්ටම් ඇතුළත් කර තිබේ. සිසුන් විසින් සංවර්ධනය කර ගත යුතු ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම යටතේ තීරණය කරන ලද දැනුම් පදනම විෂය සන්ධාරය වශයෙන් හඳුන්වා දී ඇති අතර එම විෂය කොටස් සිසුන්ට පවරා දීමට යොදා ගනු ලබන බහුවිධ ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ක්‍රම ද සලකා බලා ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම සඳහා ගත වන කාල වකවානු තීරණය කර තිබීම මෙම කොටසේ විශේෂත්වය වේ. 'පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්' යන මතයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති සවිස්තර විෂය නිර්දේශයේ අවසාන කොටස සෑම උපදේශක නායකයකු ම මැනවින් කියවා බලා තේරුම් ගත යුත්තකි. විෂය ඉගැන්වීම සඳහා කාලය වෙන් කිරීමේ දී, ඉගැන්වීම් කටයුතු ගුරුවරුන්ට පැවරීමේ දී, විෂය සමගාමී වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී, මෙන් ම ගුරු කාර්යය අධීක්ෂණය කිරීමේ දී ද අත්වැල සපයන වටිනා උපදෙස් සමූහයක් මෙම කොටස මගින් පාසල් කළමනාකරුවන් වෙත සැපයේ.

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ දෙ වන කොටස යෝජිත ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය පිළිබඳ ව පැහැදිලි අවබෝධයක් ගුරුවරුන්ට ලබා දීම අරමුණු කොට සකස් කර තිබේ. ගුරු භූමිකාවේ අපේක්ෂිත වෙනස මෙන් ම නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනයක් යටතේ ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ පිළිවෙත් ගුරුවරුන්ට හඳුන්වා දීමෙන් මේ කොටස ආරම්භ වේ. විෂයමාලාව ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සන්නතිය ඊ ළඟට ඉදිරිපත් කර ඇතත් යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් ඒ අයුරින් ම ක්‍රියාත්මක කිරීම ගුරුවරුන් ගෙන් අපේක්ෂා නො කෙරේ. ඒ ඒ ගුරුභවතා සතු නිර්මාණශීලී හා විචාරාත්මක වින්තන හැකියා යොදා ගනිමින් එම ක්‍රියාකාරකම් තම පන්තියට ගැලපෙන පරිදි අනුවර්තනය කර ගැනීමට ගුරුවරුන් යොමු විය යුතු යි. ගවේෂණයට ලක් වන ගැටලුවේ පැති අනුව කණ්ඩායම් සකස් කිරීමේ උපදෙස් ලබා දී තිබුණ ද පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව මත කණ්ඩායම් සංඛ්‍යාව බුද්ධිමත් ව තීරණය කර ගැනීම ගුරුවරුන් ගෙන් බලාපොරොත්තු වේ.

ක්‍රියාකාරකම්වලට කාලය වෙන් කර ඇත්තේ අදාළ නිපුණතා මට්ටම් සාක්ෂාත් කර ගත හැකි පරිද්දෙනි. ඒ අනුව මිනිත්තු හතළිහක කාලපරිච්ඡේදයෙන් බැහැර විමට ගුරුවරුන්ට සිදු වේ. ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම සඳහා ලබා දී තිබෙන අතර, කාල සටහනේ තනි හා ද්විත්ව කාලපරිච්ඡේද ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම් සුදුසු පරිදි කොටස් කර ක්‍රියාත්මක කිරීම ගුරුවරුන් ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. පෙර දිනක ආරම්භ කරන ලද ක්‍රියාකාරකමක් ඉදිරියට ගෙන යන සෑම අවස්ථාවක දී ම එ තෙක් නිම කර ඇති ක්‍රියාකාරකම් කොටස් පන්තියට සැකෙවින් හඳුන්වා දීම මේ පිළිවෙතේ සාර්ථකත්වය සඳහා අවශ්‍ය වේ. එ සේ ම ගුරුවරුන් නිවාඩු ලබා ගන්නා අවස්ථාවල දී සිසුන් ඵලදායී ඉගෙනුමක යෙදවීමට ද මේ තීරණය පාසල් පිරිස්වලට අවස්ථාව සලසා දෙයි. විෂය ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම සමස්තයක් ලෙස සලකා එහි ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලැයිස්තුවක් මේ කොටසේ අවසාන අංගය ලෙස ඉදිරිපත් කර ඇත. අවශ්‍ය ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ද්‍රව්‍ය කල් ඇති ව ඇණවුම් කර සුදානම් කර තැබීමට මේ අනුව ගුරුවරුන්ට හැකියාව ලැබේ.

විෂය නිර්දේශයෙන් අපේක්ෂිත ඵල නෙලා ගැනීම තහවුරු කිරීම සඳහා වැදගත් වන ඉඟි රාශියක් ම තක්සේරුව හා ඇගයීම නම් වූ ගුරුමාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන් වන කොටසට ඇතුළත් ය. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම යටතේ සිදු විය යුතු තක්සේරුව හා ඇගයීම, ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයක් පදනම් කර සිදු වන ඉගෙනුම ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම හා පොදු විභාගවල දී බලාපොරොත්තු විය හැකි ප්‍රශ්නවල ස්වභාවය යන කාරණා හඳුන්වා දීමට මෙම කොටස සැකසී තිබේ. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම තුළ තක්සේරුවේ හා ඇගයීමේ යෙදිය හැකි අවස්ථා හඳුනා ගෙන පොදු නිර්ණායක පෙළක් ඇසුරින් මේ කාර්යයන් සාර්ථක කර ගැනීම ගුරුවරුන් ගේ මූලික වගකීම ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් ඉලක්ක කොට ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් වන උපකරණ කට්ටලය නිර්දේශිත පන්ති කාමර සැසිවලින් බැහැර ව අඛණ්ඩ ඉගෙනුමක යෙදීමට සිසුන්ට අවකාශ සලසා දෙයි. එම උපකරණ ඇසුරින් සිසුන් ලබන ඉගෙනුම නිරතුරු ව පරීක්ෂා කරමින් ඔවුන් දිරිමත් කිරීම ගුරු කාර්යය වන අතර, ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ අවසන් ඵල පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් නිවැරදි විනිශ්චයන්ට එළඹීම ද, එම විනිශ්චයන් අදාළ පාර්ශ්වයන් වෙත සන්නිවේදනය ද, ගුරුවරුන් ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය සඳහා පොදු විභාගවල ද කැපී පෙනෙන වෙනසක් අනිවාර්යයෙන් ම සිදු විය යුතු ය. මෙ වැනි විභාගවලින් අවසාන වන අධ්‍යාපනික මට්ටම් සඳහා මූලාකෘති ප්‍රශ්න කිහිපයක් හඳුන්වා දීමට ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ සහාය ඇතිව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය කටයුතු කර තිබේ. වනපොත් කිරීම, ආදර්ශ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම වැනි යාන්ත්‍රික ක්‍රමවලින් ඉගෙනීම වෙනුවට, ක්‍රියාවෙන් හා අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් ඉගෙනීමට සිසුන් යොමු කර ගැනීම සඳහා විභාග ප්‍රශ්නවල මේ වෙනස යෝජනා කර තිබෙන නිසා ඒ පිළිබඳ ව පාසල් සිසුන් හා දෙමාපියන් දැනුවත් කිරීමට ද ආරම්භයේ දී ම සිදු විය යුතු වේ.

කිසියම් නිපුණතා මට්ටමක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සකස් කළ හැකි බව සියලු ම ගුරුවරුන් තේරුම් ගත යුතු ය. ඒ අනුව යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් ඒ ආකාරයෙන් ම ක්‍රියාත්මක කිරීම වෙනුවට වඩා හොඳ ප්‍රවේශ, ගවේෂණ මෙන් ම ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීමේ විවිධ උපකරණ ද යොදා ගනිමින් වඩා සාර්ථක ඉගැන්වීමක් සඳහා ඔවුන් සූදානම් විය යුතු ය. නව ප්‍රවේශ හමුවේ ගුරුවරුන් අකර්මණ්‍ය වීම වළක්වා ගනිමින් ගුරු භූමිකාවේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් රට පුරා ගුරුවරුන් තුළ ඇති කිරීමට මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ගුරුවරුන්ට ධෛර්යය සපයනු ඇත. එ සේ ම මේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබ්බට යමින් නව නිර්මාණවල යෙදෙන ගුරු හවතුන් දිරි ගැන්වීමට සහතික හා විවිධ සංවර්ධන අවස්ථා ලබා දීමට අපි අපේක්ෂා කරමු. එම නිලිණ සඳහා සුදුසුකම් ලබනු වස් ගුරුවරුන් කළ යුත්තේ යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණශීලී චින්තනය යොදා වැඩි දියුණු කර ඉදිරිපත් කිරීම යි. මූලික ක්‍රියාකාරකම් සැලසුමෙන් බැහැර ව මෙ සේ සකස් කරනු ලබන ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් සැලසුම්, සහකාර අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (විෂයමාලා සංවර්ධන), විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම යන ලිපිනයට යොමු කළ යුතු ය. ඒ ඒ විෂය කමිටු ලවා එම ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනය කරවා මේ සඳහා සුදුස්සන් තේරීම සිදු කරනු ඇත.

නව ක්‍රමවේද මඟින් ඉගෙනුම, ඉගැන්වීම, තක්සේරුව හා ඇගයීම එක ම වේදිකාවට ගෙන ඒමට මෙ සේ අපි උත්සාහ දරා ඇත්තෙමු. ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය, පාසල් පාදක ඇගයීම මෙන් ම ගෙදර වැඩ පැවරුම් ද අර්ථවත් ව හසුරුවා ගැනීමට මේ අනුව ගුරුවරුන්ට ඕනෑ තරම් ඉඩ ප්‍රස්ථා ලැබෙනු ඇත. මෙම අත්වැලෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලබමින් ගතානුගතික ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශවලින් බැහැර වී දැයේ දු පුතුන් ගේ චින්තන හැකියා, සමාජ හැකියා මෙන් ම පුද්ගල හැකියා ද වැඩි දියුණු කිරීමට ශ්‍රී ලාංකීය පාසල් අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක වනු ඇතැයි යන්න අපේ ඒකායන විශ්වාසය යි.

ආචාර්ය ඉන්දිරා ලිලාමනී ගිනිගේ
සහකාර අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (විෂයමාලා සංවර්ධන)
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

මෙහෙයවීම : මහාචාර්ය ජේ.ඩබ්ලිව්. වික්‍රමසිංහ, අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
 උපදේශකත්වය : ආචාර්ය ඉන්දිරා ලිලාමනි ගිනිගේ , සහකාර අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
 අධීක්ෂණය : සී. එම්. ආර්. ඇන්තනි මයා, අධ්‍යක්ෂ
 විෂය නායකත්වය
 හා සම්බන්ධීකරණය : මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය, ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී,

සම්පත් දායකත්වය

වෛද්‍ය හරිස්වඥ යකන්දාවල මයා (UNICEF)	රෝහණ කරුණාරත්න මයා
වෛද්‍ය ඩල්සි ද සිල්වා මිය(උපදේශක)	(නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ)
වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා මිය (අධ්‍යක්ෂ)	එම්.එච්.එම්. මිලන් මයා
වෛද්‍ය කාන්ති ආරියරත්න මිය (අධ්‍යක්ෂ)	(සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ)
වෛද්‍ය නෙලි රාජරත්න මිය (වැඩසටහන් නිලධාරී)	එච්.කේ.එම්. රාජතිලක මයා
වෛද්‍ය ජානකි විදානපතිරණ මිය(උපදේශක)	(සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ)
මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය (ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී)	පී.එල්.එස්. සරම්සන් මයා (සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ)
ධම්මික කොඩිතුචක්කු මයා (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)	එස්. ඒ. සී ආර්. ඩබ්. ජයතිලක මයා
ජේ. ආදම්ලෙනිබේ මෙනවිය (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)	(ජ්‍යෙෂ්ඨ කටිකාචාර්ය)
මල්රෝසි ජයමාන්න මයා (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)	ආර්. ඒ. සිරිපාල මයා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කටිකාචාර්ය)
එස්.එන්. විජේසිංහ මයා (ගුරු සේවය)	කේ.කේ. වඥසේන මයා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කටිකාචාර්ය)
එම්.එම්.ඒ.එම්.කේ. මුණසිංහ මයා (ගුරු සේවය)	ටී.එම්. දේවේන්ද්‍රන් මයා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කටිකාචාර්ය)
ටී.එම්.ඒ.ඩබ්ලිව්. තෙන්නකෝන් මයා (ගුරු සේවය)	අජිත් ප්‍රසන්න නානායක්කාර මයා (කටිකාචාර්ය)
පී.එම්. පද්මශංඛ මයා (ගුරු සේවය)	එස්.ඩී.ආර්.කේ. විජේරත්න මයා (ගුරු උපදේශක)
වජිරා පද්මිනී වීරක්කොඩි මිය (ගුරු සේවය)	නාලනී පෙරේරා මිය (ගුරු උපදේශක)
එස්.එම්.එස්.පී. සේනානායක මිය (උපදේශක)	කේ.එම්.සී. වීරකෝන් මයා (ගුරු සේවය)
ඔලිවියා ගමගේ මිය (උපදේශක)	අයි. පී. පද්මලතා මිය (ගුරු සේවය)
	ඩීක්සන් අමරසිරි ඒකනායක මයා (ගුරු සේවය)
	එච්. එම්. චන්ද්‍රා කුමාර මිය (ගුරු සේවය)

විග්‍ර : එස්. එච්.එම්.ආර්.ඩබ්.පී.ජේ. සමරදිවාකර මයා(ගුරු උපදේශක)
 එස්.එන්. විජේසිංහ මයා (ගුරු සේවය)

සංස්කරණය : මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය (ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
 ධම්මික කොඩිතුචක්කු මයා (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)

කවරය හා වචන සැකසුම : ආර්.ආර්.කේ. පතිරණ මිය

ඔබේ විශේෂ අවධානයට

7 ශ්‍රේණියේ දී ඔබේ පන්තියට පිවිසෙන දරුවා, හය වන ශ්‍රේණිය පුරාම, එ නම් වර්ෂයක් මුළුල්ලේ ම නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපන ක්‍රමය යටතේ විෂයයන් රාශියක් හඳුරා සිටියි.

ඉතා මත් ආශාවෙන් හා ක්‍රියාකාරී ව ගවේෂණ කටයුතුවල නිරත වී ඇති මෙම ශිෂ්‍යයින් මේ වසරේ දී පෙරටත් වඩා ක්‍රියාකාරී ව හා උද්යෝගයෙන් අධ්‍යයන කටයුතුවල නිරත වීමට අපේක්ෂා කරනු ඇත. එය ඔබටත් එක්තරා අන්දමක මිහිරිදායක වූත් සේවා ලැදි වූත් අභියෝගයක් වනු ඇත.

එම අභියෝගය ජය ගැනුම සඳහා ඔබ අතට පත් කෙරෙන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය තුළ අඩංගු සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම ඔබ වෙතට සැපයෙන ආදර්ශකයක් පමණි. ඔබ ප්‍රදේශයේ සම්පත්, සංස්කෘතිය, අවශ්‍යතා හා ඔබේ නිර්මාණශීලීත්වය අනුව, යෝජිත විෂය සන්ධාරය ගැබ් වූ නිපුණතාව තහවුරු වන සේ නව ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් සකස් කර ගැනීමත්, ඒවා අප වෙත ලබා දීමත් තුළින් මෙම ජාතික මෙහෙවරට ඔබ දක්වන සංවර්ධනාත්මක සහයෝගය අප හුදෙක් ම අගය කරන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

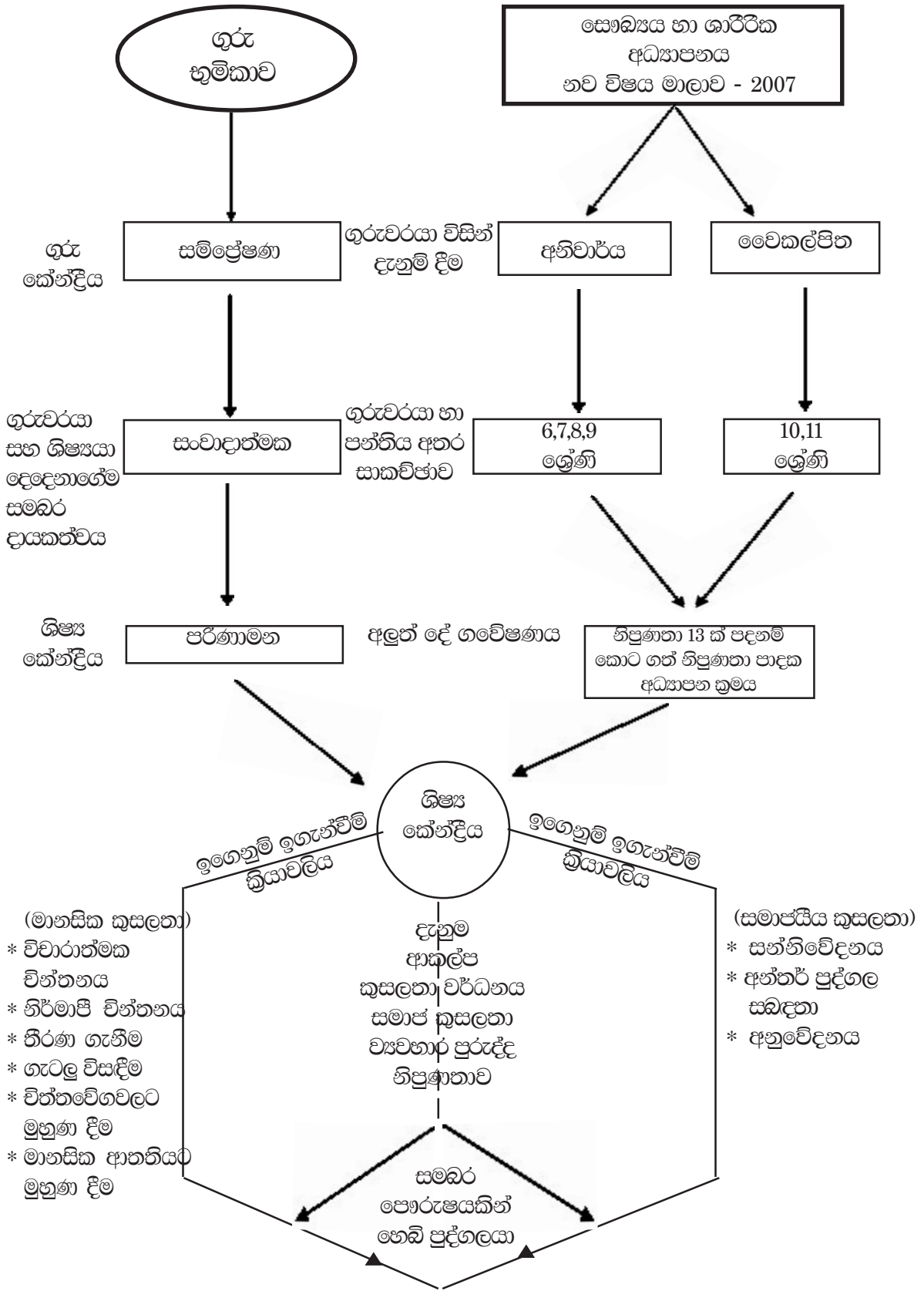
පටුන

	පිටු
• විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය	
• විෂයය හැඳින්වීම	1
• විෂයයේ අරමුණු	2
• නිපුණතා , නිපුණතා මට්ටම්, විෂය සන්ධාරය හා කාලය	3-15
• පළමු වන වාරය	
• පළමු වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් විෂය සන්ධාරය හා කාලය	16
• පාසලේ ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්	17-18
• ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය	19
• හැඳින්වීම	20-24
• ගුණාත්මක යෙදවුම්	25
• පළමු වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදනය	26-69
• දෙ වන වාරය	
• දෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලය	70
• දෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදනය	71-138
• තෙ වන වාරය	
• තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලය	139
• තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදනය	140-212
• තක්සේරුව හා ඇගයීම	213
• හැඳින්වීම	214-215
• ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දිරිස කිරීමේ උපකරණ	216-226

විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය

විෂයය හැඳින්වීම

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය හඳුන්වා දීමට පහත සඳහන් සංකල්ප සිතියම ඉදිරිපත් කරමු.



විෂයයේ අරමුණු

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

මෙහි දී මූලික වශයෙන් ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනයට හා රැක ගැනීමට
 - සතුට හා නෘප්තිය ලබා ගැනීමට
 - අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට
 - පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීමට
 - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට
 - විත්තවේග සමතුලනය කර ගැනීමට
 - සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට
 - ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මක ව හා සාර්ථක ව මුහුණ දීමට
 - ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට
 - විවේකය අර්ථවත් ව ගත කිරීමට
- හා
- ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට යි

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
1.	සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පවුලේ සෞඛ්‍ය සංකල්පය ● සෞඛ්‍යවත් පරිසර සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> ● පවිත්‍රතාව ● වාතාශ්‍රය ● ආලෝකය ● ඉඩකඩ ● ක්‍රමවත් බව ● යහපත් සම්බන්ධතා ● නිරෝගී බව ● සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස/ ශිෂ්‍යයකු ලෙස නමා ගේ දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි ජීවන රටාව ● යහපත් පරිසරය ● සුසාධ්‍යකාරකයකු ලෙස ● පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය ● ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම ● සෞඛ්‍ය පණිවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාම ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හැඳින්වීම 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
2	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආදර්ශ හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● මානුෂික අවශ්‍යතා අතර ආදර්ශ හා සුරක්ෂිත බව පිළිබඳ සංකල්පය ● ආදර්ශ හා සුරක්ෂිතභාවය හා බැඳුණු පුද්ගලයන් <ul style="list-style-type: none"> ● දෙමාපියන් ● පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන් ● අසල්වාසීන් ● සමවයස් කණ්ඩායම් ● ගුරුවරයා ප්‍රමුඛ පාසල් ප්‍රජාව ● සමාජයේ පුද්ගලයින් ● පුද්ගලයින් ගේ යුතුකම් සහ වගකීම් ● ආදර්ශ හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී තමා ගේ යුතුකම් සහ වගකීම්. 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
3	<p>චාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.</p>	<p>3.1 දෛනික කටයුතු ඵලදායී ව ඉටු කිරීම සඳහා චලන කිහිපයක් සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>3.2 දෛනික කටයුතු ඵලදායී ව ඉටු කිරීම සඳහා පැනීම හා කැරකීම සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>3.3 දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීය ව ඉටුකිරීම සඳහා රිද්මයට අනුව චලන සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමෝධානය දියුණු කිරීමේ ක්‍රම ● රිද්මයානුකූල පා චලන අවස්ථා හත සමඟ ම දෑන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් ● විවිධ ආකාරයට පැනීම හා කැරකීම සමෝධානය කොට කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් ● සංගීත රිද්මයට අනුව කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් ● සංගීතයේ මාත්‍රා (Beat) රිද්මයට අනුව පා චලන අවස්ථා හත සමඟ දෑන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
4	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<p>4.1 හිඳ ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.</p> <p>4.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.</p> <p>4.3 වැනිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කරගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● පුටුවේ හිඳ ගැනීම ● පාද දිග හැර හිඳ ගැනීම ● අකුස් හිඳුම ● දෙදෙන මත හිඳුම ● විලඹ මත හිඳුම ● ආසනගත හිඳුම ● ඇවිදීමේ ඉරියව් වැඩිදියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● පා ඇඟිලි තුඩු මගින් ඇවිදීම ● විලඹින් ඇවිදීම ● පියවර ළං කර ඇවිදීම ● පියවර ඇත් කර ඇවිදීම ● පැත්තට ඇවිදීම ● පිටුපසට ඇවිදීම ● විකර්ණගත ව ඇවිදීම ● සෘජු රේඛාවක දෙ පසින් පතුල් තබා ඇවිදීම. ● පියවර සමාන ව තබා ගනිමින් ඇවිදීම ● වැනිරීමේ ඉරියව් වැඩිදියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම. <ul style="list-style-type: none"> ● උඩුකුරු ව වැනිරීම ● මුනින් අතට වැනිරීම ● වම් හා දකුණු ඇඟයට වැනිරීම ● අකුස් වැනිරීම. 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
5	ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	<p>5.1 වින්දනයක් ලැබීම සඳහා උපකරණ රහිත ව හා සහිත ව ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.</p> <p>5.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>5.3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>5.4 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>5.5 නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>5.6 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි</p> <p>5.7 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ජන ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> ● යුගල ● සමූහ ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය <ul style="list-style-type: none"> ● ලෝක ඉතිහාසය ● ලංකා ඉතිහාසය ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● පිරිනැමීම ● ලබා ගැනීම ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය <ul style="list-style-type: none"> ● ලෝක ඉතිහාසය ● ලංකා ඉතිහාසය ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● පාද හුරුව ● පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය <ul style="list-style-type: none"> ● ලෝක ඉතිහාසය ● ලංකා ඉතිහාසය ● පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● පන්දු පාලනය (සිරැටේ විවිධ කොටස් වලින්) 	<p>02</p> <p>01</p> <p>03</p> <p>01</p> <p>03</p> <p>01</p> <p>03</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
6	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණුකරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<p>6.1 ඇවිදීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.2 දිවීමේ මූලික හැකියා සාමෝධානික ව පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.3 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ඇවිදීම <ul style="list-style-type: none"> ● කඩසර ව ඇවිදීම ● දිවීම <ul style="list-style-type: none"> ● දිවීමේ මූලික සරඹ ● ඇවිදීමේ සරඹ ● ස්කිප් කිරීමේ සරඹ ● දිවීමේ සරඹ ● පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● තනි පාදයෙන් ● දෙපා මගින් ● තනි පාදයෙන් නික්ම දෙපා මගින් පනිත වීම ● උපකරණ මගින් පැනීම ● විසි කිරීම <ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ ඛර උපකරණ විවිධ දිශාවලට විසි කිරීම. ● ධාවනයේ යෙදී ඉහත උපකරණ ඇතට විසි කිරීම ● උපකරණ ඉලක්කයට විසි කිරීම 	<p>02</p> <p>02</p> <p>03</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
7	ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	7.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා සමාජ සම්බන්ධතා ● නීති රීති ආචාර ධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත් කම <ul style="list-style-type: none"> ● නමාට ● පවුලට ● පාසල තුළ ● ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සම්බන්ධයෙන් තමා ගේ සමාජයීය දායකත්වය හා වගකීම. <ul style="list-style-type: none"> ● විනිශ්චයට ගරු කිරීම ● නීති රීතිවලට අවනත වීම ● නීති රීතිවලට අවනත වීමට අන් අය පෙළඹවීම. 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
8	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	8.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂ්‍යදායක ආහාරයක අඩංගු විය යුතු කොටස් <ul style="list-style-type: none"> ● ශක්තිජනක ● ආරක්ෂක ● වර්ධක ● ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග <ul style="list-style-type: none"> ● කාබෝහයිඩ්‍රේට් ● ප්‍රෝටීන් ● මේද හා ලිපිඩ ● විටමින් ● ඛනිජ ලවණ ● ආහාර චක්‍රලය ● ආහාර පිරමීඩය ● සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාරයෙහි ඇති සංස්කෘතික වටිනා කම ● පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළිබඳ තමා ගේ දායකත්වය ● ගෙ වත්ත සහ පාසල් වත්ත 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
9	සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම ම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.	9.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පද්ධතිවල අසිරිය <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ● ස්වසන පද්ධතිය ● රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ● බහිෂ්ඨාපීය පද්ධතිය ● පේශි පද්ධතිය ● අස්ථි පද්ධතිය ● පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත් කම ● පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා ● පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ. 	03
10	ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.	10.1 යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ශක්තිය හා දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කරගත හැකි වැඩ සටහන් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික යෝග්‍යතාවට බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● ශක්තිය (Strength) ● දැරීමේ හැකියාව (Endurance) ● වේගය (Speed) ● නම්‍යතාව (Flexibility) ● සමායෝජනය (Co-ordination) ● ශක්තිය දියුණු කිරීමට යොදා ගත හැකි පුහුණු වැඩසටහන් ● දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනයට යොදා ගත හැකි සුළු ක්‍රීඩා 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
11	යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණදෙයි.	11.1 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ වන රෝග නිවාරණය සඳහා දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● බෝ වන සහ බෝ නො වන රෝග හැඳින්වීම. <ul style="list-style-type: none"> ● බෝ වන රෝග ● රෝග බෝ වන ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වාතය මගින් ● ජලය මගින් ● ආහාර මගින් ● සතුන් මගින් ● ස්පර්ශයෙන් ● ආසාදිත රුධිරය මගින් ● අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් ● වාතය මගින් බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● සෙම්ප්‍රතිෂ්‍යාව ● ක්ෂය රෝගය ● සාර්ස් ● පැපොල ● ජලය මගින් බෝවන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● පාවනය ● කොළරාව ● උණසන්නිපාතය ● අතිසාරය 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
			<ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර මගින් බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● පාවනය ● හෙපටයිටිස් A (සෙංගමාලය) ● උණ සන්නිපාතය ● සතුන් මගින් බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● ඩිංගු ● මැලේරියා ● බරවා ● පනු රෝග ● ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස් - (මී උණ) ● ජැපනිස් එන්සෙෆලයිටිස් - (මොළේ උණ) ● ස්පර්ශය මගින් බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● පනු හොරි ● අලුහම් ● ලාදුරු ● ආසාදිත රුධිරය මගින් බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● හෙපටයිටිස් B ● HIV ආසාදනය ● අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● HIV ආසාදනය ● අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ● බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත් කම හා ක්‍රමවේද ● බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා තමා ගේ දායකත්වය 	

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
		<p>11.2 යහ පැවැත්ම උදෙසා බෝ හෝ වන රෝග වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● බෝ හෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● දියවැඩියා ● අධික රුධිර පීඩනය ● පිළිකා ● හෘද රෝග ● මී මැස්මොරය (අපස්මාරය) ● ආසානය (stroke)- (අංශභාගය) ● බෝ හෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත් කම ● බෝ හෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා නමා ගේ දායකත්වය 	03
14	<p>12 සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පුද්ගලයකරයි.</p>	<p>12.1 විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පවුල තුළ විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● අවශ්‍යතා පූර්ණය ● මූලික අවශ්‍යතා ● ආත්ම අභිමානය ● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ● කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය ● සමානාත්මතාව ● ආතතිය පාලනය ● අවස්ථා සම්පාදනය ● මානසික හා ශාරීරික සහනය ● පවුල තුළ විත්තවේග කළමනාකරණයේ වැදගත් කම <ul style="list-style-type: none"> ● සාමය ● සතුට ● සාධාරණත්වය ● සඳාචාරවත් බව 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
13	එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	13.1දෛනික ජීවිතයේ දී පවුල හා පාසල තුළ හමු වන අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පවුල හා පාසල තුළ මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● අනතුරු ● ආපදා ● අපචාර හා අපයෝජන ● අන් අය ගේ අපේක්ෂා ● විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දීමේ අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> ● මුහුණ පෑමට සිදු වන තත්ත්වයන් බේරීම ● අනතුරුවලින් බේරීම ● හානි අවම කර ගැනීම. ● පවුල හා පාසල තුළ මුහුණ පෑමට සිදු වන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන කරුණු. <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි දැනුම ● අභියෝග හඳුනා ගැනීම ● නිවැරදි තීරණ ගැනීම ● ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය ● සාමූහික තීරණ ගැනීම ● වැළකී සිටීමේ ක්‍රම ● හැඟීම් පාලනය ● ප්‍රථමාධාර 	03

පළමු වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාවය	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	03
2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.	03
3. වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කාර්ය ඵලදායීව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.	3.1 දෛනික කටයුතු ඵලදායී ව ඉටු කිරීම සඳහා පා වලන සහ දැන් වලන සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
	3.2 දෛනික කටයුතු ඵලදායී ව ඉටු කිරීම සඳහා පැනීම හා කැරකීම සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
	3.3 දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව ඉටු කිරීම සඳහා රිද්මයට අනුව වලන සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
4. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	4.1 නිදාගැනීමේ, නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	01
	4.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.	01
	4.3 වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.	01

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නො වන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් වී අර්ථවත් ව හා ඵලදායී ව සක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩසටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගීත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩසටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I
 - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැළඳුම්)
 - සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/සමාජය)
 - සෞඛ්‍යවත් පාසල්වල 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/යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
 - ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
 - ශාන්ත පෝන් ගිලන්රට් 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
 - පිම්නාස්ටික්
 - 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 සහ අනිවාර්ය ක්‍රීඩා
 - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
 - ශාරීරික අභ්‍යාස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
 - තරඟ
 - උත්සව

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
 - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
 - ඵලිමහන් කඳවුරු
 - කඳු තරණය
 - පා ගමන්
 - පා පැදි සවාරි
 - වන ශිල්පය
 - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්

- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
 - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
 - ශිෂ්‍ය හට/ශිෂ්‍ය හටවි
 - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ප්‍රමාණය හා පහසු කම් මත ඉහත සඳහන් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ඉගැන්වීමෙහි නිරත ගුරුවරයා ගේ වගකීම යි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන් ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගේ සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩනගා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පති ගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

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

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරු මහත්මයෙක් හෝ මහත්මියක් විසිනි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

මෙම පාඨමාලාවට අදාළ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය තීරණය කිරීමේ දී ගවේෂණය පදනම් කරගෙන සිසු නිපුණතා ගොඩනැගීමට හැකි වන පරිදි ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනය සඳහා මෙසේ සූදානම් වීමේ දී ගුරු භූමිකාවේ ද පැහැදිලි වෙනසක් අපේක්ෂා කෙරේ.

ඇත අනිත්‍යයේ සිට අපේ පන්ති කාමරවල බහුල ව ක්‍රියාත්මක වූ සාම්ප්‍රදායික, සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාව (TRANSMISSION ROLE) හා පසු කාලීන ව හඳුන්වා දෙනු ලැබූ ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව (TRANSACTION ROLE) වර්තමාන පන්ති කාමර තුළ තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දුරදැරියන් ගේ වින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතාවල අද දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලන විට ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය සංවර්ධනය විය යුතු බවත්, එය සිදු විය යුතු ආකාරයත්, හඳුනා ගැනීම අපහසු නො වේ.

සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාවේ දී සිසුන් උගත යුතු සියලුම දන්නා අයකු ලෙස, ගුරුවරයා පිළිගැනෙන අතර සිසුන් ඒ කිසිවක් නො දන්නා අය ලෙස සලකා ඔවුන් වෙත දැනුම සම්ප්‍රේෂණය කිරීම ගුරු කාර්යය බවට පත් වී තිබේ. ගුරුවරයාගෙන් සිසුන්ට දැනුම ගලා යාමට පමණක් සීමා වන දේශන මුහුණුවරක් ගන්නා මෙම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සිසු වින්තනය අවදි කිරීමට හෝ සිසුන් ගේ පෞද්ගලික හා සමාජ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීමට හෝ ප්‍රමාණවත් ව දායක නො වේ.

ගුරුවරයා පන්තිය සමග ඇති කර ගන්නා දෙ බස ගනුදෙනු භූමිකාවේ ආරම්භක අවස්ථාව වේ. ගුරුවරයාගෙන් පන්තියට හා පන්තියෙන් ගුරුවරයාට ගලා යන අදහස්වලට අමතර ව සිසු - සිසු අන්තර් ක්‍රියා ද පසු ව ඇති වීම නිසා මෙම දෙබස ක්‍රමයෙන් සංවාදයකට පෙරළේ. දන්නා දෙයින් හෝ දන්නා දෙයට, සරල දෙයින් සංකීර්ණ දෙයට මෙන්ම සංයුක්ත දෙයින් විසුක්ත දෙයට සිසුන් ගෙන යාම සඳහා ගුරුවරයා දිගින් දිගට ම ප්‍රශ්නකරණයේ නිරත වේ.

නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනයේ දී ශිෂ්‍ය කාර්ය ප්‍රබල ස්ථානයක් ගන්නා අතර පන්තියේ සෑම ළමයෙකු ම ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ව අඩු තරමින් ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකු ගේ (RESOURCE PERSON) තත්ත්වයට ගුරුවරයා පත් වේ. සිත් ගන්නා සුළු ආරම්භයක් සහිත ව ක්‍රියාකාරකමට ප්‍රවේශ වීම ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසු කම් සහිත ඉගෙනුම් පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, සිසුන් ඉගෙන ගන්නා අයුරු සම්ප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා හා නො හැකියා හඳුනා ගනිමින් ද, අවශ්‍ය ඉදිරි පෝෂණ හා ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් ද සිසුන් ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා සිසුන් ඉදිරිපත් කිරීම්වලට හා සාකච්ඡාවලට යොමු වන අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට මැනවින් සවන් දීම හා ඇගයීම මෙන්ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා සුදුසු උපකරණ සකස් කිරීම ද මෙහි දී ගුරුවරයා ගෙන් ඉටු විය යුතු මූලික කාර්යයන් වේ. යටෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන භූමිකාව (TRANSFORMATION ROLE) ලෙස නම් කර තිබේ.

මෙම පාඨමාර්ගයේ පළමු කොටස මගින් හඳුන්වා දෙනු ලබන විස්තරාත්මක විෂයමාලාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් සන්නතිය එහි දෙ වැනි කොටසට ඇතුළත් කර ඇත. මේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක් ම අඩු තරමින් පියවර තුනක් ඇතුළත් වන පරිදි සංවර්ධනය කර තිබේ. ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු වන පියවර මගින් සිසුන් ඉගෙනුමට සම්බන්ධ කර ගැනීමට අපේක්ෂා කරනු ලැබේ. එ බැවින් මෙම පියවර සම්බන්ධකර ගැනීමේ පියවර (ENGAGEMENT STEP) වශයෙන් නම් කර තිබේ. මෙහි ආරම්භයක් ලෙස ගුරුවරයා ගනුදෙනු භූමිකාවේ ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරමින් සිසුන් සමග දෙ බසකට මුල පුරයි. පසුව සංවාදයකට පරිවර්තනය විය හැකි මේ දෙබස යටතේ ගවේෂණයේ යෙදීමෙන් සිසුන් සංවර්ධනය කර ගත යුතු මූලික නිපුණතා හා සම්බන්ධ පෙර දැනුම සිහිපත් කර ගැනීමටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල ඉදිරිය පිළිබඳ ඉගි ලබා ගැනීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසේ. මෙම අදහස් හුවමාරුව සඳහා යොදා ගත හැකි උපක්‍රම රාශියක් ගුරුවරයා සතු ව ඇත. ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම/ පින්තූර, පුවත්පත් දැන්වීම් හා සඤා පත් (FLASH

CARDS) වැනි උත්තේජක යොදා ගැනීම/ ගැටලු ප්‍රහේලිකා හෝ සිද්ධි අධ්‍යයන භාවිතය/ දෙ බස්, භූමිකා රංගන, කවි, ගීත හා ආදර්ශන (DEMONSTRATIONS) සෘජු ව හෝ ශ්‍රව්‍ය පට හෝ දෘශ්‍ය පට ඇසුරෙන් යොදා ගැනීම මෙවන් උපක්‍රම කිහිපයකි. සාරාංශ වශයෙන් පහත සඳහන් අරමුණු තුන සාක්ෂාත් කර ගැනීම මුල් කොට ක්‍රියාකාරකම්වල පළමු වන පියවර ක්‍රියාත්මක වේ.

- පන්තියේ අවධානය දිනා ගැනීම
- අවශ්‍ය පෙර දැනුම සිහිපත් කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීම.
- ක්‍රියාකාරකමේ දෙ වැනි පියවර යටතේ සිසුන් යොමු කිරීමට අපේක්ෂා කරන ගවේෂණයේ මූලිකාංග සිසුන්ට හඳුන්වා දීම.

ක්‍රියාකාරකමේ දෙ වන පියවර සැලසුම් කර ඇත්තේ ගවේෂණය (EXPLORATION) සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදීමට ය. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන්නේ ඒ සඳහා සුවිශේෂ ව සකස් කරන ලද උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පදනම් කර ගෙන ය. ගැටලුවට සම්බන්ධ විවිධ පැති කණ්ඩායම් වශයෙන් ගවේෂණය කරමින් සහයෝගී ඉගෙනුමේ යෙදීමට සිසුන්ට හැකි වන පරිදි මෙම ගවේෂණය සැලසුම් කිරීමට ගුරුවරයාට සිදු වේ. සපයා ඇති සම්පත් ද්‍රව්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින්, සතිමත් බවෙන් යුතු ව කණ්ඩායම් සාකච්ඡා මෙහෙයවමින් සිසුන් ගවේෂණයේ නිරත වීම මෙම පියවරේ වැදගත් ලක්ෂණ කිහිපයක් වේ. කාලයක් තිස්සේ එ බඳු කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම නිසා ස්වයං විනය, අන්‍යයන්ට සවන් දීම, අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම, ඔවුන්ට උදව් වීම, කාල කළමනාකරණය, ගුණාත්මක බවෙන් ඉහළ නිපැයුම් ලබා ගැනීම, අවංක බව ආදී සාමාන්‍ය ජීවිතයට අවශ්‍ය වැදගත් කුසලතා රැසක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද සිසුන්ට හැකියාව ලැබේ.

සිසුන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කිරීමේ දී ශිෂ්‍ය කණ්ඩායම්වල නායකත්වය පිළිබඳ තීරණ ගැනීමෙන් ගුරුවරයා වැළකී සිටිය යුතු අතර සිසුන් අතරින් නායකයන් මතු වීමට අවශ්‍ය පසුබිම පමණක් මැනවින් සූදානම් කළ යුතු ය. සැලසුම් හැකියා පදනම් කර ගනිමින් අවස්ථාවෝචිත ව නායකත්වය ගැනීමේ වරප්‍රසාදය මේ අනුව සිසුන්ට හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකමේ තෙ වන පියවරේ දී සෑම කණ්ඩායමකට ම තම ගවේෂණ ප්‍රතිඵල අන් අය ගේ දැනගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙහි දී ගුරුවරයා කළ යුත්තේ සමූහ ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා සිසුන් දිරිමත් කිරීම ය. සෑම සාමාජිකයෙකුට ම වගකීම් පැවරෙන පරිදි ඉදිරිපත් කිරීම් සැලසුම් කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවීම ද වැඩිදායක ය. සිසු අනාවරණ පැහැදිලි කිරීම (EXPLANATION) හා සම්බන්ධ මෙම පියවරේ වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ අපේ පන්තිකාමර තුළ නිතර ඇසෙන ගුරු කථනය වෙනුවට සිසු හඬ මතු වීමට අවස්ථා සම්පාදනය වී තිබීම ය.

ක්‍රියාකාරකම්වල තෙ වන පියවරේ දී සොයා ගැනීම් වැඩි දියුණු කිරීමට එ නම් විස්තාරණයට (ELABORATION) සිසුන් යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ. එක් එක් කණ්ඩායම ඔවුන්ගේ ඉදිරිපත් කිරීම් අවසන් කළ පසු ඒ පිළිබඳ සංවර්ධනාත්මක යෝජනා මතු කිරීමට ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායමේ සිසුන්ට පළමු ව ද අනෙක් කණ්ඩායම්වල සිසුන්ට දෙ වනු ව ද අවස්ථාව ලබා දීමෙන් මෙය සිදු කෙරේ. කෙ සේ වෙනත් අවසාන සමාලෝචනය බාර වන්නේ ගුරුවරයාට ය. සිසුන් නිරත වූ ගවේෂණයට අදාළ වැදගත් කරුණු සියල්ල පැහැදිලි වන සේත්, සංකල්ප හා න්‍යාය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය සිසුන් තුළ තහවුරු වන සේත් , මෙම සමාලෝචනය සිදු කිරීම ගුරුවරයා ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

පන්තිකාමර ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය අපේක්ෂිත ආකාරයෙන් සාර්ථක ව ඉටු වන්නේ දැයි නිරතුරු ව සොයා බැලීම මෙම ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය යටතේ ගුරුවරුන් සතු ප්‍රධාන වගකීමකි. මේ සඳහා තක්සේරුව හා ඇගයීම යොදා ගත යුතු අතර ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ දී ම ලබා ගැනීමට සැලසුම්ගත ක්‍රියාකාරකම් ගුරුවරයාට අවස්ථාව සලසා දේ. ක්‍රියාකාරකමේ දෙ වන පියවර යටතේ සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට තක්සේරුවටත් (ASSESSMENT), ක්‍රියාකාරකමේ තෙ වන පියවර යටතේ සිසුන් පැහැදිලි කිරීම් හා

විස්තාරණයට යොමු වන විට ඇගයීමට (EVALUATION), ගුරුවරයාට අවස්ථාව තිබේ. තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ විස්තරාත්මක විමසුමක් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන් වන කොටසෙහි දැක්වේ.

මේ දක්වා විස්තර කරන ලද ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය පරිණාමන භූමිකාව ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ගුරුවරයා යොමු කරවයි. මෙහි දී කණ්ඩායම් ගවේෂණයට මුල් තැන ලැබෙන අතර දෙ බස් සංවාද හා කෙටි දේශන සඳහා ද ගුරුවරයාට අවකාශ සැලසේ. ප්‍රවේශ පියවරේ දී දෙ බසට හා සංවාදයට අවස්ථා ඇති අතර අවසාන පියවරේ සමාලෝචනය යටතේ කෙටි දෙසුමක් මගින් සංකල්ප තහවුරු කිරීමට ගුරුවරයාට ඉඩ ඇත. නව සහග්‍රකයේ පළමු වන විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය යටතේ ඉදිරිපත් වන මෙම විෂයමාලාව හා සම්බන්ධ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය සංවර්ධනය කිරීමේ දී පරිණාමන ගුරු භූමිකාවට අමතර ව සම්ප්‍රේෂණ හා ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාවන්ට අදාළ වැදගත් ලක්ෂණ ගැන ද සැලකිලිමත් වීම මෙම ක්‍රමවේදයේ විශේෂත්වය ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

ආර්ථික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා

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

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ආර්ථික අධ්‍යාපන පාඨමි සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඨම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම හොකරන ලදී.

ආර්ථික අධ්‍යාපන විෂයයේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු සම්මත රටාවක් පවතී. එනම්,

- සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- සිසුන් ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම, ආරම්භක ව්‍යායාම) (Warming up Exercises)
- ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- පොදු 5E ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම
- ඇඟ ඉහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඨම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම 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 30-45 ත් 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 45 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 20 ක් බව
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නො හැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව
- සතියකට කාලච්ඡේද 02 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 60 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් එකී අතිරේක කාලච්ඡේද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

එක් එක් දිනවල දී ඔබට වෙන්වන කාලච්ඡේදය සඳහා වූ කාල පරාසය පාසලක දිනය ආරම්භයේ දී දැන ගැනීමට ඉඩ ලැබෙන බැවින් අදාළ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඒ අනුව ඔබ විසින් 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. ඔබ ගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.

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

- **සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**
පංති කාමරයේ සිට එකිනෙකා පසුපස ජේලියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.
- **පංති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**
ඔබ විසින් නිර්මාණය කෙරෙන පංති රටාවකට සිසුන් තබා ගන්න. විවිධ දිනවල දී මෙම රටාව වෙනස් කිරීම සුදුසු ය.
- **සිසුන් ගේ සෞඛ්‍යය පරීක්ෂා කිරීම.**
ශිෂ්‍යයින් ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට නො හැකි සිසුන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයින් හෝ විනිශ්චයකරුවන් ලෙස යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.
- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම්.**
සිසුන්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සිසු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබ ගේ වගකීම වේ.
- **ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම්.**
ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම් කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ නො හැකි වුවත්, පාසල් සිසුන්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම් ලබා දීම සුදුසු ය.
අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබ ගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත පාඩමට ගැලපෙන පරිදි ව්‍යායාම් 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 විනෝද ක්‍රියාකාරකමක් සිසුන් යොදවන්න.

සමහර ක්‍රියාකාරකම් සමග ඊට ගැලපෙන විශේෂිත විනෝද ක්‍රියාකාරකම් හඳුන්වා දී ඇත. එසේ නොමැති විට සුදුසු විනෝද ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබට කළ හැකි ය.

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**

සුදුසු පරිදි ඇඟ ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම් 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 සිසුන් මෙහෙයවන්න.

ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ ළමුන් ගේ 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 7 ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

මෙහි සඳහන් සමහර ස්ථිර උපකරණ පාසලේ වෙනත් අංශවලින් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. සමහර ස්ථිර උපකරණ වෙනුවට යොදා ගත හැකි විකල්ප උපකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳුන්වා දී ඇත. එ සේ වුවද ක්‍රියාකාරකමට අදාළ නිශ්චිත උපකරණ සිසුන්ට හඳුන්වා දිය හැකි නම් එය ඉතා මත් වැදගත් ය. කෙ සේ වෙනත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යා හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද මත මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වේ.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපන-Over head Projector ● විනිවිදක - Transparencies ● සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක් ● නාල බිට් 8 සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි. ● මෙට්‍රස් (ගුදිර) ● නෙට්බෝල ● වොලිබෝල් ● වොලිබෝල් දැලක් ● කඩුලු ● සනය යෂ්ටි ● මිනුම් පටි ● රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ) ● ටෙනිස් බෝල ● විවිධ බර බෝල ● මීටරයක විෂ්කම්භය ඇති වේවැල්/ප්ලාස්ටික් වළලු ● විවිධ ප්‍රමාණයේ වේවැල් වළලු ● බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් ● හිමයි කඩදාස ● ගම් | <ul style="list-style-type: none"> ● පාට පැන්සල් ● පැස්ටල් ● නළා ● නෙරොංචි පෙති හා ඉත්තන් ● පංච හා කවඩ් ● විවිධ පාට ඉත්තන් ● සෙ.මී. 30 x සෙ.මී 30 ප්‍රමාණයේ කාඩ්බෝඩ් ● 1 -6 දක්වා අංකනය කළ තුණ්ඩු ● සෙ.මී. 25 -30 අතර උස පෙට්ටි ● විවිධ උස ඇති පෙට්ටි ● සෙ.මී. 45 ක් උස කුඩා කොඩ් 15 ක් ● විවිධ දිගැති ලී කැබලි ● පරණ ටයර් ● ඩෙස්ක් ● ලණු ● අළු හුණු/ දහයිසා/ ලී කුඩු ● කතුරු ● k - සෙලෝටේප් |
|--|--|

විත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ආහාර ත්‍රිකෝණයේ
- ආහාර චක්‍රයේ
- ආහාර පිරමිඩයේ
- විවිධ පද්ධති
 - ආහාර මාර්ග
 - ස්වසන මාර්ග
 - රුධිර සංසරණ
 - ප්‍රජනක

පළමු වන වාරය සඳහා
ක්‍රියාකාරකම් සහිතව

නිපුණතාව 1 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1 : පවුලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.
 ක්‍රියාකාරකම : සුවපත් දිවි පෙවනක් උරුම කර ගනිමු.
 කාලය : මිනිත්තු 105 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 1.1.1 ට ඇතුළත් කවි පෙළ සමස්ත පන්තියට පෙනෙන සේ ලියන ලද මුස්ට් ඩෝඩ් එකක්
 - ඇමුණුම 1.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 1.1.1 :
- පන්තියේ සැමට හොඳින් පෙනෙන සේ කවි පෙළ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
 - කවි පෙළ කීප වරක් සෙමින් කියවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - අනතුරු ව සියලු දෙනා එක් ව තාලයට ගයනා කිරීමට යොමු කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- මෙම කවි පෙළින් පහත තොරතුරු හෙළිදරව් වන බව
 - පැරණි ශ්‍රී ලංකාවේ පවුලක සාමාජිකයින් අතර පැවති සෙනෙහෙබර සබඳතා
 - වැඩි හිටියන් ගේ, ආදරය, සැලකිල්ල, ආරක්ෂාව දැරුවන්ට හෝ අඩුව ලැබුණු ආකාරය.
 - ස්වාභාවික පරිසරය ද ආරක්ෂා කරමින් ගත කළ ක්‍රියාකාරී දිවිය
 - පවුල්වල ප්‍රීතීමත් වාතාවරණය

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 1.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 50 යි)

පියවර 1.1.3

- සිසු අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- සෞඛ්‍යවත් භෞතික පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීමෙන් පවුලේ සැමට මෙන් ම, අන් අයට ද නිවෙස ප්‍රිය මනාප ස්ථානයක් වන බව
- පවුලේ භෞතික පරිසරය සකස් කරගැනීමේ දී
 - ක්‍රමවත් ව කුණු කසළ බැහැර කිරීම.
 - ජලය ලබා ගන්නා ස්ථාන පිරිසිදු ව පවත්වා ගැනීම.
 - වැසිකිළි, කැසිකිළි, ක්‍රමවත් ව හා පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.
 - නිවසේ අලංකරණය සඳහා, මල් වැවීම, ඖෂධ ශාක වැනි ශාක රෝපණය කිරීම
 - ප්‍රමාණවත් ලෙස වාතාශ්‍රය සහ ආලෝකය ලැබෙන සේ දොර ජනෙල් දිවා කාලයේ විවෘත ව නැඹීම.
 - ගෘහ භාණ්ඩ, පොත් පත්, එක් එක් අය ගේ පෞද්ගලික භාණ්ඩ, උපකරණ ආදිය ක්‍රමවත් ව තබා ගැනීම වැනි කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු බව.
- පවුලේ සාමාජිකයින් අතර යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමෙන් පවුලේ මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන බව.
- යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට පහත සඳහන් කරුණු හේතු වන බව.
 - සහාය වීම - නිවෙස පිරිසිදු කිරීමට, මල් පාත්ති සැකසීමට, එළවලු පැලවලට ජලය දැමීමට වැනි අවස්ථාවලට සහය වීම.
 - උපකාරී වීම - අසනීප වූ පවුලේ සාමාජිකයන්ට උපකාර කිරීම, වැඩිමහල් අයට විවිධ ආකාරයෙන් උදව් වීම.
 - අවනත වීම - මවට, පියාට, වැඩිමහල් සහෝදර සහෝදරියන්ට, පවුලේ වැඩිමහල් ශ්‍රද්ධානීන්ට අවනතවීම.
 - බෙදා හදා ගැනීම - ආහාර, පොත්පත් වැනි දේවල් බෙදා හදා ගැනීම.
- පවුලේ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීම සඳහා සාමාජිකයින් ගේ නිරෝගී කම ඉවහල් වන බව.
- නිරෝගී කම රැක ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ යුතු බව.
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.
 - පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම.

- රෝග බෝ වීමට ඉවහල් වන පාරිසරික බාධක ඉවත් කිරීම.
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්මක් ගොඩනගා ගැනීම.
- නිසි අවස්ථාවල දී ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම.
- ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම.
- පවුලේ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු දායකත්වය පහත සඳහන් පරිදි බව.
 - සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම පවුල වෙත සන්නිවේදනය කිරීම.
 - සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් සැකසීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම.
 - සෞඛ්‍යය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- තමා ගේ මෙන් ම සෙසු සාමාජිකයින් ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය දියුණු කර ගනිමින් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස සැලකිය හැකි බව.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ යුතු බව.
 - පවුල සම්බන්ධයෙන් සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම.
 - ඵම ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීමට සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගැනීම.
 - නිවසේ සාමාජිකයින් ගේ කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම.
 - සියලු දෙනා ගේ ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම.

(මිනිත්තු 40 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පවුලේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක විස්තර කරයි.
- පවුලේ සෞඛ්‍යය දියුණු කිරීම තුළින් සමාජයේ සෞඛ්‍යය දියුණු කළ හැකි බව පිළිගනියි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන් සැලසුම් කරයි.
- නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීමට අන් අයට උපකාරී වෙයි.
- කණ්ඩායමක් තුළ තාර්කික ව කරුණු විග්‍රහ කරයි.

ඇමුණුම 1.1.1

දරු නැළැවිලි ගී

දොයි දොයි දොයි දොයි	බබෝ
බයි බයි බයි බයි	බබෝ
පුතේ නුඹේ ලොකු	අම්මා
අතේ වළල්ලක්	දැම්මා
හිතේ අදුර නැත	නිම්මා
නාඩා නිදියන්	පෙම්මා

පුංචි අම්ම	සිද්දේවී
අනේ වළල්ලක්	දා වී
මගේ පුතා හිනැහේ	වී
හිනැහි හිනැහි හිදියා	වී

කන්දක් ගිනි ඇවිලෙන්නේ
හැන්දක් කිරි බී පන්නේ
හැන්දයි උඹෙ නළවන්නේ
හින්දක් හිදියා ගන්නේ

අතට වෙරළි ඇතිද	ගෙනේ
ඉහට පලා නෙළා	ගෙනේ
බරට ම දුර කඩා	ගෙනේ
එයි අම්මා විගසකි	නේ

ඇමුණුම 1.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
සුවපත් දිවි පෙවකක් උරුම කර ගනිමු.

පැරණි ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳව සොයා බැලීමේ දී පවුල ඉතා වැදගත් සමාජ ඒකකයක් ලෙස පැවැති බව දක්නට ලැබේ. විශාල සාමාජික සංඛ්‍යාවකින් සැදුණු පැරණි පවුල්වල, සියලු සාමාජිකයින් එක් ව , ආගමික කටයුතුවල යෙදීම, කෙළි සෙල්ලම් වලට සම්බන්ධ වීම, ජාතික උත්සව ඇතුළු සංස්කෘතික කටයුතුවලට සහභාගී වීම, කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල යෙදීම, ආදි වශයෙන් සාමූහික ව විවිධ කටයුතුවල නිරත වූ හ. එම නිසා පැරණි පවුල් තුළ ප්‍රීතියෙන් පිරුණු සෞඛ්‍යමය වාතාවරණයක් ඇති විය. පවුලක යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුනක් පහත දැක්වේ.

- සෞඛ්‍යවත් භෞතික පරිසරයක් පැවතීම.
- සාමාජිකයින් අතර යහපත් මනෝ සමාජයීය තත්ත්ව පවත්වා ගැනීම.
- නිරෝගී සාමාජික පිරිසක් සිටීම.
- ඉහත සාධක තුනෙන් ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති සාධකය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- සාමාජිකයන් හා එක් ව එම සාධකය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති සාධකය පවුලේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට දායක වන අයුරු දක්වන්න.
- පවුලේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සැලැස්මක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග සකස් කරන්න.
- ඒ අනුසාරයෙන් නිර්මාණශීලී ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

නිපුණතාව 2 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

- නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම 2.1 : සුරකිමු, සුරැකෙමු, සුවපත් වෙමු.
- කාලය : මිනිත්තු 90 යි
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 2.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - සෙ.මි 30 x 30 ප්‍රමාණයේ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි දෙකක්
 - 1 -6 දක්වා අංකනය කළ තුන්ඩු කැබැලි දැමූ කුඩා පෙට්ටියක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි, කතුරු, සෙලෝටේප්, ගම්, වර්ණ ගැන්වීමට පාට පැන්සල්, පැස්ටල්, ප්ලැටිග්නම් පෑන්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 2.1.1 :
 - කුඩා අවධියේ පටන් මේ දක්වා තමන්ට ආදරය කළ හා ආරක්ෂාව ලබා දුන් පුද්ගලයන් පිළිබඳ සිහිපත් කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - එම පුද්ගලයින් පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන කීප දෙනෙකු ගේ ප්‍රතිචාර හුණු පුවරුවේ සටහන් කිරීමට යොමු කරන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පහත දැක්වෙන පරිදි අපට ආදරය කරන බොහෝ පිරිස් සිටින බව.
 - දෙමාපියන්
 - පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්
 - අසල්වාසීන්
 - ගුරුවරයා ප්‍රමුඛ පාසල් ප්‍රජාව
 - සම වයස් කණ්ඩායම්
 - සමාජයේ පුද්ගලයන්
- අපට සැබවින් ම ආදරය කරන අය අප සුරකින බව.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය මානව අවශ්‍යතාවක් බව.
- අපට සැබවින් ම ආදරය කරන අය අප ගෙන් කිසිවක් බලාපොරොත්තු නො වන බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

- පියවර 2.1.2 :
 - සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 2.1.3

- ගවේෂණ අනාවරණ ඔබ විසින් සපයනු ලබන අංකවලට අනුව සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලැබීමෙන් මානසික තෘප්තියක් ලැබෙන බව.
- විවිධ වයස් මට්ටම්වලදී ආදරය ප්‍රකාශ කරන ආකාර වෙනස් විය හැකි බව.
- පුද්ගල සම්පතාව මත ආදරයේ ස්වරූප වෙනස් වන බව.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය අන් අයට ද ලබා දීම කළ හැකි බව.
- යුතුකම් හා වගකීම් තමා විසින් ඉටු කිරීමෙන් යහපත් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගත හැකි බව.
- අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී සෑම පුද්ගලයකු ම යුතුකම් හා වගකීම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ආදරය කරන විවිධ පුද්ගලයින් නම් කරයි.
- ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය මානසික අවශ්‍යතාවක් බව පිළිගනියි.
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමේ දී තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කරයි.
- විවිධ සම්පත් සුරැකීමට කටයුතු කරයි.
- කණ්ඩායම් සාමජිකයන් සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වයි.

ඇමුණුම 2.1.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
සුරැකීම, සුරකීම - සුවපත් වීම.

අපට ආදරය කරන්නෝ බොහෝ සිටිති. ඔවුන් ගෙන් අපට ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ලැබේ. ඔවුන් ගෙන් අපටත්, අපෙන් ඔවුන්ටත්, ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් සමූහයක් තිබේ. සමාජයේ යහපත් පුද්ගලයෙකු ලෙස ජීවත් වීමටත්, යහපත් සම්බන්ධතා වැඩි දියුණු වීමටත්, මේ සියලු කාරණා ඉටු විය යුතු ය.

පහත දැක්වෙන්නේ අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන හා අප විසින් යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කළ යුතු පුද්ගල කාණ්ඩ දෙකකි.

I පුද්ගල කාණ්ඩය

- දෙමව්පියන්
- පවුලේ සාමාජිකයන්
- අසල්වැසියන්

II පුද්ගල කාණ්ඩය

- සම වයස් කණ්ඩායම්
- ගුරුවරයා හා පාසල් ප්‍රජාව
- විවිධ පුද්ගලයන්

- පහත තේමා අතරින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන තේමාව ඔස්සේ කරුණු රැස් කරන්න.
 - පළමු පුද්ගල කාණ්ඩයෙන් ඔබට ලැබෙන ආදරය, සුරක්ෂිතභාවය ඇතුළු යුතුකම් හා වගකීම්
 - දෙ වන පුද්ගල කාණ්ඩයෙන් ඔබට ලැබෙන ආදරය, සුරක්ෂිතභාවය ඇතුළු යුතුකම් හා වගකීම්
 - පළමු පුද්ගල කාණ්ඩයෙන් ඔබගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්
 - දෙ වන පුද්ගල කාණ්ඩයෙන් ඔබගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්
- ඔබ රැස් කර ගත් තොරතුරු නිර්මාණාත්මක ව ඔබ කණ්ඩායම්වලට ලැබෙන ඩිමයි කඩදාසි තුනක වෙන වෙන ම සටහන් කරන්න.
- පළමු හා දෙ වන කණ්ඩායම් රැස් කරන ලද තොරතුරු ඇතුළත් ඩිමයි කඩදාසි හය ඔබ කණ්ඩායම් දෙකට ලැබී ඇති පොදු පෙට්ටියේ පැති හයේ අලවන්න.
- තෙ වන හා සිව් වන කණ්ඩායම් රැස් කරන ලද තොරතුරු ඇතුළත් ඩිමයි කඩදාසි හය ඔබ කණ්ඩායම් දෙකට ලැබී ඇති පොදු පෙට්ටියේ පැති හයේ අලවන්න.
- අනතුරු ව පහත දැක්වෙන ආකාරයට කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියේ පැති හය අංකනය කරන්න.
 - අංක 1 - දෙමව්පියන්
 - අංක 2 - පවුලේ සාමාජිකයන්
 - අංක 3 - අසල්වැසියන්
 - අංක 4 - සමවයස් කණ්ඩායම්
 - අංක 5 - ගුරුවරයා හා පාසල් ප්‍රජාව
 - අංක 6 - විවිධ පුද්ගලයන්
- තොරතුරු ඇලවූ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි දෙක ගුරු මේසය මත තබන්න.
- ගුරු මේසය මත තබා ඇති කුඩා පෙට්ටියෙන් අංකයක් ලබා ගෙන එම අංකය පංතියට දැනුම් දෙන්න.
- එම අංකයට අදාළ ව තොරතුරු ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම් දෙක තම තමන් ගේ ගවේෂණ අනාවරණ පංතියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සියලු අංක අවසන් වන තුරු ගවේෂණ අනාවරණ ඉදිරිපත් කරන්න.

නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඒදිනෙදා කාර්ය ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : දෛනික කටයුතු ඵලදායීව ඉටු කිරීම සඳහා පා වලන හා දෑන් වලන සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.1 : නාලයට හා කාලයට අත් පා වලනය කරමු.

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 3.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්
 - ඇමුණුම 3.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්.
 - ඇමුණුම 3.1.3 ට ඇතුළත් අනු ක්‍රීඩාව
 - පිටිය සලකුණු කිරීම සඳහා හුණු.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 3.1.1 :
- තමන් දැක ඇති පා වලන හා දෑන් වලන සිතියම නගා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - එම දෑන් වලන හා පා වලන ආදර්ශනය කිරීමට අහඹු ලෙසට තෝරා ගත් සිසුන් කිහිප දෙනකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- නිවැරදි ව පාද සහ දෑන් වලන වල යෙදීමෙන් නෘප්තියක් ලැබෙන බව.
- පා වලන හා දෑන් වලන වල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කළ හැකි බව.
- පා වලන සමග දෑන් වලන සමෝධානය කළ හැකි බව.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් පිමිනාස්ටික් ක්‍රීඩාව සහ ඇරොබික් පිමිනාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා වැදගත් වන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 3.1.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - ක්‍රීඩා පිට්ටනියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත කණ්ඩායම් යොමු කරන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 3.1.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ, ආදර්ශන ද සහිත ව සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- සිසුන් අනු ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පහත සඳහන් පා චලන හත සමග දූන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කළ හැකි බව.
 - මාර්ච් (March)
 - ජොග් (Jog)
 - ස්කිප් (skip)
 - නී ලිෆ්ට් (Knee lift)
 - කික් (kick)
 - ලන්ජ් (Lunge)
 - ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් රිද්මයට අනුව සමෝධානය කළ හැකි බව.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙමින් විවිධ දිශාවලට චලනය විය හැකි බව.
- පා චලන හා දූන් චලන සමෝධානයෙන් සරඹ සංදර්ශණ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- රිද්මය නිසා මානසික ඒකාග්‍රතාව මෙන් ම වින්දනයක් ද ලැබෙන බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- රිද්මයානුකූල පා චලන සමග සිදු කළ හැකි දූන් චලන අවස්ථා හම් කරයි.
- රිද්මයට අනුව චලන සිදු කිරීමෙන් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව පිළිගනියි.
- පා චලන සමග දූන් චලන අවස්ථා රිද්මයකට අනුව සිදු කරයි
- සෙසු කණ්ඩායම්වල නිර්මාණශීලී හැකියා පැසසුමට ලක් කරයි.
- සමෝධානය, ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා ඵලදායී ලෙස යොදා ගනියි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
තාලයට හා කාලයට අත් පා චලනය කරමු.

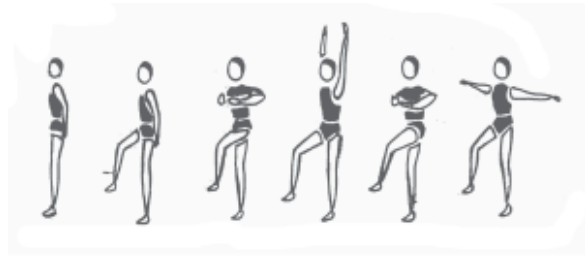
කාලයට හා තාලයට අනුව යම් ක්‍රියාකාරකමක කිරීමෙන් රිද්මයක් ඇති වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේ සිදු කරන බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම ස්වභාවධර්මයේ සිදු වන විවිධ චලන ද රිද්මයක් අනුව සිදු වේ. එ වැනි අවස්ථා සඳහා නිදසුන් වශයෙන් සංගීත බණ්ඩායකට අනුව ව්‍යායාම කිරීම, මුහුදේ රළ ඇති වීම, ගස්වල කොළ සෙලවීම, වැස්ස , කුරුලු හාද ආදිය දැක්විය හැකි ය.

- පහත දක්වා ඇති රිද්මයානුකූල පා චලන අවස්ථා හත සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන අවස්ථාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
 - මාර්ච් (March) කල් බැලීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 - ජොග් (Jog) මඳ වේගයෙන් එක තැන දිවීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 - ස්කිප් (skip) පොලා පැනීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 - නී ලිෆ්ට් (Knee Lift) දණහිස් එසවීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 - කික් (Kick) පා පහර සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 - ලන්ජ් (Lunge) අක්‍රමවත් බරවීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 - ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) මැන්ඩ් පැනීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබේ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස අධ්‍යයනය කරන්න.
 - කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා එකතු වී එම කොටස ක්‍රියාවට නගන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
 - සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
 - ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

කණ්ඩායම - 01

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - මාර්ච් (March) කල් බැලීම සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- සිරුවෙන් සිට ගැනීම
- වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසෙන් නවා මාරුවෙන් මාරුවට මඳක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කිරීම.
- මාර්ච් කිරීමත් සමඟ මාත්‍රා 1 දී දැන් වැලමිටෙන් නවා පපුව දෙසට ගැනීම.
- මාත්‍රා 2 දී පපුව දෙසට යොමු කළ දැන් ඉහළට එසවීම.
- මාත්‍රා 3 දී ඉහළට ඔසවන ලද දැන් නැවත වැලමිටෙන් නවා පපුව දෙසට ගැනීම.
- මාත්‍රා 4 දී දැන් දෙ පසට දිගු කිරීම.

කණ්ඩායම - 02

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ජොග් (Jog) මඳ වේගයෙන් එක තැන දිවීම සමඟ දැන් විනිදීමේ
ක්‍රියාකාරකම්
ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- සිරුවෙන් සිට ගැනීම
- පාද දණ හිසෙන් පිටුපසට නමමින් එක තැන දිවීම සමඟ දැන් පොළොවට සමාන්තර ව මාත්‍රා (Beat) 1 දී දකුණු පැත්තට දිගු කිරීම
- මාත්‍රා (Beat) 2 දී දැන් ඉහළට දිගු කිරීම. (රූප සටහනේ පරිදි)
- මාත්‍රා (Beat) 3 දී දැන් පොළොවට සමාන්තර ව වම් පැත්තට දිගු කිරීම
- මාත්‍රා (Beat) 4 දී දැන් පහළට ගෙන පශ්චාත් ඉරියව්වට පැමිණීම.
- ඊ ළඟ මාත්‍රා 4 පටන් ගැනීම වම් පසින් සිදු විය යුතු අතර ඉහත පිළිවෙලින් මෙම ක්‍රියාකාරකම නො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 03

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ස්කිප් (Skip) පොලා පැනීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
 ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- දැන් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය ඉදිරියට දිග හැරීමත් සමඟ දකුණු අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තර ව දිගු කිරීම.
- දකුණු පාදය ඉදිරියට දිග හැරීමත් සමඟ වම් අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තර ව දිගු කිරීම.
- පළමු මාත්‍රා (Beat) 4 ට ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීම.
- දෙ වන මාත්‍රා (Beat) 4 දී වම් පාදය ඉදිරියට දිග හැරීමත් සමඟ රූපය 4 හි දැක්වෙන පරිදි පොළොවට සමාන්තර මට්ටමින්, මඳක් පහළට යොමු වන සේ දිගු කිරීම.

කණ්ඩායම - 04

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - නී ලිෆ්ට් (Knee lift) දණහිස් එසවීම සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
 ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- දැන් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම
- ස්කිප් කිරීමත් සමඟ මාත්‍රා 1 දී දකුණු පාදය දණහිසින් නමා ඉහළට එසවීමත් සමඟ දකුණු අත ඉහළට එසවීමත්.
- මාත්‍රා 2 දී (Beat) දකුණු පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමඟ ම දකුණු අත උදුරය මත තැබීම.
- මාත්‍රා 3 දී (Beat) වම් පාදය දණ හිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමඟ වම් අත ඉහළට එසවීම.
- මාත්‍රා 4 දී වම් පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමඟ ම වම් අත උදුරය මත තැබීම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම නො හවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 05

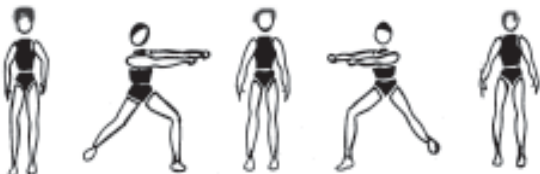
ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - කික් (Kick) පා පහර සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- දෑත් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම
- ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසෙන් හො නවා මාරුවෙන් මාරුවට රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි උකුල් මට්ටමින් ඉහළට ඉදිරියට එසවීමත් සමඟ දෑත් දෙ පසට දිගුකිරීම.
- දෙ පසට දිගු කළ දෑත් නැවත ඉහළට ඔසවා හිසට ඉහළින් කතිරයක් ආකාරයෙන් තැබීම.
- නැවතත් දෑත් දෙපසට දිගු කිරීම. (රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි)
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් හො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 06

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ලන්ජ් (Lunge) අක්‍රමවත් බරවීම සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- සිරුවෙන් සිට ගැනීම
- අංක 1
- මදක් ඉහළට පනිමින් දකුණු පාදය 45° පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය පිටුපසින් ද තැබීම. එ සේ තැබීමත් සමඟ කඳ 45° ක් පමණ දකුණු පාදය ඔස්සේ හැරවිය යුතු අතර දෑත් ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තර ව දිගු කිරීම.
 - වම් පාදය රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හොදින් දිගු හැරී සිරුරට පසු පසින් ද, දකුණු පාදය දණ හිසෙන් මදක් හැරී සිරුරට ඉදිරියෙන් ද තිබිය යුතු ය.

- අංක 2
- මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙනවාත් සමඟ දෑත් රූප සටහනේ පරිදි පහළට ගැනීම.

අංක 3

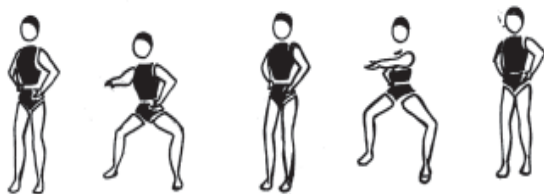
- මදක් ඉහළට පනිමින් වම් පාදය 45°පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය පිටුපසින් ද නැබීම. එ සේ නැබීමත් සමඟ කඳ 45° ක් පමණ වම් පාදය ඔස්සේ හැරවිය යුතු අතර, දෑත් ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තර ව දිගු කිරීම.
- දකුණු පාදය රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හොඳින් දිග හැරී සිරුරට පසු පසින්ද, වම් පාදය දණ හිසෙන් මදක් නැමී සිරුරට ඉදිරියෙන් ද තිබිය යුතු ය.

අංක 4

- මදක් ඉහළට පනිමින් ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමඟ, දෑත් රූප සටහනේ පරිදි පහළට ගැනීම.

කණ්ඩායම - 07

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) මැන්ඩ් පැනීම සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
 ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



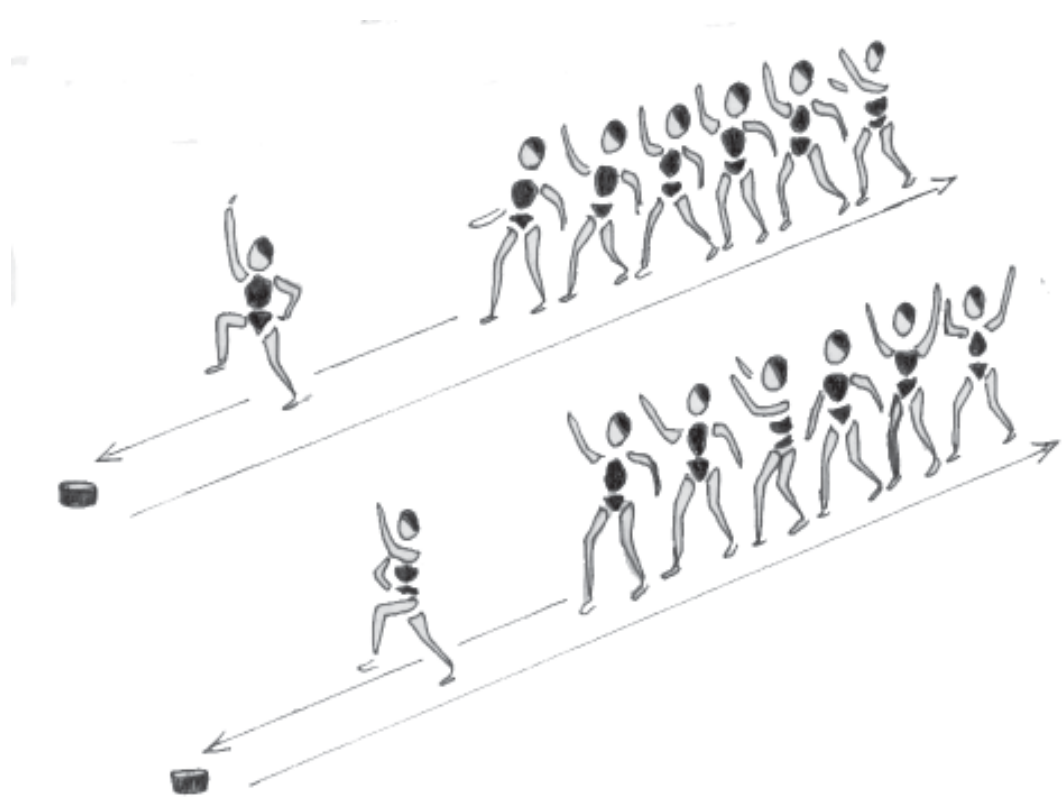
- දෑත් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම

අංක 1

- මදක් ඉහළට පනිමින් දෙ පා දෙ පසට අත් කර දණහිසෙන් මදක් නවා පොළොව මත පතිත කරවීමත් සමඟ, එක් අතක් පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කිරීම.
- මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමේදී දෑත් ඉණ මත නැබීම. (රූප සටහනේ පරිදි) .
- මෙ සේ පතිත වීමේ දී දණහිස හා ඇඟිලි තුඩු, ඉදිරිපසින් 45° ක් පමණ දෙපසට යොමුව තිබිය යුතු ය.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් රිද්මයානුකූල ව හො නවත්වා අත් මාරු කරමින් කිරීම.

අනු ක්‍රීඩාව

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් හත රූප සටහනට අනුව පේළි වශයෙන් සිටුවන්න.
- කණ්ඩායම් ඉදිරියේ නිශ්චිත දුර ප්‍රමාණයකට අනුව සලකුණක් තබන්න.
- කණ්ඩායමේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවාට විධානයට අනුව හි ලිෆ්ට් සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙමින් ඉදිරියේ ඇති සලකුණ ස්පර්ශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ආපසු පැමිණීමේ දී ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) සමඟ දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වීමට පොළඹවන්න.
- අනතුරු ව තම පේළියේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවා ගේ අතට තට්ටු කර, තම පේළියේ පිටු පසින් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉහත ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.
- පළමු ව අවසන් කළ කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වන බව දන්වන්න.



නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.2 : දෛනික කටයුතු ඵලදායීව ඉටු කිරීම සඳහා පැහිමි හා කැරකීම සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.2 : පහිමු, කැරකෙමු සමඟ රිදීමය.

කාලය : මිනිත්තු 90 යි

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 3.2.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්.
 - ඇමුණුම 3.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 3.2.1 :
- 6 ශ්‍රේණියේදී ඔබ ඉගෙන ගත් විවිධ ආකාරයට පැහිමේ හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිතියට නගා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
 - එම ක්‍රියාකාරකම් ආදර්ශනය කිරීමට අහඹු ලෙසට තෝරා ගත් සිසුන් කිහිප දෙනකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වලන කිහිපයක් එකිනෙකට සමෝධානය කළ හැකි බව.
- වලන කිහිපයක් එකිනෙකට සමෝධානය කොට රිදීමයට අනුව ක්‍රියා කළ හැකි බව.
- වලන සමෝධානයේ දී එම වලන අතරතුර මනා ගැලපීමක් අත්‍යාවශ්‍ය බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 3.2.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබාදෙන්න.
 - කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පිටියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත යොමු කරවන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

- පියවර 3.2.3 :
- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ ආදර්ශන ද සහිත ව සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පා වලන අවස්ථා සමග පැනීමේ ක්‍රම සහිත ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල 8 බීට් රිද්මයට නො හැවිති කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වලන කිහිපයක් සමායෝජනයේ දී එම එක් එක් වලන අතර මනා ගැලපීමක් අත්‍යාවශ්‍ය බව.
- වලන අතරතුර ගලායාමක් පවත්වා ගැනීමෙන් රිද්මය ආරක්ෂා කර ගත හැකි බව.
- සමෝධානය කෙරෙන වලන ප්‍රමාණය වැඩි වන තරමට, වඩාත් අලංකාර වලන රටාවන් බිහි වන බව.
- රිද්මයට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු අඩු වෙහෙසකින් ආකර්ෂණීය ලෙස කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පැනීමේ හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් විස්තර කරයි.
- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල විවිධ වූ පැනීම් හා කැරකවීම් ඇති බව පිළිගනියි.
- පා වලන සමග විවිධ ආකාරයට පැනීම හා කැරකීම සිදු කරයි.
- අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ආකර්ෂණීය ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ඇමුණුම 3.2.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පහිමු, කැරකෙමු සමග රිද්මය

එදිනෙදා කාර්ය වඩා පහසුවෙන් සිදු කිරීම සඳහා එකිනෙකට වෙනස් වූ වලන සමෝධානය කෙරේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී ද මෙ වැනි වූ එකිනෙකට වෙනස් වලන සමෝධානය කෙරෙන බව ඔබ දන්නා කරුණකි. රිද්මය ආරක්ෂා කර ගනු වස් වලන අතර අඛණ්ඩ සම්බන්ධීකරණය අවශ්‍ය වන බව ඔබ අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඇත.

මතු දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන වලන රටාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

- මාර්ච් (March) සමග ලිප්ට් ජම්ප් (Leapt Jump)
- මාර්ච් (March) සමග කාට් වීල් (Cart Wheel)

- ජොග් (Jog) සමඟ (Tuck Jump) ටක් ජම්ප්
ජොග් (Jog) සමඟ (Jump Full Turn) උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක්
- නී ලිෆ්ට් (Knee Lift) සමඟ (Cat Leapt Jump) කැටි ලිෆ්ට් ජම්ප්
පෙරට පෙරලීම (Forward Roll) සමඟ (Knee Lift) නී ලිෆ්ට්
- ස්කිප් (Skip) සමඟ සිස්ටර් ජම්ප් (Scissor Jump)
ස්කිප් (Skip) සමඟ රෝලි කරණම (Cart Wheel)
- කික් (Kick) සමඟ තාරකා පිම්ම (Star Jump)
පෙරට පෙරලීම (Forward Roll) සමඟ කික් (Kick)
- ලන්ජ් (Lunge) සමඟ ටක් ජම්ප් (Tuck Jump)
බැක් වර්ඩ් රෝලි (Back Ward Roll) සමඟ ලන්ජ් (Lunge)
- ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) සමඟ ටක් ජම්ප් (Tuck Jump)
ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) සමඟ උඩ පැන වට භාගයක් (Jump Half Turn)

- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී ඔබ අන්දුරු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිලිබඳ සහතික වන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 3.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පා වලන සමඟ පැනීම් ක්‍රම සමෝධානය

- ඔබට ලැබී ඇති පා වලනය සමඟ ඔබට ලැබී ඇති පැනීම් ක්‍රමය සමෝධානය කරන්න.
- පා වලනය මාත්‍රා 6 (6 beat) දක්වා කර, 7 - 8 මාත්‍රාවල දී (beats) එකේ දී පැනීම් ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

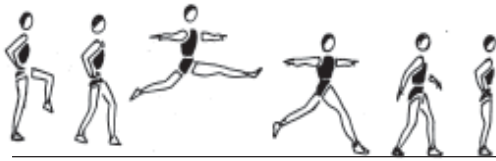
පා වලනයන් සමඟ කැරකීමේ ක්‍රම සමෝධානය

- ඔබට ලැබී ඇති පා වලනය සමඟ ඔබට ලැබී ඇති කැරකීමේ ක්‍රමය සමෝධානය කරන්න.
- ප්‍රථමයෙන් පා වලනයක් ඇති අවස්ථාවක මාත්‍රා 6 (6 beat)ක් දක්වා පා වලනය සිදු කර 7 - 8 මාත්‍රා (beats) එකේ දී කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම කරන්න.
- ප්‍රථමයෙන් කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකමක් ඇති අවස්ථාවක 1 -2 මාත්‍රා (beats) එකට අදාළ කැරකීම සිදු කර 3, 4,5, 6, 7 සහ 8 යන මාත්‍රා (beats) බිට්වල දී පා වලන ක්‍රියාකාරකම් කරන්න.

කණ්ඩායම - 01

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - මාර්ච් (March) සමඟ ලිප්ට් ජම්ප් (Leapt Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

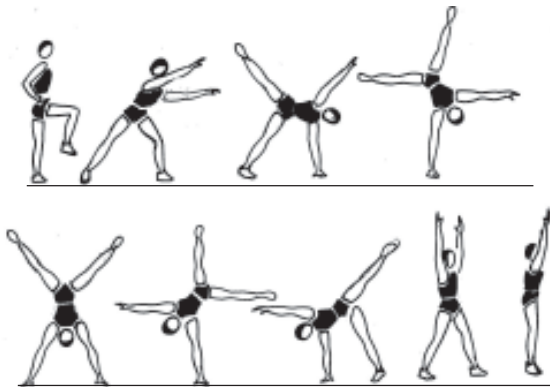


- වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් නමා මඳක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කිරීමත් සමඟ නුහුරු පාදය ඉදිරියට තබා ඉහළට පැනීමත් සමඟ හුරු පාදය ඉදිරියට දිගු කිරීම.
ඒ සමඟ දෑත් දෙ පසට විහිදීම හා නුහුරු පාදය පසු පසට දිගු කිරීම.
- හුරු පාදය පොළව මත පතිත වනවාත් සමඟ නුහුරු පාදය හුරු පාදයට ඉදිරියෙන් තබා ශරීරය පාලනය කර ගැනීම.

කණ්ඩායම - 02

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - මාර්ච් (March) සමඟ රෝද කරනම (Cart Wheel)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

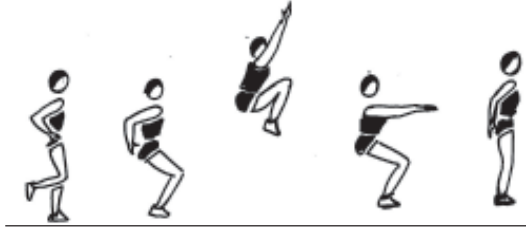


- වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් නමා මඳක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කිරීමත් සමඟ පහසු පාදයක් දණ හිසෙන් නමා ඉදිරියට යොමු කිරීම.
- අනෙක් පාදය ගුවනට යොමු කිරීමත් සමඟ ම පහසු පාදය පැත්තේ අත්ල පොළොව මත පතිත කරවීම.
- ගුවනට විදි පාදයේ වේගයත් සමඟ කඳ හරස් අතට ඉදිරියට යොමු කිරීමට සැලැස්වීමත් සමඟ ම අනෙක් අත්ල පොළොව මත පතිත කරවීම.
- කඳ හරස් අතට ඉදිරියට කැරකීමේ දී දෙ වනු ව පොළොව මත තබන ලද අතින් පොළව තෙරපා කැරකීමේ වේගය අඩු කිරීමට උදව් ලබා ගැනීම.
- පහසු පාදය පොළව මත තබා අනෙක් පාදය ඊට ඉදිරියෙන් තැබීම.
- පශ්චාත් ඉරියව්වට පැමිණීම.

කණ්ඩායම - 03

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ජොග් (Jog) සමඟ ටක් ජම්ප් (Tuck Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

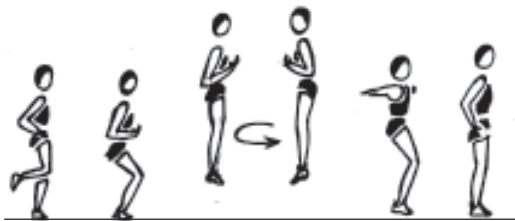


- පාද දණ හිසෙන් පිටුපසට නවමින් එක තැන දිවීමත් සමඟ ම දෑත් පහළට රැගෙන දෙපා දණ හිසෙන් මඳක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පහිමින් දෑත් ඉහළට එසවීම හා ගුවනේ දී දෙපා දණ හිසෙන් නමා ඉහළට ගැනීම (පපුව දෙසට)
- දෙපා දිග හරින ගමන් බිම පතිත වීම.

කණ්ඩායම - 04

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ජොග් (Jog) සමඟ උඩපැන සම්පූර්ණ වටයක් කරකැවීම. (Jump full turn)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- පාද දණ හිසෙන් පිටුපසට නවමින් එක තැන දිවීමත් සමඟ ම දෑත් පහළට ගෙන දණහිස් සුළු වශයෙන් නවා හැකි තරම් ඉහළට පැනීම.
- ඉහළට පැනීමේ දී දෑත් පපුව ළඟට ගෙන කඳ සෘජු ව තබා සම්පූර්ණ රවුමක් කරකීම.
- කරකීම අවසානයේ දී දෙපා පොළොවට පතිත වනවාත් සමඟ දෙ පා දණ හිසෙන් සුළු වශයෙන් නවා දෑත් දෙ පසට දිගු කර ශරීරයේ සමබරතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- දෑත් ඉහළට ඔසවා සිට ගැනීම.

කණ්ඩායම - 05

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - හි ලිෆ්ට් (Knee lift) සමඟ කැට් ලිප්ට් ජම්ප් (Cat Leapt Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

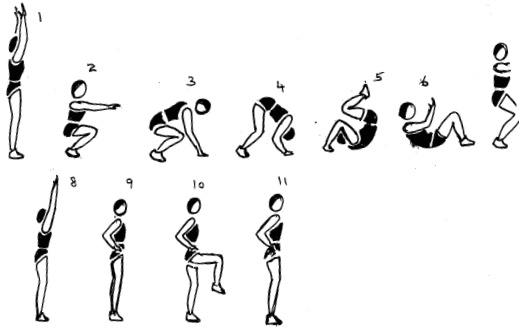


- දෑත් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් ඉහළට ඉදිරියට එසවීමත් සමඟ දෑත් දෙ පසට ගනිමින් නුහුරු පාදය මඳක් ඉදිරියෙන් නවා එම පාදයෙන් බලය යොදා ඉහළ ට පැනීමත් සමඟ හුරු පාදය දණ හිසෙන් නවමින් ඉහළට ඔසවා පහතට හෙළන අතර නුහුරු පාදය ද දණ හිසෙන් නවමින් ඉහළට ඉසවීම.
- පහතට හෙළමින් පවතින හුරු පාදය පොළව මත තබා පතිත වීමෙන් පසු නුහුරු පාදය ද ඊට මඳක් ඉදිරියෙන් පොළොව මත තබා පතිත වීම.

කණ්ඩායම- 06

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - පෙරට පෙරලීම (forward roll) සමඟ හි ලිට්ටි (Knee lift)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- දැන් ඉහළට ඔසවා සිට ගැනීම.
- දෙ පා දණහිසෙන් නවා අත්ල පොළොව මත තැබීම.
- දණහිස මඳක් දිග හරින ගමන් දැන් වැලමිටෙන් නවා හිස පොළොවට නො වදින සේ උරපතු පොළොව මත තැබීම.
- උරපතු පොළොව මත තැබීමත් සමඟ ම සිරුර ඉදිරියට පෙරලීම
- දෙපා දණහිසින් නවා පා විලුඹ මත හිඳ ගැනීම (මෙහි දී දැන් ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.)
- ඉන් පසු දැන් ඉණමත තබා සිට ගැනීමත් සමඟ ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් ඉහළට එසවීම.
- ඉහත මුළු ක්‍රියාකාරකම අඛණ්ඩ ව කිහිප වරක් කිරීමට සැලැස්වීම.

කණ්ඩායම- 07

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ස්කිප් (Skip) සමඟ සිසර් ජම්ප් (Scissor Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

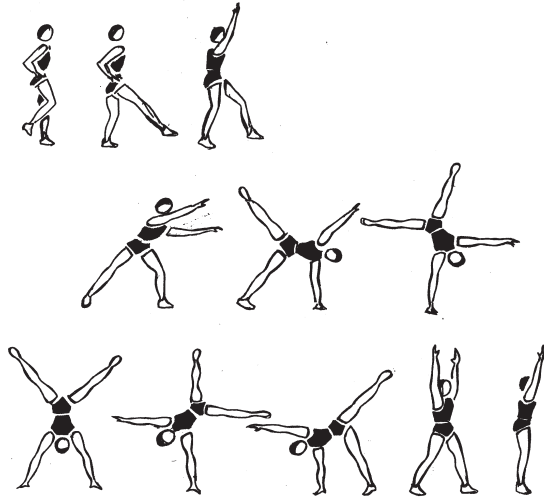


- දැන් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය ඉදිරියට දිග හැරීම, මෙම ක්‍රියාකාරකම පාද මාරු කරමින් කරනවාත් සමඟ දැන් පහතට ගනිමින් නුහුරු පාදය මඳක් ඉදිරියෙන් තබා, එම පාදයෙන් බලය යොදා ඉහළට පතින අතර හුරු පාදයේ දණ හිස හෝ නවා ඉහළට ඔසවමින් දැන් ඉහළට විහිදීමත් සමඟ ම හුරු පාදය පහත් කරමින් නුහුරු පාදය ද පෙර පරිදි දණහිස හෝ නවා ඉහළට එසවීම.
- හුරු පාදය පොළොවට පතින වීමෙන් පසු නුහුරු පාදය ද පොළොව මත පතින කරවීම.
- දැන් රූපයේ පරිදි පහතට ගැනීම.

කණ්ඩායම - 08

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ස්කිප් (Skip) සමඟ රෝද කරනම (Cart wheel)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

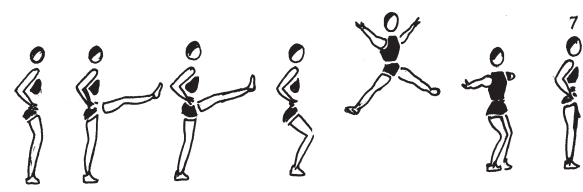


- දැන් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරනවාත් සමඟ දැන් ඉහළට ඔසවා පහසු පාදයක් දණ හිසෙන් නවා ඉදිරියට යොමු කිරීම.
- අනෙක් පාදය ගුවනට යොමු කිරීමත් සමඟ ම පහසු පාදය පැත්තේ අත්ල පොළොව මත පතිත කරවීම.
- ගුවනට විදි පාදයේ වේගයත් සමඟ කඳ හරස් අතට ඉදිරියට යොමු කිරීමට සැලැස්වීමත් සමඟ ම අනෙක් අත පොළොව මත පතිත කරවීම.
- කඳ හරස් අතට ඉදිරියට කැරකීමේ දී දෙ වනුව පොළොව මත තබන ලද අතින් පොළොව තෙරපා කැරකීමේ වේගය අඩු කිරීමට උදව් ලබා ගැනීම.
- පහසු පාදය පොළොව මත තබා අනෙක් පාදය ඊට ඉදිරියෙන් නැබීම.
- පශ්චාත් ඉරියව්වට පැමිණීම.

කණ්ඩායම - 09

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - කික් (Kick) සමඟ ස්ටාර් ජම්ප් (Star Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

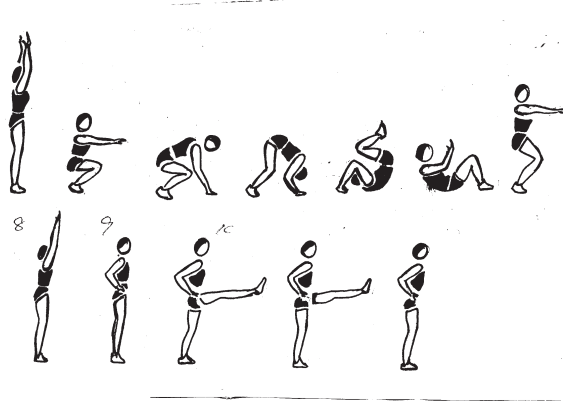


- දැන් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසෙන් නො නවා මාරුවෙන් මාරුවට රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි උකුල් මට්ටමින් ඉහළට ඉදිරියට එසවීමත් සමඟ ම දැන් පහළට රැගෙන දෙපා දණ හිසෙන් මඳක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පතිමින් ගුවනේ දී දෙ පා සහ දැන් දෙ පසට විහිදීම.
- දෙපා ළං කර පතිත වීම.

කණ්ඩායම - 10

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - පෙරට පෙරළීම (Forward Roll) සමඟ කික් (Kick)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

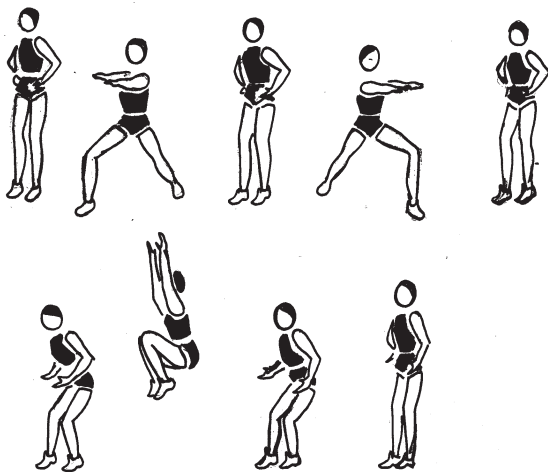


- දෑත් ඉහළට ඔසවා සිට ගැනීම
- දෙ පා දණ හිසෙන් නමා අත්ල පොළොව මත තැබීම.
- දණහිස් මදක් දිග හරින ගමන් දෑත් වැලමිටෙන් නවා හිස පොළොවට නො වදින සේ උරපතු පොළොව මත තැබීම.
- උරපතු පොළොව මත තැබීමත් සමඟ ම සිරුර ඉදිරියට පෙරළීම.
- දෙ පා දණහිසෙන් නවා පා විලඹ මත හිඳ ගැනීම. මෙහි දී දෑත් ඉදිරියට රැගෙන ආ යුතු ය.
- දෙ පා ළං කර සිරුවෙන් සිට ගැනීමත් සමඟ දෑත් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණහිසෙන් නොනමා මාරුවෙන් මාරුවට රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි උකුල් මට්ටමින් ඉහළට ඉදිරියට එසවීම.

කණ්ඩායම - 11

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ලන්ඒ (Longue) සමඟ ටක් ජම්ප් (Tuck Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

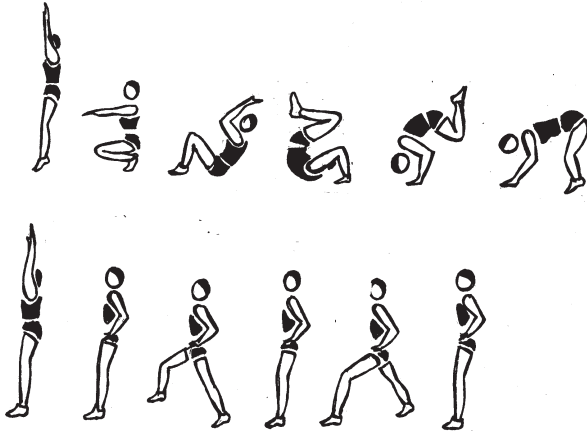


- දෑත් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම.
- මදක් ඉහළට පනිමින් දකුණු පාදය 45⁰ ක් පමණ පැත්තකට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තැබීම. මෙහි දී දකුණු පාදය දණ හිසෙන් මදක් නැවී ද වම් පාදය හොඳින් දිගහැර ද තිබිය යුතු ය.
- මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීම.
- නැවත මදක් ඉහළට පනිමින් වම් පාදය 45⁰ ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තැබීම.
- මෙහි දී වම් පාදය දණහිසෙන් මදක් නවාද දකුණු පාදය හොඳින් දිග හැර ද තිබිය යුතු ය.
- මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමඟ දෑත් පහළට රැගෙන දෙ පා දණහිසෙන් මදක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පනිමින් දෑත් ඉහළට එසවීම හා ගුවනේ දී දෙ පා දණ හිසෙන් ඉදිරියට නැවීම.
- දෙ පා දිග හරින ගමන් බිම පතිත වීම.

කණ්ඩායම - 12

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - පසු පසට පෙරළීම (Backward Roll) සමඟ ලන්ජ් (Lounge)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-

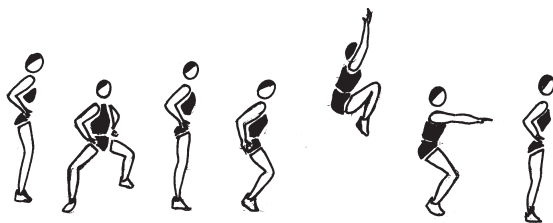


- දැන් ඉහළට ඔසවා සිට ගැනීම.
- දෙ පා දණ හිසෙන් නමා විලඹ මත වාඩිවී මත් සමඟ ම දැන් ඉදිරියට රැගෙන ඒම.
- උඩකය සමඟ දැන් ඉදිරියට යොමු වූ ඉරියව්ව පවත්වා ගනිමින් තට්ටම පොළොව මත පතිත කරවීම.
- තට්ටම් පොළොව මත පතිත වනවාත් සමඟ ම කඳ පිටුපස පොළොව මත පතිත කරවීම සමඟ ම දැන් වැලමිටෙන් නවා උරහිසට ඉහළින් ගෙන අත්ල පොළොව මත තැබීම.
- ශරීරයේ බර දැන් මතට යොමු කරන අතර කඳ පසු පසට පෙරළීම.
- දැනින් පොළොව තෙරපා දෙ පා ඇඟිලි තුඩු මතට පැමිණීමත් සමඟ දැන් ඉණ මත තබා මඳක් ඉහළට පතිමින් දකුණු පාදය 45⁰ ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තැබීම. මෙහි දී දකුණු පාදය දණ හිසෙන් මඳක් නවා ද වම් පාදය හොඳින් දිග හැර ද නිබ්බස යුතු ය.
- මඳක් ඉහළ පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීම.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම වම්පසට ද නො නවත්වා මාරුවෙන් මාරුවට කිරීම.

කණ්ඩායම - 13

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) සමඟ ටක් ජම්ප් (Tuck Jump)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- දැන් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම.
- මඳක් ඉහළට පතිමින් දෙ පා දෙ පසට අත් කර දණ හිසෙන් මඳක් නමා පොළොව මත පතිත කරවීම.
- මෙ සේ පතිත වීමේ දී දණහිස හා ඇඟිලි තුඩු ඉදිරිපසින් 45⁰ ක් පමණ යොමු ව නිබ්බස යුතු ය.
- මඳක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙනවාත් සමඟ ම දැන් පහළට රැගෙන දෙ පා දණ හිසෙන් මඳක් නමා හැකි තරම් ඉහළට පතිමින් දැන් ඉහළට එසවීම හා ගුවනේ දී දෙපා දණ හිසෙන් ඉදිරියට නැවීම.
- දෙ පා දිග හරින ගමන් බිම පතිත වීම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් නො නවත්වා කිහිප වරක් කිරීම.

කණ්ඩායම - 14

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) සමඟ උඩ පැන වට භාගයක් කැරකීම (Jump Half turn)

ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට අවශ්‍ය උපදෙස්-



- දැන් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම.
- මදක් ඉහළට පහිමින් දෙ පා දෙ පසට අතේ කර දණහිසෙන් මදක් නවා පොළොව මත පතිත කරවීම.
- මෙ සේ පතිත වීමේ දී දණහිස හා ඇඟිලි තුඩු ඉදිරිපසින් අංශක 45ක් පමණ යොමු ව තිබිය යුතු ය.
- මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙනවාත් සමඟ ම දැන් පහළට ගැනීමත් සමඟ දණහිස සුළු වශයෙන් නමා ඉහළට පැනීම.
- ඉහළට පැනීමේ දී දැන් පපුව ළඟට ගෙන කඳ සෘජුව තබා වට භාගයක් කැරකීම.
- කැරකීම අවසානයේ දී දෙ පා පොළොවට පතිත වනවාත් සමඟ ම හා දණ හිසෙන් සුළු වශයෙන් නවා දැන් දෙ පසට දිගු කිරීම.
- ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීම.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් නො නවත්වා කිහිප වරක් කිරීම.

නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කාර්ය ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.3 : දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීය ව ඉටු කිරීම සඳහා රිද්මයට අනුව වලන සමෝධානය කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.3 : රිද්මයේ සතුට විඳීම.

කාලය : මිනිත්තු 90 යි

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 3.3.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්
 - ඇමුණුම 3.3.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
 - 8 බිට් රිද්මයට අනුව සැකසූ කැසට් පටයක්. (ඇන්ගම් පමණක්)
 - කැසට් යන්ත්‍රයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 3.3.1 :
- සිසුන් නරඹා ඇති නැටුම් සංදර්ශන හෝ රූපවාහිනිය වැනි දෘශ්‍ය මාධ්‍ය මගින් විකාශය වූ නැටුම් වැඩ සටහන් පිළිබඳ ව විමසන්න.
 - එ වැනි නැටුමක් රිද්මයකින් තොර ව සිදු කළ හොත් ඇති වන තත්ත්වය පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සංගීතය මිනිසා ප්‍රබෝධමත් කරන බව.
- බොහෝ ශාරීරික වලන සංගීතයේ රිද්මයට සිදු කළ හැකි බව.
- සංගීතය හා ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ වීමෙන් පහත ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය වී ඇති බව.
 - ස්පෝට්ස් එරොබික්ස්
 - රිද්මයානුකූල පිම්හාස්ටික්

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 3.3.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කණ්ඩායම්, ක්‍රීඩා පිටියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත යොමු කරවන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 3.3.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ ආදර්ශන ද සහිත ව සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම් ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පා වලන සමග දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල සංගීතයේ රිද්මයට නො හැවිති කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- සංගීතයට අනුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් පහත සඳහන් දේ සිදු වන බව
 - රිද්මයක් ගොඩනැගීම
 - මානසික නෘප්තියක් ලැබීම
 - ප්‍රියමනාප බවක් ඇතිවීම
 - වෙහෙස අඩුවෙන් දැනීම
 - අනතුරු අවම වීම

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- රිද්මයට අනුව කෙරෙන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නම් කරයි.
- රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වීමෙන් පහසුවක් ඇති වන බව පිළිගනියි.
- සංගීත රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වෙයි.
- උපදෙස් අනුගමනය කිරීම තුළින් සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වෙයි.
- අඩු වෙහෙසක් වැය කරමින් ඵලදායී ලෙස කාර්යවල දෙයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
රිද්මයේ සතුව විදිමු.

සංගීතයේ රිද්මයට අනුව කෙරෙන බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් ඔබ දැක ඇත. ඒ වැනි ක්‍රියාකාරකම් සිතියට නගා ගන්න. පෙර ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඔබ රිද්මානුකූල පා වලන සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධ කර ඇත.

• මතු දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන වලන රටාව ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

- මාර්ච් (March) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- ජොග් (jog) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- නී ලිෆ්ට් (Knee lift) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- ස්කිප් (Skip) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- කික් (Kick) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- ලන්ග් (Longue) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) සමඟ දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්

- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සංගීතයේ රිද්මයට අනුව සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කරගන්න.
- ඔබේ සහ කණ්ඩායමේ සෙසු සාමාජික/සාමාජිකාවන් ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සහතික වන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- ඔබට ලැබී ඇති රිද්මානුකූල පා වලන හා දැන් විනිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් එකින් එක සංගීතයේ රිද්මයට අනුව ප්‍රගුණ කරන්න.
- එම පා වලන සියල්ල දැන් වලනයන් ද සමගින් සමෝධානය කොට සංගීතයේ රිද්මයට නො නවත්වා කරන්න.

නිපුණතාව 4 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : හිඳ ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 4.1 : හිඳ ගනිමු නිවැරදි ව, දිවි ගෙවමු සැපවත් ව

කාලය : මිනිත්තු 45 යි

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • ඇමුණුම 4.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්

• ඇමුණුම 4.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 4.1.1 : • දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා අනුව සිදු කරනු ලබන විවිධ හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙන් විමසන්න.

• පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- දෛනික ජීවිතයේ විවිධ ආකාරයට හිඳ ගැනීම සිදු කරන බව.
- ස්ථානය අනුව, අදාළ කාර්යය අනුව, පවත්නා පහසු කම් අනුව මෙම හිඳ ගැනීමේ ක්‍රම වෙනස් වන බව.
- පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී එකිනෙකට වෙනස් හිඳ ගැනීමේ ක්‍රම භාවිතා කෙරෙන බව.
 - විවේකී ව සිටින අවස්ථාවල දී
 - ආගමික කටයුතුවලට සහභාගි වීමේ දී
 - ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේදී
 - විවිධ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේ දී
 - උත්සව අවස්ථාවල දී.....
- මේ එක් එක් අවස්ථාවල දී ශාරීරික අවයව පිහිටුවා ගැනීම ස්වල්ප වශයෙන් එකිනෙකට වෙනස් බව.
- ඒ ඒ ක්‍රමයට අදාළ සුවිශේෂ ශාරීරික පිහිටීම් පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් බව

(මිනිත්තු 08 යි)

පියවර 4.1.2 : • පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.

• ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබාදෙන්න.

• කාර්යය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.

• සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 20 යි)

පියවර 4.1.3

- ආදර්ශනද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට කුඩා කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් පහත සඳහන් පරිදි විවිධ වන බව.
 - පුටුවේ හිඳ ගැනීම
 - පාද දිග හැර හිඳ ගැනීම
 - අකුස් හිඳුම
 - දෙදණ මත හිඳුම
 - විලඹ මත හිඳුම
 - ආසන ගත හිඳුම
- නිවැරදි හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිතා කිරීම නිසා ශාරීරික වශයෙන් පහසුවක් ඇතිවන බව.
- වැරදි හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් භාවිතයෙන් පහත සඳහන් අයහපත් ප්‍රතිඵල ඇති වන බව.
 - වේදනාවක් ඇති වීම.
 - ජේශි සම්බන්ධ අනතුරු ඇති වීම
 - කශේරුකාවේ විකෘති වීම් ඇති වීම.
- පහත සඳහන් හේතු නිසා හිඳ ගැනීමේ ඉරියව්වලට බාධා ඇති වන බව.
 - නො සැලකිලිමත් බව
 - නො ගැළපෙන ඇඳුම් පැළඳුම්
 - විත්තවේග අසමබරතාව
 - නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
 - නුසුදුසු පරිසරය
 - විඩාව
- නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් පහත සඳහන් හිතකර ලක්ෂණ ඇති වන බව.
 - කායික හා මානසික පහසුව
 - වෙහෙස හා ජේශිතානය අඩු වීම
 - අවධානය පවත්වා ගැනීමට පහසුවීම.
 - සමබරතාව රැකීම.
 - ආත්මාභිමානය වර්ධනය වීම.
 - අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියවලට සුව පහසුවක් ලැබීම.

(මිනිත්තු 17 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- හිඳ ගැනීමට අදාළ විවිධ ඉරියව් විස්තර කරයි.
- හිඳ ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කායික සුවචන් බවක් ඇති වන බව පිළිගනියි.
- නිවැරදි හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රමානුකූල ව හා අවස්ථානුකූල ව හැසිරෙයි.
- ස්වයං විනයකින් යුක්ත ව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 4.1.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
හිඳ ගනිමු නිවැරදි ව- දිවි ගෙවමු සැපවත් ව

එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී හිඳ ගැනීම අපට අවශ්‍ය වේ. විවේකය ලබා ගැනීමට මෙන් ම විශේෂ අවස්ථාවල දී ද හිඳ ගැනීම භාවිතා කරන ආකාරය විවිධ වේ. මෙහි දී නිවැරදි ව ඉරියව් භාවිතා කිරීමෙන් කායික හා මානසික නිරෝගීතාව වඩාත් හොඳින් පවත්වා ගැනීමට අපට හැකි වේ.

- මතු දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ඉරියව් කෙරෙහි සැලකිලිමත් වන්න.
 - පුටුවේ හිඳ ගැනීම සහ පාද දිග හැර හිඳ ගැනීම.
 - අකුස් හිඳුම සහ දෙ දණ මත හිඳුම.
 - විලඹ මත හිඳුම සහ ආසන ගත හිඳුම.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- හිස, කඳ, දෙ අත් හා පාදවල පිහිටීම සම්බන්ධ එකඟතාවට පැමිණෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සාමූහික ව කීප වරක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- නිවැරදි හිඳ ගැනීමක දී ලැබෙන වාසි හා වැරදි හිඳ ගැනීමේදී ඇති විය හැකි අවාසි පිළිබඳව වාර්තාවක් සකස් කරන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- පුටුවේ හිඳ ගැනීම.



- හිස, උර හා උකුළ සිරස් රේඛාවක පිහිටා තිබීම.
- කඳෙහි පිටුපස, පුටුවේ ඇන්ද දිගට සාප්පු ව තබා ගෙන සිටීම.
- දෑත් කලවා මත පිහිටා තිබීම.
- දණහිස් පහසුවෙන් නවා ගෙන සිටීම.
- කකුලේ පතුල් පැතලි ව පොළොවේ තබා ගෙන සිටීම.
- ශරීරයේ බර නට්ටම් මත රඳා තිබීම.

- පාද දිග හැර හිඳ ගැනීම.



- පා දිග හැර මඳක් ඇත් කර වාඩි වීම.
- හිස, කඳ , උකුළ සිරස් රේඛාවක තබා ගැනීම.
- දෑත් කලවා මත තැබීම.

- අකුස් හිඳීම



- බිම වාඩි වී දෙ දණ නවා මඳක් ඇත් කොට තැබීම.
- පතුල් හොඳින් බිම වදින සේ තැබීම.
- විලඹ එක් කොට දෙ පා තබා ගැනීම.
- අත් දණහිස් උඩ හෝ දෑතින් දෙ දණ අල්ලා සිටීම.

• දෙදණ මත හිඳුම



- දෙ දණ මඳක් අත් කොට පොළොවේ තබා ගැනීම.
- පිටි පතුල පොළොවේ වදින සේ පතුල් ළං කොට පිටුපසට විහිදා දෙ දණ මත සිට ගැනීම.
- හිස, කඳ, උකුළ සිරස් රේඛාවක පිහිටුවා ගැනීම.
- දෙ අත් ශරීරය දෙ පස තබා ගැනීම.

• විලඹ මත හිඳුම



- දෙ දණ මඳක් අත් කොට පොළොව මත තබා ගැනීම.
- පිටි පතුල පොළොවේ වදින සේ පතුල් ළං කොට පිටුපසට විහිදා තබා ගැනීම.
- තට්ටම් විලඹ මත තබා හිඳ ගැනීම
- හිස, කඳ සෘජු ව තබා ගැනීම.
- දෙ අත් ගාත්‍රා මත තබා ගැනීම.

• ආසන ගත හිඳුම



- දෙ දණ නවා පා හරස් කොට බිම හිඳ ගැනීම.
- දණහිස් දෙ පසට විහිදා බිමට තද වී පතුල් දෙපා යට පා ඇඟිලි පිටතට තබා ගැනීම.
- හිස, උර, කඳ සෘජු ව සිරස් රේඛාවක තැබීම.
- දත් සහ අත්ල දණ මත සිටින සේ හිඳහස් ව තබා ගැනීම.

නිපුණතාව 4 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 4.2 : ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 4.2 : හරියට ඇවිදීම. ගත සුව සුරකීම.

කාලය : මිනිත්තු 60 යි

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 4.2.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - ඇමුණුම 4.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 4.2.1 :
- අහඹු ලෙසට තෝරා ගත් සිසුන් කිහිප දෙනෙකු පන්තිය ඉදිරියට කැඳවා ඔබ මොබ ඇවිදීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - මෙම ඉරියව් කෙරෙහි අනෙක් සිසුන් ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
 - පන්තියේ අනෙක් සිසුන් ද එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ඇවිදීම ස්වභාවික චලනයක් බව.
- දෛනික ජීවිතයේ අදාළ කාර්යය හා ස්ථානය අනුව ඇවිදීමේ ක්‍රම වෙනස් බව.
- ඇවිදීම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස යොදා ගන්නා බව.
- ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කඩවසම් පෙනුමක් ලැබෙන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 4.2.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් පහකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරන්න.

(මිනිත්තු 30 යි)

- පියවර 4.2.3 :
- ආදර්ශනද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- නිවැරදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමකදී ශරීරයේ කොටස් පහත සඳහන් ආකාරයට තිබිය යුතු බව.
 - ශරීරය සෘජුව ස්වභාවික සිට ගැනීමේ ඉරියව්වක් ලෙස තිබීම.
 - පියවර තැබීමේ දී ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමු වන සේ පතුල් තැබීම.
 - පියවර පරතරය බොහෝ දුරට සමාන වීම.
 - ඇවිදීමේ දී ශරීරයේ බර විලුඹේ සිට ක්‍රමයෙන් පා ඇඟිලි දක්වා මාරු වීම.
 - දෙ පා උකුලෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට රිද්මානුකූලව චලනය වීම.
 - දෑත් වැලමිටෙන් මඳක් නැවී, සැහැල්ලු ව, රිද්මයකට උරහිසෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට දෝලනය වීම.
(මෙය නිරායාසයෙන් සිදු වෙයි)
- නිවැරදි ඉරියව් සහිත ඇවිදීමක දී පහත සඳහන් වාසි අත් වන බව.
 - වෙහෙස අඩු වීම සහ අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නො වීම.
 - ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම.
 - අස්ථි හා පේශිවලට අනවශ්‍ය පීඩාවන් ඇති නො වීම.
 - ආකර්ශනීය පෙනුමක් ඇති වීම.
 - පතුල් තැබීමේ දෝෂ වැළැක්වීම.
 - පාද ආශ්‍රිත ව හා ශරීරයේ අනෙකුත් අවයවවල ඇති වන විකෘති වීම් අවම වීම.
 - අස්ථි හා පේශි සමබරතාවකින් යුක්ත ව තබා ගැනීමට හැකි වීම.
 - කාර්යක්ෂමතාවක් ඇති වීම.
 - අනතුරු අවම වීම.

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නිවැරදි ව ඇවිදීමේ ඉරියව්ව විස්තර කරයි.
- ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කායික සුවපත් බවක් හා කඩවසම් පෙනුමක් ලැබෙන බව පිළිගනියි.
- නිවැරදි ඇවිදීමේ ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රමානුකූල ව හා අවස්ථානුකූල ව හැසිරෙයි.
- ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්ත ව ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වෙයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
හරියට ඇවිදීම- ගත සුව සුරකීම.

ඔබගේ යහළු යෙහෙළියන් අතුරෙන් අනම්‍ය ලෙස තෝරා ගත් අයකු ඇවිදීමේ දී හිස, කඳ, දෙ අත් හා පාදවල පිහිටීම හා චලන නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔහු හෝ ඇය නිවැරදි ඇවිදින්නකු නම් මනා ශාරීරික යාන්ත්‍රණයක් ඇත්තකු ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ වැනි පුද්ගලයකු ගේ ගමන් ලීලාව කෙතරම් ශෝභමාන දැයි ඔබට වැටහෙනු ඇත.

- මතු දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - පා ඇඟිලි දඬු මතින් (කොට්ටාවලින්) ඇවිදීම.
 - විලුඹෙන් ඇවිදීම.
 - පියවර ෭ ක් ඇවිදීම.
 - පියවර අහස් කර ඇවිදීම
 - පැන්හට ඇවිදීම.
 - පිටුපසට ඇවිදීම
 - විකර්ණගත ව ඇවිදීම
 - සෘජු රේඛාවක දෙ පසින් පතුල් තබා ඇවිදීම.
 - සෘජු රේඛාවක මත පතුල් තබා ඇවිදීම.
 - පියවර පරතරය සමාන ව තබා ගනිමින් ඇවිදීම.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- ඇවිදීමේ දී හිස, කඳ, දෙ අත් හා පාදවල පිහිටීම හා චලන පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- සාමූහිකව කීප වරක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- නිවැරදි ඇවිදීමක දී ලැබෙන වාසි හා වැරදි ඇවිදීමක දී ඇති වන අවාසි පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කොට වාර්තාවක් නිර්මාණශීලී ව සකසන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- පා ඇඟිලි දඬු මතින් ඇවිදීම. (කොට්ටාවලින්)



- පාදයේ විලඹ කොටස ඔසවා ගෙන පා ඇඟිලි භූමියේ ස්පර්ශ වන ආකාරයට ඉදිරියට ඇවිදීම.

- විලඹෙන් ඇවිදීම



- පාදවල ඇඟිලි පොළොවේ ස්පර්ශ නො වන පරිදි විලඹ පමණක් භූමියේ ස්පර්ශ වන ආකාරයට ඉදිරියට ඇවිදීම.

- පියවර ළං කර ඇවිදීම



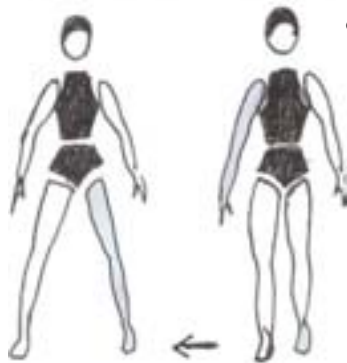
- පාද අතර පියවර ළං වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම.

• පියවර අතේ කර ඇවිදීම



- පාද අතරේ පියවර තරමක් අතේ වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම.

• පැත්තට ඇවිදීම



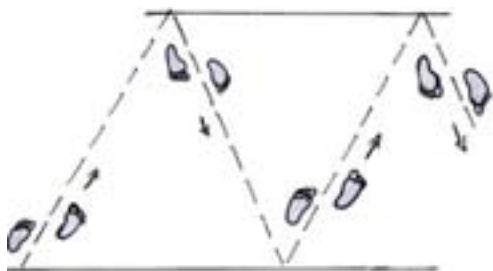
- පාද පියවර දෙ පසට තබමින් දකුණට හා වම් පැත්තට ඇවිදීම.

• පිටුපසට ඇවිදීම

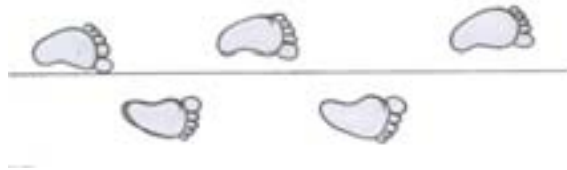


- කඳ කොටස සෘජු ව තබා ගනිමින් පාද පියවර පිටුපසට තබමින් පිටුපසට තබමින් පිටුපසට ඇවිදීම.

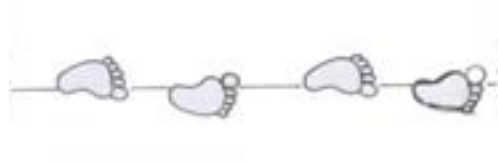
• විකර්ණ ගත ඇවිදීම



- සෘජු රේඛාවක දෙ පසින් පතුල් තබා ඇවිදීම.



- සෘජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම.



- පියවර පරතරය සමාන ව තබා ගනිමින් ඇවිදීම.



නිපුණතාව 4 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

- නිපුණතා මට්ටම 4.3 : වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම 4.3 : නිවැරදි වැතිරීම - ගෙන දෙයි සුවචන් බව
- කාලය : මිනිත්තු 60 යි
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 4.3.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 4.3.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 4.3.1 :
 - විඩාබර වූ මොහොතක සැහැල්ලුවක් ඇති කර ගැනීමට අවස්ථානුකූල ව යොදා ගත හැකි පහසු ඉරියව් පිළිබඳව ළමුන් ගෙන් විමසන්න.
 - අභිමත සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට එම ඉරියව්වල නිරත වීමට අවස්ථාව දෙන්න.
 - පන්තියේ අනෙක් සිසුන් එම ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණයට යොමු කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වැතිරීම ස්වභාවික ස්ථිතික ඉරියව්වක් බව
- දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා , ස්ථානය, පහසු කම් අනුව වැතිරීමේ ක්‍රම වෙනස් බව
- පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී වැතිරීම යොදා ගන්නා බව
 - නින්දේ දී
 - රෝගී අවස්ථාවක දී
 - අනතුරක දී
 - විවේකීව සිටීමේ දී
- වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් කායික හා මානසික පහසුවක් ඇති වන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 4.3.2 :
 - පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 30 යි)

පියවර 4.3.3

- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වැනිරීම පහත සඳහන් පරිදි විවිධ අයුරින් කළ හැකි බව
 - උඩුකුරු ව වැනිරීම
 - මුහුණ් අතට වැනිරීම
 - වම් හා දකුණු ඇලයට වැනිරීම
 - අකුස් වැනිරීම
- නිවැරදි ඉරියව් සහිත වැනිරීමක දී පහත සඳහන් සුවිශේෂී ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු බව
 - හිස, උර හා උකුළු කොටස හිසි ඵල්ලයක පැවතීම
 - වැනිරීම සඳහා යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨය සමතල හා ශක්තිමත් වීම.
 - රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලියට හා අන්‍යන්තර ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා නො වන ඉරියව්වක් වීම.
 - කායික කොටස්වලට වේදනාවක් ඇති නො වන වන ආකාරයෙන් සැහැල්ලුවෙන් සිටීම.
 - කොඳු ඇට පෙළෙහි ස්වාභාවික වක්‍රවලට හානියක් නො වන සේ ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.
 - ශ්වසන මාර්ගයේ අවහිරතා ඇති නො වන පරිදි තබා ගැනීම.
 - හෘදය වස්තුව සහිත පපුවේ වම් පස පීඩනයට ලක් නො වන පරිදි තබා ගැනීම.
- නිවැරදි ඉරියව් සහිත වැනිරීමක දී පහත සඳහන් වාසි අත් වන බව
 - වෙනස අඩුවීම සහ අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නො වීම, කායික අපහසුතා අවම වීම
 - අස්ථි , පේශී, ශ්වසන හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිවලට අනවශ්‍ය පීඩාවක් ඇති නො වීම.
 - කොඳු ඇට, පාද හා අනෙකුත් අවයව ආශ්‍රිත ව දෝෂ අවම වීම
 - සුවබර නින්දක් හේතුවෙන් කායික, මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති වීම.

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නිවැරදි ව වැනිරීමේ ඉරියව් නම් කර විස්තර කරයි.
- වැනිරීමේ ඉරියව් නිවැරදි ව භාවිතයෙන් කායික හා මානසික සුවවත් බවත් ලැබෙන බව පිළිගනියි.
- නිවැරදි වැනිරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- විවිධත්වය වින්දනය කරයි.
- අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 4.3.1

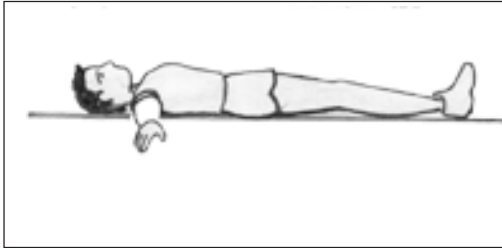
කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
 නිවැරදි ව වැනිරීම - ගෙන දෙයි සුවවත් බව

වැනිරීම මිනිසුන්ට පමණක් ආවේණික වුවක් නො වේ. පෘථිවියේ වසන බොහෝ ජීවීන්ට වැනිරීම අත්‍යවශ්‍ය ස්වාභාවික ඉරියව්වකි.

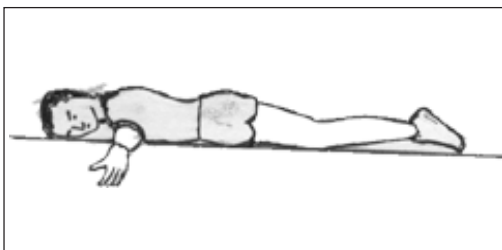
වැනිරීමේ ඉරියව් එක් එක් සන්තව වර්ගවලට ආවේණික හා පොදු වන්නා සේ ම කායික ස්වරූපය අනුව ද සකස් වූවකි. එහෙත් මිනිසුන් භාවිතා කරන වැනිරීමේ විවිධ ඉරියව් සමහරක් කායික, මානසික වශයෙන් ජීවිතාකාරී විය හැකි ය. එ බැවින් නිවැරදි වැනිරීමක ස්වභාවය දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. කායික, මානසික ස්ථායීතාවට මේ තුළින් ලැබෙන්නේ මනා පිටිවහලකි.

