

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

8 වන ශ්‍රේණිය



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

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

8 ශ්‍රේණිය

2009



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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

8 ශ්‍රේණිය- 2009

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN -

විද්‍යා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මුද්‍රණය:

මුද්‍රණාලය,

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,

මහරගම.

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමා ගේ 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.

පෙර වදන

නව සහග්‍රහණයේ පළමු විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය ක්‍රියාත්මක වීම අරඹා මේ වන විට දැවැන්ද්දක් ගත වී ඇත. කණිෂ්ඨ ද්විතියික මට්ටමේ 6,7 ශ්‍රේණි සඳහා ද ජ්‍යෙෂ්ඨ ද්විතියික මට්ටමේ 10, 11 ශ්‍රේණි සඳහා ද සකස් කරන ලද විෂයමාලා ද්‍රව්‍ය දැන් පද්ධතිය සතුව ඇත. විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණ පාසලට හඳුන්වා දෙන වැඩසටහනේ හරි අඩක නිමාව දකින මේ මොහොතේ පසුගිය අත්දැකීම් ආවර්ජනය කරමින් ද ඒවායින් පාඩම් උගනිමින් ද රටේ නිරසාර සංවර්ධනයට නව වින්තනය දායක කර ගැනීමට අප උනන්දු විය යුතු ය.

කලක් තුළ අප පුරුදු පුහුණුව සිටි ප්‍රතිචාරාත්මක ඵලමුමෙන්: (reactive approach) මිදී ප්‍රතිජනනාත්මක (proactive approach) ඵලමුමක් : වෙත යොමුවීමට මේ විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය අපට අවස්ථාව සලසා ඇත. ඒ අනුව දන්න දේ පවත්වා ගෙන යාම වෙනුවට දන්නා දේ සංස්කරණය කිරීමට, පූර්වයෙන් සොය ගත් දේ ඉගෙනුම වෙනුවට මෙතෙක් සොයා නොගත් දේ ගවේෂණයට, දැනටමත් නිබන්දන දේ ගොඩනැංවීම වෙනුවට ආනගනය ඉල්ලා සිටින දේ ගොඩනැංවීමට අපි යොමු වී සිටීමු. මේ දර්ශනය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නව ගුරු භූමිකාවක් යටතේ නිපුණතා පාදක, ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය, ක්‍රියාකාරකම් පෙරටු කොට ගත් අලුත් ප්‍රවේශයක් යොදා ගනිමු.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තුළ දැනුම හා අර්ථය සොයා යාමට සිසුන් යොමු කරන ගුරුවරයා සමෝධානික පෞරුෂයකට හිමිකම් කියන පුරුදුකරණය නිර්මාණය කිරීමට සැදී පැහැදී සිටිය යුතු යි. පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන සෑම සිසුවකුගේ ම වින්තන හැකියා, සමාජ හැකියා හා පුද්ගල හැකියා සංවර්ධනය කිරීමේ වගකීම දැරිය යුතුයි. නව්‍ය ආකාරයෙන් සිතීමට, එදිනෙදා අත්දැකීම්වලින් ගැඹුරක් මතුකර ගැනීමට, විශ්ලේෂණ හැකියා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට, උද්ගාමී හා නිගාමී ක්‍රම ඔස්සේ තර්ක කිරීමට සිසුන්ට ඉඩ සලසමින් නිවැරදි තීරණ ගත හැකි, ගැටලු විසඳිය හැකි ගැටුම් කළමනාකරණය කළ හැකි නව සමාජයක් බිහි කිරීමට දායක විය යුතුයි.

නව ගුරු භූමිකාව යටතේ සිසුන්ගේ සමාජ හැකියා වැඩිදියුණු කිරීමටද ඕනෑ තරම් ඉඩ ප්‍රස්ථා ඇත. කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන සිසුන්ට සහායක කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීමට, සහනුභූතියෙන් ඒ අයට සවන්දීමට, ඔවුන් සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට ඇති අවස්ථා බොහෝ ය. කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් අනාවරණය කරගන්නා දැනුම පන්තියේ සියලුදෙනා සමඟ බෙදාහදා ගනිමින් ඵලමුණ අනාගතයේ ගැටළු ජය ගැනීමට සිසුහු සුදානම් වෙති. නව දැනුම සඳහා ගුරුවරයෙකු මත යැපීමට හෙට දිනය අපට ඉඩ නොදේ. මන්ද යත් දැනුම පුපුරා යාමේ ශීඝ්‍රතාව දිනෙන් දින වැඩිවීමයි. සම වයස් කණ්ඩායම ඉගෙනුම් සම්පතක් ලෙස යොදා ගැනීමට අප කුඩා කල සිට ම පුරුදු පුහුණු විය යුත්තේ මේ නිසා ය. එක ම ගැටලුවේ විවිධ පැති ගවේෂණය කරන විවිධ කුඩා කණ්ඩායම් එම ගවේෂණ අත්දැකීම් සමස්ත කණ්ඩායම සමඟ බෙදා ගන්නා විට බෙහෙවින් සංකීර්ණ වූ ගැටලු පවා අඩු කාලවේලාවක් තුළ පහසුවෙන් විසඳා ගැනීම අපහසු නොවේ. එසේ ම සියල්ල ගුරුවරයාගෙන් අසා දැන ගන්නවා වෙනුවට කියවීමෙන්, සාකච්ඡා කිරීමෙන්, නිරීක්ෂණයෙන්, කාර්යයක සෘජුව ම නිරත වීමෙන් හා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණයෙන් නව දැනුම සොයා යාමට සිසුහු හුරුවෙති. කුඩා කණ්ඩායම් සකස් කර වැඩ පවරන ගුරුවරයා නායකයින් පත් කිරීමෙන් වැළකී සිටියි. සමස්ත කණ්ඩායම සක්‍රීය වන්නේ මෙවිටයි. විවිධ කාර්ය සඳහා සැලසුණු දක්ෂතා ඇති අය පොදු අරමුණක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස සක්‍රීය වන්නේ ද මෙවිටයි. තමා දන්නා දෙයින් අන්‍යයන් පෝෂණය කිරීමටත්, අනුන් දන්නා දෙයින් තමන් පෝෂණය වීමටත් මෙසේ යොමුවන සිසුන් සවන් දීමට, කටහසට, කියවීමට හා ලිවීමට දමහඟු අවස්ථා ලබමින් සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රගුණ කර ගන්නේ ද නොදැනුවත්වමයි.

යෝජිත ගවේෂණයට කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාගේ ම සක්‍රීය සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම ගුරුවරයාගේ වගකීමයි. මේ සඳහා ස්වකීය පෞරුෂ හැකියා උපරිම මට්ටමෙන් යොදා ගන්නා ගුරුවරයා මිශ්‍ර

කණ්ඩායම් සකස් කරයි. අවශ්‍යය පදනම් දැනුම වෙත දැනටමත් එළඹ සිටින සිසුන් ඇසුරෙන් අනෙක් සිසුන් පෝෂණය කිරීමට කටයුතු කරයි. වගකීම් සමඟ බෙදාගෙන අනාවරණ සාමූහික ව ඉදිරිපත් කිරීමට කුඩා කණ්ඩායම් මෙහෙයවයි. කල් ඇතිව සකස් කරගත් පිළිතුරු පතක් පන්තියට කියවීම දුර්වල කරමින් නිර්මාණශීලී ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා සිසුන් යොමු කරයි. කලට වේලාවට වැඩ කටයුතු අවසන් කිරීමට සිසුන්ට අනුබල දෙයි. සිසු නිර්මාණ සියල්ල පන්තිය ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් අනතුරුව ඉදිරිපත් කිරීම් සඳහා ඉඩ සලසන ගුරුවරයා පන්තියේ සියලු දෙනාගේ ම අවධානය ඒ සඳහා ලබා ගැනීමට ද අමතක නොකරයි. එසේ ම සෑම ඉදිරිපත් කිරීමක් අවසානයේ දී ම ඉදිරිපත් කළ සිසු කණ්ඩායමේ මෙන් ම සවන් දෙන සිසු කණ්ඩායම්වල ද අදහස් විමසමින් අපැහැදිලි දේ පැහැදිලි කිරීමට, සාවද්‍ය දේ නිවැරදි කිරීමට, හිඬාස් සහිත ව ඉදිරිපත් කෙරෙන දේ සම්පූර්ණ කිරීමට සිසුන්ට ඉඩ ලබා දේ. මේ සෑම දෙයක් ම පසුගිය කාලය තුළ යටපත් ව තිබූ සිසු කුසලතා රැසක් හැවත පණ ගැන්වීමටත් සමාජයේ හුදකලා නොවන අනාගත පරපුරක් බිහිකර ගැනීමටත් පාසලට අත හිත දෙයි

නව සහග්‍රකයේ කලවිලියට එන නව ක්‍රමවිද්‍යාව පුද්ගල හැකියා සංවර්ධනය කරගෙන ස්වකීය ඇතුළත්නය පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා ඉගෙනුම්ලාභීන්ට ලබා දෙන්නේ ද නොමඳ සහයකි. කණ්ඩායම්වල වැඩ කරන සිසුහු අන්‍යයන් ඉවසීමට පුරුදු වෙති. අන්‍ය මත ඉවසමින් සුළු දෙයින් කෝප වීමේ පුරුද්ද අත්හරිති. ක්‍රමයට තත්ව කළමනාකරණයට මූලික වන ප්‍රමුඛතාකරණය, ගුණාත්මක බවින් ඉහළ නිමැවුම් ලබා ගැනීම, කාලය අපතේ යවන කට්ටිවලින් වැළකී එම කාලය ස්වයං සංවර්ධනය සඳහා යොදා ගැනීම, කාර්ය සාඵලයනාව ඇතිකරන සැලසුම්කරණය වැනි යහපත් හැකියා සංවර්ධනය කර ගැනීම මෙහි දී ප්‍රධාන ය. අලුත් දේ ආරම්භ කිරීමටත්, වෙනත් අය හඳුන්වා දෙන ඵලදායී වෙනස්කම් සඳහා සහයෝගය දැක්වීමටත් හුරුවන සිසුහු ස්වයං අවබෝධය ප්‍රදර්ශනය කරමින්, නිසි අවදානම් ගනිමින්, ව්‍යවසායකත්ව හැකියා ද වර්ධනය කර ගනිති. නව ක්‍රම විද්‍යාව යටතේ වගකීමට හා වගවීමට සිසුන් ලබන ඉඩ ප්‍රස්ථා එමට ය. මේ සියලු අවස්ථා මල්පල ගැනෙන පරිදි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙයවන ගුරුවරයා ජාතික මෙහෙවරක් සඳහා කැපවිය හැකි, ස්වයං විනයෙන් යුතු නව පරපුරක් බිහි කිරීමට දායක වෙමින් ස්වකීය වෘත්තීය තෘප්තිය ද වැඩි දියුණු කර ගනියි.

නව සහග්‍රකයේ ශ්‍රී ලාංකීය ගුරුවරුන් ක්‍රියාවට නැගිය යුතු ක්‍රියාකාරකම් යටතේ තක්සේරුවට හා ඇගයීමට සුවිශේෂ අවස්ථා ලැබී ඇත. සිසුන් ගවේෂණයේ යෙදෙන මුළු කාලය පුරා ම ගුරුවරයා නිරත විය යුතු කාර්යය තක්සේරුවයි. සිසුන් සම්පව නිරීක්ෂණය කිරීම, ඔවුන් සිටින ස්ථාන විනිශ්චය කිරීම හා අවශ්‍ය තැනට ඔවුන් ගෙනයාම සඳහා කටයුතු කිරීම මෙහි මූලික අවස්ථා තුනයි. දුබලයින්ට ප්‍රතිපෝෂණ ද, සුභගයින්ට ඉදිරිපෝෂණ ද , ලබා දෙමින් පන්තියේ සියලු ම සිසුන් අඳුරෙන් ආලෝකයට ගෙන යාමට ගුරුවරයා නායකත්වය ලබාදිය යුතුයි. ප්‍රමාණවත් තක්සේරුවක් යටතේ කරනු ලබන ඇගයීම්වලින් විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව ද අමතුවෙන් කිව යුතු නැත. ගවේෂණ ක්‍රියාවලිය තුළ සිසුන් තක්සේරු කරන ගුරුවරයා ඇගයීමට යොමුවන්නේ ඔවුන් විවරණයේ හා විස්තාරණයේ යෙදෙන විටයි. සිසු කණ්ඩායම් ළඟා කර ගෙන තිබෙන ප්‍රවීණතා මට්ටම් පිළිබඳ තම විනිශ්චය පන්තියට ඉදිරිපත් කරමින් සිසුන් උපස්ථම්භනය කිරීමට ද මෙහි දී ගුරුවරයා අමතක නොකළ යුතුයි.

මේ ආකාරයෙන් ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම තුළ සිදු කරනු ලබන තක්සේරුවට හා ඇගයීමට අමතරව ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් අලලා සිදුකෙරෙන තක්සේරුව හා ඇගයීම ද අතිශයින් වැදගත් ය. පාසල් පාදක ඇගයීමේ දෙවන අවස්ථාව ලෙස සලකනු ලබන මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ කාලසටහනෙන් බැහැරව තම ඉගැන්වීමත්, සිසු ඉගෙනුමත් ගෙනයාමට ගුරුවරයා ලබන අවස්ථාවයි. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයෙහි තුන්වන කොටස නිර්දේශ කරන ප්‍රබෝධාත්මක ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ඇගයීම් උපකරණ යොදා ගනිමින් ද එහි දී 5E අකෘතියේ පියවර පහ ඔස්සේ පිය නගමින් ද මේ තක්සේරුව හා ඇගයීම ක්‍රියාත්මක කිරීමට ගුරුවරුන්ට නිදහස ඇත. සතියකට වරක් හෝ තමා හමුවට කුඩා කණ්ඩායම්වලට ඉඩ සලසමින් සිසුන් අත්පත් කරගෙන තිබෙන ඉගෙනුම්ඵල පිරික්සමින්, ගැටලු විසඳා ගැනීමට ඔවුන්ට අතතිත දෙමින්, මෙම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියෙන් ප්‍රශස්ත ඵල ලැබීමට සියලු ම ගුරුවරුන් උත්සාහ ගත යුතු ය.

වාරයක් තුළ සිසුන් සහභාගි කළ යුතු ඇගයීම් සංඛ්‍යාව ගුරුවරයාට බරක් නොවන ආකාරයෙන් අඩු කිරීමට මේ වන විට කටයුතු සිදුකර ඇත. කිසියම් විෂයයක් සඳහා සතියකට ලබා දී ඇති කාලවිච්ඡේද සංඛ්‍යාව තුනට වැඩි නම් ඇගයීම් අවස්ථා හතරක් ද, කාලවිච්ඡේද ගණන තුනක් නම් ඇගයීම් අවස්ථා තුනක් ද, තුනට අඩු නම් ඇගයීම් අවස්ථා දෙකක් ද මේ අනුව ක්‍රියාත්මක වනු ඇත. මේ ඇගයීම් අවස්ථාවලින් අවසාන ඇගයීම් අවස්ථාව වන්නේ වාර විභාගය යි. ලිඛිත පරීක්ෂණයකට සිසුන් යොමු කරන එක ම අවස්ථාව ද මෙයයි. මෙම ග්‍රන්ථයේ තුන්වන කොටස යටතේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ විෂයමාලා සම්පාදකයින් ඉදිරිපත් කර තිබෙන ප්‍රබෝධාත්මක ඇගයීම් උපකරණ යොදා ගනිමින් පළමු ඇගයීම් අවස්ථා කිහිපය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට ගුරුවරුන්ට සිදුවේ. මෙම උපකරණ ඇසුරෙන් සිසුන් ලබන ඉගෙනුම් අත්දැකීම් අලලා වාර විභාගවලට මෙන් ම අ.පො.ස (සා.පෙ) විභාගය සඳහා ද ප්‍රශ්නය බැගින් සකස් කිරීමට යෝජිත ය. මේ සියල්ල කාලසටහනෙන් බැහැර අර්ථවත් ස්වාධීන හෝ කණ්ඩායම් ඉගෙනුමක නිරතවීමට සිසුන්ට ද අවකාශ සපයනු ඇත.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඵලදායී කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ද පාසල් පාදක ඇගයීම් වැඩසටහන අර්ථවත් කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-ඇගයීම් උපකරණ ද මේ ආකාරයෙන් සකස්කර ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහවල දෙවන හා තුන්වන කොටස්වලට ඇතුළත් කර තිබීම ගුරු කාර්යය පහසු කරනු නො ඇතුළත් ය. එහෙත් ඒ ඒ පන්තිවල ප්‍රමාණයට හා ස්වභාවයට ගැළපෙන පරිදි මෙම ද්‍රව්‍ය අනුවර්තනය කර ගැනීමට හෝ අපේක්ෂිත අරමුණු සාක්ෂාත් වන පරිදි තමන්ගේ ම නිර්මාණ වෙත යොමුවීමට හෝ ගුරුවරුන්ට ඉඩ තිබෙන බව ද අමතක නොකළ යුතුය.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සඳහා යෝජනා කෙරෙන කිහිමි හෝ සංවර්ධනාත්මක වෙනසක් මල් එලි ගැන්වීමට පොදු විභාග ලබා දෙන රුකුල අතිමහත් ය. මේ තත්ත්වය තේරුම් ගනිමින් එම විභාග ප්‍රශ්න පත්‍රවල ද කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇති කිරීමට ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව සූදානමින් සිටියි. මේ යටතේ කුමක් ද? මන් ද? කවදා ද? කොතැන දී ද? කවි ද? කෙසේ ද? යන තේමා ඔස්සේ සකස් කරනු ලබන පෙර කිව හැකි ප්‍රශ්නවලින් බැහැර වෙමින් ජීවිතයේ සැබෑ තත්ත්ව පදනම් කර ගත් සුන්‍ය ඇගයීම් ක්‍රමයක් වාර විභාගවලටත්, අ.පො.ස (සා.පෙ) විභාගය සඳහාත් හඳුන්වා දීමට තීරණය කර ඇත. හිස දැනුමෙන් පුරවා ගෙන, විභාගයට සාර්ථකව මුහුණ දී නොබෝ දිනකින් ඒ සියල්ල අමතක කර දමන ඉගෙනුම්ලාභියකු වෙනුවට ජීවිතයට අත්දැකීම් ලබන ඉගෙනුම්ලාභියෙකු බිහි කිරීම සඳහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය අරඹා තිබෙන මේ වැඩසටහන රටේ දියුණුව වෙනුවෙන් කැප වෙන සියලු දෙනාගේම අවධානයට, පිළිගැනීමට හා සක්‍රීය සහභාගිත්වයට පදනම සකසනු ඇතැයි අපි විශ්වාස කරමු.

දේශමාන්‍ය 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 විරසිංහ මෙනවිය, ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී,

සම්පත් දායකත්වය සහ විෂය උපදේශකත්වය
 මහාචාර්ය දියනාත් සමරසිංහ (වෛද්‍ය පීඨය)
 වෛද්‍ය දීප්ති පෙරේරා (අධ්‍යක්ෂ -Y.E.D.D අංශය)
 වෛද්‍ය සරත් අමුණුගම (අධ්‍යක්ෂ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය)
 විශේෂඥ වෛද්‍ය ජානකී විදාන පතිරණා- (ව්‍යා-අධ්‍යක්ෂ-HIV/AIDS- STI ව්‍යාපෘතිය)
 වෛද්‍ය නෙලි රාජරත්න - (වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ -පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය)
 වෛද්‍ය හරිස්චන්ද්‍ර යකන්දාවල - (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය)
 වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබලසූරිය (පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය)
 වෛද්‍ය කාන්ති ආරියරත්න (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය)
 වෛද්‍ය ආර්. ඩී. එෆ්. සී. කාන්ති (සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය)
 වෛද්‍ය නයනී සූරිය ආරච්චි (Y.E.D.D අංශය)
 එස්. එම්. එස්. පී. සේනානායක මිය (උපදේශක)
 ඔලිවියා ගමගේ මිය (උපදේශක)
 රෝහණ කරුණාරත්න මයා (විදුහල්පති, වේල්ස් කුමාර විදුහල)
 මිල්රෝයි ජයමානන (ව්‍යාපෘති නිලධාරී-අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය)
 මංගලිකා විරසිංහ මෙනවිය (ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
 ධම්මික කොඩිතුචක්කු මයා (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
 ජෙසිමා ආදුම්ලෙබ්බේ මෙනවිය (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
 ඩබ්. ඒ. ලලිත් රෝහණ මයා (ආ.අ.උ., සබරගමුව විශ්ව විද්‍යාලය)
 ආර්. ඒ. සිරිපාල මයා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය)

ආර්. පී. කුලසිරි මයා (කථිකාචාර්ය, සියනූ අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය(වී))
 එන්. ඒ. අපිත් ප්‍රසන්න මයා (කථිකාචාර්ය -රුහුණ අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය)
 යෝගානන්ද විජේසුන්දර මයා (අධ්‍යක්ෂ- ක්‍රීඩා විද්‍යායතනය-(වී))
 බී.එල්.එච්.පෙරේරා මයා (අධ්‍යක්ෂ, ක්‍රීඩා විද්‍යායතනය)
 කේ. ආර්. ඩී. සී. රත්නමුදල මයා (අධ්‍යක්ෂ, ආ.අ.- මොරටුව, විශ්ව විද්‍යාලය)
 පී.එල්.එස්. සැමසන් මයා (ස.අ.අ. වැ.බ)-රත්නපුර)
 එම්. එච්. එම්. මිලාන් මයා (ස.අ.අ. වැ.බ) -මහනුවර)
 එච්.කේ. එම්. රාජතිලක මයා (ස.අ.අ) -හිරිපිටිය)
 එස්. ඩී. ආර්.කේ.විජේරත්න මයා (ගුරු උපදේශක - මහනුවර(වී))
 නාලිනි පෙරේරා මිය- (ගුරු උපදේශක - කොළඹ)
 මහේෂ් චන්දන විරකෝන් මයා (ගුරු උපදේශක - පානදුර)
 පී. ඒ. ඉන්දික අමරසේකර මයා (බණ්ඩාරනායක ම.වි, වේයන්ගොඩ)
 චජිරා පද්මිනී විරක්කොඩි මිය (ධර්මානේක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ)
 අයි.පී.පද්මලතා මිය (බීයගම ම.වි, බීයගම)
 ටී. එම්. ඒ. ඩබ්. තෙන්නකෝන් මයා (කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය, මහනුවර)
 පී. එම්. පද්මසංඛ මයා (තක්ෂිලා මධ්‍ය.ම.වි, හොරණ)
 එම්. එම්. ඒ. එම්. කේ. මුණසිංහ මයා (සාරානාත් ම.වි, කුලියාපිටිය)
 එස්. එන්. විජේසිංහ මයා (බොරැස්ගමුව මධ්‍ය. ම.වි, බොරැස්ගමුව)
 බී. ඒ. කේ. පුෂ්පලතා මිය (ජින්හවල මධ්‍ය.ම.වි., කැගල්ල)
 ශිරෝමි කුරුප්පු මිය (සිරි පියරත්න මධ්‍ය. ම.වි., පාදක්ක)

චිත්‍ර : එස්. එච්.එම්.ආර්.ඩබ්.පී.ජේ. සමරදිවාකර මයා(ගුරු උපදේශක)
 සංස්කරණය : මංගලිකා විරසිංහ මෙනවිය (ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
 ධම්මික කොඩිතුචක්කු මයා (ව්‍යාපෘති නිලධාරී)
 කවරය හා වචන සැකසුම : ආර්.ආර්.කේ. පතිරණ මිය

ඔබේ විශේෂ අවධානයට

8 ශ්‍රේණියේ දී ඔබේ පන්තියට පිවිසෙන දරුවා, 6 සහ 7 වන ශ්‍රේණි පුරාම, ඒ නම් වර්ෂ දෙකක් මුළුල්ලේ ම ප්‍රතිජනනාත්මක ඵලදායී වෙත යොමු වෙමින් නිපුණතා පාදක ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ක්‍රියාකාරකම් පෙරටු කොටගත් අධ්‍යාපන ක්‍රමය යටතේ විෂයයන් රාශියක් හදාරා සිටියි.

ඉතා මත් ආශාවෙන් හා ක්‍රියාකාරී ව ගවේෂණ කටයුතුවල නිරත වී ඇති මෙම ශිෂ්‍යයින් මේ වසරේ දී පෙරටු 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 නහවුරු 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

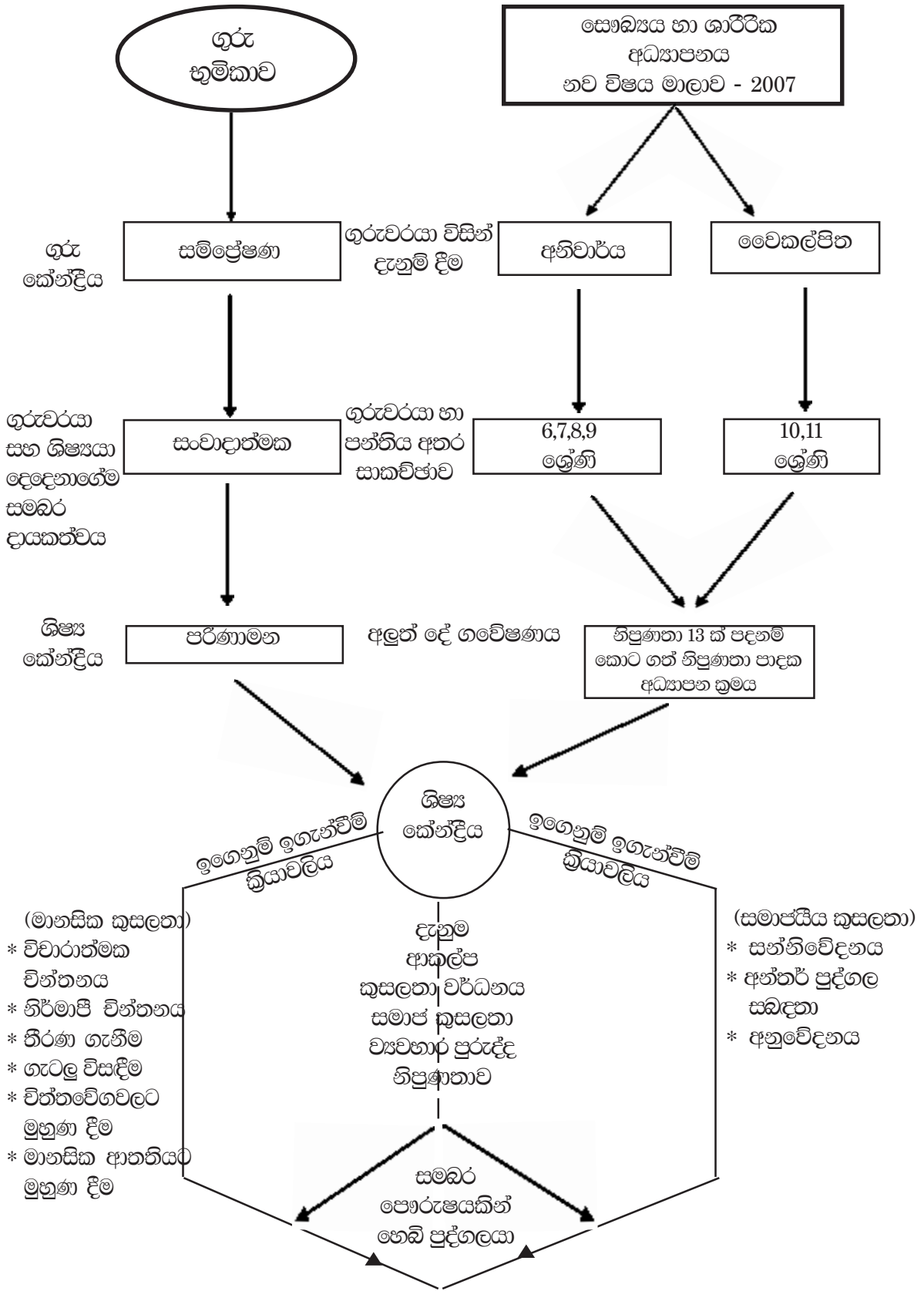
පිටු

- 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 21-24
 - 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 71-139
- තෙ වන වාරය
 - තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලය 141
 - තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදනය 142-213
- නක්සේරුව හා ඇගයීම 214
 - හැඳින්වීම 215-216
 - ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ 217-227

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
- සෞඛ්‍යවත් පෝෂණයකට
- විද්‍යාත්මක පදනමකින් යුත් ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයකට
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට
- චිත්තවේග සමතුලනය කර ගැනීමට
- සහාදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මක ව හා සාර්ථක ව මුහුණ දීමට
- ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයට
- විවේකය අර්ථවත් ව ගත කිරීමට

හා

- ජීවිතය පලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට යි

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
1.	සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යවත් පාසල් ප්‍රතිපත්ති ● සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය ● සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ● සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ● සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය ● සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසර සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> ● පිරිසිදු වාතය ● පිරිසිදු ජල සැපයුම ● පිරිසිදු භූමිය ● සිත් ගන්නා සැකසුම ● පන්ති කාමරයේ පවිත්‍රතාව ● වැසිකිළි කැසිකිළිවල පවිත්‍රතාව ● සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාව ● සුරක්ෂිත බව ● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ● සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම ● අධ්‍යාපනයට සුදුසුවීම ● සතුට පිරි තැනක් වීම ● සුරක්ෂිත ස්ථානයක් වීම ● යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
4	2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ඉහළ මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පාසල් ප්‍රජාවේ දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් ● පාසල් සෞඛ්‍ය කළමනාකරණ කමිටුව ● සහාය කරගත හැකි සේවාවන් <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යයට අදාළ සංවිධාන ● සෞඛ්‍ය සේවා ● අනිකුත් අදාළ අමාත්‍යාංශ හා දෙපාර්තමේන්තු ● පාසලේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීම සඳහා නමාගේ වගකීම <ul style="list-style-type: none"> ● පරිසර පවිත්‍රතාව ● නිවැරදි ජීවන රටා ● වගකීම් ඉටු කිරීම ● යහපත් සම්බන්ධතා ● විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් ● ඉහළ මානුෂික අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> ● ආත්ම අභිමානය ● ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය ● ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක ● කුසලතා පූර්ණත්වය <ul style="list-style-type: none"> ● කායික කුසලතා ● මානසික කුසලතා ● සමාජයීය කුසලතා ● සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
5	3 වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.	<p>3.1 වලන කිහිපයක් සමෝධානය කර වේගවත්ව කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි.</p> <p>3.2 විවිධාකාරයට පැනීම හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සාදාචාරාත්මක කුසලතා ● වින්තවේග සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා ● උපස්ථම්භනය ● පිළිගැනීම ● ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ ● අපගේ සැගවුණු හැකියා හඳුනා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඒ පිළිබඳ වගකීම හඳුනා ගැනීම ● ඒ පිළිබඳ ඇගයීම <ul style="list-style-type: none"> ● බාහිර ● අභ්‍යන්තර ● පා වලන අවස්ථා 7 සමග දෑත් හැසිරවීමේ ක්‍රියාකාරකම් මාත්‍රා 8 (8 beat) රිද්මයට ● විවිධ ආකාරයට පැනීම හා කැරකීම සමෝධානය කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් 	<p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
4	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	4.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● හැරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● වමට හැරීම ● දකුණට හැරීම ● අඩක් වමට හැරීම ● අඩක් දකුණට හැරීම ● ආපසු හැරීම 	03
		4.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා නිවැරදි චලන රටා ප්‍රදර්ශනය කරමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ගමනේ යාමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● කල් බැලීම ● ගමනේ යෑම ● වමට වක්ව ගමනේ යාම ● සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම ● ආචාර පෙළපාලියක චලන රටා වැඩි දියුණු කර ගැනීමෙන් අදාළ ඉරියව් පුහුණුවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● කණ්ඩායමක් සෑදීම ● ආචාර පෙළපාලියකට අයත් චලන හා විධාන ක්‍රියාවට නැගීම ● ආචාර පෙළපාලියක චලන රටා හා විධානවල විද්‍යානුකූල බව දැන අවබෝධ කර ගැනීම. 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
5.	ක්‍රීඩා සහ ඵලමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	<p>5.1 නිර්මාපී චින්තනය අවධිකර ගනිමින් අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගිවී විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි</p> <p>5.2 අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී නිවැරදිව ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම යොදා ගනිමින් වින්දනාත්මකව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.3 නිවැරදිව උපක්‍රම භාවිත කරමින් වින්දනාත්මකව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අනු ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> ● ඵලදායී විවේකය ● අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ● විනෝදය හා සතුට ● අනු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික අවශ්‍යතාව ● මානසික අවශ්‍යතාව ● සමාජීය අවශ්‍යතාව ● අනු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> ● උපකරණ රහිත ● උපකරණ සහිත ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● උඩු අත් එසවීම ● ප්‍රහාරය ● වැලැක්වීම ● පිටිය රැකීම ● උපක්‍රම 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
∞		5.4 නිවැරදිව ඇල්ලීමේ හා විසිකිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් වින්දනාත්මකව දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ පන්ද යැවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● උරහිස් යැවුම (Shoulder pass) ● පපුවට කෙලින් යැවුම (Chest pass) ● හිසට ඉහළින් යැවුම (Over head pass) ● යටි අත් යැවුම (Under arm pass) ● හෙප්පා යැවුම (Bounce pass) ● කවාකාර යැවුම (High shoulder pass - Lob pass) ● පැති යැවුම (Side pass) 	03
		5.5 ආක්‍රමණය හා රැකීමේ දක්ෂතා නිවැරදිව සිදු කරමින් වින්දනාත්මකව දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● දැල්පන්ද ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ආක්‍රමණය ● රැකීම 	02
		5.6 පන්ද පාලනයේ නිවැරදිව යෙදෙමින් වින්දනාත්මකව පාපන්ද ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පාපන්ද ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● පන්දුවට පහර දීම ● හිසෙන්, ● පාදයෙන්) 	02
		5.7 නිවැරදිව උපක්‍රම භාවිත කරමින් වින්දනාත්මකව පාපන්ද ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● තුළුට විසිකිරීම, ● දැලරැකීම 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
6	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණුකරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිවිස කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<p>6.1 අඛණ්ඩ පිවිස කාර්ය සඳහා යොදාගනියි.</p> <p>6.2 දිවීම පිවිස කාර්ය සඳහා යොදාගනියි.</p> <p>6.3 පිවිසයේ සාර්ථකත්වය සඳහා ආරම්භය උචිත ලෙස යොදා ගනියි.</p> <p>6.4 දුර පැනීම පිවිස කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අඛණ්ඩ <ul style="list-style-type: none"> ● තරග අඛණ්ඩ ● දිවීම <ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන අභ්‍යාස ● සරල සිට සංකීර්ණ ● දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● හිටි ආරම්භය ● කුඳු ආරම්භය ● මැදුම් ආරම්භය ● දුර පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණ ධාවනය (approach run) <ul style="list-style-type: none"> ● පියවර 3 ක් දිවීම ● නික්මීම (take off) <ul style="list-style-type: none"> ● තනි පාදයෙන් ● පියාසැරිය (flight) ● පතිතවීම (landing) ● දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ● එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang Style) <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණය පියවර 5 -7 ● නික්මීම (එල්ලීම) ● පියාසැරිය ● පතිතවීම 	<p>02</p> <p>02</p> <p>01</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
10		6.5 උස පැනීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා යොදා ගනියි	<ul style="list-style-type: none"> ● උස පැනීම ● කතුරු පිම්ම <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණය පියවර 3.5 ● හික්මීම ● ගුවනත ශරීරය තබා ගැනීම හෝ හැසිරවීම ● පතිතවීම 	02
	6.6 විසිකිරීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා යොදා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● විසිකිරීමේ ඉසව් ● උපකරණ හුරුව <ul style="list-style-type: none"> ● යතුලිය ● කවපෙත්ත ● හෙල්ල ● යතුලිය <ul style="list-style-type: none"> ● ග්‍රහණය හා රඳවා ගැනීම ● අත්, පාද, කඳ නවා දිගහැර යතුලිය ඉදිරියට දැමීම ● කවපෙත්ත <ul style="list-style-type: none"> ● ග්‍රහණය හා පැද්දීම ● එක තැන සිට විසිකිරීම ● නැමීම හා පාදවල ශක්තිය යොදාගෙන විසිකිරීම ● හෙල්ල <ul style="list-style-type: none"> ● එක තැන සිට ඉදිරියට විසිකිරීම ● පාදයක් ඉදිරියට තබා විසිකිරීම ● විකල්ප උපකරණ යොදා ගනිමින් විසිකිරීම 	04	

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
7	ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	7.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා නීති රීතිවල පරිණාමය <ul style="list-style-type: none"> ● සමභවය ● වර්තමාන තත්ත්වය ● ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සාධක හා නිපුණතා <ul style="list-style-type: none"> ● නායකත්වය ● අනුගාමිකත්වය ● කණ්ඩායම් හැඟීම ● අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ● ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව පිළිගැනීම ● සාධාරණ තරගය ● ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්මවලට අනුගතවීම <ul style="list-style-type: none"> ● ඵලදායී සන්නිවේදනය ● විත්තවේග පාලනය ● ආතතියට මුහුණ දීම ● අනුවේදනය (සහකම්පනය) ● විචාරාත්මක වින්තනය ● කළමනාකරණය ● ගැටුම් විසඳීම ● නිවැරදි තීරණ ගැනීම 	03

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
8	සෞඛ්‍යවත් පීචිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	8.1 පවුලේ පෝෂණ තත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සමවයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බැලපෑම් ● යහපත් පෝෂණයට ඇතිවන බාධා ● ආහාර නරක්වීම ● ආහාර නරක්වන අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> ● නිෂ්පාදනයේ දී ● ප්‍රවාහනයේ දී ● ගබඩාකරණයේ දී ● වෙළඳාමේ දී ● පිළියෙල කිරීමේ දී ● නරක් වූ හා නරක් නොවූ ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● රස ● වර්ණය ● ගඳ සුවඳ ● බාහිර පෙනුම ● ඇසුරුමේ ස්වභාවය ● නිෂ්පාදනය කළ දිනය ● කල් ඉකුත් වන දිනය ● සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය ● ආහාරයේ පෝෂණය පිළිබඳ ලේඛලය ● ජාතික ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල බව ● පෝෂණය පිළිබඳ පණිවුඩ පවුල වෙත ගෙනයාම. 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
13	9 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.	8.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● විශලීම ● සීනි/ලුණු/ඇඹුල්/එකතු කිරීම ● ටීන් කිරීම ● අනුමත රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම ● ශීත කිරීම ● පැස්ටරීකරණය ● පාරම්පරික තොරතුරු ● නව ක්‍රම ගවේෂණය 	02
		9.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● ජීවිතයේ පැවැත්ම 	02
		9.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා වලක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා <ul style="list-style-type: none"> ● අපචාර සහ අපයෝජන ● මිඵ්‍යා මත ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා නමාගේ දායකත්වය හා වගකීම <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි දැනුවත් බව ● සමාජ වටිනාකම් ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ ස්වස්තථාව හා පැවැත්ම 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
10	ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.	11.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● වේගය මත ජය පරාජය තීරණය වන තරඟ <ul style="list-style-type: none"> ● ජට්ලේ රිලේ ● සහාය තරඟ ● නම්‍යතාව සංවර්ධනය කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> ● විවිධ ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම් <ul style="list-style-type: none"> ● කේවල ● සහකරුවකු සමඟ 	02
11	යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණදෙයි.	12.1 අනුවේදන නිපුණතාව වර්ධනය කර ගනිමින් පාසල තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන ප්‍රධාන වෙනස්වීම් <ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික වෙනස්වීම් ● මානසික වෙනස්වීම් ● සමාජයීය වෙනස්වීම් ● මෙම වෙනස්වීම්වලට සාර්ථකව මුහුණදීම <ul style="list-style-type: none"> ● ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය ● ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යවත් චර්යා ● ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග HIV/AIDS ඇතුළුව ● සහවර බලපෑම 	02
12	සමාජයීය සෞඛ්‍ය සඳහා යහපත් අන්තර් හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පුද්බන්ධනය කරයි.		<ul style="list-style-type: none"> ● අනුවේදනය (සහකම්පනය) ● චිත්තවේග කළමනාකරණය 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද (8 ශ්‍රේණිය)

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
15	13 වැනි ශ්‍රේණියේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	13.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා පිටියේ සහ පාසල් සමාජය තුළ විත්තවේග පාලනය කළ යුතු අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> ● ජයග්‍රහණ ● පරාජය ● තරගය ● අනතුරු ● සාධාරණ ක්‍රීඩාව ● හිංසනය ● අනුවේදනය වැදගත්වන අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> ● නායකත්වය ● කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් ● පාරිසරික අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● අනතුරු ● ආපදා ● අපවාර හා අපයෝජන ● මධ්‍යසාර හා මත් ද්‍රව්‍ය ● දුම්වැටි ● රෝගාබාධ ● ඉහත අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා වැදගත් වන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● හඳුනා ගැනීම ● ඔරොත්තු දීම ● වෙනස් කිරීම 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලවිච්ඡේද

	නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලවිච්ඡේද
		13.2 හදිසි ආපදා සහ අනතුරු සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණදීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● වළක්වා ගැනීම ● තත්වය පාලනය ● හානි අවම කර ගැනීම ● ආරක්ෂාව ● හදිසි ආපදාවලට මුහුණදීම හා කළමනාකරණය ● හදිසි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර 	02 02

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 රැසවත් ව අර්ථවත් ව හා පලදායී 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 සේවා
 - ශාන්ත පෝන් ගිලන්රථ 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
 - පිම්නාස්ටික්ස්
 - 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
 - තරග
 - 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 අතිකුත් 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 කර ගෙන සිසු නිපුණතා ගොඩ නැගීමට හැකි වන පරිදි ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇත. නිපුණතා පාදක අධ්‍යාපනය සඳහා මෙ සේ සූදානම් වීමේ දී ගුරු භූමිකාවේ ද පැහැදිලි වෙනසක් අපේක්ෂා කෙරේ.