- මතු දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - උඩුකුරු ව වැනිරීම
 - මුනින් අතට වැනිරීම
 - වම් හා දකුණු ඇලයට වැනිරීම
 - අකුස් වැනිරීම
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- වැනිරීමක දී ශරීර අංග පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- සාමූහික ව කීප වරක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබ අන්දටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- නිවැරදි වැනිරීමක දී ලැබෙන වාසි හා වැරදි වැනිරීමක දී ඇති වන අවාසි පිළිබඳ ව කතිකාවක් කර නිර්මාණශීලීව වාර්තාවක් සකසන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

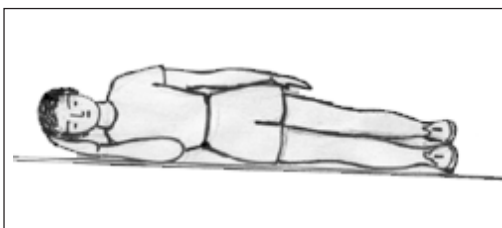
තොරතුරු පත්‍රිකාව



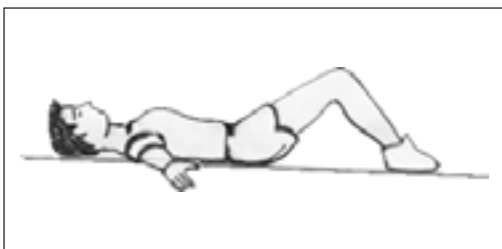
- උඩුකුරු ව වැතිරීම
 - නිස සිට දෙ පතුල දක්වා කඳ කොටස සෘජු රේඛාවක තබා ගැනීම.
 - තුනටිය හා පිට ප්‍රදේශය පොළොවට සමාන්තර ව තබා ගැනීම
 - දෙ අත් සැහැල්ලුවෙන් දෙ පසට විහිදා තබා ගැනීම



- මුනින් අතට වැතිරීම
 - නිස සිට දෙ පතුල දක්වා කඳ කොටස සෘජු රේඛාවක තබා ගැනීම
 - පපුව, උදුරය හා දණහිස පොළොවට ස්පර්ශ ව සමාන්තර ව තබා ගැනීම.
 - නිස කොටස දකුණට හෝ වමට පොළොවට ස්පර්ශ ව තබා ගැනීම (පුද්ගලයා ගේ පහසුව හා කාර්යය අනුව)



- වම් හා දකුණු ඇලයට වැතිරීම
 - නිස සිට දෙ පතුල දක්වා කඳ කොටස සෘජු ව තබා ගැනීම.
 - දකුණු අත්ල හෝ වම් අත්ල වැතිරීමේ දිසාව අනුව වැලමිටෙන් නවා කම්මුල මත පිහිටුවා තැබීම.



- අකුස් වැතිරීම
 - පතුල බිම වදින සේ දණහිස නවා වැතිරීම
 - අගල් දහයක් පමණ පරතරයකින් යුක්ත ව පාද දෙ පසින් තබා ගැනීම
 - දෙ අත් සැහැල්ලුවෙන් දෙ පසට විහිදා තබා ගැනීම.

දෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
<p>5 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.1 වින්දනයක් ලැබීම සඳහා උපකරණ රහිත ව හා සහිත ව ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.</p> <p>5.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>5.3 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.</p> <p>5.4 හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>5.5 නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<p>02</p> <p>01</p> <p>03</p> <p>01</p> <p>03</p>
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා පිවිස කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>6.1 ඇවිදීමේ මූලික හැකියා සාමෝධානිකව පිවිස කාර්ය උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.2 දිවීමේ මූලික හැකියා සාමෝධානිකව පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>02</p> <p>02</p>
<p>7. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p>	<p>7.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<p>03</p>
<p>8 සෞඛ්‍යවත් පිවිසියක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>8.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.</p>	<p>02</p>
<p>12 සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්ත: පුද්ගල හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>12.1 වින්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.</p>	<p>02</p>

දෙ වන වාරය
සඳහා
ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදනය

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : වින්දනයක් ලැබීම සඳහා උපකරණ රහිත ව හා සහිත ව ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.1 : අපි ක්‍රීඩා කරමු සතුවිත්.

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.1.1 ට ඇතුළත් ඔංචිලි වාරම් ලියූ බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එකක්.
 - ඇමුණුම 5.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 5.1.3. ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 5.1.4 ට ඇතුළත් 'ගුරුවරයාට අත්වැලක්' ලිපිය.
 - පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවෙන් 1/8 ක සංඛ්‍යාවට සමාන නෙරෙංචි පත් හා ඉත්තන්
 - පංච පෙතක්, කඩඩ් 05 ක්, එක පිලකට ඉත්තන් 04 බැගින් පාට දෙකකින් ඉත්තන් අටක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.1.1 :
- ඔංචිලි වාරම් ලියූ බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එක සිසුන් ගේ අවධානයට යොමු කරවන්න.
 - සිසුන් සමඟ එක් ව එම වාරම් තාලයකට කියවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ඔංචිලි පදින විට ඔංචිලි වාරම් කියන බව
- අවුරුදු කාලයට ඔංචිලි පැදීම සිදු කරන බව
- ඔංචිලි පැදීමට ගැහැණු, පිරිමි, දෙ පක්ෂය ම සහභාගි වෙතත් කාන්තා සහභාගිත්වය වැඩි බව.
- අවුරුදු කාලයට විශේෂ වූ ක්‍රීඩා රාශියක් ඇති බව
- පංච දැමීම, නෙරෙංචි ඇදීම, ඔලිඳ කෙළිය, එළුවන් කෙළිය, වල කපු ගැසීම, කිලි නට්ටු, කිරිටි පුල්ලු, වාඊම්මි, කෝලම්, රබන් ගැසීම. අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ක්‍රීඩා කිහිපයක් බව
- ජනයා එක් ව කරන මෙම ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.1.2

- පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ නිරත කරවන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 50 යි)

පියවර 5.1.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ජන ක්‍රීඩා උපකරණ සහිත හා රහිත වශයෙනුත්, යුගල හා සමූහ වශයෙනුත් වර්ග කළ හැකි බව.
- ජන ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය සඳහා නිශ්චිත බෙදීමක් හැකි බව
- ඵලිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ත ජන ක්‍රීඩා, ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා, ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා. සතුන් සමඟ කරන ජන ක්‍රීඩා වශයෙන් ද වර්ගීකරණයක් ඇති බව.
- වයස් හෝ ලිංග හේදයකින් (ප්‍රමිතිරී බවින්) තොර ව සහභාගි විය හැකි ජන ක්‍රීඩා ඇති බව.
- මෙම ක්‍රීඩා ඉතා සරල හා සහභාගි වීම ඉතා පහසු බව
- සමහර ජන ක්‍රීඩා හැටුම්, ගැයුම්, වැයුම් හා ඒකාබද්ධ වී වින්දනයක් ලබා දෙන බව.
- ජන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍ය වන උපකරණ පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ජන ක්‍රීඩා කිහිපයක් නම් කොට විස්තර කරයි
- ජන ක්‍රීඩා දේශීය උරුමයෙන් පැවත එන බව පිළිගනියි.
- ජන ක්‍රීඩා වල නිරත වෙයි.
- පැරණි දේ අගය කරයි
- සංස්කෘතික උරුම තුළින් වින්දනයක් ලබයි.

මන්නිලි කවි

මිතුරු මෙ නුඹ අප එක් ව	සියල්ලා
කතුරු ලෙසට බැඳ රන්	ඔංචිල්ලා
නතර ලමින් ගුවනේ	ඔංචිල්ලා
මෙ වර පදිමු අපි රං	ඔංචිල්ලා

නටුව උඩින් සිට බැඳ	ඔංචිල්ලා
පිට පිට පැහැවෙ	කරකැචිල්ලා
වට පිට සිටි අය බලා	සිටිල්ලා
අට දෙන අට කොණා	වාඩි වෙයල්ලා

උඩ ම උඩ ම වැඩි මක්කම	වැල්ලේ
වසින වසින වැසි ඒ ගල	පල්ලේ
දවන දවන නැවි සමුදුර	ඵල්ලේ
අපින් පදිමු දැන් රං	ඔංචිල්ලේ

අට දෙන අට කොණා වාඩි	වෙයල්ලා
සිට ගෙන දෙන්නෙක් පොලු	පාගල්ලා
වවුලන් ලෙස කරකෙන	ඔංචිල්ලා
අපින් පදිමු දැන් රං	ඔංචිල්ලා

පදින කලට අගනෝ	ඔංචිල්ලා
අදින සඵව තද කර	ඇඳ ගල්ලා
තදින අතින් වැලි අල්ලා	ගල්ලා
සොදින වරල බැඳ ගෙන	පැඳපල්ලා

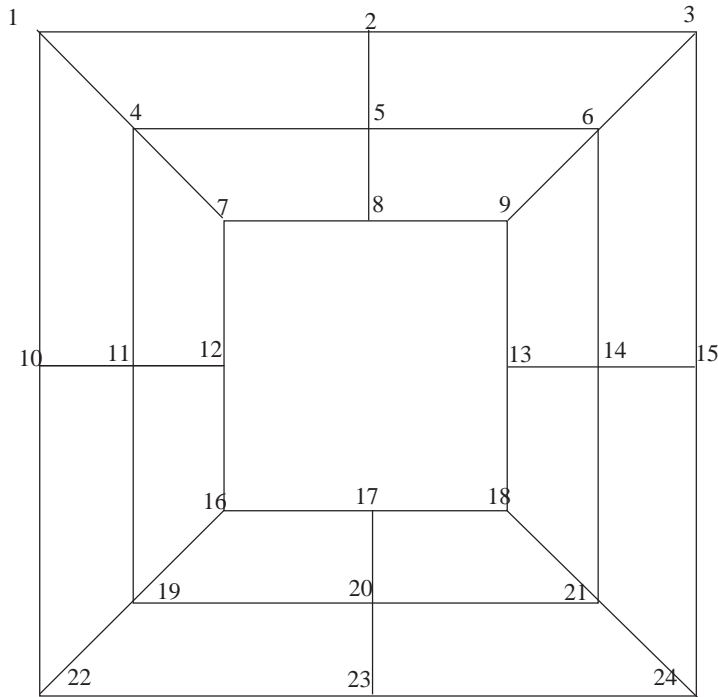


කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
අපේ ක්‍රීඩා කරමු සතුවත්

ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාව තහවුරු කරන සංස්කෘතික අංගයක් ලෙස ජන ක්‍රීඩා හැඳින්විය හැකි ය. මේවා කාලනුරූප ව මෙන් ම අවස්ථානුකූල ව යොදා ගෙන යනු අපට දැකිය හැකි ය.

- පහත දැක්වෙනුයේ අපට ඵදිනෙදා කළ හැකි ජන ක්‍රීඩා හතරකි.
 - නෙරොච් ඇදීම
 - පංච දැමීම
 - අත් හැරීම
 - එළුවන් කෙළිය
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ජන ක්‍රීඩාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් යුගල් වශයෙන් හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.
 - ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව
 - අවශ්‍ය උපකරණ
 - හිඟ ඊති
- ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට ඔබ මුහුණ පෑ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබේ ක්‍රීඩාව සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව - නෙරෙංචි ඇදීම



නෙරෙංචි පෙන

මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැක්කේ දෙ දෙනකුට පමණකි. රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි ඉන්නන් තැබීම සඳහා පෙතේ ස්ථාන 24 ක් ලකුණු කොට ඇත. එක් අයකුට ඉන්නන් 11 බැගින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන දෙදෙනාට ඉන්නන් 22 ක් ඇත. පළමුවෙන් ක්‍රීඩා කරන්නා 'මුත්තැසියා' යන නමින් ද අනෙක් අය 'පිත්තැසියා' යන නමින් ද හඳුන්වනු ලැබේ. 'මුත්තැසියා' හිතර ම ඉන්නන් තබන්නේ නෙරෙංචියක් හෙවත් දිනුමක් ලබා ගැනීමට ය. පිත්තැසියා ඉන්නන් තැබිය යුත්තේ මුත්තැසියාට නෙරෙංචියක් ලබා ගැනීමට නො හැකි වන පරිදි ය.

නෙරෙංචි - ඉන්නන් තැබීමට ලකුණු කරන ලද ස්ථානවල එක් පෙළට හරස් අතට හෝ දික් අතට හෝ විකර්ණ ව ඉන්නන් පිහිටීම නෙරෙංචියකි.

උදාහරණ - අංක 4,5,6, අංක 1, 10, 22
 අංක 1,4,7, අංක 2,5,8

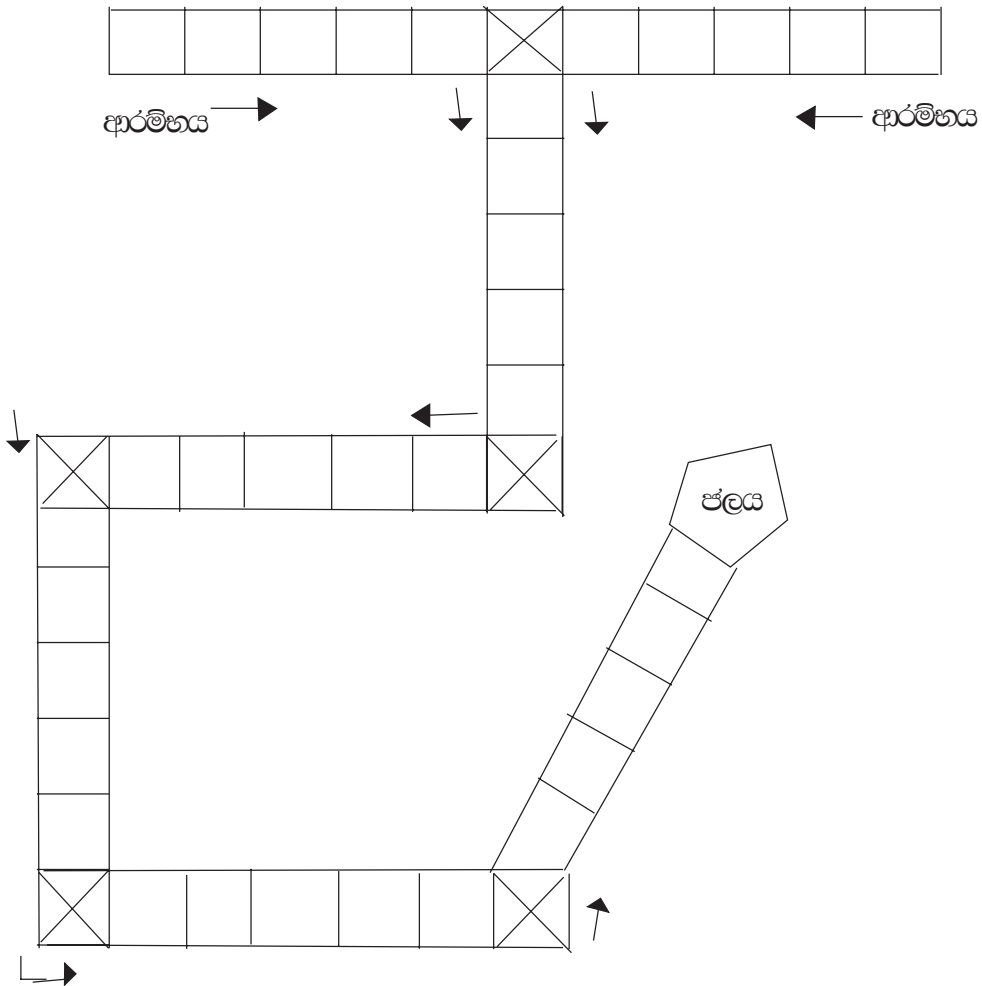
එහෙත් අංක 2,3,15 නෙරෙංචියක් නො වේ.

'මුත්තැසියා' ඉන්නකු තැබූ පසු 'පිත්තැසියා' ඉන්නකු තබයි. ඉන්නන් තැබීම අවසන් වුව හොත් ඉන්නන් ඇදීම කළ හැකි ය. මුලු හතරේ ඇති රේඛා දිගේ පමණක් ඉන්නන් ඉහළට හා පහළට ඇදිය නො හැකි ය.

උදාහරණ 1 සිට 4, 7, සිට 4, 6 සිට 9
 18 සිට 21, 16 සිට 19

අනික් ඕනෑ ම ඉරක් දිගේ ආසන්න ලක්ෂ්‍ය දෙකක් අතර ඉන්නන් ඇදිය හැකි ය. නෙරෙංචියක් ලබා ගත හොත් එම ඉන්නන් ආපසු ගෙන විරුද්ධ පාර්ශ්වයේ ඉත්තෙකු ද ගෙන ඉන්නන් දෙකක් ආපසු තැබිය හැකි ය. ඉන්නන් වැඩිපුර කපා ගත් තැනැත්තා ජය ලබයි.

පංච දැමීම



පංච පෙන

භාවිතා කරන වචන

- ඔණ්ඩුව - එක
- සිරිමල - කවඬි සියල්ල උඩුකුරු ව පෙරළීම
- බොක්ක - කවඬි සියල්ල යටිකුරුව පෙරළීම
- අය - උඩුකුරු ව වැටෙන කවඬි ප්‍රමාණය
- බල්ලා - අය තැබීමට පාවිච්චි කරන ඉත්තන්ට කියන නම
- සළු වීම - ක්‍රීඩාව පටන් ගැනීමට සුදුසු කම් ලැබීම.

ක්‍රීඩා කරන ආකාරය

අවශ්‍ය කවඩි සංඛ්‍යාව 05 කි. පාට දෙකකින් ඉත්තන් (බල්ලන්) 8 කි. සමාන ක්‍රීඩකයින් ගණනක් සිටින ආකාරයට දෙ පිලක් සැදිය යුතු ය. ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව ඔත්තේ ගණනක් නම් අඩු තැනැත්තා 'හුංගි' යනුවෙන් හැඳින්වේ. 'හුංගි' සිටින පිලේ නායකයාට දෙ වරක් ක්‍රීඩා කළ හැකි ය. අය තැබීම කරනුයේ දෙ පිලේ නායකයන් විසිනි. පොල්කටුවකට කවඩි දමා සොලවා පොල් කටුව යටිකුරු ව පොළවේ තැබූ විට උඩුකුරු ව වැටී ඇති කවඩි සංඛ්‍යාව 'අය ' සංඛ්‍යාව වේ. (සමහර පළාත්වල මුනින් අතට නැවු පොල්කටුවක් මතට කවඩි දැමීම කරනු ලැබේ) දෙ පිලේ එක් එක් ක්‍රීඩකයා මාරුවෙන් මාරුවට කවඩි දැමීම කරනු ලැබේ.

අය තැබීම ආරම්භ කළ හැක්කේ සළු වූ පිලට පමණකි. සළු විම සඳහා ඔණ්ඩුවක් වැටිය යුතු ය. සළු වූ පිල අය තබමින් ක්‍රීඩාව කර ගෙන යන අතර අනිත් පිල සළු වන තෙක් කවඩි දැමීම කළ යුතු ය. ඔණ්ඩුවක් ලැබුණ කල ක්‍රීඩකයකුට කවඩි දැමීමට තවත් වාරයක් ලැබේ.

ඉත්තන් තැබීම

බල්ලන් අය ගණන් අනුව, කොටු ගැන තැබිය යුතු ය. බල්ලන් එක පිට එක තැබිය නො හැකි ය. තම පිලේ අය ගණන, හරියට ම විරුද්ධ පිලේ බල්ලා සිටින තැනට වැටුණහොත් එම බල්ලා ඉවත් කර තම පිලේ බල්ලා එහි තැබිය හැකි ය. මෙය කැපීම ලෙස හැඳින්වේ. එහෙත් කතිර කොටුවල දී බල්ලන් කැපීම කළ නො හැකි ය. අය 35 ක් වූ විට එක් බල්ලකු ජලයට යයි. බල්ලන් හතර දෙනා ම ජලයට ගිය පසු එම පිල ජයග්‍රහණය කරයි.

විශේෂ අවස්ථා

- ඔණ්ඩුවක් හෝ බොක්ක වැටුණ අයට නැවත වරක් පංච දැමීමට අවසර ඇත.
- එකවර ඔණ්ඩුවක් හා ඉන්පසු බොක්කක් වැටුණු කල එක් බල්ලකු ගෙන් හෝ තවත් බල්ලකු ගැනීමෙන් හෝ අය තැබිය හැකි ය.
- සිරීමලෙහි වටිනා කමක් නැත.
- බල්ලන් තැබිය හැක්කේ සළු වූවාට පසු ව ය. එ තෙක් වැටෙන 'අය' ගණන් නො ගනී.
- කැපු ඉත්තන් ආරම්භක ස්ථානයට ගෙන ගොස් නැවත 'සළු ' වූවාට පසු ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරයි.

අත් හැරීම

උපකරණ හැර. දෙ දෙනකුට කළ හැකි ය.

දෙ දෙනා ගේ අත් සතර අත්ල යටි අතට සිටින සේ බිම තබා එක් අයෙක් කවි කීම අරඹයි. වචනයෙන් වචනය අනකට තට්ටු කෙරේ. කවි කියන්නා ගේ තට්ටු කර අත ද බිම ඇති සේ සැලකේ. කවියේ අවසාන වචනයට තට්ටු වන අත ඉවතට ගැනේ. ඉන්පසු අන් ඉතිරි වන්නේ තුනකි. මේ ආකාරයට අන් දෙකම පළමුවෙන් ඉවත් වූ තැනැත්තා ජය ලබයි.

යොදා ගන්නා කවි

- 1 අතුරු මිතුරු දඹදිවතුරු රාජකපුරු සෙට්ටියෝ
අලුත ගෙනා මනමාලිට භාලේ පතක් ගරා ලා
ඉහළ ගෙටත් බෙදාලා පහළ ගෙටත් බෙදා ලා
කුකුළා කපා දොර මුල්ලේ , කිකිලි කපා වැට මුල්ලේ
අතක් ගනින්න සෙට්ටියෝ

- 2 අතුරු මිතුරු දෙමිතුරු, තුරු පාඩි කපුරු සෙට්ටියෝ
තොපෙ අයිය යි මගේ අයිය යි ගාලු ගොසින්
තල් වල්ලයි පොල් වල්ලයි ගෙනා දාට ඇස්ස බිඳුන්
කාපු දාට ඇති වෙළෙඳුන් කරපු දාට එක අතක්
හංග ගන් කොරෝ

එළුවන් කෙළිය

මෙම ක්‍රීඩාවට එළුවා සේ එක් ක්‍රීඩකයෙක්ද දිවියා සේ තව ක්‍රීඩකයෙකු ද අනිත් සියලු ම අය අත් අල්ලා ගෙන රවුමට ද සිටිති. එළුවා කවයේ මැදින් දිවියා කවයෙන් පිටතත් සිටියි. ජන ගී කියමින් රවුමේ අත් අල්ලා ගෙන සිටින ක්‍රීඩකයන් ගේ අත් ගලවා ගෙන දිවියා ඇතුළට පැමිණ එළුවා අල්ලා ගැනීමට තැත් කරයි. රවුමේ සිටින අය එය වළක්වති. ඇතුළට අවුත් එළුවා අල්ලා ගත හොත් දිවියා ජය ලබයි. එ විට එළුවා දිවියා කොට එළුවා ලෙස වෙනත් ළමයකු යොදා ගනී. ජය ලැබූ දිවියා රවුමේ ළමුනට එකතු වේ.

අදාළ ජන ගී

- එළුවන් කන්න යි මං ආවේ - එළු බෙටි කාපන් තුන්දිවේ
- සාවුන් කන්න යි මං ආවේ - සා බෙටි කාපන් තුන්දිවේ
- ගෝනුන් කන්න යි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දිවේ
- මුවන් කන්න යි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දිවේ

මේ වැල මොක දෝ - දුම්වැල
මේ වැල මොක දෝ - කිරිවැල
මේ වැල මොක දෝ - කිඳුවැල
මේ වැල මොක දෝ - මදුවැල

උඩින් පනින් - තල්ල කැඩෙයි
යටින් ඊගන් - තිඹොල් ඇනෙයි
මේ පුටු කා ගේ - බණ්ඩාරේ
මේ ඇඳ කා ගේ - බණ්ඩාරේ
මේ බත් කා ගේ - බණ්ඩාරේ
මේ කැඳ කා ගේ - බණ්ඩාරේ

ගේ ගොම ගාලා ගත් මගේ එළුවා
නුඹට කොයින් දෑ මා ගේ එළුවා
දුරණුව දිලා ගත් මගේ එළුවා
නුඹට කොයින් දෑ මා ගේ එළුවා

ඉලපත දිලා - නුඹට කොයින්දෝ
අප්පා දිලා - නුඹට කොයින්දෝ
අයිසා දිලා - නුඹට කොයින්දෝ
ඉරගල දිලා - නුඹට කොයින්දෝ
සඳගල දිලා- නුඹට කොයින්දෝ

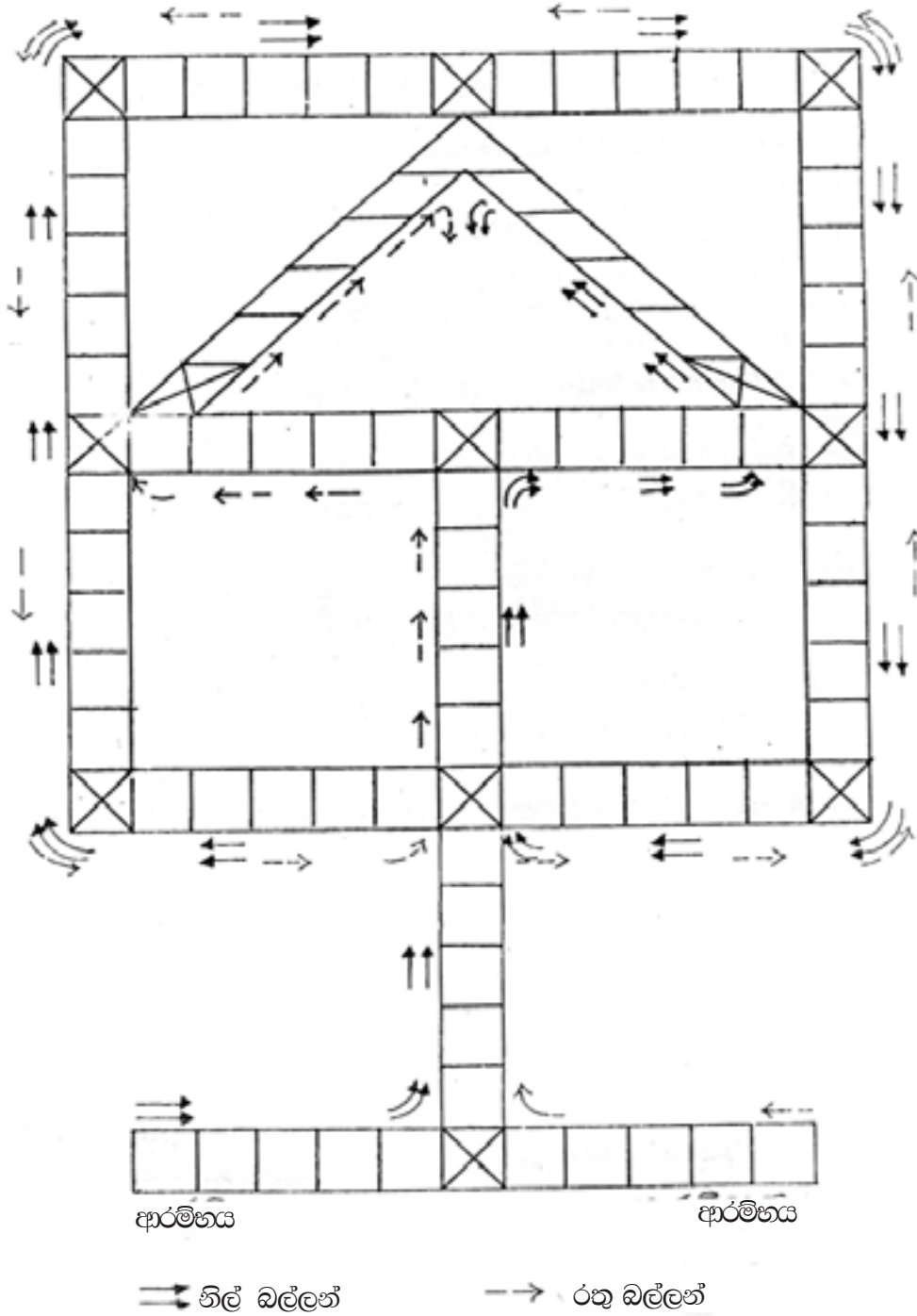
ගුරුවරයාට අත්වැරක්
විවිධ ජන ක්‍රීඩා කීපයක්

01 ඉදිකිරීමේ කෙලිය

අවශ්‍ය උපකරණ - 1. ඉදිකිරීමේ පෙත.

2. එක් පිලකට බල්ලන් 04 බැගින් පිල් දෙකට 08 ක්

3. කවච්චි



දොළොස් කෙළිය ආරම්භ කරන්නේ ගහ මුල සිට ය. එක් කණ්ඩායමක් දකුණෙන් ද, අනික් අය වමෙන් ද ආරම්භ කරයි. ඊ තල (->) ලකුණ යොදා ඇති සලකුණු ඔස්සේ ඉදිරියට ගමන් කළ යුතු යි. මේ දොළොස් කෙළිය කොටු 79 කින් සෑදී ඇත. දෙ පිලට ම එක සමාන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවක් සිටින සේ කණ්ඩායම් බෙදා ගන්න. ඉන් පසු පෙන මැද තබා මාරුවෙන් මාරුවට එක් එක්කෙනා එක් වි පංච දැමීම ආරම්භ කරන්න. ඔණ්ඩුවක් හෝ පහක් වැටුණු කල ඔවුන්ට සළු වීම හා නැවත නැවත ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැකි ය. කතිර (x) ලකුණින් හඳුන්වන්නේ ගෙවල් ය. එම කොටුවල දී, බල්ලකු විසින් බල්ලකු කැපීම කළ නො හැකි ය. ගෙවල ඉන්නන් සිටින විට එයට උඩින් පැන යෑමට නො හැකි ය. කො තරම් දුර ඉන්නන් ගමන් කර තිබුණත්, එම ඉන්නන් කැපිය හැකි ය. කැසු ඉන්නන් ගහ මුලට පැමිණ, සළු වූ වාට පසු නැවත නැවත ගමන ආරම්භ කළ යුතු යි.

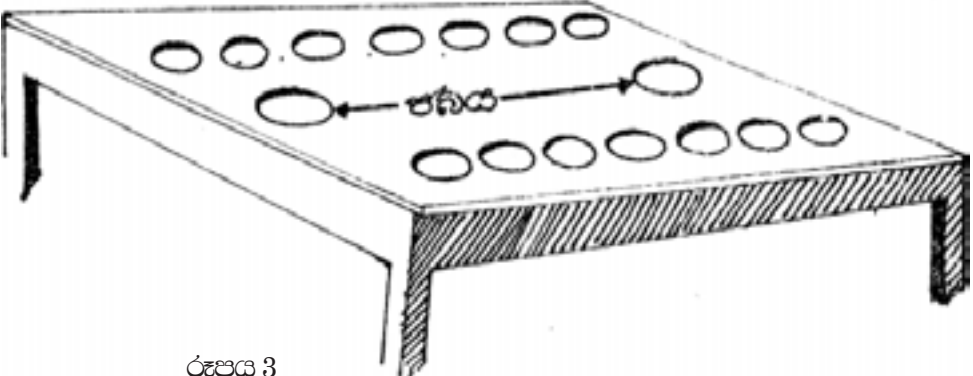
ඔළුද කෙළිය 1

මෙය වහිනා රැගුමකි. අලංකාර ව සැරසුණු යුවතියන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී , නායිකාවන් දෙ දෙනකු පත් කොට, පිලක් ප්‍රශ්න ඇසීමත්, අනිත් පිල පිළිතුරු සැපයීමත් කළ යුතු ව ඇත. දෙ පිල මැද සලකුණු කරන ලද රේඛාවක දෙ පස සිටි. කණ්ඩායමේ සෙසු කාන්තාවෝ නායිකාව අනුගමනය කරති. කවිය අනුව අත් පා රිද්මානුකූල ව චලනය කරති. රැගුම් අවසන් වන්නේ කවි කියා අවසන් වූ පසු ව ය. ඔවුන් ගයන කවි කීපයක් පහත සඳහන් වේ.

ප්‍රශ්න	-	ඔළුද තිබෙන්නේ කොයි කොයි	දේසේ
පිළිතුර	-	ඔළුද තිබෙන්නේ බංගලි	දේසේ
ප්‍ර	-	ගෙනත් සදන්නේ කොයි කොයි	දේසේ
පි	-	ගෙනත් සදන්නේ සිංහල	දේසේ
ප්‍ර	-	ගසට පලව්ව ද බල කොයි	නෑනෝ
පි	-	ගසට පලව්ව යි කිරි බුදු	නෑනෝ
ප්‍ර	-	කරල් සැදිව්ව ද බල කොයි	නෑනෝ
පි	-	කරල් සැදිව්ව යි කිරි බුදු	නෑනෝ
ප්‍ර	-	එක් පෙනි වෙව්ව ද බල කොයි	නෑනෝ
පි	-	එක් පෙනි වෙව්ව යි කිරි බුදු	නෑනෝ
ප්‍ර	-	දෙ පෙනි වෙව්ව ද බල කොයි	නෑනෝ
පි	-	දෙ පෙනි වෙව්ව යි කිරි බුදු	නෑනෝ
ප්‍ර	-	තුම් පෙනි වෙව්ව ද බල කොයි	නෑනෝ
පි	-	තුම් පෙනි වෙව්ව යි කිරි බුදු	නෑනෝ

ඔලිඳ පෝරුව (ඔලිඳ කෙළිය)

ඔලිඳ කෙළිය හෙවත් ඔලිඳ පෝරුව නමින් නවත් ක්‍රීඩාවක් කාන්තාවක් අතර ඉතා ජනප්‍රිය වී ඇත. පන්තිනි අම්මා ගේ ක්‍රීඩාවක් ලෙස සලකනු ලබන මෙය, සිංහල රජ කුමරියන් අතර ජනප්‍රිය වූ ක්‍රීඩාවක් යැයි පැවසේ. මේ සඳහා ඔලිඳ ඇට භාවිත කෙරේ. මේ ක්‍රීඩාව සඳහා යොදා ගන්නා වළ සහිත ලෑල්ල ඔලිඳ පෝරුව යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. කුල කුමරියන් ඔලිඳ වෙනුවට මුතු භාවිත කළ බැවින් මෙයට ' මුතු පෝරුව' යන නම ද යෙදී ඇත. මෙම පෝරුවේ සිදුරු දහනරක් තිබේ. මෙහිදී භාවිත කරන ඔලිඳ ඇටයට 'ඉන්දියා' යන නම ව්‍යවහාර කෙරේ. ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැක්කේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙ දෙනකුට පමණි.



රූපය 3

පෝරුව දෙ පස තමා ගේ පැත්තේ වළ පේළිය තම ක්‍රීඩා පෙදෙස ලෙස සැලකේ පෝරුවේ දකුණු පස ජබය ද එයට අයත් ය. එක වළකට ඔලිඳ ඇට 4 බැගින් තම පෙදෙසේ වළ 7 ට ම ඔලිඳ ඇට 28 ක් දමනු ලැබේ. අනිත් ක්‍රීඩිකාව ද ඇය ගේ පෙදෙසේ ඇති වල වල් මෙ සේ පුවරයි. ඔලිඳ ඇට පිරවීමෙන් පසු පළමුවෙන් තීරණය ගත් ක්‍රීඩිකාව තම පෙදෙසේ කැමැති වළකින් ඔලිඳ ඇට ගෙන එම වළේ සිට දකුණු පැත්තේ සිට ඉදිරියට එක වළකට එක බැගින් ඔලිඳ ඇට 4 දැමිය යුතු ය. ඉන්පසු ඊ ළඟ වළෙන් ඔලිඳ ඇට ගෙන පෙර පරිදි ම වළවල ඔලිඳ ඇට දමන්න. ඔලිඳ ඇට නොමැති වලක් හමු වූ විට , ඊට පසු වළේ ඇති ඔලිඳ ඇට සියල්ල ම ගෙන විරුද්ධ පිලේ ජබයට දමන්න. මෙය 'වළ කෑ' ලෙස සැලකේ. ඉන් පසු ඇය ගේ වාරය අවසන් වෙයි. අනිත් ක්‍රීඩිකාව ද මේ ආකාරය ම අනුගමනය කරයි. අවසානයේ දී ජබවල වැඩියෙන් ඔලිඳ ඇට තිබුණු ක්‍රීඩිකාව පරාජය වේ.

ගල් පෙලීම

අවශ්‍ය උපකරණ - ගල්කැට 5

ක්‍රීඩා කරන පිලිවෙල

ක්‍රීඩාව ඇරඹීමට ප්‍රථම එකිනෙකා ගේ ක්‍රීඩා කරන අනු පිලිවෙල සොයා ගත යුතු වේ. එය තෝරා ගනු ලබන්නේ ගල් සියල්ල උඩ දමා එම අතෙහි පිට අල්ලට ගල් හසුරුවා ගනී. ඊට පසු නැවත ගල් උඩ දමා අතේ ඇතුළතට රැක ගනී. ගල් රැක ගත් ප්‍රමාණය අනුව අනු පිලිවෙල සොයා ගනී.

ඉන් පසු පළ මුවැන්නා විසින් ක්‍රීඩාව අරඹනු ලැබේ. ගල්කැට පහ බිමට දමා එකක් ගෙන එය උඩ දමා බිම ඇති ගල් එකින් එක ගනී. ගල් හතර ම ගත් පසු, නැවත ගල් පහ බිමට දමයි. එයින් එක ගලක් ගනී. ඉන් පසු පළමු අයුරින් ම ගල් දෙක බැගින් අනුලා ගනී. එය අවසන් වූ පසු නැවත වරක් ගල් පහ ම බිමට දමයි. එය තුන් වෙනි වාරය යි. එක ගලක් ගෙන උඩ දමා මුලින් එක ගලක් ද ඉන් පසු ගල් තුන ම ද ගනී. හතර වෙනි වාරයේ දී ගල් පහ ම බිම දමා එක ගලක් ගෙන අනිත් ගල් සියල්ල ම එක වර අනුලා ගනී. එම කොටස් හතරෙන් ම ජයග්‍රහණය කළ හොත් එක ලකුණක් ලැබේ. නැවත ඇයට ම ගල් පෙලීමේ වාරය ද ලැබේ. මෙ සේ දිගට ම ඇයට කිසියම් වාරයක දී ගල් ගැනීමට නො හැකි වන තුරු ලකුණු රැස් කරයි. එම කොටස් හතර තුළ ද කිසියම් වාරයක දී ඇය ඉවත් වුව හොත් ලකුණු නො ලැබේ. ඇය ගේ අවස්ථාව නැවත පැමිණි කල මුල සිට ම ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ යුතු යි.

නීති රීති

1. සෑම අවස්ථාවේ දී ම එක ගලක් උඩ දමා එය බිම වැටීමට පෙර බිම ඇති ගල අනුලා උඩ දැමූ ගල ද අල්ලා ගත යුතු යි.
2. බිම ඇති ගල අනුලා ගැනීමේ දී අනේ යම් කොටසක් වැදී අනිත් ගල් සෙලවුණ හොත් පරාජය වේ.
3. පළමු වාරයේ දී ගල් එකින් එක, දෙ වන වාරයේ දී දෙකින් දෙක, තෙ වන වාරයේ දී එක ගලක් හා ගල් තුන ද, හතර වන වාරයේ දී සියල්ල ම ද වශයෙන් ගත යුතු ය.

පොල් හෙලීම
උපකරණ අවශ්‍ය නැත.

ක්‍රීඩා කරන පිළිවෙළ

මෙය බාලයින් සහභාගි කර ගන්නා ක්‍රීඩාවකි. හැම දෙනා ම වටේට වාඩි වී අත් මිටි මොලවා එකිනෙකා ගේ අත් එක මත එක තබති. ඉන් පසු මුන්නා හැටියට එක් අයකු තෝරා ඔහු ගෙන් ප්‍රශ්න අසති.

මුත්තේ පොල් කඩන්න ද ?
එපා
හැට්ට කරකුවා.
එහෙනම් කඩන්න. එ සේ කිවූ විට මෙල වූ අත් කඩයි.
ඉන්පසු ළමෝ සියල්ලන් ම එකතු වී පොල් ලෙලි අරිති.
බරාස් බරාස් බරාස් හඬ නගමින් පොල් ගාති
අත්වලින් වලන විලාශ දක්වති.
ඊට පසු පොල් මිරිකති.
මිටි කිරි කිරි දිය කිරි කිරි
ඉඳා උරො රො පොල් කුඩු // මෙ සේ කියමින් පොල් මිරිකති.

ඔවුන් මේ කිරීමට සුදානම් වන්නේ තෙල් සිඳීම යි. එය පසෙකින් තබා ' මා හා ගෙන එන තුරු කිරි හැලිය බලා ගන්න මුත්තේ' කියා ඔවුහු නාන්තට යති. හා ඉවර වී නැවත පැමිණ කිරි හැලිය සොයති. එය නැති නිසා මුත්තා ගෙන් පුශ්න කරති.

- ප්‍ර - මෙ නන තිබුණු කිරි හැලිය කෝ ?
- උ - බල්ලා බිච්චා
- ප්‍ර - බල්ලා කෝ ?
- උ - ලිඳේ වැටුණා
- ප්‍ර - ලිඳ කෝ?
- උ - ගොඩ කරලා තම්පලා නිටෙච්චා
- ප්‍ර - තම්පලා කෝ ?
- උ - හරක් කෑවා.
- ප්‍ර - හරක් කෝ ?
- උ - වික්කා
- ප්‍ර - වික්ක සල්ලි කෝ?
- උ - වළං ගන්නා
- ප්‍ර - වළං කෝ ?
- උ - බිඳුණා
- ප්‍ර - බිඳුණු කෑලි කෝ?
- උ - දන් මැද්දා
- ප්‍ර - දන් කෝ?
- උ - ඊරිඊරි කියමින් විහිළු කර දුවයි. මුත්තා ඔවුන් අල්ලයි. අල්ලා ගත් අය මුත්තා බවට පත් විය යුතු ය.

වළ කපු ගැසීම

අවශ්‍ය උපකරණ - පොල් කටුවක්, රවුම් පැතලි ගල් පතුරක්, කපු ඇට

ක්‍රීඩා කරන පිළිවෙළ

මේ සඳහා ඕනෑ ම ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවකට සහභාගි විය හැකි ය. ක්‍රීඩා පෙදෙසට සම්මත දිග පළලක් නැත. මුලින් ම සිටින ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාවට කපු ඇට දැමීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වළක් තනා ගත යුතු යි. එම වළ කැඩී යෑම වැළැක්වීම සඳහා පොල් කටුවක් සවි කරනු ලැබේ.

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා, ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරනු අනු පිළිවෙළ තීරණය කර ගත යුතු යි. මේ සඳහා වලේ සිට අඩි 12- 15 ත් අතර දුරක සිට එක් එක් ක්‍රීඩකයා කපු ඇටයක් වළ තුළට දැමීම කරයි. වළ තුළ හා ඒ අවට කපු ඇට පතිත වනු ඇත. කපු ඇටය වළ තුළට දැමූ ක්‍රීඩකයා පළමු වැන්නා වේ. එ සේ නැත හොත් වළට ආසන්නව ම කපු ඇටය දැමූ තැනැත්තා පළමු වැන්නා වේ. මෙ සේ වලේ සිට එක් එක්කෙනා ගේ කපු ඇට පිහිටි ස්ථානවලට ඇති දුර ප්‍රමාණයේ අවමය සිට උපරිමය දක්වා අනු පිළිවෙලින් දෙ වැනි හා තෙවැනි ආදී වශයෙන් ස්ථාන ලබති. ක්‍රීඩා කරන

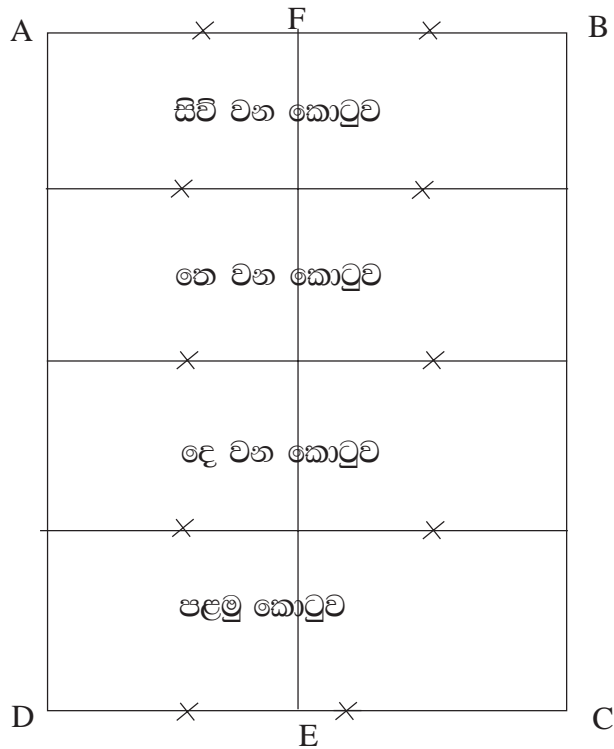
අනුපිලිවෙළ තෝරා ගත් පසු පළමු වැන්නා ක්‍රීඩකයින් සියලු දෙනා ගේ කපු ඇට ගෙන නියමිත දුර ප්‍රමාණයක සිට වළ දෙසට දමයි. විසි කරන අවස්ථාවේ දී කපු සියල්ල ම වළට වැටුණහොත් සියල්ලම ඔහු ට හිමි වේ. යම් හෙයකින් කපු ඇට සියල්ලම වළට නො වැටුණ හොත් ගල් පතුර ගෙන අනිත් ක්‍රීඩකයන් පෙන්වන ලද කපු ඇටයට නියමිත ස්ථානයේ සිට ගසයි.

එ වැනි අවස්ථාවක දී ගල් පතුර නොහොත් පෙන්වා වෙන කපු ඇටයක හෝ පෙන්වන ලද කපු ඇටයට වැදී එය වෙනත් කපු ඇටයට වැදුණොත් පරාජය වේ. පෙන්වන ලද කපු ඇටයට පමණක් වැදුණොත් එම කපු ඇටය ඔහුට හිමි වේ. ඉන් පසු ඔහු ගේ ක්‍රීඩා කිරීමේ වාරය අවසන් වේ. මෙසේ අනු පිලිවෙළින් ක්‍රීඩකයෝ තම ක්‍රීඩා වාර ලබා ගනිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති. කපු ඇට වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබූ ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රහණය කරයි.

තාවිච් පැහීම (තට්ටු පැහීම)

මේ සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රීඩා පිටියක සටහන පහත දැක්වේ. නිශ්චිත දිග පළලක් නොමැත. ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව අනුව ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල තීරණය කෙරේ. සාමන්‍යයෙන් දහ දෙනකුට වැඩි ප්‍රමාණයකට අඩි 60 ක් දිග අඩි 24 ක් පමණ පළල ක්‍රීඩා පිටියක් සැහේ.

A



ක්‍රීඩා කරන පිලිවෙළ

මෙම ක්‍රීඩාව ළමුන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය වේ. ක්‍රීඩා කිරීමට නම් ක්‍රීඩකයන් පස් දෙනකුට (5) වැඩි ප්‍රමාණයක් සිටිය යුතු යි. කණ්ඩායම් දෙ පිලකට බෙදී එක් පිලක් රකින පිල ද, අනිත් පිල පහින පිල ද යනුවෙන් නම් කෙරේ. රැකීමට තේරුණු පිල 'තාවිච්' යනුවෙන් කෙනෙකු තෝරා ගත යුතු

යි. ඔහුට ගමන් කළ හැක්කේ AB, CD, AD, BC, EF රේඛාවල පමණි. සෙසු ක්‍රීඩකාවන් රැකීම සඳහා හරස් ඉරිවල සිටිය යුතු යි. ('x') ලකුණ යොදා ඇත්තේ රකින ක්‍රීඩකයන් සිටින ස්ථානය යි. (x) මෙම ලකුණින් දැක්වෙන්නේ ආරම්භයේ දී තාවිච්චි සිටින ස්ථානය යි. පනින පිල සිටිය යුත්තේ DC රේඛාවෙන් පිටත ය. 'තාවිච්චි' කියමින් තාවිච්චි නමැත්තා EF රේඛාව දිගේ ඉදිරියට දුව ගෙන එයි. ඒ අතරේ දී පනින පිල පළමු වෙනි කොටුවට පනිති. ඔවුන් පනින අවස්ථාවේ දී එක් අයකු තාවිච්චි ගෙන් ගුටි කෑ විට සම්පූර්ණ පිල ම පරාජය වේ. එ විට ඔවුහු රකින පිල වශයෙන් ද රකිමින් සිටි පිල, පනින පිල වශයෙන් ද පැති මාරු කර ගනිති. එ සේ නො වූ විට පනින පිල හරස් ඉරිවල 'බන්තිල්' යනුවෙන් පවසමින් පළමු කොටුවේ එක පාදයකුත් දෙ වන කොටුවේ අනෙක් පාදය ද තබමින් ස්ථානගත වේ. ඒ අවස්ථාවේ දී තාවිච්චි ඔවුන්ට පහර දිය නො හැකි ය. බන්තිල් තැබූ පසු එම ක්‍රීඩකයාට පහර දිය හැක්කේ හරස් ඉරි රකින ක්‍රීඩකයින්ට පමණි. මෙ සේ හරස් ඉරි රකින ක්‍රීඩකයින් ගෙන් සහ තාවිච්චි ගෙන් බේරී, එක අයෙක් හෝ AB පිටතට ගොස් නැවත ආරම්භක ස්ථානයට ආපසු පැමිණිය යුතු යි. AB රේඛාවෙන් පිටතට ගොස් එන ක්‍රීඩකයකු හෝ යන ක්‍රීඩකයකු එක කොටුවක දී මුණ ගැසුණ හොත් ඔවුහු පරාජය වෙති. එයට 'ලුහු සිනි' යයි කියනු ලැබේ. ඒ සියල්ලෙන් ම බේරී එක් අයකු හෝ ආරම්භ කළ ස්ථානයට පැමිණිය හොත් එක ලකුණක් හා නැවත පැනීමේ වාරය හිමි වේ.

කොට්ටය ගැසීම

- අවශ්‍ය උපකරණ 1. ලී කඳුන්
 - 2. කොට්ටා 02
- ක්‍රීඩා කරන ස්ථානය සකසා ගැනීම

ලී දෙකක්, කරුවක ආකාරයෙන් සකස් කර සිටුවා ගත යුතු යි. එම කරු දෙක අතර අඩි 07 ක් පමණ දිග පුවක් කඳක් හෝ එ වැනි කෙලින් ලියක් බැඳ ගත යුතු යි. එම හරස් ලිය යටට ලී කඩු හෝ වැලි දැමිය යුතු යි.

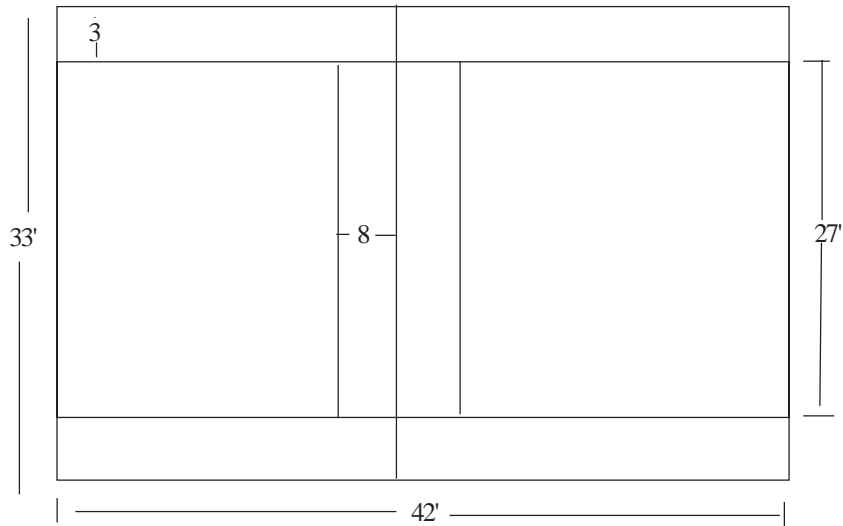
ක්‍රීඩා කරන පිළිවෙල

මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව අනුව දෙ පිලට බෙදා ගත යුතු යි. මුලින් ම තරගය සඳහා ඉදිරිපත් වන්නේ ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනකු පමණි. 3/4 ක් පමණ පුළුන් පුරවන ලද අඩි 2 1/2 ප්‍රමාණයේ කොට්ට 02 ක් ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාට අතට දිය යුතු යි. ක්‍රීඩකයින් පුවක් කොටය මත දෙ පසට කකුල් දමා මුහුණට මුහුණ ලා වාඩි වේ. දෙදෙනා අතර පරතරය අඩි 3 ක් වත් තිබිය යුතු යි. කොට්ටය සහිත අත ඉදිරියෙනුත් අනිත් අත පිටුපසට ද තබා ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙනා අයුරින් ස්ථාන ගත විය යුතු යි. සංඥාවක් දුන් පසු ක්‍රීඩාව ආරම්භ වේ. ඉන් පසු දෙදෙනා එකිනෙකාට කොට්ටයෙන් පහර දීම සිදු කරයි. පහර දීම වැළැක්වීම සඳහා පිටුපස ඇති අත ඉදිරියට ගැනීමට නො හැකි ය. තව ද සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා හෝ බිම වැටීම වැළැක්වීම සඳහාත් පිටුපස අනිත් කඳ ඇල්ලීම සිදු කළ නො හැකි ය. එම නීති විරෝධී ක්‍රියා සිදු කළ හොත් හෝ හරස් දණ්ඩෙන් පහළට වැටීම හෝ පරාජයට හේතු වේ. මෙ සේ එකිනෙකා අතර තරග පවත්වමින් ජයග්‍රාහකයින් තෝරා ගනු ලැබේ.

වක්ගුඩු පැනීම (ගුඩු පැනීම)

ක්‍රීඩා පිටිය අඩි 33 x අඩි 42 ප්‍රමාණයේ වතුරසුයකින් යුක්ත ය. එය කොටස් දෙකකට බෙදේ. පිටිය දෙපස අ 3 ක් පළල දිග තීරුවකි. දෙ පස තීරු හැර 27' x 21' කොටු දෙකකි. මැද රේඛාව දෙ පස අඩි 8' ක් පළල තීරු වශයෙන් වෙන් කෙරේ.

රූප සටහන බලන්න.



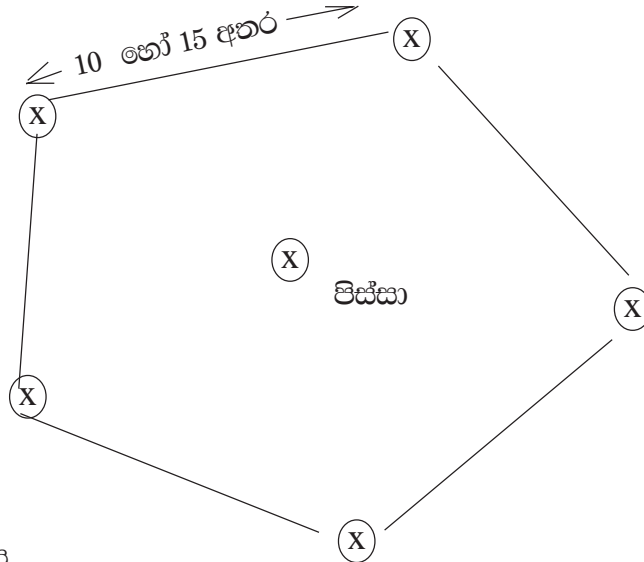
රූපය 9

ක්‍රීඩා කරන පිලිවෙල

කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා නායකයකු පත් කර ගනී. දෙ පිල ක්‍රීඩා පිටියේ පැති වෙන් කර ගනී. එක් පිලකට ක්‍රීඩකයින් 10 දෙනකු වත් සිටිය යුතු යි. ක්‍රීඩකයින් තම පිලට හිමි පැත්තේ තැන් තැන්වල ස්ථානගත වේ. ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන පිල 'වක්ගුඩු ගුඩු' කියමින් අනිත් පිලේ ක්‍රීඩකයෙක් දවා ලීමට මැද රේඛාව පසුකර විරුද්ධ පිල වෙත ගමන් කරයි. වක්ගුඩු කියමින් ක්‍රීඩකයකුට පහර දුන හොත් පහර ලැබූ ක්‍රීඩකයා දැවේ. එ සේ නොමැති නම් වක්ගුඩු කියමින් ඉදිරියට යන ක්‍රීඩකයාට අල්ලා විරුද්ධ පිලේ සීමාවට ගෙන ගිය හොත් ඔහු පරාජය වේ. තමා අල්ලා ගත් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් ද ආදා ගෙන පැමිණිය හොත් වක්ගුඩු කියමින් ඉදිරියට ගිය ක්‍රීඩකයා අල්ලා ගෙන සිටි සියලුම ක්‍රීඩකයෝ පරාජය වෙති. මෙ සේ එක් පිලක සියල්ලන් ම දැවුණු විට ක්‍රීඩාව නිම වේ. අනිත් පිලට ජය අත් වේ.

ගස් කොටු පැහීම

අවශ්‍ය උපකරණ - ක්‍රීඩා පිටිය අඩි 10 හෝ 15 ක් පරතරය ඇති ව සිට වූ කණු කිහිපයක් අතර පෙදෙස වේ. කතිර (x) ලකුණුවලින් දැක්වෙන්නේ කණු සිටුවන ස්ථාන යි.



ක්‍රීඩා කරන ආකාරය

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා එක් ක්‍රීඩකයකු රවුමේ මැද සිටිය යුතු යි. ඔහු 'පිස්සා' යනුවෙන් නම් කෙරේ. සෙසු ක්‍රීඩකයන් කණු ළඟ සිටිය යුතු යි. පිස්සා හුවක් කී විට ක්‍රීඩාව ආරම්භ වේ. ඉන්පසු කණුවල සිටින ක්‍රීඩකයෝ කණු අතර එකිනෙකා මාරු වෙති. කණු දෙකක් අතර මාරු වීමේ දී පිස්සා, එක් ක්‍රීඩකයකු හෝ කණුවක් අල්ලා ගනී. අල්ලා ගත් ක්‍රීඩකයා හෝ එම කණුවේ සිටි ක්‍රීඩකයා පිස්සා වෙයි. මුලින් තෝරා ගත් පිස්සා හැර අනෙක් ක්‍රීඩකයන් පිස්සා වන විට නළලේ ඉරක් අදිසි ක්‍රීඩාව නතර කරන විට අඩු ම ඉර ගණනක් හෝ ඉර නැති ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රාහකයා වේ.

මේවර කෙළිය

අවශ්‍ය උපකරණ - වළල්ලක්

ක්‍රීඩා කරන පිලිවෙළ

මෙය කුඩා කථාවක් ආශ්‍රයෙන් කෙරෙන ක්‍රීඩාවකි. එක් කාන්තාවක ගේ වළල්ලක් නැති විය. එය කවර තැනක වැටුණේදැයි ඇය නො දැනී. ඇය මෙම වළල්ල සෙවීමට උත්සාහ කරයි. අන්තිමේ දී තම මිතුරියන් විසින් මෙය සඟවා ඇතැයි සැක කරයි. එය සොයයි. ක්‍රීඩිකාවෝ දෙදෙනෙක් එකතු වී වළල්ල බිම තබා දකුණු පාදයෙන් පාගා ගනිති. අනිත් යෙහෙළියෝ වටේට සිට ගෙන ප්‍රශ්නවලට උත්තර දෙති. ප්‍රශ්න අසන්නේ වළල්ල නැති වූ ක්‍රීඩිකාව ය. ඇය රවුමේ පිට පැත්තේ සිටී. ප්‍රශ්න අසන්නේ ද උත්තර දෙන්නේ ද කවියෙහි. කවි කියමන් රවුමට යයි.

ඇය - සාර සදිසි පෙනි පේර හෙළන කල
 වළ ගිය දෝ මගෙ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්, නුඹේ දරුවන් පල්,
 අප දුටුවේ නැත මේවරයා
 ඇය - කොස් වතු කන්දේ කොස් හෙළනා කල
 වළ ගියදෝ මගේ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ
 ඇය - මුං වතු කන්දේ මුං කඩනා දා වළ ගිය දෝ
 මගෙ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්
 ඇය - කහ වතු කන්දේ කහ කොටනා දා
 වළ ගිය දෝ මගෙ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්
 ඇය - කොටන පොළන විට, පොල් අඹරන විට
 වළ ගිය දෝ මගෙ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්
 ඇය - කැලේ ගොසින් දර කඩනා කල
 වළ ගිය දෝ මගේ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්
 ඇය - නාන්හ යන විට, නාන තැනේ දී
 වළ ගියදෝ මගේ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්
 ඇය - අල වතු කන්දේ අල කොටනා දා
 වළ ගිය දෝ මගෙ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්
 ඇය - මෙන්හ මෙනන දී මේ සබයේ දී
 වළ ගිය දෝ මගෙ මේවරයා
 උන් - නැනෝ නුඹ පල්

මේ පදය අවසාන වෙනවාත් සමගම රවුමේ සිටි එක් අයෙකු 'ඔට්ටොයි' යනුවෙන් කෑ ගසමින්
 වළල්ල ගැනීමට තැත් කරයි. ඉන් පසු සියලු දෙනා ම වළල්ල ගැනීමට තැත් කරති. වළල්ල පාගා
 සිටින දෙ දෙනා වළල්ල පාගා ගෙන ම සිටිති. එය ගත් ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රාහකයා වේ.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.2 : 'වොලිබෝලයේ කථාව දැන ගමු'
 කාලය : මිනිත්තු 45 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.2.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 5.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.2.1 :
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරඟ අවස්ථාවක් දැක්වෙන රූප සටහනක් පන්තියට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
 - රූප සටහනේ දැක්වෙන ක්‍රීඩාව පිළිබඳ සිසුන් දන්නා කරුණු පිළිබඳ ව විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව දැලක් සහ බෝලයක් උපයෝගී කර ගනිමින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී කරන ක්‍රීඩාවක් බව
- සතුව වින්දනය උපරිමයෙන් මෙ වැනි ක්‍රීඩාවකින් ලැබෙන බව
- ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩා අතුරින් මුල් තැනක් ගන්නා ක්‍රීඩාවක් බව
- මෙම ක්‍රීඩාවට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇති බව

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 5.2.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න. (කණ්ඩායම් දෙකකට එක මාතෘකාවක් ලැබෙන බව පවසන්න.)
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 20යි)

පියවර 5.2.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු සහ ඇමුණුම 5.5.2 ට ඇතුළත් කරුණු මතුවන ලෙස සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවකට ඉතිහාසයක් ඇති බව
- වොලබෝල් ක්‍රීඩාව ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ දී 1895 දී ආරම්භ වූ බව
- එහි නිර්මාතෘ විලියම් ජී. මෝර්ගන් මහතා බව
- මුල් අවධියේ දී මෙම ක්‍රීඩාව "මන්ටොනෙට්" නමින් හැඳින්වූ බව
- පසුව මහාචාර්ය, ඇල්ෆඩ් ටී හොල්ස්ටඩ් මහතා විසින් වොලබෝල් යන නම හඳුන්වා දුන් බව
- මුල් අවධියේ දී එක් පිලකට ක්‍රීඩකයන් නව දෙනකු ක්‍රීඩා කළ බව
- 1941 දී පිලකට හයදෙනා බැගින් වූ නීතිය හඳුන්වා දුන් බව
- විවිධ අවස්ථා වල දී නීතිරීති වල වෙනස් කම් සිදු වූ බව
- 1916 දී ඇමරිකන් ජාතික රොබට් වෝල්ටර් කැමක් ශ්‍රී ලංකාවට වොලබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දුන් බව
- මුල් අවධියේ දී ගුරු විද්‍යාලයට සහ කොළඹ අවට පාසල්වලට ව්‍යාප්ත වූ බව
- ලෝක වොලබෝල් ක්‍රීඩාව පාලනය කරනුයේ ජාත්‍යන්තර වොලබෝල් සම්මේලනය බව

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය විස්තර කරයි.
- වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ දියුණුව පියවරින් පියවර සිදු වූ බව පිළිගනියි.
- වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය දැක්වීම සඳහා නිර්මාණශීලී සැලසුම් සකස් කරයි
- අන් අය සමඟ සතුටින් වැඩ කරයි.
- වැදගත් තොරතුරු උපුටා ගැනීමේ ඇති හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
වොලිබෝලයේ කථාව දැන ගමු

ශ්‍රී ලංකාවේ 'ජාතික ක්‍රීඩාව වොලිබෝල්' බව ඔබ දන්නා කරුණකි. එ සේ ම ලෝකයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩා අතුරින් වොලිබෝල්වලට හිමි වනුයේ ද ප්‍රධාන තැනකි. පහත දැක්වෙනුයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය විමර්ශනය කළ හැකි අවස්ථා දෙකකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලෝක ඉතිහාසය
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ලංකා ඉතිහාසය

- ඔබට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- එම මාතෘකාවට අදාළ ව තොරතුරු පත්‍රිකාව කියවන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු සාමාජිකයන් හා එක්ව දී ඇති උපදෙස් අනුව මාතෘකාවට අදාළව කරුණු එක්රැස් කරන්න.
- කරුණු එක් රැස් කිරීමේ දී ඔබ මුහුණ පෑ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සපයා ඇති ඩිමයි කඩදාසි ප්‍රයෝජනයට ගෙන එම කරුණු නිර්මාණශීලී ව හා ක්‍රමවත් ව ලැයිස්තු ගත කරන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සහ නිර්මාණ සමස්ත කණ්ඩායම් වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පහත දැක්වෙනුයේ කැලෑගම කාශ්‍යප විද්‍යාලයේ 'ක්‍රීඩා සංගමය' මගින් සංවිධානය කරන ලද ඉතිහාසයෙන් වින්දනයට බිඳක් ' යන තේමාව යටතේ පැවති සම්මන්ත්‍රණ මාලාවේ 'ක්‍රීඩාව' පිළිබඳ ආරාධිත දේශනය සඳහා පැමිණි ශ්‍රී ලංකා ජාතික වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ හිටපු නායක තුමා විසින් පවත්වන ලද දේශනයෙන් උපුටා ගත් සාරාංශයකි.

අඩු වියදමකින් ද සීමිත ඉඩ ප්‍රමාණයකින් හා සීමිත උපකරණ සංඛ්‍යාවකින් ද විවිධ වයස් මට්ටම්වලට හා ස්ත්‍රී පුරුෂ යන දෙ පාර්ශ්වයට ම නිරත විය හැකි ඉතා විනෝද ජනක ක්‍රීඩාවක් ලෙස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්විය හැකි ය.

1895 වසරේ දී ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ මැසචුසෙට්ස් (Massachusetts) ප්‍රාන්තයේ හොලියෝක් (Holyoke) නුවර තරුණ ක්‍රිස්තියානි සංගමයේ ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂවරයා වූ විලියම් ජී මෝර්ගන් මහතා (William G Morgan) මෙහි නිර්මාතෘ ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. එළිමහනේ මෙන් ම ගෘහස්ථ ව සිදු කළ හැකි මෙම ක්‍රීඩාව තුළින් විනෝදය සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ද නො අඩු ව ලබා ගත හැකි වීම එහි දක්නට ලැබෙන විශේෂත්වයකි. 1916 සැප්තැම්බර් 07 වන දින කොලම්බ තරුණ ක්‍රිස්තියානි සංගමයේ ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂවරයා ලෙස වැඩ භාර ගත් ඇමරිකානු ජාතික රොබට් වෝල්ටර් කැමැක් මහතා (Robert Walter Camac) විසින් ශ්‍රී ලංකාවට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්ත වීමේ මූලාරම්භය ලෙස පළමුවෙන් කැමැක් මහතා විසින් කොලම්බ 'ප්‍රයිස් පාක්' පිටියට පැමිණි ක්‍රීඩකයින්ටත්, එවකට කොලම්බ පැවැති ගුරු අභ්‍යාස විද්‍යාලයීය ගුරු භවතුන්ටත්, කොලම්බ අවට පාසල්වල ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන්ටත් මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දී ඇත. ඉන් පසු මේ සඳහා ලාංකිකයන් දැක්වූ උද්යෝගය නිසා ම එය වඩ වඩාත් ජනප්‍රිය වී 1922 වන විට කොලම්බ නගරයේ පමණක් වොලිබෝල් ක්‍රීඩා සමාජ 25 ක් පමණ ආරම්භ විය . අනතුරු ව ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය ආශ්‍රිත ව ද බෙහෙවින් මෙය ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් බවට පත් විය. ක්‍රීඩා ගාරයේ අඩි 6 යි අඟල් 6ක් පමණ ඉහළින් අදිනු ලැබූ ලණුවක දෙ පස කණ්ඩායම් දෙකක් වශයෙන් තම පිරිස සිටුවා සුළං පුරවන ලද බාස්කට් බෝල් ටියුබයක් ලණුවට ඉහළින් දෙ පසට යැවීමට සැලැස්වීම උද්යෝගිමත් ව හා තරඟකාරී ආකාරයෙන් කිරීම මෙම ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී සිදු විය. 1896 වසරේ දී ස්ප්‍රින්ෆීල්ඩ් (Spring Field) විද්‍යාලයේ ක්‍රීඩාගාරයේ දී තරුණ ක්‍රිස්තියානි සංගම් ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂවරුන් අබියස එක් පිලකට පස් දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අතර ප්‍රදර්ශන තරගයක් මෝර්ගන් ගේ මෙහෙයවීමෙන් පවත්වන ලද අතර මේ වන විට මෙම ක්‍රීඩාව මින්ටොනෙට්ට් (Mintonette) නමින් හඳුන්වනු ලැබී ය. එහි දී මෙම ප්‍රදර්ශන තරගය නැරඹීමෙන් අනතුරු ව මෝර්ගන් ගේ විස්තරවලට සවන් දුන් මහාචාර්ය ඇල්ෆ්‍රඩ් ටී හොල්ස්ටේඩ් (Alfred T Halsted) මහතා විසින් බෝලයට පහරදීමත්, එහි ගමන් කිරීමත් ගැන සලකා වොලිබෝල් යනුවෙන් මෙම ක්‍රීඩාව නම් කර ඇත. පසු ව 1952 වසරේ දී ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ වොලිබෝල් සංගම් අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය විසින් වොලිබෝල් යන ඉංග්‍රීසි වචන දෙක තනි වචනය බවට සම්මත කොට, 1957 වසරේ දී බල්ගේරියාවේ 'සොග්‍රායා නුවර ' පැවැති ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටු සමුළුවේ දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් ලෙස වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඇතුළත් කරන ලදී.

1964 වසරේ දී පැවැත් වූ ටෝකියෝ ඔලිම්පික් තරඟාවලියේ සිට මෙම ක්‍රීඩාව කාන්තා සහ පිරිමි දෙපාර්ශ්වයට ම සහභාගි විය හැකි ක්‍රීඩාවක් ලෙස විවෘත විය. මේ වන විට එ නම් 1947 දී පමණ පැරිස් නගරයේ දී කමිටු රැස්වීමක් ද කැඳවා ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් සංගමයද පිහිටුවා ගෙන තිබුණි. මේ සඳහා රටවල් 14 ක් සහභාගි වූ අතර මෙහි මූලස්ථානය පැරිස් නුවර පිහිටුවා ගන්නා ලදී. එහි සභාපති වූයේ ප්‍රංශ ජාතික පෝල් ලිබාවුඩ් (Paul Libawood) මහතා ය.

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමාන ප්‍රථම වොලිබෝල් තරගය ප්‍රයිස්පාක් හා හයිඩ්පාක් කණ්ඩායම් අතර පවත්වා ඇත. මුල් අවධියේ එක් පිලකට ක්‍රීඩකයන් නව දෙනෙකු සහභාගි වී ඇති අතර විවිධ අවස්ථාවල දී ක්‍රීඩා පිටියේ දිග පළල, දැලේ උස, පන්දුවේ ස්වභාවය හා නීති රීති වල ද වෙනසක් කර ඇත. තව ද 1926 වසරේ දී 'රාජ්‍යසේවා වොලිබෝල්' සංගමය' පිහිටුවා ගැනීමත් 1930 වසරේ දී මෙම ක්‍රීඩාව වඩාත් ක්‍රමානුකූල කිරීමේ අරමුණින් 'ලංකා වොලිබෝල් සංගමය' (Ceylon Volley Ball Association) කොළඹ තරුණ ක්‍රීඩකයාහි සංගමයේ දී පිහිටුවා ගැනීමත් , 1941 වසරේ දී පිලකට හය දෙනා බැගින් ක්‍රීඩා කරන 'සමස්ත ලංකා වොලිබෝල් සංගමය' (All Ceylon Six a side Volley Ball Association) පිහිටුවා ගැනීමත් වැදගත් ලෙස සැලකිය හැකි තවත් විශේෂිත වූ කරුණු කීපයකි. එහෙත්, මෙ සේ විවිධ සංගම් බිහි වූව ද, වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ශීඝ්‍ර ව්‍යාප්තියත් සමගම කැමැත් මහතාට දේශීය වොලිබෝල් සංගමයක අවශ්‍යතාව පෙනී ගියේ ය. එ බැවින් ඔහු "සිටි වොලිබෝල් ලීග්" (City Volley Ball League) නමින් හඳුන්වනු ලැබූ සංගමය පිහිටු වී ය.

මෙ සේ ක්‍රමයෙන් ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකට ම ව්‍යාප්ත වෙමින් තිබූ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තවත් එක් වැදගත් සන්ධි ස්ථානයක් ලෙස සියලු ම සංගම් සහභාගි වීමෙන් 1951 සැප්තැම්බර් මස 04 වන දින කොළඹ තරුණ ක්‍රීඩකයාහි සංගම් ශාලාවේ දී පැවැත්වූ ආරම්භක රැස්වීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. එහි දී ගත් තීරණ අනුව එක් පිලකට නව දෙනා බැගින් ක්‍රීඩා කිරීම වෙනුවට එක් පිලකට හය දෙනා බැගින් සිට ක්‍රීඩා කළ යුතු බවට සංශෝධනය විය. මෙ වැනි විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වෙමින් ඉදිරියට ආ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පරිපාලනමය වෙනස් කම් ද මේ වන විට දක්නට ලැබිණි. ඒ අනුව 1978 වසර වන විට ශ්‍රී ලංකා වොලිබෝල් සම්මේලනය වෙනුවට එය ශ්‍රී ලංකා වොලිබෝල් පාලක මණ්ඩලය ලෙස සංශෝධනය විය. එ නමුදු වර්තමානය වන වන විට නැවතත් වොලිබෝල් පාලක මණ්ඩලය වෙනුවට එය 'ශ්‍රී ලංකා වොලිබෝල් සම්මේලනය ලෙසින් ම ක්‍රියාත්මක වේ. මේ වන විට අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ද පාසල් සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඇතුළත් කර ඇති අතර ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා සහ සමස්ත ලංකා ක්‍රීඩා තරග සඳහා පාසල් මට්ටමින්, වයස් සීමා තුනකින් යුක්ත ව පිරිමි සහ කාන්තා වශයෙන් තරඟාවලි පැවැත්වේ. වර්තමානයේ ලෝකයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පාලනය කරනු ලබන 'ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් සම්මේලනය' (Federation of International Volley Ball) (FIVB) යන කෙටි නාමයෙන් හඳුන්වනු ලබයි.

(කරුණු උපුටා ගනු ලැබුවේ, නවක ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ගුරු මහත්ම මහත්මීන් සඳහා වූ පුර්ව සේවා ගුරු පුහුණු පාඨමාලාවේ ඇසුරෙන් සකසන ලද ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා පොත හා වෙනත් වොලිබෝල් ගැන ලියැවී ඇති පොත් අධ්‍යයනය කිරීම තුළිනි.)

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදිව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.3 : හෙක විලසින් පැමිණෙනමුත් පන්දුව - දැන ම එක් කර ලැබ ගමු නිසිලෙස

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.3.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඇමුණුම 5.3.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඇමුණුම 5.3.3 ට ඇතුළත් අනු ක්‍රීඩාව
 - වොලිබෝල් හෝ ආදේශක උපකරණ තබා සකස් කර ගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.3.1 :
- ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව පිළිබඳ සිසුන් 6 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකම් විමසන්න
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව බව
 - කාන්තා පිරිමි ඕනෑ ම අයකුට මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත විය හැකි බව
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක එකතුවක් බව.

(මිනිත්තු 10යි)

- පියවර 5.3.2 :
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න
 - ගවේෂණ උපදෙස්, තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්යය පවරා කණ්ඩායම් පිටිය වෙත යොමු කර ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45යි)

- පියවර 5.3.3 :
- කණ්ඩායම් නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක අදහස් විමසන්න.

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත පන්තිය ඒවායේ නිරත කරවන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතර පිරිනැමීම හා යටිඅත් ලබා ගැනීම වැදගත් දක්ෂතා දෙකක් බව.
- පිරිනැමීම, යටි අත් හා උඩු අත් ලෙස කළ හැකි බව
- පිරිනැමීම හා යටිඅත් ලබා ගැනීම, නිවැරදි ව කිරීම සඳහා ඇමුණුම 5.3.2. හි සඳහන් තොරතුරු අනුගමනය කළ යුතු බව
- දක්ෂතා දියුණු කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සාර්ථක ව නිරත වීමට දක්ෂතා පුහුණුව අවශ්‍ය බව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමෙන් විනෝදය සමඟින් මෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව ද, වර්ධනය වන බව

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම නිර්ණායක :

- යටි අත්, උඩු අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම කරන ආකාරය පියවර අනුව විස්තර කරයි.
- පිරිනැමීම හා යටිඅත් ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කිරීම ක්‍රීඩාවේ සාර්ථකත්වයට අවශ්‍ය බව පිළිගනියි.
- පිරිනැමීම හා යටිඅත් ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරයි.
- කොටස් එකතු කර සමස්තය දැකීමේ හැකියාව පෙන්වයි.
- එලදායි ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඇමුණුම 5.3.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

හෙක විලසින් පැමිණෙන මුත් පන්දුව - දැන ම එක් කර ලබ ගමු නිසි ලෙස

1991 වසරේ පටන් ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වශයෙන් පිළිගෙන ඇති වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතා රැසකි. මෙම දක්ෂතා පහසුවෙන් ඉගෙන ගත හැකි අතර ඒ අයුරින්ම ක්‍රියාත්මක ද කළ හැකි ය. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සාර්ථකව නිරතවීම සඳහා මෙම දක්ෂතා ඉගෙනුම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පහත දැක්වෙනුයේ වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කිහිපයකි.

- පිරිනැමීම (Service)
 - යටි අත් පිරිනැමීම (Under arm Service)
 - උඩු අත් පිරිනැමීම (Over Hand Service)
- යටි අත් ලබා ගැනීම (Under arm Pass)
- ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන දක්ෂතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ එම දක්ෂතාවට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායම එකතු ව එම දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- එම දක්ෂතාවය නිවැරදි ව ක්‍රියාවට නංවන්න
- ඔබේ දක්ෂතාව නිවැරදිව කිහිප වරක් පුහුණු වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- එම දක්ෂතාවය ක්‍රියාවට නැංවීමේදී මතු වූ ගැටලු සාකච්ඡා කොට ඒවාට විසඳුම් මතු කරගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.3.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පිරිනැමීම

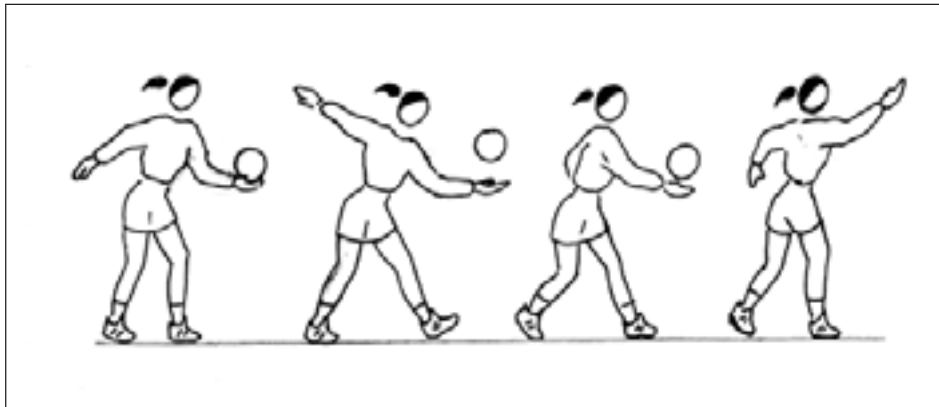
ක්‍රීඩා පිටියේ පසු පෙළ දකුණු කෙළවරේ ක්‍රීඩකයා පිරිනැමීමේ කලාපය තුළ සිට ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා බෝලය යැවීම පිරිනැමීම යි.

මෙය ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නිසා ඉතා වැදගත් වේ.

පිරිනැමීම් වර්ග

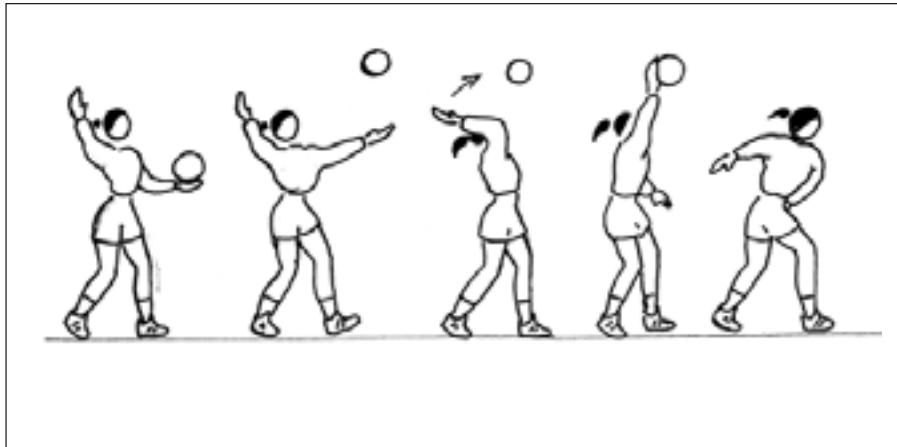
- යටි අත් පිරි නැමීම (Under arm Service)
- උඩු අත් පිරිනැමීම (Over Hand Service)
- යටි අත් පිරිනැමීම (Under arm service)
 - මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය පියවර තුනක් යටතේ හඳුනා ගත හැකි ය.
- පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
 - නුහුරු අත දිග හැර අත්ල මත පන්දුව තබා ගන්න.
 - එම අත පැත්තේ පාදය ද මදක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
 - පන්දුවට පහර දෙන අත සිරුරින් මදක් පිටුපස තබා ගන්න.
 - ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න.
 - ශරීරය මදක් ඉදිරියට නැඹුරු ව ඇති අතර ඉදිරිය බලා සිටින්න.

- පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
 - පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට මදක් උඩ දමන්න.
 - පිටුපස අත ශරීරය අසලින් පහලින් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ පතුලට පහර දෙන්න.
 - පහර දෙන විට අතමීට මොළවා හෝ හැන්දක් ලෙස තබා ගන්න.
- ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව
 - පහර දුන් අත ඉදිරියට යාම
 - පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන එමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න.



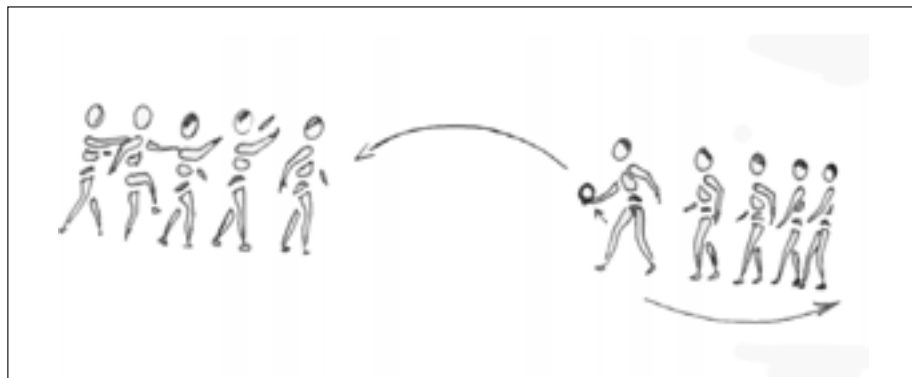
උඩු අත් පිටිනැමීම (Over Hand Service)

- පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
 - නුහුරු අත දිග හැර පන්දුව අත්ල මත තබා ගන්න.
 - එම අත පැත්තේ පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
 - ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න.
 - පහර දෙන අත වැලමිටෙන් නමා හිසට පිටුපස ඉහලින් තබා ගන්න.
 - ඉදිරිය බලා සිටින්න.
- පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
 - පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට උඩ දමන්න.
 - පහර දෙන අත වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් අත්ලෙන් පහර දෙන්න.
 - පන්දුවේ මැදට පහර දෙන්න.
 - පහර දෙන විට අත දිග හැරී තිබිය යුතු ය.
- ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව
 - පහර දුන් අත ශරීරය අසලින් පහළට ගෙන එන්න.
 - පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන එමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න.

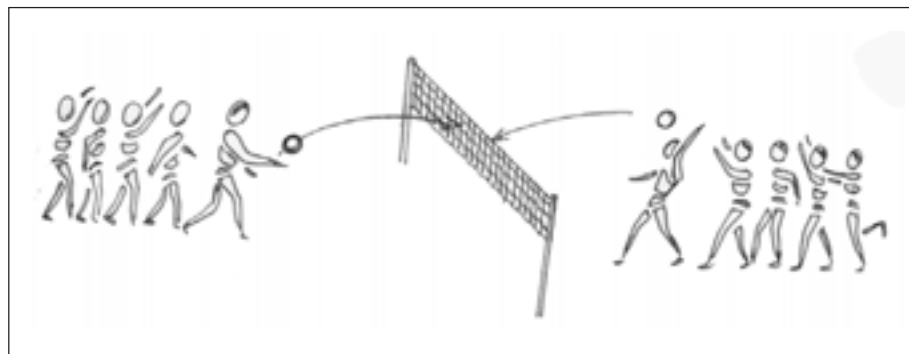


යටි අත් හා උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

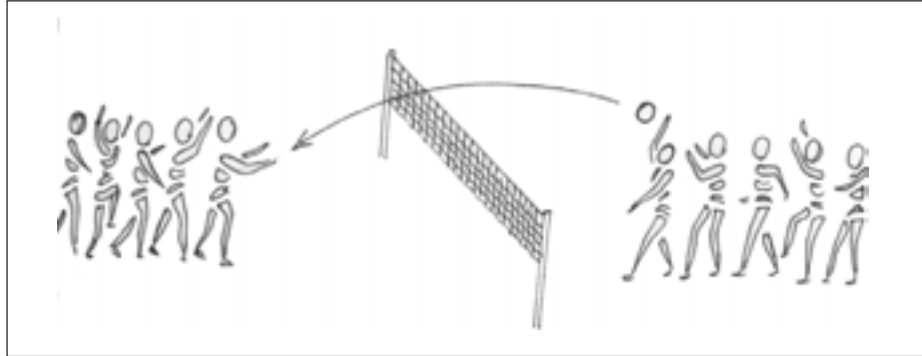
- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව සුදානම් ව සිට පිරිනැමීම කරන අයුරු පන්දුව රහිත ව කිහිප වරක් පුහුණුවන්න.
- කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5 ක් පමණ ඈත් ව සිට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව ඉදිරි පෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව පිරිනමන්න.
- පිරිනැමීම කළ ක්‍රීඩකයා නම පෙළේ පසු පසට එකතු වන්න.



- දැල ඉදිරියේ මීටර් 5 ක් පමණ ඈත් ව සිට නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව දැලට වදින සේ පිරිනැමීම කරන්න.



- ඉන් පසු ව කණ්ඩායම් දෙක මීටර් 5 ක් දුරින් දැල දෙ පස සිට දැලට ඉහළින් යන සේ නිවැරදි ව පිරිනැමීම කරන්න.

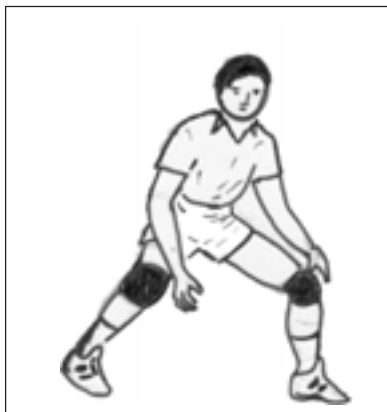


- ක්‍රමයෙන් පියවරින් පියවර පිරිනැමීම් රේඛාවට ආසන්න වෙමින් පිරිනැමීම දැලට ඉහළින් නිවැරදි ව කරන්න.
- අවසානයේ පිරිනැමීම් කලාපයේ සිට නිවැරදිව පිරිනැමීම කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

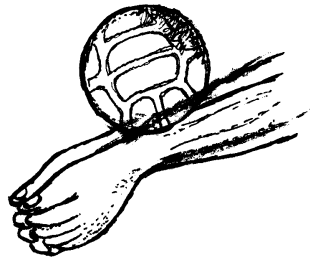
යටි අත් ලබා ගැනීම.

විරුද්ධ පිලෙන් නම පිලට එන පන්දු ලබා ගැනීම සඳහා මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගනී. ක්‍රීඩාව ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය දක්ෂතාවයකි. මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

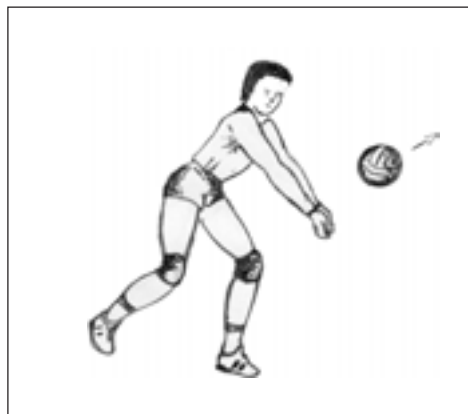
- පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
 - පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට හෝ මදක් වෙනස් ව ක්‍රීඩකයාට පහසු ලෙස තබා ගන්න.
 - ශරීරයේ බර පාද දෙකට ම සමාන ව බෙදී යා යුතු ය.
 - දණහිස්වලින් මදක් පහළට නැමී ශරීරය ඉදිරියට බර ව තබා ගන්න.
 - දෙ අත් ශරීරය දෙ පස ද බැල්ම පන්දුවේ ක්‍රියාකාරීත්වයටද යොමු විය යුතු ය.
 - එ සේ ම ශරීරය ලිහිල් ව තබා ගන්න.



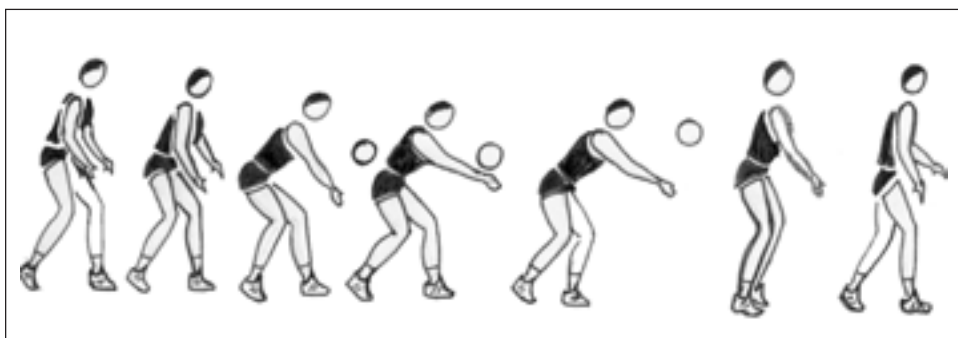
- පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව දෙ අත් එකට එකතු විය යුතු අතර අත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැරිය යුතු ය. (වැලමිටෙන් නො හැමිය යුතු ය.)
- මෙහි දී අත්වල පහල කොටසේ මස් පිඬු ප්‍රදේශය මනා ව ඉල්පි තිබිය යුතු ය.



- පන්දුව දැනේ ස්පර්ශ කළ යුත්තේ ඉහළට නැගවීමත් සමග ය.
- පන්දුව දැනේ ස්පර්ශ වීමත් සමග අත් මැණික් කටුවෙන් ඉදිරියට තෙරපුමක් කරන්න.
- අත් ඉහළටත් ඉදිරියටත් එසවිය යුතු ය. (දෙ අත් උරහිස්වලට වඩා ඉහළට නො යා යුතු ය)

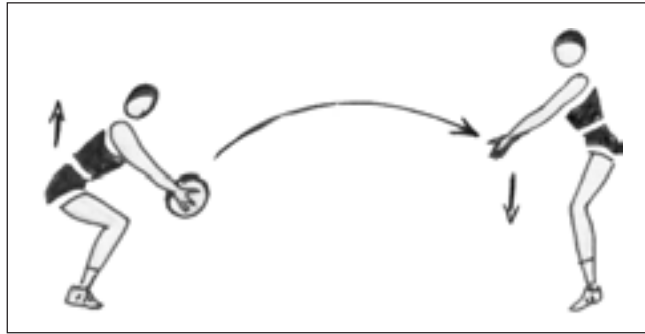


- පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව
 - පන්දුවට පහරදීමෙන් පසු අත් ශරීරය දෙ පසට යා යුතු ය.
 - හුරු පාදය ඉදිරියට තබමින් ශරීරයේ බර පාලනය කළ යුතු ය.
 - ඒ සමග ම ඊ ළඟ ක්‍රියාකාරකම සඳහා සූදානම් වන්න.

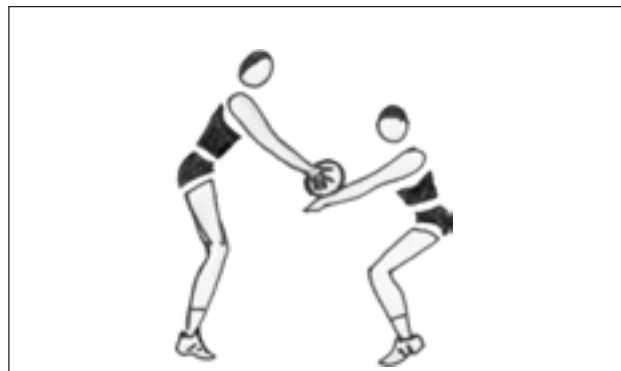


යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

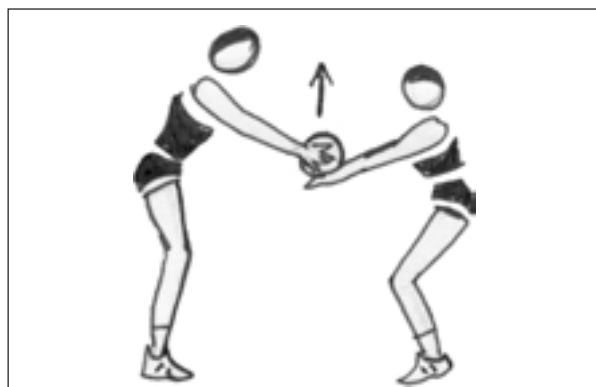
- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් වන්න. නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව සුදානම් ව පන්දුවට දැනින් අල්ලා නැගිටීමත් දැන් දිග හැර ඉදිරියේ සිටින ක්‍රීඩකයාට විසි කරන්න.
- ඒ සමග ම අනෙක් ක්‍රීඩකයා නැගිට සිට දැන් දිග කර පන්දුව අල්ලමින් පහළට යන්න.



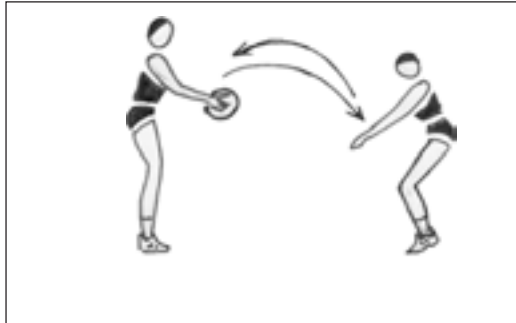
- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව එක් ක්‍රීඩකයකු සිටින අතර අනෙක් ක්‍රීඩකයා ඔහු ගේ අත් දඬු මත පන්දුව තබා තද කරන්න. පහර දෙන ක්‍රීඩකයා පහර දෙන අයුරින් ඉහළට නැගිටින්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම නැවත නැවත කරන්න.



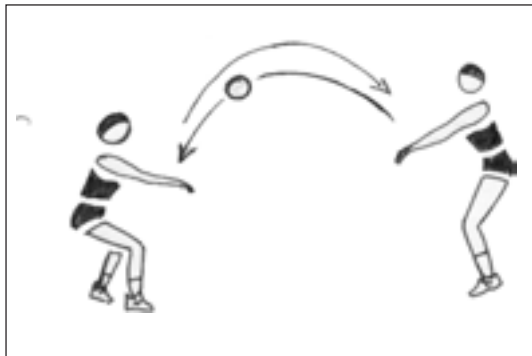
- ඉහත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් තව දුරටත් ක්‍රියාකාරකම කරන අතර ඉහළට එන විට පන්දුව අල්ලා සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුව අත් හරින්න. (එ විට පන්දුව ඉහළට යා යුතු ය)



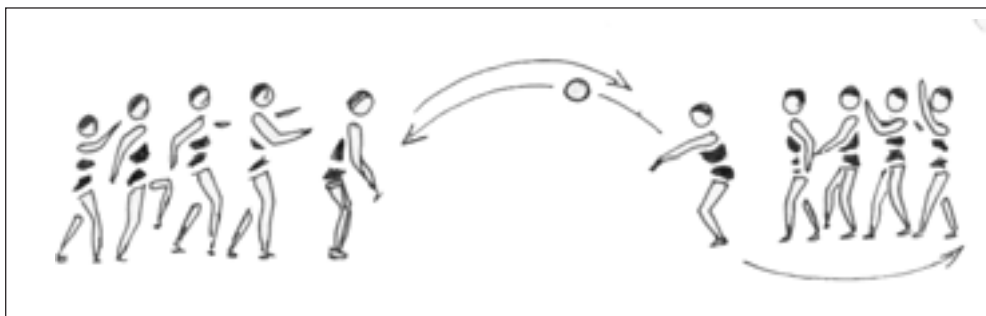
- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව එක් ක්‍රීඩකයකු සුදානම් ව සිටින අතර මීටර් 5 ක් පමණ දුරින් සිටින අනෙක් ක්‍රීඩකයා, සුදානම් ව සිටින ක්‍රීඩකයා ගේ අත් මතට පන්දුව දමන්න. ඔහු නිවැරදි ව පන්දුව දැමූ ක්‍රීඩකයා වෙතට පන්දුව ලැබෙන සේ පහර දෙන්න.



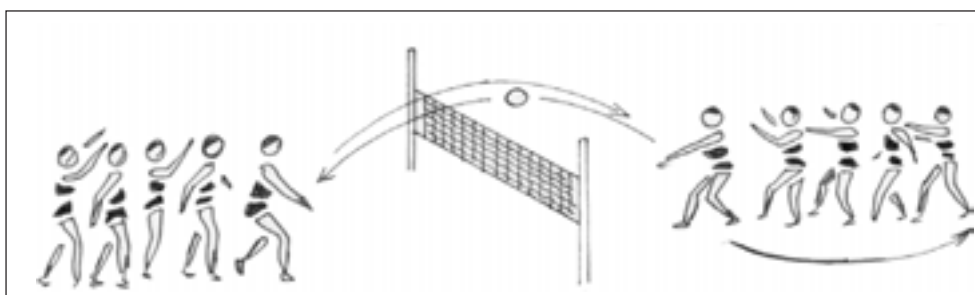
- ක්‍රීඩකයින් දෙ දෙනකු නිවැරදි ව සුදානම් ව සිටි නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කරමින් යටි අත් ක්‍රමයට පහර දෙමින් පන්දුව හුවමාරු කරන්න.



- ක්‍රීඩකයින් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී පෙළට සිටි ගන්න. පෙළේ ඉදිරි ක්‍රීඩකයා නිවැරදි ව යටි අත් ක්‍රමයට පන්දුව ඉදිරිපෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත යවා තම පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිටි ගන්න. මෙය නො කඩවා ක්‍රියාත්මක කරන්න.

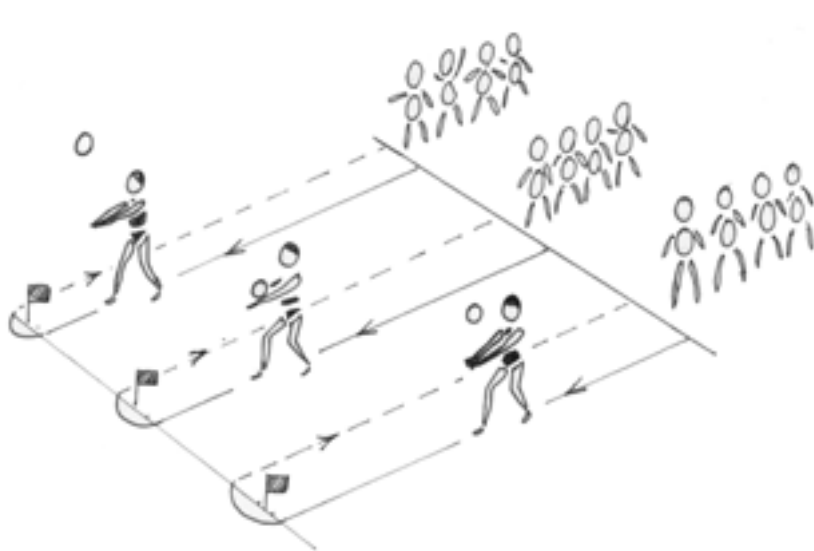


- ඉහත ක්‍රියාකාරකමට ක්‍රීඩා පිටියේ දැල පහන් කර බැඳ එහි දෙ පස සිටි කරන්න.



අනු ක්‍රීඩාව

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර කණ්ඩායම් ලෙස සිසුන් පෙළ ගස්වන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මි. 5 ක් දුරින් තවත් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
- ගුරුවරයා ගේ විධානයට අනුව පේළියේ ඉදිරියෙන් සිටින සිසුන්ට යටි අත් ක්‍රමයට පන්දුවට පහර දෙමින් ඉදිරියේ ඇති රේඛාවට ගොස් නැවත පැමිණා තම කණ්ඩායමේ ඊළඟ සිසුවාට පන්දුව ලබාදීමට උපදෙස් දෙන්න.
- නිවැරදි ව හා ඉක්මනින් අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය ලබා දෙන්න.



නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.4 : නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි

ක්‍රියාකාරකම 5.4 : නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපත සොයමු.

කාලය : මිනිත්තු 45 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.4.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
 - ඇමුණුම 5.4.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.4.1 :
- 6 ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ඔබ ඉගෙන ගත් කරුණු සිහිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව දෙන්න.
 - මෙම ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය පිළිබඳ ඔබ දන්නේ මොනවා ද? යන ප්‍රශ්නය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව යවමින් සිදු කරන ක්‍රීඩාව නෙට්බෝල් යනුවෙන් හැඳින්වෙන බව.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව විදුම් කණුවේ සවිකොට ඇති විදුම් වළල්ල තුළින් යැවිය යුතු බව.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් බව
- මෙම ක්‍රීඩාවේ මූලාරම්භය පිළිබඳ තොරතුරු රාශියක් අනාවරණය වී ඇති බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 5.4.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න. (කණ්ඩායම් දෙකට එක මාතෘකාවක් ලැබෙන බව පවසන්න.)
 - කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 20යි)

පියවර 5.4.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- නිර්මාණ සැලැස්ම නිවැරදි කර එය සමස්ත කණ්ඩායමේ අධ්‍යයනයට යොමු කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන ලෙස සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාව වර්ෂ 1891 දී ඇමරිකාවේ ආචාර්ය ජේම්ස් හෙස්මිත් නිර්මාණය කළ බව
- 1895 දී ඇමරිකානු ජාතික ආචාර්ය ටොල්ස් විසින් එංගලන්තයට මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලද බව.
- ක්‍රීඩා පෙදෙස කොටස් තුනකට බෙදා පන්දුව භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩිකාවන් නව දෙනකු ගේ සහභාගිත්වයෙන් මුල් ම වරට තණ පිට්ටියක නෙට්වෝල් ක්‍රීඩා කර ඇත්තේ 1897 දී බව.
- 1901 දී නීති සම්පාදනය කර ඇති බව.
- 1926 දී එංගලන්ත නෙට්වෝල් සංගමය බිහි වූ බව.
- ශ්‍රී ලංකාවේ නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලද්දේ 1921 දී එංගලන්ත ජාතික ජෙනි ශ්‍රීන් මහත්මිය විසින් මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයේ සිසුවියන්ට බව.
- ක්‍රමයෙන් මහනුවර, කොළඹ, යාපනය විද්‍යාලවල මෙම ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වූ බව.
- 1960 දී ජාතීන් අටක සහභාගිත්වයෙන් ජාත්‍යන්තර නෙට්වෝල් සංගමය බිහිවූ බව.
- 1963 දී ප්‍රථම තරගාවලිය පැවැත්වූ බව.
- ලෝක ශූරතා තරගාවලිය පවත්වනු ලබන්නේ වසර හතරකට වරක් බව.
- 1990 දී ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රථම වරට ආසියානු නෙට්වෝල් ශූරතා කිරුළ ලබා ගත් බව.
- ඇමුණුම 5.7.2 ට ඇතුළත් කරුණු ඇසුරු කර ගනිමින් ඉහත විස්තර සනාථ කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය විස්තර කරයි.
- නෙට්වෝල් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් බව පිළිගනියි.
- නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය දැක්වීම සඳහා සැලැස්මක් සකස් කරයි
- අන් අය ගේ මත විචාරශීලී ව විශ්ලේෂණය කරයි.
- කණ්ඩායම් වැඩවල දී වගකීම් හිසි පරිදි ඉටු කරයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ උපත සොයමු.

නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. ආරම්භයේ දී කාන්තාවන්ට පමණක් සීමා වූ මෙම ක්‍රීඩාව වර්තමානයේ පුරුෂ පක්ෂයේ ද ප්‍රචලිත වෙමින් පවතී. එ සේ ම කාන්තා පිරිමි මිශ්‍ර ක්‍රීඩාවක් ලෙස ද මෙම ක්‍රීඩාව කළ හැකි ය.

පහත දැක්වෙන මාතෘකා දෙකෙන් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ලෝක ඉතිහාසය
- නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ලංකා ඉතිහාසය
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු සාමාජිකයන් හා එක් වී දී ඇති උපදෙස් අනුව මාතෘකාවට අදාළ කරුණු ගොනු කරන්න.
- කරුණු රැස් කිරීමේ දී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඩිමයි කඩදාසි ප්‍රයෝජනයට ගෙන එම කරුණු නිර්මාණශීලී ව ලැයිස්තු ගත කරන්න
- ඔබ කණ්ඩායම සකස් කළ ලැයිස්තුව සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- කාන්තාවන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බැලීම වැදගත් වේ.
- 1891 දී ඇමරිකාවේ ආචාර්ය ජේම්ස් නෙයිස්මිත් මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී. මෙම ක්‍රීඩාව මුලින් ම හැඳින්වූයේ කාන්තා බාස්කට් බෝල් යනුවෙනි. ආරම්භයේ දී ක්‍රීඩාවේ යෙදුනේ බින්තියට සවි කළ කුඩා තුළට පන්දුව විදීමෙනි.
- 1895 දී ඇමරිකානු ජාතික ආචාර්ය ටෝලස් විසින් එංගලන්තයේ හැමස්ටඩ් නුවර මෙඩොප්ට්බ්‍රිග් හි ශාරීරික අධ්‍යාපන විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යාවන්ට මෙම ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන ලදී.
- 1897 දී කුඩා ඉවන් කර, විදුම් කණු හා පන්දුවක් භාවිතයට ගෙන ක්‍රීඩිකාවන් නව දෙනකු ගේ සහභාගිත්වයෙන්, මුල් වරට තණ පිටියක සකස් කළ කොටස් තුනකට බෙදන ලද ක්‍රීඩා පිටියක ක්‍රීඩාව කර ඇත.
- ක්‍රීඩාව කර ගෙන යාමේ දී නෙට්‍රෝල් නීති මාලාවක අවශ්‍යතාව මත 1901 දී පළමු වරට ප්‍රතිසංස්කරණය කරන ලද නීති මාලාවක් සම්පාදනය කරන ලදී.
- එංගලන්තයේ ජනප්‍රිය වූ මෙම ක්‍රීඩාව වෙනත් රටවල්වලට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ එංගලන්ත ජාතික ගුරුවරයන් විසිනි. 1915 දී ඕස්ට්‍රේලියාව හා නවසීලන්තය ආදී රටවල ද ජනප්‍රිය විය.

- 1926 දී සමස්ත එංගලන්ත නෙට්‍රෝල් සංගමය බිහි විය.
- 1938 දී ප්‍රථම ජාත්‍යන්තර තරගය පැවැත්විණි. ඉන් පසු මෙම ක්‍රීඩාව ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත විය.
- 1960 දී ජාතින් අටක සහභාගිත්වයෙන් ජාත්‍යන්තර නෙට්‍රෝල් සංගමය බිහි විය. එම සංගමය මගින් එහි ප්‍රථම තරගාවලිය පවත්වන ලද්දේ 1963 දී ය. එංගලන්තයේ දී පැවැති මෙම තරගාවලියෙන් ජයග්‍රහණය ලැබූ රට ඕස්ට්‍රේලියාව යි.
- අවුරුදු හතරකට වරක් ලෝක ශූරතාව සඳහා ද අවුරුදු දෙකකට වරක් ආසියාතික ශූරතාව සඳහා ද ජාත්‍යන්තර නෙට්‍රෝල් තරග පැවැත්වේ.
- 1921 දී එංගලන්ත ජාතික ජෙනී ග්‍රීන් මහත්මිය විසින් නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දී ඇත.
- පළමු ව මහනුවර උසස් බාලිකා විද්‍යාලයයටත් දෙවනුව මහනුවර හිල්වුඩ් විද්‍යාලයයටත් හඳුන්වා දුන් අතර පළමු අන්තර් පාඨශාලීය තරගය මෙම විදුහල් දෙක අතර පැවැත්විණි.
- යාපනයේ වෙම්බඩි හා කොළඹ කාන්තා යන විද්‍යාලවලට නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දීමෙන් පසු ව එය ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත විය. නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වීමෙන් පසු බස්නාහිර පළාතේ පාසල් අතර පළමු වරට තරග පැවැත්විණි.
- කොළඹ කාන්තා නෙට්‍රෝල් සංගමය ද බිහි විය.
- ශ්‍රී ලංකා නෙට්‍රෝල් සංගමය 1954 දී පිහිටුවන ලදී.
- ශ්‍රී ලංකාවේ අන්තර් සමාජ, අන්තර් විද්‍යාල, අන්තර් සේවා හා ජාතික ශූරතා තරගාවලි පැවැත්වේ.
- 1990 දී ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රථම වරට ආසියානු නෙට්‍රෝල් ශූරතාව ජයග්‍රහණය කරන ලදී.
- පාසල් අතර නෙට්‍රෝල් ක්‍රීඩාව පහත සඳහන් පරිදි පැවැත්වේ.
 - කොට්ඨාස තරග
 - කලාප තරග
 - පළාත් තරග
 - ජාතික පාසල් තරග (සමස්ත ලංකා තරග)

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.5 : නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
 ක්‍රියාකාරකම 5.5 : පාද හුරුව ලබමු. ක්‍රීඩාව ජය ගනිමු.
 කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ඇමුණුම 5.5.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාව පිටපත් හතරක්.
- ඇමුණුම 5.5.2 ට ඇතුළත් 'ගුරුවරයාට අත්වැලක්' ලිපිය
- නෙට්බෝල් සහ වෙනත් ආදේශක පන්දු
- නළාව
- ලණු
- අඵහුණු

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 5.5.1 :

- 6 ශ්‍රේණියේ දී උගත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව පිළිබඳ සිහිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
- සපයා ඇති පන්දු රිසි පරිදි යොදා ගනිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙය වන්න.

- සාර්ථක ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා කිරීමට අත් සහ පාද නිවැරදි ව හැසිරවීම වැදගත් වන බව
- ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකි බව
- මෙ වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.5.2 :

- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පිටියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත යොමු කරන්න.
- කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත වන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 5.5.3

- ආදර්ශනද සහිතව අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම එම ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන ලෙස සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඇමුණුම 5.5.2 ට ඇතුළත් කරුණු අනුව, පාද හුරුව නෙට්වෝක් ක්‍රීඩාවේ මූලික දක්ෂතාවක් බව.
- පහත විමේ දී සහ පාද හැසිරවීමේ දී ශරීරයේ සමබරතාව තබා ගැනීම කළ යුතු බව.
- පාද හුරුවේ දී විවිධ දිශාවලට පහත විමේ හැකියාව ලබාගත හැකි බව.
- නෙට්වෝක් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සහ පහතවිමේ දක්ෂතා දියුණු කිරීම සඳහා විවිධාකාර වූ අභ්‍යාස කළ හැකි බව.
- කුසලතා පිරිපුන් ක්‍රීඩිකාවක් වීමට නම් මෙම දක්ෂතා ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යාම කළ යුතු බව

(මිනිත්තු 40 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් නම් කරයි.
- නෙට්වෝක් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා පාද හුරුව හා පහත විම වැදගත් බව පිළිගනියි.
- පාද හුරුව හා පහතවිම සඳහා අභ්‍යාස නිර්මාණය කර දක්වයි.
- පහත විම උපයෝගී කර ගනිමින් ආරක්ෂා වීමට කටයුතු කරයි.
- අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා සාමූහික ව ක්‍රියා කරයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පාදු හුරුව ලබමු. ක්‍රීඩාව ජය ගනිමු.

- හෙට්‍රෝජිනස් සෑම වයසකම අයට සහභාගි විය හැකි විනෝදාත්මක වූ දක්ෂතා පුර්ණ ක්‍රීඩාවකි. හෙට්‍රෝජිනස් ක්‍රීඩාවේ වේගවත් බව පවත්වා ගැනීම සඳහා පාදු හුරුව ඉතා වැදගත් වේ.
- පාදු හුරුව සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පහත දැක්වේ.
 - විවිධ දිශාවන්ට යාමේ හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්.
 - පාදු දෙකෙන් පහත වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්.
 - තනි පාදුයෙන් පහත වීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්.
 - පහත වූ පාදුයෙන් කැරකීම (Pivot) සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්
- ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා එකතු වී එම ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නගන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවොම එක් ව ඔබට ලැබුණු තේමාවට අදාළ ව ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් නිර්මාණය කරන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේදී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ හා ක්‍රියාකාරකම් සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

පාදු හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

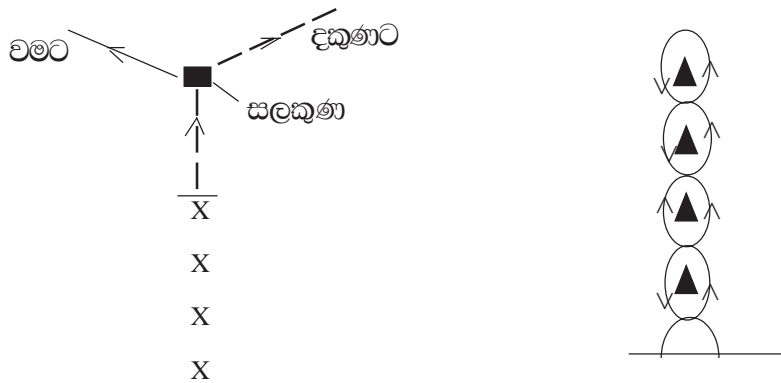
1. පාදු හුරුව පියවරෙන් පියවර වර්ධනය කිරීම.
 - ළමුන් පේළියට සිටුවන්න.
 - ඇඟිලි මතින් වේගයෙන් එක තැන දිවීම, විධානයට නැවතීම.
 - දණහිස ඔසවමින් සිටීම, විධානයට නැවතීම.
 - සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට එක වර උඩ පැන බිමට පහත වීම.
 - හුරු පාදුයෙන් එක තැන කුන්දුවෙන් පැනීම, විධානයට නැවතීම.
 - කුන්දුවෙන් පහත වීම ඉදිරියට යාම, සංඥාවට එක වර නැවතීම.
 - කෙටි දුරක් හැකි තරම් වේගයෙන් දිවීම, සංඥාවට නැවතීම, නැවත දිවීම.
 - වේගයෙන් දිවීම, සලකුණු කරන ලද රේඛාවක් මතින් පැන දිවීම.
 - වේගයෙන් දිවීම, සලකුණු කිහිපයක් මතින් පහත වීම දිවීම.
 - වේගයෙන් දිවීම, සලකුණු කළ රේඛාව එක් අතකින් ස්පර්ශ කර ආපසු දිවීම.

2. විවිධ දිශාවලට යාම හුරුව සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- විධානයට අනුව ඉදිරියට, පසුපසට , වමට, දකුණට හෝ නවත්වා දිවීම
- දණිස් මදක් නවා පා කොට්ටා මතට පැමිණ වේගයෙන් පැත්තට යාම (වමට, දකුණට, ඉදිරියට,පසුපසට)
- වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම, සංඥාවට වමට දිවීම, දකුණට දිවීම.
- සරල රේඛාවක් මත කුන්දුවෙන් අක්වක් ක්‍රමයට පනිමින් ඉදිරියට යාම.



- ඉදිරියට දිවීම - පාදයෙන් සලකුණු ස්පර්ශ කර වමට දිවීම.
- ඉදිරියට දිවීම - පාදයෙන් සලකුණු ස්පර්ශ කර දකුණට දිවීම.
- බාධක නවා බාධක අතරින් අක්වක් දිවීම.

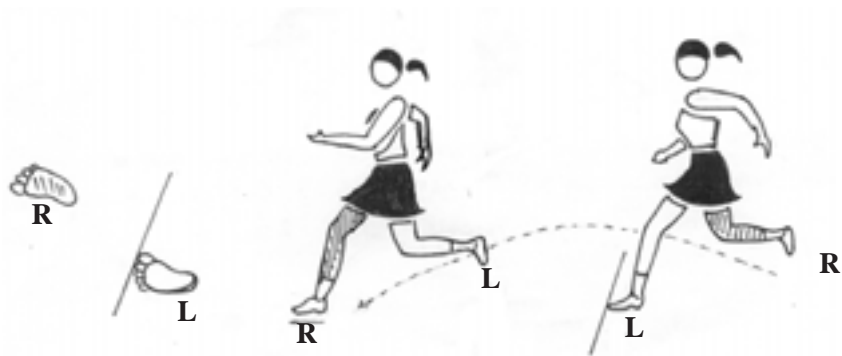


3. පතිත වීම හුරුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

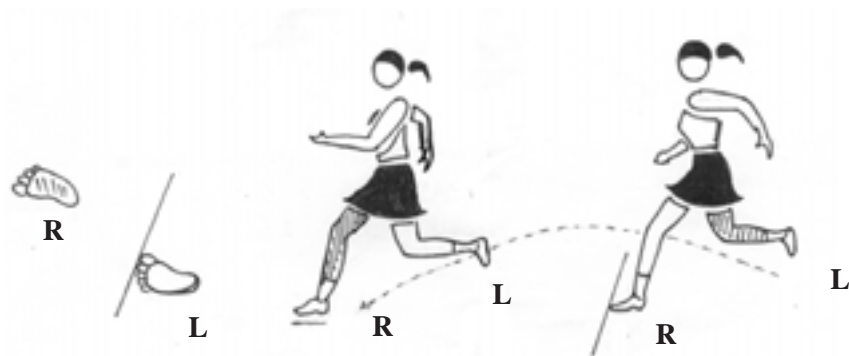
- සලකුණු කරන ලද රේඛාව මතින් දෙ පයින් පතිත වීම.
- 1) දිවීම, සලකුණු කරන ලද රේඛාව මතින් එක් පාදයකින් නික්මී ඉදිරියට පැන දෙ පා මතින් පතිත වීම.



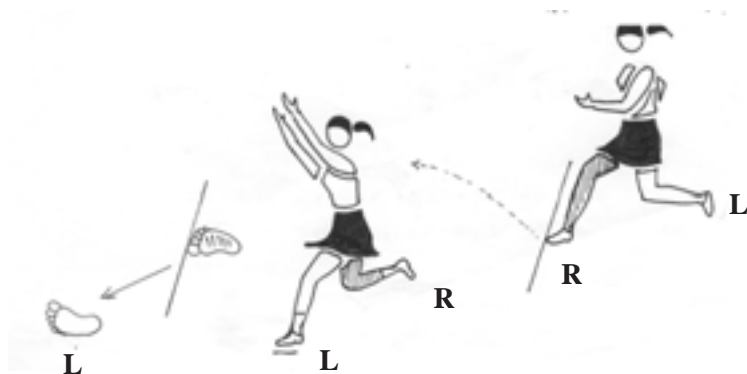
2) ඉදිරියට දිවීම, සලකුණු කරන ලද රේඛාව මතින් එක් පාදයකින් නික්මී, අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම.



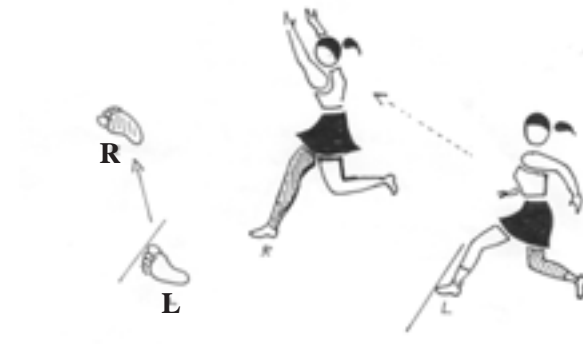
3) ඉහත අභ්‍යාසය පළමු ව හුරු පාදයෙන් පතිත වීම පුහුණු වූ පසු වම් පාදයෙන් නික්මී දකුණු පාදයෙන් පතිත වීම ද, දිවීම හා දකුණු පාදයෙන් නික්මී වම් පාදයෙන් පතිත වීමද හුරු කරවන්න.



4) ඉදිරියට පැනීම හුරු වීමෙන් පසු සාපු ව ඉදිරියට දිවීම සහ නික්මීමෙන් පසු වමට පැනීම හුරු කරවන්න. මෙහි දී දකුණෙන් නික්මීමටත් වම් පැත්තට පැන වීමෙන් පතිත වීමත් සිදු විය යුතු ය.



5) අංක 4 සේ දිවීම, වමෙන් නික්ම දකුණු පැත්තට පැන දකුණෙන් පතිත වීම හුරු කරන්න. මෙම අභ්‍යාස කරවීමේ දී පතිත වන ස්ථාන සලකුණු කර එම ස්ථානවලට පතිත වන්නට හුරු කරවන්න.

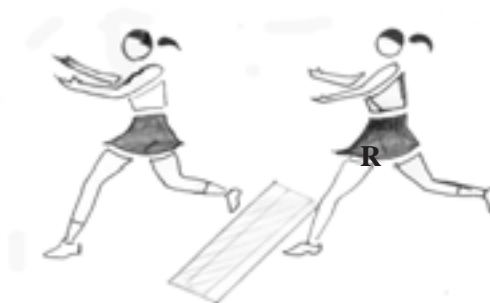


ක්‍රමයෙන් වලහ අවස්ථා දියුණු කරන්න.

උදා 1 - ධාවන මග වක්‍ර ව කිරීම, නික්මීම, පතිත වීම.



උදා 2 - කිසියම් බාධකයක් මතින් පැන පතිත වීම, වමෙන් හා දකුණෙන් නික්මීම, වමෙන් හා දකුණෙන් පතිත වීම.



උදා 3 - ඉහළට පැනීම හුරු කිරීම සඳහා කිසියම් ඵල්ලයක් සපයා පැනීම, හුරු කරන්න. (ඵල්ලය, ස්පර්ශ කිරීම)



උද - 4 කිසියම් රකින්නකු (Defender) යොදා මග හරවා ඇය වමට හෝ දකුණට ගොස් නික්මී පනිත වීම.



- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල පළමු ව පන්දුව රහිත ව පුහුණුවේ යොදවා පසු ව පන්දුව සහිත ව ක්‍රියාකාරකම්වල යොදවන්න.
 - පාද දෙකෙන් පනිත වීම එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පන්දුව විසි කිරීම.
 - පාද දෙකෙන් පනිත වීම පියවරක් තබා පන්දුව විසි කිරීම.
 - පාද දෙකෙන් පනිත වීම පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පනිමින් පන්දුව විසි කිරීම.
 - තනි පාදයෙන් පනිත වීම අනෙක් පාදයෙන් පියවරක් තබා පන්දුව විසි කිරීම.
 - තනි පාදයෙන් පනිත වීම එම පාදයෙන් කැරකී කැමති දිශාවකට පන්දුව විසි කිරීම.
- පනිත වීම හා පනිත වූ පාදය මත කැරකීම (pivot) පනිත වීම, පියවරක් ගැනීම, බෝලය යැවීම.
 - 1) එක තැන සිට බෝලය අල්ලා කැමති පාදයක් ස්ථිර පාදය සේ තබා එහි විලඹ එසවීම අනෙක් පාදය කැමති දිශාවකට තබමින් කැරකීම.
 - 2) ඉදිරියට දිවීම වම් පාදයෙන් නික්මී දකුණු පාදයෙන් පනිතවීම පනිත වූ පාදයේ විලඹ ඔසවා පාද කොට්ටා මත කැරකීම.



3) එ සේ ම දකුණු පාදයෙන් නික්මී වම් පාදයෙන් පනිත වීම, පනිත වූ පාදය මත කැරකීම.

මෙහි දී පනිත වූ පාදයේ දණහිස් ලිහිල් ව තබා ශරීරයේ බර කරකවන පාදය මතට යොමු කොට පනිත වූ ස්ථානය මත පාද කොට්ටා තබා ගෙන අනෙක් පාදය අධාරකයක් සේ භාවිතා කරමින් කැමති දිශාවකට හැරීම.



4.) පාද දෙකේ ම පහිත වී කැමති පාදයක් ස්ථාවර පාදය සේ තබා අනෙක් පාදය ආධාරකයක් සේ භාවිත කරමින් හැරීම.



5.) පහිත වූ පාදය එ සේ තබා කැමති දිශාවකට අනෙක් පාදයෙන් පියවරක් ගෙන පහිත වූ පාදය ඔසවා පන්දුව යැවීම.



6.) ඉහළට පැන එක් පාදයකින් පහිත වී ඉන් පසු අනෙක් පාදය ඉදිරියට තබමින් ඉදිරියට පැනීම. අනෙක් පාදයෙන් ද ඉහළට නික්මී පා දෙක ම ගුවනේ නිබිය දී පන්දුව යැවීම.

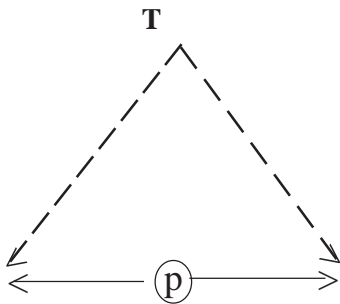


A

- එක් සිසුවකු ක්‍රියාකාරකම් කරන විට අනෙක් සිසුන්ට දැක ගැනීමට හැකි වන අයුරින් පන්තිය සකස් කර ගන්න. එ විට සිසුන් නිරීක්ෂණයෙන් ද නිවැරදි ක්‍රමය තහවුරු කර ගනී.
- දක්ෂතාව නිවැරදි ව නිරූපණය කරන්න.
- ගුරු අධීක්ෂණය යටතේ දක්ෂතාව හුරු කරවන්න.
- සෑම විට ම සමබරතාව රැක ගැනීමත්, දෙපා සමබර ව තබා නැවතීමත්, වැදගත් ය.

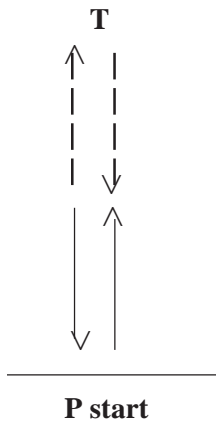
ක්‍රියාකාරකම්

1. දෙදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් — — — — —> පන්දුවේ ගමන් මග



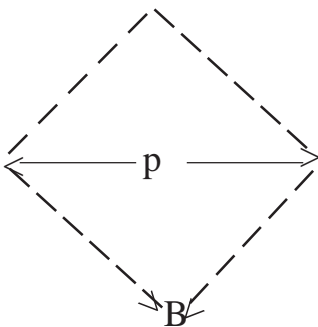
ක්‍රීඩක ගමන් මග
P ක්‍රීඩකාව **T** යවන්නා
 ක්‍රීඩකාව වම් පැත්තට දිවීම. එවන පන්දුව අල්ලා ඉදිරියට හැරී පියවරක් ඉදිරියට තබා යවන්නාට ආපසු යැවීම.
 නැවත දකුණු පැත්තට දිවීම. පෙර සේ පන්දුව අල්ලා ආපසු යැවීම. ස්ථාන මාරු වී කීප විටක් එම ක්‍රියාකාරකම කිරීම.

2.



ඉදිරියට දිවීම, ඉදිරියෙන් එන පන්දුව අල්ලා පාද දෙකෙන් පතිත වීම පාදයක් ඉදිරියට තබා නැවත පන්දුව යවන්නාට යවා ආ පසු මුල් ස්ථානයට පැමිණීම කිහිප විටක් එම ක්‍රියාකාරකම කිරීම. ක්‍රීඩකාව ඉදිරියට දිවීම. ඉදිරියෙන් එන පන්දුව අල්ලා එක් පාදයකින් පතිත වීම. පෙර සේ පන්දුව යවා මුල් ස්ථානයට පැමිණීම. ක්‍රීඩකාවන් ස්ථාන මාරු වෙමින් කිහිප විටක් ක්‍රියාකාරකම කිරීම.

1. තිදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්



A විසින් වම් දෙසට දුවන P ක්‍රීඩකාව ට පන්දුව යැවීම. තනි පාදයෙන් පතිත වෙමින් පන්දුව අල්ලීම. පතිත පාදයෙන් B දෙසට කරකී අනෙක් පාදය ඉදිරියට තබමින් B වෙතට පන්දුව යැවීම. P ක්‍රීඩකාව දකුණු දෙසට දුවමින් B විසින් එවන පන්දුව ලබා ගැනීම. පෙරසේ ක්‍රියා කරමින් A ට පන්දුව යැවීම. ක්‍රීඩකාවන් ස්ථාන මාරු වෙමින් කිහිප විටක් එම ක්‍රියාකාරකම කිරීම.

නිපුණතාව 6 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ඇවිදීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.1 : කඩිසර ව ඇවිදීමු - හනික වැඩ කර ගමු.
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.1.1 ට ඇතුළත් පිටිසුම් පත්‍රිකාව
 - ඇමුණුම 6.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනකි.
 - ඇමුණුම 6.1.3 ට ඇතුළත් විනෝද ක්‍රීඩාව
 - පහත උපකරණ වෙත වෙත ම තබා සකස් කර ගත් ඉගෙනුම් පරිශ්‍ර තුනකි.
 - සෙන්ටිමීටර් 45 ක් උස කුඩා කොඩි 15 ක්
 - වොලබෝල් , හෙට්බෝල්, හුට්බෝල් කිහිපයක්
 - සහාය තරග යෂ්ටි කිහිපයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.1.1 :
- පිටිසුම් පත්‍රිකාවේ අඩංගු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ අවස්ථාව සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
 - එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී දැක්නට ලැබුණු ඇවිදීමේ වෙනස් කම් පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- දෛනික පිවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඇවිදීම ඉතා වැදගත් වන බව.
- සමබර ව ඇවිදීම, බරක් ඔසවා ගෙන ඇවිදීම, ඊදිමයකට ඇවිදීම, බාධක මතින් හෝ බාධක මග හැර ඇවිදීම ආදී විවිධ ආකාරවලට ඇවිදීම ප්‍රගුණ කිරීම ජීවත් වීම සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය බව.
- විවිධාකාරයෙන් ඇවිදීමේ තරග පැවැත්විය හැකි බව.
- තරගයට ඇවිදීමෙන් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 6.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න
 - කුඩා කණ්ඩායම් කාර්ය පරිශ්‍ර වෙත යොමුකරවන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කුඩා කණ්ඩායම් වෙත ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45යි)

පියවර 6.1.3

- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- ඇමුණුම 6.1.3 හි ඇතුළත් විනෝද ක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- කඩිසර ව ඇවිදීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ කාර්ය කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ව කළ හැකි බව
- විවිධ අවස්ථාවල දී කඩිසර ව ඇවිදීමට සිදු වන බව.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳින් පවත්වා ගැනීමට ව්‍යායාමයක් ලෙස කඩිසර ව ඇවිදීම යොදා ගත හැකි බව.
- කඩිසර ව ඇවිදීම හා තරගකාරී ව ඇවිදීම, ආශ්‍රිත ව විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව
- කඩිසර ව ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් තනි ව , යුගල සහ කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි බව
- කඩිසර ව ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් උපකරණ සහිත ව හා රහිත ව නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- කඩිසර ව ඇවිදීම හා සම්බන්ධ විනෝද ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් නෘප්තියක් ලැබෙන බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- කඩිසර ව ඇවිදීම, ප්‍රයෝජනවත් වන අවස්ථා නම් කර විස්තර කරයි.
- දෛනික ජීවිතයේ දී කඩිසර ව ඇවිදීම, කාර්යක්ෂමතාව කෙරෙහි බලපාන බව පිළිගනියි.
- තරගකාරී ව ඇවිදීම නිරූපණය වන ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරයි.
- කඩිසර ව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- කඩිසර ව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අන්‍යයන්ට උපකාර කරයි.

පිවිසුම් පත්‍රිකාව

- උෂ්ණත්ව ප්‍රබෝධන ක්‍රියාකාරකම්වලින් අනතුරු ව පහත ක්‍රියාකාරකමට යෝග්‍ය පරිදි පන්තිය සකස් කර ගන්න. සියලුම සිසුන් ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත කරවන්න.
 - පළමු ක්‍රියාකාරකම - ඔබ ඉදිරියේ දණ්ඩක් තිබේ යැයි සිතා එයින් එගොඩ වන ආකාරය නිරූපනය කරමින් ඇවිදින්න.
 - දෙ වන ක්‍රියාකාරකම - ඔබ ඉදිරියේ කඩුලු කීපයක් තිබේ යැයි සිතා ඒවා මතින් පතිමින් ඇවිදින්න.
 - තෙ වන ක්‍රියාකාරකම - ඔබ කණ්ඩායම තුළට අත්පුඩ ගසන්න. එම අත්පුඩයේ තුළට පාද තබමින් ඇවිදින්න.
 - සිව් වන ක්‍රියාකාරකම - ව්‍යායාමය සඳහා ඇවිදීම කරන්නකු ඇවිදින ආකාරයට කඩසර ව මීටර් 20 ක් පමණ දුර ඇවිදින්න.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
 කඩසර ව ඇවිදීම - හනික වැඩ කර ගමු.

ඇවිදීම කඩසරව කිරීම එදිනෙදා කටයුතුවල කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට හේතු වෙයි. ඊට අමතරව ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධ තරගවල යෙදීම මගින් වින්දනයක් ලැබිය හැකි ය. කඩසර ව ඇවිදීම හොඳ ව්‍යායාමක් ද වෙයි.

කඩසර ව ඇවිදීම ආශ්‍රිත ව විවිධ නිර්මාණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමටත් ඒවා ආදර්ශනය කිරීමටත් ඔබට පුළුවන. මෙම ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී උපකරණ සහිත ව හා රහිත ව ද තනි තනිව, යුගල හා කණ්ඩායමක් ලෙස ද ක්‍රියාත්මක විය හැකි ය.

ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයේ දී විවිධ උපකරණ එ නම් කුඩා කොඩි, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු හා සහාය යෂ්ටි ආදිය භාවිත කළ හැකි ය.

පහත දැක්වෙන්නේ විවිධ ස්වරූපයේ ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

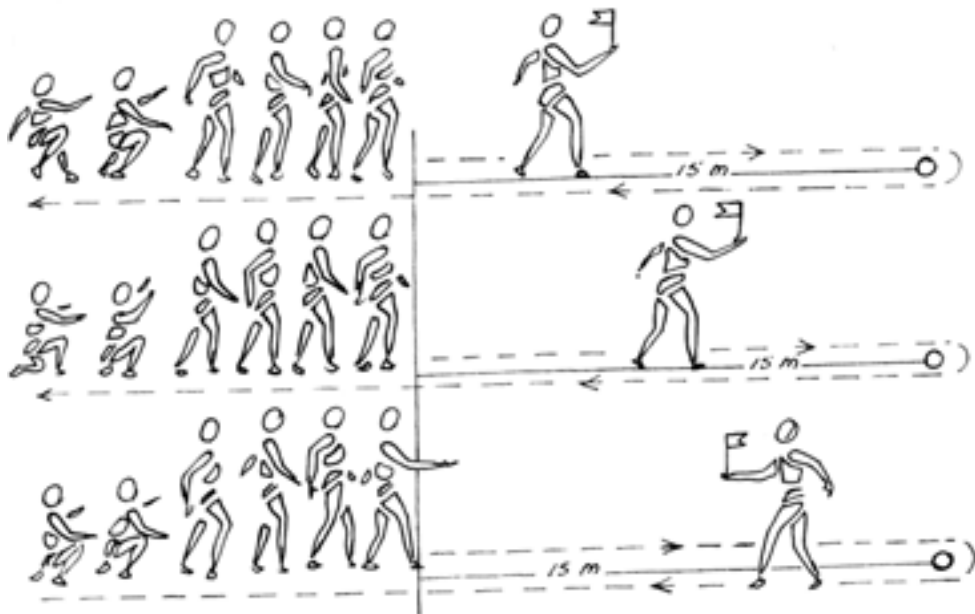
- යෂ්ටි ආධාර කර ගෙන තනි තනි ව කඩසර ව ඇවිදීම.
- පන්දු ආධාර කර ගෙන දෙදෙනා බැගින් එකතු ව කඩසර ව ඇවිදීම.
- කුඩා කොඩි ආධාර කර ගෙන කණ්ඩායමක් ලෙස කඩසර ව ඇවිදීම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් අතුරෙන් ඔබ කණ්ඩායමට හිමි ක්‍රියාකාරකම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණය කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න

- සාමූහික ව ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණය කරන්න.
- නිර්මාණයේ දී මතු වූ ගැටලු සාකච්ඡා කොට ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සැවො ම එක් ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 6.1.3

විනෝද ක්‍රීඩාව

- සිසු කණ්ඩායම් තුන රූප සටහනේ පරිදි පෙළ ගස්වන්න.
- කණ්ඩායම ඉදිරියේ ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කරන්න.
- ආරම්භ රේඛාවේ සිට මි. 15 ක් දුරින් රූප සටහනේ පරිදි පන්දුවක් තබන්න.
- පේළියේ ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයන් හි දෙනා අතට කුඩා කොඩියක් ලබා දෙන්න.
- ගුරුවරයා ගේ විධානයට අනුව පේළි තුනෙහි ම මුලින් ම සිටින ක්‍රීඩකයන් හි දෙනා ආරම්භක රේඛාවෙන් තරගය ආරම්භ කර අනෙහි ඇති කොඩිය ඉහළට ඔසවා ගෙන වේගයෙන් ඉදිරියට ඇවිද ඉදිරියේ ඇති පන්දුව වටා ගොස් , නැවත ආරම්භක රේඛාව වෙත පැමිණීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එ සේ පැමිණෙන විට තම පේළියේ ආරම්භක රේඛාවට පැමිණ සිටින ක්‍රීඩකයාට කොඩිය ලබා දී තරගය අවසන් කළ ක්‍රීඩකයා තම පේළියේ පිටුපසට ගොස් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් සිදු කරන අතර නිවැරදි ව ඇවිදීමෙන් ඉක්මනින් අවසන් කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.



නිපුණතාව 6 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.2 : 'දුවමු ජය ගැනුමට'

කාලය : මිනිත්තු 60 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.2.1ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනකි.
 - ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය, කාර්ය පිටියේ සකසා ගත් ස්ථාන තුනකි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.2.1 :
- අහඹු ලෙස සිසුන් තෝරා ගෙන පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල කිහිප වරක් එම සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - සෙමින් දිවීම.
 - මධ්‍යම වේගයෙන් දිවීම.
 - උපරිම වේගයෙන් දිවීම.
 - මෙම එක් එක් අවස්ථාවල දී පාද ක්‍රියා කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන ලෙස අනෙක් සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ වේග අනුව දිවීමේ අවස්ථා උදා වන බව.
- විවිධ මලල ක්‍රීඩා තරග ඉසව්වල දී හා විවිධ ක්‍රීඩාවල දී විවිධ වේග අනුව දිවීම සිදු කරන බව.
- විවිධ වේග අනුව, දිවීමේදී, පාද නැවීමේ, දිග හැරීමේ, එසවීමේ ප්‍රමාණවල යම් යම් වෙනස් කම් ඇති බව.
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය හුරුවීම සඳහා විවිධ පුහුණු අභ්‍යාස යොදා ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 05 යි)

- පියවර 6.2.2 :
- පන්තිය කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කුඩා කණ්ඩායම් වෙත ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 30 යි)

පියවර 6.2.3

- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වේග ධාවන නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයේ දී, පොළොවෙන් තල්ලු වන පාදය, පළමු ව දණහිසින් පිටුපසට හැවී අනතුරු ව ඉදිරියට ඇදෙන බව
- ඉදිරියට පැදවෙන පාදයේ කළව පොළොවට සමාන්තර මට්ටමකට එසවෙන බව
- කලවා පොළොව මට්ටමට එසවීමෙන් පසු, දණහිසින් ඉදිරියට දිග හැරී පිටුපසට පදවා පොළොවෙහි පතිත කරන බව.
- මෙ සේ වෙන් වෙන් ව ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වීම තුළින් සමස්ත ශිල්පීය ක්‍රමය නිවැරදි කර ගැනීම පහසු වන බව
- ශිල්පීය ක්‍රමය නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා නිතර මෙ වැනි පුහුණු අභ්‍යාසවල නිරත විය යුතු බව

(මිනිත්තු 25 යි)




තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- දිවිමේ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි විවිධ අවස්ථා නම් කරයි.
- නිවැරදි ව දිවිම සඳහා ශිල්පීය පුහුණුව වැදගත් වන බව පිළිගනියි.
- දිවිමේ නිවැරදි ක්‍රමය නිරූපණය කරයි
- අවයව මනා ව සමායෝජනය කරමින් කාර්යවල නිරත වෙයි.
- කාර්යක්ෂම ව අවයව හසුරුවයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
දුවමු ජය ගැනුමට

එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දීත්, විවිධ මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල දී හා ක්‍රීඩාවල දීත් අපට විවිධ වේගයන් දිවීමට සිදු වේ. මෙ වැනි අවස්ථාවලදී අඩු ආයාසයකින් එම කාර්යය ඉටු කිරීම සඳහාත්, අප ගේ හැකියා එළිදැක්වීම සඳහාත්, වේගයෙන් දිවීමේ නිවැරදි ශල්පීය ක්‍රමය හුරුවීම අපට වැදගත් ය.

නිවැරදිව දිවීමේ පාද ක්‍රියා කරන අවස්ථා තුනක් පහත රූපවල දැක්වේ.

 <p>පාදය පිටුපසට නැවීම</p>	 <p>පොළොවට සමාන්තර මට්ටමකට පැමිණෙන තෙක් කලවා එසවීම</p>	 <p>කලව ඉහළට ඔසවා පාදයේ පහළ කොටස ඉදිරියට දිගහැර පාදය පිටුපසට ගනිමින් පොළොවෙහි පතිත කිරීම</p>
--	--	--

ඉහත වලන භාවිත කර ගනිමින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් තුනක් පහත දැක්වේ.

- ඇවිදීම (Walking)
- ස්කිප් කිරීම (Skipping)
- සෙමින් දිවීම (slow running)
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් අතුරෙන් ඔබ කණ්ඩායමට පැවරෙන ක්‍රියාකාරකම වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබට හිමි ක්‍රියාකාරකම ඉහත වලන තුන භාවිත කරමින් කරන ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ඉහත වලන තුන නිවැරදි ව භාවිත කරමින් ඔබට පැවරෙන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමේ දී අන් වලනය කිරීම සහ කඳු සෘජු ව නබා ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී මතු වන ගැටළු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකමෙහි කිහිප වරක් නිරත වන්න.
- අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

නිපුණතාව 7 : ක්‍රීඩාවේ නීති ඊනි හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.
 ක්‍රියාකාරකම 7.1 : ක්‍රීඩා පිටියෙන් සමාජ වටිනාකම් ගොඩනගමු.
 කාලය : මිනිත්තු 105 යි.

ගුණාත්මක යෙදවුම් :

- ඇමුණුම 7.1.1ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි පිටපතක්
- ඇමුණුම 7.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
- ඩිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 7.1.1 :

- ඇමුණුම 7.1.1 ට ඇතුළත් සිද්ධිය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- මේ පිළිබඳ ව සිසුන් ගේ අදහස් ලබා ගන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ක්‍රීඩාවේ අරමුණුවලට මෙන් ම නීති ඊනිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වන්නන් පරාජය වුව ද, අන් අය ගේ ගෞරවයට හා පිළිගැනීමට භාජනය වන බව
- ක්‍රීඩා නීති ඊනි මෙන් ම සමාජය යහපත් යැයි පිළිගත් ඇවතුම් පැවතුම් අනුගමනය කරන අයට හිතවතුන්, සුභ පතන්නන් මෙන් ම මිතුරන් ද ඇති වන බව
- කුඩා කල සිට ම ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග හුරුපුරුදු වීමෙන් ප්‍රීතිමත් අනාගතයකට මං සැලසෙන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 7.1.2 :

- පන්තිය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබාදෙන්න.
- කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 7.1.3 :

- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඕනෑම ක්‍රීඩාවකට සහභාගි වීමේ දී අනිවාර්යයෙන්ම නීති රීති පිළිපැදිය යුතු බව
- එම නිසා අදාළ ක්‍රීඩාවේ නීති රීති පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු බව
- නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට පටහැනි ව කටයුතු කරන්නන් තරඟයෙන් ඉවත් කිරීම, වසර කිහිපයකට තරඟ තහනම් කිරීම වැනි දඬුවම්වලට ලක් විය හැකි බව
- නීති රීති කඩ කරන්නන් නීතියෙන් ලැබෙන දඬුවම්වලට අමතර ව මිතුරන් ගේ හා නරඹන්නන් ගේ අවඥාවට ලක් වීම, මිතුරන් හෝ සලකා හැරීම වැනි සමාජයෙන් ලැබෙන දඬුවම්වලට ද ලක් විය හැකි බව.
- විනිත ක්‍රීඩකයකු තුළ තිබිය යුතු පහත දැක්වෙන ලක්ෂණ අප තුළ ද ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු බව
 - අධිෂ්ඨානය
 - ධෛර්ය
 - ජය පරාජය යථාර්ථවාදී ව භාර ගැනීම
 - ක්‍රමවත් පුහුණුව
 - සෙසු ක්‍රීඩකයන්ට, නරඹන්නන්ට, විනිශ්චය කරුවන්ට ගරු කිරීම
 - ආචාරශීලී බව, සුභදුශීලී බව, ඉවසීම, හැගීම් පාලනය කර ගැනීම, නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැනි නිපුණතා ඇති කර ගැනීම.
- නීති ගරුක ක්‍රීඩකයෙකු වීමේ වාසි පහත ආකාරයට දැක්විය හැකි බව.
 - නීති ගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අන් දැකීම් ලැබීම.
 - මෙවැනි අය අන් අය ගේ ගෞරවයට හා පිළිගැනීමට බඳුන් වීම.
 - පවුල තුළ සහ සමාජයේ සංස්කෘතික වටිනා කම් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම.
 - පාසලේ විනිත සිසුන් ලෙස පිළිගැනීම හා නායකත්වයට අවස්ථා සැලසීම.
 - පෞද්ගලික ජයග්‍රහණ අත්පත් කර ගැනීමට හැකි වීම.
- ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ආරක්ෂා කිරීමට මෙන්ම වෙනත් අයට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ක්‍රීඩා නීති රීති ආරක්ෂා කිරීමට , දැනුවත් කිරීමට දායක විය යුතු බව
- රටේ පොදු නීති රීති මෙන්ම විවිධ සංස්කෘතික හා සමාජ යහපත් යැයි පිළිගන්නා ලද නීති රීති ද කුඩා කල සිටම පිළිපැදීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු බව

• තරගවල දී විනිශ්චයකරුවන්, පාසලේ දී ගුරුවරුන්, සමාජීය කටයුතුවල දී වැඩිහිටියන් හා මතුරන් අප ගේ කටයුතු නිරීක්ෂණය කරනු ලබන අතර ඔවුන් ගේ යහපත් වූ වටිනා උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම් බුද්ධිමත් ලෙස පිළිපැදිය යුතු බව

(මිනිත්තු 55 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත් කම ප්‍රකාශ කරයි.
- නීති ගරුක අය සමාජයේ ගෞරවයට ලක් වන බව පිළිගනියි.
- නීති රීති අනුව ක්‍රියාවක් නිර්මාණය කර ආදර්ශනය කරයි.
- නීති ගරුක ව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් වින්දනයක් ලබයි.

ඇමුණුම 7.1.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

1964 ටෝකියෝ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවල දී මීටර් 10000 දිවීමේ තරගය සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් කරුණානන්ද ක්‍රීඩකයා සහභාගි විය. තරගයේ ප්‍රථමයා තරග අවසන් කරන විට කරුණානන්දට තවත් වට කිහිපයක් අවසන් කිරීමට තිබිණි. සෙසු තරගකරුවන් තරගය අවසන් කරන විට දී ද කරුණානන්දට තවත් දුර දිවීමට සිදු ව තිබිණි. කෙ සේ හෝ තරගය අවසන් කළ යුතු බවට දැඩි ලෙස අධීෂ්ඨාන කර ගත් ඔහු නො නැවතී තනි ව වට කිහිපයක් දවමින් තරගය අවසන් කරන ලදී. මුල දී නරඹන්නන් ඔහුට උසුළු විසුළු කළ ද අවසන් වටයේ දී සියලු ම නරඹන්නන් නැගිට සිටිමින් අත්පොළසන් දෙමින්, ඔහු දිවීමත් කරමින් ගෞරවාචාර පවත්වන ලදී. ඉන් පසු වසර කීපයක් ම ලෝකයේ විවිධ රටවලින්, ප්‍රධාන අමුත්තා ලෙස උත්සව සඳහා ඔහුට ආරාධනා ලැබිණි. ජපානයේ පළමු ශ්‍රේණියේ පෙළපොතක ද “කරුණානන්ද මෙන් ධේර්යවන්ත වන්න” යනුවෙන් සඳහන් ව තිබූ බව පුවත් පත්වල වාර්තා විය.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
ක්‍රීඩා පිටියෙන් සමාජ වටිනා කම් ගොඩ නගමු.

හය වැනි ශ්‍රේණියේ දී ක්‍රීඩා නිර්මාණයට ඔබ දායක වුවා ඔබට මතක ඇති. එ සේ ම විවිධ විනෝද ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වෙමින් වින්දනයක් ද ලබන්නට ඇත. පහත දැක්වෙනුයේ විනෝද ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ක්‍රම දෙකකි.

- උපකරණ සහිත ව කළ හැකි ක්‍රීඩා
- උපකරණ රහිත ව කළ හැකි ක්‍රීඩා
- ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- මාතෘකාවට අදාළ ව, මිනිත්තු පහක දී නිම කළ හැකි, සරල නීති රීති අඩංගු කර නිර්මාණය කළ හැකි ක්‍රීඩාවක් පිළිබඳ සාමාජිකයන් හා එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවො ම එක්ව ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කරන්න.
- ක්‍රීඩාව නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.
- පහත සඳහන් තේමා පිළිබඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව කතිකාවක යෙදෙන්න.
 - නීති රීති සහ ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමේ වැදගත් කම
 - යහපත් ක්‍රීඩකයකු තුළ වර්ධනය කළ යුතු ගුණාංග
 - ශිෂ්‍යයින් ලෙස යහපත් ක්‍රීඩක ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමෙන් අත් වන වාසි
- ඔබේ නිර්මාණ සහ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී ව වාර්තාවක් සකස් කරන්න.

නිපුණතාව 8 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 8.1 : පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 8.1 : සෞඛ්‍යවත් ආහාර - තෝරා ගනිමු සතුටින්
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 8.1.1ට ඇතුළත් ආහාර ත්‍රිකෝණයේ විශාල ප්‍රමාණයේ රූප සටහනක්
 - ඇමුණුම 8.1.2 ට ඇතුළත් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්.
 - ඇමුණුම 8.1.3 ට ඇතුළත් 'ගුරුවරයාට අත්වැලක්' ලිපිය
 - ආහාර පිළිබඳ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් සකස් කරන ලද මුද්‍රිත මාධ්‍ය පුවත් පත් ලිපි.
 - බිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 8.1.1 :
- ආහාර ත්‍රිකෝණයේ රූප සටහන පන්තියට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
 - හයවන ශ්‍රේණියේ දී ආහාර පිළිබඳ උගත් කරුණු සිහිපත් කිරීම සඳහා ප්‍රශ්නකරණයෙහි යෙදෙන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- කෘතිය අනුව ආහාර වර්ගීකරණයක්, ආහාර ත්‍රිකෝණයෙන් දැක්වෙන බව
- ආහාරවල ප්‍රධාන කෘතිය වන්නේ , සිරුර වර්ධනය කිරීම, ශක්තිය ලබාදීම සහ සිරුර ආරක්ෂා කිරීම වන බව.
- වර්ධක ආහාරවලින් පහත දැක්වෙන කාර්ය ඉටු වන බව
 - සෛල පටක නිර්මාණය
 - හෝමෝන වර්ග නිපදවීම
 - විවිධ සුව නිපදවීම
- ශක්ති ජනක ආහාරවලින් පහත දැක්වෙන කාර්යයන් ඉටු කරන බව
 - ශක්තිය ලබා දීම
 - උෂ්ණත්වය ලබා දීම
- ආරක්ෂක ආහාර මගින් පහත දැක්වෙන කාර්ය ඉටු වන බව
 - ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය ලබා දීම (ප්‍රතිශක්තිය)
 - ජීව ක්‍රියා උත්තේජනය කිරීම.
 - පෝෂක අවශෝෂණයට ආධාර වීම
 - ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස කටයුතු කිරීම
- නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට ප්‍රමාණවත් ලෙස මෙම පෝෂක ලැබිය යුතු බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 8.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් පහකට බෙදන්න
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.
- (මිනිත්තු 40 යි)

- පියවර 8.1.3 :
- සිසු අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග, කොස්, දෙල් වැනි ආහාරවල කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ව අඩංගු වන බව
- සත්ත්ව මය ආහාර පියලි හෝග ආදියෙහි ප්‍රෝටීන් අඩංගු වන බව
- ධාන්‍ය නිමවුම්, කොළ පැහැති එළවළු හා පලා වර්ග, පලතුරු සත්ව අක්මා ආදියෙහි විටමින් අඩංගු වන බව
- කොළ එළවළු, පලතුරු, කුඩා මාළු, වැනි ආහාරවල බිනිස් ලවණ අඩංගු වන බව
- සත්ත්ව මය ආහාර, ඇට වර්ග ආදියෙහි මේදය අඩංගු වන බව
- සියලු ම ආහාරවල ජලය අඩංගු වන බව
- ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට විවිධ වූ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වර්ග සපයා ගත හැකි බව
- පෝෂකාංග මගින් ඉටුවන කාර්ය පහත සඳහන් ලෙස දැක්විය හැකි බව.
 - කබෝහයිඩ්‍රේට් - ශක්තිය හා උෂ්ණත්වය ලබා දීම
 - ප්‍රෝටීන් - මිනිස් සිරුරේ සියලු ම සෛල වර්ධනය, විවිධ ස්‍රාවයන් නිපදවීම.
 - මේදය - ශක්ති මූලයක් ලෙස සමහර විටමින් අවශෝෂණයට ආධාර වීම, උෂ්ණත්වය පාලනයට ආධාර වීම.
 - විටමින් - සිරුර ආරක්ෂා කිරීම සමහර ජීව ක්‍රියාවන් පවත්වා ගැනීමට ආධාර වීම, ඇතැම් පෝෂක අවශෝෂණයට උපකාරී වීම.
 - බිනිස් ලවණ - සිරුර ආරක්ෂා කිරීම, නිරෝගී බව රැක ගැනීමට, උපකාරී වීම.

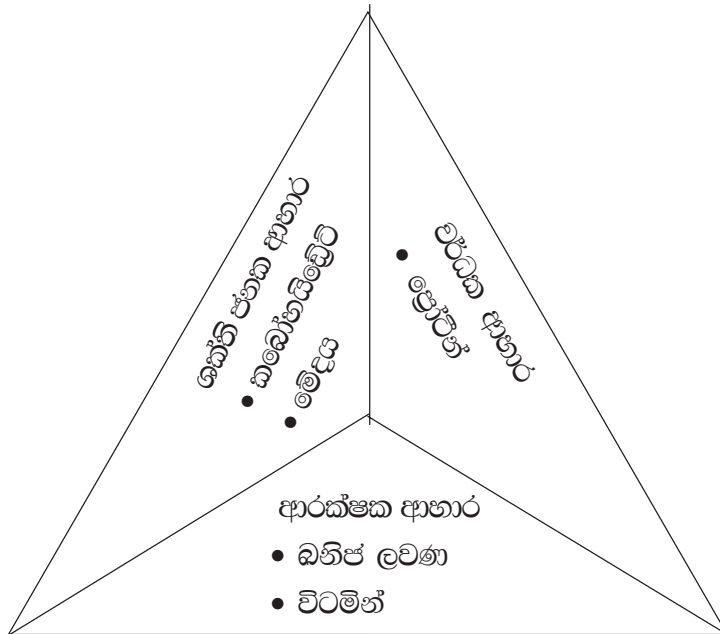
- ආහාර වේලේ තෝරා ගැනීමේ දී හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම සියලු ම පෝෂක අඩංගු වන ලෙස ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළියෙළ කර ගැනීමට ආහාර චතුරසුය ආධාර කර ගත හැකි බව
- ඇමුණුම 8.1.3 හි දැක්වෙන ආහාර චතුරසුයෙන් ප්‍රධාන ආහාරය , ශක්ති ජනක අතිරේකය, ප්‍රෝටීන් අතිරේකය, ඛනිජ ලවණ හා විටමින් අතිරේකය යනුවෙන් ප්‍රධාන කොටස් හතරක් දැක්වෙන බව
- විවිධ වයස් කාණ්ඩවල, පුද්ගලයින්ට ගැලපෙන සේ සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලේ පිළියෙළ කිරීමේ දී ආහාර පිරිමිසිය උපකාරී වන බව
- ඇමුණුම 8.1.3 හි දැක්වෙන ආහාර පිරිමිසියෙන් දෛනික ආහාර වේලේ සඳහා විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලින් ගත යුතු ප්‍රමාණය දැක්වෙන බව
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී පෝෂකාංගවලට හානි සිදු නො වන සේ පිළියෙළ කළ යුතු බව.
- ආහාර ගැනීම සෑම විට ම ප්‍රීති ජනක අවස්ථාවක් මෙන් ම පවුලේ සම්බන්ධතා වර්ධනය වන අවස්ථාවක් බව.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීම සඳහා සිසුන් වශයෙන් පහත දැක්වෙන ආකාරයට දායක විය හැකි බව.
 - තම නිවසේ ඵලවළු, පලතුරු ආදිය වැවීම හා ඊට සහාය වීම
 - පාසලේ විවිධ ආදර්ශ වගාවන් කිරීමට සහාය වීම.
 - අලුත් ඵලවළු, පලතුරු වැනි ස්වභාවික ආහාර පිළිබඳ පවුලේ සාමාජිකයින් දැනුවත් කිරීම හා ආහාර සම්බන්ධ කටයුතුවලින් උපකාර කිරීම.
 - ආහාර ද්‍රව්‍ය වල පෝෂණ අගයට හානි සිදු නො වන සේ පරිභෝජනය කරන ආකාරය පිළිබඳ සම්පත් පුද්ගලයින් මගින් දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන් සැලසුම් කිරීම.
 - අඩු වියදමකින් ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගත හැකි ආහාර පිළිබඳ ගවේෂණය කිරීම.

(මිනිත්තු 40 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ආහාරවල අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග නම් කරයි.
- ප්‍රීතීමත් දිවි පෙවෙතකට සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු වැදගත් බව පිළිගනියි.
- ප්‍රමාණාත්මක ව හා ගුණාත්මක ව ආහාර වර්ගීකරණය කරයි.
- වැදගත් තොරතුරු අන්‍යයන් සමඟ හුවමාරු කර ගනියි.
- පිරිමැසීමෙන් කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කෘත්‍ය අනුව ආහාර වර්ග කිරීම



ඇමුණුම 8.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
සෞඛ්‍යවත් ආහාර - තෝරා ගනිමු සනොසින්

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අධ්‍යයනය කළ 'කාර්යක්ෂම දිවිපෙවෙතක් සඳහා යහපත් ආහාර පුරුදුවල වැදගත් කම' සිතියම නගා ගන්න. සිරුර වර්ධනයට හා, ආරක්ෂා කිරීමට මෙන් ම ශක්තිය ලබා දීම සඳහා ඉවහල් වන පෝෂකාංග වේ.

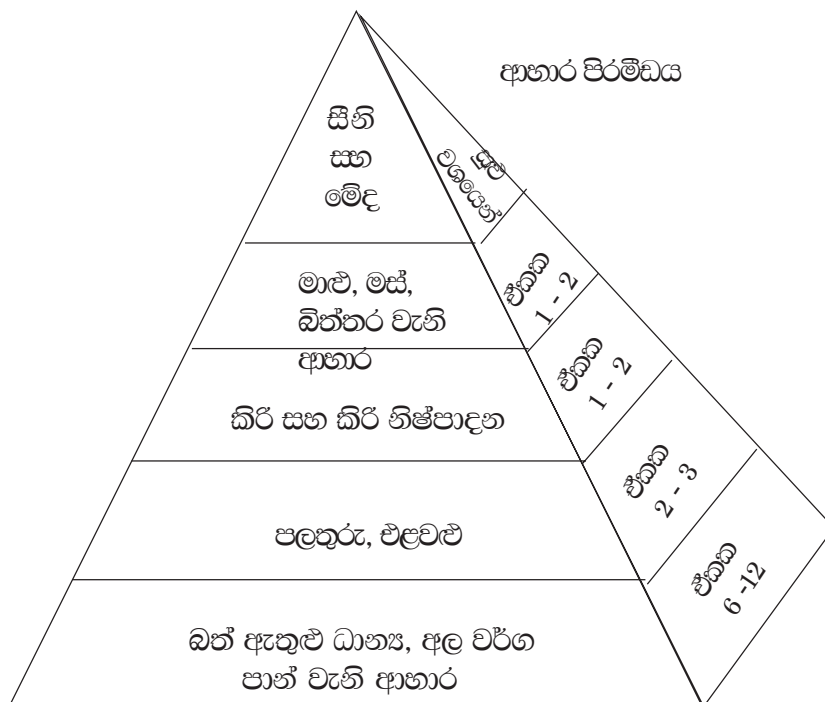
- කැබෝහයිඩ්‍රේට්
- ප්‍රෝටීන්
- මේදය
- බහිෂ් ලවණ
- විටමින්
- ඉහත පෝෂකාංගවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන පෝෂකාංගය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව එම පෝෂකාංගයෙන් සිරුරට ඇති ප්‍රයෝජන සාකච්ඡා කරන්න.
- එම පෝෂකාංගය බහුල ව අඩංගු වන, ඔබ ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගත හැකි ආහාර ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ලේඛනයක් පිළියෙළ කරන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී සියලු ම පෝෂකාංග ඇතුළත් වන සේ ආහාර තෝරා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ සැවො ම එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.

- නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට, නිවැරදි ප්‍රමාණයට ආහාර තෝරා ගත යුතු ප්‍රමාණ පිළිබඳ කණ්ඩායමේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඉහතින් දැක්වූ කරුණු පදනම් කර ගෙන සාමූහික ව නිර්මාණශීලී ලෙස වාර්තාවක් පිළියෙළ කරන්න.
- නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අන් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබේ ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 8.1.3

ගුරුවරයාට අත්වැලක්
ආහාර වතුරසුය

ප්‍රධාන ආහාරය	ශක්ති ජනක අතිරේකය
ප්‍රෝටීන් අතිරේක	විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අතිරේකය



නිපුණතාව 12 : සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්ත: සහ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පුද්ගලයකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 12.1 : විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 12.1 : 'ගෙදර අය හරි සතුවිත් '
 කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 12.1.1 ට ඇතුළත් භූමිකා රංගනයේ පිටපතක්
 - ඇමුණුම 12.1.2 ට ඇතුළත් ගවේෂණය උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 12.1.1 :
- කල්වේලා ඇති ව පුහුණු කර ගත් සිසුන් කිහිප දෙනකු මගින් ඇමුණුම 12.1.1 ට ඇතුළත් රංගනය ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - රංගනයෙන් මතු වූ කරුණු පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- නිවසේ දී විවිධ හේතු නිසා තරහ යාම, කණගාටුවට පත් වීම වැනි හැඟීම් ඇති විය හැකි බව
- පවුලේ වැඩිමහල් සාමාජිකයින් බාල අය කෙරෙහි ඇති ආදරය නිසා මගපෙන්වීම් හා අවවාද කරන බව
- අප තේරුම් නො ගෙන බුද්ධිමත් නො වී කටයුතු කිරීම නිසා වැඩිහිටියන් ගෙන් සිත් රිදවීම හේතුවෙන් පසු ව දුක් වීමට සිදු වන බව
- විවිධ අවස්ථාවල අප තුළ ඇති වන සතුට, දුක, බිය, හා ශෝකය වැනි හැඟීම් විත්තවේග ලෙස හැඳින්විය හැකි බව
- අප තුළ ඇති වන මෙම හැඟීම් තුල්‍යය කර ගැනීමෙන් , සතුට ලැබිය හැකි බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 12.1.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 12.1.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ආහාර, ජලය වැනි මූලික අවශ්‍යතා මෙන් ම අධ්‍යාපනය ආදර්ශ වැනි අනෙකුත් අවශ්‍යතා නො ලැබෙන විට දුක, නො සතුට වැනි විත්තවේග අප තුළ ඇති වන බව.
- පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන් වැනි අපට ආදරය හා ආරක්ෂාව ලබා දෙන්නන්, අපෙන් අපත් වීම හේතුවෙන් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටීම නිසා අපට දුක් විමට සිදු වන බව
- අපගේ දුර්වලතා, ප්‍රබලතා ආදිය නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගැනීම හෙවත් ආත්ම අවබෝධය මගින් විත්තවේග තුලනය කර ගැනීමට මග සැලසෙන බව
- විත්තවේග තුලනය කර ගැනීම හේතුවෙන් අප තුළ ආත්ම අභිමානය ගොඩනගා ගත හැකි බව
- කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමෙන් විත්තවේග තුලනය කළ හැකි බව
 - සමානාත්මතාව අගය කිරීම හා පිළිපැදීම
 - විවිධ ගැටලුවලට, පීඩනවලට හෙවත් ආතතියට සාර්ථක ව ධනාත්මක ව මුහුණ දීමට පුරුදු පුහුණු වීම.
 - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ,ගවේෂණ ක්‍රියාකාරකම්, කඳවුරු ක්‍රියාකාරකම් වැනි විෂය සමගාමී සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වලට හැකි සෑම විට ම සහභාගි වීම.
- විත්තවේග සමබර ව පවත්වා ගැනීමෙන්,
 - කායික සහ මානසික සහනයක් ලැබීම
 - පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වීම.
 - පවුලේ සාමය හා සතුට ආරක්ෂා වීම.
 - ‘සාධාරණත්වය’ පිළිබඳ සංකල්පය අප තුළ වර්ධනය වීම.
 - ඒ තුළින් සදාචාර වත් පවුලක් හා සමාජයක් නිර්මාණය වීම වැනි මහඟු ප්‍රයෝජන ලැබෙන බව

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- විත්තවේග පැහැදිලි කරයි.
- විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම තුළින් සතුට උදා වන බව පිළිගනියි.
- විත්තවේග පාලනය කර ගන්නා ක්‍රම නිර්මාණය කරයි.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් ගේ විවේචන යථාර්ථවාදී ව ඉවසයි.
- අවශ්‍ය අයට උපකාර කරයි.

ඇමුණුම 12.1.1

භූමිකා රංගනය

මෙම රංගනය හෝ මෙම තේමාව ඉස්මතු වන පරිදි ඔබ විසින් නිර්මාණය කර ගත් රංගනයක්

අසේල - රූපවාහිනිය නරඹමින් ප්‍රීති වෙයි.

අසේලගේ අයියා/අක්කා - “අම්මේ/නාත්තේ අර බලන්න කො, මල්ලිට ගෙදර වැඩ නියෙද්දී T.V බලබලා ඉන්නවා ! ගෙදර වැඩ කරලා නෑ කියලා ගුරුතුමි අදුන් බැන්නා.”

අසේල - “කේලම් කියන්නේ නැති ව ඔයා ගේ වැඩක් බලා ගන්න. හැම දා ම T.V බලන කොට කරදර කරනවා” අසේල කෝපයෙන් කියයි.

අයියා/අක්කා - “ හොඳයි ! මම මගේ වැඩ බලා ගන්නවා. මට ගොඩක් පාඩම් කරන්න නියෙනවා. මට කරදර කරන්න එහෙම එපා !”

අසේල - තනි ව ම සිතයි
මට තරහ ගිනිත් මම කපා කළ දේ හොඳ නෑ.
අයියා / අක්කා මාත් එක්ක තරහ වෙලාත් ඇති.
දැන් මම ගණන් අහ ගන්නේ කා ගෙන් ද ?

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
ගෙදර අය හරි සතුවිනි

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ හේතු නිසා සතුට, කණගාටුව, කෝපය, බිය වැනි හැඟීම් ඇති වේ. මෙම හැඟීම් වින්තවේග ලෙස හැඳින්වෙන බව ඔබ දන්නා කරුණකි.

නිවසේ දී මෙ වැනි හැඟීම් ඇති විය හැකි අවස්ථා කීපයක් පහත දැක්වේ.

- පියා රෝගී වීම නිසා මුදල් නොමැති කමින් ඉගෙනීමේ කටයුතු කර ගෙන යාමට අහසාස පොත් නොමැති වීම.
- හදිසි කෝපය නිසා මිතුරාට බැනීමෙන් හොඳ ම මිතුරා අමනාප වීම.
- තම සොයුරිය/ සොයුරා අ.පො.ස(සා.පෙළ) විභාගය විශිෂ්ට ලෙස සමත් ව ඇති බව ගෙදර දී ප්‍රකාශ කිරීම.
- තම ගෙ වත්තට පිටතින් කසළ ගෙනවිත් දමන විට ඔහු ඔබේ පියාට හසු වීම.
- ඉහත සඳහන් සිද්ධිවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබී ඇති සිද්ධිය සාමාජිකයන් හා එක් ව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- පහත සඳහන් මාතෘකා ඔස්සේ එම සිද්ධිය පිළිබඳ සැවොම එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - එම අවස්ථාවේ දී ඇති වන හැඟීම්
 - එම හැඟීම් තුල්‍යය කර ගන්නා ආකාරය
 - හැඟීම් තුල්‍යය කර ගැනීමෙන් ඇති වන වාසි
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම සිද්ධිය ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා රංගනයක් නිර්මාණය කරන්න.
- රංගනය නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

නො වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
5. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	5.6 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි. 5.7 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි	01 03
6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	6.3 පැහීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි. 6.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	03 02
9. සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	9.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි.	03
10. ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.	10.1 යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ශක්තිය හා දැරීම සංවර්ධනය කර ගත හැකි වැඩ සටහන් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.	03
11. යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	11.1 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ වන රෝග නිවාරණය සඳහා දායක වෙයි. 11.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නො වන රෝග වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කරයි.	03 03
13. ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	13.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පවුල හා පාසල තුළ හමු වන අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.	03

නෙ වන වාරය
සඳහා
ත්‍රියාකාරකම් සහිතවිස

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.6 : පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.6 : 'පා පන්දු අතීතය සොයා බලමු '
 කාලය : මිනිත්තු 45 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.6.1 ට ඇතුළත් උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 5.6.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.6.1 :
- හය වන ශ්‍රේණියේ දී පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ සිසුන් ඉගෙන ගත් කරුණු පිළිබඳ මතකයට නගා ගැනීමට යොමු කරවන්න.
 - පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය පිළිබඳ සිසුන් දන්නා තොරතුරු විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- එකොළොස් දෙනකු ගෙන් සමන්විත කණ්ඩායම් දෙකක් අතර පා පන්දු තරඟ පැවැත්වෙන බව
- බෝලයකට පාදවලින් පහර දීම පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ලක්ෂණයක් බව
- ලෝකයේ වඩාත් ජනප්‍රිය මෙන් ම වැඩි දෙනෙකු නිරත වන ක්‍රීඩාව පා පන්දු බව.
- නිල ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් ලෙස පා පන්දු ක්‍රීඩාව ද ඇතුළත් කර ඇති බව
- කාන්තා පා පන්දු ක්‍රීඩාව ද ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් බව
- ආසියාතික ක්‍රීඩා තරගාවලියට පා පන්දු ක්‍රීඩාව ද ඇතුළත් බව
- මෙ වැනි ක්‍රීඩාවක අතීත සිදුවීම් සොයා බැලීම ඉතා වැදගත් බව

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 5.6.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා, තොරතුරු පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට බෙදා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 20 යි)

පියවර 5.6.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ආරම්භක රට වීනය බව
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවට සම්මත නීති රීති මාලාවක් ඇති වූයේ 1846 දී කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයයෙන් බව
- අන්තර් ජාතික පාපන්දු සම්මේලනය 1904.05.21 දින ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර දී පිහිටුවා ගන්නා ලද බව.
- 1908 දී පා පන්දු ක්‍රීඩාව ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් වූ බව
- 1996 දී කාන්තා පා පන්දු ක්‍රීඩාව ද ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් වූ බව.
- ආසියානු පා පන්දු සම්මේලනය 1954 දී පිහිටුවූ බව
- 1930 දී ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලිය උරුගුවේ දී ආරම්භ වූ බව.
- ශ්‍රී ලංකාවේ පා පන්දු ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ 1879 දී බව.
- ශ්‍රී ලංකාවේ පා පන්දු ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ පළමු පාසල යාපනයේ ශාන්ත පැට්‍රික් විදුහල බව.
- ඇමුණුම 5.6.2 ට ඇතුළත් පා පන්දු ඉතිහාසය ලෝක, ආසියා ශ්‍රී ලංකා, කාන්තා වශයෙන් කොටස් හතරකට බෙදා හැඳුරිය හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය විස්තර කරයි.
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ අතිතය විමර්ශනය කරමින් වින්දනයක් ලබයි.
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය විදහා දැක්වීම සඳහා නිර්මාණශීලී සැලසුම් සකස් කරයි.
- අන්‍යමත පිළිගැනීමට සූදානම් වෙයි.
- වාර්තාවකින් අවශ්‍ය තොරතුරු මතු කර ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පා පන්දු අතීතය සොයා බලමු

ලෝකයේ ජනප්‍රිය නම ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාව යි. ලෝකය පුරා කෝටි 25 ක් පමණ ක්‍රීඩකයෝ මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙති. ඉන් කෝටි හතරක් පමණ කාන්තාවන් ය. මෙ වන් ක්‍රීඩාවක අතීත විස්තර සෙවීම ඉතා සුන්දර අත්දැකීමක් වනු ඇත.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය අධ්‍යයනය කළ හැකි මාතෘකා හතරක් පහත දැක්වේ.

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ලෝක ඉතිහාසය
 - ආසියානු කලාපයේ පා පන්දු ක්‍රීඩා ඉතිහාසය
 - ශ්‍රී ලංකාවේ පා පන්දු ක්‍රීඩා ඉතිහාසය
 - කාන්තා පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය
-
- ඉහත මාතෘකා අතුරෙන් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
 - සාමූහික ව තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - පහත සඳහන් තේමා ඔස්සේ මාතෘකාව පිළිබඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව සාකච්ඡාකර තොරතුරු අනාවරණය කරගන්න.
 - පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය
 - ක්‍රීඩාව මෙහෙයවන ප්‍රධාන සම්මේලනය
 - ප්‍රධාන ක්‍රීඩා තරග
 - වෙනත් වැදගත් සිද්ධි
 - සැවො ම එක් ව අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදුසු සටහනක් නිර්මාණය කරන්න.
 - නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අන් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
 - ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

නොරතුරු පත්‍රිකාව

විදුර පන්තියේ දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙකි. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට තදින් ආදරය කරන විදුරට පන්තියේ ළමුන් කියන්නේ හුට්බෝල් පිස්සා කියා ය. පාපන්දු ක්‍රීඩාවට වෙන් වූ සටහන් පොතක් ළඟ තබා ගෙන සිටින විදුර, ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ කුමන නොරතුරක්. ඇසූ විට හෝ දුටු විට එය සටහන් කර ගැනීමට අමතක නො කළේ ය. එය පිලිවෙලකට නො තිබුණත් පා පන්දු ක්‍රීඩාවට අදාළ බොහෝ කරුණු එහි අන්තර්ගත ය.

විදුර ගේ පොතෙහි ඇතුළත් කරුණු පහත දැක් වේ.

ක්‍රිස්තු පූර්ව 206 වර්ෂයේ දී 'හැන්' නම් අධිරාජ්‍යා විනය පාලනය කළ වකවානුවේ 'ටිසු චූ' (TSU chu)නමින් මෙම ක්‍රීඩාව පැවැති බවත්, සත්ත්ව නම්වලින් සැදූ බෝලයකට පයින් ගසමින් උණු බම්බුවලින් සැදූ ගෝල් කණු අතරින් යන ලෙස පහර දීම, එම ක්‍රීඩාවේ ක්‍රමය වූ බවත් , පොත් පත්වල සඳහන් වේ. ඒ අනුව විනය පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ ආරම්භක රට වශයෙන් සැලකේ.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවට සමාන ක්‍රීඩා වෙනත් රටවල ද පැවැති බවත්, ඒවා විවිධ නම්වලින් හැඳින්වූ බවත් සඳහන් වේ.

- ජපානය - කෙමාරි - Kemari ක්‍රි. ව. 5 වන සියවස
- චිලි - පිලිමාටුම් - PILIMATUM ක්‍රි.පු. 1500
- ඉතාලිය - පියුකෝ - GIUOCO
- ඩෙල් කැල්සියෝ - DEL CALCIO
- ෆියොරෙන්ටිනෝ - FIORENTINO
- ප්‍රංශය - ලා සෝල් LA SOULE 11 වන සියවස
- එංගලන්තයේ වේල්සය - කනප්පන් - KNAPPAN

හැන් අධිරාජ සමයේ දී ම කාන්තාවන් ද පාපන්දු ක්‍රීඩාවට සමාන වූ ක්‍රීඩාවල යෙදී සිටි අන්දම දැක්වෙන චිත්‍ර සටහන් ඉතිහාසඥයන් සතුව ඇත.

ආසියානු පා පන්දු සම්මේලනය පිහිටුවා ඇත්තේ 1954 දී ය. ඊට රටවල් 10 ක් සහභාගි වී ඇත. මෙම සම්මේලනයේ ආරම්භක මූලස්ථානය හොංකොංහි පිහිටුවකි. 1965 සිට එය මැලේසියාවේ ක්වාලාලාම්පූර්වල පිහිටුවා ඇත.

ආසන සංඛ්‍යාව අනුව ලෝකයේ විශාල ම පා පන්දු ක්‍රීඩාංගන

1. සෝල්ට් ලේක් - (ඉන්දියාව - කල්කටා)
2. ඇස්ටේකා - (මෙක්සිකෝව - මෙක්සිකෝ සිටි)
3. මරකානා - (බ්‍රසීලය -රියෝ ද ජනීරෝ)
4. ආසාඩ් - (ඉරානය - ටෙහෙරාන්)

පා පන්දු ක්‍රීඩාවට සහභාගි වන රටවල් සංඛ්‍යාව ඉහළ බැවින් ක්‍රීඩාව මෙහෙයවීම සඳහා කලාපීය පා පන්දු සම්මේලන හයක් පිහිටුවා ඇත.

01. දකුණු ඇමරිකානු පා පන්දු සම්මේලනය
Confederation Eudamericana de Futbol
ආරම්භය 1916
මූලස්ථානය - පැරගුවේ ඇසුන්සන් නගරය
02. ආසියානු පා පන්දු සම්මේලනය
Asian Football Confederation
ආරම්භය - 1954
මූලස්ථානය - මැලේසියාවේ ක්වාලාලම්පූර් නගරයේ - ශ්‍රී ලංකාව ද මීට අයත් ය.
03. යුරෝපා සංගම් පා පන්දු සම්මේලනය
UEFA - Union of European Football Association
ආරම්භය - 1954
මූලස්ථානය - ස්විට්සර්ලන්තයේ නියෝන් නගරය
04. අප්‍රිකානු පාපන්දු සම්මේලනය
CAF - Confederation Africaine de Football
ආරම්භය - 1957
මූලස්ථානය - ඊජිප්තුවේ කයිරෝ නගරය
05. උතුරු ඇමරිකාව, මධ්‍යම ඇමරිකාව හා බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත් සඳහා වූ පා පන්දු සම්මේලනය
CONCACAF
ආරම්භය - 1961
මූලස්ථානය - ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ නිව්යෝර්ක් නුවර
06. ඕෂනියා පා පන්දු සම්මේලනය
Oceania Football Confederation
ආරම්භය - 1966
මූලස්ථානය - නවසීලන්තයේ ඔක්ලන්ඩ් නගරය

- ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැති ප්‍රථම ජාත්‍යන්තර තරගය
ඉන්දියාව සමඟ 1933 දෙසැම්බර් මස කොළඹ N.C. C ක්‍රීඩාංගනයේ දී
- පා පන්දු ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ මුල් ම පාසල
1881 දී යාපනයේ ශාන්ත පැට්‍රික් විදුහල
- ලංකා පා පන්දු සම්මේලනයේ මෙහෙයවීමෙන් 1950 දී ලංකාවේ පළමු වන අන්තර් දිස්ත්‍රික් පා පන්දු තරගාවලිය පවත්වා ඇත.
- ලංකාව, බුරුමය, ඉන්දියාව හා පකිස්ථානය සමඟ ප්‍රථම අන්තර් ජාතික තරගාවලිය 1952 දී පවත්වා ඇත. එය කොළඹ කුසලාන Colombo Cup තරගාවලිය ලෙස හඳුන්වා ඇත.
- 1954 වර්ෂයේ පැවැති මෙම තරගාවලියේ දී බුරුමය පැරදවීම ශ්‍රී ලංකාව ලත් පළමු ජාත්‍යන්තර පා පන්දු ජයග්‍රහණය යි. 1954.12.24 දින ඉන්දියාවේ කල්කටා නුවර දී එය හිමි විය.
- 1995.04.02 දින බ්‍රිස්ටල් දකුණු ආසියානු කුසලාන පා පන්දු තරගාවලියේ ජයග්‍රහණය ශ්‍රී ලංකාවට හිමි විය. එය පවත්වා ඇත්තේ සුගතදාස ක්‍රීඩාංගනයේ ය.

- ලන්ඩන් නුවර පා පන්දු ක්‍රීඩා සමාජ 12 ක් එක් වී 1863 දී සංවිධානය කළ තරගාවලිය ලෝකයේ ප්‍රථම FA කුසලාන තරගාවලිය යි. එය London FA නමින් හැඳින්වේ.
- ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1846 දී කේම්බ්‍රිජ් විශ්ව විද්‍යාලයය මගින් ක්‍රීඩාව සඳහා සම්මත නීති මාලාවක් ඇති කිරීම ක්‍රීඩාවේ වේගවත් ව්‍යාප්තියට විශාල රුකුලක් විය.
- ආසියාවේ ප්‍රථම ක්‍රීඩා සමාජ
 - ඉන්දියාව - මොහාන් බගන් - 1889
 - චීනය - ජැංහයි - 1887
 - හොංකො - හොංකොං - 1886
- 1951 ඉන්දියාවේ නවදිල්ලි නගරයේ පැවති ප්‍රථම ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා පා පන්දු ක්‍රීඩාව ඇතුළත් විය.
- ආසියාවේ ප්‍රථම කාන්තා පා පන්දු ශූරතා තරගාවලිය Asian Womens Football Championship - 1975 දී ආරම්භ විය.
- පළමු ලෝක කුසලාන කාන්තා පා පන්දු තරගාවලිය පැවැත්වූයේ 1991 නොවැම්බර් 16 සිට 30 දක්වා චීනයේ ය. මෙහි මුල් ම ජයග්‍රහණය ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයට හිමි විය.
- ලෝකයේ ප්‍රථම විධිමත් පාපන්දු තරගාවලිය 1872 ආරම්භ කළ English FA Cup තරගාවලිය යි.
- ලෝකයේ ප්‍රථම පා පන්දු ලීග් තරගාවලිය 1888 ආරම්භ වූ එංගලන්ත ලීග් පා පන්දු තරගාවලිය යි. English League Championship
- ශ්‍රී ලංකාව FIFA හි සාමාජිකත්වය ලබා ගත්තේ 1950 දී ය. අප එහි 69 වන රාජ්‍යය යි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ පා පන්දු ක්‍රීඩාව 1879 දී ආරම්භ වූ බවත්, 1880 දී කොළඹ පාපන්දු සමාජය Colombo Football Club පිහිටුවූ බවත් කියැවේ. මෙහි සියලුම ක්‍රීඩකයින් බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයන් බව සඳහන් වේ.
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලට ප්‍රථම වරට කාන්තා පාපන්දු ඇතුළත් වූයේ 1996 ඇට්ලන්ටා ඔලිම්පික් තරගාවලියේ දී ය.
- ලෝක කුසලාන පා පන්දු තරගාවලිය ප්‍රථම වරට ආසියාවේ පැවැත්වූණේ 2002 වර්ෂයේ දී ය. මෙහි සන්කාරක රටවල් වූයේ ජපානය හා කොරියාව යි.
- දැනට ආසියාවේ ප්‍රබල ම පා පන්දු කණ්ඩායම් ලෙස පහත සඳහන් රටවල් හැඳින්විය හැකි ය.
 - දකුණු කොරියාව, ඉන්දියාව, ඉරානය.
- ලෝක කුසලානයේ අනුරුව ඉදිරිපත් කළේ ඉතාලියේ සිල්වියෝ ගැසනිගා ය. මෙය කැරට් 18 දඹ රත්තරනින් තනා ඇත. බර ග්‍රෑම් 4,970 කි. උස සෙ.මි. 76 කි.
- ලොව දක්ෂතම පා පන්දු ක්‍රීඩිකාව ලෙස සැලකෙන්නේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ මිචෙල් ඇකර්ස්ය. Michelle Akers ය. ඇය ගේ උපන් දිනය 1966.02.01 වේ. ඇය සහභාගි වූ ප්‍රථම ජාත්‍යන්තර තරගය 1985 දී පැවැත්විණි. 2000 සිඩ්නි ඔලිම්පික් තරගයෙන් පසු ඇ ක්‍රීඩාවෙන් සමු ගන්නා ය.
- ස්වීඩනයේ ඉන්ග්‍රිඩ් ජොන්සන් ලෝක කුසලාන අවසන් තරගයක් විනිශ්චය කළ ප්‍රථම කාන්තාව යි.
- 1911.04.04 දින කොළඹ බ්‍රිස්ටල් හෝටලයේ දී පා පන්දු ක්‍රීඩා සමාජ එකතු වී කොළඹ පා පන්දු ලීගය Colombo Association Football League පිහිටුවා ඇත.

- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම සංවිධානාත්මක පා පන්දු තරගය ලෙසට වාර්තා වන්නේ, තරුණ ක්‍රීඩකයන් සංගමය හා පොලිසිය අතර ගෝල්පේස් ක්‍රීඩාංගනයේ පැවැති තරගයකි. එය මෙහෙයවා ඇත්තේ 1911 දී කොළඹ පා පන්දු ලීගය යි.
- 1929.08.30 දින කොළඹ ග්‍රෑන්ඩ් ඔරියන්ටල් හෝටලයේ දී (GOH) ශ්‍රී ලංකා පා පන්දු ක්‍රීඩා සමාජ මෙහෙයවීම සඳහා මෙහෙයුම් කමිටුවක් පිහිටුවා ඇත.
- එම කමිටුව 1939.04.03 දින ගෝල්පේස් හෝටලයේ දී ලංකා පා පන්දු සම්මේලනය (Ceylon Football Association) නමින් විධිමත් ලෙස පිහිටුවා ඇත.
- එම සංගමය 1985 දී (Football Federation of Sri Lanka) යනුවෙන් නැවත නම් කර ඇත.
- 1904.05.21 දින ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවර සෙන්ට් හෝනෝර් හි දී අන්තර් ජාතික පා පන්දු සම්මේලනය (The Federation International De Foot ball Association) පිහිටුවා ගන්නා ලදී. එය කෙටියෙන් හඳුන්වන්නේ FIFA නමිනි.
- FIFA හි ආරම්භක රටවල් සංඛ්‍යාව 8 කි.
- FIFA හි ප්‍රථම සභාපති ප්‍රංශ ජාතික රොබට් ශූර්න් ය.
- 1921.03.01 දින FIFA හි සභාපති තනතුරට පත් වූ ප්‍රංශ ජාතික ජුලස් රිමේ මහතා 1954 දක්වා පුරා වර්ෂ 33 ක් සභාපති තනතුර දරමින් වාර්තාවක් පිහිටුවා ඇත.
- 1908 එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර පැවැති 4 වන ඔලිම්පික් තරගාවලියේ දී පා පන්දු ක්‍රීඩාව ද නිල ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් ඇතුළත් කර ඇත.
- අන්තර් ජාතික කාන්තා පා පන්දු සම්මේලනය Internatioanl Ladies Football Association 1957 දී පිහිටුවා ඇත.
- පිලිගත් නීති අනුව ලෝකයේ පළමු කාන්තා පා පන්දු තරගය පවත්වා ඇත්තේ 1895 මාර්තු 25 දින එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවර ක්‍රොව් එන්ඩ් හි දී ය.
- ආසියාවේ පැවැත්වෙන ප්‍රධාන පා පන්දු තරග දෙකකි.
 1. ආසියානු පා පන්දු කනෆෙඩරේෂනය AFC මගින් මෙහෙයවන The Asian Cup
 2. ආසියානු ඔලිම්පික් කමිටුව මෙහෙයවන ආසියානු ක්‍රීඩා තරග Asian Games
- විසිවන සියවසේ ලෝකයේ බිහි වූ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා ලෙස සැලකෙන්නේ බොක්සිං ක්‍රීඩක මොහොමඩ් අලි ය. දෙ වැන්නා පා පන්දු ක්‍රීඩක පේලේ ය.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.7 : පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.7 : 'හසුරුවමු පා පන්දුව - මැඩ ලමු අවැසි වූ විට '
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.7.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි පිටපතක්
 - ඇමුණුම 5.7.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්.
 - ඇමුණුම 5.7.3. ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - පා පන්දු
 - චතුරසු ලකුණු කර ගැනීමට සුදුසු අළුහුණු හෝ වෙනත් සුදුසු ද්‍රව්‍ය

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.7.1 :
- පා පන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ පෙර පාඩම්වල දී ඉගෙන ගත් දෑ සිහිපත් කරවන්න.
 - නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාදයේ විවිධ පැතිවලින් පන්දුවට පහර දීම හා නැවැත්වීම කළ හැකි බව
- නිවැරදි ව පාදයෙන් පන්දුවට පහර දීම සහ නැවැත්වීම සඳහා හොඳ අවධානයකින් යුතු ව ක්‍රියා කළ යුතු බව
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම වරදක් ලෙස පිළිගන්නා බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 5.7.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් පහකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 5.7.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- නිවැරදි කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල සමස්ත කණ්ඩායම නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඇමුණුම 5.7.3 ඇතුළත් කරුණු හා පහත සඳහන් කරුණු අනුව,
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ඵල්ලය හා පහර දීමේ වේගය රඳවා ගැනීමට නිවැරදි ව පන්දු පාලනය සිදු විය යුතු බව
 - පාද, උදරය, පපු පෙදෙස හා හිස පන්දු පාලනයට උපයෝගී කර ගත හැකි බව
 - පාදයේ යටි පතුල, පිටි පතුල, ඇතුල් පාදය, පිටත පාදය, කළවා පෙදෙස හා පහළ පා දණ්ඩ වැඩි වශයෙන් පන්දු පාලනයට උපයෝගී කර ගන්නා බව
 - පෙරළී එන (Rolling) පොළා පහින (Bounce) සහ ඉහළින් එන පන්දුවේ වේගය පාලනය කිරීමට ක්‍රීඩකයා මුරු විය යුතු බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පාලනය කළ හැකි සිරුරේ කොටස් නම් කරයි.
- පන්දු පාලනය නිවැරදි ව භාවිත කිරීමෙන් ක්‍රීඩාවේ දී සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි බව පිළිගනියි.
- විවිධ පන්දු පාලන ක්‍රම ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා සුදුසු පරිදි යමක් පාලනය කරයි.
- අවස්ථාවට උචිත පරිදි ක්‍රියාත්මක වීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඇමුණුම 5.7.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට ගැලපෙන සේ සුදුසු ස්ථානයක වතුරසුය හෝ වතුරසු සකස් කර ගන්න.
- වතුරසුයේ ප්‍රමාණය හා ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව පන්දු ලබා දෙන්න.
- කොටුවෙන් පිටතට පන්දුව නො යන සේ එකිනෙකා අතර රිසි සේ පාදය උපයෝගී කර ගෙන පන්දුව පාස් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙහි දී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම තහනම් බව පවසන්න.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
හසුරුවමු පා පන්දුව - මැඩ ලමු ඇවැසි වු විට

පා පන්දු ක්‍රීඩාව හුදෙක් ක්‍රීඩකයකු ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා පමණක් ම යොදා ගන්නා ක්‍රීඩාවක් නො වන අතර නිවැරදි තීරණ ගැනීම, නො පසුබට වින්න ධෛර්යය ඇති කිරීම, එකිනෙකා අතර සුහදන්වය ගොඩ නැගීම වැනි මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතා දියුණු කිරීමට ද ඉවහල් වන ක්‍රීඩාවක් වේ. එ සේ ම සමාජමය කීර්තිය, ප්‍රශංසාව, ආර්ථික දියුණුව වැනි විශිෂ්ට ගුණාංග ද මෙම ක්‍රීඩාව තුළින් මතු කර ගත හැකි වන හෙයින් පා පන්දු ක්‍රීඩාව ලෝකයේ ජනප්‍රිය තම ක්‍රීඩාව බවට පත් වී ඇත.