අත අතියේ 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 තව මත් 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 සියල්ල 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 යි. 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 නො දන්නා දෙයට, සරල දෙයින් සංකීර්ණ දෙයට මෙන් ම, සංයුක්ත දෙයින් විසුක්ත දෙයට සිසුන් ගෙන යාම සඳහා ගුරුවරයා දිගින් දිගට ම ප්‍රශ්නකරණයේ නිරත වෙයි.

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 කිරීමවලට හා සාකච්ඡාවලට යොමු වන අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට මැහැවින් 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 පාඨ මාර්ගයේ 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 නුවමාරුව සඳහා යොදා ගත හැකි උපක්‍රම රාශියක් ගුරුවරයා සතු ව ඇත. ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම/ පින්තූර, පුවත්පත් දැන්වීම් හා සැණ පත් (FLASH CARDS) වැනි උත්තේජක යොදා ගැනීම/ ගැටලු ප්‍රභේලිකා හෝ සිද්ධි අධ්‍යයන භාවිතය/ දෙ බස්, භූමිකා රංගන, කවි, ගීත හා ආදර්ශන (DEMONSTRA-

TIONS) සෘජු ව හෝ ශ්‍රව්‍ය පට හෝ දෘශ්‍ය පට ඇසුරෙන් යොදා ගැනීම මෙ වන් 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 ලබා දීමට 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 යුතුව 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. සැලවුණු හැකියා පදනම් කර ගනිමින් අවස්ථාවෝචිත ව නායකත්වය ගැනීමේ වරප්‍රසාදය මේ අනුව සිසුන්ට හිමි වේ.

ක්‍රියාකාරකමේ තෙ වන පියවරේ දී සෑම කණ්ඩායමකට ම නම 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 වැඩදායක 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 වනුව ද අවස්ථාව ලබා දීමෙන් මෙය සිදු කෙරේ. කෙසේ වෙතත් 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 සැලසුම් ගත 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 ඇගයීමටත් (EVALUATION), ගුරුවරයාට අවස්ථාව තිබේ. තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ විස්තරාත්මක විමසුමක් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන් වන කොටසෙ හි 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 සහලකයේ 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.

ශාරීරික 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 ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඩම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම නොකරන ලදී.

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

- 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 සුලු ව්‍යායාම කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- පොදු 5E ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම
- ඇඟ ඉහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඩම් 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 න් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගය 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 අව ම කාලච්ඡේද ගණන 36 ක් බව
- සෞඛ්‍ය 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 03 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 90 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 වකුලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

එක් එක් දිනවල දී ඔබට වෙන් වන කාලවිච්ඡේදය 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 පේළියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

● **පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**

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

● **සිසුන් ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**

ශිෂ්‍යයින් ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට හෝ 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 සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබ ගේ වගකීම යි.

● **ඇඳෙන සුලු ව්‍යායාම්.**

ඇඳෙන සුලු ව්‍යායාම් කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ හෝ හැකි වුවත්, පාසල් සිසුන්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම් ලබා දීම සුදුසු ය.

ඇඳීමේ ව්‍යායාම්වලින් (Stretching exercises) අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇඳෙන සුලු ව්‍යායාම් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබ ගේ වගකීම වනු ඇත.

● **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබ ගේ අභිමත පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, ඒ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන 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 ඒදිනෙදා උගන්වන ක්‍රියාකාරකම් තව දුරටත් තහවුරු වීම සඳහා ඊට ගැළපෙන විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක 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 ඉතිල් කිරීම**

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

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

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

● **විසිර යාම.**

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

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

● සමහර ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අදාළ විෂය සන්ධාරය සවිස්තරාත්මක ව ගුරුවරයා ගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස ක්‍රියාකාරකම අවසානයේ ඇමුණුමක් ලෙස සපයා ඇත. අවශ්‍ය අවස්ථාව 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 8 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 හිඟවීම් 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 ● විසියෝ යන්ත්‍රයක් ● නාල බීට් 8 සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි. ● මෙට්‍රොස් (ගුදිර) ● නෙට්බෝල ● පාපන්දු ● වොලිබෝල් ● වොලිබෝල් දැලක් ● කඩුලු ● සහය යන්ට් ● මිනුම් පටි ● රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ) ● ටෙනිස් බෝල ● විවිධ බර බෝල ● මීටරයක විෂ්කම්භය ඇති වේවැල්/ප්ලාස්ටික් වළලු ● විවිධ ප්‍රමාණයේ වේවැල් වළලු ● බ්‍රැස්ට්ල් බෝඩ් ● ඩිමයි කඩදාසි ● ගම් | <ul style="list-style-type: none"> ● මාකර් පෑන් ● ජ්ලැටිග්නම් පෑන් ● පාට පෑන්සල් ● පැස්ටල් ● විවිධ උස ඇති පෙට්ටි ● සෙ.මී. 45 ක් උස කුඩා කොඩි ● විවිධ දිගැති ලී කැබලි ● ලණු ● අළු හුණු/ දහයියා/ ලී කුඩු ● කතුරු ● සෙලෝටේප් ● වෙළුම්පටි ● ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් ● පැදුරක් ● ඇතිරිල්ලක් ● නළා (whistle) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

විත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල
- විවිධ ජවන හා පිරිය ඉසව්වල
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දක්ෂතාවල

පළමු වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	03
2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ඉහළ මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	02
3 වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්ය ඵලදායීව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.	3.1 වලන කීපයක් සමෝධානය කර වේගවත්ව කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි.	02
	3.2 විවිධාකාරයට පැනීම හා කරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි.	02
4 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	4.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03
	4.2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා නිවැරදි වලන රටා ප්‍රදර්ශනය කරමින් ගමනේ යාම ඉරියව්ව පවත්වා ගනියි.	03

නිපුණතාව 1 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : පාසල් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 1.1 : “ප්‍රියජනක පාසලක්” තැනීමට දායක වෙමු.

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 1.1.1 ට ඇතුළත් ඡායාරූප
 - ඇමුණුම 1.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 1.1.3 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 1.1.4 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 1.1.1 :
- ඇමුණුම 1.1.1. හි ඇතුළත් ඡායාරූප පත්තියට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
 - එම ඡායාරූප පිළිබඳව සිසුන්ගේ අදහස් ලබාගන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- දර්ශනීය භෞතික පරිසරයක් ගොඩ නගා ගැනීමෙන්, පාසලට පිවිසෙන ඕනෑම අයෙකුට පාසල පිළිබඳ ප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇතිවන බව
- එවැනි පාසලක ඉගෙනීමට ශිෂ්‍යයින් ආසාදන අතර ගුරුහවතුන් හා සෙසු කාර්ය මණ්ඩලය එම පාසලේ සේවය කිරීමට උනන්දුවක් දක්වන බව
- ආගමික පරිසරයක් ඇතිවීම, භෞතික පරිසරය වඩාත් යහපත්වීමට හේතුවන බව
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් සංකල්පය මගින් මෙම අරමුණු ඉටු කර ගත හැකි බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 1.1.2 :
- පත්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා 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.
 - ගුරු අත්වැල ද ආධාර කර ගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- නම පූර්ණ ශක්තිය සහ හැකියාවන් යොදා ගනිමින්, ඉගෙනීමට, වැඩ කිරීමට සහ පිවත්වීමට සුදුසු සෞඛ්‍යවත් වාතාවරණයක් ඇති ස්ථානයක් බවට පත් කිරීමට කටයුතු කරන පාසලක් “සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක්” ලෙස හැඳින්විය හැකි

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රධාන ලක්ෂණ කීපයක් පහත දැක්වෙන බව.
- පාසලේ සියලුම සාමාජිකයින් ස්වේච්ඡාවෙන් පිළිපදින ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් තිබීම
- පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩ නගා ගැනීම
- පාසලට සම්බන්ධ සැමගේ සෞඛ්‍යමය නිපුණතා වර්ධනයවන සේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- විවිධ සේවාවන් ලබාගතහැකි සියලුම අමාත්‍යාංශ, දෙපාර්තමේන්තු, ආයතන , සමාජ සහ පුද්ගලයන්ගේ සේවය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානයට දායකවීම
- විෂය සමගාමී වැඩසටහන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී වැදගත් වන බව

(මිනිත්තු 25 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පාසලේ භෞතික පරිසරය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කරයි.
- මානසික හා සමාජීය වශයෙන් පරිසරය යහපත් විය යුතු බව පිළිගනිමින් කටයුතු කරයි.
- පාසලේ භෞතික මානසික හා සමාජීය පරිසරය වැඩි දියුණුව සඳහා කටයුතු කරයි.
- තමන් දන්නා දෙයින් අන්‍යයන් පෝෂණයටත්, අන්‍යයන් දන්නා දෙයින් තමන් පෝෂණය වීමටත් යොමු වෙයි.
- සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඇමුණුම 1.1.1

පාසල් දෙකක පිවිසීමේ දී දැකිය හැකි දර්ශන



තොරතුරු පත්‍රිකාව
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල

සෙනරත් මහා විද්‍යාලයේ 8 වැනි ශ්‍රේණියේ සිසු දරුවන්ට අළුත් අත්දැකීමක් මෙන් ම අභියෝගයකට මුහුණ දීමට ලැබූ අවස්ථාව නිසා ඔවුන් ඉමහත් සතුටට පත්වූහ. 7 වන ශ්‍රේණියේ දී හඳුනාගත්, ‘‘සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය’’ ක්‍රියාවට නැගීමේ අවස්ථාවක් ලැබීම ඔවුන්ගේ සතුටට මෙන් ම උනන්දුවට හේතු විය.

‘‘සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල’’ වැඩසටහන පිළිබඳ වැඩි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුමහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඔවුහු සාකච්ඡාවක් සංවිධානය කරන ලදහ. මෙහි දී අළුත් වැඩසටහන පිළිබඳ වැඩි විස්තර ලබා දෙන මෙන් ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන් ආයාචනය කරන ලදී. ශිෂ්‍ය ඉල්ලීම අනුව ගුරුමහතා ඉදිරිපත් කළ විස්තරයෙහි සාරාංශයක් පහත දැක්වේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන් ලෝකයේ බොහෝ රටවල සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක වේ. මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල් රාශියකම මෙම වැඩසටහන තුළින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගනිමින් සිටී. ඔබේ පාසල ද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීමේ වගකීම ඔබවෙත පැවරී ඇත. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? යන්න පිළිබඳ දැන් අවධානය යොමු කරමු.

අපගේ සම්පූර්ණ ශක්තිය සහ හැකියාවන් උපයෝගී කරගනිමින් ඉගෙනීම, ජීවත්වීම සහ වැඩ කිරීම සඳහා සුදුසු පූර්ණ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති ස්ථානයක් බවට පත්කිරීමට කටයුතු කරන පාසලක් ‘‘ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක්’’ ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙවැනි පාසලක ලක්ෂණ කිහිපයකි.

- පාසලේ සාමාජික සාමාජිකාවන් ස්වේච්ඡාවෙන් පිළිපදිනු ලබන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් තිබීම පළමු වැනි ලක්ෂණයයි. පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්තිවලට උදාහරණ කීපයක් දැක්විය හැකිය.
 - දිනපතා කල්වේලා ඇතිව පාසලට පැමිණීම
 - උණුකර නිවා ගත් පලය රැගෙන ඒම සහ පානය කිරීම
 - කුණු කසළ විධිමත්ව බැහැර කිරීමට දායකවීම
- මෙවැනි පාසලක දෙවැනි ලක්ෂණය වන්නේ සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීම මගින් පාසල, සියල්ලන්ට ම ප්‍රිය ජනක ස්ථානයක් කිරීමයි.
- තුන්වැනි ලක්ෂණය වන්නේ පාසල හා සම්බන්ධවන ශිෂ්‍ය, ශිෂ්‍යාවන්, ගුරුවරුන්, කාර්යය මණ්ඩලය, දෙගුරුන් ඇතුළු සියලු ම දෙනා වැඩ සටහන්වලට ස්වේච්ඡාවෙන් දායක කර ගැනීම ය.
- හතරවන ලක්ෂණය ඉහත් සඳහන් වූ සියලුම දෙනාගේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ නිපුණතා වර්ධනය වන ආකාරයේ අධ්‍යාපනයක් ක්‍රියාත්මක කිරීමයි.
- පස්වන ලක්ෂණය වන්නේ විවිධ සේවාවන් ලබාගත හැකි සියලුම, සංවිධාන, ආයතන, පුද්ගලයින් ඇතුළු සැමගේ සේවය සහ කැපවීම ලබාගැනීමයි.

ඇමුණුම 1.1.3

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් ප්‍රියජනක පාසලක් තැනීමට දායක වෙමු.

අප සැම පාසලට පැමිණෙන්නේ යහපත් අධ්‍යාපනයක් ලබාගැනීමට ය. පාසල සියලු දෙනාටම ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම, අධ්‍යාපනය සාර්ථක කර ගැනීමට ඉතා වැදගත්වේ. ඇමුණුම 8.1.2 හි ඇතුළත් විස්තරය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් යහපත් අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියකට ගැලපෙන පාසලක් පිළිබඳව ඔබට දැනුවත් විය හැකි ය. පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු පාසලක් පහත දැක්වෙන අංශවලින් යහපත් විය යුතු ය.

- භෞතික පරිසරය
 - මානසික පරිසරය
 - සමාජයීය පරිසරය
- ඉහත අංශවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති මාතෘකාව හඳුනාගන්න.
 - කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යන්නට කෙටි හැඳින්වීමක් සකස් කරන්න.
 - ඔබට ලැබී ඇති මාතෘකාවට අදාළ ව පාසලේ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති දෙකක් සැවො ම එක්ව නිර්මාණය කරන්න.
 - පාසලේ සෞඛ්‍ය පරිසරය දියුණු කිරීමේ වැදගත්කම සහ සලකා බැලිය යුතු වෙනත් කරුණු පිළිබඳව කණ්ඩායම එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී ආධාර ලබාගත හැකි අමාත්‍යාංශ, ආයතන , සංවිධාන සහ පුද්ගලයන් පිළිබඳ ලේඛණයක් සකස් කරන්න.
 - කණ්ඩායම සාකච්ඡා කර සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී වාර්තාවක් සකස් කරන්න.
 - ඒ සඳහා 8 ශ්‍රේණියේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පෙළ පොතෙහි පළමු වන පරිච්ඡේදය ද උපයෝගී කර ගන්න.

ඇමුණුම 1.14

ගුරු අත්වැල

තම පූර්ණ ශක්තිය සහ හැකියාවන් යොදා ගනිමින්, ඉගෙනීමට, වැඩකිරීමට සහ ජීවත්වීමට සුදුසු ස්ථානයක් බවට පත්කිරීමට කටයුතු කරන පාසලක්, ‘‘සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක්’’ ලෙස හැඳින්විය හැකිය. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රධාන ලක්ෂණය වන්නේ යථාර්ථවාදී සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති තිබීමය.

පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති අතර පාසලේ භෞතික පරිසරය ගොඩ නගා ගැනීම සඳහා පහත දැක්වෙන කරුණු සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති සැකසිය හැකිය.

- වැසිකිළි කැසිකිළි ක්‍රමවත්ව නඩත්තු කිරීම
- ආරක්ෂිත පානීය ජලය සැපයීම
- ගෙවතු වගාව සහ පරිසරය අලංකරණය
- පාසලේ ආපනශාලාව සෞඛ්‍යවත් ස්ථානයක් කිරීම
- පන්තිකාමර, පුස්තකාලය, විවේකාගාර, නේවාසිකාගාර, ගුරු නිවාස ඇතුළු සියලුම ස්ථානවල පරිසරය යෝග්‍ය වූ පිරිසිදු පරිසර බවට පත් කිරීම.
- රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම හා වළක්වා ගැනීම

මානසික පරිසරය දියුණු කිරීම සඳහා

- පරිසරය සංරක්ෂණය
- යහපත් ආගමික පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
- ශිෂ්‍ය අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම හා සපුරාලීම
- දරුවන්ගේ නිර්මාණශීලීත්වය, දක්ෂතා, සංවර්ධනය කිරීම
- පාසල් පරිසරය සුවදායක සහ ආරක්ෂාකාරී එකක් වීම සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කළ හැකිය.

සමාජයීය පරිසරය දියුණු කිරීම සඳහා

- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණු කිරීම
- සමාජ හැකියා සංවර්ධනය දියුණු කිරීම
- දුම්වැටි , මත්ද්‍රව්‍ය, අපචාර වැළැක්වීම
- වෙනත් ප්‍රජා වැඩසටහන් වැනි අංශ පිළිබඳ ප්‍රතිපත්ති සකස් කළ හැකි ය.

යහපත් පාසල් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව

- පාසල් ප්‍රජාවට පාසල ප්‍රියජනක ස්ථානයක් කිරීම
- සුරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත් කිරීම
- සිසුන්ට ඉගෙනීමට මෙන් ම ගුරුහවතුන්ට ඉගැන්වීමට සුදුසු ස්ථානයක් වීම
- පාසල් ප්‍රජාව ඇතුළු සියලු ම දෙනාගේ ම සහාය ලබාගත හැකිවීම
- එම නිසා ම සිසුන්ගේ වර්ධනය හා සංවර්ධනය ඇති කරන ස්ථානයක් බවට පත්වීම
- සිසුන්ගේ දක්ෂතාවලින් උපරිම ඵල නෙලා ගත හැකි වීම
- ගැටුම් සහ ලෙඩරෝග අවම වීම
- මෙම කරුණු නිසා සිසුන්ට උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට සුදුසු ස්ථානයක් වීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සිසුන්ගේ දායකත්වය

- පරිසරය පවිත්‍රව තබාගැනීම
- නිවැරදි ජීවන රටාවක් සහ සෞඛ්‍යවත් වර්ගය ඇති කර ගැනීම
- නමාගේ වගකීම් සහ යුතුකම් නිවැරදිව අවබෝධ කර ගැනීම සහ ඒවා ඉටුකිරීම
- සමාජය වෙත සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ගෙනයන විපර්යාසකාරකයන් ලෙස ක්‍රියාකිරීම
- යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- නම හැකියා, දක්ෂතා, වින්තන හැකියා දියුණු කර ගැනීමට පාසල උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීම

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී සහාය කරගත හැකි ආයතන සහ පුද්ගලයින්

- පාසල් සෞඛ්‍ය සමාජය
- ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය කාර්යාලය
 - ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
 - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී
 - මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
 - පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරියා
- ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය සහ ප්‍රාදේශීය සභාව
 - පරිසර නිලධාරීන්, තාක්ෂණ නිලධාරීන්, පරිවාස නිලධාරීන්
 - ක්‍රීඩා නිලධාරීන්
- පරිසර අධිකාරිය සහ පරිසර අමාත්‍යාංශය
- ග්‍රාමසේවා නිලධාරීන්
- පොලිස් නිලධාරීන්
- ග්‍රාම සංවර්ධන සමිති, ප්‍රජා මණ්ඩල, යෞවන සමාජ
- රතු කුරුස සමාජය, සෞඛ්‍යදාන සමාජය, ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රට සේවය
- ප්‍රදේශයේ රෝහල්, ආයුර්වේද වෛද්‍ය ආයතන
- වෙනත් සමාජ සංවිධාන

ඵලදායී විවිධ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකරකම් සංවිධානය මගින් ද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නගා ගත හැකි ය.

නිපුණතාව 2 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරාගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ඉහළ මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරාගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගතකරයි.

ක්‍රියාකාරකම 2.1 : යෞවන අවශ්‍යතා
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 2.1.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකමෙහි පිටපතක්
 - ඇමුණුම 2.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 2.1.3 හි ඇතුළත් ගුරුදන්වැල.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 2.1.1 :
- සුදුසු ක්‍රමයකින් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
 - කථාවෙහි, 'ටොම්', නැවතත් ඉගෙනීම් කටයුතුවලට උනන්දුවක් ඇතිකර ගැනීම පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සිසුන් ඉදිරියේ ප්‍රසංශාවට සහ ඇගයීමට ටොම් භාජනයවීම නිසා ටොම් තුළ අළුත් ප්‍රබෝධයක් ඇති වූ බව.
- එම සිදුවීම නිසා තමා ද සමාජයේ වැදගත් මෙන් ම වටිනාකමක් සහිත අයෙකු බව ටොම් අවබෝධකර ගත් බව
- 'තමා වටිනාකමක් සහිත වැදගත් අයෙකු බව අවබෝධ කර ගැනීම' අභිමානයක් ගොඩ නගා ගැනීමට හේතුවන බව
- නව යෞවනයින් ආත්ම අභිමානයක් ගොඩ නගා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන බව
- මෙම අවධියේ දී ආත්ම අභිමානයක් ගොඩ නගා ගැනීම යනපත් අනාගතයක් සඳහා ඉතා වැදගත් බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 2.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 2.1.3 :
- කණ්ඩායම් අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමකට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පෙළ පොත ආධාර කරගනිමින් පහත දැක්වෙන කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයේ ඉගෙන ගන්නා සිසුන්, යොවුන් වියේ මුල් අවධියේ (අවු: 10-14) පසුවන බව
- කුඩා අවධියේ තිබූ ඕනෑම ජාතික වටිනාකම්වලට වඩා වැදගත් අවශ්‍යතා වර්තමානයේ ඇති බව
- මෙම කාලය දැරුවේදී වැදගත් ම මෙන් ම නිර්ණාත්මක අවධියක් බව
- ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා වැඩි වශයෙන් මානසික සහ සමාජීය අංශයට යොමුව ඇති බව
- පහත දැක්වෙන අවශ්‍යතා ඉන් සමහරක් බව
 - නව අත්දැකීම් ලැබීම
 - පර්යේෂණ, ගවේෂණ, අන්තරාදායී ආදියට යොමුවීම
 - අන් අයගේ පිළිගැනීමට, ප්‍රශංසාවට ඇගයීමට ලක්වීමට කැමැතිවීම
 - මෙම අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගැනීමට විශේෂයෙන් දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් , සමවයසකරුවන් සහ අනෙකුත් පුද්ගලයන් ආධාරවන බව
 - ගුරුවරු දෙමාපියන් ආදී පාර්ශ්ව දරුවන්ගේ සැලකිල්ලට ගත හැකි හඳුනා ගෙන, එම හැකියා වර්ධනයට සහාය වීම හා මග පෙන්වීම, දරුවන්ගේ හැකියා අගය කිරීමෙන් හා උපස්ථම්භනය කිරීම, ඔවුන් පිළිගැනීම ආදිය සිසුන්ගේ ආත්මානුමානයට සහ ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට අත්‍යවශ්‍ය බව.
 - කායික, මානසික, සමාජීය, චින්තනවේගික, සදාචාරාත්මක සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා සහ ක්‍රීඩා කුසලතා වැනි සැලකිල්ලට දක්ෂතා හඳුනා ගෙන වර්ධනය කරගැනීමෙන් ආත්මානුමානය නංවාලීමට හැකිවන බව
 - ආත්මානුමානය නංවාලීම යහපැවැත්ම සඳහා ඉතා වැදගත් සාධකයක් බව
 - මෙහිදී තමාගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් සහ වගකීම් ද නිවැරදිව අවබෝධ කරගැනීම ද අත්‍යවශ්‍ය බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ආත්මානුමානය වර්ධනයට සහායවන පිරිස් හඳුනා ගනිමින් ඔවුන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
- ආත්මානුමානය වර්ධනයට සහායවන පිරිස් වෙත තමාගෙන් ද යුතුකම් හා වගකීම් ඉටුවිය යුතු බව පිළිගනිමින් ඒවා ලේඛණ ගත කරයි.
- ආත්මානුමානය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා තමා තුළ යහපත් ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අන්‍යයන්ගේ දක්ෂතා අගයමින් දැනුම බෙදා හදා ගනියි.
- නිර්මාණශීලීව සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවෙයි.

ඇමුණුම 2.1.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

අළුත් ගුරුතුමියට ලැබුණු හතරවැනි පන්තියට ඇතුළුවන්නේ ම නෙත ගැටුණේ කිලීටි ඇඳුමින් යුතු නොසැලකිලිමත් ටොම්ය. දින ගණනක් ඔහු පිලිබඳ විපරමෙන් සිටි ගුරුමහත්මියට පෙනී ගියේ කිසිම ඉගෙනීමේ කාර්යයක්, ඔහු සැලකිල්ලෙන් නොකරන බවයි. ඇතැම් අවස්ථාවල ඔහු ගුරුවරයාට සවන් දීමට පවා උනන්දුවක් නො දැක්වීය. වරින් වර අවවාද කළත් සතුටුදායක ප්‍රතිඵලයක් නො ලැබුණි. ගුරු මහත්මිය දරුවා පිලිබඳ තොරතුරු සෙව්වාය. පළමු, දෙවැනි සහ තුන්වැනි ශ්‍රේණිවල ඔහු පිලිබඳ වාර්තා පරීක්ෂා කළ ගුරු මහත්මියට පෙනී ගියේ ටොම් පන්තියේ සිටි දක්ෂත ම ශිෂ්‍යයා බව ය. බොහෝ විට පන්ති නායකයා වී ඇත. හතරවන ශ්‍රේණියේ වාර්තාව පරීක්ෂා කිරීමේ දී දැකගන්නට ලැබුණේ ටොම්ගේ මව හදිසියේ මිය යාමෙන් පසු ඔහු උදාසීන, නොසැලකිලිමත් ශිෂ්‍යයෙක් බවට පත් වූ බවය.

නව වසරක් ආරම්භයේ දී පැරණි පන්තිය භාර ගුරුතුමියට ආචාර කර නව පන්තියට යාම එම පාසලේ සිසුන්ගේ සිරිත ය. පස්වන පන්තියට සමත් වූ ටොම්ගේ පන්තියේ සිසුන් ද විවිධ තුටු පඬුරු සමඟ පැමිණා ගුරු මහත්මියට ආචාර කර පන්තියේ වාසි වූහ. අවසානයට කිලීටි කඩදාසියකින් ඔහු ලද යමක් රැගෙන බයෙන් බයෙන් ටොම් පැමිණියේ ය. න්‍යාගය ගුරුතුමියට ලබා දී කුළුපි ගතියෙන් යුතුව ඔහු පසකට වූවේය. ගුරු මහත්මිය එකවර ම ටොම් රැගෙන ආ න්‍යාගය සිසුන්ට පෙන්වමින් ඉතා වටිනා න්‍යාගයක් තමාවෙත ටොම් ලබාදුන් බවත්, ඒ පිලිබඳ ස්තූති කරන බවත් ප්‍රකාශ කරමින් ටොම් පිලිබඳ වර්ණනාවක් කළා ය. එවිට ටොම්ගේ මුවට කිසි දිනක නො දුටු සිතාවක් හැඟෙනු ගුරුතුමිය දුටුවා ය. මෙම සිදුවීමෙන් පසු ටොම් ඉතා උනන්දුවෙන් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වූ බව ගුරුතුමියට වැටහුණි. අවසානයේ දී ටොම් දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙක් වූ වේ ය.

(පුවත් පතක පළවූ කථාවක් ඇසුරිනි)

ඇමුණුම 2.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
යෞවන අවශ්‍යතා

නව යෞවන වියට පා තබා ඇති ඔබ බෙහෝ විට කෑම බීම, ආදරය හා ස්නේහය, ආරක්ෂාව වැනි ඕනෑම ඒවාකමවලට වඩා ඔබගේ අභිමානය නැවැලීම සඳහා කැමැත්තක් දක්වන බව නො රහසකි. මෙම කාලයේ දී ඔබේ ගෞරවයට හානි වන ලෙස කටයුතු කරන්නන් සමඟ කටයුතු කිරීමට ඔබ අකමැති ය. පාසලේ ශිෂ්‍යයින් වන ඔබේ ආත්මාභිමානය නැවැත්වීමට ආධාරවන අය බොහෝ ය. එවැනි පිරිස් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- යහළුවන් / යෙහෙළියන්
- ගුරුවරුන් / ගුරුවරියන්
- දෙමාපියන්
- ඉහත පිරිස් අතුරින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන පිරිස පිලිබඳව කණ්ඩායම එක් ව හොඳින් අධ්‍යයනයක යෙදෙන්න.
- අදාළ පිරිසෙන් ඔබේ අභිමානය වර්ධනය කරලීමට ලැබෙන සහාය පිලිබඳ සැවො ම එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබේ ගෞරවය වැඩි කර ගැනීමට ඔබ තුළ වර්ධනය කරගත යුතු කුසලතා ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- ඔබට ආධාරවන එම පිරිස් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් හඳුනා ගෙන සටහන් කරගන්න.

- පාසල බිත්ති පුවත් පතට ඇතුළත් කිරීම සඳහා ඔබේ අනාවරණ ඇතුළත් ලේඛනයක් සැලැස්ම එක් ව සකස් කරන්න.
- දැන් ඔබ ආත්මභිමානයෙන් යුතුව ආත්මසාක්ෂාත් කරණය සඳහා සුදානම් කෙතෙක් බව ඔබට දැනෙන්නේ ද ?
- ඔබේ නිර්මාණය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් වන්න.
- 8 වන ශ්‍රේණියේ පෙළපොත ද මේ සඳහා ආධාර කර ගන්න.

ඇමුණුම 2.1.3

ගුරු අත්වැල

යෞවනයෝ ආත්ම ගුරුත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් වර්ධනය කර ගැනීමටත් විශේෂ කැමැත්තක් දක්වති. මෙහි දී ඔව්හු මූලික අවශ්‍යතා මෙන් ම, ආරක්ෂණ අවශ්‍යතා ද එතරම් විශේෂ කොට නොසලකති. යෞවනයින්ගේ ආත්මභිමානය නැංවීම සඳහා ගුරුවරුන් , දෙමාපියන්, සමවයසකයින් ප්‍රධාන වශයෙන් දායකවෙති. ඔවුන් මෙම කාර්යය සඳහා දායකවන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- යෞවනයින්ගේ අදහස් උදහස්වලට සවන්දීම
- යෞවනයින්ගේ යහපත් ක්‍රියාවලදී ප්‍රශංසා කිරීම, ඇගයීම, සුභ පැවීම
- සහජ හැකියා හඳුනා ගැනීමට උදව්වෙමින් ඒවා දියුණු කර ගැනීමට ආධාර වීම
- වැඩ වැඩියෙන් අත්දැකීම් ලබාගැනීමේ අවස්ථා ලබාදීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල න්‍යාය, ප්‍රසංශා උපස්ථම්භන සහ වෙනත් උනන්දු කිරීම් ඇතිකිරීම.

සමවයසකයින් ද ආත්මභිමානය නත්වැලීමට උදව්වන පිරිසකි. මේ සඳහා පිළිගැනීම, ප්‍රශංසා කිරීම, ඇගයීම, අත්හදා බැලීමවලට සහායවීම වැනි විවිධ ක්‍රමවලින් ඔවුන් සහාය වෙති. යෞවනයා විවිධ දක්ෂතා ඔප්නංවා ගැනීමෙන් ද අභිමානය වර්ධනය කර ගනියි. උදාහරණ කීපයක් පහත දැක්වේ.

- | | | |
|-------------------|---|-----------------------------------------------------|
| කායික කුසලතා | - | ක්‍රීඩා දක්ෂතා, වීර ක්‍රියා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් |
| මානසික කුසලතා | - | චිත්තන හැකියා, නව නිර්මාණ කිරීම |
| සමාජ හැකියා | - | නායකත්වය, සන්නිවේදන හැකියා, අනුගාමිකත්වය |
| චිත්තවේගීය හැකියා | - | ඉවසීම, ජයපරාජය මැදිහත් සිතින් විඳ දරා ගැනීම |
- සෞන්දර්යාත්මක හැකියා- නර්තනය, සංගීතය, ගායනය, චිත්‍ර ඇඳීම, රංගපෑම, ලේඛන කලාව

අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී යෞවනයින් සතු වගකීම් හා යුතු කම්

යෞවනයින්ගේ මනෝසමාජීය අවශ්‍යතා සංසිඳවීම යහපැවැත්ම සඳහා ඉතා වැදගත්වන අතර, අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගැනීමේ දී යෞවනයින්ට ද යුතුකම් හා වගකීම් රාශියක් පැවරේ. ඒවා නම්,

- දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්ගේ සහ අදාළ වෙනත් අයගේ අභිලාෂයන් නිවැරදි ව තේරුම් ගැනීම
- ඔවුන්ගේ යහපත් අපේක්ෂා සහ පැතුම් ඉටුකිරීමට උත්සාහ කිරීම
- සෑම අවස්ථාවකම ඔවුන්ගේ මගපෙන්වීම සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම
- දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් අත්දැකීම් බහුල අයවීම නිසා ගැටළු හා පීඩන ඇති වූ විට ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගැනීම
- ප්‍රිය ජනක ලෙස ඔවුන්ට ආමන්ත්‍රණය කිරීම
- සිත් නොරඳෙන වචනයෙන් කතා කිරීම
- පිළිගත් ආකාරයට අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම
- ආදරය සෙනෙහස දැක්වීම.

නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කාර්යන් ඵලදායී ව හා ආකර්ශනීයව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : වලන කිහිපයක් සමෝධානය කර වේගවත් ව කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ශනීය ව ඉටු කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.1 කාලය : වේගවත් ව වලන සමෝධානය කරමු.
: මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 3.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 3.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ශ්‍රව්‍යපට ධාවන යන්ත්‍රයක්
 - මාත්‍රා (Beat) 8 රිද්මයේ සංගීත බණ්ඩ ඇතුළත් ශ්‍රව්‍යපටයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 3.1.1 :
- සිසුන් 7 ශ්‍රේණියේදී ඉගෙන ගත් පාවලන හා දෑත් වලන ක්‍රියාකාරකම් සිහිපත් කරවන්න.
 - එම ක්‍රියාකාරකම්වලදී පා වලන හා දෑත් වලන ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධ කළ ආකාරය මතකයට නගා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- විවිධ පා වලන හා දෑත් වලන ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කළ හැකි බව.
- එම ක්‍රියාකාරකම් මාත්‍රා 8 රිද්මයට කළ හැකි බව.
- පා වලන හා දෑත් වලනවල යෙදීමෙන් ශාරීරික සමායෝජනය වර්ධනය කළ හැකි බව.
- රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් තෘප්තියක් ලැබෙන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 3.1.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරන්න.

(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.
 - ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- එම ක්‍රියාකාරකම් මාත්‍රා හතරෙන් හතරේ (4 න් 4) රිද්මයට සිදු කළ හැකි බව
- ක්‍රියාකාරකම් විවිධ වේග රිද්ම අනුව කළ හැකි බව.
- පා චලන හා දෑත් චලන සමග ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කර අඛණ්ඩ ව කිරීම තුළින් ආකර්ශනීය බවක් ගොඩ නගා ගත හැකි බව.
- මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම තුළින් දැරීමේ හැකියාව වර්ධනය වන බව
- පා චලන, දෑත් චලන සමග සමෝධානයෙන් සරම් සංදර්ශන සඳහා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- රිද්මය නිසා මානසික ඒකාග්‍රතාව මෙන් ම වින්දනයක් ද ලැබෙන බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පා චලන සමග සමෝධානය කළ හැකි දෑත් චලන ක්‍රියාකාරකම් විදහා දැක්වයි.
- පා චලන සමග දෑත් චලන සමෝධානය කොට අඛණ්ඩ ව රිද්මයකට අනුව සිදු කරයි.
- පා චලන හා දෑත් චලන සමෝධානයෙන්, වින්දනයක් ලබමින් ආකර්ශනීය ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.
- පොදු අරමුණක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සමස්තයක් ලෙස සක්‍රීය ව ක්‍රියාකරයි
- වින්තාකර්ශනීය ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.

ඇමුණුම 3.1.1

**කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
වේගවත් ව චලන සමෝධානය කරමු.**

- සංගීත රිද්මයට අනුව ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් සමෝධානය කිරීම තුළින් අපට විනෝදය මෙන් ම අපගේ ශරීරයේ සමායෝජන හැකියාව ද වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

පහත දැක්වෙනුයේ මාත්‍රා 4 න් 4 ට පා චලන සමග දෑත් චලන සමෝධානය කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයකි.

පළමු කොටස

- මාර්ච් (March) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- ජොග් (Jog) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- නි ලිෆ්ට් (Knee lift) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- ස්කිප් (Skip) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

දෙවන කොටස

- නි ලිෆ්ට් (Knee lift) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- ස්කිප් (Skip) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- කික් (Kick) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- ලන්ජ් (Lunge) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

තුන්වන කොටස

කික් (Kick) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

ලන්ජ් (Lunge) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

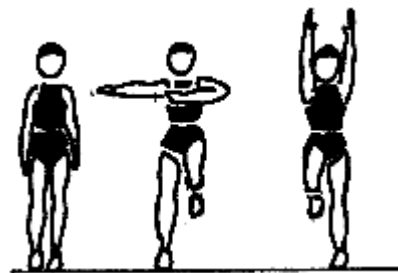
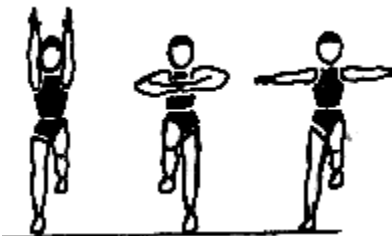
මාර්ච් (March) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

- ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි සැලකිලිමත් වන්න.
- සැවො ම එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබේ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස ක්‍රියාත්මක කරන අයුරු හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සාමූහිකව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී මතු වූ ගැටලු සාකච්ඡා කර විසඳුම් ලබා ගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

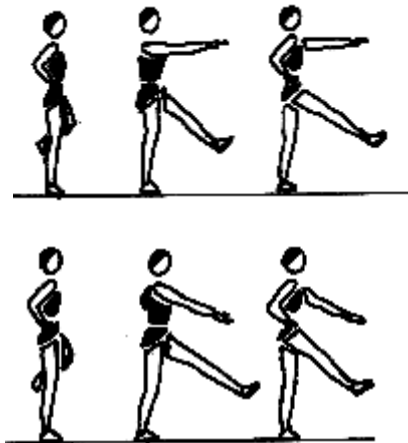
ඇමුණුම 3.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

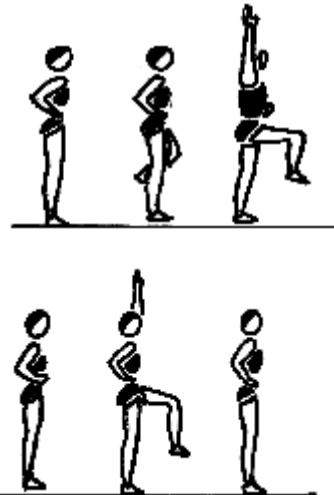
- සංගීත රිද්මයට අනුව පා චලන 7 සමග දෑත් චලන මාත්‍රා 4 න් 4ට සමෝධානය කරමින් අඛණ්ඩව සිදු කිරීම.
- මාර්ච් පා චලනය සමග දෑත් විහිදීම
 - සිරුවෙන් සිට ගැනීම
 - වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසෙන් නවා මාරුවෙන් මාරුවට මදක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කිරීම.
 - මාර්ච් කිරීමත් සමග මාත්‍රා 1 දී දෑත් වැලමිටෙන් නවා පපුව දෙසට ගැනීම.
 - මාත්‍රා 2 දී පපුව දෙසට යොමු කළ දෑත් ඉහළට එසවීම.
 - මාත්‍රා 3 දී ඉහළට ඔසවන ලද දෑත් නැවත වැලමිටෙන් නවා පපුව දෙසට ගැනීම.
 - මාත්‍රා 4 දී දෑත් දෙපසට දිගු කිරීම. ඒ සමග ම සිරුවට පැමිණීමත් සමග
- ජොග් (Jog) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.
 - මෙහිදී පාද දණ හිසෙන් පිටුපසට නවමින් එක තැන දිවීම සමග දෑත් පොළවට සමාන්තරව මාත්‍රා (Beat) 5 දී දකුණු පැත්තට දිගු කිරීම.
 - මාත්‍රා (Beat) 6 දී දෑත් ඉහළට දිගු කිරීම.
 - මාත්‍රා (Beat) 7 දී දෑත් පොළොවට සමාන්තරව වම් පැත්තට දිගු කිරීම.
 - මාත්‍රා (Beat) 8 දී දෑත් පහළට ගැනීමේ ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමග



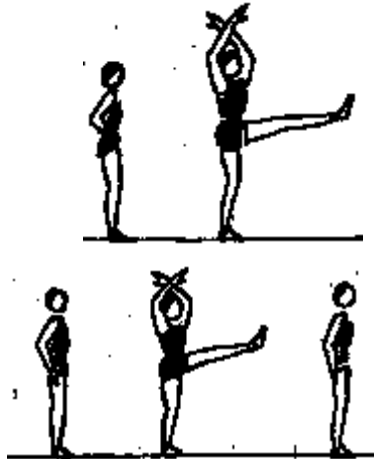
- ස්කිප් (Skip) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරීම්හි යෙදීම.
 - මාත්‍රා 1 දී දෑත් ඉණමත නඩා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය ඉදිරියට දිග හැරීමත් සමග දකුණු අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම.
 - මාත්‍රා දෙකේ දී දකුණු පාදය ඉදිරියට දිග හැරීමත් සමග වම් අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම.
 - මාත්‍රා 3 -4 හිදී ඉහත අයුරින් ම ක්‍රියාවේ යෙදීම.
 - පළමු මාත්‍රා (Beat) 4 ට ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම අවසානයත් සමග



- නි ලිෆ්ට් (Knee Lift) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරීම්හි යෙදීම.
 - මෙහිදී ස්කිප් කිරීමත් සමග මාත්‍රා 5 දී දකුණු පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමග දකුණු අත ඉහළට එසවීම.
 - මාත්‍රා 6 දී (Beat) දකුණු පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමග ම දකුණු අත උදරය මත තැබීම.
 - මාත්‍රා 7 දී (Beat) වම් පාදය දණ හිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමග වම් අත ඉහළට එසවීම.
 - මාත්‍රා 8 දී (Beat) වම් පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමග වම් අත උදරය මතට ගෙන එමින් ඒ සමග කික් (Kick) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.



- ස්කිප් කරමින් මාත්‍රා (Beat) 1 දී දකුණු පාදය දණ හිසෙන් නො නවා ඉදිරියට දිගු කරනවාත් සමග දෑත් ඉහළට ඔසවා හිසට ඉහළින් කතිරයක් ආකාරයෙන් තැබීම.
 - මාත්‍රා (Beat) 2 දී ඉහළට දිගු කළ පාදය බිම පතිත කරනවාත් සමග දෑත් පහළට යොමු කිරීම.
 - මාත්‍රා (Beat) 3 දී වම් පාදය දණ හිසෙන් නොනවා ඉදිරියට දිගු කරනවාත් සමග දෑත් ඉහළට ඔසවා හිසට ඉහළින් කතිරයක් ආකාරයෙන් තැබීම.
 - මාත්‍රා (Beat) 4 දී ඉහළට දිගු කළ පාදය බිම පතිත කරනවාත් සමග දෑත් පහළට යොමු කිරීම.
 - මුල් ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමග ලන්ජ් (Lunge) පා චලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීම.



- මෙහි දී මාත්‍රා (Beat) 5 දී මඳක් ඉහළට පනිමින් දකුණු පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය පිටුපසින් ද තැබීම. එසේ තැබීමත් සමග කඳ 45° ක් පමණ දකුණු පාදය ඔස්සේ හැරවිය යුතු අතර දෑත් ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තර ව දිගු කිරීම.
- වම් පාදය රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හොඳින් දිග හැරී සිරුරට පසු පසින් ද, දකුණු පාදය දණ හිසෙන් මඳක් නැමී සිරුරට ඉදිරියෙන් ද තිබිය යුතු ය.
- මාත්‍රා (Beat) 6 දී මඳක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙනවාත් සමග දෑත් රූප සටහනේ පරිදි පහළට ගැනීම.
- මාත්‍රා (Beat) 7 දී මඳක් ඉහළට පනිමින් වම් පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය පිටුපසින් ද තැබීම.

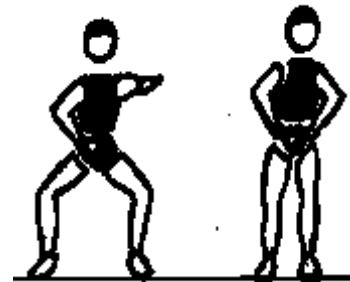


- එසේ තැබීමත් සමග කඳ 45° ක් පමණ වම් පාදය ඔස්සේ හැරවිය යුතු අතර දෑත් ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තර ව දිගු කිරීම.
- දකුණු පාදය රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හොඳින් දිග හැරී සිරුරට පසු පසින් ද වම් පාදය දණ හිසෙන් මඳක් නැමී සිරුරට ඉදිරියෙන් ද තිබිය යුතු ය.
- මාත්‍රා (Beat) 8 දී මඳක් ඉහළට පනිමින් ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමග දෑත් රූප සටහනේ පරිදි පහළට ගැනීමත් සමග ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) පා වලනය සමග දෑත් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමි යෙදීම.



- මෙහිදී මාත්‍රා (Beat) 1 දී මඳක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට අත් කර දණ හිසෙන් මඳක් නමා පොළොව මත පතිත කරවීමත් සමග දකුණු අත පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කිරීම
- මෙසේ පතිත වීමේ දී දණ හිස හා ඇඟිලි තුඩු ඉදිරි පසින් 45° ක් පමණ යොමු ව තිබිය යුතු ය.

- මාත්‍රා (Beat) 3 දී මඳක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට අත් කර දණ හිසෙන් මඳක් නමා පොළොව මත පතිත කරවීමත් සමග වම් අත පොළොවට සමාන්තර ව ඉදිරියට දිගු කිරීම.
- මාත්‍රා (Beat) 4 දී මඳක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමේ දී දෑත් ඉණ මත තැබීම (රූප සටහන පරිදි)
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් මාත්‍රා 4 න් 4 ට මාරු කරමින් මිනිත්තු 3 ක සංගීත බණ්ඩයක් හෝ වෙනත් රිද්මය උපදවන භාණ්ඩයක් භාවිත කරමින් නොනවත්වා කිරීම.



නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්යන් ඵලදායී ව හා ආකර්ශනීය ව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.2 : විවිධාකාරයට පැනීම හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකාර්ශනීය ලෙස ඉටු කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.2 : ව්‍යායාම කරමින් පනිමු කැරකෙමු.
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 3.2.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් අටක්
 - ඇමුණුම 3.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් අටක්
 - ශ්‍රව්‍යපට ධාවන යන්ත්‍රයක්
 - මාත්‍රා (Beat) 8 රිද්මයේ සංගීත බණ්ඩ ඇතුළත් ශ්‍රව්‍යපටයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 3.2.2 :
- 7 වන ශ්‍රේණියේදී සිසුන් ඉගෙන ගත් විවිධ ආකාරයට පැනීමේ හා කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිතියම නගා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
 - අහඹු ලෙසට තෝරා ගත් සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට එම පැනීම් හා කැරකීම් ආදර්ශනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පා වලහ සමග පැනීම් හා කැරකීම් එකිනෙකට සමෝධානය කළ හැකි බව.
 - සමෝධානය තුළින් ආකර්ශනීය බවක් හා රිද්මයක් ගොඩ නැගෙන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 3.2.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් අටකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා 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 3.2.3 :
- 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.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පා චලන, මාත්‍රා 1 -8 දක්වා අංක අනුව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි බව
- දක්ෂතා සඳහා මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා අංක අනුව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි බව
- ව්‍යායාම කාණ්ඩයක් නිර්මාණය සඳහා පා චලන හා දක්ෂතා ගැලපීමකින් යුතුව යොදා ගත යුතු බව.
- පැනීම කරකීමවල නිරත වීමේ දී සමබරතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් බව.
- පැනීම හා කරකීම සමායෝජනයෙන් ව්‍යායාම මාලාවක් නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- මෙවැනි ව්‍යායාම සංදර්ශන සඳහා යොදා ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 35 ශී)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පා චලන සමග පැනීම හා කරකීම සමෝධානය කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් විස්තර කරමින් කර පෙන්වයි.
- ආකර්ශනීය ලෙස රිද්මයට අනුව සමෝධානය කළ ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- විවිධ ආකාරයට පැනීම හා කරකීම සමෝධානය කරමින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වේ.
- යමක් කියවා තේරුම් ගෙන ක්‍රියාවට නගයි.
- ආකර්ශනීය නිමාවකින් යුත් ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කරයි.

ඇමුණුම 3.2.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් ව්‍යායාම කරමින් පනිමු. කරකෙමු.

- පහත දැක්වෙන්නේ පාචලන 3 ක් හා දක්ෂතා 3 ක් එකට සමෝධානය කළ ව්‍යායාම කාණ්ඩ හතරකි.
 - මාර්ච් (March) ලීප් ජම්ප් (Leap Jump) ජොග් (Jog) රෝදි කරණම (Cart Wheel) නී ලිෆ්ට් (Knee Lift) කැට් ලීප් ජම්ප් (Cat Leap Jump)
 - ස්කිප් (Skip) ටක් ජම්ප් (Tuck Jump) කික් (kick) උඩ පැන වට භාගයක් කරකැවීම (Jump half turn) ලන්ජ් (Lunge) පෙරට පෙරලීම (Forward Roll)
 - ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) තාරකා පිම්ම (star Jump) නී ලිෆ්ට් (knee Lift) උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කරකීම (Jump full turn) මාර්ච් (March) ටක් ජම්ප් (Tuck Jump)
 - ලන්ජ් (Lunge) කතුරු පිම්ම - සිසර් ජම්ප් (Scissor Jump) ජොග් (Jog) තාරකා පිම්ම ස්ටාර් ජම්ප් (Star Jump) මාර්ච් (March) පෙරට පෙරලීම (Forward Roll)
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ව්‍යායාම කාණ්ඩය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- සැවොම එක්ව තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් කියවන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් හා එක් ව එම කොටස නිවැරදි ව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- මෙහිදී පා චලනයකට මාත්‍රා 8 ක් සහ දක්ෂතාවකට මාත්‍රා 4 ක් වනසේ අංක අනුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කිරීමේ දී මතු වූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් යෝජනා කරන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- මාර්ච්, (March) ලිප් ජම්ප්, (Leap Jump) ජොග්, (Jog) රෝදකරණ ම, (Cart Wheel) හි ලිෆ්ට්, (Knee Lift) කැට් ලිප් ජම්ප්, (Cat Leap Jump)



(March මාත්‍රා 1 - 8)



(leap Jump මාත්‍රා 1 - 4)



(Jog මාත්‍රා 1 - 8)



(Cart wheel 1 මාත්‍රා 1-4)



(Knee Lift මාත්‍රා 1 - 8)



(Cat Leap Jump මාත්‍රා 1- 4)

- මාත්‍රා 1 -8 දක්වා මාර්ච් පාචලනයේ නියමිතව දී වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් නමා මඳක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කරන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -4 දක්වා ලිප් ජම්ප් දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී නුහුරු පාදය ඉදිරියට තබා ඉහළට පැනීමත් සමග හුරු පාදය ඉදිරියට දිගු කරන්න. හුරු පාදය පොළොව මත පතිත වනවාත් සමග නුහුරු පාදය හුරු පාදයට ඉදිරියෙන් තබා ශරීරය පාලනය කර ගන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -8 දක්වා ජොග් පාචලනයේ නිරතවන්න. මෙහිදී පාද දණහිසෙන් පිටුපසට නවමින් එක තැන දුවන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -4 දක්වා රෝද කරණම දක්ෂතාවයේ යෙදෙන්න. මෙහි දී පහසු පාදය පැත්තේ අත්ල පොළොව මත පතිත කරන්න. ගුවනට විදි පාදයේ වේගයත් සමග කඳ හරස් අතට ඉදිරියට යොමු කිරීමට සැලැස්වීමත් සමග ම අනෙක් අත පොළොව මත පතිත කරවන්න. කඳ හරස් අතට ඉදිරියට තබාගැනීමෙන් කැරකීමේ වේගය අඩු කිරීමට උදව් ලබා ගන්න. පහසු පාදය පොළොව මත තබා අනෙක් පාදය ඊට ඉදිරියෙන් තබන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා හි ලිෆ්ට් පාචලනයේ යෙදෙන්න. දෑත් ඉහ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් ඉහළට ඉදිරියට ඔසවන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -4 කැට් ලිප් ජම්ප් දක්ෂතාවයේ යෙදෙන්න. දෑත් දෙපසට ගනිමින් නුහුරු පාදය මඳක් ඉදිරියෙන් තබන්න. එම පාදයෙන් බලය යොදා ඉහළට පැනීමත් සමග හුරු පාදය දණ හිසෙන් නවමින් ඉහළට ඔසවා පහතට හෙළන අතර නුහුරු පාදයද දණ හිසෙන් නවමින් ඉහළට ඔසවන්න. පහතට හෙළමින් පවතින හුරු පාදය පොළොව මත තබා පතිත වීමෙන් පසු නුහුරු පාදය ද ඊට මඳක් ඉදිරියෙන් පොළොව මත තබා පතිත වන්න.

- ස්කිප්, ටක් ජම්ප්, කික්, උඩ පැන වට භාගයක් කරකැවීම, ලන්ජ්. පෙරට පෙරලීම



(Skip මාත්‍රා 1 - 8)



(Tuck Jump මාත්‍රා 1 - 4)



(Kick මාත්‍රා 1 - 8)



(Jump Half Turn මාත්‍රා 1 - 4)



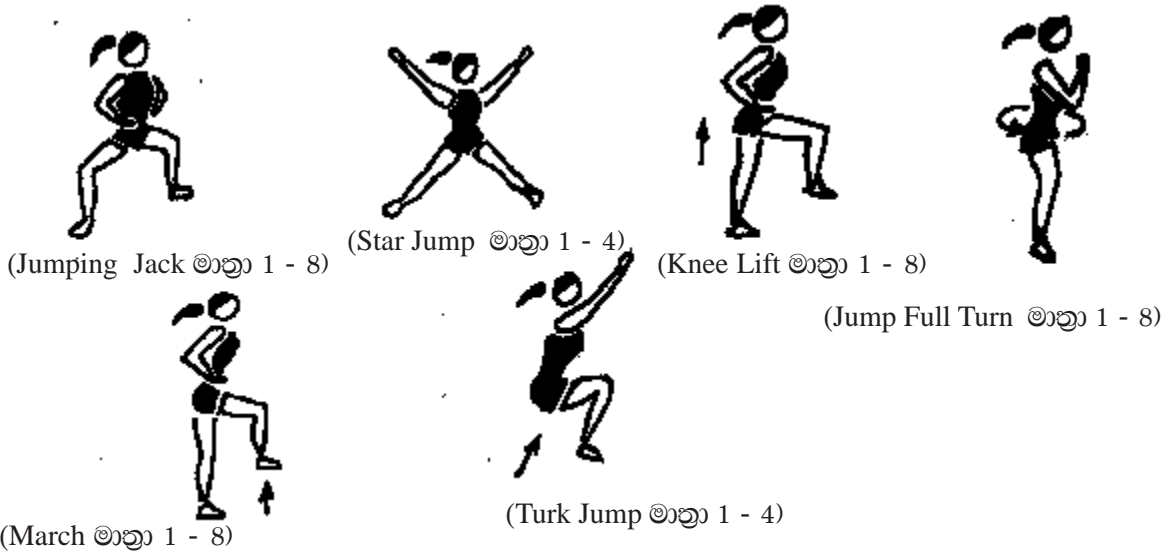
(Lunge මාත්‍රා 1 - 8)



(Forward Roll මාත්‍රා 1 - 8)

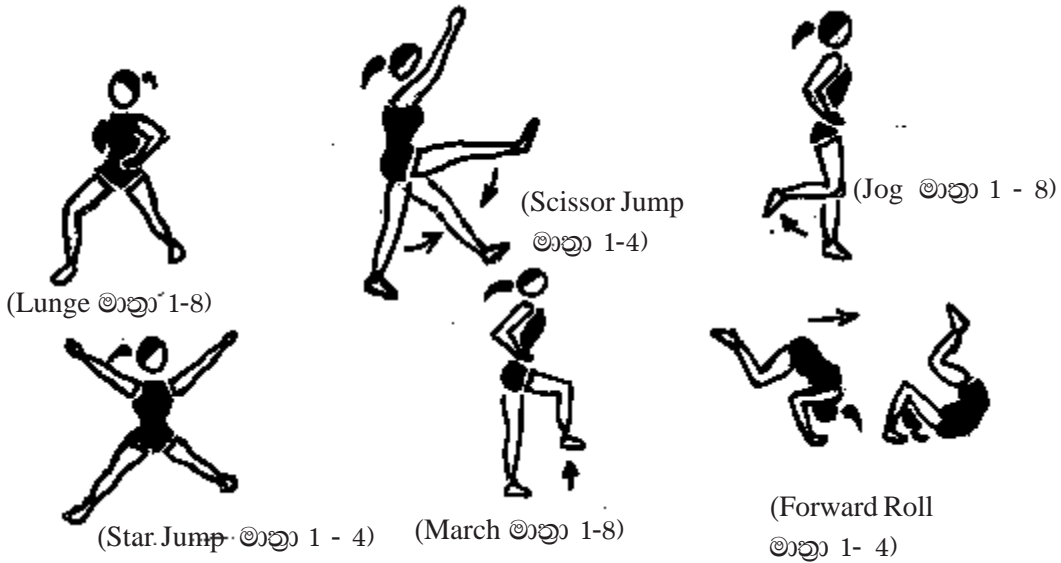
- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ස්කිප් පා වලනයේ නියලීමේ දී දෑත් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා ටක් ජම්ප් දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී දෑත් ඉහළට රැගෙන දෙපා දණ නිසෙන් මදක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පනිමින් දෑත් ඉහළට එසවීම හා ගුවනේ දී දෙපා දණ නිසෙන් නවා (පපුව දෙසට) ඉහළට ගන්න. ඉන්පසු දෙපා දිග හරින ගමන් බිම පතිත වන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා කික් පාවලනයේ නියැලෙන්න. ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ නිසෙන් නොනවා මාරුවෙන් මාරුවට රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි උකුල් මට්ටමින් ඉහළට ඉදිරියට ඔසවන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා ජම්ප් හා ෆ්ලිප් දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී මදක් ඉහළට පැන දෑත් පපුව ලගට ගෙන කඳු සෘජුව තබා වට භාගයක් කරකෙන්න. කරකීම අවසානයේ දී දෙපා පොළොවට පතිත වීමේ දී දණ නිසෙන් සුළු වශයෙන් නවා දෑත් දෙපසට දිගු කරන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ලන්ජ් පා වලනයේ නියැලෙන්න. දෑත් ඉණ මත තබා මදක් ඉහළට පනිමින් දකුණු පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තබන්න. මෙහි දී දකුණු පාදය දණ නිසෙන් මදක් නැවී ද වම් පාදය හොඳින් දිග හැරී ද නිබිය යුතුය. ඉන්පසු මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීම. නැවත මදක් ඉහළට පනිමින් වම් පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තබන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා පෙරට පෙරලීම දක්ෂතාවයේ යෙදෙන්න. මෙහි දී දෑත් ඉහළට ඔසවා දෙපා දණ නිසෙන් නවා විලුඹ මත හිඳගන්න. ඉන්පසු අත්ල පෙළොව මත තබා දණනිස මදක් දිග හරින ගමන් දෑත් වැලමිටෙන් නවා නිස පොළොවට නොවදින සේ උරපතු පොළව මත තබන්න. උරපතු පොළොව මත තැබීමත් සමගම සිරුර ඉදිරියට පෙරලන්න. ඉන්පසු දෙපා දණ නිසින් නවා පා විලුඹ මත හිඳ ගන්න. (පශ්චාත් ඉරියව්ව.)

- ජම්පින් ජැක්, නාරකා පිම්ම, හි ලිෆ්ට් , උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කැරකීම, මාර්ච් , ටක් ජම්ප්



- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ජම්පින් ජැක් පා වලනයේ නියලීමේ දී දෑත් ඉණ මත තබා සිට ගන්න.
- මදක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට අත් කර දණ නිසෙන් මදක් නවා පොළොව මත පතිත කරන්න.
- මෙසේ පතිත වීමේ දී දණ නිස හා ඇඟිලි තුඩු, ඉදිරි පසින් අංශක 45^o ක් පමණ යොමු ව තිබිය යුතු ය.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1-4 දක්වා නාරකා පිම්ම (ස්ටාර් ජම්ප්) දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී දෙපා දණ නිසින් මදක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පනිමින් ගුවනේ දී දෙපා සහ දෑත් දෙපසට විහිදන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා හි ලිෆ්ට් පා වලනයේ යෙදීමේ දී දෑත් ඉණ මත තබා ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ නිසෙන් ඉහළට ඉදිරියට ඔසවන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1-4 දක්වා උඩ පැන වට භාගයක් කැරකීම. දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී දෑත් පහළට ගෙන දණනිස් සුළු වශයෙන් නමා ඉහළට පනින්න. ඉහළට පැනීමේ දී දෑත් පපුව ළඟට ගෙන කඳ සෘජුව තබා වට භාගයක් කැරකෙන්න.
- කැරකීම අවසානයේ දී දෙපා පොළොවට පතිත කරන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා මාර්ච් පා වලනයේ යෙදීමේ දී වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ නිසෙන් නමා මදක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කරන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1-4 දක්වා ටක් ජම්ප් දක්ෂතාවයේ නියැලෙන්න. මෙහි දී දෑත් පහළට රැගෙන දෙපා දණ නිසෙන් මදක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පනිමින් දෑත් ඉහළට එසවීම හා ගුවනේ දී දෙපා දණ නිසෙන් නමා පපුව දෙසට ඉහළට ගන්න.
- ඉන්පසු දෙපා දිග හරින ගමන් බිම පතිත වන්න.

- ලන්ජ්, සිසර් ජම්ප්, ජොග්, ස්ටාර් ජම්ප්, මාර්ච්, පෙරට පෙරලීම



- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ලන්ජ් පා චලනයේ නියලීමේ දී දෑත් ඉණමත තබා මදක් ඉහළට පතිමින් දකුණු පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින් ද තබන්න. මෙහි දී දකුණු පාදය දණ හිසෙන් මදක් නැවී ද වම් පාදය හොදින් දිග හැරී ද තිබිය යුතු ය. මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙන්න. නැවත මදක් ඉහළට පතිමින් වම් පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය එම රේඛාව ඔස්සේ පසු පසින්ද තබන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -4 දක්වා සිසර් ජම්ප් දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී දෑත් පහතට ගතිමින් නුහුරු පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබා එම පාදයෙන් බලය යොදා ඉහළට පතින අතර හුරු පාදයේ දණ හිස් නොනවා ඉහළට ඔසවමින් දෑත් ඉහළට විහිදීමත් සමගම හුරු පාදය පහත් කරමින් නුහුරු පාදය ද පෙර පරිදි දණහිස් නොනවා ඉහළට ඔසවන්න. හුරු පාදය පොළොවට පතින වීමෙන් පසු නුහුරු පාදය ද පොළොව මත පතින කරවන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ජොග් පා චලනයේ නිරතවීමේ දී පාද දණ හිසෙන් පසු පසට නවමින් එක තැන දුවන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -4 දක්වා ස්ටාර් ජම්ප්, දක්ෂතාවයේ යෙදීමේ දී දෙපා දණ හිසෙන් මදක් නවා හැකි තරම් ඉහළට පතිමින් ගුවනේ දී දෙපා සහ දෑත් දෙපසට විහිදන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා මාර්ච් පා චලනයේ නියලීමේ දී වම් පාදය හා දකුණු පාදය මාරුවෙන් මාරුවට දණ හිසෙන් නමා මදක් ඔසවමින් එක තැන මාර්ච් කරන්න.
- ඒ සමග මාත්‍රා 1 -4 දක්වා පෙරට පෙරලීම දක්ෂතාවයේ යෙදෙන්න. මෙහි දී දෑත් ඉහළට ඔසවා දෙපා දණ හිසෙන් නවා අත්ල පොළොව මත තබා දණ හිස් මදක් දිග හරින ගමන් දෑත් වැලමිටෙන් නවා හිස පොළොවට නොවදින සේ උරපතු පොළව මත තබන්න. උරපතු පොළොව මත තැබීමත් සමගම සිරුර ඉදිරියට පෙරලන්න. දෙපා දණ හිසින් නවා පා විලඹ මත හිඳ ගන්න. ඉන්පසු පශ්චාත් ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 4.1 : සිරුරට පෙනුමක් - ගතට පහසුවක්
කාලය : මිනිත්තු 90 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 :
- 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ උගත් 'සිරුවෙන්' හා 'පහසුවෙන්' සිටීමේ මූලික ඉරියව් පිළිබඳව සිහියට නගා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අත් දකින විවිධ හැරීමේ අවස්ථා සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - අනමු ලෙස තෝරාගත් සිසුන් කිහිප දෙනෙකු මගින් හැරීමේ ඉරියව් කිහිපයක් ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
 - එම ක්‍රියාකාරකම් නිරීක්ෂණයට පන්තියේ අනෙකුත් සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධ ආකාරයේ හැරීම් සිදු කරන බව.
- පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී, සුවිශේෂී හැරීමේ ඉරියව් භාවිතවන බව.
 - ආචාර පෙළපාලියක දී
 - විවිධ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේ දී
 - උත්සව අවස්ථාවල දී
 - සරඹ සංදර්ශනවල දී
- සාමාන්‍ය අවස්ථාවක දී සිදුවන හැරීමකට වඩා ආචාර පෙළපාලියක දී සිදු කරන හැරීම තරමක් වෙනස් බව.
- දිශාව අනුව හා අවස්ථාව අනුව හැරීමක දී ශරීර අංගවල පිහිටීම ස්වල්ප වශයෙන් වෙනස් වන බව
- ඒ ඒ හැරීමට අදාළ සුවිශේෂී ශාරීරික පිහිටීම් පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා ගැනීම වැදගත් වන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 4.1.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම්, පිටියේ වෙන්කළ ස්ථානවලට යොමු කරවන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.

- කාර්ය පවරා, කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.
(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 4.1.3

- 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.
- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත පන්තිය ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- හැරීමේ ඉරියව් පහත සඳහන් පරිදි විවිධ වන බව
 - වමට හැරීම
 - දකුණට හැරීම
 - අඩක් වමට හැරීම
 - අඩක් දකුණට හැරීම
 - ආපසු හැරීම
- නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් භාවිත කිරීම තුළින් ආකර්ශනීය පෙනුමක් හා රිද්මයානුකූල බවක් ඇති වන බව.
- අදාළ කාර්යය අනුව හා ස්ථානය අනුව හැරීමේ ඉරියව් අවස්ථානුකූල ව යොදා ගත හැකි බව
- ජේශ්වලට තද විඩාවක් නොවන පරිදි අංක අනුව හැරීම සිදුවිය යුතු බව
- විධාන ලබා දීමේ දී විධානයට අනුව දීර්ඝ ඇදීමත් සමග ලබා දිය යුතු බව
- පහත දැක්වෙන පරිදි විධානයක ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් ඇති බව
 - විස්තාරය - දකුණ බලා දකුණට
 - විරාමය - අ.අ.අ.අ.
 - විධානය - හැරෙන්නී
- විධානය මොළයට ගොස් නැවත ජේශ් කරා ඒමට යම් වේලාවක් ගත වන බව
- විධානය අවබෝධ කර ගැනීමේ දී මානසික ඒකාග්‍රතාවය අත්‍යවශ්‍ය බව
- සෑම ඉරියව්වක දී ම සමබරතාව රඳවා ගැනීම ඉතා වැදගත් බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- අඩක් වමට හා දකුණට හැරීමේ ඉරියව් විස්තර කරමින් ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- වින්දනයක් ලැබෙන පරිදි ආකර්ශනීය ලෙස නිවැරදි ව වමට සහ දකුණට හැරීමේ ඉරියව්වල නිරත වෙයි.
- විධානවලට අනුව නිවැරදි ව විවිධ හැරීමේ ඉරියව්වල නිරත වෙයි.
- මානසික ඒකාග්‍රතාවකින් යුක්තව ක්‍රමානුකූල ව හා අවස්ථානුකූල ව ක්‍රියාත්මක වෙයි.
- ස්වයං විනයෙන් හා ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්තව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ඇමුණුම 4.1.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
සිරුරට පෙනුමක් - ගතට පහසුවක්

එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල හැරීමේ ඉරියව් භාවිත කිරීමට අපට සිදුවේ. අවස්ථානුකූල ව හැරීමේ ඉරියව්වල විවිධතා තිබුණ ද ජීව යාන්ත්‍රික මූලධර්මවල එතරම් සුවිශේෂී වෙනස්කම් සිදු නොවේ. හැරීමේ ඉරියව් නිවැරදි ව සිදු කිරීම තුළින් පුද්ගලයා තුළ රිද්මයානුකූල බවක් හා ආකර්ශනීය පෙනුමක් ඇතිවේ. මනස හා කය සම්බන්ධ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයේ මනා සම්බන්ධීකරණයක් ඇති කර ගැනීම තුළින් වඩාත් ක්‍රමානුකූල ව හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත. දෛනික ජීවිතයේ දී භාවිත වන විවිධ හැරීමේ අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- වමට හැරීම සහ දකුණට හැරීම
- අඩක් වමට හැරීම සහ අඩක් දකුණට හැරීම
- ආපසු හැරීම

- කණ්ඩායමේ සැවො ම එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ සඳහන් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන හැරීමේ ක්‍රමය ගැන අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් හා එක්ව එම කොටස නිවැරදි ව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවොම එක් ව ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන හැරීමේ ඉරියව් නිවැරදි ව ක්‍රියාවට නංවන්න.
- හැරීම් සිදු කිරීමේ දී ශරීර අවයව, ශරීරයේ පිහිටීම හා චලන පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- අදාළ ක්‍රියාකාරකමේ දී නිවැරදි ඉරියව්වේ ඇති ලක්ෂණ හඳුනාගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් ඇති විය හැකි ගැටළු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

අැමුණුම 4.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව



චමට හැරීම



දකුණට හැරීම



අඩක් චමට හැරීම



අඩක් දකුණට හැරීම



ආපසු හැරීම

- ඉහත හැරීමේ ඉරියව් සහිත රූප කාණ්ඩ අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට පැවරෙන කොටස වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
- සෑම නිවැරදි හැරීමකදී ම පිළිපැදිය යුතු පහත සඳහන් පොදු ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
 - පළමුව සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.
 - විධානයට මනාව ඇහුම්කන් දෙමින් එය පැහැදිලි කරගන්න.
 - විධානයේ ස්වභාවයට අනුකූල ව අංක අනුව ශරීර අංග රිද්මයානුකූල ව දිශා ගත කර ගන්න. (රූප සටහන් පිළිබඳව හොඳින් අවධානය යොමු කරන්න.)
 - හැරීමක දී පළමුව දිශානිමුඛව ඇති පාදයේ විලුඹ ප්‍රදේශයෙන් හා අනෙක් පාදයේ පතුළේ කොට්ටා ප්‍රදේශයෙන් හැරීම සිදු කරන්න.
(උදාහරණයක් ලෙස දකුණට හැරීමේ දී දකුණු පාදයේ විලුඹ කොටසත් වම් පාදයේ කොට්ටා පෙදෙසත් උපයෝගී කර ගැනීමෙන් හැරීම)
 - හැරීමේ දී පාදවල පේශීන්ගෙන් හා ඉණ ප්‍රදේශයෙන් අවශ්‍ය බලය හා තල්ලුව ලබා ගන්න.
 - දෙ අත් මිට මොළවා පාද දිගේ සෘජුව තබා ගන්න.
 - හැරීම සිදු වූ පසු පාදය ඉහට සමාන්තරව ඉහළට හා ඉදිරියට ඔසවමින් පාද ඇඟිලි පහළට යොමුවනසේ තබා ගන්න.
 - ඒ හා සමග ම පොළොවේ ස්පර්ශව ඇති පාදයට සමාන්තරව පතිත කරවන්න.
 - තමන් සිටින ස්ථානයේ සිට වමට හෝ දකුණට හැරීමකදී අංශක 90^o ක් ද, අඩක් හැරීමක දී 45^o ක් ද, ආපසු හැරීමක දී 180^o ක් ද පමණ වනසේ හැරීම සිදු කරන්න.
 - හැරීමක් කරන සෑම අවස්ථාවක ම ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් හා සෘජු ඉරියව්වක තබා ගන්න.

- නිපුණතාව 4 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- නිපුණතා මට්ටම 4.2 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් උදෙසා නිවැරදි වලන රටා ප්‍රදර්ශනය කරමින් ගමනේ යාම ඉරියව්ව පවත්වා ගනියි.
- ක්‍රියාකාරකම 4.2 කාලය : අභිමානයෙන් පෙරට ම
: මිනිත්තු 90 යි.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 4.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ පිටපත්
 - ඇමුණුම 4.2.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 4.2.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 4.2.4 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැලෙහි පිටපතක්
 - ඇමුණුම 4.2.5 ට ඇතුළත් වලන රූ රටා ඇතුළත් පිටපතක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 4.1.1 :
 - නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ ඡායාරූප - සිසුන්ට ප්‍රදර්ශනය කරන්න.
 - එම ඡායාරූපවල ඇති ඉරියව් පිළිබඳ ව ළමුන්ගෙන් අදහස් විමසන්න.
 - ඡායාරූපවල සඳහන් ගමනේ යාමට අදාළ ඉරියව් කිහිපයක් අහඹු ලෙසට තෝරාගත් සිසුන් කිහිපදෙනෙකු ලවා ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.
 - මෙම ඉරියව් කෙරෙහි අනෙක් සිසුන්ගේ අවධානය යොමු කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- විවිධ උත්සව අවස්ථාවල දී ගමනේ යාම සිදු කරන බව
 - ක්‍රීඩා උත්සව අවස්ථාවල දී
 - හමුදාමය හා ඒ හා සම්බන්ධ විවිධ උත්සවවල දී
 - වෙනත් රාජ්‍ය උත්සවවල දී
 - පාසල් තූර්ය වාදක හා ශිෂ්‍යහට කණ්ඩායම්වලට අදාළ උත්සවවල දී
- ගමනේ යාම හමුදාමය ආකාරයකින් හා සාමාන්‍ය ඇවිදීමක් ලෙස දෙයාකාරයකින් කළ හැකි බව
- විවිධ රටවල් අනුව ගමනේ යාමේ ඉරියව්වල විවිධත්වයක් තිබිය හැකි බව
- ගමනේ යාම පේළි වශයෙන් හා කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි බව
- ගමනේ යාම පන්ති ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ප්‍රදර්ශනාත්මකව වුව ද කළ හැකි බව
- ගමනේ යාම විවිධ රටාවලට හා විවිධ සැකසුම් (Formations) අනුව කළ හැකි බව

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 4.2.2

- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පිට්ටනියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත යවා ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරන්න.
- (මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 4.2.3

- ආදර්ශන ද සහිත ව අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට කණ්ඩායම්වලට 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.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ගමනේයාමේ අවස්ථාවේ පියවර කිහිපයක් ඇති බව
 - කල් බැලීම
 - ගමනේ යාම සහ වමට වක්ව ගමනේ යාම
 - සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම
 - ගමනේ දී හැවතීම
- ගමනේ යාමේ නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් පහත සඳහන් වාසි අත්විය හැකි බව
 - ආකර්ෂණීය බව හා රිද්මයානුකූල බව
 - කණ්ඩායම් හැඟීම දියුණු වීම
 - සිරුරේ සමායෝජන හැකියාව දියුණුවීම
 - පාද, ජේෂ්, අස්ථි, වළලුකර, දණ හිස් හා උකුල් සන්ධිය ශක්තිමත් වීම
 - විධානයට අවනත වීම
 - ස්වයං විනය හා කීකරු බව ඇති වීම
- අවස්ථානුකූල ව ගමනේ යාම විවිධ වේගයෙන් කළ හැකි බව
- විධානයේ ස්වභාවය හා විනයානුකූල පුහුණුව මත ගමනේ යාමේ සාර්ථකත්වය රඳා පවතින බව
- විධානයක ප්‍රධාන පියවර තුනක් ඇති බව
 - විස්තරය • විරාමය • විධානය
- විධානය පහත සඳහන් අයුරින් ලබා දිය යුතු බව

විස්තරය	විරාමය	විධානය
කණ්ඩායම පෙරමුණ බලා ගමනේ	ඒ..ඒ..ඒ..ඒ..	යා
- සම්මාන පිරිනමන්නේ ක්‍රීඩාංගනයක සෘජු කොටසේ දී බව
- ආචාර පෙළපාලියක කණ්ඩායමක් සකස් කිරීම සහ විධාන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇමුණුම 4.2.4 හි සඳහන් පරිදි බව
- ආචාර පෙළපාලියකට අයත් වලන රටා ක්‍රියාත්මක කිරීම ඇමුණුම 4.2.5 හි සඳහන් පරිදි බව

(මිනිත්තු 30 යි)

නක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ගමනේ යාමේ නිවැරදි ඉරියව් හා ආචාර පෙළපාලියක චලන රටා විස්තර කරමින් ආදර්ශනය කරයි.
- ආකර්ශනීය හා රිද්මයානුකූල චලන රටා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට විධානයේ අවශ්‍යතාව පිළිගනිමින් නිවැරදි විධාන ලබා දෙයි.
- විධානයට අනුව ගමනේ යාමේ හා ආචාර පෙළපාලියක විවිධ චලන රටාවල නිවැරදි ඉරියව් ආදර්ශනය කරයි.
- පොදු අරමුණක් උදෙසා සාමූහික ව ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම්වල සක්‍රීයව නිරත වෙයි.
- නව්‍ය අන්දැකීම් උපයෝගී කර ගනිමින් නව නිර්මාණ බිහි කරයි.

ඇමුණුම 4.2.1

නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව





ඇමුණුම 4.2.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
 අභිමානයෙන් පෙරට ම

ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්ද කෝෂයට අනුව ගමනේ යාම පහත සඳහන් ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත.
 “ගමනේ යාම යනු මහින ලද හෝ නියමිත පරතරයක පියවර තබමින් හෝ හමුදාමය ආකාරයකින් ඇවිදීමකි.”
 “ ගමනේ යාම යනු රිද්මික හැඟීමකින් යුක්තව මනා වූ සමායෝජිත චලන උපයෝගී කර ගනිමින් පහසුවෙන් හා නිවැරදි ව ශරීරය දරාගෙන ඇවිදීමකි.”

නිවැරදි ව ගමනේ යාම පුද්ගල පෞරුෂය වර්ධනය කිරීමෙහි ලා ප්‍රධාන සාධනීය අංගයක් ලෙස යොදා ගත හැකි හොඳ ක්‍රියාකාරකමකි.