මෙම ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණත්වය ලබා ගැනීමට අදාළ වන පන්දු පාලනය පිලිබඳ මතු දැක්වෙන ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ශිල්පීය ක්‍රමය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- යටි පතුලෙන් පන්දු පාලනය
 - පහළ පා දණ්ඩෙන් පන්දු පාලනය
 - කළවා පෙදෙසින් පන්දු පාලනය
 - ඇතුළු පාදයෙන් පන්දු පාලනය
 - පිටි පතුලෙන් පන්දු පාලනය
-
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇති ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රමය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව එම දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - සාමූහික ව කිහිප වරක් එම දක්ෂතාවෙහි නිරත වන්න.
 - එම දක්ෂතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු අභ්‍යාසයක් නිර්මාණය කරන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර, ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
 - ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

නොරතුරු පත්‍රිකාව

යටි පතුලෙන් පන්දුව පාලනය කිරීම



- සිරුර හා ඇස් : • සිරුර පන්දුව එන දිශාවට යොමු වීම.
 • ඇස් පන්දුව දෙසට යොමු කිරීම.
- අත් : • ශරීරය ආසන්නයේ දෙ පසින් සුදුසු පරිදි තබා ගැනීම.
- හිඳහස් පාදය : • දණහිසින් මදක් නවා තැබීම
- ක්‍රියාකාරී පාදය : • උකුළෙන් මදක් ඔසවා තබා ගැනීම
 • මදක් නවන ලද දණහිස
 • පා ඇඟිලි විලඹට වඩා මදක් එසවීම
 • සිරුර මදක් ඉදිරියට නමා, සිරුරට මදක් ඉදිරියේ දී පන්දුව පාලනය කිරීම.

පහළ පා දණ්ඩෙන් පන්දු පාලනය



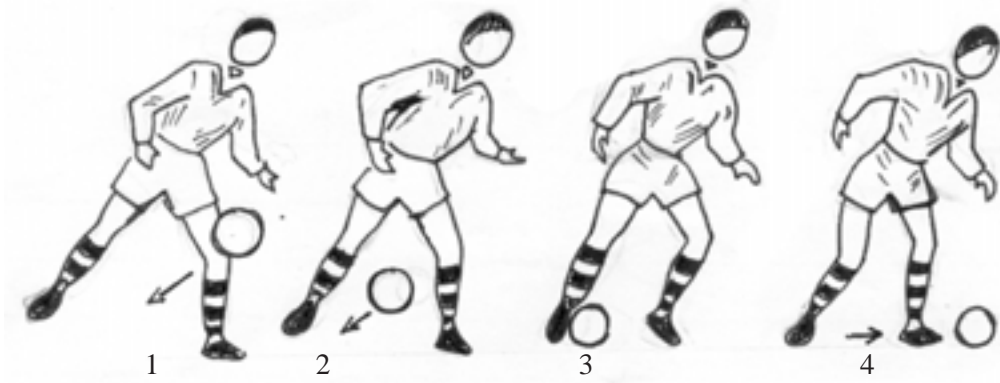
- සිරුර හා ඇස් : • සිරුර පන්දුව එන දිශාවට යොමු වීම.
 • ඇස් පන්දුව දෙසට යොමු කිරීම.
- අත් : • ශරීරය ආසන්නයේ දෙ පසින් සුදුසු පරිදි තබා ගැනීම.
- හිඳහස් පාදය : • දණහිසින් මදක් නවා තැබීම
- ක්‍රියාකාරී පාදය : • පොළොව මතු පිට.

කළවා පෙදෙසින් පන්දු පාලනය



- සිරුර හා ඇස් : • සිරුර පන්දුව එන දිශාවට යොමු වීම.
 • ඇස් පන්දුව දෙසට යොමු කිරීම.
- අත් : • ශරීරය ආසන්නයේ දෙ පසින් සුදුසු පරිදි තබා ගැනීම.
- හිඳහස් පාදය : • දණහිසින් මදක් නවා තැබීම
- ක්‍රියාකාරී පාදය : • දණහිසින් නවන ලද පාදය උකුළෙන් ඉහළට ඔසවා ඉහළින් පැමිණෙන පන්දුව කළවා පේශිවල ස්පර්ශ වනාවත් සමඟ පේශි ලිහිල් කර පාදය පහළට ගෙන ඒම.

ඇතුළු පාදයෙන් පන්දුව පාලනය කිරීම



- සිරුර හා ඇස් : • පන්දුව පැමිණෙන දිශාවට යොමු කිරීම.
- හිඳහස් පාදය : • පන්දුව පතිත වන ස්ථානයට සෙ.මි. 30 ක් පමණ ඉදිරියෙන් ස්ථාන ගත කිරීම.
- ක්‍රියාකාරී පාදය : • මඳක් නවතා ලද පාදය උකුළෙන් පිටතට යොමු කර ගුවනේ හෝ පොළොවේ රෝල් වී එන පන්දුව පාදය 45⁰ ක ආනතියකින් යුතුව ගෙන එමින් පන්දුව පාලනය කිරීම.

පපු ප්‍රදේශයෙන් පන්දුව පාලනය කිරීම

- සිරුර හා ඇස් : • පන්දුව වෙත ඇස් රඳවා ගෙන පතිත වන පන්දුව පහළ සිරුර සමබර ව ස්ථාන ගත කිරීම.

- පපු ප්‍රදේශය : • මඳක් ඉහළට ඔසවා පිටුපසට මඳක් වක් වී තබා ගැනීම.

- උකුළ : • මඳක් ඉදිරියට තල්ලු කිරීම

- පාද : • පන්දුව පපු ප්‍රදේශය සමග සම්බන්ධ වනවාත් සමග ම එක් පාදයක දණහිස හා පහළ පා දණහිස ඉදිරියට තල්ලු වී, පන්දු පාලනයත් සමග දණහිස සෘජු වී, උකුළ පසු පසට තල්ලු වී ඉදිරි පාදය, පසු පාදය දෙසට යොමු වේ.



පොළොවට සමාන්තර ව පැමිණෙන පන්දුව පපු ප්‍රදේශයෙන් පාලනය කිරීම



සිරුර හා අස් : • පන්දුව වෙත අස් යොමු කර සිරුර පන්දුව එන දිශාවට ස්ථානගත කිරීම.

පපු ප්‍රදේශය : • පන්දුව පපු ප්‍රදේශය සමඟ ස්පර්ශ වීමට මොහොතකට පෙර උදර ප්‍රදේශය ඇතුළට හා පසුපසට යොමුකර පන්දුව පපු ප්‍රදේශයේ ස්පර්ශ වීමට සැලසීම.

පාද : ශරීරයේ බර තුලනය වන සේ තබාගත යුතු වේ.

පිටි පතුලෙන් පන්දු පාලනය

සිරුර හා අස් : • පන්දුව එන දිශාවට යොමු කිරීම.

හිඳහස් පාදය : • දණහිසින් මදක් නවා තැබීම.

ක්‍රියාකාරී පාදය : • පන්දුව පැමිණෙන දිශාවට දණහිසින් නවන ලද පාදය ගුවනේ පාවී එන පන්දුව දෙසට යොමු කර පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමඟ පසුපසට ඇදීම.



නිපුණතාව 6 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 6.3 : පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.3 : 'නිවැරදි ව පනිමු නො වැටී පනින වෙමු'
 කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.3.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි පිටපතක්
 - ඇමුණුම 6.3.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් පත්‍රිකා හතරක්.
 - ඇමුණුම 6.3.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ සඳහන් පරිදි උපකරණ තබා සකස් කර ගත් කාර්ය පරිශ්‍ර හතරක්.
 - ඇමුණුම 6.3.4 ට ඇතුළත් විනෝද ක්‍රීඩා පිටපතක්
 - පීටිය සලකුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ද්‍රව්‍යයක්
 - මිනුම් පටියක්
 - විවිධ උස ඇති පෙට්ටි පහක්.
 - කඩුලු හතරක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.3.1 :
- ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි සමස්ත පන්තියම නිරත කරවන්න.
 - සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී පැනීම් යොදා ගන්නා අවස්ථා පිළිබඳ විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- දිවීම, බඩ ගැම, පෙරළීම, විසි කිරීම, මෙන් ම පැනීම ද ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකමක් බව.
- පරිසරයේ විවිධ බාධක යොදා ගනිමින් පැනීම් සිදු කළ හැකි බව.
- පැනීම හා පනින විම විවිධ අයුරින් කළ හැකි බව.
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනතුරු මඟ හැරීමට මෙන් ම විවිධ අවස්ථාවල දී පැනීම් උපයෝගී වන බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

- පියවර 6.3.2 :
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කුඩා කණ්ඩායම් කාර්ය පරිශ්‍ර වෙත යොමු කරවන්න.
 - කාර්යය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 60 යි)

පියවර 6.3.3

- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට කුඩා කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර ඒවායේ සමස්ත පන්තිය නිරත කරවන්න.
- විනෝද ක්‍රීඩාවේ සමස්ත කණ්ඩායම නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පැනීම හා පතිත වීම තනි පාදයෙන් මෙන් ම දෙ පා මගින් කළ හැකි බව.
- තනි පාදයෙන් පතිත වීමට වඩා පාද දෙකෙන් පතිත වීමෙන් වඩා ආරක්ෂාවක් හා පහසුවක් ලැබෙන බව.
- පැනීමේ දී ඉල්පීම (Take off) ගුවන් සැරිය (Flight) හා පතිත වීම (Landing) ලෙස ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් ඇති බව.
- පාද දෙකෙන් පතිත වීමේ දී පළමු ව පාද කොට්ටාවලින් (Balls) පතිත වීමද, ඉන්පසු පොළොවෙහි විලුඹ ස්පර්ශ වීම ද, දණහිස් මදක් නැවී ශරීරය පහතට ගෙන යාම, සිරුරේ ඉහළ කොටස (upper body) මද වශයෙන් ඉදිරියට නැඹුරු වීම ද සිදු විය යුතු බව.
- මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල සහ විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ද පැනීමේ භාවිතා කරන බව.
- වැඩි දුරකට හෝ වැඩි උසකට පැනීම සඳහා අවනිර්ණා ධාවනයක යෙදිය යුතු බව.
- සාර්ථක පැනීමක් සඳහා සාර්ථක ඉල්පීමක් අවශ්‍ය බව
- මලල ක්‍රීඩා පැනීමවල දී සිරස් පැනීමක දී උස ද තිරස් පැනීමක දී දුරද මනිනු ලබන බව
- මලල ක්‍රීඩා පැනීමේ ඉසව්වල දී තනි පාදයෙන් ඉල්පීම නීතියක් බව.

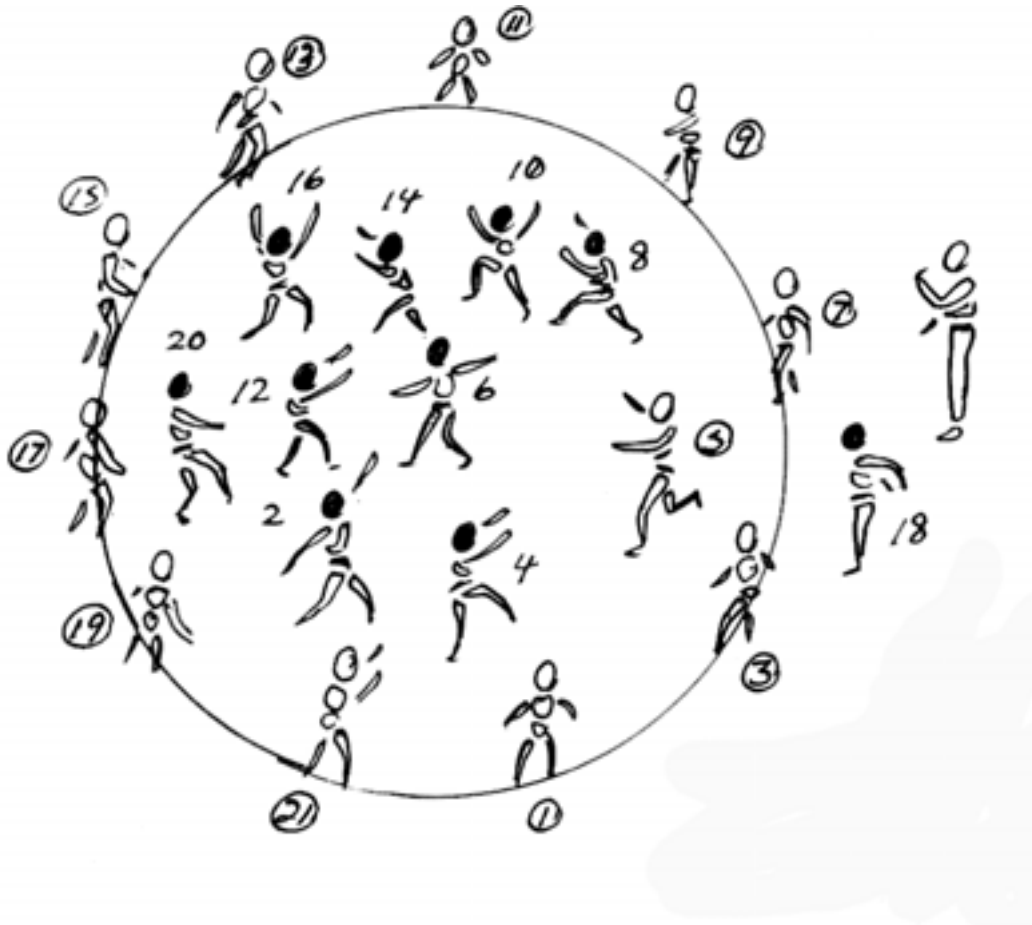
(මිනිත්තු 40 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පැනීමේ හා පතිත වීමේ කළ හැකි විවිධ ආකාර හමි කරයි.
- අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට නිවැරදි පැනීම හා ආරක්ෂිත ව පතිත වීම අවශ්‍ය බව පිළිගනියි.
- තනි පාදයෙන් හා පාද දෙකෙන් පැනීමේ හා පතිත වීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- බාධක ජය ගනියි.
- අභියෝගවලට සාර්ථක ව ප්‍රතික්‍රියා දක්වයි.

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

- පන්තියේ සිසුන් රවුමට තබා ඔවුන්ට එකේ සිට අංක ලබා දෙන්න.
- ඔත්තේ අංක ලැබුණු අය රවුමෙහි ම ද ඉරට්ටේ අංක ලැබුණු අය රවුම ඇතුළත ද රඳවන්න.
- ගුරුවරයා ඔත්තේ අංකයක් හඬ නගා කී විට ඔහු හෝ ඇය කුන්දුවෙන් ගොස් රවුම ඇතුළත සිටින සිසුන් ඇල්ලීම කළ යුතු ය.
- අල්ලන ලද සිසුන් රවුමෙහි රඳවන්න.
- එක් පිලකට උපරිමය මිනිත්තු තුනක කාලයක් ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. වැඩි ම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ඉතිරි වූ පිලට හෝ අඩු ම කාලයකින් සියලු ප්‍රතිවාදීන් දවා ලූ පිලට ජය හිමිවේ.



කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
නිවැරදි ව පනිමු - නො වැටී පනිත වෙමු.

දෛනික ජීවිතයේ දී පැනීම විවිධ කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද පැනීම සිදු කරනු ලැබේ. නිවැරදි ව පැනීමෙන් හා ආරක්ෂිත ව පනිත වීමෙන් වින්දනයක් ද ලැබේ.

- ඔබ 6 ශ්‍රේණියේ දී උගත් නිවැරදි පැනීම හා පනිත වීම් ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ වැදගත් කරුණු සිහියට නගා ගන්න.
- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම් ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
 - උපකරණ රහිත ව තනි පාදයෙන් පැනීම හා පනිත වීම.
 - උපකරණ සහිත ව තනි පාදයෙන් පැනීම හා පනිත වීම.
 - උපකරණ රහිත ව දෙ පා මගින් පැනීම හා පනිත වීම.
 - උපකරණ සහිත ව දෙ පා මගින් පැනීම හා පනිත වීම.
- ඔබ කණ්ඩායමට වෙන් කර දී ඇති කාර්ය පරිශ්‍රය වෙත යන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබේ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- පැනීම හා පනිත වීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන විට ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

1. හුරු පාදය භාවිතයෙන් කුන්දුවෙන් පියවර තුනක් ඉදිරියට පැනීම හා දෙපා වලින් පතිත වීම.

පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම හා විරුද්ධ පාදයෙන් ද පියවර තුනක් ඉදිරියට පැනීම හා දෙ පා මගින් පතිත වීම.



2. පියවර කිහිපයක් ඇවිදීම හා බාධකයකට ඉහළින් තනි පාදයෙන් පැනීම හා පතිත වීම. එලෙස ඉදිරි බාධක වෙත ඇවිදීමේත් බාධක හතරක් පැනීම හා පතිත වීම.



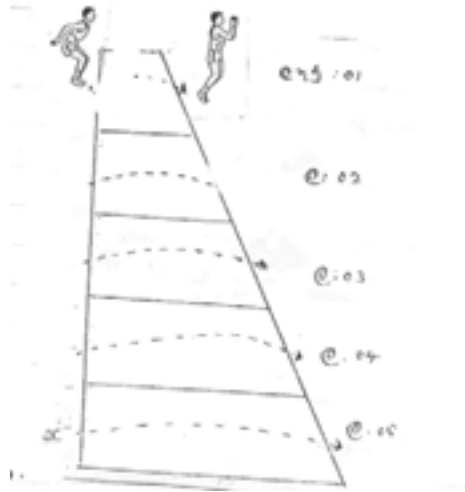
3. එක ම ලක්ෂ්‍යක සිට ඉදිරියට , පිටුපසට , වමට, දකුණට දෙ පාවලින් පැනීම හා පතිත වීම, මීටර තුනක සම වතුරසුයක් මුලු හතරේ සිට මෙ ලෙස පැනීම.



4. විවිධ උස ඇති බාධකවලින් දෙ පා මගින් ඉදිරියට පැනීම හා පතිත වීම. (කඩුල්ලක උපරිම උස ප්‍රමාණය -සෙ. මි. 50 පමණ)



විනෝද ක්‍රීඩාව - “උඩින් උඩින් පැන ඇතින් ඇතට යමු”



- පන්තියේ සිසුන් ගේ සාධන මට්ටමට ගැළපෙන ලෙස ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කරන්න.
- සෑම සිසුවෙකු- සිසුවියකු ලවා ම පිළිවෙලට අඩුම දුර සිට හැකි තාක් වැඩි ම දුරට පැනීම කරවන්න.
- කණ්ඩායම් වශයෙන් එක් එක් සිසුවා තිරස්ව පතිත උපරිම දුරට නියමිත ලකුණු ලබා දී කණ්ඩායම් ලැබූ මුළු ලකුණු අනුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තෝරන්න.
- මෙ වැනි පරිශ්‍ර දෙකක් යොදා ගනිමින් කණ්ඩායම් දෙකක් එකවර ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම් දෙක මගින් ඔවුන් අධීක්ෂණය කරවන්න.

විනෝද ක්‍රීඩාව - ‘උඩින් උඩට පැන උඩට ම යමු’



- පෙට්ටිවල උස සිසු සාධන මට්ටම අනුව යොදා ගන්න.
- තිරස් පැනීම සිදු කළ ආකාරයට ම සෑම සිසුවෙක් ම අඩු ම උසේ සිට උපරිම උසට පැනීම හා පතිත වීමට යොමු කරවන්න.
- අවසානයේ ලැබූ ලකුණුවල එකතුව අනුව ජයග්‍රාහක කණ්ඩායම් තෝරන්න.

නිපුණතාව 6 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 6.4 : විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානික ව ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.4 : 'නිවැරදි ව විසි කෙරුම - පහසුවට දෙයි හුරුව !'
 කාලය : මිනිත්තු 60 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.4.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - පහත දැක්වෙන විසි කිරීමේ උපකරණ යොදා සකස් කර ගත් කාර්ය පරිශ්‍ර තුනක්
 - රබර් බෝල
 - හෙට් බෝල
 - ටෙනිස් බෝල
 - වොලිබෝල
 - විවිධ ප්‍රමාණයේ වළලු
 - විවිධ දිගැති ලී කැබලි
 - ඉලක්ක වශයෙන් යොදා ගත හැකි කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි, ටයර් වැනි දෑ
 - පිටිය සලකුණු කිරීම සඳහා හුණු

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.4.1 :
- එදිනෙදා ජීවන කාර්යවල දී විසි කිරීම් සිදු කරන අවස්ථා හා එහි දී භාවිතා කරන උපකරණ පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - උපකරණයක් විසි කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව ද සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - විවිධ ක්‍රීඩා උපකරණවල ප්‍රමාණයෙහි, බරෙහි හා හැඩයෙහි ඇති වෙනස් කම් පිළිබඳ සිසුන් ගෙන් අදහස් ලබා ගන්න.
 - හෙට්බෝල් හා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව විසි කරන අවස්ථා කිහිපයක් සිසුන් කිහිප දෙනකු ලවා ඔවුන් දන්නා පරිදි ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දීත්, ක්‍රීඩාවේ දීත් පහත සඳහන් ආකාරයේ විවිධ උපකරණ අපට විසි කිරීමට සිදු වන බව.
 - විවිධ ප්‍රමාණයේ උපකරණ
 - විවිධ බර ප්‍රමාණයේ උපකරණ
 - විවිධ හැඩ ඇති උපකරණ

- යම් දිශාවකට- අතට- ඉලක්කයක් වෙත- ආදී වශයෙන් විසි කිරීමේ අරමුණු අවස්ථානුකූල ව වෙනස් විය හැකි බව
- උපකරණයේ ස්වභාවය , අරමුණ අනුව විසි කිරීමේ ශාරීරික ඉරියව්ව ද වෙනස් විය හැකි බව.
- විවිධ උපකරණ හා ඉරියව් යොදා ගනිමින් එකිනෙකට වෙනස් විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 6.4.2

- පන්තියේ සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කණ්ඩායම් ඉගෙනුම් පරිශ්‍ර වෙත යොමු කරවන්න.
- කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ ආදර්ශන සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 30 යි)

පියවර 6.4.3

- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත පන්තිය ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- විවිධ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විමෙන් විසි කිරීමේ මූලික හැකියාව දියුණු වන බව
- විවිධ ක්‍රියාවල සුවිශේෂ විසි කිරීම්වල සාර්ථක ව නිරත වීම සඳහා මෙම මූලික විසි කිරීමේ හැකියාව වැදගත් වන බව
- මලල ක්‍රීඩාවේ විවිධ විසිකිරීමේ ඉසව්වල දී එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් භාවිතා කරන බව
- හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්වේ දී දුව විත් උපකරණය විසි කිරීමට අවස්ථාව ඇති බව.
- අනෙකුත් මලල ක්‍රීඩා විසි කිරීම් ඉසව්වල දී කවයක ඇතුළත සිට මූලික වලන දක්වා උපකරණය විසි කළ යුතු බව

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- විසි කිරීමේ විවිධ ආකාර ප්‍රකාශ කරයි.
- ජීවන කාර්යවල සාර්ථකත්වය සඳහා විසි කිරීමේ හැකියාව වැදගත් වන බව පිළිගනියි.
- විවිධ උපකරණ, විවිධ ආකාරයෙන් විසි කිරීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ආරක්ෂාකාරී ව උපකරණ පරිහරණය කරයි.
- ආදර්ශන ඇසුරින් කරුණු පැහැදිලි කරයි.

ඇමුණුම 6.4.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
නිවැරදි ව විසි කෙරුම - පහසුවට දෙයි හුරුව

විසි කිරීම, අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී යොදා ගන්නා ක්‍රියාකාරකමකි. විවිධ ක්‍රීඩාවල දී ද, අපි විවිධ ආකාරයෙන් එකිනෙකට වෙනස් උපකරණ විසි කරමු. එම නිසා විසි කිරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගැනීම අපට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ. විවිධ වූ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අපට එම හැකියාව දියුණු කර ගත හැකි ය.

පහත දැක්වෙන්නේ විවිධ වූ විසි කිරීමේ ආකාර කිහිපයකි.

- දුව ගෙන වින් උපකරණයක් ඇතට විසි කිරීම.
- උපකරණ විවිධ දිශාවලට විසි කිරීම.
- කිසියම් ඉලක්කයක් වෙත විසිකිරීම (පොළොවේ සලකුණු කර ගත් ස්ථාන හෝ වස්තුවක් ඉලක්ක ලෙස යොදා ගැනීම)
- ඉහත විසි කිරීමේ ආකාර අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන විසි කිරීමේ ආකාරය වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම ආකාරය අනුව විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් තුනක් නිර්මාණය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයේ දී 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් සිරුර ඉදිරියෙන් විසි කිරීම, සිරුරේ පැත්තෙන් විසි කිරීම, හිසට ඉහලින් විසි කිරීම යන ක්‍රම පිළිබඳ ව ද අවධානය යොමු කරන්න.
- නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සාමූහික ව නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් හි නිවැරදි ව කිහිප වරක් නිරත වන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ සහ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.
- විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී තමා ගේ මෙන් ම අන් අය ගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

නිපුණතාව 9 : සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවතක් ගත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 9.1 : 'පද්ධති රැක ගනිමු - කඩිසර ව දිවි ගෙවමු '
 කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 9.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරන ක්‍රියාකාරකම
 - ඇමුණුම 9.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්
 - ඇමුණුම 9.1.3. ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්.
 - ඇමුණුම 9.1.4 ට ඇතුළත් ගුරුවරයාට අත්වැලක්
 - උපකරණ තබා සකස් කළ කාර්ය පරිශ්‍ර
 - බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
 - මාකර් පෑන්
 - කතුරු, මැලියම්, සෙලෝටේප්
 - මේස

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 9.1.1 :
- සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට හෝ සුදුසු ස්ථානයකට ගෙන යන්න.
 - නියුක්තකරන ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ඔබ විසින් කරනු ලැබූ ක්‍රියාකාරකම තුළ
 - සෙමෙන් දිවීම
 - වේගයෙන් දිවීම
 - නතර වීම
 - ආපසු හැරීම
 - උඩ පැනීම
 - අත්පුඩ් ගැසීම
 - කටා කිරීම
 - හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම
- වැනි ශාරීරික චලන රැසක් තිබූ බව.
- මෙ වැනි ශාරීරික චලන සිදු කිරීමට සුවිශේෂ වූ ශාරීරික සැකසීම් ඇති බව.
- මෙම ශාරීරික සැකසීම් පද්ධති ලෙස හඳුන්වන බව
- පද්ධතියක් විවිධ වූ කාර්ය ඉටු කරන ඉන්ද්‍රිය රැසකින් සමන්විත බව.

- එක් එක් ඉන්ද්‍රිය සුවිශේෂ කාර්යන් සිදු කළ ද ඒවා අවසාන පොදු ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමට දායක වන බව
- විවිධ කාර්යයන් ඉටු කරන පද්ධති රැසක් ශරීරය තුළ ඇති බව.
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්සාවීය පද්ධතිය, ජෛව පද්ධතිය හා අස්ථි පද්ධතිය එම පද්ධති අතුරින් කිහිපයක් බව
- මෙම පද්ධතිවල සුවිශේෂ වූ අසිරිමත් ක්‍රියා ඇති බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

- පියවර 9.1.2 :
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් හයකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් , තොරතුරු පත්‍රිකා ව හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - වෙන් කළ ස්ථාන හය වෙත සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙ හි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 60 යි)

- පියවර 9.1.3 :
- ආදර්ශන ද සහිත ව ගවේෂණ අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමකට කණ්ඩායම්වලට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු හා ඇමුණුම 9.1.4 ට ඇතුළත් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඇමුණුම 9.1.4 ට ඇතුළත් කරුණු හා පහත සඳහන් කරුණු අනුව සිරුරේ අසිරිය හුවා දැක්විය හැකි බව.
- එක් එක් පද්ධති අතර සමෝධානය අසිරියක් බව
- පද්ධතියක යම් ඉන්ද්‍රියයක් දුර්වල වූ විට එය පද්ධතියේ සමස්ත ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන බව
- එක් පද්ධතියක යම් දුර්වලතාවක් වෙනත් පද්ධතිවලට ද බලපාන බව
- ශරීරයේ මහා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා මෙම පද්ධතිවල අසිරිමත් ක්‍රියා ඉවහල් වන බව
- අසිරිමත් වූ ක්‍රියාවලට විවිධ හේතු මත බාධා එල්ල වන බව
- අසිරිමත් බව රැක ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු බව.

(මිනිත්තු 40යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පද්ධතිවල ඇති අසිරිමත් තත්ත්ව විස්තර කරයි.
- පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීම මගින් නිරෝගී දිවි පෙවෙතක් ගත කළ හැකි බව පිළිගනියි.
- පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- වැදගත් පණිවුඩ ලබා දීම සඳහා පලදායී සන්නිවේදන ක්‍රම භාවිතා කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් බව ආරක්ෂා කර ගනිමින් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඇමුණුම 9.1.1

නියුක්ති කරණ ක්‍රියාකාරකම

- සිසුන් පන්ති කාමරයෙන් පිටතට ගෙනයන්න.
- සියලුම සිසුන් රවුමක සිටවන්න.
- ගුරු විධානයට අනුව සිසුන්ට රවුමට දිවීමට උපදෙස් ලබා දෙන්න.
- දුමින් සිටන අතරතුර දී ගුරුවරයා පවසන වචන වල ඇති අකුරු සංඛ්‍යාවට සමාන සිසුන් සංඛ්‍යාවකට එකට එකතු වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- එ ලෙස එකතු වීමට නො හැකි වූ සිසුන් ක්‍රියාකාරකමෙන් ඉවත් කර ක්‍රීඩාව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා උදව් ලබා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම සඳහා ශරීරයේ විවිධ කොටස් හඳුන්වන නම් යොදා ගන්න.

- උදා - මුඛය
 අක්මාව
 අස්ථි
 අන්තස්ත්‍රිතය
 චකුගඩු
 ගේත
 අග්නිකාශය
 හෘදය
 ශ්වාසනාලය
 පිත්තාශය
 මහා අන්ත්‍රය
 පේශී
 ශ්‍රවණිය
 පෙනහළුව
 ස්නායු

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පද්ධති රැක ගනිමු - කඩිසර ව දිවි ගෙවමු

නවීන විද්‍යාව ඉතා දියුණුව ඇති මෙ කල පවා මිනිස් සිරුරට සම කළ හැකි නිර්මාණයක් බිහි වී නො තිබීම පුදුමයට කරුණක් නො වන්නේ ය. මන් ද යත්, මිනිස් සිරුර එ තරම් ම ආශ්චර්යවත් නිර්මාණයක් වන බැවිනි.

සිරුර තුළ විවිධ වූ පද්ධති රැසක් ඇති බව ද එම පද්ධති මගින් විවිධ වූ කාර්යන් රැසක් ඉටු කරන බව ද විද්‍යා පාඨමාවල දී ඔබ ඉගෙන ඇත. එමෙන් ම මෙම පද්ධතීන් එකිනෙක අතර මනා වූ සමෝධානයක් ද ඇති බව ඔබ දන්නා කරුණකි.

- සිරුරේ ඇති පද්ධතිවල අසිරිය ඉස්මතු වන අයුරින් කෙටි රංගනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබ කණ්ඩායමට සිදු වේ.
- පහත දැක්වෙන්නේ සිරුරෙහි ඇති පද්ධති කිහිපයකි. ඒ අතුරින් ඔබ ගේ කණ්ඩායමට ලැබෙන පද්ධතිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
 - ආහාර ජීරණ පද්ධතිය
 - ස්වසන පද්ධතිය
 - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
 - බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය
 - පේශී පද්ධතිය
 - අස්ථි පද්ධතිය
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කියවන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබ අන්දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- පහත අංශ පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමින් භූමිකා රංගනයක් නිර්මාණය කරන්න.
 - අසිරිය
 - අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත් කම
 - පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා
 - පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ
- සාමූහික ව රංගනය පුහුණු වන්න.
- භූමිකා රංගනය නිර්මාණයේ දිත් පුහුණු වීමේ දීත්, ඔබ මුහුණ දුන් ගැටලු හා ඒවා විසඳා ගත් ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබේ රංගනය හා අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව
ආහාර පිරිණ පද්ධතිය

• මම මුඛය

මා තුළ දත් වර්ග 4 ක් තිබෙනවා. ආහාර කඩා ගැනීමට, ඉරා ගැනීමට, අඹරා ගැනීමට ඒවා උදව් වෙනවා. කෙළ නිපදවීමටත් මගේ ළඟ තිබෙන බෙට් ග්‍රන්ථි මට උදව් කරනවා. දිව නියෙන එකත් මට උදව්වක්. ආහාර ගිලීමට හා කලවම් කිරීම වැනි දේට දිව උදව් වෙනවා.

• මම අක්මාව

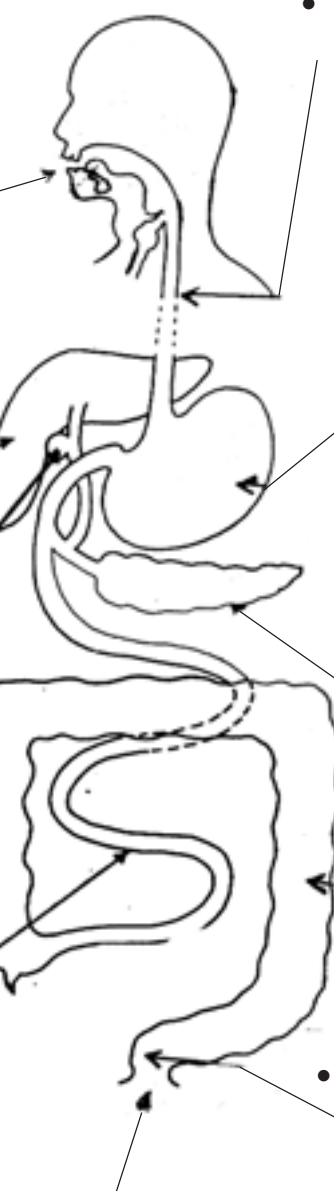
ආහාර පිරිණයට අවශ්‍ය වන පින් යුෂ නිපදවීම මා කරනවා.

• මම පිත්තාශය

අක්මාව නිපදවන පින් යුෂ ගබඩා කිරීම තමයි මා කරන්නේ.

• මම කුඩා අන්ත්‍රය

ආහාර පිරිණය අවසන් කිරීමත්, ආහාරවල අඩංගු පෝෂක උරා ගැනීමත් මා කරනවා. මා සිහින්. ඒ වුණත් ගොඩක් දිගයි.



• මම අන්තර්ග්‍රෝහය

මා ආහාර ගන්නේ නැති වේලාවට හැකිලීමයි ඉන්නේ. මුඛයට ගන්නා ආහාර ආමාශයට යවන එකයි මා කරන්නේ.

• මම ආමාශය

මල්ලක් වගේ මා තුළ ආහාර රඳවා ගෙන පිරිණය කිරීම මා කරනවා. පිරිණ යුෂ ඒකට මට උදව් වෙනවා.

• මම අග්න්‍යාශය

ආහාර පිරිණයට අවශ්‍ය යුෂ මා නිපදවනවා.

• මම මහන්ත්‍රය

පිරිණය වූ ආහාරයේ ඇති ප්ලය උරා ගැනීම මා කරනවා. මා කුඩා අන්ත්‍රයට වඩා බොහෝම පළල්.

• මම ගුද මාර්ගය

පිරිණ එල උරා ගත් ආහාර පිට කරන තුරු රඳවා ගැනීම මා කරනවා.

• මම ගුදය

මල පිට කිරීම මගේ කාර්යයයි.

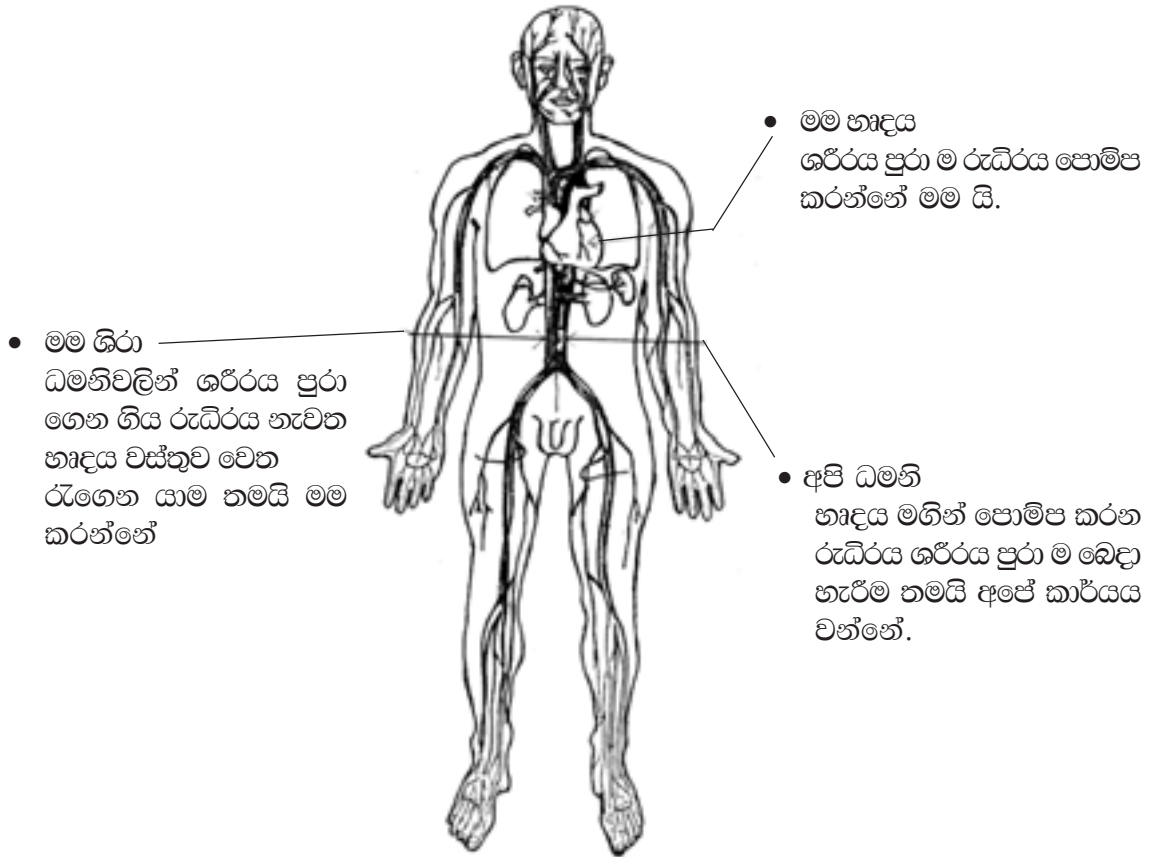
ස්වසන පද්ධතිය

- මම නාසය මා නමයි වාතය ශරීරය තුළට ගන්නේ
- මම නාස් මාර්ගය මා තුළින් තමයි වාතය ගමන් කරන්නේ, මා තුළින් යන වාතය උණුසුම් කිරීම, දුවිලි අංශු පෙරා ඉවත් කිරීම මා සිදු කරනවා
- මම ශ්වාස නාලය මා ඇතුළත සිදුරක් සහිත බටයක් වැනි අවයවයක්. මා තුළින් වාතය පෙනහැලි කරා ගමන් කරනවා.
- මම දකුණු පෙනහැල්ල මා වායු හුවමාරුව සිදු කිරීමට උදව් වෙනවා
- මම වම් පෙනහැල්ල මාත් වායු හුවමාරුව සිදු කිරීමට උදව් වෙනවා.
- මම මහා ප්‍රාචීරය ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සඳහා මාත් උදව් කරනවා
- මම ගර්තයක් අපි තමයි රුධිරයට ඔක්සිජන් දීම, රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ඵලියට පිට කිරීමට උදව් කරන්නේ .

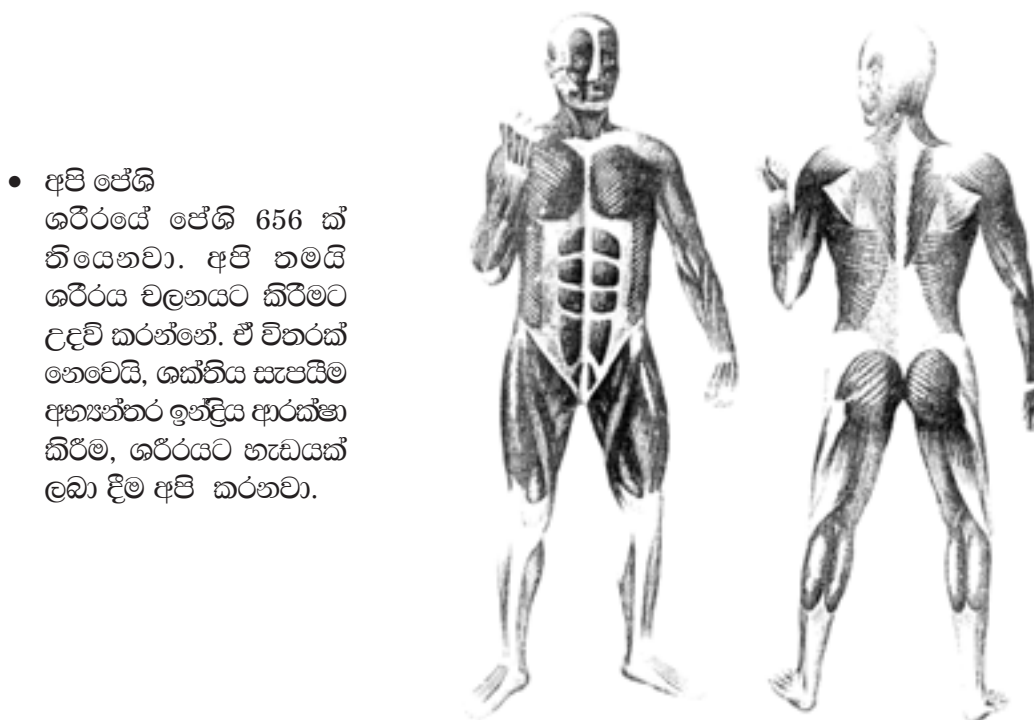
බහිස්සාවිය පද්ධතිය

- මම වෘක්කීය ශිරාවයි අප දව්‍ය බැහැර කළ රුධිරය ඉවතට ගෙනයන්නේ මමයි.
- මම වෘක්කීය ධමනිය අප දව්‍ය වෘක්ක වෙත රුධිරය එන්නේ මම යි
- මම දකුණු වකුගඩුව වම් වකුගඩුවෙන් කරන කාර්යය ම මමත් සිදු කරනවා
- මම වම් වකුගඩුව මුත්‍ර පෙරීමේ කාර්ය ඉටු කරන්නේ මම නමයි. මම හැඩයෙන් බෝංචි ඇටයකට සමාන යි
- මම මුත්‍ර මාර්ගය මුත්‍රාශයේ ගබඩා කර ඇති මුත්‍ර, මුත්‍රාශය පිරිණු පසු ව බැහැර කරන්නේ මම යි
- අපි මුත්‍ර වාහිනි වකුගඩුවල සිට මුත්‍රාශයට මුත්‍ර රුධිරය යාමේ කාර්යය ඉෂ්ඨ කරන්නේ අපියි.
- මම මුත්‍රාශය වකුගඩුවල නිපදවෙලා මුත්‍ර වාහිනි වලින් අරන් එන මුත්‍ර රුධිරය කර තබා ගන්නේ මම යි.

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය



පේශි පද්ධතිය

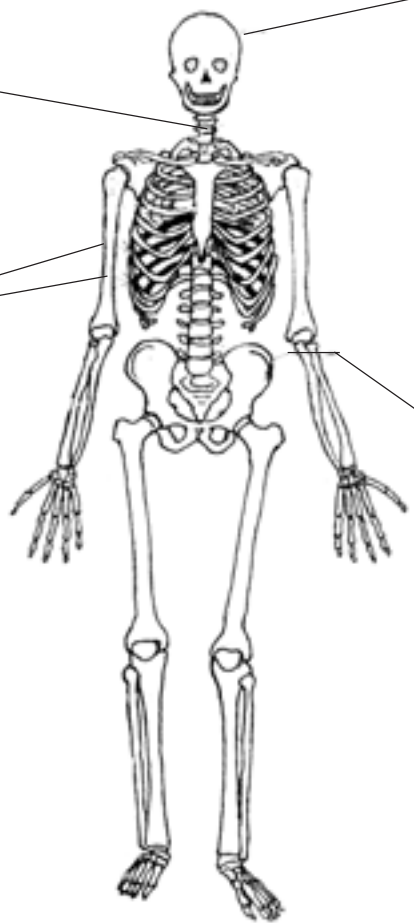


- මම කශේරුව ස්නායු පද්ධතියේ සුළුමනට ගමන් කරන්නේ මා තුළින් යි. ශරීරය සෘජු ව තබා ගැනීමටත් මා උදව් කරනවා.

- මම හිස් කබල මා හිසා යි මොළය ආරක්ෂා වී තිබෙන්නේ.

- අපි පර්ශු උරස් කුඩුව හඳුන්න දායක වෙන්නේ අපි නමයි. ශ්වසන ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු කරන්නේ අපි උදව් කරනවා.

- මම ශ්‍රෝණි මේඛලාව පහළ ගාත්‍රා සවි විමට මා උදව් කරනවා. ශරීරයේ සෘජු බව පවත්වා ගැනීමටත්, මා වැදගත් වෙනවා.



ගුරුවරයාට අත්වැලක්

ආහාර පිරිණ පද්ධතියේ අසිරිමත් බව පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.

- සභා ලෙස ලබා ගන්නා ආහාර කුඩා කොටස්වලට කැඩෙමින්, පිරිණය වෙමින්, පෝෂක කොටස් උරා ගනිමින් අවසානයේ අර්ධ සහ තත්ත්වයට පත් වීම.
- ඉතා තද ආහාර වර්ග පවා කුඩා කොටස්වලට කැඩීමට, තැලීමට ඉරීමට හා ඇඹරීමට දුන්වලට හැකියාවක් ඇති වීම.
- ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට හා ගිලීමට දිව ආධාරකයක් වීම.
- දිවෙහි රසාංකුර පිහිටීම නිසා විවිධ වූ රස වර්ග හඳුනා ගැනීමට දිවට හැකියාවක් තිබීම.
- ඔළුවෙන් සිට ගෙන සිටිය දී පවා ක්‍රමාකූචන ක්‍රියාවලිය මගින් ආහාරය ගුරුත්වාකර්ෂණ බලයට විරුද්ධ ව සුපුරුදු මාර්ගයේ ගමන් කළ හැකි වීම.
- ආහාර ඇතුළත් වන විට ක්‍රමයෙන් විශාල විය හැකි මල්ලක් වැනි පේෂි මය ආමාශයක් පිහිටා තිබීම.
- දොරක් ලෙස ක්‍රියා කළ හැකි අපිපිත්විකාව පිහිටීම නිසා ආහාර ස්වාසනාලයට ඇතුළු නො වීම.
- ආහාර පිරිණ ක්‍රියාවලිය සඳහා බේට් ග්‍රන්ථි, ආමාශයික/ බිත්ති, අක්මාව, අග්නිකාශය වැනි ඉන්ද්‍රිය මගින් පිරිණ යුෂ නිපදවීම.
- ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන, ආමාශය තුළ දී පිරිණය වුව ද ආමාශය සකස් වී ඇති ප්‍රෝටීනමය බිත්ති පිරිණය නො වීම.
- ආමාශයට ආහාර ඇතුළු වූ පසුව ඒ තුළ සිදු වන පිරිණ ක්‍රියාවලිය අවසන් වන තුරු ආහාර ආපසු පැමිණීමට හෝ ඉදිරියට ගමන් කිරීමට නො හැකි වන ලෙස දොරවල් මෙන් කපාට පිහිටා තිබීම.
- සිහින් සහ දිගින් වැඩි වූ කුඩා අන්ත්‍රයේ ඇතුළු පැත්තේ පිහිටා ඇති අංගුලිකාවලින් පිරිණය වූ ආහාරයේ පෝෂක කොටස් උරා ගත හැකි වීම.
- පිරිණ ඵල අවශෝෂණය වූ පසු ආහාරයේ අඩංගු ජලය, මහාන්ත්‍රය තුළ දී අවශෝෂණය වීම.
- මල පහ කිරීමේ අවශ්‍යතාව ඇති වුව ද, අවශ්‍ය වූ විට එය පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇති වීම.
- ආහාර මගින් නිපදවා ගන්නා ශක්තිය ක්‍රීඩා හා ඵදිනෙදා ජීවිතයේ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල දී භාවිත කිරීමට හැකි වීම.

ස්වසන පද්ධතියේ අසිරිමත් බව

- නාසය මුහුණ මත පිහිටීම නිසා අපද්‍රව්‍ය නාසය තුළින් ඇතුළු වීම අවම වීම.
- නාස් විවර දෙක සිදුරු ඉහළට නො පිහිටා පහළ අතට පිහිටා තිබීම.
- ඇතුළට ගන්නා වාතය පිරිසිදු කිරීමට පක්ෂම හා ශ්ලේෂ්මල පටල පිහිටීම හා උණුසුම් කිරීමට රුධිර වාහිනි පිහිටීම
- වායුගෝලයේ ඇති සියලු ම වායු වර්ග පෙණහැලි තුළට ගමන් කළ ද ඔක්සිජන් වායුව පමණක් තෝරා බේරා ගෙන උරා ගැනීමට හැකියාවක් ඇති වීම.
- ශරීරය තුළ නිපදවන කාබන්ඩොක්සයිඩ් වායුව බැහැරට ගෙන යාමට හැකියාවක් ඇති වීම.
- කාටිලේජීය මුදුවලින් ශ්වාස නාලය සැකසී බටයක් ලෙස පිහිටා තිබීම.
- ශ්වාස නාලයට ඇතුළු වන ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය කැස්ස මගින් ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකි වීම.
- වායු හුවමාරුව සිදු කළ හැකි ගර්ත ඉතා විශාල සංඛ්‍යාවක් පිහිටීම.
- වානු හුවමාරුව පහසු කිරීම සඳහා ගර්ත බිත්ති හා කේශ නාලිකා බිත්ති ඉතා සියුම් ව පිහිටා තිබීම.
- ශ්වසන ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අන්තර් පර්ශුක පේශි හා මනා ප්‍රාචිරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැදගත් වීම.
- ව්‍යායාමයේ යෙදෙන විට හෝ වෙහෙස කර ක්‍රියාකාරකමක නිරත වන විට ශ්වසන වේගය වැඩි වීම.
- බිය වූ හෝ තැති ගැන්මක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී ද ශ්වසන වේගය වැඩි වීම.

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

- හෘදය පොම්පයක් ලෙස ක්‍රියාකරමින් ශරීරයේ සියලුම ජීවී සෛල කරා රුධිරය ගමන් කරවීමට හැකි වන පරිදි බලයක් යෙදිය හැකිවීම.
- හෘදය සැකසී ඇති හෘත් පේශි කිසි ම අවස්ථාවක විඩාවට පත් නො වීම.
- හෘදය තුළ කාමර හතරක් පිහිටීම හා අන්තර් කාර්ණික-කෝෂික ආචාරය පිහිටීම හේතුවෙන් ඔක්සිජනීකෘත රුධිරය හා ඔක්සිජනිහීන රුධිරය මිශ්‍ර නො වී පැවතීම.
- හෘදයේ සංකෝචනය සඳහා අවශ්‍ය වන ස්නායු ආවේග හෘදය මගින් ම ඇති කිරීම.
- ඔක්සිජන්, කාබන්ඩොක්සයිඩ් වැනි වායු වර්ග ද එන්සයිම, හෝමෝන, ඖෂධ හා අප ද්‍රව්‍ය වැනි දේ ද පරිවහනය කිරීමට රුධිරයට හැකියාවක් තිබීම.
- රුධිර වහනය වැළැක්වීම සඳහා තුවාලයක් මත රුධිරය කැටි ගැසීමට හැකියාවක් තිබීම.
- රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරානු මගින් ශරීරයට ඇතුළු වන විෂබීජ, විනාශ කිරීමට හැකි වීම.
- කිලෝ මීටර් ගණනාවක් දිග රුධිර වාහිනි ශරීරයේ සියලු ම ජීවී සෛල කරා ගමන් කිරීම නිසා සෑම සෛලයකට ම රුධිරය සැපයීමට හැකිවීම.
- හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යාමට ධමනි ද, හෘදය තුළට රුධිරය ගෙන ඒමට ශිරා ද පිහිටා තිබීම.
- ගුරුත්වාකර්ෂණ බලයට ප්‍රති විරුද්ධ ව රුධිරය ගමන් කරවීමට ශිරාවලට හැකියාවක් තිබීම.
- දේහ උෂ්ණත්ව යාමනය සඳහා රුධිර සංසරණය දායක වීම.

- ව්‍යායාම කිරීමේ දී, වෙනසකර ක්‍රියාවක නිරත වීමේ දී බිය වූ අවස්ථාවක දී , තැනි ගත් අවස්ථාවක දී , ලැජ්ජාවට පත් වූ අවස්ථාවක දී, හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් වීම. (අවශ්‍ය වැඩිපුර ඔක්සිජන් වායුව ලබා ගැනීම සඳහා)

බහිස්සාවිය පද්ධතියේ අසිරිමත් බව-

- මූත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාවට දායක වන වෘක්කාණු දස ලක්ෂයක් පමණ එක් වකුගඩුවක තිබීම.
- නිපදවෙන මූත්‍රා ගබඩා කර තබා ගැනීමට හැකි ඇදෙන සුළු බිත්ති සහිත මූත්‍රාශයක් පිහිටා තිබීම.
- මූත්‍රා පෙරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී පෙරීමට ලක් වන පෝෂක කොටස් නැවත අවශෝෂණය වීම.
- ශරීරයේ ජල මට්ටම අඩු වන විට මූත්‍රා පෙරීම අඩු වීම.
- ශරීරයේ ජල මට්ටම වැඩි වන විට මූත්‍රා පෙරීම වැඩි වීම.

පේශි පද්ධතියේ අසිරිමත් බව-

- ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල විවිධ කාර්ය ඉටු කිරීම සඳහා සැකසුණු විවිධ පේශි වර්ග රැසක් තිබීම.
- සංකෝචනයට හා ඉහිල් වීමට පේශිවලට හැකියාවක් තිබීම නිසා පහසුවෙන් කාර්ය කළ හැකි බව.
- ඉතා ශක්තිමත් බණ්ඩරා මගින් පේශි අස්ථිවලට සම්බන්ධ වීම
- චලන සඳහා සන්ධියක් නිර්මාණයේ දී බන්ධනවල දායකත්වය අත්‍යවශ්‍ය වන බැවින් බන්ධන මගින් අස්ථි එකිනෙකට සම්බන්ධ වීම.
- ලබා ගන්නා ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක සංචිත කර තබා ගැනීමත් ඒවා අවශ්‍ය අවස්ථාවල ශක්ති සැපයීමේ කාර්යයට යොදා ගැනීමත් පේශි තුළ දී සිදු වීම.
- පේශියක සංකෝචනය හා ඉහිල් වීම සඳහා ස්නායු ආවේග අවශ්‍ය වීම.
- පේශි සංකෝචනය හා ඉහිල් වීම නිසා චලන දැක්විය හැකි වීම.
- හැසීම, සිනාසීම, දුක, සතුට වැනි සියුම් ඉරියව් පෙන්වීමට මුහුණේ විශේෂ පේශි දායක වීම.

අස්ථි පද්ධතියේ අසිරිමත් බව-

- හිස් කබල, ඝන ව, රවුම් ව පිහිටීමෙන් මොළයට ආරක්ෂාව ලැබීම.
- ඇස් පිහිටීමට කුහර තිබීමෙන් ඇසට ආරක්ෂාව ලැබීම.
- බාහුවල ගෝල කුහර සන්ධි පිහිටීමෙන් ඒවායේ චලන පරාසය වැඩි වීම.
- ඇඟිලි පුරුක් පිහිටීමෙන් යම් දෙයක් හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම.
- මැණික් කටුවේ ලිස්සන අස්ථි පිහිටීම නිසා සුවිශේෂී චලන හැකියාවක් ඇති වීම.
- දුරු ගැබක් දැරීමට උචිත වන අයුරින් ස්ත්‍රී ශ්‍රෝණි මේඛලාව සැකසී තිබීම.
- උරස් කුඩුව මගින් හෘදය, පෙනහළු වැනි වැදගත් ඉන්ද්‍රියන්ට ආරක්ෂාව ලබා දීම.
- ශරීරයේ බර දරා ගත හැකි වන පරිදි උෞර්වස්ථිය දිගු, මහත හා ශක්තිමත් බවින් යුක්ත වීම.
- සන්ධි අතර පිහිටන කාටිලේජ් මගින් අස්ථිවලට ආරක්ෂාවක් ලබා දීම.
- චලනය, ධාරණය හා ආරක්ෂාව වැනි කාර්යයන් සඳහා සුදුසු පරිදි අස්ථි පද්ධතිය සැකසීම.

- අස්ථියක් බිඳුණත් එය නැවත සවි වීමට හැකියාවක් තිබීම.
- අස්ථිවල ඇති ඇට මිදුළුවල රතු රුධිරාණු නිපදවීම.

ආහාර පිරිමි පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

- නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම.
- නිසි ප්‍රමාණයෙන් නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීම
- පිරිසිදු ආහාර පාන ගැනීම
- ස්වාභාවික ආහාර පාන ගැනීම
- පලතුරු හා එළවළු ප්‍රමාණවත් පරිදි භාවිත කිරීම.
- කෙඳි සහිත ආහාර බහුල ව ගැනීම.
- තෙල්, මිරිස්, ලුණු භාවිතය අවශ්‍ය පරිදි අවම කිරීම.
- කෘත්‍රිම ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- රසකාරක, වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර පාන ගැනීමෙන් වැළකීම.
- අධික උණුසුම් හෝ අධික සීතල ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- නිසි ප්‍රමාණයට ජලය පානය කිරීම.
- කෘත්‍රිම බීම වර්ග පානය අවම කිරීම.
- විෂබීජ හරණය කරන ලද ජලය පානය කිරීම.
- කොකු පහු රෝග ආදිය වැළැක්වීමට සෙරෙප්පු , සපන්තු භාවිතය
- අවම වශයෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම
- සුදුසු දත් බෙහෙත් වර්ගයක් භාවිත කිරීම.
- සුදුසු නිසි දත් බුරුසුවක් භාවිත කිරීම.
- මාස හයකට වරක් වත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු මුණා ගැසීම.
- ආහාර හොඳින් කැබලි වන සේ ආහාර සැපීම
- අවශ්‍යතාව ඇති වුව හොත් මල පහ කිරීම.
- ක්‍රමානුකූල රටාවකට මල පහ කිරීමට පුරුදු පුහුණු වීම
- සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිතය
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත පහු බෙහෙත් භාවිතය

ශ්වසන පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

- ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- අපිරිසිදු පරිසර තත්ත්වවලින් ඈත් වීම.
- අවට පරිසරය, නිවස පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මුඛ ආවරණ, නාස් ආවරණ භාවිතා කිරීම.
- දුම්පානයෙන් වැළකීම හා ඒ පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම.
- පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට දායක වීම.
- නාසය තුළට යම් යම් දේවල් දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සාහ නො කිරීම.
- කටින් ශ්වසනය නො කිරීම.
- බෝ වන ශ්වසන රෝගවලින් වැළකීමට එ වැනි රෝගීන් ගෙන් දුරස් ව සිටීම.
- ක්ෂය රෝගය වැනි ස්වසන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට බී.සී.පී වැනි එන්ගන් නිසි කලට ලබා ගැනීම.
- පීනස, ආසාත්මිකතාව ඇති අය එම තත්ත්ව ඇති කරන සාධකවලින් ඈත් වීම.

රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

- ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- වයසට නිසි සමබල ආහාර ලබා ගැනීම.
- යකඩ බහුල ආහාර ගැනීම
- දුම් පානයෙන් වැළකීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- මානසික ආතතියෙන් තොර වීම
- ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම.
- තෙල්, ලුණු භාවිතය අවම කිරීම.
- කොකු පත්‍ර රෝගය වැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම.
- ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම
- රුධිර වහනය සිදු විය හැකි අනතුරුදායක තත්ත්ව ඇති වීම වළක්වා ගැනීම.
- X කිරණ භාවිතයෙන් අස්ථිවලට සිදු වන හානිය නිසා රතු රුධිරාණු නිපදවීමට බාධා ඇති වන බැවින් ඒ වැනි ස්ථානවලින් හැකි තරම් දුරස්ථ වීම.

බහිස්සාවීය පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම.
- විෂබීජ හරණය කළ ජලය පානය කිරීම.
- කෘත්‍රීම පාන වර්ග භාවිතයෙන් හැකි තරම් වැළකීම.
- මත්පැන් භාවිතයෙන් වැළකීම හා එහි ආදිතව පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට මූත්‍රා කිරීම.
- ලිංගික අවයවල පිරිසිදු කම රැක ගැනීම.
- පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය හා දෛහික ව ඒවා පිරිසිදු කිරීම.
- නයිලෝන් වැනි කෘත්‍රීම රෙදිවලින් මැසූ යට ඇඳුම් භාවිතයෙන් වැළකී කපු රෙදි වලින් මැසූ යට ඇඳුම් භාවිතය

පේශී පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

- ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- ඇවිදීම, දිවීම, ඉඳ ගැනීම, බර එසවීම දී වැනි අවස්ථාවල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍ය වූ විට විවේකය ලබා ගැනීම.
- හදිසි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.

අස්ථි පද්ධතියේ අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

- ව්‍යායාමවල නිරත වීම.
- කැල්සියම් බහුල ආහාර ගැනීම.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම.
- හදිසි අනතුරුවලින් වැළකී සිටීම.

නිපුණතාව 10 : ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා, ශක්තිය හා දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කර ගත හැකි වැඩ සටහන් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 10.1 : 'හැකියා තර කරමු ක්‍රියාශීලී වෙමු'
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 10.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ පිටපතක්
 - එම නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවට අනුකූල ව සකස් කර ගත් ක්‍රීඩා තරග පිටියක්
 - ඇමුණුම 10.1.2 ට ඇතුළත් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - පහත දැක්වෙන උපකරණ අඩංගු වනසේ සකස් කර ගත් කාර්ය පටිඳු තුනක්
 - හෙට්‍රිබෝල හා වොලිබෝල
 - විවිධ බර ප්‍රමාණයේ බෝල

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 10.1.1 :
- පෙර ශ්‍රේණිවල දී සිසුන් නිරත වී ඇති සුළු ක්‍රීඩා පිළිබඳ විමසන්න.
 - සිසුන් නම් කරන ලද සුළු ක්‍රීඩා කිහිපයක ඇති විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වර්ග පිළිබඳව අදහස් ඔවුන් ගෙන් ලබා ගන්න.
 - නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ දැක්වෙන ක්‍රීඩාවෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- රිංගා යාම, ඉදිරියට පැනීම, ඉහළට පැනීම ආදී විවිධ චාලක ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් මෙම ක්‍රීඩාවට ඇතුළත් වන බව.
- රිංගා යාමේ දී සිරුර නැවීමට සිදු වන බව හා මෙ සේ සිරුරේ අවයව හා කොටස් නැවීමට ඇති හැකියාව නම්‍යතාව ලෙස හැඳින්වෙන බව.
- දිවීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකමක් හෝ අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව වේගය වශයෙන් හඳුන්වන බව
- විවිධ සංකීර්ණ චලන, වේගයෙන් ද, නිවැරදි හා කාර්යක්ෂම ව ද ඉටු කිරීම සඳහා සමායෝජන හැකියාව අවශ්‍ය වන බව.
- ඉදිරියට හා ඉහළට පැනීමේ දී අපට ශක්තිය වශයෙන් හඳුන්වන ගුණාංගය වැදගත් වන බව

- යම් කිසි ක්‍රියාකාරකමක් අඩු වෙනසකින් යුක්ත ව වැඩි බව.
- වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාව, සමායෝජනය හා දැරීමේ හැකියාව යන ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක වශයෙන් හඳුන්වන බව
- පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් මෙම ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු කර ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

පියවර 10.1.2

- පන්තියේ සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- පිටියේ සුදානම් කර ඇති කාර්ය පරිල වෙත කණ්ඩායම් යොමු කරවන්න.
- කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයේ යොදවන්න.
- අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 10.1.3

- අනාවරණ ආදර්ශන සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු හා ඇමුණුම 9.1.4 ට ඇතුළත් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- අප ගේ එදිනෙදා කාර්ය සාර්ථක ව ඉටු කිරීම සඳහා එම කාර්යයන්ට ගැලපෙන සේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇති කර ගත යුතු බව
- ක්‍රීඩාවේ විවිධ වලන සාර්ථක ව දැක්වීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග සංවර්ධනය වැදගත් වන බව
- විවිධ ක්‍රීඩා පුහුණු වැඩසටහන් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු කර ගත හැකි බව
- වෙනත් බලයකට හෝ බරකට එරෙහි ව නමා ගේ බලය යෙදවීමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කෙනකු ගේ ශක්තිය සංවර්ධනය වන බව
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වැඩි වේලාවක් නිරත වීම තුළින් කෙනකු ගේ දැරීමේ හැකියා ගුණාංගය සංවර්ධනය වන බව.