ගමනේ යාම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- කල් බැලීම
 - ගමනේ යාම සහ වමට වක් ව ගමනේ යාම
 - ගමනේ දී සම්මාන දැක්වීම
 - ගමනේ දී හැවතීම
- ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
 - තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් හා එක්ව විධානයට අනුව එම කොටස, ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - කල් බැලීමේදී හා ගමනේ යාමේ දී නිවැරදි ඉරියව් හා විධාන ලබාදීම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
 - සාමූහික ව කිහිප වරක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
 - නිවැරදි ගමනේ යාමක දී ලැබෙන වාසි පිළිබඳව කණ්ඩායම් අතර කතිකාවක් ගොඩ නගන්න.
 - නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ ඇති විවිධ කෝණවලින් ලබාගත් ගමනේ යාමේ විවිධ ඉරියව් සහිත ඡායාරූප හොඳින් නිරීක්ෂණය කරමින් අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
 - ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

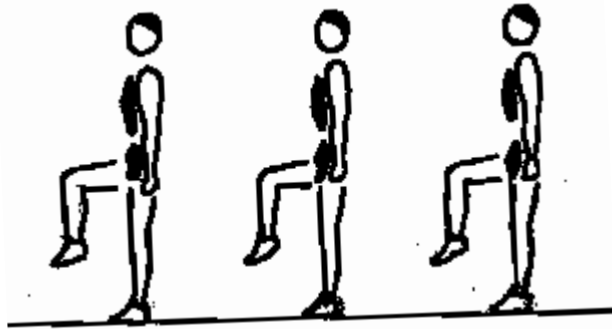
අභිමානයෙන් පෙරට



ඇමුණුම 4.2.3

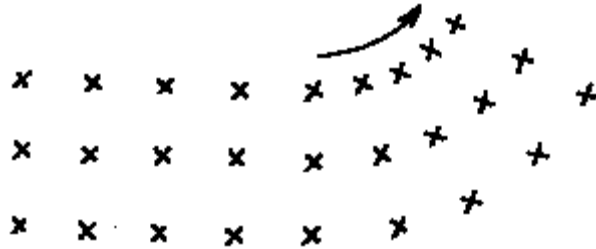
තොරතුරු පත්‍රිකාව

- කල් බැලීම -
- 'කල්බලන්' විධානයන් සමග ක්ෂණිකව වම් පාදයේ කලවා පොළොවට සමාන්තර ව ඔසවමින් කල් බැලීම ආරම්භ කිරීම
- එසවීමේ දී පා ඇඟිලි පහතට යොමුවී නිබිය යුතු අතර පළමුව පා ඇඟිලි ද දෙවනුව පතුළ ද පොළොවේ ස්පර්ශවිය යුතු යි.
- කල්බැලීමේ දී උඩුකය හැකිතාක් නිශ්චල ව තබා ගත යුතු අතර විධානය ට අනුව 'වම' හා 'දකුණ' වශයෙන් පාද මාරු කරමින් අඛණ්ඩ ව කරගෙන යා යුතු යි.

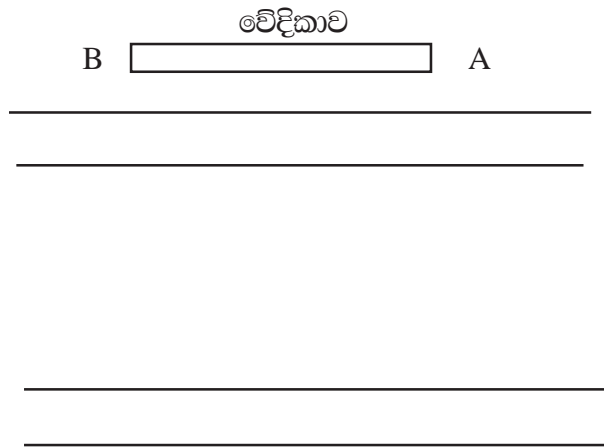


- ගමනේ යාම සහ වමට වක්ව ගමනේ යාම
- ගමනේ යාම ජේලි වශයෙන් හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් සිදු කිරීම
 - සිසුන් එකිනෙකා අතර හා ජේලි අතර සමාන පරතරයක් පවත්වාගෙන යාම
 - කල්බලමින් සිටින විට 'යා' විධානය දකුණු පාදයට ලබා දිය යුතු අතර එවිට වම් පාදය ඉදිරියට තබමින් ගමනේ යාම සිදු කළ යුතු යි.
 - ගමනේ යාමේ දී පහත සඳහන් ඉරියව් පිලිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු යි
 - පළමු පියවර (වම් පාදය) කෙටි දුරකින් .නැබෑම හා පළමුව විලුඹ පොළොවට ස්පර්ශ කරමින් පා ඇඟිලි මතය එමින් ඇවිදීම.
 - හිස, උර , උකුල නිරන්තරයෙන් ම සෘජුව සිරස් රේඛාවක ගෙන යාම
 - ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය සමාන්තරව සෘජු රේඛාවක ගෙන යාම
 - පාද සමාන පරතරයකින් තබාගෙන ඇවිදීම
 - දෑත් මීට මොළුවා උරනිසට සමාන්තර ලෙස සෘජුව තබා ගනිමින් ඉදිරියට හා පසුපසට දෝලනය කිරීම
 - පසු පාදයෙන් ලැබෙන තල්ලුවත් සමග පෙරට තබන පාදය හොඳින් දිගු කරමින් පියවර තැබීම
 - පසු පාදය සෘජුව ඉදිරියට ගෙන ඒම
 - පෙළ නිවැරදි ව නිබෙන්දැයි නිතර අවධානය යොමු කිරීම (මේ සඳහා තමාගේ ඇස් වලනය කරමින් නිරීක්ෂණය කිරීම ඉතා වැදගත් ය)
 - නිශ්චිත වේගයකින් පියවර තැබීම
 - 'වක්' විධානයට කණ්ඩායමේ නායකයා අඩක් වමට හැරී නව දිසාවට යාම
 - මෙහි දී කණ්ඩායමේ වම් පෙළ කෙටි පියවර තබමින් හා දකුණු පෙළ දිගු පියවර තබමින් හැරීම කළ යුතු ය.

- වමට හැරීමේ දී වම් පස මූලිකයා වමට හැරී සෙසු අය නම පෙළට එනතුරු 'කල් බලමින්' සිට පෙරට ගමන් කළ යුතු ය. (පුද්ගලයන් අතර හා පේළි අතර පරතරය සමාන ව තබා ගැනීමට මෙය වැදගත් වේ)



- ගමනේ දී සම්මාන දැක්වීම
 - රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි කණ්ඩායමේ නායකයා 'A' සලකුණට ඉතා ම ආසන්නයට පැමිණි විට ගමනේ දී සම්මාන දැක්වීමට බලන් යන විධානය ලබා දිය යුතු ය.
 - 'බලන්' විධානය දකුණු පාදයට දෙනු ලබන අතර වම් පාදය පෙරට විඳිනවාත් සමග ම දකුණු පස වේදිකාව දෙසට 'හිස පමණක්' හැරවිය යුතු ය.
 - රූප සටහනේ 'B' සලකුණ පසු කළ පසු කණ්ඩායමේ නායකයා විසින් හෝ අවස්ථානුකූල ව කණ්ඩායමේ පසු කෙළවර අයෙකු විසින් 'පෙරට බලන්' යන විධානය නිවැරදි ව ලබා දීම (මෙහිදී 'පෙරට බලන්' විධානය දකුණු පාදයට ලබාදෙන අතර වම් පාදය පෙරට විඳිනවාත් සමගම පෙරට බැලීම සිදු කළ යුතු ය)



- ගමනේ දී නැවතීම
 - නැවතීමේ අණ (විධානය) වම් පාදයට දෙනු ලැබේ. (වම් පාදය පොළොව ස්පර්ශ වීමත් සමග) 'නැවතීන්' විධානයත් සමග දකුණු පාදය පියවරක් ඉදිරියට තබනු ලබයි. පසුව වම් පාදය ඔසවා දකුණු පාදය අසල වේගවත් ව පතිත කළ යුතු ය.

ඉන් පසු දකුණු පාදය ඔසවා එම ස්ථානයේ ම වේගවත් ව පතිත කළ යුතු ය. ('නැවතීන්' දකුණා..... වම දකුණා)

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

- කණ්ඩායමක් සෑදීම

විධානය

ක්‍රියාකාරකම්

(1) තනි පෙළක් සැලසීම.....

ගුරුවරයා හෝ කණ්ඩායම් නායකයා ඉදිරියේ තිරස් අතට, උසින් වැඩි අය ගුරුවරයාගේ වමටත් උසින් අඩු අය දකුණටත් සිටින සේ තනි පෙළක පහසුවෙන් සිටවන්න.

X X X X X X X X X X X X X

X

1 රූපය

(1 රූපයේ X සලකුණෙන් දක්වා ඇත්තේ කණ්ඩායමේ උසින් වැඩිම පුද්ගලයා වන දකුණු පස මූලිකයා වේ. දකුණු මූලිකයාගේ සිට උසේ අනුපිලිවෙලින් පෙළ සැකසිය යුතු ය)

(2) සිරුවෙන් සිටින්න.....

සිරුවෙන් සිට ගැනීම

(3) දෙකෙන් - ගනින්න.....

පෙළෙහි පළමුවන්නා. අංක 1 න් දෙවන්නා අංක 2 න් හැවත තෙවන්නා අංක 1 න්, සිවුවන්නා අංක 2 න් වශයෙන් ළමුන් සියල්ලම ~~ගණන්~~ කරවීම.

(4) අංක 1 පියවරක් ඉදිරියටත් අංක 2 පියවරක් පසු පසටත් පේළි විවරව යා 1 -2.....

මේ අනුව අංක 1 හිමි සිසුන් පියවරක් ඉදිරියටත් අංක 2 හිමි සිසුන් පියවරක් පසු පසටත් නැඹීම

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

2 රූපය

(5) දකුණු මූලිකයා හැර පෙර පෙළ දකුණටත් පසු පෙළ වමටත් පේළි වමට හා දකුණට හැරෙන්න.....

පසු පෙළ සිසුන් වමට හැරෙන අතර ඉදිරි පෙළ සිසුන් දකුණට හැරේ.

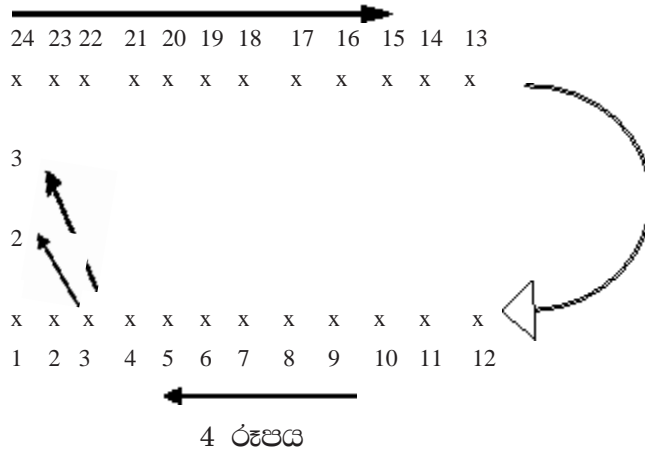
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX →

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

3 රූපය

(6) තුන්පෙළ සෑදීමට ගමනේ යා.....

පෙර පෙළ ආරම්භක සිසුවා ස්ථාවර ව සිටින අතර අනෙක් සිසුන් පෙළ සෑදීම සඳහා ගමනේ යා යුතු ය. පෙළේ දෙවැනියා තම පෙළේ පළමු වෙනියාගේ දකුණු පසින් ද තුන් වෙනියා ඊට දකුණු පසින් ද ස්ථානගත විය යුතුය. ඒ අනුව තුන් පෙළ සෑදිය යුතුය. පසු පෙළේ ගමන් ගන්නන් වම් පස මූලිකයාගෙන් පටන් ගෙන පෙර පෙළට එක් විය යුතුය.



තුන් පෙළ ස්ථාන ගතවීමෙන් පසු පහත පරිදි වේ.



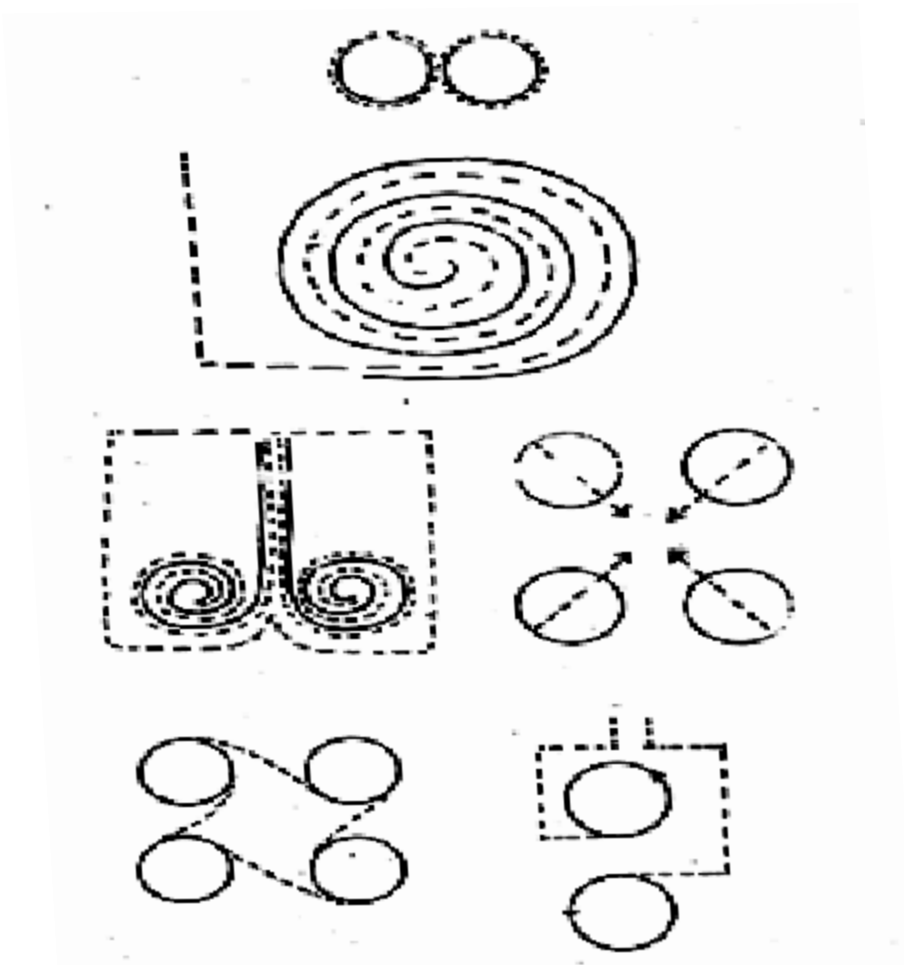
5 රූපය

- ආචාර පෙළපාලියට අයත් වලන රටා සඳහා විධාන ක්‍රියාවට නැඟීම
 - පහත සඳහන් විධාන ඒ සඳහා යොදා ගනී.
- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. තනි පෙළක් සෑදීම</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>පහසුවෙන්
සිටින්න. . . .</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>සිරුරෙන්
සිටින්න. . . .</p> </div> </div> <p>2 දෙකෙන් ගනින්න...</p> <p>3 අංක 01 පියවරක් ඉදිරියටත් අංක 02 පියවරක් පසු පසටත් ජේලි විවරව යා. 1 - 2.....</p> <p>4 පෙර පෙළ දකුණටත් පසු පෙළ වමටත් දකුණට හා වමට හැරෙන්න</p> | <p>5. තුන් පෙළක් සෑදීමට ගමනේ යා...</p> <p>6 දකුණෙන් පෙළ සඳහන්.....</p> <p>7. පෙරට බලන්න</p> <p>8 තුන් පෙළෙන් දකුණා බලා දකුණට හැරෙන්න...</p> <p>9. තුන් පෙළෙන් වම බලා වමට හැරෙන්න...</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

10. ආපසු හැරෙන්නී...
11. පෙරමුණ බලා ආපසු හැරෙන්නී..
12. කල් බලන්නී ...
- 13 පෙරට යා ...
14. ගමනේ දී සම්මාන දකුණට බලන්නී
(බලන්නී විධානය වම් පාදයට, දකුණ පෙරට තබා වම් පාදය පෙරට විදිනවාත් සමග හිස හරවා වේදිකාව දෙස බැලීම) (Right - up)
15. පෙරට බලන්නී (බලන්නී, විධානය දකුණු පාදයට, වම පෙරට විදිනවාත් සමග පෙරට හිස හැරවීම)
- 16 ගමනේ දී හැරීම් - ආපසු හැරීම දකුණට හැරීම වමට හැරීම
- 17 ගමනේ දී දිසාව මාරුකිරීම - වමට වක් .. දකුණට වක් ...
- 18 කල් බැලීමක දී හා ගමනේ යාමක දී වැරදි පියවර නැඹිමක් නිවැරදි කර ගැනීම සඳහා එම වැරදි ඉරියව්ව දෙවරක් කළ යුතු වේ.

ඇමුණුම 4.2.5

ආචාර පෙළපාලියක වලන රූ රටා



දෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලවර්ෂය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	කාලවර්ෂය
<p>5. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.1 නිර්මාපි වින්තනය අවදිකර ගනිමින් අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වී විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.</p> <p>5.2 අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී නිවැරදිව ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම යොදාගනිමින් වින්දනාත්මක ව චොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.3 නිවැරදි ව ශල්පීයක්‍රම භාවිත කරමින් වින්දනාත්මක ව චොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.4 නිවැරදි ව ඇල්ලීමේ හා විසිකිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් වින්දනාත්මක ව දැල් පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p>	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p> <p>03</p>
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>6.1 ඇවිදීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදාගනියි.</p> <p>6.2 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදාගනියි.</p> <p>6.3 ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සඳහා ආරම්භය උචිත ලෙස යොදාගනියි.</p> <p>6.4 දුර පැනීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදාගනියි.</p>	<p>02</p> <p>02</p> <p>01</p> <p>02</p>
<p>7 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>7.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙයි.</p>	<p>03</p>
<p>8 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>8.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායකවෙයි.</p> <p>8.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබාගනියි.</p>	<p>02</p> <p>02</p>
<p>12. සමාජීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්ත : හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>12.1 අනුවේදන නිපුණතාව වර්ධනය කර ගනිමින් පාසල තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගනියි.</p>	<p>02</p>

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

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : නිර්මාපී චින්තනය අවදි කර ගනිමින් අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වී විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.1 : එකතු ව ක්‍රීඩා කරමු - නිසි පල ලැබ ගනිමු.
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාව
 - ඇමුණුම 5.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකකි.
 - ඇමුණුම 5.1.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.1.1 :
- සිසුන් නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාවෙහි මිනිත්තු 10 ක් පමණ නිරත කරවන්න.
 - මෙවැනි ක්‍රීඩාවල විශේෂ ලක්ෂණ හා ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- කෙටි දුර දිවීම ආරම්භයේ පළමු මීටර් කිහිපය, සිරුර පොළවට වැඩි ආනතියකින් යුතු ව දිවීම හඳුන්වා දීමට මෙම ක්‍රීඩාව සුදුසු බව
- මෙවැනි ක්‍රීඩා කුඩා ප්‍රදේශයක වුව ද කළ හැකි බව
- ඕනෑ ම සංඛ්‍යාවක ට සහභාගිවීම ට හැකි වීම නිසා මෙවැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වර්ධනය කරගැනීම ට ඉඩ ලැබෙන බව
- මෙවැනි ක්‍රීඩාවල නීති රීති අඩුවීම නිසා විනෝදය හා සතුට ලබාගැනීම පහසු වන බව
- දැඩි ලෙස වෙහෙසට පත්නොවීම නිසා විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට මෙම ක්‍රීඩා සුදුසු බව
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවක් හෝ විශේෂ යෝග්‍යතා ගුණාංග හඳුන්වා දීම සඳහා යොදා ගන්නා මෙවැනි ක්‍රීඩා අනුක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වෙන බව
- අනුක්‍රීඩා විවිධ ආකාරයෙන් අපට නිර්මාණය කරගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 5.1.2 :
- පන්තිය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව කුඩා කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 5.1.3

- සිසු අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ඇමුණුම 5.1.3 ට ඇතුළත් අනු ක්‍රීඩාවල සිසුන් නිරත කරවන්න.
- ගුරු අත්වැල උපයෝගී කරගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- අනුක්‍රීඩා උපකරණ සහිත ව මෙන් ම උපකරණ රහිතව ද කළ හැකි බව.
- අනුක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ශාරීරික වශයෙන් සළකන විට පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ප්‍රයෝජන ඇති බව
 - ප්‍රධාන ක්‍රීඩා සඳහා අවශ්‍යවන විශේෂ යෝග්‍යතා පහසුවෙන් වර්ධනය කළ හැකි වීම.
 - ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය විශේෂ ඉරියව්වලට ඉක්මනින් හුරුවීම
 - වැඩි වෙහෙසක් නොමැති ව ක්‍රීඩාව පවත්වාගත හැකි වීම.
- මානසික වශයෙන් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ප්‍රයෝජන ඇති බව.
 - සැමවිට ම නෘප්තියක් සහ සතුටක් ලැබීම.
 - උනන්දුව සහ අධීෂ්ඨානය පවත්වා ගැනීමට පහසු වීම
 - අළුත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් නව ආකාරයට නිර්මාණය කිරීමට උනන්දුවක් ඇතිවීම.
- සමාජයීය වශයෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රයෝජන ඇති බව
 - නීතිරීති සරල බැවින් කැමැත්තෙන් සහ පහසුවෙන් නීති රීති පිළිපැදීමට හැකිවීම
 - අන් අය සමඟ සහයෝගීතාව, අන්තෝන්‍ය අවබෝධය වර්ධනය වීම
 - නායකත්වය ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරන අය නායකත්වයට පත්කර ගත හැකිවීම.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

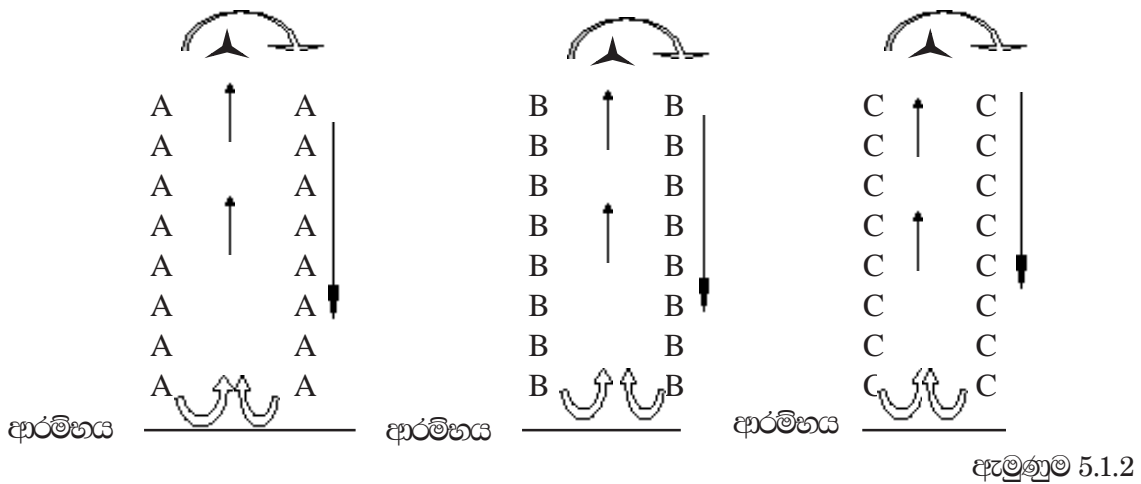
- අනු ක්‍රීඩාවක ලක්ෂණ පැහැදිලි කරමින් ආදර්ශනය කරයි.
- නීති රීති ඇතුළත් කරමින් අනුක්‍රීඩා වල නිරත වෙමින් සතුටු වෙයි.
- දක්ෂතා නිවැරදි ව ආදර්ශනය වන පරිදි අනු ක්‍රීඩා නිර්මාණය කරයි.
- නීති රීති පිළිපැදීමේ කටයුතු කරයි.
- සාමූහිකව හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම තුළින් වින්දනයක් ලබයි.

නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාව

පන්තියේ සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදන්න. ඉන් පසු එක් එක් කණ්ඩායම නැවත දෙකට බෙදා රූපයේ දැක්වෙන සේ මුහුණට මුහුණ ලා පපුව මට්ටමින් අත් දිග හැර සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.

ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය

විධානයන් සමග ම ආරම්භක ස්ථානයේ සිටින සිසුන් යුවල රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාගේ අත් යටින් දිව ගොස් ඉදිරියේ ඇති සළකුණ වටා ද දිව යමින් තමන් පළමු සිටි ස්ථානයට පැමිණීමෙන් අනතුරුව, දෙවැනි යුවල ස්පර්ශ කොට, අත් විහිදා සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. ඉන් පසු දෙවැනි යුවල ට දිවීමට උපදෙස් දෙන්න. ඔවුන් ද පළමු ආකාරයට ම සියලුම දෙනාගේ අත් යටින් දිව ගොස් (පළමු යුවල ද ඇතුළු ව) තමා සිටි ස්ථානයට ම පැමිණීමට උපදෙස් දෙන්න. මේ ආකාරයට දිගට ම ක්‍රීඩාව කරගෙන යා යුතු ය. ප්‍රථමයෙන් නිවැරදි ව ක්‍රීඩාව නිම කළ කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ.



ඇමුණුම 5.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් එකතු ව ක්‍රීඩා කරමු නිසි පල ලැබ ගනිමු.

කුඩා කාලයේ සිට ඔබ නියැලූ විවිධ ක්‍රීඩා සිහිපත් කරන්න. මෙවැනි ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ඔබ අපමණ සතුටක් ලැබූ බව ඔබට මතකද? ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවලින් ජයග්‍රහණය ලැබීමට ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා උසස් මට්ටමක ට දියුණුවී නිබීම වැදගත්වන බව ඔබ පිළිගන්නා බවට සැකයක් නොමැත. විවිධ ක්‍රීඩාවල දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා අනුක්‍රීඩා උපකාරීවන බව මීට පෙර සාකච්ඡා කර ඇත. අනුක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් පහත දැක්වෙන කාණ්ඩවලට බෙදිය හැකි ය.

- උපකරණ සහිත ව කෙරෙන අනුක්‍රීඩා
- උපකරණ රහිත ව කෙරෙන අනුක්‍රීඩා
- ඉහත කාණ්ඩවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබී ඇති මාතෘකාව හඳුනාගන්න.
- ඊට අනුරූපීව ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවක් ඉලක්ක කරගනිමින් සැවො ම එක් ව අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.
- ක්‍රීඩාවට අදාළ ව නීති රීති සකස් කරන්න.

- මෙවැනි ක්‍රීඩා කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් වැදගත් වන ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කර සටහන් කරන්න.
- ක්‍රීඩාව නිර්මාණයේ දී මතු වූ ගැටලු සාකච්ඡා කර විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ඔබ නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩාවෙහි සාමූහික ව කිහිපවරක් නිරතවන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ සහ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.1.3

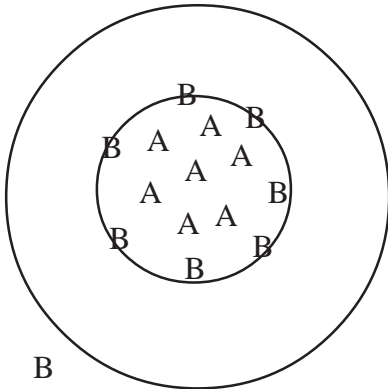
ගුරු අන්වැල

අනුක්‍රීඩා

ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවක් හෝ විශේෂ යෝග්‍යතාවක් වර්ධනය කරලීමට නිර්මාණය කර ඇති ක්‍රීඩා අනුක්‍රීඩා ලෙස සැලකේ. අනුක්‍රීඩා මගින් දක්ෂතා ඉගැන්වීමේ දී සිසුහු වැඩි ලැදියාවකින් සහ සතුටකින් ඒ සඳහා සහභාගි වෙති.

අනුක්‍රීඩාවලට නිදසුන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ක්‍රීඩාව - කෝ - කෝ
- දක්ෂතාව - මග හැරීම සහ පහරදීම
- ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය -



අඩි 25 ක් පමණ අර්ධ විශ්කම්භය ඇති වෘත්තයක් සහ අඩි 15 පමණ අර්ධ විශ්කම්භය ඇති සංකේන්ද්‍රය වෘත්තයක් ඇඳ ගන්න. පිළකට සිටින සිසුන් සංඛ්‍යාවට වඩා එකක් අඩුවෙන් රූපයේ දැක්වෙන සේ ඇතුළු වෘත්තය මත සලකුණු යොදන්න.

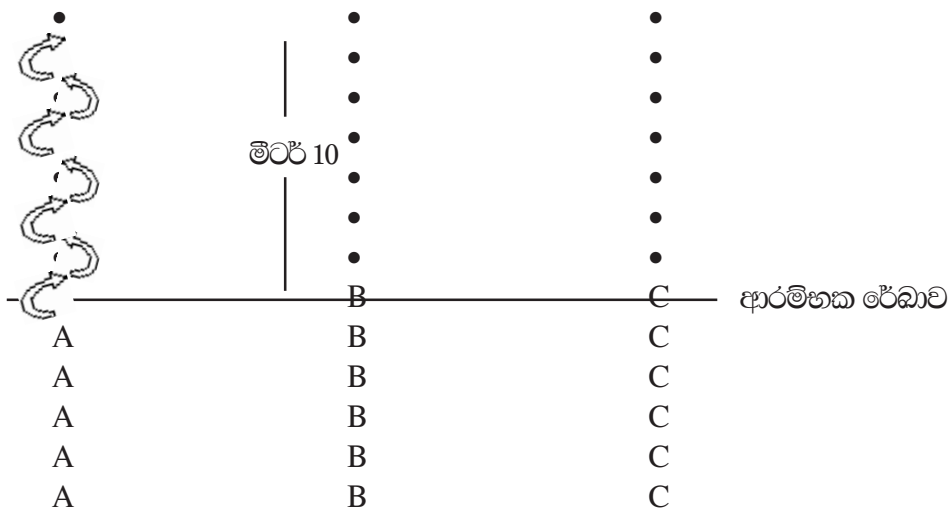
එම සලකුණු මත ලුහුබඳින්නන් ගේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් එක් අයෙක් හැර එක් අයෙක් ලෙස දෙපසට මුහුණ දී උක්කුටකයෙන් වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න. ලුහු බඳින කණ්ඩායමේ නායකයා තරගය ආරම්භ කිරීමට සූදානමින් පිටත වෘත්තයේ පිටතින් සිටිය යුතුය. ආරම්භක සංඥාවන්

සමග ම ලුහු බඳින්නා වෘත්තය තුළට ඇතුළු වී එක් දුවන්නෙක් ස්පර්ශ කළ යුතු ය. නො එසේ නම් ඇතුළට හැරී සිටින අයෙකුගේ පිටට සෙමින් තට්ටු කළ යුතුය. ඒ සමග ම වාඩිවී සිටින ක්‍රීඩකයා එක්වර දුවගොස් දුවන්නෙකු ස්පර්ශ කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

එසේ වුව ද දිවීම ආරම්භ කළ දිශාවට පමණක් දිවීම අනිවාර්ය ය. දුවන දිශාව වෙනස් කළහොත් ඔහු වහාම තම පිලේ වෙනත් අයෙකුගේ පිටට තට්ටු කළ යුතුය. ඇතුළට හැරී වාඩිවී සිටින ලුහුබඳින පිලේ අය ඇතුළත වෘත්තය තුළ පමණක් සහ පිටට හැරී වාඩිවී සිටින අයට පිට වෘත්තය තුළ පමණක් දිවීම කළ හැකිය. එහෙත් දුවන පිලේ අයට වාඩිවී සිටින ක්‍රීඩකයින් අතරින් ඇතුළත සහ පිටත වෘත්ත දෙකට මාරුවීමෙන් පහර කෑමෙන් බේරිය හැකි ය. එක් අයෙක් දැවීයාමේ දී ලුහු බඳින පිලට ලකුණක් ලැබේ. මිනිත්තු 10 ක් තුළ දැවී ගිය සංඛ්‍යාව අනුව ජයග්‍රහණය ලැබේ.

- ක්‍රීඩාව - පාපන්දු
 - දක්ෂතාව - බෝලය අක් වක්ව ගෙන යාම
- ක්‍රීඩාවේ නම - අක් වක් සහාය
- ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය -

මීටර් 10 ක පමණ පරතරය සහිත ව සමාන්තර රේඛා දෙකක් අඳින්න. එම රේඛා දෙක අතර රූපයේ දැක්වෙන සේ සම දුරින් ගඩොල් කැලී හෝ ගල් කැට තබන්න. තනි පෙළක් ලෙස ආරම්භක රේඛාවට පිටු පසින් සිටින කණ්ඩායම් නායකයෝ තරඟ ආරම්භක සංඥාවක් සමග පාපන්දු අක්වක් ව ගෙන ගොස් විරුද්ධ රේඛාව පසු කර නැවත ආරම්භක රේඛාව දක්වා පැමිණ දෙවැනි ක්‍රීඩකයා ට බෝලය ලබා දී පේලියේ පිටු පසින් ම වාඩිවෙයි. මෙලෙස පළමුවෙන් තරඟය අවසන් කළ කණ්ඩායම ජය ලබයි.



- ක්‍රීඩාව - වොලිබෝල්
 - දක්ෂතාව - අත්දැඩු වලින් බෝලය පාලනය කිරීම (Dig pass)
- උපදෙස් - සපයාගත හැකි වොලිබෝල් සංඛ්‍යාව අනුව පන්තිය කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
- ක්‍රීඩාව කරන ආකාරය -

එක් එක් කණ්ඩායම ට ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ ප්‍රමාණයක් ලබාදිය යුතු ය. නම සීමාවේ සිට වැඩිම වේලාවක් අත්දැඩුවලින් පහර දෙමින් බෝලය ගුවනේ තබා ගන්නා කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරයි. එක් ක්‍රීඩකයෙකුට පිට පිට දෙවරක් වුව ද පහරදිය හැකිය. වෙනත් ක්‍රමවලින් බෝලයට පහරදීම වරදකි.

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

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උඩු අත් එසවීම (Over Hand Pass) යොදා ගනිමින් පන්දු එසවීමත් ප්‍රහාර එල්ල කිරීමත් සිදු කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.2 : ඔසවමු පන්දුව -වළකමු ප්‍රහාරය
කාලය : මිනිත්තු 90 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
 - ඇමුණුම 5.2.3 ට ඇතුළත් අනුක්‍රීඩාව
 - වොලිබෝල් කිහිපයක්
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.2.1 :
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව මීට පෙර පාඩමේ දී උගත් කරුණු සිහිපත් කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හයක් ඇති බව
- පිරිනැමීම (Service) පිළිගැනීම/ලබාගැනීම (Receiving) ප්‍රහාරය සඳහා සැකසීම (Setting) ප්‍රහාරය (spiking) වැළැක්වීම (Blocking) හා පිටිය රැකීම (Defending) එම දක්ෂතා බව.
- සාර්ථක ක්‍රීඩකයකු වීමට මෙම දක්ෂතා සියල්ල ම හොඳින් ප්‍රගුණ කළ යුතු බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 5.2.2 :
- සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 5.2.3 :
- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ, සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක අදහස් විමසන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු වනසේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී උඩු අත් එසවීම ඉතා වැදගත් ශිල්පීය දක්ෂතාවක් බව
- පන්දුව පිළිගැනීමටත්, පන්දුව ප්‍රහාරය සඳහා සැකසීමටත්, පන්දුව විරුද්ධ පිලට යොමු කිරීමටත් උඩු අත් එසවීම භාවිත කළ හැකි බව
- ප්‍රහාරය වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණික ශිල්පීය දක්ෂතාවක් ලෙස හඳුන්වන බව
- ප්‍රහාරය කෙටි (Short/quick), මධ්‍යම (Medium) හා උස (High) වශයෙන් මූලික ලෙස බෙදා දැක්විය හැකි බව
- ප්‍රහාරය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් වොලිබෝල් තරගයක දී ලකුණු ලබා ගැනීම පහසුවන බව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දු වැළැක්වීම මගින් ද ලකුණු ලබාගත හැකි බව
- කේවල, යුගල හා ත්‍රිත්ව වශයෙන් වැළැක්වීම වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගන්නා බව
- ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමෙන් එන ප්‍රහාරය ගොඩගැනීම සඳහා සුදානම් වීම අත්‍යවශ්‍ය බව
- උඩු අත් එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම හා ගොඩ ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම ඇමුණුම 5.2.2. හි සඳහන් පරිදි බව.
- ශ්‍රී ලංකාව වැනි සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවලට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් යෝග්‍ය ක්‍රීඩාවක් බව

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- උඩු අත් එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම හා ගොඩගැනීම පියවර අනුව නිවැරදි ව කරයි.
- උඩු අත් එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම හා ගොඩගැනීම පන්දුව රහිතව ද නිවැරදි ව කළ හැකි බව පිළිගනිමින් ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- උඩු අත් එසවීම, ප්‍රහාරය වැළැක්වීම හා ගොඩ ගැනීම නිවැරදි ව ආදර්ශනය කරයි.
- සමවයස් කණ්ඩායම් හා එක්ව සාධාරණ ලෙස හා සක්‍රීයව ක්‍රීඩා කරයි.
- යමක් විශ්ලේෂණය කොට ඉදිරිපත් කරයි.

ඇමුණුම 5.2.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් ඔසවමු පන්දුව -වළකමු ප්‍රහාරය

පිටියක් සකසා ගැනීමට අවශ්‍ය බිම් ප්‍රමාණය අඩු වීමත්, උපකරණ සඳහා වැයවන මුදල අධික නොවීමත්, ක්‍රීඩා ඇඳුම් සඳහා අතිරේක වියදමක් දැරීමට සිදු නොවීමත්, එක්වර දොලොස් දෙනෙකුට ක්‍රීඩා කිරීමට හැකිවීමත් විනෝදය හා ව්‍යායාමය හොඳින් ලැබීමත් නිසා ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටවලට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් උචිත ක්‍රීඩාවකි. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. ප්‍රහාරය සඳහා පන්දුව එසවීම (setting)
 2. ප්‍රහාරය (spiking)
 3. පන්දු වැළැක්වීම (blocking)
 4. පන්දුව ගොඩ ගැනීම (defending)
- ඔබේ කණ්ඩායමට නිමිවන දක්ෂතාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එකමුතු ව එම දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවො ම එක් ව පියවරෙන් පියවර දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවන්න.
- සමස්ත දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවමින් වැරදි නිවැරදි කරගන්න.
- නිවැරදි දක්ෂතාව සාමූහික ව කිහිපවරක් පුහුණුවන්න.
- දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී මතු වූ ගැටලුවලට විසඳුම් මතුකර ගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- **උඩු අත් එසවීම (Over Hand Pass)**

ක්‍රීඩකයකු තම දෙඅත් ඇඟිලි හා මැණික් කටුව ආධාර කර ගනිමින් පන්දුව එසවීම, උඩු අත් එසවීම ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකිය. මේ සඳහා වැලමිට, උරහිස් , උකුළ, දෙදණ, වළලුකර සන්ධිවල ක්‍රියාකාරීත්වය ද ඉතා වැදගත් වේ. ප්‍රහාරය සඳහා පන්දුව එසවීමේ දී අවශ්‍ය පරිදි පන්දුව පාලනය කිරීමට මෙම ක්‍රමය ඉතා යෝග්‍යය.



පන්දු එසවීම සඳහා සූදානම් වීම.

- පන්දුව වෙත ඉක්මනින් ළඟාවන්න, පන්දුව යට ස්ථානගත වන්න.
- දෙපා උරහිස් පළලට සමානව හෝ මදක් පළල් වනසේ එක රේඛාවක සිටින සේ හෝ එක් පාදයක් මදක් ඉදිරියෙන් තබා සමබරව සිට සූදානම් වන්න.
- දණහිස් මදක් නවා ශරීරය පහතට ගෙන එන්න.
- කඳ කොටස සෘජු ව තබාගන්න.
- දෙ අත් මහපට්ඨලි හා දඹර ඇඟිලි ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයකට සිටින සේ ඇඟිලි ලිහිල් ව පන්දුව හසුවන ප්‍රමාණයට ගෝලාකාර හැඩයකට තබා ගන්න.



- මැණික් කටු සන්ධිය ලිහිල් කරන්න.
- සකසාගත් දෙ අත් නළලට මදක් ඉහළින් තබා ගන්න. (මේ අවස්ථාවේ දී දෙ අත් වැලමිට, උරහිස් පළලට මදක් පළල් ව හා උරහිස් මට්ටමට වඩා ඉහළින් තිබීම අවශ්‍යය)
- දෙ අත් මහපට්ඨලි හා දඹර ඇඟිලි අතරින් දෙ ඇස් පන්දුව වෙත යොමුකරන්න.



පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

- වළලුකර, දණහිස්, උකුළ, උරහිස් , වැලමිට හා මැණික්කටු සන්ධි දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට ඔසවමින් දෙ අත් ඇඟිලි තුඩු ආධාරයෙන් පන්දුව තල්ලු කරන්න.

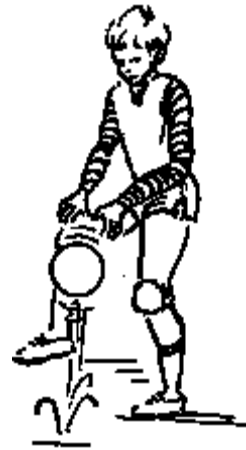


පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු

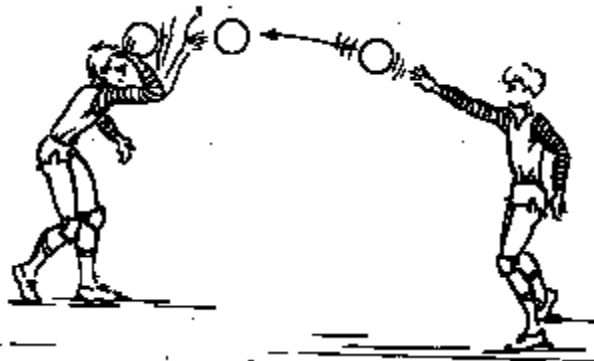
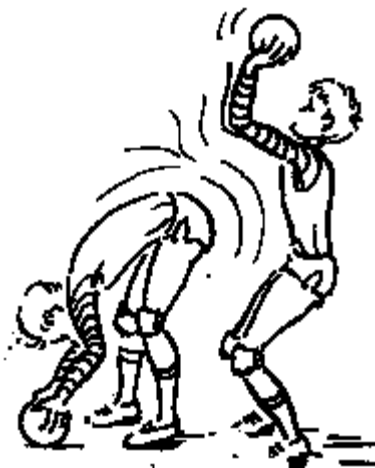
- අත් ලිහිල් ව පන්දුව ගමන් කරන දිශාවට දිග හරින්න.
- පාද දිග හරිමින් ශරීරය කෙළින් කරන්න

උඩු අත් එසවීම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව, දෙ අත් ඇඟිලි මත නිවැරදි ව තබාගන්න.

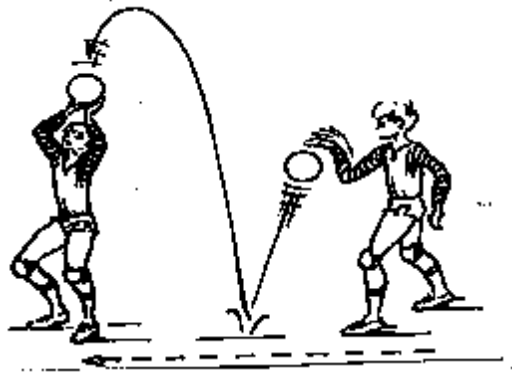


- දෙ අත් ඇඟිලි ආධාරයෙන් පන්දුව පොළොවෙහි හෙප්පවන්න.
- බිම තබා ඇති පන්දුව නිවැරදි ව අල්ලා ඉහළට ඔසවන්න.

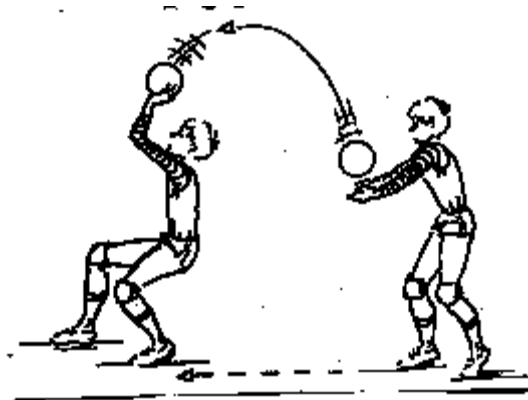


- එක් අතකින් පන්දුව අල්ලා ඉදිරියට තල්ලු කරන්න.

- තමා විසින් ම ඉහළ දැමූ පන්දුව බිම වැදී ඉහළට එනවිට උඩුඅත් එසවීමේ ඉරියව්වෙන් අල්ලන්න.

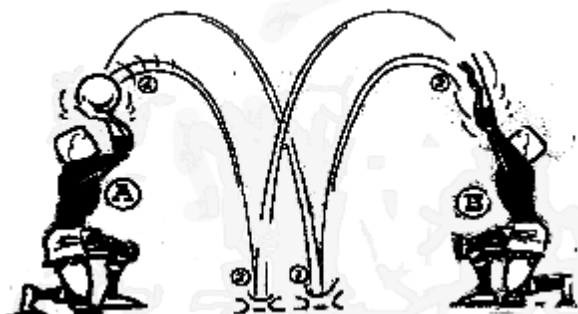


- පන්දුව ඉදිරියට විසිකර දුවගොස් උඩු අත් එසවීමේ ඉරියව්වෙන් අල්ලා තල්ලු කරන්න.

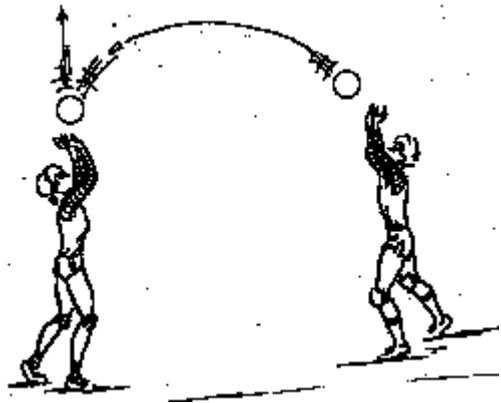


- තමා විසින් ම ඉහළ දැමූ පන්දුව උඩු අත් එසවීමෙන් කිහිපවරක් ඔසවන්න.

- සහායකයා එවන ලද පන්දුව බිම වැදී ඉහළට මතු වන විට උඩු අත් එසවීමෙන් ඔසවන්න.



- සහායකයා එවන ලද පන්දුව සහායකයාට උඩු අත් එසවීමේ ආකාරයෙන් යවන්න.



ප්‍රහාරය (spiking)

- වොලබෝල් පිටියේ ඉදිරි කලාපයේ දැලේ ඉහළ පටියට ඉහළින් ඇති පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිළට යොමු කිරීම ප්‍රහාරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ප්‍රහාරයෙහි විවිධ ප්‍රභේද

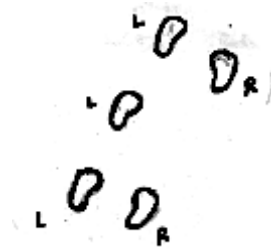
- ඉක්මන්/කෙටි ප්‍රහාර (quick attack)
- මධ්‍යම ප්‍රහාර (medium attack)
- උස් ප්‍රහාර (High attack)

ප්‍රහාරයක ක්‍රියාවලිය අදියර හතරකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

- අවතීර්ණ වීම (approach)
- නික්මීම (take off and jump)
- ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම (spiking)
- පතිත වීම (landing)

අවතීර්ණ වීම

- ක්‍රීඩකයා රැදී සිටින ස්ථානය හා පන්දුව නිබෙන ස්ථානය අතර දුර අනුව ළඟා වීම සඳහා යොදා ගන්නා පියවර ප්‍රමාණය දෙක, තුන, පහ හෝ හත විය හැකි ය. මෙම ශ්‍රේණියේ දී මූලික වශයෙන් පියවර තුනෙන් ළඟා වීම පිලිබඳ සලකා බලමු. දකුණින් පහර දෙන ක්‍රීඩකයෙකු අවසාන වශයෙන් තැබිය යුතු වන්නේ වම් පාදයයි.



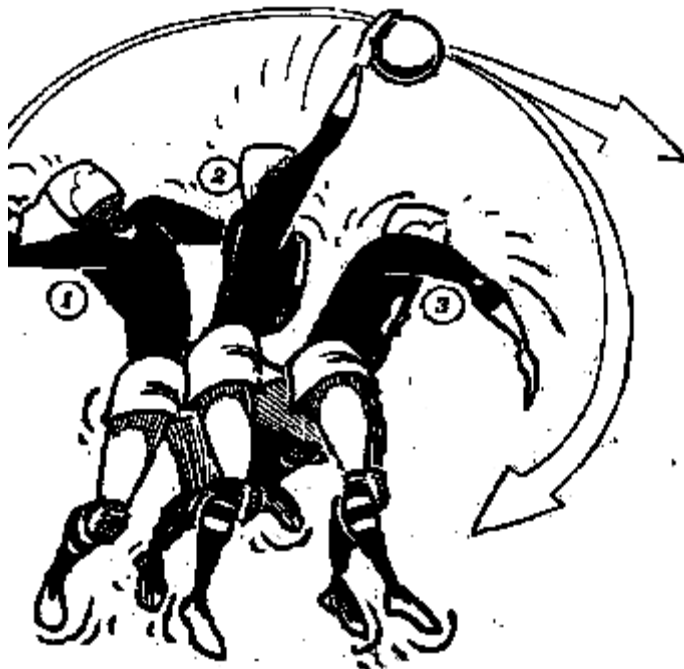
නික්මීම

- පළමු පියවර කෙටි පියවරක් ද දෙවන පියවර දිගු පියවරක් ද අවසාන පියවර කෙටි පියවරක්ද ලෙස පියවර ලබා ගන්න.
- අවතීර්ණයේ අවසාන පියවරේ දී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහතට ගෙන යමින් හොඳ නික්මීමක් සඳහා ශරීරය සුදානම් කරන්න.
- දෙ අත් පසු පසට වේගයෙන් පදවන්න.
- දෙ අත් පසු පසට වේගයෙන් පැදවීමත් සමග පාද දණහිසින් නවා සිරුර පහතට ගෙනයන්න.
- දෙ අත් වේගයෙන් ඉදිරියට පදවමින් ඉහළ පතින්න.



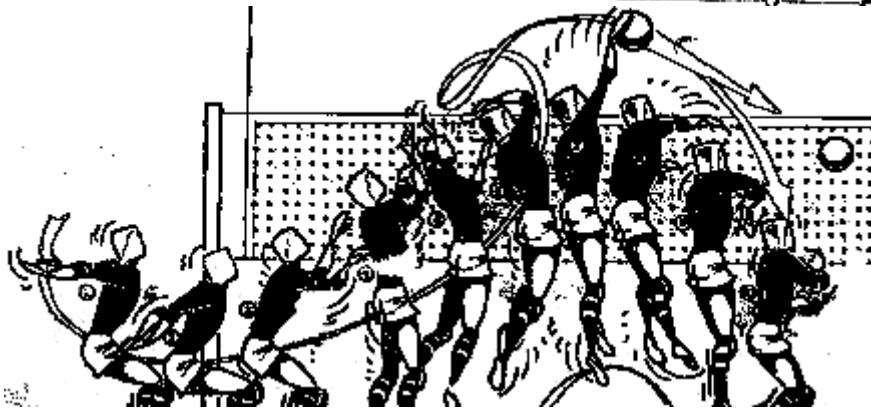
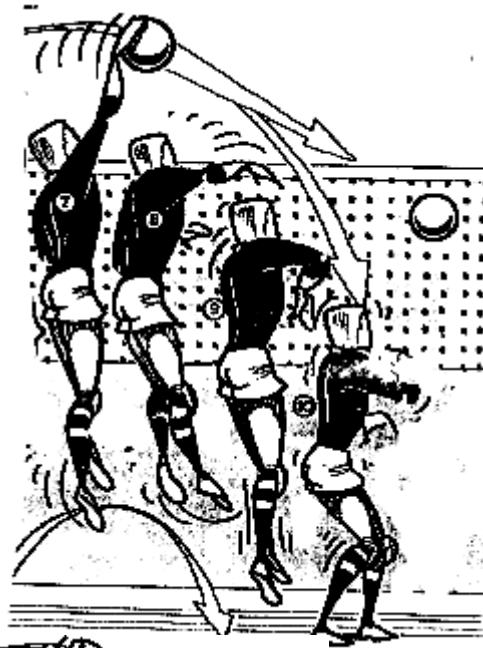
ප්‍රහාරය (spiking)

- ශරීරය මද වශයෙන් ආරක්කු හැඩයකට සකසා ගන්න.
- ප්‍රහාරක අත වැලමිටින් නවා හිසට ඉහළින් හා හිසට පිටු පසින් තබාගන්න.
- නිදහස් අත ශරීරයට ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
- ශරීරයේ ආරක්කු හැඩය දිග හරිමින් ප්‍රහාරක අත වේගයෙන් මෙහෙයවමින් ප්‍රහාරය එල්ල කරන්න. (පන්දුවෙහි ඉහළ කොටසට ප්‍රහාරය එල්ලවිය යුතු අතර මැණික් කටුව සන්ධියෙහි ඝෘණික ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතා වැදගත්ය.)



පතිත වීම (landing)

- දණහිස් නවා පාද කොට්ට මත පතිතවන්න.
- දෙ අත් නිදහස් ව පහළට ගන්න.
- ඊළඟ ඉරියව්වට සුදානම් වන්න.



- ප්‍රහාරයෙහි නික්මීම, ප්‍රහාරය හා පතිත වීම මෙසේ දැක්විය හැකිය.

ප්‍රහාරය පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

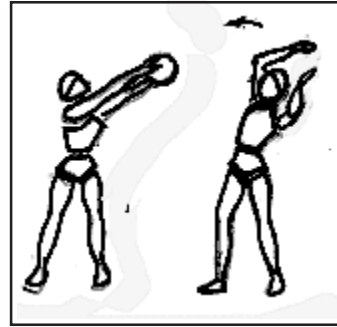
- දැනින් පන්දුව අල්ලා ශරීරය පිටුපසට වක්‍ර කර ඉදිරියට එමින් පන්දුවෙන් පොළවට පහර දෙන්න.



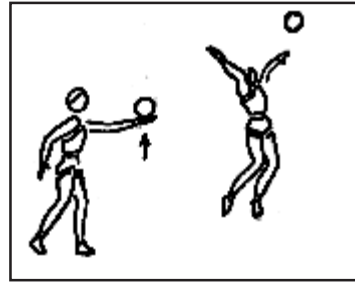
- අත දිග හැර අත්ල මත තබාගත් පන්දුවට අනික් අතින් පහර දී පොළවට යොමු කරන්න.



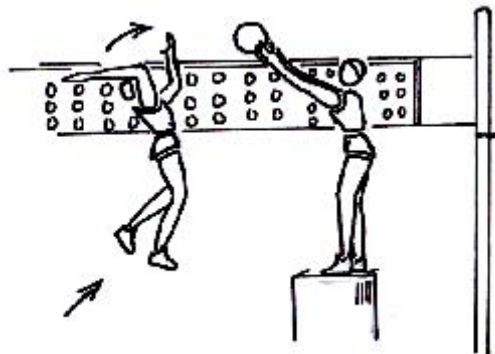
- එක් සිසුවකු අල්ලා සිටින පන්දුවට අනෙක් ශිෂ්‍යයා අත දිග හැර පහර දෙන්න.



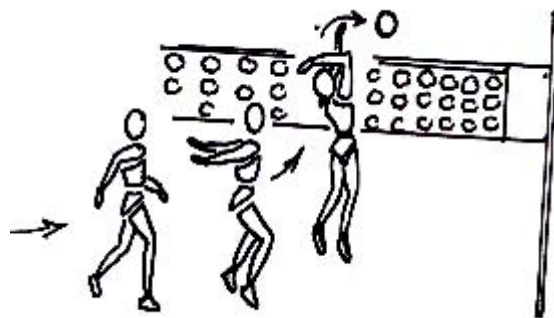
- පන්දුව මදක් ඉදිරියට ඉහළට දමා නික්මී පහර දෙන්න.



- දැල පහතින් බැඳ එක් ශිෂ්‍යයෙකු ආධාරකයක් මත නැගී සිට පන්දුව අල්ලා සිටින්න. පහර දෙන ක්‍රීඩකයා නියමිත ලෙස පියවර ගෙන නික් මී පහර දෙන්න.



- පහතින් බඳින ලද දැල උපයෝගී කරගනිමින් නියමිත ලෙස ලබා දෙන එසවීම ට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමට උත්සාහ කරන්න.



වැළැක්වීම (blocking)

දැල් උඩ පටියට ඉහළින් දෙ අත් විරුද්ධ පිලට යොමු කොට, විරුද්ධ පිලේ සිට පැමිණෙන පන්දුව අවහිර කිරීම, වැළැක්වීම ලෙස දැක්විය හැකිය.

වැළැක්වීමේ ප්‍රභේද තුනකි.

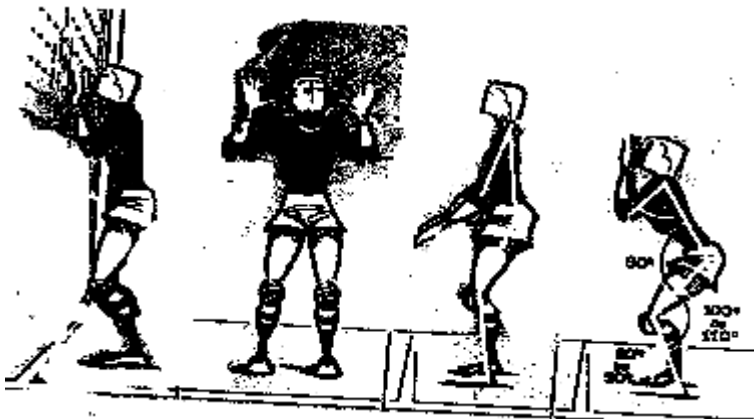
1. කේවල (තනි) වැළැක්වීම (single block)
2. ද්විත්ව වැළැක්වීම (double block)
3. ත්‍රිත්ව වැළැක්වීම (triple block)

වැළැක්වීමේ ක්‍රියාවලිය අවස්ථා තුනකට බෙදිය හැකිය.

1. සුදානම් වීම හා නික්මීම
2. වැළැක්වීම
3. පහිතවීම

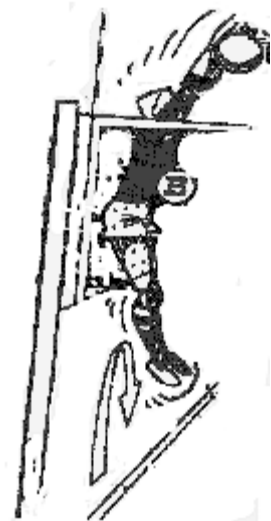
සුදානම් වීම හා නික්මීම

- දෙපා තරමක් ඈත් කොට ශරීරයේ බර පාද කොට්ට මතට යොමු කරන්න.
- දණහිස් මදක් නවා සිරුර පහළට ගෙනයන්න.
- දෙ අත් වැලමිටෙන් නවා වැලමිට උරහිස් මට්ටමට මදක් පහළින්, අත්ල පෙරට සිටින සේ ඇඟිලි මදක් විහිදුවා තබාගන්න.
- දෙ ඇස්, විරුද්ධ පිලෙහි පන්දු ඔසවන්නා හා ප්‍රහාරයකින් දෙස යොමු කරන්න.
- ඝෂණික ව නික්මීම සිදු කරන්න.



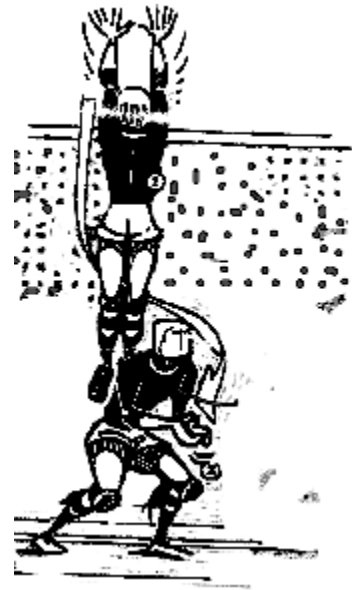
වැළැක්වීම

- නික්මීමෙන් පසු දෙ අත් විරුද්ධ පිලට යොමුකර දැඩිව තබාගන්න
- උදර පේශි ඇතුළට ඇදගනිමින් ශරීරය පසු පසට වක්‍ර ආකාරයට සකසා ගන්න
- පන්දුව දෙස දෙ ඇස් යොමු කරමින් දෙ අත් ඒ අනුව මෙහෙයවන්න.
- පන්දුව දැන්වීම ස්පර්ශවීම සමග මැණික් කටුවෙන් දැන් පහළට නවන්න.



පහිත වීම

- දණහිස් මදක් නවමන් පාද කොට්ට මත පහිතවන්න
- පහිතවීමෙන් පසු දෙ අත් පහළට ගන්න
- දෙ ඇස් පන්දුව වෙත යොමු කරමින් ඊළඟ ඉරියව්වට සූදානම් වන්න.

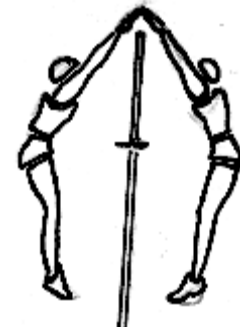


වැළැක්වීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

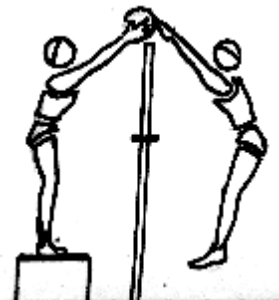


- දැල, උස ප්‍රමාණය අඩු කර සකස් කර ගන්න
- දැල අසල නියමිත පරිදි සූදානම් ව සිට වළක්වන අයුරින් දැලේ ඉහළ පටිය ස්පර්ශ කරන්න.

- දැල දෙපස දෙදෙනකු සූදානම් ව සිට වළක්වන අයුරින් දෙඅත් ස්පර්ශ කරන්න.



- විරූද්ධ පිලේ එක් අයෙකු ආධාරකයක් මත සිට, දැලට ඉහළින් පන්දුව අල්ලා සිටින්න. අනෙක් සිසුන් පේලියට පැමිණ වළක්වන අයුරින් පන්දුව ස්පර්ශ කරන්න.



පිටිය රැකීම (Court Defending)

- පිරිනැමීම හැර ප්‍රතිවාදී පිලෙන් එන පන්දුවක් ගොඩ ගැනීම, පිටිය රැකීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. එසේ ම වැළැක්වීමේ දී හෝ තම පිලේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශරීරයේ ස්පර්ශ වී එන පන්දුවක් ගොඩ ගැනීම ද පිටිය රැකීම ලෙස අර්ථ දැක්විය හැකි ය.

පිටිය රැකීමේ දී නිවැරදි ස්ථානයට යොමු වෙමින් විවිධ දක්ෂතා උපයෝගී කර ගනිමින් පන්දුව බිම ස්පර්ශ වීමට පෙර උඩට ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ තුළින් ප්‍රතිවාදී පිලට ලකුණු ලබා නො දී තම පිලේ ජයග්‍රහණය සඳහා කටයුතු කළ හැකි ය.

පිටිය රැකීම සඳහා විවිධ ක්‍රමවේද භාවිත කරනු ලබන අතර මෙම ශ්‍රේණියේ දී මෙහි මූලික අවස්ථා පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

- පිටිය රැකීමේ යටි අත් ක්‍රමය

මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පහත සඳහන් අවස්ථා යටතේ විමසා බලමු.

- 1 සුදානම් වීමේ අවස්ථාව
- 2 පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
- 3 පසු අවස්ථාව

- සුදානම් වීමේ අවස්ථාව

- විලඹ මදක් ඔසවා පාද උරහිස් මට්ටමට තබා ගන්න.
- දණහිස්වලින් පාද නමමින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පහළට ගෙන යන්න.
- ශරීරයේ බර ඉදිරියට යොමු කරන්න.
- දෑත් ශරීරය දෙපසින් තබාගන්න.
- දෙ ඇස් බෝලය හා ප්‍රහාරකයාගේ අත දෙස යොමු කරන්න.



- ස්පර්ශ අවස්ථාව
- පන්දුව යටට ඉක්මනින් ළඟා වන්න.
- දෙ අත් එකට එකතු කර සෘජුව දිග හරින්න.
- දෙ අත් මැණික් කටුව අසලින් පහළට යොමු කරන්න.
- බෝලයේ වේගය අනුව පාලනය කරමින් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න.



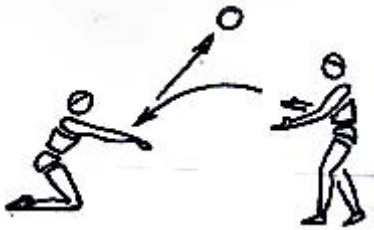
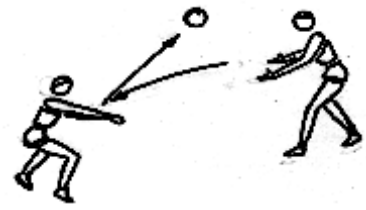
- පශ්චාත් ඉරියව්ව

- ශරීරයේ සමබරතාව පාලනය කරමින් ඊළඟ ක්‍රියාකාරකම සඳහා සුදානම් වන්න.



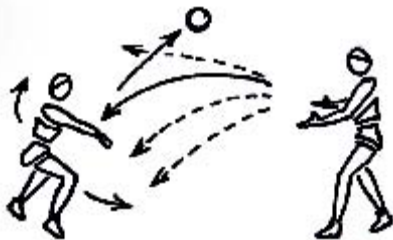
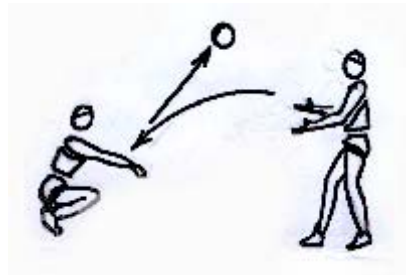
පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

- සිසුන් දෙදෙනා බැගින් එකතුවන්න.
- එක් අයෙකු සුදානම් ව සිටින විට අනික් අය පහළින් එවන පන්දුව ඉහළට එන සේ පහර දෙන්න.



- බිම දූෂා ගසා සුදානම් ව සිටින සිසුවාට එවන පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න.

- පාදයේ විලඹ මත වාඩිවී සිටින සිසුවාට එවන පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න.



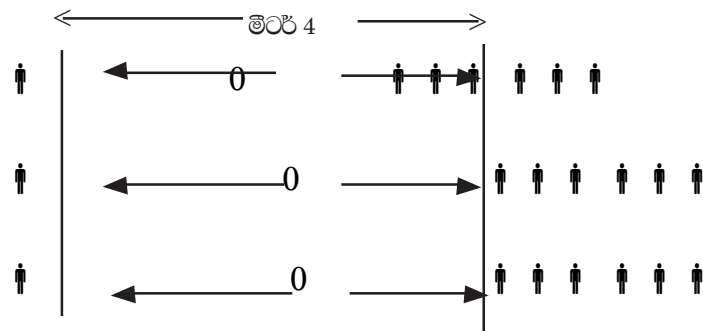
- නියමිත අයුරින් සුදානම් ව සිටින සිසුවාට විවිධ ස්ථානවලට එවන පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න.

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් පන්දුව වේගයෙන් එවමින් සහ විවිධ ස්ථානවලට යොමු කරමින් සිදු කරන්න.

ඇමුණුම 5.2.3

අනු ක්‍රීඩාව

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න
- ආරම්භක රේඛාවක් සලකනු කර එම රේඛාවෙන් පිටුපස සිසුන් පෙළ ගස්වන්න
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර් හතරක් දුරින් තවත් රේඛාවක් සලකනු කරන්න
- කණ්ඩායමේ එක් අයෙකු වොලිබෝලයක් සහිත ව පසු ව සලකනු කරන ලද රේඛාවේ තම කණ්ඩායම දෙසට මුහුණ ලා සිටින්න.
- ආරම්භක සංඥාවක් සමග වොලිබෝලය අතැති සිසුවා පන්දුව උඩ දමා උඩු අත් එසවීම ක්‍රමයට තම කණ්ඩායමේ ඉදිරියෙන් සිටින සාමාජිකයාට යැවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ඉදිරියෙන් සිටින සාමාජිකයා පන්දුව අල්ලාගෙන, උඩදමා, උඩු අත් එසවීමෙන් නැවත ඉදිරියේ සිටින සාමාජිකයා වෙත යොමුකොට පේලියේ පිටු පසට ගොස් සිටගන්නා ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.
- පළමු ව අවසන් කරන කණ්ඩායම ප්‍රයත්නයකරමින් ලෙස නම් කරන්න.



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

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : නිවැරදි ව ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරමින් වින්දනාත්මකව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.3 : පිරිනමමු පන්දුව නිසිතැනට - කරමින් ප්‍රභාරය ජයගැනුමට

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.3.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 5.3.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - දැල් බඳින ලද සීමා සලකුණු කළ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටි කිහිපයක්
 - වොලිබෝල් කිහිපයක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය

පියවර 5.3.1 : • ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව පිළිබඳ සිසුන් පෙර ඉගෙනගත් න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් මතකයට නගා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් එකතු වී නිර්මාණය වී ඇති බව
 - මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා ජාත්‍යන්තර ව පිලිගත් නීති මාලාවක් ඇති බව
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ජයග්‍රහණය සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිත කළ යුතු බව

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.3.2 : • පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.

- පිටියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත කණ්ඩායම් යොමු කරවන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබාදෙන්න.
- කාර්ය පවරා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමක ට සුදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 5.3.3 : • කණ්ඩායම් අනාවරණ හා නිර්මාණ, සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීම ට 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 කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා කිහිපයක් ඇති බව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා දක්ෂතා පමණක් ඉගෙනීම ප්‍රමාණවත් නොවන බව
- තරඟ ජයග්‍රහණය සඳහා උපක්‍රම භාවිතය අවශ්‍ය බව.
- දක්ෂතා පුහුණු වූ පසු ඊට අදාළ උපක්‍රම ඉගෙන ගත යුතු බව.
- ජයග්‍රහණය සඳහා නීතිරීතිවලට අදාළව උපායශීලී ව කටයුතු කිරීම උපක්‍රම ලෙස හැඳින්වෙන බව.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ භාවිත කරන උපක්‍රම සරල මෙන් ම සංකීර්ණ ඒවා ද වන බව
- එම උපක්‍රම තනි, තනිව හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් යොදාගත හැකි බව
- පන්දුව පිරිහැමීම හා ලබා ගැනීම සඳහා උපක්‍රම භාවිත කළ හැකි බව
- උපක්‍රම භාවිතයෙන් උසස් අන්දමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැකි බව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිත කරමින් සාධාරණ ව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමෙන් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිහැමීම, ලබාගැනීම, ප්‍රහාරය යනාදියෙහි දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම ඇමුණුම 5.3.2 හි සඳහන් පරිදි බව.

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරමින් පන්දුව පිරිහමයි.
- විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරමින් ප්‍රහාරය සිදු කරයි.
- පිරිහැමීමේ දී සහ ප්‍රහාරයේ දී විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.
- අවස්ථානුකූල ව නිවැරදි ස්ථානවල ස්ථානගතවෙයි.
- අරමුණක් සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස සක්‍රීයව ක්‍රියාත්මක වෙයි.

ඇමුණුම 5.3.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පිරිහමමු පන්දුව නිසිතැනට - කරමින් ප්‍රහාරය ජය ගැනුමට

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක එකතුවක් බව ඔබ මේ වන විටත් ඉගෙන ඇත. එසේ ම ඔබ ඉගෙනගත් දක්ෂතා පමණක් ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කිරීම ජයග්‍රහණය සඳහා ප්‍රමාණවත් නො වන බව ඔබ අත් දැක ඇත. සියලු ක්‍රීඩකයින් ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳව එකම ආකාරයෙන් දක්ෂ වුවහොත් ජය ගැනීම සඳහා වෙනත් ක්‍රමයක් අනුගමනය කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා අප ක්‍රීඩාවේ දී උපක්‍රම භාවිත කළ යුතු වේ.

පහත දැක්වෙනුයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා උපක්‍රම භාවිත කළ හැකි අවස්ථා දෙකකි.

- පන්දුව පිරිනැමීමේ දී හා ලබාගැනීමේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම
- ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමේ දී හා ගොඩගැනීමේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම
 - ක්‍රීඩා පිටියේ ඔබට වෙන් වූ ස්ථාන කරා යන්න.
 - ඉහත අවස්ථා අතුරෙන් ඔබේ කණ්ඩායමට හිමි අවස්ථාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - කණ්ඩායම එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
 - එම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිවැරදි ව කිහිප වරක් නිරතවන්න.
 - ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී මතු වූ ගැටලු සාකච්ඡා කර විසඳුම් මතු කරගන්න.
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම උපක්‍රම තරග ජයග්‍රහණය සඳහා බලපාන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.3.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ උපක්‍රම, පිරිනැමීමේ දී ප්‍රහාරයේ දී , වැළැක්වීමේ දී, එසවීමේ දී ආදී වශයෙන් විවිධ අවස්ථාවල යොදාගත හැකි ය.

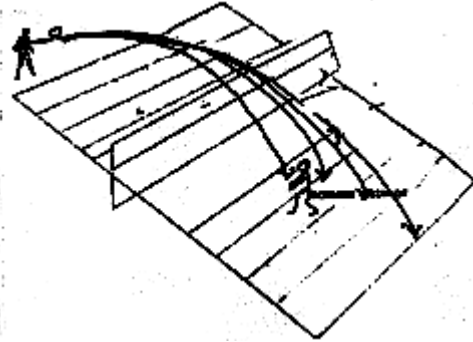
ඔබට භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- පිරිනැමීමේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයක්
 - විවිධ පිරිනැමීම් ක්‍රම භාවිත කිරීම
 - තමාට කැමැති තැනකට පන්දුව පිරිනැමීම
 - පන්දුව ඉහළින් පිරිනැමීම
 - පන්දුව දැලට ආසන්නව පිරිනැමීම
 - පන්දුව පසුපස රේඛාවට, පැති රේඛාවලට ආසන්නයට පිරිනැමීම.
 - දුර්වල ක්‍රීඩකයින්ට පන්දුව පිරිනැමීම.
- පන්දුව ලබාගැනීමේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයක්
 - ක්‍රීඩා පිටියේ නිවැරදි ව ස්ථානගත වීම
 - ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවලට වලනය වෙමින් පන්දුව ලබාගැනීම
 - පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී එහි වේගය පිලිබඳව අවධානය යොමු කිරීම
 - පන්දුවේ ගමන් මාර්ගය නිවැරදි ව තේරුම් ගැනීම.

- පන්දුව පිරිනැමීමේ දී හා ලබා ගැනීමේ දී භාවිත කරන උපක්‍රම පුහුණුවීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.

ක්‍රියාකාරකම

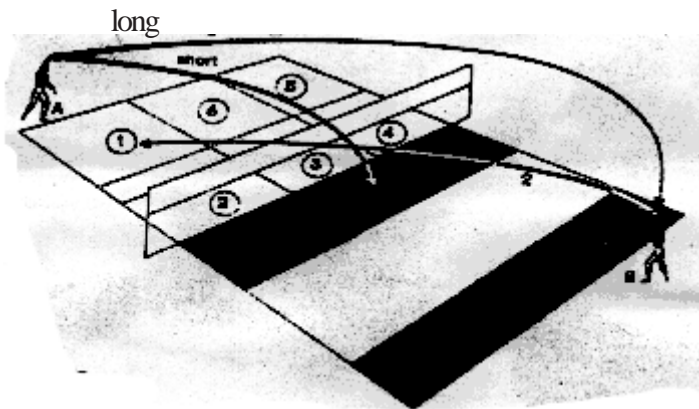
පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට මුළු ක්‍රීඩා පිටිය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් දැලට ඉහළින් පිරිනැමීම හා එම පන්දුව ලබා ගැනීම සිදු කරන්න.



- ක්‍රීඩා පිටියේ දැලෙහි උස සුදුසු පරිදි වෙනස් කර සුදානම් කරගන්න.
- පන්දුව පිරිනැමන්නා පිටියේ අවසාන රේඛාව තෙක් ගොස් නිවැරදි ව ස්ථානගත වී ප්‍රතිවාදී පිටියේ සිටින ක්‍රීඩකයාට පන්දුව පිරිනැමන්න.
- මුලින් ම පන්දුව පිරිනැමීම ක්‍රීඩා පිටියේ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යයට යොමු කරන්න.
- කුම කුමයෙන් එම පිරිනැමීම පිටියේ කොටස් වෙන් කර ඇති ස්ථාන සඳහා යොමු කරන්න.
- පන්දුව ලබා ගැනීම පහසු ආකාරයෙන්, ඩිග් පාස් (Dig pass) ක්‍රමයට සිදු කරන්න.
- පන්දුව පිරිනැමීමේ ස්වභාවය අනුව ක්‍රීඩකයා චලනය වෙමින් පන්දුව ලබා ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම

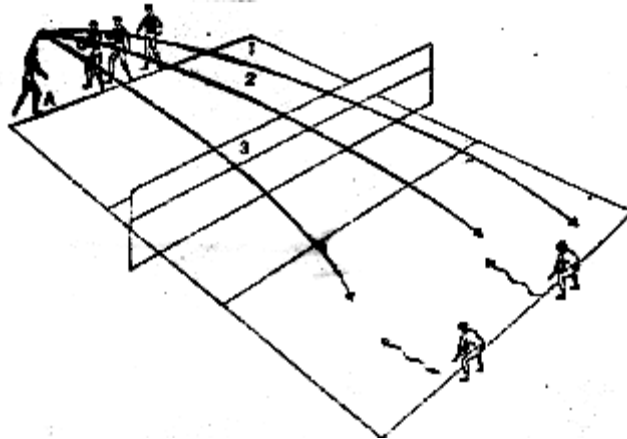
- ක්‍රීඩා පිටියේ අවසාන රේඛාවේ සිට පන්දුව පිරිනැමීම, පහත රූප සටහනේ ආකාරයට විවිධ ස්ථානවලට සිදු කරන්න.



- දැලෙහි උස ප්‍රමාණය සුදුසු පරිදි වෙනස් කර සකසා ගන්න.
- මෙහි දී යටි අත් හා උඩු අත් ආකාරයට පන්දුව පිරිනැමන්න.
- පන්දුව පිරිනැමීමේ දී පන්දුව දැලට වඩාත් ඉහළින් හා දැල අසලින් යොමු කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ නම් කර ඇති ස්ථානවලට පිරිනැමීම සිදු කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවලට විවිධ අයුරින් ලැබෙන පන්දුව නිවැරදි ව ස්ථානගත වෙමින් ලබා ගන්න.

• ක්‍රියාකාරකම -

- දැලෙහි උස සුදුසු පරිදි වෙනස් කර සකසාගන්න.
- පහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට අවසාන රේඛාවේ විවිධ ස්ථානවලට පන්දුව පිරිනමන්න.
- ඒ අනුව පන්දුව ලබාගන්නා අවසාන රේඛාවේ සිට විවිධ දිශාවලට චලනය වෙමින් පන්දුව ලබා ගෙන දැල අසලට යොමු කරන්න.



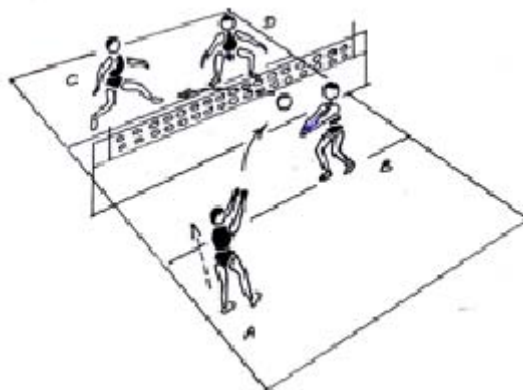
• ප්‍රහාරයේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයක්

- වැළැක්වීම මග හරිමින් ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
- දුර්වල ක්‍රීඩක ස්ථානවලට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
- ක්‍රීඩා පිටියේ නිස් ස්ථානවලට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
- ක්‍රීඩා පිටියේ පැති රේඛා අසලට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
- ප්‍රහාරයේ වේගය වෙනස් කරමින් සිදු කිරීම

• පිටිය රැකීමේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයක්

- ක්‍රීඩා පිටියේ නිවැරදි ව ස්ථානගත වීම
- ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවල ට චලනය වෙමින් පන්දුව ගොඩ ගැනීම
- පිටිය රැකීමේ දී පන්දුවේ වේගය පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කිරීම.
- වැළැක්වීම මග හරිමින් එන පන්දුව ගොඩ ගැනීම
- පන්දුවේ ගමන් මාර්ගය නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම

පන්දු ප්‍රහාරයේ දී හා පිටිය රැකීමේ දී යොදා ගන්නා උපක්‍රම පුහුණුවීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.