(මිනිත්තු 30යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ශක්තිය හා දැරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගත හැකි ක්‍රම ප්‍රකාශ කරයි.
- එදිනෙදා කාර්ය පලදායී ව හා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීම සඳහා මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් තිබිය යුතු බව පිළිගනියි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කටයුතු කරයි.
- වාලක ක්‍රියාකාරකම්වල කාර්යක්ෂම ව නිරත වෙයි.

ඇමුණුම 10.1.1

නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව

විනෝද ක්‍රීඩාව - බාධක දිවීම

- එක් කණ්ඩායමක සිසුන් දහ දෙනෙකු පමණ වන සේ කණ්ඩායම් කරන්න.
- සෑම සිසුවෙකු ම රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි තම පේළියේ ඉදිරියේ සකස් කර ඇති බාධක මතින් ගමන් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- පියවර 1 - රවුමක් තුළින් රිංගා නැගිට දුව යාම.
පියවර 2 - සෙ.මී. 25 -30 අතර උසකින් පැන නැවත දුව යාම.
පියවර 3 - සෙ.මී 60 ක් පමණ උස උපකරණයක් මතට නැග උඩ පැන නාරකා පිම්ම ඉරියව්ව පෙන්වුම් කරමින් පතිත වීම.
පියවර 4 - පා ඇඟිලි තුඩු මතින් පැන පැන ගොස් ඉහළින් සකස් කර ඇති හරස් දණ්ඩ හෝ ලණුවක් ඇල්ලීම.
- නැවත ආපසු ආරම්භක ස්ථානයට වේගයෙන් දුවමින් පැමිණ තම කණ්ඩායමේ ඉදිරියේ සිටින සිසුවා ගේ අතට තට්ටු කර පේළියේ පසුපසින් වාඩි වීමට යොමු කරවන්න.
- කණ්ඩායමේ දෙ වන සිසුවාට ද ඉහත ආකාරයට බාධක මතින් දිව ගොස් නැවත ආපසු දුවමින් පැමිණීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉහත ආකාරයට සියලුම සිසුන් ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.
- ප්‍රථමයෙන් තරගය අවසන් කරනු ලබන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස නම් කරන්න.
ගුරු උපදෙස්
මෙම ක්‍රීඩාව තව දුරටත් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.
උදා - බාධක වෙනස් කිරීම, ඇවිදීම, දිවීම.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
හැකියා වඩමු - ක්‍රියාශීලී වෙමු.

අපි අවදි වන මොහොතේ සිට නිදා ගන්නා අවස්ථාව දක්වා විවිධ චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නෙමු. මෙම චාලක ක්‍රියාකාරකම්වල මැනවින් නිරත වීම සඳහා අප ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව හොඳින් සංවර්ධනය වී තිබිය යුතු ය.

කිසියම් ක්‍රීඩාවක නිරත වන අයකුට නම් එම ක්‍රීඩාවට ගැලපෙන සේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධනය කර ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ. ශක්තිය හා දැරීමේ හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් ලෙස දැක්විය හැකි ය. විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් අපට අප ගේ ශක්තිය හා දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

- පහත දැක්වෙනුයේ ශක්තිය හා දැරීමේ හැකියාව, දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.
 - දැන් හා උරහිස්වල ශක්තිය දියුණු කිරීමේ ව්‍යායාම හා ක්‍රියාකාරකම්
 - දෙ පාවල ශක්තිය දියුණු කිරීමේ ව්‍යායාම හා ක්‍රියාකාරකම්
 - දැරීමේ හැකියාව දියුණු කිරීමේ ස්වායු (Aerobic) ව්‍යායාම
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතරින් ඔබේ කණ්ඩායමට හිමි ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - කාර්ය පරිශ්‍රයේ ඇති උපකරණ භාවිත කරමින් සැවො ම එක් ව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරන්න.
 - නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අන්දම ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිලිබඳ සහතික වන්න.
 - ඔබේ නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

නිපුණතාව 11 : යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.

- නිපුණතා මට්ටම 11.1 : යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ වන රෝග නිවාරණය සඳහා දායක වෙයි.
- ක්‍රියාකාරකම 11.1 : 'රෝග දුරලමු - සුවෙන් සැනසෙමු'
- කාලය : මිනිත්තු 90 යි.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 11.1.1 ට ඇතුළත් භූමිකා රංගන පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 11.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 11.1.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයෙන් මුද්‍රණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වලට අදාළ බෝ වන රෝග පිළිබඳ පත්‍රිකා, පුවත් පත් ලිපි
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 11.1.1 :
 - ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන ළමුන් ලවා භූමිකා රංගනය ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- බෝ වන රෝග යනු ආසාදිතයකු ගෙන් වෙනත් කෙනකුට සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග බව
- බෝ වන රෝග බොහොමයක් නිබෙන බව
- බෝ වන රෝග බෝ වීම සඳහා මාධ්‍යයක් අවශ්‍ය බව
- රෝගවලින් යහපැවැත්මට බාධා ඇතිවන බව.
- අපේ නො සැලකිලිමත් කම නිසා රෝග පැතිරී යාමට ඉඩ ඇති බව
- වැරදි සමාජ ආකල්ප නිසා ද රෝග පැතිරීම වැඩි විය හැකි බව
- බෝ වන රෝග මුලු රටට ම තර්ජනයක් වීමට ඉඩ ඇති බව
- බෝ වන රෝග නිවාරණය කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 11.1.2 :
 - පන්තියේ සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් , තොරතුරු පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයේ නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 11.1.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඇමුණුම 11.1.3 ඇතුළත් කරුණු අනුව,
- බෝ වන රෝග බොහොමයක් ඇති බව.
 - බැක්ටීරියා, වයිරස් හා ඇමීබා වැනි විවිධ රෝග කාරක මෙම රෝග බෝ කිරීමට හේතු වන බව
 - වාතය, ජලය, සතුන් හා ආහාර වැනි විවිධ ක්‍රම මගින් රෝග බෝ වන බව.
 - රෝග බෝ වීම වළක්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් බව
 - විවිධ ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමෙන් රෝග බෝ වීම වළක්වා ගත හැකි බව.
 - රෝග බෝ වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා තමා මෙන් ම අන්‍යයන් ගේ ද (සෑම දෙනා ගේ ම) දායකත්වය අත්‍යවශ්‍ය බව

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- බෝ වන රෝග සහ රෝග බෝ වන ක්‍රම නම් කර විස්තර කරයි.
- බෝ වන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් වීමෙන් හා නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් රෝග බෝ වීම අවම කළ හැකි බව පිළිගනියි.
- බෝ වන රෝගවලින් වැළකීමට අදාළ ජීවන රටාවක් සැලසුම් කරයි.
- සෞඛ්‍යවත් ව ජීවත් වීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- තොරතුරු විශ්ලේෂණය කර දක්වයි.

ඇමුණුම 11.1.1

		නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව
		භූමිකා රංගනය
මාලක	-	මම හෙට ඉඳන් ඉස්කෝලේ යන්නේ නැහැ. සහන් පන්තියේ ළමයින්ට කියලා තියෙනවා අපේ තාත්තා කෂය රෝග කාරයෙක් , මටත් ඒ නරක ලෙඩේ බෝ වෙලා ඇති කියලා.
අම්මා	-	පුතා ඔයා ඒවා ගණන් ගන්න එපා. සහන්ට ලෙඩ රෝග ගැන වැඩිය දැනුමක් නැතිව ඇති. අප කාටත් ලෙඩ නැදෙනවා. ලෙඩෙක් සිනාවට ලක් කිරීම, කොන් කිරීම වාගේ දේවල් කරන්නෙ බුද්ධිමත් ව හිතන්න

බැරි අය. ලෙඩ වූ අයට උදව් කරන එක ඉතා හොඳ දෙයක් බව අපේ ආගම්වලින් උගන්වනවා.

- මාලක - ලෙඩ රෝග හැදෙන්නේ ඇයි අම්මේ ? අපි පවු කරපු නිසා ද?
- අම්මා - ලෙඩ රෝග ඇති වන්නේ නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය නො කිරීම නිසා යි. අපි හැමෝ ම ලෙඩ රෝග ගැන දැනුවත් වෙලා, සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කරනවා නම් ලෙඩරෝගවලින් වැළකිලා ඉන්නට පුළුවන්.
- මාලක - ඇත්තට ම අම්මේ අපි අනුන් ගැන හිතනවා නම්, අනිත් අයට ලෙඩරෝග බෝ වීම අඩු කරන්නත් පුළුවන් නේ ද ?
- අම්මා - ඔව් පුනේ, අපි හැම විට ම අනිත් අය ගැන හිතන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. ඒ වාගේ ම අපෙන් විය යුතු යුතුකම් තේරුම් ගන්නත් ඕනෑ.
- මාලක - ඒ මොකක් ද අම්මේ ?
- අම්මා - ඇයි පුනේ ලෙඩ රෝග ගැන දැනුමක් ලබා ගන්නත් ඕනෑ. ඒවායින් වැළකීමට කටයුතු කරන්නත් ඕනෑ. එය පමණක් නො වෙයි අන් අය ගේ යහපත සඳහා අපේ දැනුම ඔවුන් සමග හුවමාරු කර ගන්නත් ඕනෑ.
- මාලක - ඔව් අම්මා. දැන් මට තේරෙනවා.

ඇමුණුම 11.1.2

!

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
රෝග දුරු ලමු - සුවෙන් සැනසෙමු.

අපි කවුරුත් සුවෙන් සිටීමට කැමති යි. ලෙඩ රෝග අපේ සතුටට බාධා ඇති කරයි. එ වැනි බාධා ඇති කරන රෝගවලින් බෝ වන රෝග ද ප්‍රබල අභියෝගයක් බවට පත් ව ඇත. එ බැවින් බෝ වන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අපි උත්සාහ ගනිමු.

- රෝග බෝවන ප්‍රධාන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
 - වාතය සහ ජලය මගින්
 - ආහාර සහ සතුන් මගින්
 - ස්පර්ශයෙන් , ආසාදිත රුධිරය සහ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
- ඉහත දැක්වෙන මාතෘකා අතරින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබට අදාළ කොටස හොඳින් කියවා තේරුම් ගන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව ඔබේ මාතෘකාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු යටතේ රූපවාහිනී විද්වත් මණ්ඩල සාකච්ඡාවක් සඳහා තොරතුරු රැස් කරන්න.
 - රෝග සඳහා උදාහරණ හා රෝග කාරක
 - රෝග ලක්ෂණ
 - වළක්වා ගැනීමේ වැදගත් කම හා ක්‍රමවේද
 - වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබේ දායකත්වය
 - ඔබ පළාතේ රෝග බෝ වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබේ අදහස්
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා එක් ව රූපවාහිනී සාකච්ඡාව මෙහෙයවීමට පුරුදු වන්න.
- සාකච්ඡාව මෙහෙයවීමට පුරුදු වීමේ දී ඔබ අත් දැමූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබේ සාකච්ඡාව සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 11.1.3

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- සෛම්ප්‍රතිෂ්‍යාව, ඝෂය රෝගය , සාර්ස්, පැපොල, වැනි රෝග වාතය මගින් බෝ වේ.
- බැක්ටීරියා, වෛරස වැනි රෝග කාරක මගින් මෙම රෝග ආසාදනය වේ.

රෝග කාරකය	රෝගය
වෛරස බැක්ටීරියා	සෛම්ප්‍රතිෂ්‍යාව, සාර්ස්, පැපොල ඝෂය රෝගය

- එක් එක් රෝගයට විශේෂ රෝග ලක්ෂණ ඇත.
 - සෛම්ප්‍රතිෂ්‍යාව - උණ, නාසයෙන් දියර ගැලීම, ඇඟපත රුදාව
 - ඝෂය රෝගය - සවස් කාලයේ උණ ගැනීම, කල් පවතින කැස්ස, අසාමාන්‍ය බර අඩු වීම, සෙම ගතිය.
 - සාර්ස් - උණ,කැස්ස, සෛම්ප්‍රතිෂ්‍යාව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව
 - පැපොල - අධික උණ, වතුර බිබිලි වැනි බිබිලි හට ගැනීම (වතුර බිබිලි → සැරව බිබිලි → කළු පැහැති කබොල්ල → කබොල්ල වැටීම → සතියකින් පමණ)
- වාතය මගින් බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - දැනුවත් වීම.
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම
 - අත් ලේන්සු භාවිත කිරීම (සෛම්ප්‍රතිෂ්‍යාව වැනි රෝග සඳහා)
 - රෝගීන් වෙන්කර තැබීම (පැපොල වැනි රෝග)
 - අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණය, එන්නත් ලබා ගැනීම (ඝෂය රෝග, පැපොල වැනි)
 - පිරිසිදු වාතය ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම.

- පාවහය, උණසන්නිපානය, කොලරාව, අතීසාරය වැනි රෝග ජලය මගින් බෝ වේ.
- මෙම රෝගවල රෝග කාරකයන් ලෙස වෛරස, බැක්ටීරියා, ඇමීබා හැඳින්විය හැකි ය.

රෝග කාරකය	රෝගය
බැක්ටීරියා	පාවහය, උණ සන්නිපානය, කොලරාව, අතීසාරය
වෛරස	පාවහය
ඇමීබා	පාවහය

- එක් එක් රෝගයේ විශේෂ රෝග ලක්ෂණ ඇත.
 - පාවහය - වමනය, බඩේ කැක්කුම, දියර ලෙස මල පහ වීම.
 - උණ සන්නිපානය- උණ, බඩේ කැක්කුම, දියර ලෙස මල පහ වීම.
 - කොලරාව - බඩේ කැක්කුම, අධික වශයෙන් දියර ලෙස මල පහ වීම.
 - අතීසාරය - උණ බඩේ කැක්කුම, ලේ සමග දියර ලෙස මල පහ වීම.
- ජලය මගින් බෝවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - රෝග පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
 - වැසිකිළි ක්‍රමවත් ව භාවිත කිරීම
 - උතුරුවා නිවා ගත් ජලය පානය කිරීම
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම
 - මලපහ නිවැරදි ව ඉවත් කිරීම
 - ජල මූලාශ්‍ර අපවිත්‍ර නො කිරීම
 - වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු හා කෂමට පෙර සබන් දමා අත සේදීම.
- පාවහය, සංගමාලය A, උණ සන්නිපානය වැනි රෝග ආහාර මගින් බෝ වේ.
- වෛරස, බැක්ටීරියා වැනි රෝග කාරක මෙම රෝගවලට හේතු වේ.

රෝග කාරකය	රෝගය
වෛරස	පාවහය, සංගමාලය A
බැක්ටීරියා	පාවහය, උණ සන්නිපානය
ඇමීබා	පාවහය

- එක් එක් රෝගයට විශේෂ රෝග ලක්ෂණ ඇත.
 - පාවහය - වමනය, බඩේ කැක්කුම, දියර ලෙස මල පහ වීම.
 - සංගමාලය - උණ, ශරීරය කහ පැහැති වීම, වමනය, කහ පැහැති මුත්‍රා, ආහාර අරුචිය
 - උණ සන්නිපානය - උණ, බඩේ කැක්කුම, දියර ලෙස මල පහ වීම.
 - ආහාර මගින් බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- ආහාර වසා නැබීම.
- වරක් පිසින ලද ආහාර නැවත පරිභෝජනයේ දී රන් කර ගැනීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු අනුගමනය
- ජලය මගින් බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද මෙ වැනි අවස්ථාවල දී ද අනුගමනය කිරීම.
- ඩොංගු, මැලේරියාව, බරවා, පනුරෝග, ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස් (මී උණ), ජපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (මොළේ උණ) වැනි රෝග සතුන් මගින් බෝ වේ.
- වෛරස්, බැක්ටීරියා, පරපෝෂිතයන් වැනි රෝග කාරක මෙ වැනි රෝගවලට හේතු වේ.
- ඩොංගු ,මැලේරියාව, බරවා , ජපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් වැනි රෝගවල වාහකය වන්නේ මදුරුවන් ය.

රෝග කාරකය	රෝගය
වෛරස	ඩොංගු (වෛරස් වර්ග හතරක් ඇත) ජපනීස් එන්සෙෆලයිටිස්
බැක්ටීරියා	ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස්
පරපෝෂිත	මැලේරියාව, බරවා, පනුරෝග

- එක් එක් රෝගයට විශේෂ රෝග ලක්ෂණ ඇත.
 - ඩොංගු - අධික උණ, ඇඟපත රුදාව, (කලාතුරකින් ඩොංගු රක්තපාන උණ)
 - මැලේරියා - රටාවකට උණ ගැනීම, වෙවුලන උණ
 - බරවා - උණ, කකුල් ඉදිමීම, කුද්දටි හටගැනීම
 - පනු රෝග - බඩේ කැක්කුම, මන්ද පෝෂණය, ආහාර අරුවය
 - ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස් - අධික උණ, මස් පිඬුවල අධික වේදනාව, ඇස් රතු වීම, සමහර විට ඇස් කහ පාට වීම.
 - ජපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් - උණ, වමනය, හිසරදය, සිහිම ද ගතිය. (මොළේ උණ)
- සතුන් මගින් බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - ජීවත් වන පරිසරයේ ඩොංගු මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන අවම කිරීම.
 - ටයර්, යෝගට් කෝප්ප, පොල්කටු වැනි හිස් බඳුන්වල ජලය රැඳීමට ඉඩ නො තැබීම (මෝසම් සුළංවලින් පසු අවදානම වැඩි බව දැන සිටීම)
 - නිසි පරිදි කසළ කළමනාකරණය
 - කොම්පෝස්ට් පොහොර සකස් කිරීම සහ විනාශ කළ නො හැකි දෑ නිසි පරිදි ඉවත් කිරීම.
 - කාණු පද්ධති පිරිසිදු ව තබා ගැනීම.
 - වැසිකිළි වළ නිසි පරිදි වසා තැබීම.

- මදුරු දැල් භාවිතා කිරීම හා මදුරුවන් අවම කිරීමේ දේශීය ක්‍රම භාවිත කිරීම.
- අපිරිසිදු ජලය සහිත නැන්වලට (කුඹුරු, කාණු) බැසීමට සිදු වන අවස්ථාවල දී අත් වැසුම් හා පා වැසුම් (Boots) පාවිච්චි කිරීම හා රෝගීන් සිටින බවට වාර්තා වන ප්‍රදේශවල එම කාර්යවල යෙදීමෙන් වැළකී සිටීම මගින් (මී උණ) ලෙප්ටොස්ෆයිටෝසිස් බෝ වීම වළක්වා ගත හැකිය.
 - ජපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (මොළේ උණ) බෝ වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා
 - මිනිසුන් ජීවත් වන ප්‍රදේශවල උගුරු කොටු අවම කිරීම.
 - වතුර නො රැඳී ගලා යෑමට සැලැස්වීම.
 - ඩොංගු හා ජපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් රෝග බෝ වීමෙන් වැළකීම සඳහා මදුරුවන් වැඩි වශයෙන් දුෂ්ට කරන වේලාවන් වන උදේ හා සවස් කාලයේ දී ප්‍රවේශම් වීම.
(පෙ.ව 7-10 / ප.ව 3- 6)

- පනු හොරි, අලුහම්, ලාදුරු වැනි රෝග ස්පර්ශය මගින් බෝ වේ.
- පරිපෝෂිත, දිලීර ,බැක්ටීරියා වැනි රෝග කාරක ආසාදනය ඇති කරයි.
 - පනු හොරි - පරිපෝෂිත
 - අලුහම් - දිලීර
 - ලාදුරු - බැක්ටීරියා
- එක් එක් රෝගයේ විශේෂ රෝග ලක්ෂණ පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - පනු හොරි - ඇඟිලි කරු සහ කිහිලි, ඉකිලි ප්‍රදේශ අධික කැසීම හා එහි බිබිලි ඇති වීම. (මේ හේතුවෙන් වකුගඩු ආබාධ ඇති විය හැකි ය)
 - අලුහම් - අගේ සුදු පැහැති ලප ඇති වීම
 - ලාදුරු - අගේ අසංවේදී සුදු පැහැති ලප ඇති වීම.
- වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් වේ.
 - සාමාන්‍ය පිරිසිදු කම පවත්වා ගැනීම.
 - අන් අය ගේ තුවා, ඇඳුම් පරිහරණයෙන් වැළකීම
 - යට ඇඳුම් දිනපතා සෝදා වේලා ගැනීම
 - වහා ම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
- HIV ආසාදනය, හෙපටයිටිස් B වැනි රෝග ආසාදිත රුධිරය මගින් ද බෝ වේ.
- වෛරස ආසාදනය ඇති කරයි.
- රෝග ලක්ෂණ
 - HIV ආසාදනය - සමහර අවස්ථාවල දී වසර ගණනාවකට පසු රෝග ලක්ෂණ පහළ වෙයි.
 - හෙපටයිටිස් B - උණ, ශරීරය කහ පාට වීම, කෑම අරුචිය ඇති වෙයි.

- වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - ජීවානුහරණය කරන ලද ඉදිකටු, සිරිත්පර් වෙන් වශයෙන් භාවිත කිරීම.
 - රුධිරය පාරවලයනයේ දී HIV සඳහා පරීක්ෂා කරන ලද රුධිරය භාවිත කිරීම.
 - අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවලින් වැළකීම
- HIV ආසාදනය, ගොනෝරියා, සිපිලිස් වැනි රෝග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් බෝ වේ.
- HIV ආසාදනයේ රෝග ලක්ෂණ වසර ගණනාවකට පසු පහළ වන අතර අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ කෙටි කාලයකින් පහළ වේ.

උදාහරණ -

ගොනෝරියා- මුත්‍ර පහ කරන විට දැවිල්ල, ලිංගේන්ද්‍රියවලින් ශ්‍රාව පිට වීම වැනි.

- වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පහත සඳහන් පරිදි වේ.
 - අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවලින් වැළකීම
 - ඉහත සඳහන් ආසාදිත රුධිරය මගින් බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රමවේද පිළිපැදීම.
 - බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමෙන් පහත සඳහන් කරුණු සාක්ෂාත් කර ගත හැකි වේ.
 - නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් ගොඩනගා ගැනීම
 - තමා ගේ සහ පවුලේ සතුට ළඟාකර ගත හැකි වීම
 - අනවශ්‍ය වියදම් වැළැක්වීම
 - එම මුදල පලදායී කටයුතුවලට යොදා ගැනීම.
 - රටේ ආර්ථික තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම.
 - නිරෝගී හා කාර්යක්ෂම රටක් ගොඩ නැගීම
- පහත සඳහන් පරිදි බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා තමා ගේ දායකත්වය ලබා දිය හැකි වේ.
 - දැනුවත් බව ඇති කර ගැනීම.
 - වැළැක්වීමට අදාළ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම
 - යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිපැදීම
 - පරිසර දූෂණය වළක්වා ගැනීම
 - අවශ්‍ය රෝගවලට එන්නත් ලබා ගැනීම
 - දැනුම එකිනෙකා අතර හුවමාරු කර ගැනීම.

නිපුණතාව 11 : යහ පැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 11.2 : යහ පැවැත්ම උදෙසා බෝ නො වන රෝග වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 11.2 : 'රෝග වළකමු. දිවිය ජය ගමු'
 කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 11.2.1 ට ඇතුළත් භූමිකා රංගනය
 - ඇමුණුම 11.2.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 11.2.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 11.2.4 ට ඇතුළත් ගුරුවරයාට අත්වැලක්
 - A ප්‍රමාණයේ කඩදාසි හතරක්, මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 11.2.1 :
- භූමිකා රංගනය සඳහා ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන සිසුන් දෙ දෙනකු තෝරා ගෙන එම රංගනය ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - රංගනයේ යෙදීමේ දී පියාට හදිසියේ මුහුණ දීමට සිදු වූ රෝගය පිළිබඳ ව සිසුන් ගෙන් අදහස් විමසන්න.
 - සිසුන් දන්නා වෙනත් රෝග පිළිබඳ ව ද අසා දැන ගන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ලෙඩ රෝග නිසා අපේ ඵදිනෙදා වැඩ කටයුතු සාර්ථක ව කිරීමට නො හැකි බව.
- රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් බෝ වන රෝග සහ බෝ නො වන රෝග ලෙස වෙන් කළ හැකි බව
- පුද්ගලයින් බෝ නො වන රෝගවලට ගොදුරු වීම සඳහා විවිධ සාධක බලපාන බව
- විවිධ නම්වලින් හැඳින්වෙන බෝ නො වන රෝග බොහොමයක් ඇති බව
- බොහෝ විට අකල් මරණ සඳහා මෙම රෝග බලපාන බව
- අපට මෙම රෝග යම් ප්‍රමාණයකට පාලනය කර ගත හැකි බව

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 11.2.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස්, A₄ කඩදාසි හා මාකර් පෑන් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 11.2.3

- ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- දිය වැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, පිළිකා, අංශුගාය, (ආඝාතය) මීමැස්මොරය (අපස්මාරය) ආදිය බෝ නො වන රෝග ලෙස හැඳින්විය හැකි බව.
- මෙම රෝග ඇති විම සඳහා පහත සඳහන් සාධක වැනි විවිධ සාධක හේතු වන බව.
 - ආරය - ප්‍රවේණිගත තත්ව (පරම්පරාව)
 - වැරදි ආහාර පුරුදු
 - ව්‍යායාම නො ලැබීම
 - මානසික ආතතිය
- ඇමුණුම 11.2.4 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැලෙහි සඳහන් කරුණු අනුව,
 - විවිධ රෝගවල විවිධ රෝග ලක්ෂණ ඇති බව
 - සෞඛ්‍යවත් ක්‍රියා අනුගමනය කිරීම තුළින් මෙ වැනි රෝග අවම කර ගැනීම හා වළක්වා ගැනීම සිදු කළ හැකි බව
 - රෝග වළක්වා ගැනීම හා අවම කර ගැනීම සඳහා තමා මෙන් ම අන් අය ගේ ද සහාය අත්‍යවශ්‍ය බව.

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- බෝ නො වන රෝග නම් කර විස්තර කරයි.
- නිවැරදි වර්ග සහ යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් බොහෝ දුරට බෝ නො වන රෝග වළක්වා ගත හැකි බව පිළිගනියි.
- යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩ නගා ගැනීමට සැලසුම් සකස් කරයි.
- ජීවිතය යහපැවැත්ම සඳහා සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- සමාජය දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කරයි.

භූමිකා රංගනය

පුතා - තාත්තේ, අද අපට ඉතිහාසය පාඩමට අපේ රටේ ශ්‍රේෂ්ඨ විර වරයන් ගැන කියලා දන්නා. අපේ ගුරුතුම කිව්වා ඒ විරවරයන් ගේ පින්තූර සොයා ගෙන ඒ අය ගැන විස්තර ඇතුළත් කරලා පොත් පිටවක් සකස් කරන්න. පොත ලස්සනට හඳුනා අයට ලකුණු 80 ට වැඩියෙන් දෙනවත් කිව්වා. අනේ තාත්තේ, මට ආස යි ගොඩක් ලකුණු ගන්න. තාත්තා මට උදව් කරන්න කෝ.

තාත්තා - හොඳයි, හොඳයි, පුතාට මොනව ද මගෙන් කෙරෙන්නේ ඕනෑ ?

පුතා - විර වරයන් ගේ පින්තූර නියෙන කඩදාසි ටවුමේ පොත් කඩයේ නියෙනවා. එයින් කඩදාසියකු යි, පාට හාග් ජීට් කඩදාසි යි ප්ලැට්ෆෝම් පෑන් පෙට්ටියකු යි ගන්න ඕන. තාත්තේ අපි දැන් ටවුමට ගිහිල්ලා ඒ ටික අරගෙන එමු ද?

තාත්තා - අනේ පුතේ, අද මගේ ඇඟට ටිකක් අසනීප ගතියක් වාගේ දැනුණා නිසා යි වැඩට ගියෙත් හැත්තේ, අපි හෙට ගිහිල්ලා ඔය බඩු ටික ගමු ද ?

පුතා - අනේ තාත්තේ, මට හෙට ම පොත හදා ගෙන, අර ගෙන යන්න ඕන නේ.

තාත්තා - හා .. හා.. එහෙනම් ලැස්ති වෙන්න කෝ.

තාත්තා හා පුතා හැඳ පැළඳ ගෙන නිවසින් පිටත්වෙති. ටික දුරක් කථා කරමින් යන විට තාත්තා තම දූෂිත් පපුව අල්ලා ගෙන “ආ.. හ්.. අයියෝ මගේ පපුව හිර වෙනවා. කියමින් බිමට නැඹුරු වෙයි. කලබලයට පත් පුතා “අනේ තාත්තේ, .. ඇයි මොක ද වුණේ?... අනේ කවිරු හරි උදව් කරන්න. මගේ තාත්තාට අමාරු යි.. ” කියමින් තාත්තා අල්ලා ගනියි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
රෝග වළකමු. දිවිය ජය ගමු.

පවුලේ සාමාජිකයකු අසනීප වුව හොත් සිතට කණගාටුවක් ඇති වන අතර එදිනෙදා වැඩ කටයුතු සාර්ථක ව කර ගැනීමට ද නො හැකි වේ. එම නිසා අප සැම විට ම උත්සාහ ගන්නේ ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා වී සිටීමට ය. පවුලේ සාමාජිකයකුට බෝ වන රෝගයක් වැළඳුන හොත් අනෙක් සාමාජිකයෝ එම රෝගයෙන් වැළකීමට ආරක්ෂාකාරී පිලිවෙත් අනුගමනය කරති. එහෙත් බෝ නො වන රෝග අප වෙතට පැමිණෙන්නේ නො සිතූ අවස්ථාවන්හි දී ය. යහපත් ජීවන රටා මගින් බෝ නො වන රෝග බොහෝ විට වළක්වා ගත හැකි වන අතර ප්‍රවේණිගත තත්ත්ව මත ද බෝ නො වන රෝග ඇති වේ. දුම්බිම මගින් පිලිකා, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, වැනි රෝග ඇති විය හැකි අතර ස්ථූලතාව හේතුවෙන් ද දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග,

පිළිකා ආදී රෝග සෑදේ. නිසි ලෙස ශරීරයට ව්‍යායාමි නො ලැබීම නිසා හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වැනි තත්ත්ව ඇති වන අතර මානසික ආතති හේතුවෙන් මි මැස්මොරය, හෘද රෝග , අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි රෝග සෑදේ. ආරමය සාධක හේතුවෙන් අංශ භාගය (ආසානය) රෝගය මෙන් ම ඉහතින් දක්වා ඇති සියලු ම රෝග හට ගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් ද ඇත.

- පහත දැක්වෙනුයේ බෝ නො වන රෝග සඳහා බලපාන සාධක හතරකි.
 - ආරය පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට යාම (ආරමය රෝග, සංජානනීය රෝග)
 - වැරදි ආහාර පුරුදු
 - ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
 - මානසික ආතතිය
- ඉහත සාධකවලින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන සාධකය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව ඇමුණුම 11.2.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව අධ්‍යයනය කරන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු පදනම් කර ගනිමින් පවරා ඇති මාතෘකාව යටතේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව කරුණු ගොනු කරන්න.
 - බෝ නො වන රෝගවල නම්
 - රෝග ලක්ෂණ
 - බෝ නො වන රෝගී තත්ත්වයකට ගොදුරු වීම වළක්වා ගැනීමට පිවිස රටාව හැඩගස්වා ගත යුතු ආකාරය.
- සැවො ම එක් වී අදහස් ඇතුළත් කොට පුද්ගලයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා අත් පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරන්න. (මේ සඳහා A/4 කඩදාසියක් හරස් අතට තුනට නවා ගන්න)
- නිර්මාණය කිරීමේදී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 11.2.3

තොරතුරු පත්‍රිකාව

සුධිර හා නිපුන් නව වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන සමීප මිතුරන් දෙ දෙනෙකි. සුධිර ඉතා ධනවත් පවුලක දරුවෙකු වූ අතර නිපුන්, උගත්, සාමාන්‍ය පවුලක දරුවෙක් විය. මොවුන් දෙ දෙනා ම ඉගෙනීමට මෙන් ම ක්‍රීඩාවට ද එක සේ දැස්කම් දැක් වූ හ. සුධිර දිනපතා පාසලට පැමිණියේ ඔහු ගේ පියා විසින් ම පදවා ගෙන එනු ලබන සුබෝපහෝගී මෝටර් රථයෙනි. ඉතා තරබාරු පුද්ගලයකු වූ සුධිර ගේ පියා ඉතා ධනවත් ප්‍රසිද්ධ වෙළෙඳ ව්‍යාපාරිකයෙකි. උදේ සිට සවස් වන තුරු ඔහු ගේ ව්‍යාපාරික ස්ථානයේ වායු සමීකරණය කරන ලද කාමරයේ සිටිමින් ඔහු සේවකයින් ගේ ප්‍රශ්නවල දී මෙන් ම ව්‍යාපාරික ස්ථානයේ ඇති වන ගැටලුවල දීත්, දැඩි කණසිසල්ලකට මෙන් ම ඉක්මන් කෝපයට ද පත් වී සේවකයින්ට බැණ වදියි. දිනපතා ම සන්ධ්‍යා කාලයේ දී මිතුරන් සමඟ එක් වී මත්පැන් සහ දුම් පානය කරමින් විවිධ දේවල් සාකච්ඡා කරන ඔවුන් කට ගැස්ම පිණිස ගත්තේ නොයෙක් වර්ගයේ මස් හා බැඳුම් වර්ග යි. සුධිර සෞඛ්‍ය

හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමෙන් ඉගෙන ගෙන ඇත්තේ අධික තෙල් සහිත ආහාර ශරීරයට අහිතකර බවත්. එ සේම අලුත් එළවළු සහ පලතුරුවලින් හොඳ පෝෂණයක් ලබා ගත හැකි බවත් ය. එහෙත් සුධීරගේ පියා දරන්නේ වෙනත් මතයකි. සුපිරි වෙළෙඳ සල්වලින් ලබා ගත හැකි කලින් පිළියෙළ කරන ලද ආහාර වර්ග, නොයෙක් බීම ජාති හා ටීන් කළ ආහාර වර්ග පිළියෙල කර ගැනීමට පහසු නිසාත්, අවශ්‍ය ඕනෑ ම අවස්ථාවක ලබා ගත හැකි විම නිසාත්, කාලය ඉතිරි වන බව යි. මෙම ආහාර වර්ග පිළියෙළ කිරීමට විවිධ රසකාරක, වර්ණ කාරක යොදා ගන්න ද ඒවායේ ඇති රසවත් බව නිසා ම, සුධීර ගේ පියා කෘත්‍රීම ආහාර වර්ග ගැනීමට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

දිනපතා ම සවසට ක්‍රිකට් පුහුණු වීම් සඳහා පිරිවිනියට එන නිපුන් සහ සුධීර පැය දෙක තුනක් පුහුණු වීම් කටයුතුවල යෙදෙති. එහෙත් හදිසියේ ම දින දෙක තුනක් පාසලට හෝ පුහුණු වීම් කටයුතුවලට හෝ සුධීර නො පැමිණි බැවින් , ඒ පිළිබඳ ව සොයා බැලීමේ දී නිපුන්ට දැන ගන්නට හැකි වූයේ සුධීර ගේ පියා අසනිප වි රෝහල් ගත කර ඇති බව ය. නිපුන් සුධීරට පාසලේ අතපසු වූ පාඩම් වැඩ ද ගෙන සුධීර හමු වීමට ගියේ ය.

නිපුන් සුධීර මට ආරංචි වුණා, ඔයා ගේ තාත්තාට අසනිප වෙලා ඇපලෝ රෝහලට ඇතුළත් කළ බව. හදිසියේ ම තාත්තාට මොකද වුණේ.

සුධීර අපේ ඔව් නිපුන්. තාත්තා සාප්පුවේ ඉන්න කොට තද ඔළුවේ කැක්කුමක් හැදිලා දහඩිය දාලා ක්ලාන්ත වෙලා වැටිලා. වැටිවිච වෙලාවේ තාත්තා ගේ අතකුත් කැඩිලා.

නිපුන් ඉතින් සුධීර එක සැරේට ම තාත්තාට ක්ලාන්තය හැදිලා තියෙන්නේ තාත්තා කෑමවත් නො කා ඉඳල ද ?

සුධීර අපෝ නැහැ . අපේ තාත්තාට හොඳට කන්න ඕන. වෛද්‍යවරු කියලා තියෙන්නේ තාත්තාට ප්‍රෙෂර් එක (රුධිර පීඩනය) හොඳට ම වැඩි වෙලා කියලා යි. දැන් ම ඉඳන් තෙල්, ලුණු, පාවිච්චිය අඩු කරන්නත් කිව්ව ලු. තාත්තා කාපු කෑම ජාති නිසා තමයි ඕක වෙන්න ඇත්තේ. දැන් තවත් ලොකු ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා තාත්තා ගේ කැඩිවිච අතට ශල්‍ය කර්මයක් කරන්න ඉස්සෙල්ලා ලේ, මුත්‍රා පරීක්ෂා කිරීමේ දී දැන ගෙන තියෙනවා, තාත්තාට දියවැඩියාවත් තියෙනවා කියලා.

නිපුන් මට හරි දුක යි ඔයා ගේ තාත්තා ගැන, මම අහලා තියෙනවා, අපේ තාත්තා කියනවා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය වගේ සමහර ලෙඩ පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට යනවා කියලා. ඒ වුණත් අපි හරියට පාලනය වුණොත් , ඔය ලෙඩ බොහොමයක් වළක්වා ගන්නත් පුළුවන් ලු.

සුධීර ඒ කොහොම ද ?

නිපුන් හැමදා ම හොඳට ව්‍යායාම් කරලා, පෝෂ්‍යදායී ආහාර අරගෙන දුම් පානයෙන්, මත්පැන් පානයෙන් ඈත් වෙලා හිත සතුටින් ඉන්න පුළුවන් නම් ලෙඩ රෝග ගොඩක් අඩු වෙනවා ලු.

සුධිර

ඒ කියන්නේ යහපත් ජීවන රටාවකින් ලෙඩ රෝග වළක්වා ගන්න පුළුවන් බව නේ. මට දැන් මතක් වෙනවා අපේ තාත්තා කෑවේ ම තෙල්, පිරි බහුල කෑම ජාති, මස් වාගේ දේවල්, එළවළු, පලතුරු වාගේ දේවල් කනවා හරි ම අඩු යි. හැමදා ම රැටි තාත්ත ගේ යාළුවොත් එක්ක එකතු වෙලා මත්පැන් බොනවා. දුම් බොනවා. තාත්තා ගේ ඇඟට කිසි ව්‍යායාමයක් ලැබුණොත් නැහැ. ඒ මදිවට සාප්පුවේ ප්‍රශ්න නිසාත් තාත්තා හරියට කල්පනා කරනවා. ඔය සේරම බලපාන්න ඇති තාත්තා ලෙඩ වෙන්න. අපේ සියටත් දියවැඩියාව තිබුණා. ඒකත් හේතුවක් වෙන්න ඇති තාත්තටත් දියවැඩියාව හැදෙන්න. අපේ සියට ඉස්සර හිතර ම පිපාසය තිබුණා. කොච්චර වත් වතුර බිච්චා. රැටි කීප සැරයක් ම මුත්‍රා කරන්නත් ගියා. ඇස් පෙනීමත් දුර්වල වුණු නිසා අපි හරි බයෙන් හිරියේ සීයා ඇවිදින කොට පැටලිලා වැටෙයි කියලා. තුවාලයක් වුණොත් දියවැඩියාව නිසා තුවාල සුව වෙන්නත් කල් යනවා නේ. සීයා හරි ආස යි පැණි රස කන්න. ඒ වුණාට සීයට පැණි රස හොඳ නැති නිසා පිරි, සීනි තියෙන කෑම ජාති දන්නේ ම නැහැ. මහතට හිටපු සීයා බලන් ඉන්දෙද් දි ම කෙට්ටු වුණා. මට හිතර ම කපා කරලා කිච්චා. 'අනේ පුතේ , මගේ අත පය හිරිගතිය යි. පොඩ්ඩක් මිරිකන්න. කියලා'

නිපුන්

එතකොට ඔයා ගේ සීයා නැති වුණේ දියවැඩියාව නිසා ද ?

සුධිර

අනේ නැහැ. පපුවේ අමාරුවක් හැදිලා වෛද්‍යවරු කිච්චා දියවැඩියාව තියෙන කොට හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග, අංශ භාගය වාගේ රෝග හැදෙන්න තියෙන ඉඩ කඩ වැඩි යි කියලා.

නිපුන්

සුධිර, ඔයා ගේ තාත්තාටත් ගොඩක් ප්‍රවේශම් වෙන්න වෙයි. අපේ තාත්තා කියලා තියෙනවා රුධිර පීඩනය ගොඩක් වැඩි වුණොත් අංශ භාගය හැදෙනවා කියලා. ඇඟේ එක අංශයක් පණ නැති වෙන්නේ මොළයේ සෛල වලට හානි සිදු වුණා ම ලු. අංශ භාගයටත් ආරය බලපානවා. මත් පැන් , දුම්පානයෙන් වැළකිලා ඇඟේ මේද ප්‍රමාණය අඩු කර ගන්න. හරියට ව්‍යායාම් කළොත්, අංශ භාගය හැදීම වළක්වා ගන්න පුළුවන්.

සුධිර

ඒක නම් ඇත්ත තමයි නිපුන්, වෛද්‍යවරු අපේ තාත්තාට කියලා තියෙනවා පරිස්සම් වෙන්න කියලා. තාත්තා ගේ ඇඟත් මහන වැඩි යි. සීයටත් පපුවේ අමාරුව තිබුණ නිස යි, හිතර ම සාප්පුවේ ප්‍රශ්න ගැන කල්පනා කරන එක යි නිසා හෘද රෝග හැදෙන්න තියෙන ඉඩ කඩ වැඩි යි කියලා. වම් අත දිගේ පැතිර යන වේදනාවත්, පපුවේ තද වේදනාවත් , මහන්සියත් , දහඩිය දාලා ක්ලාන්ත ගතියක් වගේ දැනුණොත් ඉක්මනට ප්‍රතිකාර ගන්න කිච්ච ලු.

නිපුන්

අනේ සුධිර මට නම් බයත් හිතෙනවා. මේ එක එක ලෙඩ ගැන. අර ඔයා ගේ නෑ කෙනෙක් වෙන අපේ පන්තියේ නාලක ගේ තාත්තාත් නැති වුණේ පපුවේ අමාරුවකින් ද ?

සුධිර

නෑ...නෑ.. ඒ අංකල් නැති වුණේ පිළිකාවක් හැදිලා. පිළිකාත් ඇඟේ එක එක තැන්වල හැදෙනව ලු. මේකටත් පවුල් ඉතිහාසය බලපානව ලු. අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනයක් නිසාත් පිළිකා හැදෙනව ලු. නාලක ගේ තාත්තාට කාලයක් තිස්සේ ම වෙන මොකක්ද ලෙඩකුත් තිබුණා. රස්සාවත් නැති වුණ දා සිට ම හරි ම දුකකින් කණගාටුවකින් තමයි හිරියේ. ඒවා ගැන කල්පනා කර කර හිතර ම සිගරට් බොන්නත් පුරුදු වුණා. ඒ වගේ ම මැරෙන කොට කිසි ම දෙයක් කන්න බැරුව හොඳට ම කෙට්ටු වෙලා ස්නායුත් දුර්වල වුණා.

නිපුන්

ස්නායු දුර්වල වුණා කිච්චා ම මට මතක් වුණේ. මි මැස්මොරය හැදෙන්නෙත් මොළයේ ස්නායු දුර්වල වෙලා නේ ද ? ඒකටත් ආරය බලපානවා නේ ද ?

මානසික පීඩනය, මන්ද පෝෂණය වාගේ දෙවල් නිසාත් මීමැස්මොරය හැදෙනවා මූ.

සුධීර අයියෝ, මීමැස්මොරය හැදුණ වෙලාවට බලන්නත් බය යි නේ ද ? දුරදඬු වෙලා බීම ඇඳ වැටිලා කට්ත් සෙම දා ගෙන ඇඟ ගැස්සෙන හැටි දැක්ක ම බය හිතෙනවා. නේ ද ?

නිපුන් ඒක නම් ඇත්ත. සුධීර, මීමැස්මොරය වළක්වා ගන්න නම් හොඳට පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත ආහාර අරගෙන, මානසික පීඩන අඩු කර ගෙන, වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන එක තමයි කළ යුතු.

සුධීර අපි නම් හැම දා ම උදේට පාසලේ ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල යෙදෙනවා. ඒ විතරක් නො වේ. හවසටත් ව්‍යායාම් කරන නිසා අපට මේ ලෙඩ වළක්වා ගන්න පුළුවන් වෙයි නේ ද නිපුන් ?

නිපුන් ඒක නම් ඇත්ත, තමයි සුධීර. අපි මේ ලෙඩ ගැන දැනුවත් වෙලා ඉන්න එක ගොඩක් වැදගත්. කොහොම උනත් ඔයා ගේ තාත්තා ගොඩක් පරිස්සම් කර ගන්න. තාත්තාට සනීප වුණාට පස්සෙ හවසට පීට්ටිනියට එක්ක එන්න. එතකොට තාත්තා ගේ හිතට සතුටක් ලැබේ වී. ඇඟට ව්‍යයාමයකුත් ලැබෙනවා නේ.

සුධීර ඔයා හරි නිපුන්. තාත්තා යාළුවොත් එක්ක එකතු වෙලා සවසට බොන එකත් නවත්තලා ස්වභාවික ආහාරවලට පුරුදු කළා ම තාත්තා ගේ ගොඩක් ලෙඩ අඩු වේ වී.

නිපුන් එහෙනම් සුධීර මම දැන් ගොඩක් වෙලා ඔයාත් එක්ක කථා කර කර හිටිය නේ. මෙන්න මම ඔයාට මඟ හැරුණු පාඩම් වැඩ ටික ගෙනාවා. ඔයා තාත්තා ගේ ලෙඩ ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නේ නැති ව පාඩම් වැඩ කර ගන්න. දැන් ඕනෑ ම ලෙඩකට බෙහෙත් ජාති තියෙන නිසා තාත්තාට ඉක්මනට සනීප වේ වී. මම ගිහින් එන්නම්.

සුධීර හොඳයි නිපුන් . ඔයාට ගොඩක් ස්තූති යි.

දුම්බීම සහ රෝගී තත්ත්ව

- පුද්ගලයකු හෘදයාබාධයකින් මිය යෑමේ ප්‍රවණතාව දුම් බොන්නන් අතර දස ගුණයකින් වැඩි යි.
- දුම්බීම, දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවධානය දෙ ගුණයකින් වැඩි කරයි.
- දුම්බීම නිසා සෘදිය හැකි පිලිකා වර්ග කිහිපයකි, මුඛ පිලිකාව, ගලනාලයේ පිලිකා, පෙණහැලි පිලිකා සහ මුත්‍රාශයේ පිලිකා.
- කුඩා ළමුන් අක්‍රීය දුම්පානයට භාජනය වීම, ඔවුන් ඇදුම රෝගයට ගොදුරු වීම පහසු කරයි.
- දුම්බීම ලිංගික බෙලහිතතාව ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ.
- දුම්බීම හේතුවෙන් මුහුණේ රුලි වැටීම , නොල්, දත් සහ නිය දුර්වර්ණ වීම නිසා ඔබේ බාහිර පෙනුම විකෘති වී වයසට වඩා වැඩි වයස් ගත පෙනුමක් ඇති වේ.

ගුරුවරයාට අත් වැලක්

- බෝ නො වන රෝග ලෙස දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, පිළිකා, අංශ භාගය (අක්ෂාතය) හා මීමැස්මොරය (අපස්මාරය) හැදින්විය හැකි බව
- මෙම රෝග සඳහා පරම්පරාව (ආරය) ප්‍රවේණිගත තත්ව වැරදි ආහාර පුරුදු, ව්‍යායාම නො ලැබීම, මානසික ආතති ආදිය බලපාන බව
- ඉහත සඳහන් කළ බෝ නො වන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක, රෝග ලක්ෂණ සහ වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර පහත දැක්වෙන පරිදි විග්‍රහ කළ හැකි බව.
- දියවැඩියා රෝගයේ වර්ග දෙකක් ඇත.

1. ඉන්සියුලින් හැනි ව ම බැර දියවැඩියාව

Type I -Diabetes -Insulin dependent diabetes

2. ඉන්සියුලින් මත රඳා නො පවතින දියවැඩියාව

Type II -Diabetes -Non Insulin dependent diabetes

දියවැඩියාවට හේතු වන සාධක

- ආරමය සාධක
- ජීවන රටාව
- මානසික ආතතිය
- තරබාරු කම
- සිරුරේ ඇති ඉන්සියුලින් ප්‍රමාණය අවම වීම හෝ නිෂ්පාදනය අඩු වීම.
- අක්මාවේ හා අග්නිකාශයේ රෝග තත්ව ආදිය

රෝග ලක්ෂණ සමහරක්

- වැඩිපුර මුත්‍රා පිට වීම
- අධික පිපාසය හා තොල කට වියළීම
- නිරතුරු ව පවතින කුසගින්න.
- අධික වෙහෙස, ශරීරයේ අප්‍රාණික බව හා තෙහෙට්ටුව.
- අන් පාවල නිරිගතිය
- සංවේදිතාව අඩු වීම
- ශරීරය කෙටි වීම හා බර අඩු වීම
- තුවාල ඉක්මනින් සුව නො වීම
- දෘෂ්ටි උග්‍රතතා ඇති වීම

වළක්වා ගැනීම

- 100% වැළැක්වීම කළ නො හැකි වුව ද පහත ආකාරයට එය පාලනය කළ හැකි ය.
- සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම (වැඩිපුර ඵලවළු හා පලතුරු අඩංගු)
- නිරිගු පිටි අඩංගු ආහාර ගැනීම අවම කිරීම
- කෙඳි සහිත පිෂ්ටය ඇති ආහාර වර්ග ලබා ගැනීම
- සීනි මිශ්‍ර පැණි රස කෑම අවම කිරීම.
- වයසට හා උසට සරි ලන බරක් පවත්වා ගැනීම.

- දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.
- මානසික පීඩනය අඩු කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම
- රුධිරය සහ මුත්‍රා පරීක්ෂාවෙන් රෝගය විනිශ්චය කළ හැකි ය. දියවැඩියා රෝගය, පාලනය නොකිරීමෙන් හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග , අංශභාගය (අසානය) සහ දෘෂ්ටි උග්‍රතතා හට ගැනීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති බව.
- ඉන්සියුලින් වැඩි වීම මගින් රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය අඩුවීම ද සිදු විය හැකි ය.
- මෙම රෝගී තත්ත්වයට භාජනය වූ ළමයින් ඔබට හමු වීමට ඉඩ ඇත. මෙ වැනි දරුවන් කෙරෙහි අවධානයකින් යුතු ව ක්‍රියා කිරීම ඔබ අප සැම ගේ යුතුකමක් වේ.
- මෙවැනි දරුවන් තුළ දහඩිය දැමීම, බඩගිනි වීම, ක්ලෝන් ගතිය සහ සාමාන්‍ය තත්ත්වයට වඩා වෙනස් වූ අසාමාන්‍ය හැසිරීම් රටා දැකිය හැකි ය.
- ක්ලෝන්ගයෙන් යුත් රෝගියකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී ග්ලූකෝස් තේ හැන්දක හෝ දෙකක පමණ ප්‍රමාණයක් (මෙම ප්‍රමාණය ළමයා ගේ වයස අනුව වෙනස් වේ.) දරුවා ගේ කවේ දැමිය යුතු ය.
- සිතිය ආ විගස පැණිරස බීමක් දීම සුදුසු ය. ඉන් පසු කෙසෙල් ගෙඩියක් (සැන්විච් එකක්) පාන් පෙති දෙකක්, බිස්කට් වැනි ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් පරිදි දීම සුදුසු ය.

අධික රුධිර පීඩනය -

රෝගයට හේතු වන සාධක -

- ආරමය සාධක
- වෙනත් රෝගයක අතුරු ඵලයක් ලෙස
- මත් පැන් පානය
- ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ගැනීම
- මානසික ආතති.... ආදිය

රෝග ලක්ෂණ

- හිසරදය
- අධික ලෙස මුත්‍රා පිට වීම.
- පපුවේ ගැස්මක් ඇති වීම.
- පපුවේ වේදනාවක් ඇති වීම.
- දහඩිය දැමීම
- පෙනීමේ දුර්වලතා හට ගැනීම
- කරකැවිල්ල ඇති වීම ආදිය

වළක්වා ගැනීම -

- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- දෛනික ව ව්‍යායාමයන් හි නිරත වීම
- මේදය සහ ලුණු අඩුවෙන් පරිභෝජනයට ගැනීම
- දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම
- විවේකී ව සිටීම..... ආදිය

- අධික රුධිර පීඩනය වළක්වා ගත යුත්තේ දරුණු අතුරු ආබාධ වන අංශ භාගය, දෘෂ්ටි ආබාධ, හෘදය වස්තුවේ ආබාධ හා වකුගඩු අක්රමණ්‍යතාවක් ඇති විය හැකි බැවිනි.
- නීතිපතා රුධිර පීඩනය වෛද්‍යවරයකු ලවා පරීක්ෂා කර ගැනීම.

පිළිකා

රෝගයට හේතු වෙතැ යි සැලකෙන සාධක -

- ආරම්භ සාධක
- අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනය
- දුම් පානය
- බුලත් විට සැපීම
- රස කාරක යෙදූ කෘත්‍රීම ආහාර ගැනීම
- විකිරණ ශරීර ගත වීම.
- කාලයක් තිස්සේ පවතින තුවාල .. ආදිය
- සුර්යාලෝකයේ ඇති හානිකර පාරජම්බුල කිරණ

රෝග ලක්ෂණ

- වේදනා රහිත ගැටයක් වැනි තද යමක් සිරුරේ කුමන හෝ ස්ථානයක පිහිටීම
- කල් අල්ලා පවතින කැස්ස හෝ කඩහඬ වෙනස් වීමක් (මුඛ පිළිකා)
- මළ මුත්‍රා පහ කිරීමේ පුරුදුවල වෙනසක්
- කල් අල්ලා පවතින අපිරිසිදු තත්ව හෝ ගිලීමේ අපහසුතා
- බොහෝ විට පිළිකා පවතින ස්ථානය අනුව රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වේ.

වළක්වා ගැනීම -

- දුම් පානය හා බුලත් සැපීමෙන් වැළකීම හා කෘත්‍රීම ආහාර ගැනීම සීමා කිරීම
- ශරීරයට අහිතකර කිරණ විහිදුවන උපකරණ භාවිතයෙන් වැළකීම.
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත කටයුතු කිරීම.
- පිළිකා පිහිටි ස්ථාන අනුව ඒවා නම් කළ හැකිය.
 - උදාහරණ ලෙස මුඛ පිළිකා, ළය පිළිකා, පෙණහැලි පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, ගැඹි ගෙල පිළිකා, ගර්භාෂ පිළිකා, සහ ඩිම්බ කෝෂ පිළිකා, පුරස්ථි ග්‍රන්ථි පිළිකා ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මූලික අවධියේ දී පිළිකාව හඳුනා ගැනීමෙන් රෝගය වළක්වා ගත හැකි වේ.

හෘද රෝග -

රෝගයට හේතු වන සාධක -

- ආරම්භ සාධක
- ජීවන රටාව
- මානසික ආතති
- ස්ථූලතාව
- හෘදයේ මාංශ පේශියට රුධිරය සපයන කිරීටක ධමනිය සිහින් වීම හෝ රුධිරය කැටි ගැසීම ආදිය

රෝග ලක්ෂණ

- පපුවේ මැද අධික වේදනාව
- වම් අත දිගේ පැතිර යන වේදනාව
- දහඩිය දැමීම
- ක්ලාන්තය ඇති වීම ආදිය

වළක්වා ගැනීම -

- මේද සහිත ආහාර ගැනීම අවම කිරීම.
- විවේකී ව සිටීම
- මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම භාවනා කිරීම
- යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩ නගා ගැනීම.
- ක්‍රමවත් ව ව්‍යායාම කිරීම..
- හෘද රෝග නිසා සිදු වන අකල් මරණ සංඛ්‍යාව දිනෙන් දින වැඩි වේ. E.C.G (ඊ.සී.සී) පරීක්ෂණ මගින් රෝග තත්ත්වය සොයා ගත හැකි ය.

මීමැස්මොරය (අපස්මොරය) -

රෝගයට හේතු වන සාධක -

- මොළයේ ස්නායු දුර්වලතා
- මානසික ආතති
- අධික වෙහෙස
- තද උණ
- සමහර ඖෂධ භාවිතය
- මධ්‍යසාර භාවිතය
- අධික ශබ්ද හේතුවෙන්

රෝග ලක්ෂණ

- විනාඩි කිහිපයක් ශරීරයේ ගැස්මක් ඇති වීම (fit)
- ශරීරය දුර්දඬු වී බිම ඇද වැටීම
- දහකට පියැවීම
- මුඛයෙන් සෙම පිට වීම
- මළ මුත්‍රා පිට වීම
- සිහි නැති වීම

වළක්වා ගැනීම

- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.
- විවේකී ව සිටීම
- මානසික පීඩන අඩු කර ගැනීම
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත දීර්ඝ කාලීන ව ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම (ඉතා වැදගත් වේ.)
- මීමැස්මොරය සෑදෙන රෝගීන් ප්ලාශ්වල නැමේ දී, තනි ව වාහන පැදවීමේ දී, උස් ස්ථානවල රැඳී සිටී දී ඉතා ප්‍රවේශම් විය යුතු යි.

අංශ භාගය (ආඝාතය) -

රෝගයට හේතු වන සාධක -

- ආරම්භ සාධක
- මොළයේ සෛලවලට හානි සිදු වීම
- රුධිර වාහිනී තුළ ලේ කැටි සිරවීම
- අධික රුධිර පීඩනය
- ශරීරයේ මේද ප්‍රමාණය අධික වීම.
- අනතුරුවලින් මොළයේ රුධිර නාලවලට හානි සිදු වීම

රෝග ලක්ෂණ

- ශරීරයේ එක් අංශයක් අප්‍රාණික වීම

වළක්වා ගැනීම

- මේදය බහුල ව අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම
- ක්‍රමවත් ව ව්‍යායාමවල යෙදීම
- දීර්ඝ කාලීන ව රෝග තත්ත්වයෙන් පෙළෙන විට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර මෙන් ම රෝගියාට අප උපස්ථාන කිරීම ද මනා ව කළ යුතු වේ.
- පාසලේ වෛද්‍ය පරීක්ෂණය පිළිබඳ සිසුන් සමග සාකච්ඡා කොට ඒ පිළිබඳ පසු විපරමක යෙදෙන්න.

නිපුණතාව 13 : එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ජීවිතයේ ජීවිතයක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 13.1 : දෛනික ජීවිතයේ දී පවුල හා පාසල තුළ හමු වන අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 13.1 : 'අභියෝගය එනවිට හැඟ සැලකීමේ කිසි විට'

කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 13.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 13.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව
 - ඇමුණුම 13.1.3 ට ඇතුළත් ගුරුවරයාට අත්වැලක්
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 13.1.1 :
- ශ්‍රී ලංකාවාසීන් අත්දැක ස්වභාවික විපත් අවස්ථාවන් සිතියට නගා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - එ වැනි අවස්ථාවක මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු පිළිබඳ විමසන්න. පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට බොහෝ කරදර බාධකවලට මුහුණ දීමට සිදු වන බව
- මෙ වැනි විවිධ කරදර හා බාධක ජීවිත අභියෝග ලෙස හැඳින්වෙන බව
- එ වැනි අභියෝග අවස්ථා පාසලේ දී, නිවසේ දී මෙන් ම පරිසරයේ දී ඇති විය හැකි බව
- එ සේ ම අභියෝග ස්වාභාවික මෙන් ම මිනිස් ක්‍රියා නිසා ද සිදු වන බව
- එ වැනි අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා බොහෝ නිපුණතා අත්පත් කර ගත යුතු බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 13.1.2 :
- පන්තියේ සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන් ද කණ්ඩායම් අතර බෙදා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම්, ගවේෂණයේ නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 13.1.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ප්‍රශ්න හා පිළිතුරුවල නිවැරදිතාව තහවුරු කරන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- දෛනික ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි අභියෝග කිහිපයක් පහත සඳහන් පරිදි බව
 - අනතුරු
 - ආපදා
 - අපචාර හා අපයෝජන
 - අන් අය ගේ අපේක්ෂා
- අනපේක්ෂිත ව සිදු වන උපද්‍රව අනතුරු ලෙස නම් කළ හැකි බව
- අනතුරු අප ගේ ජීවිතවලට වැඩි අවදානමක් ගෙන දෙන බව
- යුද්ධමය තත්ත්වයක් පවතින රටක බෝම්බ පිපිරීම් වැනි අනතුරු ද අභියෝග වන බව
- දැනුවත් වී සිටීම මගින් බොහෝ දුරට අනතුරු වළක්වා ගත හැකි බව
- උපක්‍රම භාවිත කිරීම මගින් ආපදාවලින් සිදු වන හානිය අවම කර ගත හැකි බව
- ස්වභාව ධර්මයා ගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස් වීම් සහ නො ගැළපෙන තත්ත්ව ආපදා ලෙස නම් කළ හැකි බව
- මෙම ස්වාභාවික ආපදාවල මූලික ලක්ෂණ කල් නියා හඳුනා ගැනීම මගින් ජීවිත හානි අවම කර ගත හැකි වන බව
- පුද්ගලයින් ගේ සිත් රිදුවන සුළු, පිළිකුල් සහගත, ශාරීරික ව , මානසික ව හා චිත්තවේගී ව පීඩාවට ලක් කරන ලැප්පාලි සිදුවීම් අපචාර හා අපයෝජන ගණයට ඇතුළත් වන බව
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම හා පලදායී සන්නිවේදන කුසලතා දියුණු කර ගැනීම මගින් බොහෝ දුරට අපචාර අපයෝජන මග හරවා ගත හැකි බව
- නිදහසට බාධා ඇති කරන, අන් අය ගේ අපේක්ෂා නිවැරදි ව හඳුනා ගෙන, ඊට අනුරූපී ව කටයුතු කිරීම මගින් අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා යාමට ජීවිතය සැලසුම් කළ යුතු බව

- අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් වන බව.
 - නිවැරදි දැනුම
 - අභියෝග හඳුනා ගැනීම
 - විචාරශීලී චින්තනය
 - නිර්මාණශීලී චින්තනය
 - නිවැරදි තීරණ ගැනීම
 - සාමූහික තීරණ ගැනීම
 - ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය
 - වැළකී සිටීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
 - හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම .
- අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතුව මුහුණ දීම මගින් මුහුණ පෑමට සිදු වන තත්ත්වයන් බේරීමටත්, සිදු වන හානිය අවම කර ගැනීමටත් , හැකි වන බව

(මිනිත්තු 50 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පාසල් වියේ දැරුවන් මුහුණ දෙන අභියෝග නම් කරයි.
- අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දැනුවත් වීම හා ඊට සුදුසු පරිදි ක්‍රියා කිරීම වැදගත් බව පිළිගනියි.
- ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු අඩංගු නිර්මාණශීලී පත්‍රිකාවක් සකස් කරයි.
- අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- සැලසුම් සහගත ව යමක් ඉදිරිපත් කරයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

අභියෝග එන විට - නැත සැලෙන්නෙ කිසි විට !

- පීච්ච කාලය තුළ ඔබ හමුවේ ඇති අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය. ඕනෑම පීච්ච අවස්ථාවක දී අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි අතර පවුල් පරිසරය හා පාසල් පරිසරය තුළ ද එවැනි තත්ත්ව උදා විය හැකි ය.

එදිනෙදා පීච්චයේ දී ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන පහත සඳහන් අභියෝගවලට හිඳසුන් ලෙස ගත හැකි සිද්ධි කිහිපයක් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ සඳහන් කොට ඇත.

- අනතුරු
- ආපදා
- අපවාර සහ අපයෝජන
- අන් අය ගේ අපේක්ෂා
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාවේ, සඳහන් ඔබට ලැබෙන අභියෝගය හා සම්බන්ධ සිද්ධිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබ සිතන ආකාරයට මෙ වැනි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය විය යුතු නිපුණතා කවරේ දැයි සාකච්ඡා කර සටහන් කර ගන්න.
- අභියෝග වලක්වා ගැනීමට, මග හරවා යාමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග සටහන් කරන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති මාතෘකාවට අදාළ ව ඉහත සඳහන් කරුණු යටතේ සොයා ගත් තොරතුරු; ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු දී ඇති බිමයි කඩදාසියේ පැහැදිලි ව සටහන් කරන්න.
- සැවො ම එක් ව මිනිත්තු 10 ක කාලයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වන සේ ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩ සටහනක් සැලසුම් කරන්න.
- ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩ සටහන සැලසුම් කිරීමේ දී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කොට ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩ සටහන පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

ඒ දවස් ටිකේ ම නුවන්ට මල්ලි ගෙන් බේරිල්ලක් තිබුණො නැහැ.

“ අනේ අයියේ එන්න කො සරංගල් යවන්න....”

“ අයිය ගමේ එන්නෙත් නිවාඩු කාලෙට විතරයි නේ අයියෙ...”

ඔය වාගෙ දේවල් ම යි කාටත් ඇහුණො.

මල්ලි පුංචි යි. තාම පහේ පන්තියේ. එයා සෙල්ලමට ගියා ම වටපිටාව ගැන මුකුත් ම සෙවිල්ලක් නැහැ. ඒ වුණාට නුවන් බොහෝ ම අවධානයෙන්, විමසිල්ලෙන් කටයුතු කරන බුද්ධිමත් ළමයෙක්. එයා ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් සමත් වෙලා නගරයේ පාසලක නේවාසික ව නිදිමිත් හත් වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දක්ෂ ශිෂ්‍යයෙක්.

මොකක්ද අනතුරක් කියන්න?
ආ..... අනතුරක් කියන්නද එතමා
අනෙක් විට සිදුවන උපද්‍රවයක්.....?
ඒවා වලක්වා ගන්න ඔර්ද?
මොකද ඔර්?
අවධානයෙන් යුතුව සිටින විට අනතුරක්
සිදුවන්න
මේ අනතුර වලින්
බොහෝමයක් ම සිදුවන්න නැහැ.
අපාද..... මේ හම අනතුරකට මුල
අපේ නොසැලකිලිමත්කම!

මල්ලි මොන සෙල්ලමට ගියත් නුවන්, මල්ලි ගැන ඇහැ ගහගෙන ම යි හිටියෙ. ඒත් එ දා නුවන්ට තාත්තත් එක්ක දුර ගමනක් යන්න සිදු වුණා. හවස් වෙල යි ආවෙ.

“ පුතේ මල්ලිට උණ වාගෙ. දවසේ ම ඉතින් සරංගල්ලේ අරන් දවන පනින එක නේ වැඩේ”

මල්ලි ගේ මුණේ ලොකු වෙනසක් තිබුණා. නුවන් හිමිත් මල්ලි එක්ක රහසින් ඒ වාගේ ම ආදරයෙන් කථා කළා.

“ මං අයියෙ, අම්ම නැන්දලා ගේ ගෙදර ගිය අතරේ වහල උඩට නැගල සරංගල්ලේ යැව්ව. කුස්සිය පැත්තෙන් මං ලස්සලා වැටුණා නෙ. ඔළුව ටිකක් වැදුණා. අම්ම බනින නිසා ඒ බව අම්මට කිව්වේ නැහැ. දැන් හරියට ඔළුව කකියනවා.”

නුවන් තාත්තාත් සමග වහා ම ක්‍රියාත්මක වුණා. මිනිත්තු දහයක් ඇතුළත මල්ලි ප්‍රධාන රෝහලකට ඇතුළු කළා. ඒ වන විටත් මල්ලිට සිහිය තිබුණො නැහැ. තව මත් මල්ලි දැඩි සත්කාර ඒකකයේ සිහිය නැති ව ම.

ස්ඵනවධිමයේ හිසිහාදී ස කලින වෙස්විම්.....
ඒවාගේ ම මිනිසාගේ අදුරුදුරිලි ක්‍රියාකාරකම් නිසා
පැසරයේ අතිවන හානි දායක කරන්නට තමයි අප දුකියල
කියන්න.

ස්ඵනවික අප දුගැන මොන තරම් අපට අත්දැකීම් තියා වද?
කෝඉතින්.... ඒ වුණාට පඩි ම ඉගෙන ගෙන නැනේ?
උපුටු හවිතකි ම මගේ අප දු වලින්
සිදුවන හානිය අවම කර ගන්න පුළුවන්

ඒවාගේ ම ස්ඵනවික අප දු වල මුලික ලක්ෂණ කල්තියා හඳුනා
ගන්න තත්වි වන හානි අවම කර ගන්න පුළුවන්

කුරුලුගල කන්ද පා මුල යි, සන්තුමි ගෙ ගෙය හදල තිබුණො. කන්ද මහ කැලේ. සන්තුමි හැම දා ම යාබද නිවසේ ශ්‍යාමලි එක්ක එකතු වෙලා හවසට ඉස්කෝලෙ වැඩ කරනව. දෙන්න ම හනේ පන්තියේ. දැනට අවුරුද්දක විතර කාලයක් තිස්සෙ කුරුලුගල කන්දෙ ගස් කපනව. “ මෙහෙම ගියොත් නම් කැලෑව ඉතුරු වෙන එකක් නැහැ. කාන්තාරෙ වාගේ

වෙයි ” “ඊට වඩා භයානක තත්වයක් තියෙනව. ලොකු වැස්සකට කන්ද නාය යන්න පටන් ගත්තොත් ? අපේ ගෙවලුන් යට වෙයි”, සන්නුමි ගෙන්, ශාමලි ගෙන්, දෙමාපියන් නිතර ඔහොම කථා වුණා.

වැසි කාලේ උදා වුණා. පුංචි ගල් කැට එක දෙක පෙරළිලා කන්ද පා මුලට එන්න පටන් ගත්ත. “අම්මේ, මේක බොහොම අවදානම් තත්වයක්. ලොකු අනතුරු ඇඟවීමක්. අපි වහා ම මේ ගෙදර දාල යන්න ඕනේ.”

“ කොහෙ යන්න ද දුව? ඔය ගලක් වැටුණට ඔය තරම් බය වෙන්න ඕනෑ යැ ”?

ඒත් සන්නුමි දිගින් දිගට ම කෑ ගැහුව, ඇඬුව, බල කළා..... බැරි ම තැන තාත්තා පුංචි මාමලා ගෙ ගෙදර පදිංචියට යන්න කැමති වුණා.

ඒත් ශාමලිට බැරි වුණා සන්නුමි කළ හපන් කම කරන්නට. එයාලා තව මත් කන්ද පා මුල. දිගින් දිගට ම වැස්ස. සන්නුමිට හිතුණා ශාමලි පමණක් වත් ඒ තැනින් ඉවත් කරන්න. එයා ශාමලි ගෙ තාත්තා හමු වෙන්න වැඩ පොළට ගියා.

“මාමෙ, ශාමලි ටික දවසකට අපේ ගෙදර එවනව ද. දැන් පාඩමක් කෙරෙන්නේ නැහැ නේ” ශාමලි සෙනසුරාදා සවස සන්නුමි ගෙ ගෙදර නවතින්නට ආවා. ඉරිදා, උදේ සුසිල් අයියා දුව ගෙන ආවා. දුක්බර ආරංචියක් සමඟ “ ශාමලිලා ගෙයි ඔයල ගෙයි ගෙවල් යට වෙලා. කන්ද කඩා වැටිලා. පස් ගොඩක් විතර යි පේන්න තියෙන්නේ.”

හතේ පන්තියේ ඉගෙන ගන්නා රූපාත්, අවලාන් සවස පන්තිය නිම වී නිවසට යාමට පිටත් වුණා. මහා වැස්සක්. දෙදෙනා දිව ගියේ යසෝ ආච්චි ගේ වහල තිබුණු ගෙදර ඉස්තෝප්පුවට. ගුණපාල අයියන් වැඩ ඇරල ගෙදර යන ගමන් වැස්සට දුව ගෙන ආවේ එ තැනට ම යි.

ගුණපාල අයියා කථා කළේ පුදුම ලෙන්ගතු කමකින්. රූපාත් හරි ම සුනද ව කථා කළා. ඒත් අවලා හිටියේ බර කල්පනාවක. “ නංගිල තෙමිල නේ ද? රූ වෙන කල් ම වහි ද දන්නෑ.” එයා බෑගයෙන් එලියට ගත් ලොකු ලේන්සුවක් දුන්නා, දෙන්නට ම. අවලා ගේ තීක්ෂණ බුද්ධිය කුමක් දෝ අනතුරු හැඟවීමක් කළා.

“අනේ නෑ අයියෙ ඕනෙ නැහැ.”

ඒත් රූපා ලේන්සුව අතට ගත්තා.

“ අයියෝ, ඔය පොත් ටිකත් එක්ක කොහොම ද ළමයෝ පිහදා ගන්නේ ? එන්න කො මෙහාට.....”

“ ගුණපාල අයියාට රූපා අවනත වුණා.

අවලා සැක මුසු හිතියකින් වුණත් මදක් කල්පනා කළා. මගේ ශරීරයට අත තියන්න මේ ලෝකෙ කිසිවකුටත් අයිතියක් නැහැ. රූපා මේ ගැන නො හිතන්නේ ඇයි ?” අවලාට හිතුණා.

“රූපා, අපි යමු, අපි යමු, මේ බලන්න. පාරේ තව කොච්චර දෙනෙක් වැස්සේ තෙමී තෙමී යනව

අඬ
සමාජයේ සියලුම මිනිස්සුන් සඳහා රක්ෂකයා
කියාලයා නොසිතන්න...
එහෙම මොකද කළ යුත්ත?
අප ඉඳිමත් වන්නට ඕන
අපේ ආරක්ෂාව සලසන්න.
අපේ කේරු දවන ලෙසත් විභූතියාගත
ලෙසත්
ශරීරය, මානසික හා චිත්ත වේග ජීවිතය
එන ලෙසත් ඉඳි ආකාරයට
අනෙක් අය අපට කරන
අයුතු බලපෑම
කෙටියෙන් කියා තව නම් අප චර හා
අප යෙහින
අප සෙලුන්න
බොහෝ විට අපේ මවර දිනි- අපේ ම දුර්වල
කමිනි!

ද? කොහොමත් තෙමිල ඉන්න එක නෙ..” “ මේ වැස්සේ කොහොම යන්නද නංගී ? ” ගුණපාල අයියා හරස් වුණා. “ රූපා , ඔයා එනව ද නැද්ද ?” අවලා සැරෙන් කථා කළා. එතකොට ගුණපාල අයියා අවල ගෙ අතින් අල්ලා නවත්ව ගන්න උත්සාහ කළා. අවලා ක්ෂණයෙන් අත ගසා දැමුවා. එයා මහ වැස්සේ වුණත් කෙලින් ම දිව්වේ රූපා ගෙ ගෙදරට. ඇය බොහොම නිර්භීත ව මේ සිදුවීම රූපා ගෙ තාත්තට පැහැදිලි කළා. රූපා ගෙ තාත්තා එ වෙලේ ම පිටත් වුණා. ඊ ශෝ වෙලා. රූපා ගෙ වැඩිහිටියන් ලටඅවල ගෙ නිවසට ආව. “රූපා එ තැන හිටියෙ නැහැ. ගෙදර ආවෙත් නැහැ.” මුළු ගම ම කලබල වුණා. පසු දා උදේ ඇළ ඉවුරේ තිබී රූපා ගේ නිරුවත් මළ සිරුර සොයා ගන්නා. ගුණපාල අයියා අතුරුදහන් වෙලා.

පුළු අපට හිසා කරන්න
 ලොයට අකිකිකි රිසාව දී
 අත්තන් ම නැහැ !
 ළමා අකිකි වකි ම යටේ
 අපට හොඳ අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍ර
 සාධාරණිකම,
 ආරක්ෂාව ලබා ගන්නට,
 අකිකි රිසාව.
 එත් මෙහෙම නිසි මහොරේන්
 වකි හිසා අකිකි කදුරුවන්
 හිසා සට ලක් කරව
 හිත් පිත් නති අයත් ඉතින්...
 මේ ලෝක ඉන්නට නේ?

අන්න අදත් ප්‍රසන්නට ගහනව ද කොහෙ ද ?
 එහා ගෙදරින් නැගුණු විලාප හඬින් නිගැස්සුණු ශක්ති සඳුලතලයට ගොස් විපරම් කළා. ප්‍රසන්න වලං ගොඩක් තියා ගෙන වතුර කරාමය ළඟ අඩනවා. ඒ ගෙදර නැන්දා ප්‍රසන්න ගේ ඔළුව ටැප් කණුවේ ඇන ගෙන ඇන ගෙන ගියා. මාමා පයින් එකක් ගැහුවා. ශක්තිට දුක උහුල ගන්න බැරුව ගියා. ශක්ති ගේ අම්මලත් ගෙදර නැහැ. කාට කියන්න ද? ශක්ති සාලයට ඇවිත් වාඩි වුණා. එයාට ඇඬුණා.
 ශක්ති ආයෙ මත් සඳුලතලයට ගියා. ප්‍රසන්න වලං හෝදනවා.
 “ ඒයි, ප්‍රසන්න, ඔයා කියෙ පන්නියෙ ද ඉගෙන ගන්නේ ?”
 “ හතේ”
 “ මාත් හතේ...”
 “ ඒ වුණාට දැන් ඉස්කෝලෙ යන්නේ නැහැ. මෙහේ වැඩට ආවා.”

දෙන්න රහසින් එහෙම කථා කර ගන්නා. ශක්ති ආයෙ මත් ගෙට ආවා.
 තවත් මර ලනෝනියක් ! ශක්ති ආයෙ සඳුලතලයට දිව්වා. ප්‍රසන්න ජනේලයේ ශ්‍රිල් එකට නියලා බැඳලා ! නෑ මං වහා ම පියවරක් ගන්න ඕනෙ. සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමි අපට ඉගැන්වුවේ ළමා අයිතිවාසිකම් පනත යටතේ මේ වාගේ වැඩිහිටියන්ට දඩුවම් කරන්න පුළුවන් කියල යි..”

ශක්ති වහා ම සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පොත පෙරළුවා.
 “ආ මේ තියෙන්නේ , ළමා ආරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව”
 ශක්ති දුරකථන නාමාවලිය කියෙව්වා. දුරකථන අංකය සොයා ගන්නා.
 මොහොතක් වත් පමා වුණේ නැහැ. ප්‍රසන්න පිලිබද ව පැමිණිලි කළා. ගත වුණේ මිනිත්තු හතළිස් පහ යි. සුදු පාට වෑන් රියක් එහා ගෙදර මිදුලට ම ඇවිත් නැවැත්වුවා. ශක්ති ආයෙ මත් සඳුලතලයට දිව්වා. ලොකු බහින් බස් විමක් . අමුත්තන් පිරිසක් “ ආ මේ එන්නේ, මාම යි නැන්ද යි මාංවු දා ගෙන ” එක අමුත්තෙක් ප්‍රසන්න ගේ බැමි ලිහුවා. වෑන් එකට කැඳවා ගෙන ගියා. වෑන් එකට නගින්න පෙර ප්‍රසන්න හැරිලා බැලුවා, ශක්ති දිහා ශක්තිට අත වැනුවා. ශක්තිත් අත වැනුවා.

ගුරුවරයාට අත්වැලක් - අභියෝග සමහරක්

අනතුරු	ආපදා	අපවාර අපයෝජන	අන් අය ගේ අපේක්ෂා
<ul style="list-style-type: none"> • බෝම්බ පිපිරීම • ක්ලාන්ත වීම • ජේශි ඉරීම • ජේශි ඇදීම • බාහිර තුවාල • සන්ධි බිඳීම • සර්පයින් දෂ්ඨ කිරීම. • ජලයේ ගිලීම • උසකින් වැටීම • රිය අනතුරු • වස විස පානය • පිලිස්සීම <ul style="list-style-type: none"> • උණු ජලයට • ගින්දරට • රසායනික ද්‍රව්‍යවලට • ක්‍රීඩා පිටියේ අනතුරු 	<ul style="list-style-type: none"> • ගං වතුර • සුනාමි • සුලි සුළං • ලැව්ගිනි • අකුණු සැර • නාය යාම • භූමි කම්පා • නියඟය • ටෝනේඩෝව • ගිනි කඳු • අයිස් කඳු 	<ul style="list-style-type: none"> • බිය වැද්දීම • අනිසි ස්පර්ශය • අසහනය පොතපතට හුරු කිරීම • දුම් පානයට හුරු කිරීම • නො ගැළපෙන ඇසුර • අසහනය බැණ වැදීම • මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම • ඉගෙනුම් අවස්ථා අනිම කිරීම • අනිසි සබඳතා • අසහනය ප්‍රකාශන හා රූප පෙන්වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • දෙමාපිය අපේක්ෂාවෙන් <ul style="list-style-type: none"> • රැකියාවක් තීරණය කර ඒ සඳහා දුරුවන් පෙළඹවීම • විභාග සමත් කරවීමේ අපේක්ෂාව • විවේකයට බාධා වන පරිදි අමතර පංතිවලට සහභාගි කරවීම • ක්‍රීඩා හා විෂය බාහිර කටයුතු සඳහා අවස්ථා ලබා නො දීම • පාසලේ අපේක්ෂා <ul style="list-style-type: none"> • විධිමත් විෂයමාලාවේ පමණක් ප්‍රතිඵල පෙන්වීමේ උත්සාහය • විෂය සමගාමී කටයුතු සැලසුම් කර නො තිබීම. • ගුරු හවුන් ගේ අපේක්ෂා • දේශපාලන අපේක්ෂා • ආර්ථිකමය අපේක්ෂා • සමාජමය අපේක්ෂා • ළමුන්ගේ කැමැත්තට ඉඩ නො දීම

- දුරුවන් කුඩා කල සිට ම අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දීමට පුරුදු පුහුණු කරවීම මගින්
 - මුහුණ දීමට සිදු වන අනතුරුදායක තත්වවලින් බේරීමට හැකි වෙයි.
 - අනතුරුදායක තත්ව වලක්වා ගත හැකි වෙයි.
 - සිදු වන හානිය අවම කර ගත හැකි වෙයි.
- අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා අන් පත් කර ගත යුතු නිපුණතා
 - අභියෝග හඳුනා ගැනීම පිලිබඳ නිවැරදි අවබෝධය
 - අභියෝග කල් තියා හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව.
 - නිවැරදි හා ඝණික තීරණ ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වීම.
 - සාමූහික තීරණ ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වීම.

- ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය
 - අභියෝගවලින් වැළකී සිටීමේ ක්‍රම දැනුවත් ව සිටීම
 - හැගීම් පාලනය කර ගැනීමට පුරුදු පුහුණු වීම.
- ශ්‍රී ලංකාවේ බලපවත්වන නීතිය යටතේ අපචාර හා අපයෝජන සිදු කිරීම අපරාධයකි. ඒ සඳහා අනුබල දීම ද අපරාධයකි.
 - අපචාර හා අපයෝජනවලින් බේරීමට, මගහැර යාමට අනුගමනය කළ යුතු දෑ
 - විවිධ සමාජ ස්ථර පිළිබඳ ව දැනුවත් වීම.
 - අන්‍යයන් තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලබා ගැනීම.
 - දෙමාපියන් ගුරුවරුන් හා ගැලපෙන වැඩිහිටියන් ගෙන් පමණක් උපදෙස් හා මාර්ගෝපදේශ ලබා ගැනීම.
 - නුහුරු නුපුරුදු ස්ථානවලට තනි ව නො යා සිටීම.
 - දැඩි විශ්වාසය රැවටීමට මුල් විය හැකි බැවින් ඉන් වැළකී සිටීම.
 - නො ගැලපෙන යෝජනා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පුරුදු වීම.
 - ජනාකීර්ණ නො වූ ස්ථානවල රැඳී නො සිටීම.
 - තමන්ට තේරුම් ගත නො හැකි යෝජනා , සිද්ධීන් පිළිබඳ ව වහා ම දෙමාපියන් හෝ වැඩිහිටියන් දැනුවත් කර උපදෙස් ලබා ගැනීම.
 - තමන් අකැමැති ක්‍රියාවන්ට ඉඩ නො දීම.
 - ආපදා කළමනාකරණය සඳහා දැන සිටිය යුතු දෑ

ආපදා ඇති වීම වැළැක්වීම අපහසු වුවත් ඉන් ඇති වන හානිදායක තත්ත්වය අවම කර ගැනීමෙන්, ආපදාවකින් පසු ඇති වන තත්ත්වයට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම වැදගත් ය.

අප දැන සිටිය යුතු දෑ

සුනාමි - සුනාමි තත්ත්ව ඇති වන්නේ මුහුදු පත්ලේ ඇති වන

- භූමි කම්පාවක්
- නාය යාමක්
- ගිණිකඳු පිපිරීමක් හෝ විශාල පිපිරීමක්
- උල්කාපත මුහුදට කඩා වැටීමක්

හේතුවෙන් විය හැකි ය.

ඉහත හේතු නිසා ඒ මත ඇති ජලකඳු පහලට ගමන් කිරීම හේතුවෙන් ඇති කරන තරංග වෙරළ දක්වා වේගයෙන් ගමන් කිරීම සුනාමි තත්ත්වයක් ලෙස හැඳින්වේ.

- සුනාමි තත්ත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා මුහුදු ආශ්‍රිත පදිංචි කරුවන් දැන සිටිය යුතු දෑ
 - මුහුද තුළ සිදු වන විශේෂිත තත්ත්ව පිළිබඳ අවබෝධයන් සිටීම.
 - විශේෂ සිදුවීමක් දැන ගත් වහා ම ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා ගමන් කිරීම.
 - අන් අය ද දැනුවත් කිරීම.

අකුණු - උණුසුම් අස්ථායී සහ තෙතමනයක් සහිත වායුගෝලීය තත්වයට යටතේ වර්ධනය වන ඉතා උස කැටි වැනි වලාකුළුවලින් අකුණු සහ ගිගුරුම් ඇති වේ.

- ආරක්ෂා වීම සඳහා කළ යුතු දෑ
 - අකුණු හඬ ඇසේ නම් ඔබ අකුණු සැර වැදිය හැකි ප්‍රදේශයක සිටින බව තහවුරු කර ගන්න.
 - එළිමහනේ නො සිට ආවරණ සහිත ගොඩනැගිල්ලක් හෝ වාහනයක් තුළට යන්න.
 - ගස්කොළන් රහිත විවෘත ස්ථානවල රැඳී නො සිටින්න.
 - උස් බිම්, කඳු, නුදෙකලා ගස් හෝ උස ගස් යට නො රැඳෙන්න.
 - රැහැන් දුරකථන භාවිතා නො කරන්න.
 - විදුලි උපකරණ පරිපථවලින් ගලවා දමන්න.
 - කැලයක සිටි නම් උස අඩු ගස් සෙවණට යන්න.
 - එළිමහනේ දී, ගස්, කම්බිවැට, කණු ආදියෙන් ඇත් වන්න.
 - ජලයේ හෝ මුහුදු වෙරළේ සිටි නම් වනා ම ඉවත් වන්න.
 - බෝට්ටුවක සිටි නම් පහන් වී සිටින්න.

නායයාම- නාය යාමක් යනු ඉහළින් පිහිටි ප්‍රදේශයක පවතින ගල් හා පස්, ඒ මත පිහිටි ගස්, වැල් ආදියද සමග පහළ ප්‍රදේශයක් කරා රූටා යාම යි. මේ සඳහා ස්වාභාවික හේතු මෙන් ම මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් ද බලපායි.

- නාය යාමට ලක් විය හැකි ප්‍රදේශ හඳුනා ගනිමු.
 - පොළොවේ ඉර නැලීම්, ගැඹුරු පැලුම්, පොළව ගිලා බැසීම ආදිය දක්නට ලැබීම.
 - ක්‍රමයෙන් ඇල ව යන ගස් හා හෙමිහිට තල්ලු වන ගල්.
 - බැවුම්වල ඇති ගොඩනැගිල්ලවල බිත්ති පහළ මට්ටමේ සිට පැලුම් ඇති වීම.
 - හදිසියෙන් මඩ සහිත හෝ රහි. ජල උල්පත් මතු වීම.
 - පෙර තිබූ ජල උල්පත් ක්‍රමයෙන් හිඳී යාම
- නාය යාම වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ හැකි දේ
 - හෙල් මළු ක්‍රමයට බිම් සකසා වගා කිරීම
 - පොළොව මතුපිට විධිමත් ව ජලය ගලා යාමට සැලසුම් කිරීම
 - නාය ගිය බිම්වල නැවත ගස් වගා කර කැලෑ ප්‍රදේශ ඇති කිරීම.
 - ලිස්සා යා හැකි බිමේ කඳු මුදුන සමතලා කර බර සැහැල්ලු කිරීම.
 - කොන්ක්‍රීට් හෝ ගල් වැටි යොදා බැම් ඉදි කිරීම.

භූමි කම්පා - පෘථිවි පෘෂ්ඨය නම් වූ ගිලා ගෝලය ඊට යටින් ඇති අර්ධ ද්‍රවමය ස්වභාවයෙන් යුත් අධෝගෝලය මත ඉපිලෙමින් ඇති කරන චලනය නිසා තම මායිම් හි ගොඩනැගෙන ආතතිය (ශක්තිය) ක්ෂණික ව මුදා හැරීම නිසා භූමි කම්පා හට ගනී.

- භූමි කම්පාවල ස්වභාවය අනුව ඇතිවන හානි
 - ඉතා සුළු පිරිසකට හා නිවෙස්වල ඉහළ මාලයට දැනෙන හානි.
 - උස් වූ නිවෙස්වලට දැනෙන හානි හඳුනා ගැනීම අපහසු ය.

- සැමට දැනෙන සිට ගෙන සිටීමට අපහසු තත්ත්ව-දැව භාණ්ඩ වලනය වේ.
- දුර්වල නිවෙස්වලට මහත් සේ හානි සිදු වේ.
- ගොඩනැගිලි අත්තිවාරමෙන් ඉවත් වේ.
- පෘථිවි පෘෂ්ඨයේ ඉරිතැලිම් ඇති වේ, මහත් හානි සිදු වේ.

ගං වතුර - ජල ගැලීම්.

- ජල ගැලීම් ස්වාභාවික හේතු මෙන් ම වෙනත් හේතු නිසා ද ඇති වේ.
 - කඳු බෑවුම් ඵලි පෙහෙලි කිරීම
 - ගංගාවලින් වැලි ගොඩ දැමීම
 - ගං ඉවුරු ආශ්‍රිත අනවසර ඉදිකිරීම්
 - ස්වාභාවික හේතු
- ජල ගැලීම් නිසා ඇති වන හානි වළක්වා ගැනීම සඳහා
 - ජල ගැලීම් සහිත ප්‍රදේශවලට ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න.
 - ගලා යන සැඟ පහරින් අත් වී සිටින්න.
 - බිම වැටී ඇති විදුලි කණු හා විදුලි රැහැන් අසලින් ඉවත් වන්න.
 - ඵම ප්‍රදේශවල ජලය සහ ආහාර ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වළකින්න.
 - ජලය භාවිතා කරන්නේ නම් හොඳින් පිරිසිදු කරන්න.

බෝම්බ පිපිරීම - රටක දීර්ඝ කාලීන යුධමය තත්ත්ව ඇති විටක දී බෝම්බ පිපිරීමද හදිසි අනතුරක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙම අවදානම් තත්ත්වයෙන් බේරීමටත් ඇති වන ආපදා අවම කර ගැනීමටත් අනතුරක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ පාසල් දුරු දැරියන් දැනුවත් කළ යුතු ය.

- මෙ වන් අවස්ථාවක දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග
 - අයිතිකරුවකු නොමැති සැක සහිත පාර්සලයක් උපකරණයක් දුටු විට ඉන් තමන් හා අන් අය අත් කර වගකිව යුතු අයට ඒ පිළිබඳව දැන්වීම.
 - පිරිස ඉක්මනින් ඉවත් කළ නො හැකි ශාලාවක් තුළදී සැක සහිත යමක් හමු වූ විට ඉන් ඉවත් වී යන තුරු සියලු දෙනා බිම දිගා වී සිටීමට සැලැස්වීම.
 - සැක සහිත පුද්ගලයන් ගැන අවධානයෙන් සිටීම.
 - අනතුරක් සිදු වූ විට දී ඉන් ඇති වන හානි අවම කර ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම.

අනතුරු - සඳහා ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර

- ප්‍රථමාධාර යනු හදිසි අනතුරකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයකු, වෛද්‍යවරයකු වෙත පමුණුවන තුරු ඔහු ගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට, අවදානම අඩු කර ගැනීමට, ආසාදනය වීමෙන් වළක්වා ගැනීමට සහ රෝගියාට සහනයක් සැලසීමට; ප්‍රථමාධාර ලබා දීම පිළිබඳ නිපුණ වූවකු විසින් (ප්‍රථමයෙන්) දෙනු ලබන ආධාරය යි.

- රිය අනතුරු බෝම්බ පිපිරීම් වැනි හයානක අනතුරක දී ප්‍රථමාධාර කරුවකු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
 - අනතුරේ ස්වභාවය හඳුනා ගත යුතු ය. අනතුරුව ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු අය ගේ අනුපිලිවෙළ තෝරා ගත යුතු ය.
 - ප්‍රථමයෙන් ම ජීවිත අවදානමෙන් යුතු අයට,
 - අසාධ්‍ය වීමෙන් වළක්වා ගත යුතු අයට
 - අධික ලෙස රුධිරය වහනය වන අයට
 - සුව වීමට ආධාර කළ යුතු අයට

- ප්‍රථමාධාර පිලිවෙත්
 - පේශිවලට සිදු වන අනතුරුවල දී R.I.C.E ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
 - R - REST - විවේකය ලබා දීම
 - I - ICE - අයිස් තබා සිසිල් කිරීම
 - C - COMPRESSION - මඳ පීඩනයක් යෙදීම.
 - E - ELEVATION - අදාළ ස්ථානය උසකින් නැඹීම.

- විදුලි සැර වැදීමක දී
 - විදුලිය සැපයුම වහා ම විසන්ධි කරන්න.
 - රෝගියා ගේ බිය නැති කරන්න.
 - සම්බාහනය කරමින් රෝගියා රෝහල් ගත කරන්න.

- බාහිර ව රුධිරය වහනය වන සුළු තුවාල
 - කැපුම සහිත ස්ථානය පිරිසිදු ඇල් ජලයෙන් සෝදන්න.
 - තුවාලය මත අප ද්‍රව්‍ය ඇත් නම් ඉවත් කරන්න.
 - තුවාලය වියැලෙන්නට හරින්න.
 - රුධිරය ගැලීම දිගට ම සිදු වන්නේ නම් ඒ මත පීඩනයක් යොදන්න.
 - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගියා යොමු කරන්න.

- අභ්‍යන්තර රුධිර වහනයක දී
 - රෝග ලක්ෂණ
 - ස්වභාවික ශාරීරික සිදුරු ඔස්සේ රුධිරය පිටතට ගලා ඒම (නාසයෙන්, කනෙන්, මල මුත්‍රා සමග)
 - රෝගියා වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කරවන්න.

- ක්ලාන්ත වීමක දී
 - වාඩි වී හිස පහතට නැඹුරු ව තබා ගැනීමට සලස්වන්න.
 - ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට පොළඹවන්න.
 - පිරිසිදු වාතය ලැබීමට සලස්වන්න.

- සර්පයන් දුෂ්ට කිරීම - සර්පයා හඳුනා ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝජනවත් වේ.
 - දුෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් යොදා ජලය ගලා යන පරිදි සෝදන්න.
 - රෝගියා සන්සුන් කර බිය නැති කරන්න.
 - රෝගියා විවේකී ව තබන්න.
 - අවශ්‍ය නම් වේදනා නාශකයක් ලබා දෙන්න.
 - වෛද්‍ය උපදෙස් වෙත හැකි ඉක්මනින් යොමු කරන්න.

- බල්ලන් බළලුන් සපා කෂම
 - සපා කෂ ස්ථානය සබන් යොදා ජලය ගලා යන පරිදි සෝදන්න.
 - රෝගියා සන්සුන් කර අවශ්‍ය පරිදි වෛද්‍ය උපදෙස් හැකි ඉක්මනින් ලබා දෙන්න.

- වස විස ශරීර ගත වීමක දී
 - වස තැවරි ඇති ඇඳුම් ඉවත් කරන්න.
 - ශරීරයේ වස තැවරි ඇත් නම් සබන් යොදා සෝදන්න.
 - රෝගියා ගේ බිය දුරු කරන්න.
 - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගියා වහා ම යොමු කරන්න.
 - ශරීර ගත වී ඇති විස වර්ගය දැන ගැනීම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා පහසුවක් වේ.

- පිළිස්සීමකදී
 - තුවාලයට විෂබීජ ඇතුළු නො වන සේ ආවරණය කර වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු කරන්න.

- උලුක්කුවක දී
 - අදාළ ස්ථානය වටේට අයිස් තබා සිසිල් කර විවේක ගැනීමට සලස්වන්න.

- නාසයේ අස්ථි බිඳීමක දී
 - අයිස් තබා රුධිරය වහනය පාලනය කර වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු කරන්න.

නක්සේරුව හා ඇගයීම

හැඳින්වීම

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මගින් අපේක්ෂිත ඉගෙනුම් ඵල සිසුන් විසින් සාක්ෂාත් කර ගැනීම තහවුරු කිරීම සඳහාත් සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් හඳුනා ගැනීම සඳහාත්, පන්ති කාමරයේ පහසුවෙන් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අන්තර් සම්බන්ධතාවකින් යුත් වැඩ සටහන් දෙකක් ලෙස තක්සේරුව හා ඇගයීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. තක්සේරුව නිසි පරිදි සිදු වන්නේ නම් පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන සියලු ම සිසුන්ට අදාළ නිපුණතා සම්බන්ධ ව ආසන්න ප්‍රවීණතාව වත්, ලබා ගැනීම අපහසු නො වේ. අනෙක් අතට ඇගයීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් කවරේ දැයි හඳුනා ගැනීම ය.

තක්සේරුවේ යෙදී සිටින ගුරුවරුන්ට තම සිසුන් සඳහා දෙයාකාරයක මාර්ගෝපදේශකත්වය ලබා දිය හැකි ය. එම මාර්ගෝපදේශ පොදුවේ හඳුන්වන්නේ ප්‍රතිපෝෂණය (FEED BACK) හා ඉදිරි පෝෂණය (FEED FORWARD) යනුවෙනි. සිසුන් ගේ දුබලතා හා නො හැකියා අනාවරණය කර ගත් විට ඔවුන් ගේ ඉගෙනුම් ගැටලු මග හරවා ගැනීමට ප්‍රතිපෝෂණයත් සිසු හැකියා සහ ප්‍රබලතා හඳුනා ගත් විට එම දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීමට ඉදිරි පෝෂණයත්, ලබා දීම ගුරු කාර්යය වේ.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වය සඳහා විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් නිපුණතා අතරින් කවර නිපුණතා, කවර මට්ටමින්, සාක්ෂාත් කළ හැකි වූයේ දැයි සිසුන් විසින් හඳුනා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ඇගයීම් වැඩපිළිවෙළ ඔස්සේ සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් විනිශ්චය කිරීම මේ අනුව ගුරුවරුන් ගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර සිසුන් හා දෙමව්පියන් ඇතුළු වෙනත් අදාළ පාර්ශවවලට සිසු ප්‍රගතිය සන්නිවේදනය කිරීමට ගුරුවරු යොමු විය යුතු වෙත්.

ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරන මෙම විෂයමාලාව ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය (STUDENT - CENTRED) නිපුණතා පාදක (COMPETENCY-BASED), ක්‍රියාකාරකම් දිශානිමුඛ (ACTIVITY-ORIENTED) කර ගත් ප්‍රවේශයකින් යුක්ත වේ. ජීවිතය අර්ථවත් කර ගැනීම සඳහා ක්‍රියාවෙන් ඉගෙනුම, ගුරුවරයා ගේ පරිණාමන භූමිකාවේ (TRANSFORMATION ROLE) හරය වේ.

පූර්වයෙන් සංවර්ධනය කළ ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන මෙම විෂයමාලාව ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම, තක්සේරුව හා ඇගයීම සමඟ සමෝධානය කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල දෙ වැනි පියවරේ දී සිසුන් කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට ඔවුන් තක්සේරුවටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල තුන් වැනි පියවරේ දී සිසුන් ස්වකීය අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඔවුන් ඇගයීමටත්, ගුරුවරයාට හැකි වේ. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට සිසුන් අතර ගැටසෙමින් ඔවුන් ඉටු කරන කාර්යය නිරීක්ෂණය කරමින් සිසුන් මුහුණ පා ඇති ගැටලු පන්ති කාමරය තුළ දී විසඳා ගැනීම සඳහා පහසු කම් සහ මාර්ගෝපදේශකත්වය සපයා දීම ගුරුවරයා ගෙන් අපේක්ෂා කරන කාර්යයකි.

තක්සේරුව හා ඇගයීම පහසුවෙන් සිදු කළ හැකි වන පරිදි පොදු නිර්ණායක පහක් යෝජනා කෙරේ. මෙම නිර්ණායක අතරින් පළමු නිර්ණායක තුන ඒ ඒ නිපුණතාව ගොඩ නැඟීමට ඒකරාශී වී තිබෙන දැනුම, කුසලතා හා ආකල්ප මූලික කොට සැකසී තිබේ. අවසාන නිර්ණායක දෙක ජීවිතයට වැදගත් වන හැකියා දෙකක් ප්‍රගුණ කර ගැනීමට සිසුන්ට අනු දේ. මේ නිර්ණායක හා සම්බන්ධ වර්ග වෙනස් කම් පහ පන්ති කාමරය තුළ සිසුන් ක්‍රියාත්මක වීමේ දී හඳුනා ගැනීමට ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු අතර තක්සේරුව යටතේ එම වර්ග ගොඩනැඟීම තහවුරු කිරීමටත්, ඇගයීම යටතේ එ සේ ගොඩනැගා ගත් වර්ග පිළිබඳ ව විනිශ්චයන්ට එළඹීමටත් , ගුරුවරයා යොමු විය යුතු වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ වැඩපිළිවෙළ වැඩි දියුණු කිරීමෙන්, ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දීර්ඝ කළ හැකි ය. මෙ සේ ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා මූලින් ම කළ යුත්තේ ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්, කාණ්ඩ කීපයකට වෙන් කර ගැනීම යි.

සිසු ඉගෙනුම විකසිත කළ හැකි ප්‍රභේද කීපයක් ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩය හා බැඳෙන විෂය සන්ධාරය පදනම් කර ගනිමින් දෙ වනුව හඳුනා ගත යුතු ය. තෝරා ගත් ප්‍රභේද පදනම් කර ගෙන ගුරුවරයාට හා සිසුන්ට උපදෙස් ඇතුළත් වන පරිදි ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දීර්ඝ කෙරෙන උපකරණ සකසා ගැනීම ඊ ළඟ පියවර වන අතර සෑම ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයක් ආරම්භයේ දී ම මෙම උපකරණ සිසුන්ට හඳුන්වා දීම ගුරුවරයා ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. මේ අනුව ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම දීර්ඝ කිරීම සඳහා ගුරුවරයාට යොදා ගත හැකි ප්‍රභේද කීපයක් මතු දැක් වේ.

- සංකල්ප සිතියම් (CONCEPT MAPS)
- බිත්ති පුවත්පත් (WALL NEWS PAPERS)
- ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩ සටහන් (QUIZZES)
- ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු පොත් (QUESTION AND ANSWER BOOKS)
- ශිෂ්‍ය කාර්ය සාධන ගොනු (PORTFOLIOS)
- සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශන (EXHIBITIONS)
- විවාද (DEBATES)
- සාකච්ඡා මණ්ඩල (PANEL DISCUSSIONS)
- සම්මන්ත්‍රණ (SEMINARS)
- ඝෂණික කථා (IMPROMPTU SPEECHES)
- භූමිකා රංගන (ROLE PLAYS)
- සාහිත්‍ය විමසුම් (PRESENTATION OF LITERATURE REVIEWS)
- ක්ෂේත්‍ර පොත්/ ස්වභාව අධ්‍යයන දින පොත්/ හොඳ වැඩ පොත (FIELD BOOKS/NATURE DIARIES)
- ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ (PRACTICAL TESTS)

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන් වන කොටස, යෝජිත ඉගෙනුම හා ඉගැන්වීම් දීර්ඝ කිරීමේ අවස්ථාවන් , ඇගයීම් ලක්ෂ්‍ය හා ඒ සඳහා තෝරා ගෙන ඇති උපකරණන් හඳුන්වා දීමට සැලසුම් කර තිබේ. මේ ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම් තුළත් ඒවා අතරත් තක්සේරුව හා ඇගයීම දෙයාකාරයකින් සිදු කිරීමෙන් ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් පුළුල් වන අතර ආශාවෙන් හා ප්‍රබෝධයෙන් ඉගෙනුමේ නියැලීමට සිසුන්ට හැකි වේ.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ

- 1.0 ඇගයීම් අවස්ථාව : වාරය 01, උපකරණ 01
- 2.0 ආවරණය කරන නිපුණතා මට්ටම් : 1.1., 2.1, 5.1 සහ 12.1 දරන නිපුණතා මට්ටම්
- 3.0 ආවරණය කරන විෂය සන්ධාරය : 1.1, 2.1, 5.1 සහ 12.1 නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ විෂය සන්ධාරය
- 4.0 උපකරණයේ ස්වභාවය : ● බිත්ති පුවත් පතක් නිර්මාණය කිරීම සහ ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක්
- 5.0 උපකරණයේ අරමුණු : ● යන පැවැත්මට අදාළ පහත දැක්වෙන සාධක ජීවිතයට අනුබද්ධ කිරීම
 - පවුල තුළ යහපත් සම්බන්ධතා වර්ධනය
 - පවුල තුළ පැවතෙන ආචාර ධර්ම, ඇගයීම් හා සදාචාරයට ගරු කිරීම.
 - බුද්ධිමත් ලෙස අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම.
 - විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම.
 - ප්‍රදේශයට ආවේණික ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුවත් වීම හා සංස්කෘතියට ගරු කිරීම.
- 6.0 උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් :
 - ගුරුවරයාට උපදෙස් : ● පන්තියේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
 - නිර්මාණ සංස්කරණය සඳහා එක් කණ්ඩායමකින් සංස්කාරකවරුන් හි දෙනකු බැගින් පත් කරන්න.
 - පළමු වාරය අවසන් වන තෙක් සති දෙකකට වරක් බිත්ති පුවත් පතට නව නිර්මාණ ඇතුළත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - මතු දැක්වෙන මාතෘකා ආවරණය වන පරිදි කවි, කෙටි කතා, ලිපි, චිත්‍ර, පෝස්ටර් හා කාටූන් යන අංශ යටතේ නිර්මාණ කිරීමට අදාළ කණ්ඩායම් මෙහෙයවන්න.
 - ‘පවුලේ සතුට පවත්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ’
 - ‘පවුලේ සාමාජිකයන්ට අපහසුතාවක් ඇති නො වන සේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම.’
 - ‘විත්තවේග සමබර ව පවත්වා ගැනීමේ වාසි’
 - ඉදිරිපත් කරන නිර්මාණ අංශ සති දෙකෙන් දෙකට කණ්ඩායම් අතර මාරු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

- වරින් වර සිසු නිර්මාණ අගයමින් ඔවුන් තුළ අභිමානය ගොඩනගන්න.
- ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය සඳහා පහත දැක්වෙන උපදෙස් පිළිපදින්න.
- ප්‍රදේශයට ආවේණික ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ ලේඛනයක් සකස් කිරීමට කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉන් වැඩි දෙනකුට සහභාගි විය හැකි ජන ක්‍රීඩාවක් අනාවරණය කර ගැනීමට යොමු කරවන්න.
- සති දෙක අවසානයේ එම ජන ක්‍රීඩා එක් එක් කණ්ඩායම් මගින් ආචාර්‍යයන්ට දැක්වීමට කරවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල සිසුන්ට ප්‍රතිපෝෂණයක් හා ඉදිරි පෝෂණයක් ලබා දෙන්න.
- ඇගයීම් කරන අවස්ථාවල ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම, ක්‍රීඩක ලක්ෂණ හා සිසු පෞරුෂ ලක්ෂණ පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- යෝජිත නිර්ණායක ඔස්සේ ඇගයීම් කර ප්‍රගතිය සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

සිසුන්ට උපදෙස්
උපකරණ අංක 1 :

- ගුරුවරයා ගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- ඇගයීමට අදාළ නිපුණතා පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- ඔබේ පන්තියට බිත්ති පුවත්පතක් නිර්මාණය කිරීමට ඇති බැවින් පන්ති භාර ගුරුවරයා ගේ අවසරය ලබා ගන්න.
- පහත දැක්වෙන මාතෘකාවලට අනුකූල ව කවි, කෙටි කතා, චිත්‍ර, පෝස්ටර්, ලිපි සහ කාටූන් නිර්මාණය කරන්න.
 - ‘පවුලේ සතුට පවත්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ’
 - පවුලේ සාමාජිකයන්ට කරදරයක් නො වන සේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම.
 - ‘චිත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමේ වාසි’
- ඔබේ නිර්මාණවලට සිංහල සහ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය භාර ගුරුවරුන් ගේ සහ අනෙකුත් ගුරුවරුන් ගේ මඟ පෙන්වීම ලබා ගන්න.
- නිර්මාණ සංස්කරණ කටයුතු සඳහා එක් කණ්ඩායමකින් සංස්කාරකවරුන් ති දෙනෙකු පත් කර ගන්න.
- අදාළ සංස්කාරකවරුන් මගින් සියලු ම සිසු නිර්මාණ ඉහත ගුරුවරුන් ගේ අනුමැතිය ලැබීමෙන් පසු බිත්ති පුවත්පතට යොමු කරන්න.
- පළමු වාරය අවසාන වන තෙක් ම බිත්ති පුවත්පත පවත්වා ගෙන යාම ඔබේ කැමැත්ත පරිදි සිදු කරන්න.

උපකරණ අංක 2 :

- ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය සඳහා පහත දැක්වෙන උපදෙස් පිළිපදින්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- ප්‍රදේශයට ආවේණික ජන ක්‍රීඩා කිහිපයක් පිළිබඳ ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- වැඩි දෙනකුට සහභාගි විය හැකි ජන ක්‍රීඩාවක් ඔබ ගේ අභිමතය පරිදි තෝරා ගන්න.
- පහත දැක්වෙන තේමා යටතේ එම ජන ක්‍රීඩාව පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කරන්න.
 - අදාළ ක්‍රීඩාවේ,
නම-
නීති රීති -
උපකරණ (තිබේ නම්) -
පිටියේ ප්‍රමාණය - (අත් නම් පමණක්)
පවත්වා ගෙන යන ආකාරය -
- ඔබ විසින් වාර්තාව සැකසූ ජන ක්‍රීඩාව ප්‍රායෝගික ව ආදර්ශනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න.

7.0 ඇගයීම් ක්‍රමය :

නිර්ණායක	ශිෂ්‍යයා/ ශිෂ්‍යාව ගේ නම			
● නිපුණතාවලට අදාළ සාධක නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගැනීම.				
● නිර්මාණශීලී ව හා ගවේෂණාත්මක ව කරුණු ගොනු කිරීම.				
● ක්‍රියාකාරකම තුළ දී උද්යෝගයෙන් සහභාගි වීම.				
● ප්‍රායෝගික ආදර්ශනයේ දී ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම, ක්‍රීඩා ලක්ෂණ (ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපැදීම, ආචාර ධර්මවලට ගරු කිරීම, ක්‍රියාශීලී බව, තරගකාරී බව, ස්වයං විනය, කණ්ඩායම් හැඟීම, සහයෝගීතාව, හායකත්ව / අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණ විඳහා දැක්වීම.				
● සිසු පෞරුෂ ලක්ෂණ හා සමාජ හැකියා				

- A - ඉතා හොඳයි
- B - හොඳයි
- C - මධ්‍යස්ථ යි
- D - සංවර්ධනය විය යුතු යි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ

- 1.0 ඇගයීම් අවස්ථාව : වාරය 02, උපකරණ 01
- 2.0 ආවරණය කරන නිපුණතා මට්ටම් : 5.2, 6.1, 6.2 සහ 8.1 දරන නිපුණතා මට්ටම්
- 3.0 ආවරණය කරන විෂය සන්ධාරය : 5.2, 6.1, 6.2 සහ 8.1 නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ විෂය සන්ධාරය
- 4.0 උපකරණයේ ස්වභාවය : ● පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීම හා ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක්
- 5.0 උපකරණයේ අරමුණු : ● ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගත හැකි ස්වාභාවික වූත්, පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අනුන වූත්, ආහාර ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීමට උනන්දු කිරීම.
 - වොලිබෝල් දක්ෂතා නිවැරදි ව ඉදිරිපත් කිරීම
 - ඇවිදීම හා දිවීම යන ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයට හුරු කිරීම.
- 6.0 උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් :
 - උපකරණ අංක 1
 - ගුරුවරයාට උපදෙස් : ● ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳව වාරය ආරම්භයේ දී සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - මෙම ඇගයීම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිදු කරන බව දන්වන්න.
 - පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
 - සිසුන් අතුරෙන් කිහිප දෙනෙකු කණ්ඩායම් නායකයින් ලෙස තෝරා ගැනීමට යොමු කරන්න.
 - මෙම ඇගයීමට පෝස්ටරයක් සැකසීම සහ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් වන බව ද සිසුන්ට දන්වන්න.
 - ප්‍රදේශයෙන් සපයා ගත හැකි එක් එක් පෝෂකාංගය බහුල ව ඇතුළත් ආහාර ද්‍රව්‍ය හැකි තරම් හඳුනා ගැනීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
 - “නිරෝගී දිවියකට ස්වාභාවික ආහාර ” යන තේමාව යටතේ ආකර්ෂණීය පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් පොළඹවන්න.
 - පෝස්ටරය නිර්මාණය කිරීමේ දී ප්‍රධාන පෝෂකාංග බහුල ව අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය ඉස්මතු වන සේ එය සැකසීමට උපදෙස් දෙන්න.

උපකරණ අංක II

:

- වරින් වර සිසුන් පිළිබඳ සොයා බලමින් අපේක්ෂිත ඉලක්කය කරා සිසුන් මෙහෙයවන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණය හා ඉදිරි පෝෂණය ලබා දෙන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී හැකි සෑම විට ම දක්ෂතා සමබර වන පරිදි කණ්ඩායම් වෙන් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් යොදවන්න.
- එක් එක් ශිෂ්‍යයාට වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම් අවස්ථා තුනක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව දෙන්න.
- අරමුණු ඉටු වන පරිදි වෙනත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට පුළුවන.
- ක්‍රියාකාරකමට සහභාගි වන සිසුන් ගේ නිවැරදි පිරිනැමීම නිරීක්ෂණය කරන්න.
- අවස්ථා තුනෙහි දී දැක් වූ පිරිනැමීමේ කුසලතා පදනම් කර ගෙන සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- නිවැරදි ඇවිදීමේ සහ ධාවන අභ්‍යාසයක් ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි බව සලකන්න.
- ඔවුන් ගේ නිවැරදි ඇවිදීම සහ ධාවන අභ්‍යාස නිරීක්ෂණය කරන්න.
- පන්තියේ සියලු දෙනා අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ගෙන යාමට උනන්දු වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වන අවස්ථාවේ එක් එක් ශිෂ්‍යයා පිළිබඳ තක්සේරු කරමින්, අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණය සහ ඉදිරි පෝෂණය ලබා දෙන්න.
- යෝජිත නිර්ණායක ඔස්සේ ලකුණු ප්‍රදානය කර ප්‍රගතිය සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

සිසුන්ට උපදෙස්

උපකරණ අංක 1

:

- වාරය ආරම්භයේ දීම අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ඇගයීම, කුඩා කණ්ඩායම් ලෙස පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකමක් බව සිහියේ තබා ගන්න.
- ප්‍රදේශයේ ඇති එක් එක් පෝෂකාංග බහුල ව අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍ය ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- 'හිරෝගි දිවියකට ස්වභාවික ආහාර' යන මාතෘකාව යටතේ ආකර්ෂණීය පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.
- පෝස්ටරය නිර්මාණය කිරීමේ දී එක් එක් පෝෂකාංග බහුල ව අඩංගු ආහාර ඉස්මතු වනසේ එය සකස් කරන්න.

උපකරණ අංක II :

- වරින් වර ගුරුතුමා හමු වී අවශ්‍ය උපදෙස් හා මග පෙන්වීම් ලබා ගන්න.
- ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය පිළිබඳ ගුරු උපදෙස් අනුව අවබෝධය ලබා ගන්න.
- සලකුණු කර ඇති වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ පිරිනැමීම සඳහා අවස්ථා තුනක්, එක් අයකුට ලැබෙන බව මතක තබා ගන්න.
- නිවැරදි පිරිනැමීම සඳහා ඇගයීම කෙරෙන බව සලකන්න.
- අවස්ථා තුනෙහි දී ඔබ දැක්වූ නිවැරදි පිරිනැමීමේ ලක්ෂණ අනුව ඔබේ කුසලතා ශ්‍රේණිය ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන බව සලකන්න.
- පිරිනැමීමෙන් අනතුරුව ඇවිදීම, සහ දිවීම හා සම්බන්ධ අභ්‍යාසය බැගින් කර පෙන්වන්න.

7.0 ඇගයීම් ක්‍රමය :

නිර්ණායක	ශිෂ්‍යයා/ ශිෂ්‍යාව ගේ නම			
● තොරතුරුවල නිවැරදි බව				
● නිර්මාණශීලී බව				
● පිරිනැමීමේ නිරවද්‍යතාව				
● අභ්‍යාසවල නිරවද්‍යතාව				
● කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම.				

- A - ඉතා හොඳයි
- B - හොඳයි
- C - මධ්‍යස්ථ යි
- D - සංවර්ධනය විය යුතු යි.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ

- 1.0 ඇගයීම් අවස්ථාව : වාරය 03, උපකරණ 01
- 2.0 ආවරණය කරන නිපුණතා මට්ටම් : 9.1, 10.1 සහ 11.1 දරන නිපුණතා මට්ටම්
- 3.0 ආවරණය කරන විෂය සන්ධාරය : 9.1, 10.1 සහ 11.1 නිපුණතා මට්ටම්වලට අදාළ විෂය සන්ධාරය
- 4.0 උපකරණයේ ස්වභාවය : ● අන් පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කිරීම හා ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක්
- 5.0 උපකරණයේ අරමුණු : ● පද්ධතිවල අසිරියට බාධා ඇති කරන රෝගවලින් වැළකී සිටීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීම.
● ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධනයට යොමු කිරීම.
- 6.0 උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් :
 - ගුරුවරයාට උපදෙස් : ● හෙ වන වාරය තුළ ඇගයීමට අපේක්ෂිත විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ආරම්භයේ දී ම ලබා දෙන්න.
 - කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස මෙම ඇගයීම් සිදු කරන බව දන්වන්න.
 - සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව පංතිය කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් නායකයින් ලෙස සිසුන් කිහිප දෙනෙකු ඔවුන් අතරින් ම තෝරා ගැනීමට යොමු කරන්න.
 - එක් කණ්ඩායමකට එක් ශාරීරික පද්ධතිය බැගින් වෙන් කර දෙන්න.
 - ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලියට අදාළ කරුණු මතු වන ආකාරයට අන් පත්‍රිකාව නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
 - පවරා ඇති පද්ධතියේ අසිරියට බාධා කරන රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීමට කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න.
 - එ වැනි රෝගාබාධවලින් වැළකී සිටීමට සුදුසු උපදෙස් මාලාවක් සකස් කිරීමට සිසුන්ට පවරන්න.
 - සකස් කරන ලද උපදෙස් ඇතුළත් අන් පත්‍රිකාවක් නිර්මාණාත්මක ව ඉදිරිපත් කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.
 - වරින් වර සිසු නිර්මාණ පිළිබඳ සොයා බලමින් අවශ්‍ය අවස්ථාවල ප්‍රතිපෝෂණය සහ ඉදිරි පෝෂණය ලබා

උපකරණ අංක II :

- දෙමින් පන්තියේ සියලු දෙනා ම අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ගෙන යාමට උනන්දු වන්න.
 - ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයේ දී යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් සම්බන්ධ මිනුම් ලබා ගැනීමට සහ ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් පරීක්ෂණයට භාජනය කිරීමට අපේක්ෂිත බව සිසුන්ට පැහැදිලි කරන්න.
- පළමු යෝග්‍යතා සාධකය - නම්‍යතාව මැනීම
 - හිසෙහි පසුපස, උරහිස්වල පසුපස, ඉගටිය සහ විලඹ බිත්තියට ස්පර්ශ වන සේ සිට ගන්නා ලෙස සිසුන්ට දැන්වන්න.
 - අඩි කෝදුවක් යොදා ගනිමින් සිසුන් ගේ උස, බිත්තියේ සලකුණු කරන්න.
 - පෙර සඳහන් ස්ථාන බිත්තියේ ස්පර්ශ වන සේ කඳ බිත්තිය දිගේ පහළට ලිස්සීමට මඟ පෙන්වන්න.
 - එ සේ ලිස්සා යාමේ දී විලඹ පොළොවෙන් ඉස්සෙන අවස්ථාවේ දී ලිස්සා යාම නවත්වන ලෙස සිසුන්ට දැනුම් දෙන්න.
 - අනතුරු ව හිස මට්ටම නැවත සලකුණු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - පළමුවෙන් සලකුණු කළ ලකුණු සහ අලුත් ලකුණු අතර වෙනස මැන අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කිරීමට මඟ පෙන්වන්න.
- දෙ වැනි යෝග්‍යතා සාධකය - පාද ශක්තිය
 - රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
 - රේඛාවෙන් පසු පස සිට ගැනීමට එක් එක් සිසුවාට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - පහත් වී වෙර ගෙන ගෙඹි පිම්ම තුන් වරක් පැනීමට එක් එක් ශිෂ්‍යයාට ඉඩ දෙන්න.
 - පැනීම් තුනේ සම්පූර්ණ දුර මැන ගන්න.
 - ශිෂ්‍යයා ප්‍රදර්ශනය කළ දක්ෂතාවට ලැබෙන ලකුණු ලේඛනයෙන් සොයා සටහන් කර ගැනීමට සිසුන් උනන්දු කරවන්න.
 - නම්‍යතාව හා ශක්තිය වර්ධනය සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - වාරය තුළ සති තුනකට පමණ වරක් මෙම පරීක්ෂණවල යොදවා තම යෝග්‍යතා මට්ටමෙහි වෙනස් වීම් ගැන දැනුවත් වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - යෝග්‍යතා සාධක මැනීමෙන් පසු සිසුන් කැමති ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් කර පෙන්වීමට අවස්ථාව සලසා දෙන්න.
 - හඳුනා ගත් දුබලතා සහ ප්‍රබලතා සඳහා ප්‍රතිපෝෂණය සහ ඉදිරි පෝෂණය ලබා දෙමින්, පන්තියේ සියලු දෙනා ම අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ගෙන යාමට උනන්දු කරවන්න.

සිසුන්ට උපදෙස්
උපකරණ අංක I :

- යෝජිත නිර්ණායක ඔස්සේ ලකුණු ප්‍රදානය කර ප්‍රගතිය සිසුන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

- ඔබ වෙත සපයා ඇති ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ ව ගුරුතුමා / තුමිය සමඟ සාකච්ඡා කර මූලික අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- කණ්ඩායම් නායකයා/නායිකාව ලෙස වඩාත් සුදුසු කෙනෙක් ඔබ අතරින් තෝරා ගන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරෙන ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියේ අසිරියට බාධා කරන රෝගාබාධ හඳුනා ගන්න.
- එම රෝගාබාධවලින් වැළකී සිටීම සඳහා සුදුසු උපදෙස් මාලාවක් නිර්මාණය කරන්න.
- අසිරිය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා උපදෙස් ඇතුළත් කොට අත් පත්‍රිකාවක් පිළියෙළ කරන්න.
- වරින් වර ගුරු මහතා හමු වී අවශ්‍ය උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම් ලබා ගන්න.

උපකරණ අංක II :
ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය :

- ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය කොටස් දෙකකින් යුක්ත වේ.
 - යෝග්‍යතා සාධක දෙකක් මැනීම
 - ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් පරීක්ෂා කිරීම.
 - ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය පිළිබඳ ගුරුතුමා/තුමිය සමඟ සාකච්ඡා කර පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- පළමු යෝග්‍යතා සාධකය - නම්‍යතාව
- හිසෙහි පසු පස, උරහිස්වල පසුපස දෙ පයේ විලුඹ යන ස්ථාන බිත්තියට ස්පර්ශ වන සේ, බිත්තියට පිටු පා සිට ගන්න.
 - කෝඳුවක් වැනි දෙයක් හිස ස්පර්ශ වන සේ පොළොවට සමාන්තර ව තබා උස මැන ගන්න.
 - ඉන් පසු හිසෙහි පසුපස, උරහිස් පසුපස හා විලුඹ, අඛණ්ඩ ව බිත්තිය ස්පර්ශ ව පවතින සේ සෙමින් පහළට ලිස්සා යවන්න.
 - එ සේ ලිස්සා යාමේ දී විලුඹ පොළොවෙන් එසවෙන අවස්ථාවේ දී ලිස්සීම නවත්වා එ විට උස කණ්ඩායම් සාමාජිකයකු ලවා පෙර සේ මැන ගන්න.
 - හිස පහතට ලිස්සා ගිය (සෙ.මි වලින්) දුර ගණනය කරන්න.

දෙ වැනි යෝග්‍යතා සාධකය - පාද ශක්තිය

- රේඛාවක් ලකුණු කර එයට පසු පසින් සිට ගන්න.
- කඳු පහළට ගෙන යමින් හැකි නම් වෙර යොදා ගෙඹි පිම්ම තුන් වරක් පනින්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයකු ලවා සම්පූර්ණ දුර මීටර්වලින් මැන ගන්න.
- එම දුර වෙනුවෙන් ලැබෙන ලකුණු පිළිබඳ ගුරුතුමා ගෙන් විමසන්න.
- යෝග්‍යතා සාධකය මැනීමෙන් පසු ඔබ ගේ වැඩ පොතෙහි වාර්තා කරන්න.
- ඉන් පසු ඔබ කැමති ධාවන අභ්‍යාස දෙකක් ආදර්ශනය කරන්න.
- ධාවන අභ්‍යාසවල නිවැරදිභාවය සඳහා වැඩි ලකුණු ලැබෙන බව සලකන්න.
- ගුරුතුමා ගෙන්/තුමිය ගෙන් අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

යෝග්‍යතා සාධක සඳහා ලකුණු පැවරීම
සාමාන්‍ය නම්‍යතා පරීක්ෂණය

ලිස්සා ගිය දුර	සෙ.මී 13 අඩු	13	14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-27	28 ඉහළ
ලිස්සායාම සඳහා ලකුණු	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

ගෙඹි පිම්ම

පනින ලද දුර මීටර්	4.75+	5.00+	5.25+	5.50+	5.75+	6.00+	6.25+	6.50+	6.75+	7.00
ලැබෙන ලකුණු	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10

7.0 ඇගයීම් ක්‍රමය :

නිර්ණායක	ශ්‍රේණිය / ශ්‍රේණි වර්ග			
● අනාවරණ, නිපුණතා හා ගැලපීම				
● සිසු නිර්මාණවල නවතාව හා ආකර්ෂණීය බව				
● යෝග්‍යතා මට්ටම් සංවර්ධනය කර ගැනීම සඳහා ඇති උනන්දුව				
● නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කිරීම				
● සාමූහික ව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව				

- A - ඉතා හොඳයි
- B - හොඳයි
- C - මධ්‍යස්ථ යි
- D - සංවර්ධනය විය යුතු යි.