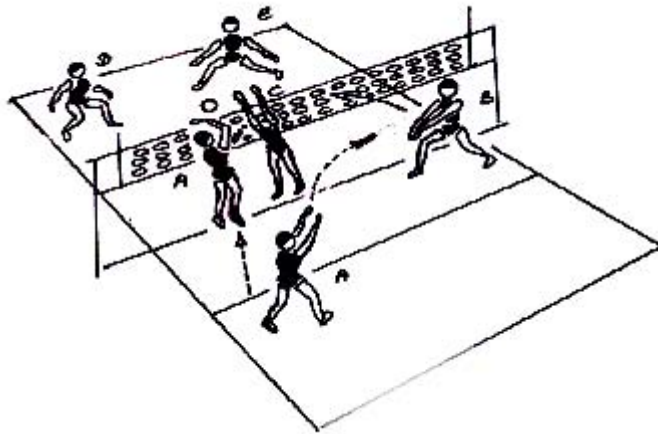
• ක්‍රියාකාරකම -

ඔසවා දෙන පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම හා ගොඩ ගැනීම

- සුදුසු පරිදි දැලෙහි උස ප්‍රමාණය වෙනස් කර සුදානම් කරගන්න.
- A, B, C, D යන ස්ථාවල ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන ගතවන්න.
- A ස්ථානයේ සිටින ක්‍රීඩකයා B වෙත පන්දුව ඉහළින් යවන්න.
- B තමාට ලැබුණු පන්දුව යටි අත් හෝ උඩු අත් ක්‍රමයට ඉහළට ඔසවා දෙන්න.
- A උඩ පැන B ඔසවා දුන් පන්දුවට ප්‍රහාරයක් එල්ල කරන්න.
- පිටියේ අතින් පිලේ සිටින ක්‍රීඩකයින් පන්දුව ගොඩ ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- විවිධ දිශාවලට වලනය වෙමින් පන්දුව ගොඩ ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම, සියලුම ක්‍රීඩකයින් ස්ථාන මාරු කර ගනිමින් සිදු කරන්න.

• ක්‍රියාකාරකම -

වැළැක්වීම මගහරිමින් ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම



- දැලෙහි උස සුදුසු පරිදි වෙනස් කර සුදානම් කරගන්න.
- A ක්‍රීඩකයා B වෙත පන්දුව ඉහළින් යවන්න.
- B ක්‍රීඩකයා පන්දුව යටි අත් හෝ උඩු අත් ක්‍රමයට ඔසවා දෙන්න.
- A ක්‍රීඩකයා B ඔසවා දෙන පන්දුවට වැළැක්වීම මගහරිමින් ප්‍රහාරය එල්ල කරන්න.
- A ක්‍රීඩකයා එල්ල කරන ප්‍රහාරය C ක්‍රීඩකයා විරුද්ධ පිලේ සිට වළකාලන්න.
- D සහ E ක්‍රීඩකයින් ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට පන්දුව ගොඩ ගැනීම සිදු කරන්න.
- ප්‍රහාරය එල්ල කරන අය වැළැක්වීම මගහරවා පහරදීම සිදු කරන්න.
- පන්දුව ගොඩ ගන්නා අය විවිධ දිශාවලට වලනය වෙමින් පන්දුව ගොඩ ගැනීම සිදු කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාම ස්ථාන මාරුවෙමින් ඉහත ක්‍රියාකාරකම පුහුණුවීම සිදු කරන්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 5.4 : නිවැරදි ව ඇල්ලීමේ හා විසිකිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් වින්දනාත්මක ව හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.4 කාලය : ඇල්ලීම විසිකෙරුම- නිවැරදිව ඉටු කරමු.
: මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.4.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්
 - ඇමුණුම 5.4.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්.
 - ඇමුණුම 5.4.3 ට ඇතුළත් අනුක්‍රීඩාව
 - හෙට්බෝල් කිහිපයක් හෝ ආදේශක පන්දු

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.4.1 :
- 6 වන සහ 7 වන ශ්‍රේණිවල හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ උගත් දෑ මතකයට නගා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ සිට විදුම් කණුව තෙක් පන්දුව ගෙන ගිය ආකාරය සිහිපත් කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව විවිධ දක්ෂතාවලින් යුක්ත ක්‍රීඩාවක් බව
- මැද කවයේ (center circle) සිට ක්‍රීඩාව ආරම්භ කොට ලකුණක් ලබාගැනීම සඳහා විදුම් කණුව වෙත පන්දුව යැවීමේ දී ඇල්ලීම හා යැවීම (විසි කිරීම) කිහිප වරක් සිදු කරන බව.
- පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීම හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 5.4.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 5.4.3 :
- 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.

• පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව යැවීම සඳහා විවිධ යැවීමේ ක්‍රම භාවිත කළ හැකි බව
- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම පහත සඳහන් පරිදි නම් කළ හැකි බව.
 - උරහිස් යැවීම - (shoulder pass)
 - පපුවට කෙලින් යැවීම - (chest pass)
 - යටි අත් යැවීම - (under arm pass)
 - හිසට ඉහළින් යැවීම - (over head pass)
 - හෙප්පා යැවීම - (bounce pass)
 - කවාකාර යැවීම - (lob pass /high shoulder pass)
 - පැති යැවීම - (side pass)
- පන්දුව යැවීම තනි අතින් මෙන් ම දෙ අතින් ද කළ හැකි බව
- උරහිස් යැවීම, යටි අත් යැවීම, හෙප්පා යැවීම, කවාකාර යැවීම, තනි අතින් ද, පපුවට කෙලින් යැවීම, හිසට ඉහළින් යැවීම, හෙප්පා යැවීම, පැති යැවීම දෙ අතින් ද සිදු කළ හැකි බව.
- ඇමුණුම 5.4.2 හි ඇතුළත් පරිදි පන්දු යැවීමේ හා ඇල්ලීමේ ක්‍රම පුහුණුවීම තුළින් උසස් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බව
- පන්දුව යැවීම හා ඇල්ලීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව
- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථානයට උචිත වන පරිදි නිවැරදි ව පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම භාවිතයෙන් හා නිවැරදි ව පන්දුව ලබා ගැනීමෙන් ඵලදායී ලෙස ක්‍රීඩාව කළ හැකි බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව යැවීමේ විවිධ ක්‍රම භාවිත කරයි
- ක්‍රීඩකාවන් සිටින ස්ථාන අනුව නිවැරදි ව පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම භාවිත කරමින් තෘප්තිමත් වෙයි.
- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යැවීමේ ක්‍රම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරයි.
- කණ්ඩායම් තුළ අනුවේදනයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරයි.
- ඵලදායී ප්‍රතිඵල ලබාගැනීම සඳහා නිර්මාණශීලී වින්තනය උපයෝගී කර ගනියි.

ඇමුණුම 5.4.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
 ඇල්ලීම විසිකෙරුම- නිවැරදිව ඉටු කරමු.

හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව විවිධ දක්ෂතාවලින් යුත් ක්‍රීඩාවක් බව මීට පෙර ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඔබ ඉගෙනගත් බව ඔබට මතක ඇති. මැද සිටින්නිය (centre) මැද කවයේ (centre circle) සිට නළා සංඥාවට ක්‍රීඩාව ආරම්භ කළ මොහොතේ සිට විදුම් කවය තුළින් පන්දුව යවා ලකුණක් ලබා ගන්නා තෙක් ක්‍රීඩා පිටිය තුළ කිහිප වරක් ම, ක්‍රීඩකාවන් අතර පන්දුව යැවීම් (passes) හා ඇල්ලීම් සිදු කළ බවට ඔබත් ඵකඟවනවා නො අනුමානය. හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ තවත් දක්ෂතාවක් (skill) ලෙස බෝලය යැවීම හැඳින්විය හැකිය. මෙම ක්‍රීඩාවේ දී තනි අතින් හෝ අත් දෙක ම භාවිතයෙන් බෝලය යැවීම කළ හැකි ය.

පහත දැක්වෙන්නේ හෙට්‍රෝඩෝල් ක්‍රීඩාවේ බෝලය යැවීමේ ක්‍රම කිහිපයකි.

- උරහිස් යැවීම - (shoulder pass)
 - පපුවට කෙලින් යැවීම - (chest pass)
 - යටි අත් යැවීම - (under arm pass)
 - හිසට ඉහලින් යැවීම - (over head pass)
 - හෙප්පා යැවීම - (bounce pass)
 - කවාකාර යැවීම - (lob pass /high shoulder pass)
 - පැති යැවීම - (side pass)
- ඉහත දැක්වෙන පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රමය ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
 - තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - සාමූහික ව කිහිපවරක් එම පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයෙහි නිරතවන්න.
 - එම ක්‍රමය වඩා හොඳින් පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් සැවො ම එක් ව නිර්මාණය කරන්න.
 - ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමය හෙට්‍රෝඩෝල් ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කරන අවස්ථා, කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.4.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- හෙට්‍රෝඩෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කොටස් දෙකකින් යුක්ත ය.

1. ඇල්ලීම හා විසි කිරීම (පන්දු යැවීමේ ක්‍රම)

පන්දු යැවීමේ ක්‍රම කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකිය.

1. තනි අතින් පන්දුව විසි කිරීම
2. දෑතින් පන්දුව විසි කිරීම

තනි අතින් විසිකිරීමේ ක්‍රම

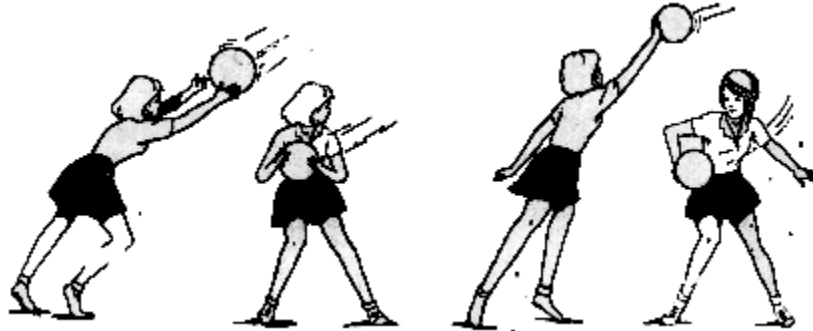
- උරහිස් යැවීම - (shoulder pass)
- කවාකාර යැවීම - (lob pass /high shoulder pass)
- යටි අත් යැවීම - (under arm pass)
- හෙප්පා යැවීම - (bounce pass)

දෑතින් විසි කිරීමේ ක්‍රම

- පපුවට කෙලින් යැවීම - (chest pass)
- හිසට ඉහලින් යැවීම - (over head pass)
- පැති යැවීම - (side pass)
- හෙප්පා යැවීම - (bounce pass)

- පන්දු පාලනය
 1. ඇල්ලීම හා විසි කිරීම

- පන්දුවේ වේගය හා එවන දුර අනුව පන්දුව පාලනය කිරීමේ හැකියාව ලබා දෙන්න.



- ළමුන්ට පන්දු කිහිපයක් ලබා දී රිසි සේ පන්දුව ඇල්ලීමට හා යැවීමට ඉඩ හරින්න.
- පන්දුව දැනින් ඇල්ලීම, තනි අතින් ඇල්ලීම හා යැවීම පමණක් අවධිමත් ලෙස කළ යුතු ය.

- පන්දුව ඇල්ලීමේ පියවර

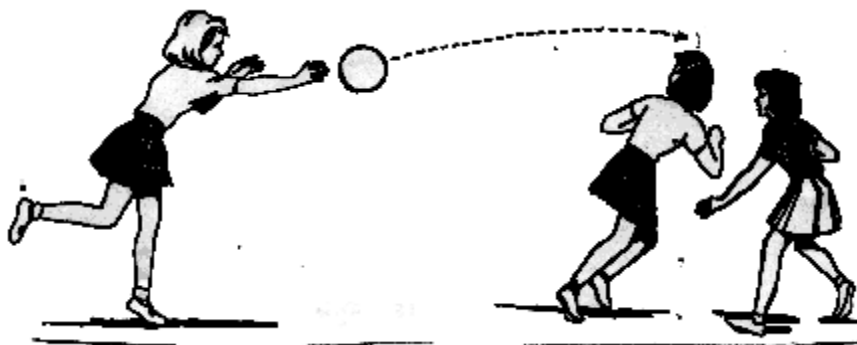
- පන්දුව ලබා ගන්නා දැන් දිගු කර පාදයක් ඉදිරියට තබාගන්න.
- පන්දුව ඇල්ලීමත් සමග එය තමා දෙසට ඇද ගනිමින් සිරුරේ සමබරතාව රැක ගනීම සඳහා පෙර පාදය පසු පසට ගන්න.

- පන්දුව විසිකිරීමේ පියවර

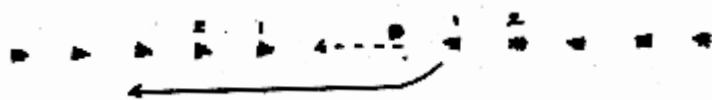
- ලබාගත් පන්දුව හුරු අතට රැගෙන එම පැත්තේ පාදය පිටුපස තබා ගන්න.
- පන්දුව යැවෙන දිශාවට අනෙක් අත හා දෑස් යොමු කරන්න.
- පිටුපස පාදය ඉදිරියට ගැනීමත් සමග කඳ ඉදිරියට ගනිමින් අත දිගුකර ලබන්නා දෙසට පන්දුව විසි කරන්න.
- පළමුව පන්දුව රහිත ව, පන්දුව ඇල්ලීම හා විසිකිරීම හුරු කරන්න.

තනි අතින් පන්දුව විසි කිරීම

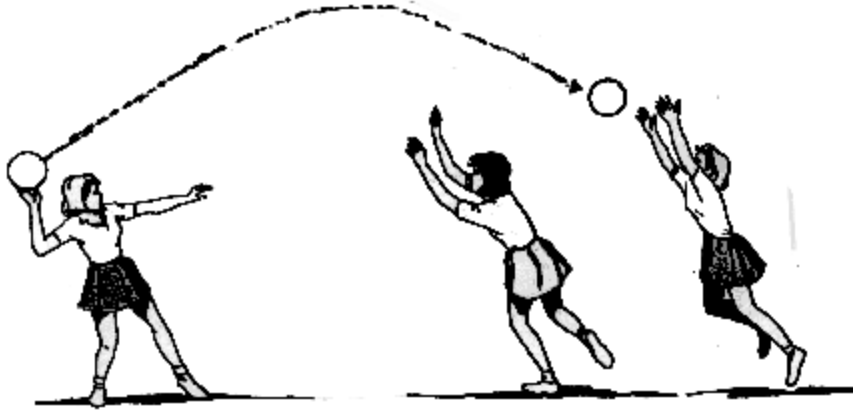
- උරහිස් යැවීම



- පන්දුව රඳවාගත් අත උරහිසට උඩින් පිටු පසට ගෙන ශරීරයේ බර එම පැත්තේ පාදයට යොමු කරන්න.
- පන්දුව ඇති පැත්තේ උරහිස, ඉණ, උකුල කරකවමින් උරහිස මට්ටමින් ඉදිරියට යවන්න.
- විසි කිරීමට අත ඉදිරියට පැමිණෙනවාත් සමග සිරුරේ බර පිටුපස පාදයෙන් ඉදිරි පාදයට යොමු කරන්න.
- පළමු ව පන්දුව රහිත ව, පන්දුව ඇල්ලී ම හා විසිකිරීම හුරු කරන්න.
- විසිකරන අත හොඳින් දිග හැර පන්දුව අපේක්ෂිත දිශාවට එල්ල කරන්න.
- පන්දුව ලබන්නා දෑත් සහ කඳ දිගුකර උරහිස මට්ටමේ දී පන්දුව අල්ලා තමා දෙසට ඇඳ ගැනීමත් සමග ම සමබරතාව සඳහා ඉදිරි පාදය පසු පසින් තබා ශරීරයේ බර පසු පසට මාරු කරන්න.
- මෙම යැවීම පන්දුව දුර යැවීම සඳහා යොදා ගැනේ.
- පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීමේ දක්ෂතා දියුණු කරවීම
 - උරහිස යැවීම පුහුණු අභ්‍යාස



- රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි සිසුන් සිටුවා උරහිස යැවීමේ ක්‍රමයට පන්දුව යැවීම හා ඇල්ලීම
- පන්දුව ඉදිරි පෙලේ සිසුවාට දමා ඉදිරි පෙලේ පිටුපසට දවන්න. සියලු ම සිසුන් එම ආකාරයට පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීම පුහුණු වන්න.
- පන්දුව දෑත් දිගුකොට අල්ලා තමා දෙසට ඇඳ ගැනීම හා තනි අතින් පන්දුව යැවීම කළ යුතු ය.
- කවාකාර යැවීම



- පන්දුව රඳවාගත් අත උරහිසට ඉහළින් තබා එම පැත්තේ පාදය පිටුපසට ගන්න.
- විරුද්ධ අත ඉදිරියට දිගුකර සමබරතාව තබාගන්න.
- පන්දුව ඉදිරියට විසිකිරීමත් සමග ම පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන එන්න.
- පන්දුව කවාකාර හැඩය ගෙන දෙන ආකාරයට ඉහළින් ඉදිරියට යවන්න.
- පන්දුව ලබන ක්‍රීඩකාට ඉහළ උසක දී පන්දුව ලබා ගන්න.

• කවාකාර යැවීම - පුහුණු අභ්‍යාස



- සිසුවියන් කවයක තබා අංක 01 සහ 02 වශයෙන් අංක ලබා දෙන්න. අංක 01 හිමි සිසුවියන් ඔවුනොවුන් අතර ද, අංක 02 හිමි සිසුවියන් ඔවුනොවුන් අතර ද කවාකාර ක්‍රමයට පන්දුව යවන්න.
- අංක 01 සිසුවියන් අංක 02 සිසුවියන්ගේ හිසට ඉහළින් පන්දුව යැවිය යුතු අතර අංක 02 සිසුවියන් එම පන්දුව ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.
- වැඩි කාලයක් පන්දුව බිම නොදමා තම කණ්ඩායම අතර කවාකාර ක්‍රමයට පන්දුව යැවීමට පුහුණු විය යුතු ය.

• යටිඅත් යැවීම



- කඳ හා උරහිස නමා පන්දුව රැඳ වූ අත දණහිසට පහළින් සිටින සේ තබා ගන්න.
- පන්දුව සහිත පැත්තේ පාදය මදක් පසු පසින් තබාගෙන තනි අතින් පන්දුව ඉදිරියට යැවීමත් සමග ම පසු පස පාදය ශරීරයේ සමබරතාව රැකීම සඳහා ඉදිරියට ගන්න.
- ඉදිරියේ සිටින සහකරුගේ ඉහත් දණහිසත් අතර ප්‍රදේශයට පන්දුව යවන්න.

• යටි අත් යැවීම පුහුණු අභ්‍යාස



- ළමුන් පේලි දෙකක අඩි 6 ක පමණ පරතරයකට මුහුණට මුහුණලා සිටගන්න.
- රූපයේ පෙනෙන අයුරු අක්වක් ක්‍රමයට යටි අත් යැවීම පුහුණු වන්න.

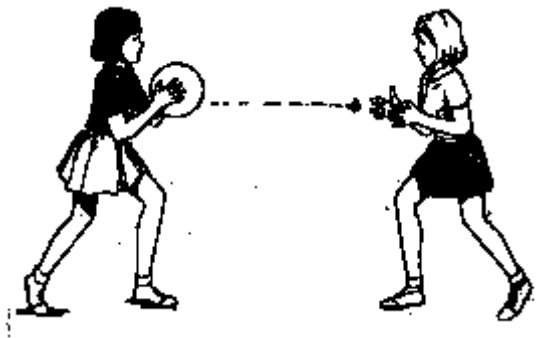
• හෙප්පා යැවීම



- පන්දුව විසි කරන අත උරහිස් මට්ටමෙන් පිටුපසට ගන්න.
- පන්දුව යනවාත් සමග හුරු පාදය පෙරට තබා කඳ මඳක් ඉදිරියට යොමු කරන්න.
- ලබන්නාගේ දිගු කරන ලද දෑත් වලට යටින් උකුල් මට්ටමේ දී ලැබෙන සේ පන්දුව යවන්න.
- යවන්නාත් ලබන්නාත් අතර දුරින් තුනෙන් දෙකක කොටසක් තමා වෙත තිබිය දී පන්දුව පොළොවේ හෙප්පීම කරන්න.

දැනින් පන්දුව යැවීම

- පපුවට කෙළින් යැවීම
- මාපට ඇඟිලි පන්දුව පසු පසට එන ලෙස ඇඟිලි පුළුල්ව විහිදා පන්දුව අල්ලාගෙන පපුවට ආසන්නව තබාගන්න.
- වැලමිටි පහළට යොමුවන සේ තබාගෙන පාදයක් පසු පසට තබන්න.
- මැණික් කටුව හා අතැඟිලිවලින් පන්දුව පාලනය කරමින් හා ඉදිරියට කෙළින් තල්ලු කරමින් දෑත් ඉදිරියට ගෙන එන්න.
- සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා පසු පස පාදය ඉදිරියට ගෙන එන්න. පන්දුව කෙටිදුර යැවීම සඳහා යොදා ගන්නේ.

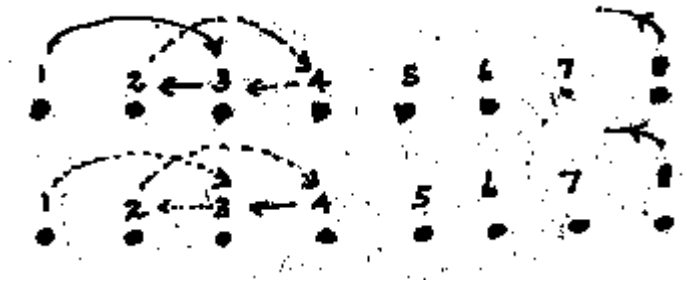
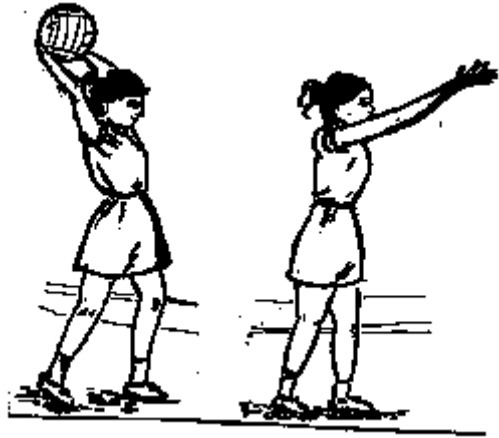


• පපුවට කෙළින් යැවීම පුහුණු අභ්‍යාස



- ළමුන් අඩකව දෙකක මුහුණට මුහුණලා සිටුවන්න. මැද සිටින සිසුවිය එක් කෙළවරක සිට අනෙක් කෙළවර දක්වා පපුවට කෙළින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයට පන්දුව යවමින් ආපසු ලබාගන්න. අවසන් කෙළවර සිසුවිය පන්දුව ලබාගත් වහා ම පන්දුව රැගෙන අඩ කවයේ මැදට පැමිණ පන්දුව යැවීම ආරම්භ කරන්න. මැද සිසුවිය අඩ කවයේ මුලට එකතු වන්න. කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ම මැදට පැමිණ පන්දුව යවමින් පුහුණු වන්න.

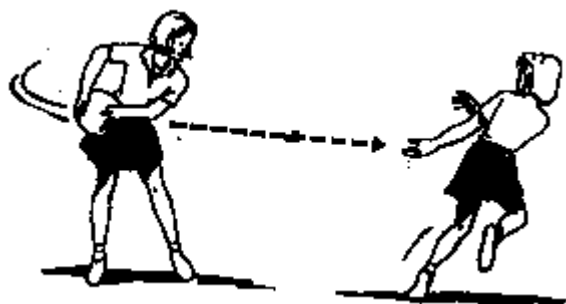
- හිසට ඉහළින් යැවීම
- ඇඟිලි විහිදවා දෑතින් පන්දුව අල්ලා හිස පිටුපස සිටිනසේ තබාගන්න.
- වැලමිටි මදක් නමා පාදයක් පෙරට තබා එම පාදයට බර දී පසු පාදයේ ඇඟිලි තුඩු මතට පැමිණ දෑතේ මැණික් කටුව ද උපයෝගී කර ගනිමින් ඇඟිලිවලින් පන්දුව දේදුන්නක හැඩය ගෙන දෙන ආකාරයට ඉදිරියට යවන්න.
- පන්දුව යවනවාත් සමග සමබරතාව රැකගැනීම සඳහා පසුපස පාදය ඉදිරියට ගෙන යමින් දෑත් ලබන්නා දෙසට එල්ල කරන්න.
- හිසට ඉහළින් යැවීම - පුහුණු අභ්‍යාස



- දෙදෙනෙක් අතර පරතරය අඩි 4 ක් පමණ සිටින සේ කණ්ඩායම් දෙකක් පෙළට සිට ගන්න.
- අංක 01 පන්දුව අතැති ව සිට අංක 02 හි හිසට ඉහළින් අංක 03 වෙත, හිසට ඉහළින් පන්දුව යැවීමේ ක්‍රමයට පන්දුව යවයි. අංක 02 පන්දුව අල්ලා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. අංක 03 අල්ලාගත් පන්දුව අංක 02 වෙත යවයි. අංක 02, අංක 03හි හිසට ඉහළින් අංක 04ට පන්දුව යවයි. අංක 04 අල්ලාගත් පන්දුව අංක 03 වෙත යවයි. මෙසේ ජේලියේ අග දක්වා පන්දුව යැවිය යුතුය. නැවත එම ක්‍රමයට ම පන්දුව ජේලියේ පළමු වැන්නට එවිය යුතු ය.

පැති යැවීම

- පන්දුව ඇඟිලි විහිදවා දෑතින් අල්ලා උර සහ ඉග අතර ශරීරයේ තරමක් පැත්තට සිටිනසේ තබා ගන්න.
- පන්දුව තබාගත් පැත්තේ පාදය එම පැත්තේ ම උරහිස් පළලට අඟිත් තබා ගන්න.
- ශරීරයේ බර එම පාදයට මාරු කරමින් උකුල කරකවා අත මදක් පස්සට ගෙන පැත්තට නැමී ලබන්නාගේ ඉනට සමාන්තර ව ලැබෙන සේ යවන්න.

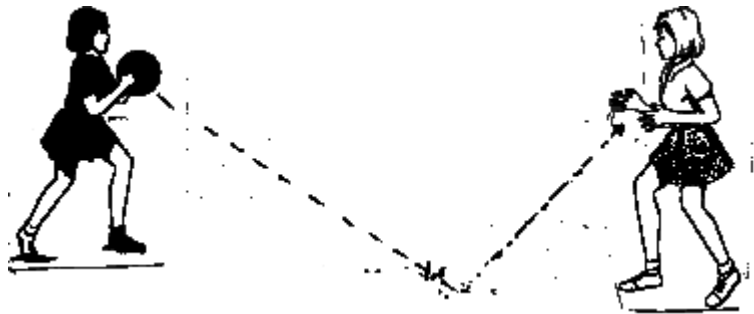


- පැති යැවීම - පුහුණු අභ්‍යාස



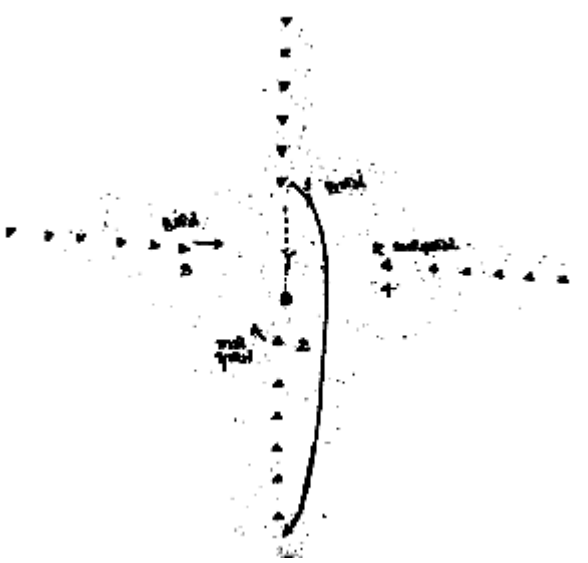
- ළමුන් රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි මුහුණට මුහුණලා අඩි 4 ක් පමණ පරතරය ඇති ව කණ්ඩායම් දෙක සිටුවන්න.
- පැති යැවීමේ ක්‍රමයට A සිසුවිය B සිසුවියට පන්දුව යවා නම පෙළෙහි පිටුපසට දිවීම කළ යුතු ය. B සිසුවිය ඉදිරි පෙළෙහි C සිසුවියට පන්දුව යවා නම පෙළෙහි පිටුපසට පෙර සේ දුවන්න. මේ අන්දමට කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා ම පන්දුව ඇල්ලීම හා යැවීම නිවැරදි ව පුහුණු වන්න.

- හෙප්පා යැවීම (දැනින්)



- පපු යැවීමේ දී මෙන් පන්දුව ඇල්ලා පාද පහසුවෙන් තබා ඉහ මට්ටමෙන් පන්දුව ඇල්ලාගෙන දැන් ඉදිරියට හා පහළට සිටින සේ ලබන්නාට ගැනීමට පහසු දුර ප්‍රමාණයකට පන්දුව හෙප්පා යවන්න.
- විවිධ පැතිවලට හෙප්පා යැවීම හුරු කරන්න.
- සමබරතාව රැක ගැනීම සඳහා පසු පස පාදය ඉදිරියට ගන්න.

- හෙප්පා යැවීම (දැනින් හා තනි අතින්) පුහුණු අභ්‍යාස

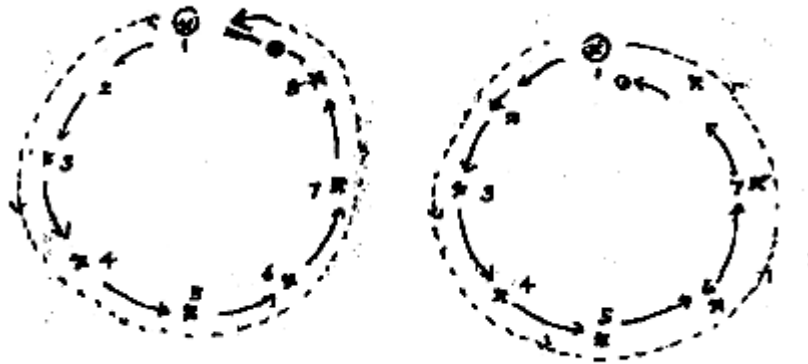


- කණ්ඩායම් අතර පරතරය අඩි 9 ක් පමණ සිටින සේ රූප සටහනේ පරිදි කණ්ඩායම් හතර මුහුණට මුහුණ ලා පෙළට සිටුවන්න.
- අංක 01 පෙළෙහි පළමු වන්නා අංක 02 පෙළෙහි පළමුවන්නා ට දැනින් පන්දුව හෙප්පා යවා ඉදිරියට දුවගොස් දෙවන පෙළෙහි පිටුපස සිටගනියි.
- අංක 02 පෙළෙහි පළමුවන්නා අංක 03 පෙළෙහි පළමු වන්නා ට තනි අතින් පන්දුව හෙප්පා යවා ඉදිරියට දුවගොස් අංක 01 පෙළෙහි පිටුපස සිට ගනියි.

- අංක 03 පෙළෙහි පළමුවැන්නා අංක 04 පෙළෙහි පළමුවැන්නා ට දැනින් පන්දුව හෙප්පා යවා ඉදිරියට දුවගොස් 04 පෙළෙහි පිටුපස සිට ගනියි. අංක 04 පෙළෙහි පළමු වැන්නා අංක 01 පෙළෙහි දෙවැන්නා ට පන්දුව තනි අතින් හෙප්පා යවා ඉදිරියට දුවගොස් අංක 03 පෙළෙහි පිටුපස සිටගනියි. සියලුම ළමුන් ජේලි මාරු වෙමින් දැනින් හා තනි අතින් නිවැරදි ක්‍රමයට පන්දුව යැවීමට පුහුණු කරවන්න.

ඇමුණුම 5.4.3

අනුක්‍රීඩාව



- මීටර් 2 ක් පරතරය සිටිනසේ සිසුවියන් 8 දෙනෙකු පමණ කවයක හෝ කව කිහිපයක සිටුවන්න.
- සංඥාවට පළමුවැන්නා පන්දුව දෙවැන්නාට ද, දෙවැන්නා තෙවැන්නාට ද ආදී වශයෙන් කවය වටා සිසුවියන් අතර පන්දුව යවන්න.
- මේ අතර එම සංඥාවට පළමුවැන්නා පන්දුව දෙවැන්නා ට යවා තම සිටි ස්ථානයේ සිට කවය වටා දුවමින් පන්දුව පැමිණීමට පෙර නමා සිටි ස්ථානයට පැමිණිය යුතුය.
- එසේ පැමිණීම ට නොහැකි වුවහොත් අංක 08 අංක 02 ට පන්දුව යවන අතර අංක 02 පන්දුව අංක 03 ට යවා පෙරසේ කවය වටා දිවීම කරන්න.
- සිසුන් සියලු දෙනා ම මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි යොදවන්න.
- පන්දුව යැවීම සඳහා උරහිස් යැවීමේ ක්‍රමය යොදාගන්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම : තරඟයට ඇවිදීමෙන් ජීවිතය ජයගනිමු
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ඇමුණුම 6.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනකි.
 - ඇමුණුම 6.1.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනකි.
 - අගල් පහක පළලින් යුතු ව හා අඩි 10ක පරතරයකින් යුතු ව මීටර් 20 ක් දිගට ක්‍රීඩා පිටියේ අඳින ලද රේඛා තුනකි.
 - රේඛා ඇඳීම සඳහා අළුතු හෝ වෙනත් ආදේශක ද්‍රව්‍ය.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.1.1 :
- නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් තරඟකාරී ලෙස යොදවන්න.
 - එම ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරු කරගනිමින් පහත කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ඇවිදීම විවිධ ආකාරවලට කළ හැකි බව
- විවිධ ඉරියව්වලට ඇවිදීමේ තරඟ කළ හැකි බව
- ඇවිදීමට යොදාගන්නා ඉරියව්ව අනුව වෙනස් තීරණය වන බව.
- තරඟ ඇවිදීම වේගවත් ව කිරීමට නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය ඉතා වැදගත්වන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 6.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කණ්ඩායම් අතර බෙදා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් නියමිත ස්ථාන වෙත යොමුකර ගවේෂණයේ යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමක ට සුදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 6.1.3 :
- ආදර්ශන ද සහිතව අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - 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.

- ඇවිදීම ඇසුරු කරගෙන දක්‍ෂතා උරුගා බැලීම තරග ඇවිදීම ලෙස නම් කරන බව.
- ජාත්‍යන්තර ව ඇවිදීමේ තරග සඳහා සම්මත දුර ප්‍රමාණ ඇති බව. එනම්, - 20 k. m, 50 k.m
- ඇවිදීමේ තරග සඳහා හිනි දෙකක් බලපාන බව.
 - පසු පාදය පොළොවෙන් එසවීමට පෙර ඉදිරි පාදය පොළව හා ස්පර්ශ විය යුතුයි.
 - ඉදිරි පාදය පොළව මත තබන පළමු මොහොතේ සිට එම පාදය සිරස් පිහිටීමට පැමිණෙන තෙක් එම පාදය දණහිසින් නොනැමී සෘජුව තිබිය යුතුය.
- තරග ඇවිදීමේ දී පියවර තැබීමේ හිනි කඩකිරීම පෙන්වීම සඳහා සංකේත පුවරු දෙකක් භාවිත කරන බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

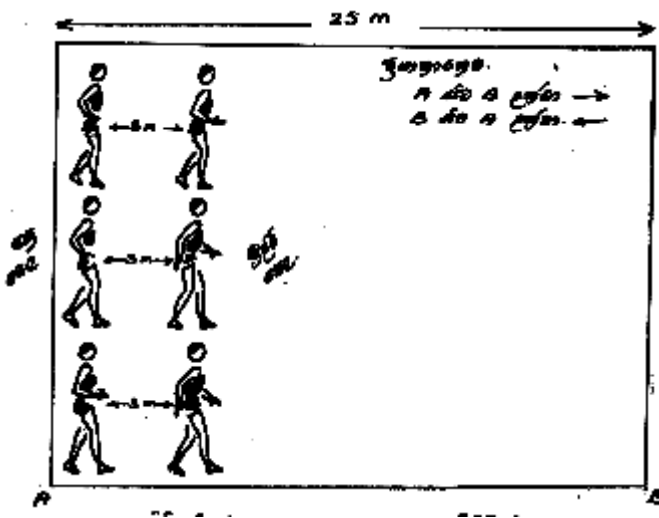
- තරග ඇවිදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව පාද තබමින් ඇවිදියි.
- තරග ඇවිදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව පාද වලනවලට අනුරූප ව අත් වලන සිදු කරමින් ඊදිමයකට ඇවිදීමෙන් වින්දනයක් ලබයි.
- තරග ඇවිදීමේ හිනිරිනිවලට අනුකූල ව ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව වේගවත් ව ඇවිදියි.
- තමන් ලද අත්දැකීම් සමස්ත කණ්ඩායම තුළ බෙදා හදා ගනියි.
- සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් ගැටලුවලට විසඳුම් මතුවන ගනියි.

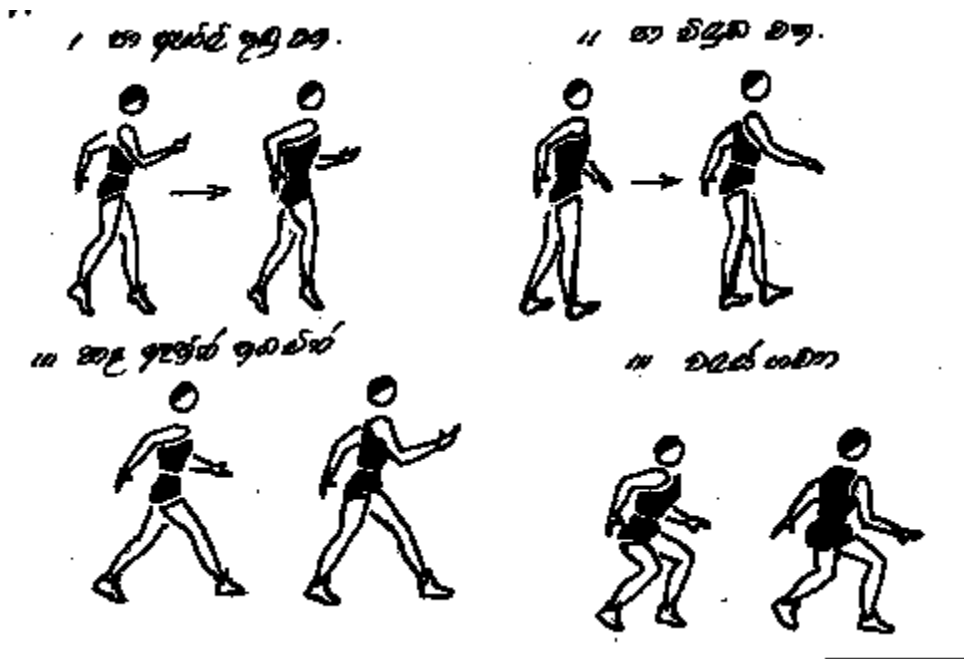
ඇමුණුම 6.1.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

පන්තිය සමාන කොටස් දෙකකට බෙදන්න. රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට සිසුන් කණ්ඩායම් දෙක පෙළ ගස්වන්න. පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල තරගකාරී ලෙස සිසුන් නිරත කරවන්න.

- පා ඇගිලි තුඩු මත ඇවිදීම
- පා විලඹ මත ඇවිදීම
- පාද ඇතින් තබමින් දැන් වේගයෙන් පදවමින් ඇවිදීම.
- ශරීරයේ බර කලවා මාංශ පේශිවලට ලැබෙන සේ දණහිසින් මදක් පහත් වී කඳ සෘජුව තබා ගනිමින් වලසෙකු සේ ඇවිදීම





ඇමුණුම 6.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
 තරගයට ඇවිදීමේ ජීවිතය ජයගනිමු.

මිනිසාට ස්වාභාවිකව ලැබී ඇති වාලක හැකියාවක් වන ඇවිදීම උපයෝගී කරගෙන දැක්වෙන උරුම ඛණ්ඩ වර්ග ඇවිදීම ලෙස හඳුන්වයි. තරග ඇවිදීම වේගවත් ව හා නිත්‍යානුකූල ව සිදුකිරීමට එම ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම ඉතා වැදගත් වෙයි.

- පහත දැක්වෙන්නේ තරග ඇවිදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය උපයෝගී කර ගෙන ඇවිදීමේ යෙදිය හැකි ආකාර තුනකි.
 - සෙමින් ඇවිදීම
 - මද වේගයෙන් ඇවිදීම
 - වේගයෙන් ඇවිදීම
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට පැවරෙන ක්‍රියාකාරකම වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ දක්වා ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම අනුව තොරතුරු පත්‍රිකාවේ අභ්‍යාසවල නිරත වෙන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබී ඇති ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවො ම එක් ව ක්‍රියාකාරකමේ කිහිප වරක් නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී මතුවන ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතුවන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

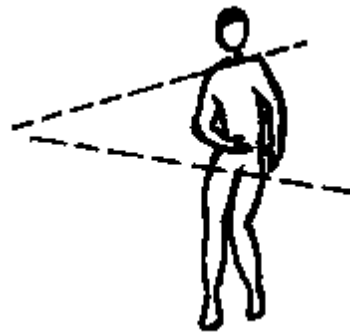
ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයේ දී හා පුහුණුවේ දී පිළිපැදිය යුතු උපදෙස්

1. පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

- පළමුව පතුලේ විලිඹ ද දෙවනුව ව ගෝලය කොටස ද අවසානයේ පා ඇඟිලි ද වශයෙන් පිළිවෙලින් පාදවල පතුල, පොළව හා ස්පර්ශ කිරීම
- ඉදිරියට ගමන් කිරීමට පසු පාදයෙන් හොඳ තල්ලුවක් දී ම.
- ඉදිරිපාදයේ ඇඟිලි හා දණහිස් සන්ධිය කෙලින් ඉදිරියට යොමු ව තිබීම

2. අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය

- උරහිස් ලිහිල් ව තබා ගැනීම.
- වැලමිට සන්ධියෙන් අත් අංශක 90⁰ ක් පමණ නැවී තිබීම.
- ස්වභාවික ලෙස අත් පැදවීම.

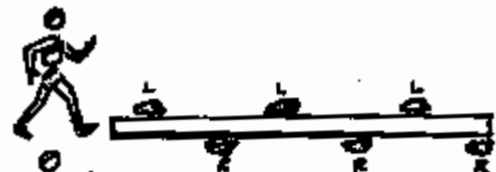


3. උකුලෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය

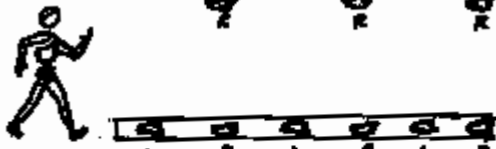
- උරහිස් අක්‍ෂය හා උකුල් අක්‍ෂය රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි මාරුවෙන් මාරුවට ඉහළට හා පහළට චලනය වීම.
- එනම් සෘජුවන පාදයේ උකුළු ඉහළට යන අතර එම පැත්තේ උරහිස පහතට යොමුවේ.

- ගුරු මග පෙන්වීම අනුව පහත සඳහන් අන්‍යාසවල නිරතවන්න.

1. අගල් පහක රේඛාවක දෙපස පාද තබමින් ඇවිදීම



2. අගල් පහක රේඛාවක් මත ශරීරයේ සමබරතාව රකිමින් වේගවත් ව ඇවිදීම



3. අගල් පහක රේඛාවක් මත විකර්ණාකාරව පාද තබමින් උකුලෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ උපදෙස් පිළිපදිමින් පාද තැබීම.



4. අත්වල, උකුලෙහි පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වයට අදාළ උපදෙස් පිළිපදිමින් සරල රේඛාවක දෙපස පාද තබමින් ඇවිදීම.



නිපුණතාව 6 : මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණුකරගත් සුවශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගීකර ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : දිවීම පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.2 : වේගයට ධාවන සරඹ
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ඇමුණුම 6.2.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 6.2.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඇමුණුම 6.2.4 ට ඇතුළත් අනුක්‍රීඩාව
 - ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කිරීමට අවශ්‍ය හුණු, බෝල තුනක්, කොඩි තුනක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.2.1 :
- ඇමුණුම 6.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- විවිධ නම්වලින් හඳුන්වන ධාවන අභ්‍යාස ඇති බව.
 - ධාවනයේ නිවැරදි වලන ඇති කිරීමට ධාවන අභ්‍යාස යොදාගත හැකි බව
 - ධාවන රටාව නිවැරදි කරගැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ධාවන අභ්‍යාස රාශියක් ඇතිබව.
 - රනින් A,B,C (Running A,B,C) ඒ අතර වැදගත් ධාවන අභ්‍යාස තුනක් බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 6.2.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - ක්‍රීඩා පිටියේ සුදුසු ස්ථාන තුනකට කණ්ඩායම් යොමුකරන්න.
 - කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- (මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 6.2.3 :
- ආදර්ශන ද සහිතව 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 කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
 - ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීම තුළින් ධාවන ඉරියව් නිවැරදි කර ගත හැකි බව
 - ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවීමෙන් පියවර අතර දුර හා පියවර තැබීමේ ශීඝ්‍රතාව වර්ධනය කර ගත හැකි බව
 - ඒ තුළින් ධාවන වේගය වැඩි කර ගත හැකි බව
 - ක්‍රියාකාරකම් වේගවත් ව කිරීම කාර්යක්ෂමතාව ට හේතුවන බව

(මිනිත්තු 30 යි)



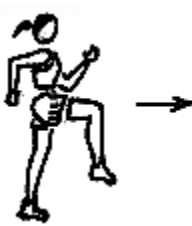
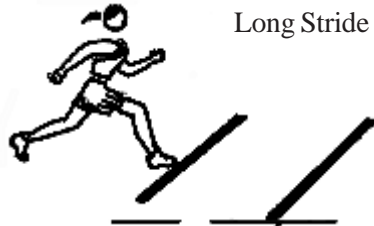
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ධාවන අභ්‍යාසවල නිරතවීමේ දී දෑත් සමායෝජනය ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- දෑත් හා දෙපා සමායෝජනයෙන් යුතුව ධාවන අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් සතුටක් ලබයි.
- රනින් A,B,C (Running A,B,C) ධාවන අභ්‍යාස නිවැරදි ව ආදර්ශනය කරයි.
- අභ්‍යාසයේ යෙදීම තුළින් කාර්ය, කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ව හිම කරයි.
- අදහස් හුවමාරු කර ගනිමින් නිවැරදි නිර්ණාවලට එළඹෙයි.

ඇමුණුම 6.2.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සිසුන් ,සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදාගන්න. අනුපිලිවෙලින් පහත අභ්‍යාසවල ඔවුන් නිරත කරවන්න. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ගුරු ආදර්ශන යොදාගන්න.

විස්තරය	රූප සටහන්
1. දෑත් ඉදිරියට කරකවමින් ඇවිදීම	 <p>Hands circling towards while walking</p>
2. ධාවනයේ දී අත් පදවන ආකාරයට අත් පද්දවමින් ඇවිදීම	 <p>Swinging arms like running while walking</p>
3. ආධාරක පාදයේ පතුළ සම්පූර්ණයෙන් බිම තබා අනෙක් පාදය ඉඟටිය ප්‍රමාණයට ඔසවා (දණනිස් කෝණය 90° කට ආසන්නයෙන් තිබෙන ලෙසට) මාර්ච් කරමින් ඉදිරියට යාම	 <p>Marching 'A'</p>
4. පාද අතරින් තබමින් දිවීම. (සාමාන්‍ය ධාවනයේ දී තබන පියවර දුරට වඩා වැඩි දුරක් තැබීම)	 <p>Long Stride running</p>

- මීටර් 10 න් 15 න් අතර දුර, එක් අභ්‍යාසයක් වාර දෙකක් කිරීම ප්‍රමාණවත් වෙයි.

ඇමුණුම 6.2.2

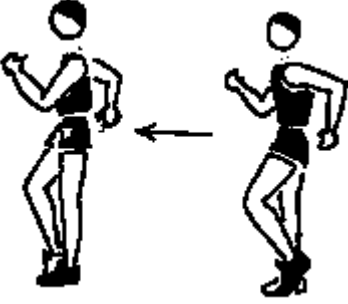
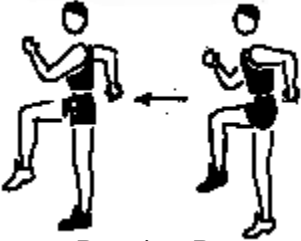
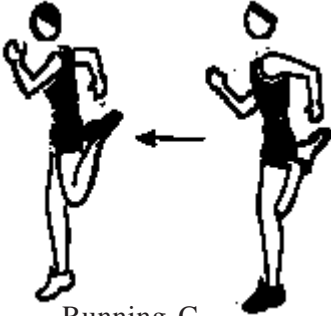
කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
වේගයට ධාවන සරඹ

මලල ක්‍රීඩා ධාවනයේ දී අඩු කාලයකින් නියමිත දුර අවසන් කිරීමෙන් උසස් සාධනය කරා ළඟාවීමේ හැකියාව ඇත. මේ සඳහා ධාවන අභ්‍යාසවලින් මනා පිටුවහලක් ලබාගත හැකි ය. ධාවනය දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා විශේෂ ව්‍යායාම ලෙසද ධාවන අභ්‍යාස හැඳින්වීමට පුළුවන. පිවිතයේ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා ධාවන සරඹයේ යෙදීමෙන් ලැබෙන ඵලය ආධාර කරගත හැකිය. ධාවන ඉරියව් දියුණු කිරීමට යොදා ගත හැකි මූලික ම අභ්‍යාස තුනක් පහත දැක්වේ.

- රන් A (Running A) දිවීමේ සරඹ A
- රන් B (Running B) දිවීමේ සරඹ B
- රන් C (Running C) දිවීමේ සරඹ C
- ඉහත ධාවන අභ්‍යාස තුනෙන් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන අභ්‍යාසය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් සමග එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සාමූහික ව එම ක්‍රියාකාරකමේ නිවැරදි ව කිහිප වරක් නිරතවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කරගන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

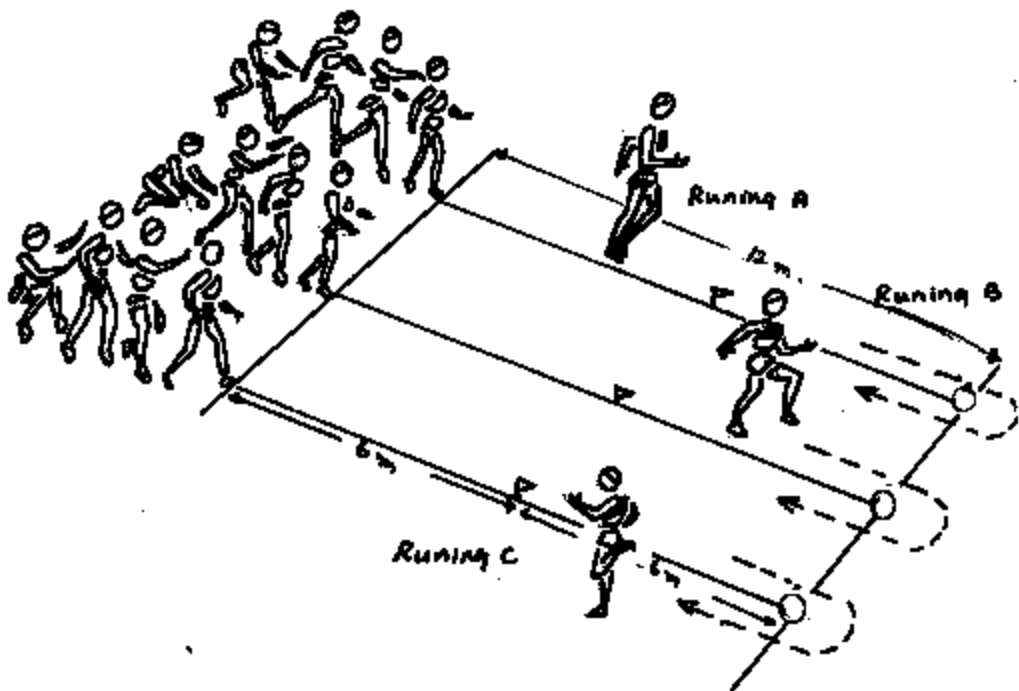
පහත දැක්වෙන්නේ මූලික ධාවන අභ්‍යාස ක්‍රියාවට නැංවීමට අවශ්‍ය උපදෙස් හා රූප සටහන් තුනකි. මින් ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ ධාවන සරණය තෝරාගන්න.

ධාවන අභ්‍යාසයේ නම/රූප සටහන්	ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය
 <p>Running A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> • ධාවනයේ දී අත් පදවන ආකාරයට සිදු කරයි. • පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> • ආධාරක පාදයේ පතුළ සම්පූර්ණයෙන් බිම තිබෙන අතර • විරුද්ධ පාදය විලඹ ප්‍රදේශයේ සිට ඇඟිලි තුඩු දක්වා ක්‍රමයෙන් ඉහළට එසවෙයි. • පාදය පොළොවෙන් ඉහළට එසවීම සිදු නොකර පාද මාරුකරමින් ක්‍රියාවලිය දිගට ම කිරීම.
 <p>Running B</p>	<ul style="list-style-type: none"> • අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> • ධාවනයේ දී අත් පදවන ආකාරයට සිදු කරයි. • පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය (දණහිස ඔසවා දිවීම) <ul style="list-style-type: none"> • ආධාරක පාදයට විරුද්ධ පාදය ඉගටිය මට්ටමට ඔසවා දණහිස අසල කෝණය 90° ක් ලෙසට නවමින් රිද්මයානුකූල ව වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම.
 <p>Running C</p>	<ul style="list-style-type: none"> • අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> • ධාවනයේ දී අත් පදවන ආකාරයට සිදු කරයි. • පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය <ul style="list-style-type: none"> • ආධාරක පාදයට විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නවා එම පාදයේ විලඹින් තට්ටම ප්‍රදේශයට පහරදෙමින් ධාවනයේ යෙදීම.

ඇමුණුම 6.2.4

අනුක්‍රීඩාව

- සිසුන් කණ්ඩායම් තුන රූප සටහනේ පරිදි පෙළ ගස්වන්න.
- කණ්ඩායම ඉදිරියේ ආරම්භක රේඛාව සලකුණු කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවේ සිට මීටර් 12ක් දුරින් රූප සටහනේ පරිදි පන්දුව තබන්න.
- රූප සටහනේ පරිදි මීටර් 12ක දුර හැවන සමාන කොටස් දෙකකට බෙදා කොඩි ගසා වෙන් කර ගන්න.
- ගුරුවරයාගේ ආරම්භක සංඥාවට අනුව පළමු මීටර් 6ක දුර රන් A (Running A) අභ්‍යාසය ද දෙවන මීටර් 6 දුර රන් B (Running B) අභ්‍යාසය ද කර හැවන හැර එනවිට සම්පූර්ණ මීටර් 12ක දුර රන් C (Running C) අභ්‍යාසය ද කරන්න.
- ආරම්භක රේඛාවට ළඟාවන විට , නම පේලියේ ආරම්භක රේඛාවට පැමිණා සිටින ක්‍රීඩකයාගේ අතට තට්ටුවක් දමා නම පේලියේ පිටුපසට ගොස් වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම කණ්ඩායමේ සියලුම සිසුන් සිදු කරන අතර නිවැරදි ව ධාවන අභ්‍යාස තුන සිදුකර ඉක්මනින් අවසන් කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහකයින් බවට පත්වෙයි.



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

නිපුණතා මට්ටම 6.3 : ජීවිතයේ සාර්ථකත්වය සඳහා ආරම්භය උචිත ලෙස යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.3 : 'අරඹුම් නිවැරදි ව - සාර්ථක ගමනකට'
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.3.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ඇමුණුම 6.3.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 6.3.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - නළාවක්, පොල්කටු දෙකක් හෝ ලී අත්පුඩියක් (clapper) වොලිබෝල්, හෙට්බෝල් හෝ රබ්බ් බෝල 6 ක්.
 - බිම සලකුණු කිරීමට හුණු හෝ වෙනත් ආදේශක ද්‍රව්‍ය

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.3.1 :
- නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - ඒ ඇසුරින් පහත කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න..
- ඕනෑ ම ක්‍රියාකාරකමක් සාර්ථක ව කිරීමට නම් හොඳ අවධානයක් තිබිය යුතු බව
 - අවධානයෙන් යුතු ව විවිධ හඬට ඝෂණිකව ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම තුළින් ප්‍රතික්‍රියා හැකියාව දියුණු කළ හැකි බව.
 - තමන් දන්නා හඬක් හෝ නො දන්නා හඬක් යන ආකාර දෙකට ම මෙම අභ්‍යාස කළ හැකි බව.
 - හොඳ ධාවන ආරම්භයක් ගැනීමට හොඳ අවධානයක් තිබීම වැදගත් බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 6.3.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 6.3.3 :
- ගවේෂණ අනාවරණ 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.

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- මලල ක්‍රීඩා ධාවන තරග, තරගය සඳහා නියමිත දුර ප්‍රමාණ, අනුව
 - කෙටි දුර තරග
 - මැදි දුර තරග
 - දිගු දුර තරග ලෙස නිවැරදි ව සරල ව බෙදිය හැකි බව.
- කෙටි දුර තරග සඳහා කුඳු ඇරඹුම අනිවාර්ය වන අතර මැදි හා දිගු දුර තරග සඳහා නිටි ඇරඹුම යොදා ගන්නා බව
- කුඳු ඇරඹුම සඳහා විධාන තුනක් ඇති අතර නිටි ඇරඹුම සඳහා විධාන දෙකක් ඇති බව.
- විධානවලට අනුකූල ව තරග ආරම්භ කිරීමෙන් සවන්දීම, නීති ගරුක භාවය, ප්‍රතික්‍රියා හැකියාව දියුණු කර ගත හැකි බව
- ඕනෑම කටයුත්තක සාර්ථකත්වයට ආරම්භය නිවැරදි වීම ඉතා වැදගත් බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- තරගයක් ඇරඹීමට ශරීරය තබාගන්නා ආකාරය ආදර්ශනය කරමින් ප්‍රධාන ඇරඹුම් ක්‍රම වර්ග කරයි
- ස්වාධීනව නිටි ඇරඹුම හා කුඳු ඇරඹුම කළ හැකි බව පිළිගනිමින් ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- විධානවලට අනුව නිවැරදිව නිටි ඇරඹුමෙහි හා කුඳු ඇරඹුමෙහි යෙදෙයි.
- අරමුණක් සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා අවධානයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.
- අපේක්ෂිත ඉලක්කයක් කරා ලගාවීම සඳහා නිවැරදි ප්‍රතිචාර දක්වයි.

ඇමුණුම 6.3.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

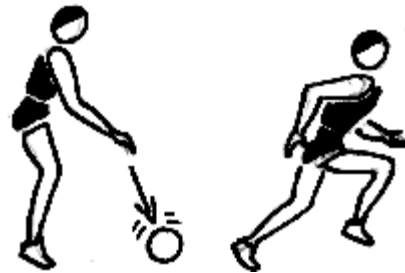
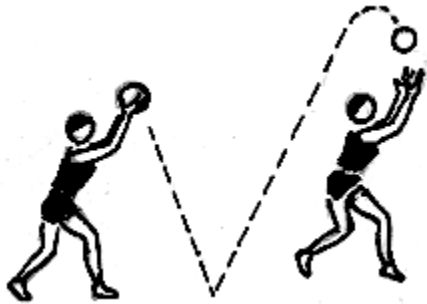
- පන්තියේ සිසුන් පහත ක්‍රියාකාරකමට සුදුසු අන්දමට පෙළගස්වන්න/කණ්ඩායම් කරන්න.
- කණ්ඩායමකට එක් බෝලයක් බැගින් ලබා දෙන්න.
- සෑම ක්‍රියාකාරකමක ම වාර දෙක බැගින් නිරත කරවන්න.
- වාර දෙකකින් එක් අවස්ථාවක් සිසුන්ට කලින් ප්‍රකාශ කරන ලද සංඥාවකටත්, දෙවැන්න සිසුන්ට නො දන්නා කරන සංඥාවකටත් කරවන්න.
 උදා - 1 මේ නළා හඬට පන්දුව බිම ගසා අල්ලන්න.
 2. ඔබට ඇසෙන සංඥාවට පන්දුව බිම ගසා අල්ලන්න.
- තෙවන ක්‍රියාකාරකම පන්දුව බිම වදින හඬට කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම

- ගුරුවරයාගේ හෝ අහඹු ලෙසට තෝරාගත් සිසුවකුගේ සංඥාවට අනුව පන්දුව අඩි 3 පමණ ඉදිරියට දමා බිම වැටීමට පෙර ඉදිරියට පැන ඇල්ලීම.



- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව පන්දුව බිම ගසා ඉහළ ගොස් පහිත වන විට ඇල්ලීම.



- දුවන ක්‍රීඩකයාට මීටරයක් පමණ පසු පසින් පන්දුව සහිත ක්‍රීඩකයා සිටියි. දුවන ක්‍රීඩකයා ඉදිරියට බලා සිටින අතර පන්දුව අතැති ක්‍රීඩකයා එය බිම ගසයි. එහි හඩට ඉදිරි ක්‍රීඩකයා මීටර 10 ක් පමණ ඉදිරියට දුවයි.

ඇමුණුම 6.3.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
අරඹුම නිවැරදිව සාර්ථක ගමනකට

ධාවන තරගයක ඉතා ම වැදගත් අවස්ථාවක් ලෙස ආරම්භය හැඳින්වීමට හැකියි. මලල ක්‍රීඩා ධාවන තරගවල දුර ප්‍රමාණ සැලකිල්ලට ගෙන කෙටි දුර තරග , මැදි දුර තරග හා දුර ධාවන තරග ලෙස සරල ව බෙදීම් සිදු කරනු ලබයි. මෙයින් කෙටි දුර ධාවන තරග සඳහා ලබා ගන්නා ආරම්භ ක්‍රම අතර වෙනස්කම් රාශියක් දක්නට ලැබේ.

පහත දැක්වෙන්නේ ජවන තරගයක ආරම්භය වර්ග කළ හැකි ආකාර දෙකකි.

- නිටි ඇරඹුම (සිටගෙන කරන ඇරඹුම) Standing start
- කුඳු ඇරඹුම (කුඳු ගැසී සිට කරන ඇරඹුම) Crouch start
- ගුරු උපදෙස් අනුව ක්‍රීඩා පිටියේ වෙන්කර ඇති ස්ථාන වෙත යන්න.
- ඉහත ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ආරම්භය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කොට, ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සාමූහික ව ක්‍රියාකාරකමෙහි කිහිප වරක් නිවැරදි ව නිරතවන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 6.3.3

තොරතුරු පත්‍රිකාව

තරග ඇරඹුම් ක්‍රම විවිධාකාරයෙන් වර්ග කළ ද 8 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා ශිෂ්‍ය වසා වැදගත්වන මූලික ඇරඹුම් ක්‍රම දෙකක් පිළිබඳ ව අධ්‍යයනයට හා ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අවස්ථාව ලබාදීමට මෙහි දී බලාපොරොත්තු වෙයි.

පහත දැක්වෙන්නේ හිටි ඇරඹුමේ හා කුඳ ඇරඹුමේ විශේෂ ලක්ෂණයි. මින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ආරම්භය පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කර ගුරු උපදෙස් අනුව එම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවන්න.

හිටි ඇරඹුම	කුඳ ඇරඹුම
<p>01 විධාන අවස්ථා දෙකකි. 'සැරසෙන්න' 'යා' (වෙඩි හඬ)</p>	<p>විධාන අවස්ථා තුනකි. 'සැරසෙන්න' 'වෙන්න' 'යා' (වෙඩි හඬ)</p>
<p>02. ශරීරය තබා ගන්නා ආකාරය</p> <p>2.1 'සැරසෙන්න' අවස්ථාව සුදානම</p> <ul style="list-style-type: none"> • ආරම්භක රේඛාවට ඉතා ආසන්න ව ඉදිරිපාදය ද, අනික් පාදය ඉදිරි පාදයේ විලුඹට වසා තරමක් පිටු පසින් උරහිසේ පළලට සමානව තබන්න.. • ඉදිරි පාදයේ දණහිස හා පසු පාදයේ දණහිස නමමින් ශරීරයේ කඳ තරමක් ඉදිරියට බර කරන්න. • පසු පාදයේ විලුඹ මඳක් ඔසවා ඉදිරි පාදයට, විරුද්ධ අත දිවීමේ ඉරියව්වට තබා ගනිමින් ඉදිරියට ගෙන එන්න. • විරුද්ධ අත වැලමිටෙන් නවා පිටු පසට යොමුකර තබාගන්න. <p>2.2 'යා' වෙඩි හඬ සමග ක්‍රියාත්මක වීම.</p> <ul style="list-style-type: none"> • වෙඩි හඬත් සමග ක්ෂණික ව ඉදිරියට දිවීම • මීටර් 50ක 150ක පමණ දුරක් තරමක වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම • කෙටිම දුරකින් ඇතුළු තීරයට පැමිණීම හා මෙහි දී අනිත් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා නොකිරීමට වගබලා ගැනීම. 	<p>ශරීරය තබාගන්නා ආකාරය</p> <p>2.1 'සැරසෙන්න' අවස්ථාවට සුදානම</p> <ul style="list-style-type: none"> • ධාවන දිශාවට මුහුණලා ආරම්භක රේඛාව අසල සිටගන්න. • ආරම්භක රේඛාව මත දෙදණ සිටින සේ දණ ගසන්න. මෙවිට පා ඇඟිලි පොළොව හොඳින් ස්පර්ශවන සේ තබාගන්න. • ආරම්භක රේඛාව හා පාද අතර දුර වෙනස් නොවන සේ පා ඇඟිලි මත වාඩිවන්න. • තෝරාගත් පෙර පාදය නිශ්චල ව තිබිය දී අනෙක් පාදය පිටු පසට යොමුකර එහි දණහිස පෙර පාදයේ පාද පතුළේ වකය අසලින් බිම තබන්න. • මෙහි දී පෙර පාදයේ ඇඟිලි හා පසු පාදයේ දණහිස අතර පරතරය අත මීට මෙල වූ ප්‍රමාණයෙන් තබන්න. පසු පාදයේ ඇඟිලි ද පොළව හොඳින් ස්පර්ශවන සේ තබන්න. • අත් ඇඟිලි ආරක්ෂාවක හැඩයට තබා ගනිමින් ආරම්භ රේඛාව ස්පර්ශ නොවන සේ උරහිස පහළට තබාගන්න. • කඳ පොළොවට සමාන්තර ව තබාගෙන මීටරයක් පමණ ඉදිරිය බලන්න. <p>2.2 'වෙන්න' අවස්ථාවට ශරීරය සකසා ගැනීම</p> <ul style="list-style-type: none"> • උරහිස මඳක් ඉදිරියට යොමුවන සේ උකුල ඉහළට ඔසවන්න. • ඉදිරි හා පසුපස පාදවල දණහිස සංධිය අසල කෝණය ආසන්න වශයෙන් පිළිවෙලින් 90° සහ 120° වනතෙක් උකුල එසවීම කරන්න.



- කඳෙහි බරින් වැඩි කොටසක් දෑත් මතට යොමු වී ඇති අතර වෙඩි හඬට අවධානය යොමු කරමින් මදක් එම ඉරියව්වේ රැඳීසිටින්න.

2.3 'යා' (නික්මීම) අවස්ථාව

- හඬ ඇසීමත් සමග පොළව එකවර දෙපාවලින් තොරපා ඉදිරියට දිවීම.
- ක්ෂණික ව ඉදිරියට එන පසු පාදයෙන් ආරම්භක රේඛාවට ආසන්න ව කෙටි පියවරක් තබන්න
- අත් පැදවීම සාමාන්‍ය ධාවනයට වඩා මදක් වැඩිවූ ඉරියව්වක් වීම.



'සැරසේන්' අවස්ථාව

'වෙන්' අවස්ථාව

'යා' අවස්ථාව

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

නිපුණතා මට්ටම 6.4 : පැහීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.4 : 'නිවැරදි ව පැන - ජයෙන් ජය ගෙන
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.4.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව
 - ඇමුණුම 6.4.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනකි.
 - ඇමුණුම 6.4.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවෙහි පිටපත් තුනකි.
 - දුර පැහීමේ පිටියකි.
 - සෙ. මි. 30ක් උස පෙට්ටියක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.4.1 :
- නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - මලල ක්‍රීඩා තරග ඉසව්වල දී ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සිදු කරන පැහීම තරග ඉසව් පිළිබඳ සිතියම නගා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
 - පහත කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡා කේ මෙහෙයවන්න.

- පැහීමේ ඉසව් සිරස් ව හා තිරස් ව සිදු කරන බව
- දුර පැහීම තිරස් ව කෙරෙන පැහීමක් ලෙස හැඳින්වෙන බව
- පහත දුර වැඩිකර ගැනීම සඳහා දුර පැහීමේ තරග ඉසව්වල දී ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 6.4.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කුඩා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - පිටියේ සකස් කරගත් ස්ථාන වෙත කුඩා කණ්ඩායම් යොමු කරවන්න.
 - කාර්ය පවරා කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ නිරත කරවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 6.4.3 :
- 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 පන්තිය ඒවායේ නිරත කරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- දුර පැහීමේ ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang Technique) ආධුනික දුර පහින ක්‍රීඩකයන්ට උචිත බව.
- අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදීම තුළින් වැඩි දුරක් පැහිය හැකි බව.

- නිවැරදි නික්මීමක් මගින් ගුවනේ දී සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාවලිය නිවැරදි ආකාරයට සිදු කළ හැකි බව
- වැඩි දුරක් පැනීම සඳහා ගුවනේ දී අත්, හිස හා කඳ දන්නක ආකාරයට පිටු පසට නැමිය යුතු බව
- පහිතවීම සිදුවන අවස්ථාවේ අත් ඉදිරියට ගෙන ඒම සහ කඳ ඉදිරියට නැමීම සමග පාද ඉදිරියට දිගු කර ඇඟිලි තුඩු ප්‍රථමයෙන් ම පොළවට පහිත කළ යුතු බව
- සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් සාර්ථක පහිතවීමක් කළ හැකි බව
- මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීමෙන් ගුවනහ පා මාරු කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හොඳින් ප්‍රගුණ කළ හැකි බව
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම තුළින් වැඩි සාධනයක් ලැබා කර ගත හැකි බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- දුර පැනීමේ දී නිවැරදි ව අවනිර්ණා ධාවනයේ යෙදෙමින් නික්මීම සිදු කරයි.
- නික්මීමෙන් පසු ගුවනේ ශරීරය හසුරුවමින් පහිතවෙයි.
- එල්ලීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට නිවැරදි ව දුර පැනීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ක්‍රියා කරයි.
- දැනුම බෙදා හදා ගනිමින් ගැටලු ජය ගනියි.

ඇමුණුම 6.4.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

- පන්තියේ සිසුන් තනි පෙළකට තබන්න. ඉදිරියට දිවීමට සලස්වන්න.
- ගුරුවරයාගේ නළා හඬට සිසුන් දුවන විට දුරට පැනීමට සලස්වන්න. නැවත ඉදිරියට දිවීම කරවන්න. මෙය වාර 3ක් කිරීම ප්‍රමාණවත් ය.
- දෙවනු ව සිසුන් ආපස්සට හරවා දිවීමට සලස්වන්න. දුවන සිසුන් ගුරුවරයාගේ නළා හඬට දුරට පැන පොළව දක්වා නැමිය යුතු ය. නැවත නැගිට දිවීම ආරම්භ කරන්න. මෙය වාර 3ක් කරවන්න.

ඇමුණුම 6.4.2

**කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
නිවැරදි ව පැන - ජයෙන් ජය ගෙන**

පිවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී විවිධාකාර පැනීම් සිදු කරන්නට අපට සිදුවේ. අප පාටේ දුවන විට වතුර වලක් හමුවන්නේ නම් එය මග හැරීම සඳහා බොහෝ දුරට පැනීමක් සිදු කළ හැකිය. එම ක්‍රියාව අප හොඳින් සිතා බලා කරන ක්‍රියාකාරකමකි. ක්‍රීඩාවේ දී මෙම ක්‍රියාවලිය වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා විවිධ වූ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කළ හැකි ය.

- දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමයේ (Hang technique) ප්‍රධාන පියවර පහත දැක්වේ.
 - අවනිර්ණා ධාවනය (Approach run)
 - නික්මීම (Take off)
 - පියා සැරිය (Flight)
 - පහිත වීම (Landing)

- ඉහත දැක්වෙන පියවර අතරින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන පියවර පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව තම පියවර ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කර ක්‍රියාවට නංවන්න.
- ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන විට තමන්ගේ මෙන් ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී අන්දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර විසඳුම් මතු කරගන්න.
- සාමූහික ව කීපවරක් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ආදර්ශනය කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 6.4.3

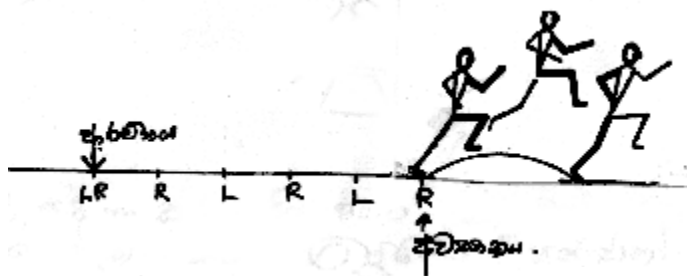
තොරතුරු පත්‍රිකාව

1. අවතීරණ ධාවනය පුහුණුව

දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සමතලා භූමියක් තෝරාගන්න. එහි ආරම්භක ස්ථානයක් ලකුණු කරන්න. එම ස්ථානයේ සිට ඉදිරියට පියවර 5ක් හෝ 7ක් දැවන්න. එම ස්ථානය ලකුණු කරන්න. මෙය කිහිප වරක් කරන්න. මෙම පියවර ප්‍රමාණය අතර දුර තහවුරු කරගත් පසු එම පියවර ආරම්භ කරන ස්ථානය ලකුණු කරන්න.



- ඉන් පසු පාද තබා මැනගත් දුර ලකුණු කර ආරම්භයේ සිට දැවගොස් පියවර 5 හෝ 7හි අවසාන ස්ථානයේ දී නික්මීමක් කර දරට පැන පහිත වන්න.



2. නික්මීමේ ඉරියව්ව පුහුණුව

පාද දෙක එකළඟ තබා ගන්න. නික්මීමේ පාදය ඉදිරියට ගෙන පොළොවට තරයේ තද කරන විට නිදහස් පාදය ශක්තිමත් ව ඉහළට ගෙන යන්න. නිදහස් පාදයේ කලව පොළොවට සමාන්තර වන සේ තබා ගන්න. නිදහස් පාදයට විරුද්ධ අත ගැමීමකින් යුතුව ඉදිරියට ගෙන යන්න. නිදහස් පාදය පැත්තේ තිබෙන අත වැල මිටෙන් නමා පිටු පසට යවන්න.



- සෙ.මි. 30ක් උස පෙට්ටියක් තබන්න.
- නික්මීමේ ඉදිරියට සෙ.මි. 30ක් උස පෙට්ටිය මත පාදය තබා ඉදිරියට පනින්න.



3. පියාසැරිය පුහුණුව
අත්, පාද හා කඳ පිටු පසට නැමෙන ආකාරයට එක තැන සිට ඉදිරියට පනින්න.



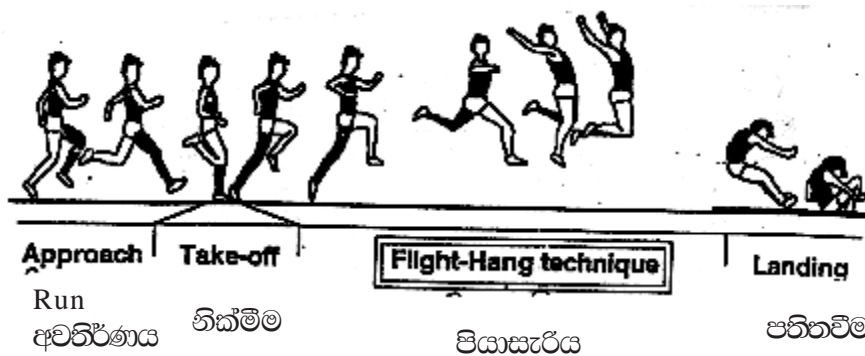
4. පතිතවීම පුහුණුව
පියවර 3ක් දුවමින් ඉල්පීම සිදුකර අත් පාද කඳ පිටු පසට නමන්න. පතිතවීමේ දී පිටු පස ඇති දෑත් ඉදිරියට ගන්න. කඳ, මදක් ඉදිරියට නමන්න. පාද ඉදිරියට ගෙන එමින් සමබර ව ඉදිරියට තල්ලු වෙමින් පතිත වන්න.

ඇමුණුම 6.4.4

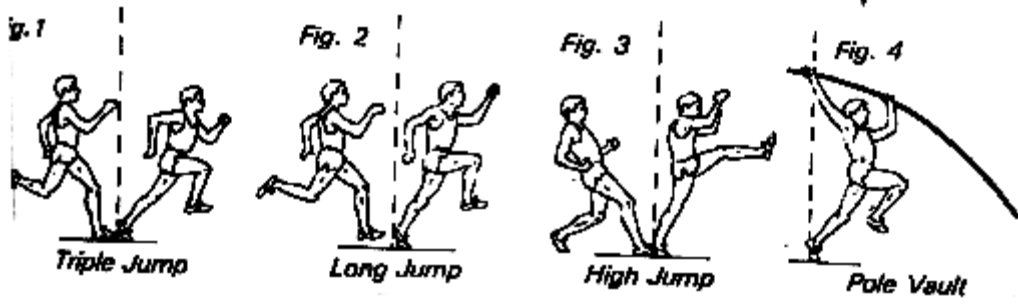
ගුරුවරයාට අත්වැලක්



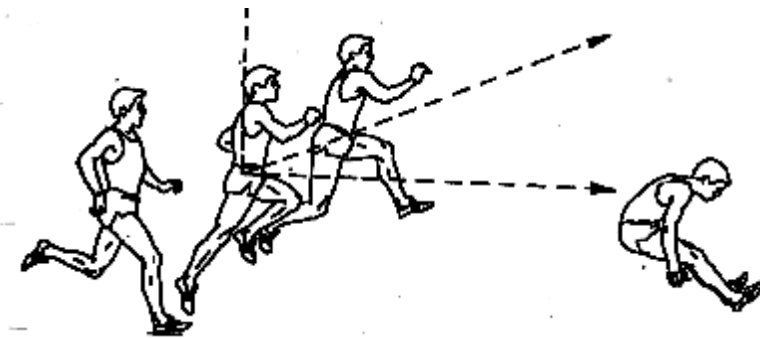
- දුර පැහීම ඉසව්වේ එල්ලෙන ක්‍රමයේ Hang Technique විවිධ අවස්ථා



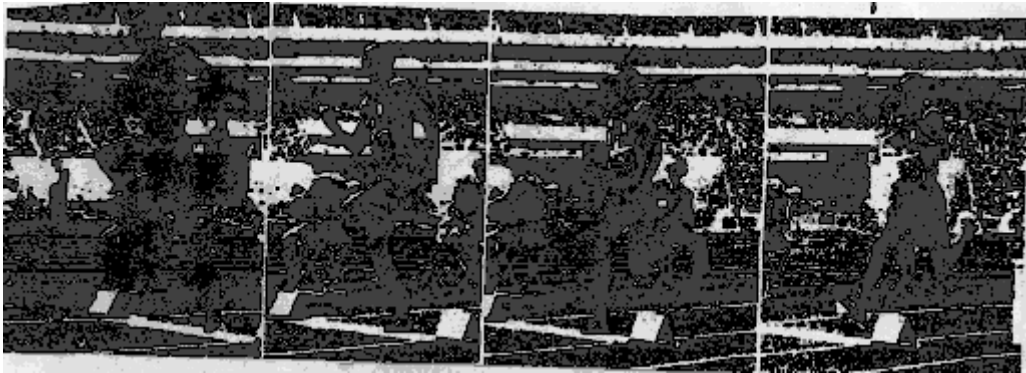
- විවිධ පැතිමි ඉසව්වල ඉල්පිම සිදුවන ආකාරය -



දුර පැතිමේ නික්මීමේ කෝණය



අවතීර්ණය සමඟ නික්මීම සිදුවන ආකාරය



නිපුණතාව 7 : ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 7.1 : 'ක්‍රීඩකත්වය'
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 7.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා වේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 7.1.2 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 7.1.1 :
- පන්තියේ සියලු දෙනාට ම සහභාගිවිය හැකි සුළු ක්‍රීඩාවක සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - ක්‍රීඩාව සාර්ථක කරගැනීමට අවශ්‍ය වූ දේවල් පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ක්‍රීඩාවක් සාර්ථක කරගැනීමට, බොහෝ විට ක්‍රීඩා පිටියක්, උපකරණ, විනිශ්චයකරුවන් ආදිය අවශ්‍යවන බව
- මෙම අවශ්‍යතා මෙන් ම ක්‍රීඩක අයිතිවාසිකම්, කළ යුතු දේ නොකළ යුතු දේ, පිළිබඳ නීතිරීතිවල ඇතුළත්වන බව
- නීතිරීතිවල ඇතුළත් නොවන බොහෝ කරුණු ක්‍රීඩක ආචාර ධර්ම මගින් පාලනය වන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 7.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 7.1.3 :
- සිසු අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - ගුරු අත්වැල ද ආධාර කර ගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ක්‍රීඩාවට මෙන් ම නීතිරීතිවලට ද දිගු ඉතිහාසයක් ඇති බව
- ක්‍රීඩා කිරීමේ දී නීතිරීතිවලට අමතර ව ආචාර ධර්ම ද වැදගත් වන බව
- ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු ගුණාංග අතර නායකත්වය, අනුගාමිකත්වය, කණ්ඩායම් හැඟීම, යහපත් සම්බන්ධතා , සාධාරණ තරඟය. ජය පරාජය, යථාර්ථවා දී ව පිළිගැනීම වැනි ගුණාංග ඉතා වැදගත් වන බව

- ඵලදායී සන්නිවේදනය (Effective communication) , වින්තවේග පාලනය (Coping with Emotions), ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණදීම (Coping with Stress), අනුචේදනය (Empathy), විචාරාත්මක චින්තනය(Critical Thinking), ගැටුම් කළමනාකරණය (Problem Solving), නිවැරදි තීරණ ගැනීම (Decision Making), නිර්මාණශීලී චින්තනය (Creative Thinking) වැනි ජීවන නිපුණතා (Life competencies)වර්ධනය කර ගැනීමෙන් උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් ළඟා කරගැනීමට හැකි වන බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ දැක්වීමට සුදුසු වාටි සටහන් නිර්මාණය කරයි.
- ක්‍රීඩාවේ දී සමාජ හැකියා ප්‍රදර්ශනය කරමින් ප්‍රීති වෙයි.
- නීති රීතිවලට එකඟ ව ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.
- ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා දැනුම බෙදා හදා ගනියි.

ඇමුණුම 7.1.1

**කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
'ක්‍රීඩකත්වය'**

ඔබ නිරතවූ ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව නැවත අවධානය යොමු කරන්න. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී ක්‍රීඩා නීති රීති විවිධ අයුරින් වැදගත් වන බව ඔබට අවබෝධ වන්නට ඇත. ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල වැදගත්කම පහත දැක්වෙන අංශ තුන යටතේ සාකච්ඡා කළ හැකි ය.

- කායික
- මානසික
- සමාජයීය
- ඉහත අංශවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති අංශය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- එම අංශය කෙරෙහි ක්‍රීඩා නීති වැදගත් වන ආකාරය සැවො ම එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙකු තුළ වගා කරගත යුතු ගුණාංග හඳුනාගන්න.
- ක්‍රීඩකත්වය ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරවන ජීවන නිපුණතා කණ්ඩායම එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී වාර්තාවක් පිළියෙල කරන්න.
- මෙම කාර්යයෙහි දී පෙළ පොතෙහි හත්වන පරිච්ඡේදය උපයෝගී කර ගත හැකි බව සලකන්න.

ඇමුණුම 7.1.2

ගුරු අත්වැල

- බොහෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් මානව අවශ්‍යතා හෝ ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කරගෙන ආරම්භවී ඇති බව පැහැදිලිය.
උදාහරණ - ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් ලෙස සැලකෙන දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම, පෙරලීම, බඩගැම, හැගීම, බැසීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් විකාශනය වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ආරම්භවීම.
 - ක්‍රමයෙන් තරගකාරී බව වර්ධනයවන්නේ ම ඊට ගැලපෙන සේ නීතිරීති සකස් වීම
 - ක්‍රීඩා නීතිරීතිවලට අමතර ව ආචාරධර්ම ද ක්‍රීඩා තරගවල දී උපකාරී වීම.
 - ක්‍රීඩා නීතිරීති මගින් ක්‍රීඩකයින්ට ආරක්ෂාව සැලසීම, ක්‍රීඩකයින්, විනිශ්චයකරුවන් , තරඹන්නන් ඇතුළු සෑම පාර්ශ්වයක ම අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීම, ක්‍රීඩාවේ සාධාරණත්වය හා ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම, තරගකාරීත්වය හා උනන්දුව පවත්වා ගැනීම වැනි කාර්යයන් රාශියක් ඉටුවීම.
- ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග
 - සාධාරණ තරගයක් මිස කෙසේ හෝ ජය ගැනීමට සූදානම් නොවීම.
 - තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින්, පුහුණුකරුවන්, විවිධ සේවා සපයන්නන් , විරුද්ධ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් වැනි සියලු ම දෙනා සමඟ යහපත් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
 - පෞද්ගලික ව කැපී පෙනීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වැළකී කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම.
 - පත්වූ නායකයා යටතේ කැමැත්තෙන් සහ කැපවීමෙන් ක්‍රීඩා කිරීම.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවල නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
 - අන් අය අවඥාවට ලක් කිරීම, උපහාසයට ලක්කිරීම, පහත් කොට සැලකීම, හිංසාවන අයුරින් ක්‍රියාකිරීම වැනි කටයුතුවලින් සැම විට ම වැළකී සිටීම.
 - සමාජයේ පරමාදර්ශී පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
 - ක්‍රීඩා නීතිරීති පමණක් නොව සාමාන්‍ය නීතිරීති , ආචාර ධර්ම, සමාජ අගයන් ආදියට ගරු කිරීම.
- උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ආධාර වන නිපුණතා
 - අන් අය තේරුම් ගනිමින් සවන්දීම, සෞඛ්‍යයට හානිකර බලපෑම්වලට විරෝධය දැක්වීම ඇතුළු සන්නිවේදන නිපුණතාව (Communication)
 - දුක, කෝපය, සතුට වැනි වින්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව (Coping with emotions)
 - විවිධ ආතතීන්ට (පීඩාවන්ට) සාර්ථක ව මුහුණදීමේ හැකියාව (Coping with stress)
 - පුද්ගලයන් අතර ඇති සමානතා සහ අසමානතා තේරුම් ගැනීම, හා එම වෙනස්කම් පිළිගැනීමට ඉගෙන ගැනීම, වෙනත් පුද්ගලයින් හෙලා නොදැකීම, අන් අය තේරුම් ගනිමින් අවශ්‍ය අයට ආධාර උපකාර කිරීම හෙවත් අනුචේදන නිපුණතාව (Empathy)
 - යම් සිද්ධියක් පිළිබඳව පුළුල් ලෙස සිතීම, යමක් තෝරාගැනීමේ දී ප්‍රයෝජන හා අවදානම පිළිබඳව තාර්කික ව සිතීම, මාධ්‍යවලින් එන අනිසි බලපෑම්වලට සාර්ථක ව ප්‍රතිරෝධය දැක්වීම ඇතුළු විචාරාත්මක වින්තන නිපුණතාව (Critical Thinking)
 - ගැටුම් නිරාකරණය කර ගනිමින් කටයුතු කිරීම (Problem Solving)
 - බුද්ධිමත් ලෙස හා වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම (Decision Making) වැනි නිපුණතා අප තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.

නිපුණතාව 8 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 8.1 : පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායකවෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 8.1 : 'ගුණාත්මක පෝෂණයකට මගක්'

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 8.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි පිටපතක්
 - ඇමුණුම 8.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 8.1.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - සීමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 8.1.1 :
- නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි ඇතුළත් රංගනය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
 - රංගනයෙන් පිළිබිඹු වූ සෞඛ්‍යවත් නොවන, පෝෂණ පුරුදු සහ ඒ සඳහා මාධ්‍ය බලපා ඇති ආකාරය සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- 'යෞවන පෝෂණය' කෙරෙහි විවිධ බලපෑම් ඇතිවන බව
- යෞවන පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන වැදගත් සාධකයක් ලෙස සහචර බලපෑම හැඳින්විය හැකි බව
- මාධ්‍ය ප්‍රචාර පෝෂණය කෙරෙහි විවිධ ආකාරයෙන් බලපෑම් ඇති කරන බව
- පෝෂණය පිළිබඳ අයහපත් බලපෑම් අවම කර ගැනීම සඳහා තාර්කික ව මෙන් ම විශ්ලේෂණාත්මක ව සිතීමේ හැකියාව සිසුන් තුළ දියුණු කර ගත යුතු බව
- විවෘත ආර්ථිකයේ අහිසි බලපෑම් පෝෂණ ගැටලු ඇති කිරීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතුවන බව
- නීතිපතා පෝෂ්‍යදායී උදෑසන ආහාර වේලක් නොගැනීම ද ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ පෝෂණ ගැටලු ඇති කිරීමට හේතුවන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 8.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 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.

- ගුරු අත්වැල ද ආහාර කරගනිමින් පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ‘ආහාර නරක් වීම’ ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු අති කරන සාධකයක් බව
- ආහාර නරක් වීම සිදුවිය හැකි ප්‍රධාන අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි බව
 - නිෂ්පාදනයේ දී
 - උදා - රසායනික ද්‍රව්‍ය එක්වීම, සතුන් විසින් හානි පැමිණවීම
 - ප්‍රවාහනයේ දී
 - උදා - තැලීම, පොඩිවීම, අපද්‍රව්‍ය හා මිශ්‍ර වීම
 - ගබඩා කිරීමේ දී
 - උදා - කල් ඉකුත්වීම, අහිතකර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර වීම, සතුන් හානි කිරීම.
 - පරිභෝජනයේ දී
 - උදා - දූෂිත උපකරණ භාවිතය, වැරදි සනීපාරක්ෂක පුරුදු, අහිසි රසකාරක හා වර්ණකාරක එක් කිරීම
- විශේෂ ලක්ෂණ මගින් නරක් වූ ආහාර හඳුනා ගත හැකි බව
 - උදා - රස, වර්ණය, ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, කල් ඉකුත් වීම
- සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමේ හැකියාව අප තුළ ගොඩ නගා ගත යුතු බව
- සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු බව
 - ගබඩා කිරීමේ දී නියමිත උෂ්ණත්වය තිබේ ද යන වග
 - ආහාර ද්‍රව්‍ය ලේබලය කියවා නිවැරදි ව අවබෝධ කර ගත හැකි බව
 - ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල ව තිබේ ද යන බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නරක් නොවූ ආහාර තෝරා ගන්නා ආකාරය දැක්වෙන ලේඛනයක් සකස් කරයි.
- පරිභෝජනය සඳහා සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමේ වැදගත්කම අගය කරමින් ඒ සඳහා සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- විවිධ අවස්ථාවල දී පෝෂණ තත්වය රැක ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද සකසයි.
- උපක්‍රමශීලී ව සහවර පීඩනය පාලනය කරයි.
- අර්ථවත් පණිවිඩ ලබාදීම සඳහා සන්නිවේදන ක්‍රම නිර්මාණය කරයි.

සෑම ආහාර වේලකට ම පසු පළතුරක් - නිරෝගි සුවයට අත්වැලක්

A fruit after every meal keeps the doctor away

NCDU

ඇමුණුම 8.1.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

සිසුන් කීපදෙනෙක් විනිඳි තහළි කරමින් පැමිණෙති. 'අතුල' පුවත්පත් දැන්වීමක් බලමින් විරුද්ධ පැත්තේ සිට එයි.

'හලෝ, මට නම් හරි ම බඩගිනියි. මේවා දැකින කොට බඩගිනි තවත් වැඩිවෙනවා'' පුවත්පත් දැන්වීම මිතුරුන්ට පෙන්වමින් අතුල කියයි.

හසන් - 'ටේස්ටි' පැකට් එකක් ගමු. මම ළඟත් සල්ලි ටිකක් තියෙනවා''

අතුල - මේ බලන්නකො මේවා කෑමෙන් මොළය වැඩිවෙනව ලූ . ඇත්තටම මේ වගේ දේවල් කෑමෙන් මොළය වැඩිවෙනව ද ? පුවත්පත් දැන්වීම මිතුරුන්ට පෙන්වයි.

රවි - ඇත්ත තමයි, රූපවාහිනී සහ පුවත්පත්වල දැක්වෙන සමහර වෙළඳ ප්‍රචාර හැමවිට ම අප වැනි යෞවනයින් ගොනාට අන්දවා අපේ පොකට් එකට තට්ටු කිරීමටයි උත්සාහ කරන්නේ. හසන් මෝඩ වෙන්න එපා ... බුද්ධිමත් ව හිතන්න පුරුදු වෙන්න.....

අතුල - ඔව්... ඔව්.. අපි ඔව්ට රුවෙටන්තේ නෑ

හසන් - රවි කියන්නේ ඇත්ත ... දැනුයි මට තේරුණේ... අපිත් ඔව්ට රුවෙටන්තේ නෑ.....

ඇමුණුම 8.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස්
ගුණාත්මක පෝෂණයකට මගක්

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින ගැටලු අතර ජනතාවට ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට නොහැකි වීම ප්‍රධාන ගැටලුවක්ව පවතී. ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය තෙක් ඇති වන විවිධ අවස්ථාවල දී සිදුවන හානි මෙම ගැටලුව වඩාත් දැඩි වීමට හේතු වී ඇත.

ආහාර ද්‍රව්‍ය හරක් වන ප්‍රධාන අවස්ථා කීපයක් පහත දැක්වේ.

- නිෂ්පාදනය
- ප්‍රවාහනය
- ගබඩා කිරීම
- පරිභෝජනය
- ඉහත අවස්ථාවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව සැවො ම එක් ව අධ්‍යනය කරන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති මාතෘකාවට අදාළ අවස්ථාවේ දී ආහාරවලට සිදුවිය හැකි හානි උදාහරණ දක්වමින් කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවො ම එක් ව හරක් වූ ආහාර හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ අඩංගු ලේඛනයක් සකස් කරන්න.
- පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අප විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පිළිබඳ සාමූහික ව විමසා බලන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති අවස්ථාවේ දී, ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේද හඳුනාගන්න.
- සමස්තය පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා ඉහත කරුණු සියල්ල ම අඩංගු වාර්තාවක් නිර්මාණශීලී ව සකස් කරන්න.
- මෙම කාර්යයේ දී අට ශ්‍රේණියේ පෙළ පොතෙහි අටවන පරිච්ඡේදය උපයෝගී කරගන්න.

ඇමුණුම 8.1.3

ගුරු අත්වැල

යහපත් පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන සාධක රාශියකි. ඉන් එක් සාධකයක් ලෙස සමවයස් කණ්ඩායම්වල බලපෑම් වැදගත් කොට සැලකිය හැකි ය. බොහෝ අවස්ථාවල දී යෞවන විශේෂ පසුවන අය කණ්ඩායම් ගතවීමේ දී කිපදෙනෙකුගේ අදහස්වලට කල්ලියේ සියලු ම දෙනා එකඟ කර ගැනීමට උත්සාහ කරන අවස්ථා ඇත. වෙළඳපොළෙහි ප්‍රදර්ශනය වන ක්ෂණික ආහාර (instant Food) මෙන් ම නිෂ්චල ආහාර, පෝෂණය හීන ආහාරවලට (Junk food) බොහෝ විට ඔවුහු ගිජු බවක් දක්වයි. එම නිසා නියමිත වේලාවල දී පෝෂණයෙන් පිරි ආහාර ගැනීම අනපසු කරමින් ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට යොමුවීම පෝෂණයට බාධා ගෙන දෙන කරුණක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. එසේ ම මාධ්‍ය මගින් වෙළඳ ප්‍රචාර හරහා ආහාර පිළිබඳ ප්‍රේක්ෂක ජනතාව වෙත ලබා දෙන සමහර සාවද්‍ය තොරතුරුවල බලපෑම ද වර්තමාන යේ ප්‍රබල ගැටලුවක් ව පවතින බව සිසුන්ට වටහා දෙන්න. එම වෙළඳ ප්‍රචාරවලින් කියවෙන පණිවුඩ පිළිබඳ විචාරශීලී ලෙස සිත් යොමු කිරීමට සිසුන් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැගීමට කටයුතු කරන්න. ආහාර නරක් වීම පෝෂණය කෙරෙහි බලපාන සාධකයකි. ආහාර නරක්වන අවස්ථා පහත දැක්වේ.

අවස්ථාව	සිදුවිය හැකි දේ
නිෂ්පාදනයේ දී	කෘමීන්ගෙන් හානිවීම, රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතුවීම, පළිදැවීම
ප්‍රවාහනයේ දී	තැලීම, පොඩි වීම, වෙනත් දේ සමග මිශ්‍ර වීම, පරිසරයට නිරාවරණය වීම
ගබඩාකරණයේ දී	සතුන්ගෙන් හානි වීම, අපද්‍රව්‍ය හා මිශ්‍ර වීම, කල් ගත වීම, දිලීර වැනි ක්ෂුද්‍රජීවී ආක්‍රමණ, නියමිත උෂ්ණත්වයක ගබඩාකර නොතිබීම.
වෙළඳාමේ දී	වෙනත් හානිකර ද්‍රව්‍ය සමග මිශ්‍ර කිරීම, කල් ගත වීම, මස් මාළු වැනි දේ අධිශීතකරණයට ලක් නොවීම, (සෙ. අංශක 0 ⁰ -4 ⁰ වැඩි උෂ්ණත්වය පැවතීම)
පිළියෙළ කිරීමේ දී	සනීපාරක්ෂක පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම, දූෂිත උපකරණ, පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රමවල දුර්වලතා, සෞඛ්‍යයට හානිදායක ද්‍රව්‍ය පිසීමේ දී යොදා ගැනීම

ආහාර හරක්වීමට බලපාන සාධක කීපයකි.

ජීව විද්‍යාත්මක සාධක - ක්ෂුද්‍ර ජීවී ආක්‍රමණ, උදාහරණ - දිලීර, බැක්ටීරියා ආදිය
ගුල්ලන් වැනි ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය

භෞතික සාධක - තැළීම, පොඩිවීම, පළිඳවීම

රසායනික සාධක - එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය උදා - අම් ඉදිමෙන් පසු ව ක්‍රමයෙන්
කුණු වීම.
- රසායනික ප්‍රතික්‍රියා. උදා - පොල්තෙල් හා මාස්ටරින් මුඩු වීම
- බාහිරින් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම

හරක් වූ ආහාර හඳුනාගැනීමේ ක්‍රම

- රස සහ වර්ණයෙහි වෙනස්කම් ඇති වීම
- අප්‍රසන්න ආක්‍රමණයක් ඇති වීම
- සාමාන්‍ය පෙනුමෙහි වෙනස්කම් ඇති වීම
- ඇසුරුම් ස්වභාවය වෙනස් වීම (ඉරීම, පොඩි වීම)
- ටීන් කළ ආහාරවල බහාලුම්වල වෙනස්කම් ඇති වීම
- කල් ඉකුත්වූ දිනය පසුවීම වැනි ලක්ෂණ හරක් වූ ආහාර තෝරා බේරා ගැනීමට ආධාරවෙයි.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දැනුම හා කුසලතා සියලු දෙනා විසින්ම ලබාගත යුතු ය. සකස් කළ ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

- අඩංගු ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය හෙවත් අඩංගු ශුද්ධ බර
- එහි අඩංගු වෙනත් පෝෂක සංඝටක
- නිෂ්පාදනය කළ දිනය හා කල් ඉකුත් වන දිනය
- යොදා ඇති වර්ණකාරක, රසකාරක, කල් තබාගැනීමට යොදන ලද ද්‍රව්‍ය
- SLS හෝ වෙනත් ජාතික ප්‍රමිති ලාංඡනයක්
- මස් මාළු වැනි ආහාර නියමිත උෂ්ණත්වයක් යටතේ අධිශීතකරණයට ලක්ව ඇති බව

පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම පවුල වෙත ගෙන යාම

පෝෂණය පිළිබඳ අඩු දැනුම නිසා අපගේ නිවෙස්වල දී ආහාර හරක් වීමට ලක්විය හැකි ය. පෝෂණය පිළිබඳ පාසලේ දී ලබන දැනුම හා කුසලතා පවුල වෙත ගෙන යාමට පාසල් දරුවන්ට පහසුවෙන් කළ හැකි බව දරුවන්ට දැන්වන්න. දරුවන් ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක කරවන්න. පෝෂණ පනිවුඩ පවුල වෙත ගෙන යාමට අවශ්‍ය පරිදි සන්නිවේදන නිපුණතාව දරුවන් තුළ වර්ධනයට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.

නිපුණතාව 8 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 8.2 : පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 8.2 : 'පිරිපුන් දිවියකට. ගුණයෙන් සපිරි ආහාර'
 කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 8.2.1 ට ඇතුළත් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 8.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 8.2.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - ඩිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 8.2.1 :
- ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු, සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- අනාදිමත් කාලයක සිට නිවුඩු සහිත හාල් ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස යොදා ගත් බව
- එකල කුරක්කන්, මෙහේරි, අමු, තනහාල් , ඕලුඇට වැනි දේවල් විකල්ප ආහාර ලෙස යොදා ගත් බව
- දේශීය පළාචර්ග නිහකට වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර සඳහා සුදුසු බව හඳුනාගෙන තිබූ බව
- මේ අනුව පෝෂණයෙන් පිරිපුන් ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී සිටි බැවින්, එකල පෝෂණ උගුණතාවලින් බොහෝ දුරට වැළකී සිටීමට හැකි වූ බව
- වැඩියෙන් ඇති ආහාර, හිඟ කාලයට භාවිත කිරීම සඳහා සරල ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර කල් තබා ගත් බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 8.2.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 8.2.3 :
- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.

- ගුරු අත්වැලෙහි ඇතුළත් කරුණු සහ පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක නිරතවන්න.

- ආහාර පෝෂණ ගුණයට හානියක් නොවන සේ කල් තබා ගැනීම පරීක්ෂණය නමින් හැඳින්වෙන බව
- ආහාර පරීක්ෂණය ප්‍රධාන මූලධර්ම හතරක් අනුව සිදු වන බව
- ඉහළ තාපයට ලක් කිරීම, පහළ තාපයට ලක් කිරීම, රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම සහ විජලනය කිරීම (වියලීම) එම මූලධර්ම බව
 - ඉහළ තාපයට ලක් කිරීම,
උදා - පැස්ටරීකරණය, ජීවානුහරණය, ටින් කිරීම.
 - පහළ උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම
උදා - සිසිල් කිරීම, සීතකරණය, අධිශීතකරණය
 - රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම
උදා - විනාකිරි, ලුණු, සිට්‍රික් අම්ලය එක් කිරීම.
 - විජලනය
උදා - කරවල, ධාන්‍යවර්ග, කොස්, දෙල්, අටුකොස්
- ආහාර කල් තබාගැනීමේ වාසි ඇති බව
 - අපතේ යාම නවත්වා ගැනීම
 - හදිසි අවස්ථාවල දී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට හැකි වීම
 - ආර්ථික වාසියක් ලැබීම
 - හිඟ කාලයට පාවිච්චි කළ හැකි වීම
 - ප්‍රවාහනය සඳහා පහසු වීම
- මීට අමතර ව ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාදේශීය වශයෙන් භාවිත කරන ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කළ යුතු බව
 - උදා - දෙල් අටුකොස් දැමීම, දෙනි වැලි යට දමා තබා ගැනීම, මාළු ඇඹුල් නියල් කිරීම, වැලි කොස් ඇට , ජාඩ් දැමීම, අච්චාරු වර්ග, උදා - බිලිං, මාළු, පැපොල්, එළවළු
- නවීන සුප ශාස්ත්‍රය අනුව ආහාර පරීක්ෂණය සඳහා නවීන ක්‍රම අනුගමනය කරන බව
- මෙම තොරතුරු නිවස, අවට නිවෙස්, ප්‍රජාව ආදියෙහි සාමාජිකයින් වෙත ගෙන යා යුතු බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- විවිධ ක්‍රම අනුව කල් තබා ගත හැකි ආහාර ඇතුළත් වට්ටෝරුවක් සකස් කරයි.
- ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම අගය කරමින් ඒ පිළිබඳ සොයා බලා කරුණු වාරි සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරයි.
- ශ්‍රී ලංකාවේ පාරම්පරික පරීක්ෂණ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- තර්කානුකූල ව අදහස් සනාථ කරයි

ඇමුණුම 8.2.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණ සඳහා උපදෙස්
පිරිපුන් දිවියකට - ගුණයෙන් සපිරි ආහාර

ශ්‍රී ලංකාවේ පැරැන්නන් ආහාර නිග කාලයට පරිභෝජනය සඳහා පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන ලෙස විවිධ ආහාර වර්ග, කල් තබාගැනීමේ ක්‍රම භාවිත කර ඇත. වර්තමානයේ ආහාර කල් තබා ගැනීම වැදගත් අවශ්‍යතාවක් වී ඇත.

ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ඉහළ උෂ්ණත්වයකට භාජනය කිරීම
- අඩු තාපයකට භාජනය කිරීම
- රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම
- විශලීම හෙවත් විජලනය කිරීම
- ඉහත දැක්වෙන ක්‍රමවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති ක්‍රමය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව අදාළ ක්‍රමය පිළිබඳ සාකච්ඡාකර තොරතුරු රැස් කරන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති ක්‍රමයට කල් තබා ගත හැකි ආහාරවලට උදාහරණ දක්වමින් වට්ටෝරුවක් සකස් කරන්න.
- සැවො ම එක් ව ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර කල් තබා ගැනීමේ පාරම්පරික දැනුම ඇසුරින් වෙනත් ක්‍රම ද යෝජනා කරන්න.
- සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට ඉහත සියලු තොරතුරු ඇතුළත් වන සේ නිර්මාණශීලී වාර්තාවක් සකස් කරන්න.
- මෙම කාර්යයෙහි දී අට වන ශ්‍රේණියේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පෙළ පොතෙහි අට වන පරිච්ඡේදය උපයෝගී කර ගන්න.

ඇමුණුම 8.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

සෙනරත් මහා විද්‍යාලයේ වාර්ෂික ප්‍රදර්ශනය සඳහා පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රදර්ශන කුටියක් ද වෙන් කර තිබුණි. එහි එක් අංශයක් ආහාර කල්තබා ගැනීම පිළිබඳ තොරතුරු දැක්වීම සඳහා වෙන් කර තිබුණි.

පළමු කොටසේ විශලීම මගින් ආහාර කල් තබා ගැනීම පිළිබඳ විත්‍ර සහ වෙනත් තොරතුරු දක්නට ලැබුණි. ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල කොස්, දෙල් වැනි ආහාර ද්‍රව්‍ය විශලා ගන්නා ආකාරය මෙන් ම නවීන තාක්ෂණය යොදා ගෙන විශලා ගන්නා ආකාරයද දක්නට ලැබුණි. අවිච්චි විශලීම, දුම් ගැසීම වැනි විත්‍ර ප්‍රදර්ශනය කොට තිබුණි. ඊළඟට දක්නට ලැබුණේ ඉහළ උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම හෙවත් ඉහළ තාපය යෙදීමයි. උදාහරණ ලෙස පැස්ටරීකරණය, ටින්වල ඇතිරීම, ජීවාණු හරණය ආදිය විත්‍ර මගින් පැහැදිලි කොට තිබුණි. අඩු උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම ද පැහැදිලි ලෙස විස්තර කොට විත්‍ර මගින් දක්වා තිබුණි. සාමාන්‍ය කාමර උෂ්ණත්වයට අඩු උෂ්ණත්වයක ඵලවලු පළතුරු ආදිය තැබීම සිසිල් කිරීම ලෙස ද සේ. අංශක 10 දක්වා පමණ අඩු උෂ්ණත්වයක ආහාර තැබීම ශීතකරණය ලෙස ද, සේ. අංශක 0 ට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක ආහාර තැබීම අධි ශීතකරණය ලෙස ද දක්වා තිබුණි. මස්, මාළු වැනි ආහාර කල් තබාගැනීමේ දී අධිශීතකරණ කළ යුතු ආකාරය මහා ලෙස ඉදිරිපත් කොට තිබුණි. රසායන ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් අච්චාරු, වට්ටි, බිලින්, ලුණු දෙහි ආදිය සකස් කර ගන්නා ආකාරය ප්‍රශංසනීය ලෙස දක්වා තිබුණි.

ඇතැම් ආහාර සඳහා ලවණ, විනාකිරි, පරිරක්ෂණ කාරක ලෙස ද යොදාගන්නා අවස්ථා ප්‍රදර්ශනය කොට තිබුණි. සිට්‍රික් අම්ලය, බෙන්සොයික් අම්ලය, ආදිය ද සමහර ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා යොදා ගෙන ඇති බව දක්නට ලැබුණි.

ඇමුණුම 8.2.3

ගුරු අත්වැල

පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන සේ ආහාර කල් තබා ගැනීම ආහාර පරිරක්ෂණය ලෙස හැඳින්වේ. ආහාර කල් තබා ගැනීම මූල ධර්ම කීපයක් මත සිදුවේ.

වියලීම (විජලනය කිරීම)

පැරැන්නන් කොස්, දෙල්, මකඳුකෙඳාක්කා වැනි ආහාර මෙන් ම ධාන්‍ය වර්ග ද සුර්යා ලෝකයෙන් වියලා ගැනීමට දැන සිටියහ. එසේ ම ගොරක, සියඹලා, ආදිය අවිච්චි වේලීම හෝ දුම් ගැසීම මගින් තෙතමනය ඉවත් කර ක්ෂුද්‍රජීවීන් ගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පරිසරය නැති කරන ලදී. එළකිරිවලින් පිරිකිරි හිෂ්පාදනයේ දී විසිරි වියලනය නැමැති තාක්ෂණ ක්‍රමය යොදා ගනී.

ඉහළ උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම

- පැස්ටරීකරණය
- ජීවාණුහරණය
- ටින් කිරීම හෝ බෝතල්වල ඇතිරීම

ආහාර ඉහළ උෂ්ණත්වයට භාජනය කිරීමේ දී ආහාර හරක් වීමට බලපාන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කරනු ලබයි.

පහළ උෂ්ණත්වයට ලක් කිරීම

- සිසිල් කිරීම (කාමර උෂ්ණත්වයට අඩු උෂ්ණත්වයක තැබීම - උදා එළවළු, පළතුරු ආදිය)
- ශීතකරණය සෙ. අංශක 10⁰ අඩු උෂ්ණත්වයක තැබීම
- අධි ශීතකරණය සෙ. අංශක 0⁰ අඩු උෂ්ණත්වයක තැබීම

රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම

- අච්චාරු, වටිනි ආදියට විනාකිරි යෙදීම
- ජාඩ්, දෙනි ආදියට ලුණු යෙදීම
- ඇසිටික් අම්ලය, සිට්‍රික් අම්ලය, බෙන්සොයික් අම්ලය ආහාර කල් තබා ගැනීමට භාවිත කරන රසායනික ද්‍රව්‍ය කිහිපයකි.
- ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා නීති රීතිවලට අනුකූල ව රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම අනුමත කළ හැකි ය. නමුත් ඇතැම් අවස්ථාවල නීති රීති වලට පටහැනිව විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය යොදා ගන්නා අවස්ථා පිළිබඳ වාර්තා වී ඇත.

ආහාර කල් තබා ගැනීමේ වාසි

- හිඟ ප්‍රදේශවලට ලබා දිය හැකි වීම
- අවාරයට පාවිච්චි කළ හැකි වීම
- සම්පත් අපතේ යාම වළක්වා ගත හැකි වීම
- ආර්ථික වාසි ලැබීමට හැකි වීම
- කිරි වැනි ආහාර ටින් කිරීම හිසා ප්‍රවාහනය පහසු වීම.

සිරුරට හිතකර ආහාර ගෙන නිරෝගී බවත් දීර්ඝායුෂත් ලබාගනිමු.
NCDU

නිපුණතාව 12 : සමාජයේ සෞඛ්‍ය සඳහා යහපත් අන්ත: හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 12.1 : අනුවේදන නිපුණතාව වර්ධනය කරගනිමින් පාසල තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 12.1 කාලය : 'යහපත් සම්බන්ධතා ගෙන දෙයි සතුට සැමදා'
: මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 12.1.1. ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි පිටපතක්
 - ඇමුණුම 12.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 12.1.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල.
 - බිමයි කඩදාසි හා ප්ලැටිෆෝම් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 12.1.1 :
- ඇමුණුම 12.1.1 හි ඇතුළත් සිද්ධිය කීපවරක් කියවීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - සිද්ධියේ දැක් වූ පහත දැක්වෙන අය තුළ ඇති විය හැකි හැඟීම් පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - බනිස් ගෙඩිය උදුරාගත් ශිෂ්‍යයා
 - සමන්
 - ගුරුතුමා
 - පහත දැක්වෙන ආකාරයේ වගුවක් නිර්මාණය කරමින් හෝ ගුරුතුමා / තුමිය කැමැති ආකාරයකට සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

බනිස් ගෙඩිය ගත් සිසුවා	සමන්	ගුරුතුමා
<ul style="list-style-type: none"> • තමාකළ දේ පිළිබඳ තද කණගාටුවක් ඇති වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • අභිංසකයෙකුට වෝදනා කිරීමෙන් වැරද්දක් කළ බවට හැඟීමක් ඇති වීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • සුනිල්ගේ අන්ත දැක්වූ බව පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීම. • සිදුවූ දේ ගැන කණගාටුවක් ඇති වීම • සුනිල්ට උපකාර කිරීමට අදිටන් කර ගැනීම
<ul style="list-style-type: none"> • සිසුන් දෙදෙනා තුළ දැඩි කණගාටුවක් ඇතිවිය හැකි ය. මෙය අනුකම්පාව ලෙස හැඳින්විය හැකි බව • සුනිල් සිටි තත්ත්වය මනා ව අවබෝධ කර ගනිමින් එය තමාට සිදුවූවාක් මෙන් සිතමින් කණගාටුවීමත් සමග ඔහුට උපකාර කිරීමට සිතීමේ ගුණාංගය අනුවේදනය ලෙස හැඳින්වෙන බව 		

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 12.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම් අතර බෙදා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.
- (මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 12.1.3 :
- කණ්ඩායම් අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - ගුරු අත්වැල ආධාර කර ගනිමින් පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන සේ සමාලෝචනයක නිරතවන්න.

- වර්තමානයේ පාසල තුළ ඉගෙනීමට මෙන් ම වෙනත් කටයුතු සඳහා ද තරගකාරී බවක් ඇති වී තිබෙන බව
- එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඇතැම්විට සතුට ද ඇතැම් විට දුක, දොමනස, පීඩනය වැනි තත්ත්ව ඇති විය හැකි බව
- එහි දී අප තුළ ඇති වන විත්තවේග; කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් විවිධාකාර ලෙස බලපාන බව
- ජයග්‍රහණය, පරාජය, අනතුරු හා ආපදා, හිංසනය, ගැටුම් හා කළකෝලාහල වැනි අවස්ථාවල විවිධ අභිතකර විත්තවේග ඇති විය හැකි බව
- මෙවැනි විත්තවේග පාලනය කර නොගැනීමෙන් අවාසනාවන්ත තත්ත්ව ඇතිවිය හැකි බව
- විත්තවේග පාලනය කර ගැනීමට වැදගත්වන හැකියා අප තුළ වර්ධනය කරගත යුතු බව
- යහපත් ලෙස විත්තවේග පාලනය කරගැනීමෙන් හා අනුවේදනය අප තුළ වර්ධනය කරගැනීමෙන් යහපත් අන්තඃ හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගත හැකි බව

(මිනිත්තු 30 යි)

- තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :
- අනුවේදන , නිපුණතාව, ප්‍රදර්ශනය කරයි.
 - නායකයෙකු සතුව යහපත් නායකත්ව ලක්ෂණ තිබිය යුතු බව පිළිගනිමින් නායකත්ව ගුණාංග ඵලි දක්වයි.
 - විත්තවේග පාලනය කරගැනීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
 - ප්‍රතිචාරාත්මක ව සවන් දෙයි.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී සිදුවීම් කෙරෙහි සංවේදී ව ක්‍රියාත්මක වෙයි.

ඇමුණුම 12.1.1

නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් ජේදය ඩිමයි කඩදාසියක ලියා සියලු ම සිසුන්ට හොඳින් පෙනෙන සේ සකස් කරගන්න.

තමාගේ පොත් බැගයේ තිබූ අළුත් රබර් බෝලය නැති බවට සමන් ගුරුතුමා වෙත පැමිණිලි කළේය. සමන්ගේ රබර් බෝලය ගත්තේ කවුදැයි ගුරුතුමා විමසුවේය. සිසුන් සියලු ම දෙනා පන්තියේ දැගකාර ළමයා වන සුනිල් දෙස බලමින් ඔහු ගන්නට ඇතැයි කීවේය. සුනිල්ගේ සාක්කුවේ ඇත්තේ එම බෝලය විය හැකි බව එක් ළමයෙක් ගුරුතුමාට පෙන්වුවේය. 'අනුන්ගේ දේවල් ගැනීම හොඳ නෑ. වහා ම සමන්ට බෝලය දෙන්න.' ගුරුතුමා තරවටු කළේය. එක් ළමයෙක් එක් වර ම සුනිල්ගේ සාක්කුවේ තිබූ පාර්සලය ඵලියට ගත්තේය. සියලු ම දෙනාට දක්නට ලැබුණේ කඩදාසියක ඔතාගත් දවල්ට පාසලෙන් කෑමට ලැබුණු බිනිස් ගෙඩියයි. තාත්තා අහිමි සුනිල්ගේ හංගිගේ දවල් කෑම වේල පිරිමසා ගත්තේ සුනිල් ගෙනවිත් දෙන බිනිස් ගෙඩියෙන් බව දැනගත් සියලු ම දෙනා කණගාටුවට පත් වූහ.

(ප්‍රකට නාට්‍යයක කොටසක් ඇසුරෙනි)

ඇමුණුම 12.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාව
යහපත් සම්බන්ධතා ගෙන දෙයි සතුට සැමදා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප අකමැති විවිධ සිදුවීම්වලට මුහුණදීමට අපට සිදුවේ. එවැනි සිදුවීම් වල දී ඇතිවන තත්ත්ව කීපයක් පහත දැක්වේ.

- ජය පරාජය
 - අනතුරු සහ ආපදා
 - ගැටුම් සහ හිංසනය
- ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරී ඇති තත්ත්වය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
 - කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව එම තත්ත්වය ඇති විය හැකි අවස්ථා හඳුනාගන්න.
 - එම අවස්ථාවල දී අප තුළ ඇතිවිය හැකි විත්තවේග සැවො ම එක් ව හඳුනා ගන්න.
 - විත්තවේග පාලනය කරගැනීමේ දී වැදගත්වන හැකියා, කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
 - මෙවැනි අවස්ථාවල දී නායකයෙකු ලෙස ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය සාකච්ඡාවක් මගින් මතු කර සටහන් කරගන්න.
 - ඔබේ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සැවො ම එක් ව නිර්මාණශීලී වාර්තාවක් සකසන්න.

ඇමුණුම 12.1.3

ගුරු අත්වැල

වර්තමානයේ පාසල් දුරුවන් සම්බන්ධ සියලු කාර්යන් තරගකාරී ස්වරූපයක් ගෙන ඇත. දුරුවෙකු පාසලට ඇතුළත් වීමේ අවස්ථාව සිට පාසල හැර යන තෙක් තරගකාරීව කටයුතු කිරීමට සිදුවීම, සිසුන් තුළ සතුටක්, සෞම්‍යයක් මෙන් ම ඇතැම් විට දුකක්, පීඩනයක් වුව ද ඇති කළ හැකි ය. පරිසර වැඩසටහන්, ගෙවතු වගා තරග, සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ තරග, පන්ති අලංකරණය පිළිබඳ තරග, ක්‍රීඩා තරග , විවාද තරග කථික තරග ආදිය පාසලේ දී මුහුණදීමට සිදුවන තරග සමහරකි. බොහෝ විට යෞවනයෝ තරගකාරීත්වයට කැමැත්තක් දක්වති. එසේ ම තරගකාරීත්වයෙන් අන්මිදීමට අපට නොහැකි ය. ඉහත අවස්ථාවල විවිධ වින්තවේග අපතුව ඇති විය හැකි ය. ඉන් සමහරක් පහත දැක්වේ.

අවස්ථාව	ඇතිවිය හැකි වින්තවේග	අප දක්වන ප්‍රතිචාර
<ul style="list-style-type: none"> ජයග්‍රහණය පරාජය තරග අනතුරු හා ආපදා හිංසනය 	<ul style="list-style-type: none"> සතුට කණගාටුව, වේදනාව, සතුට, කෝපය, බිය, දුක නොසන්සුන් බව, දුක, අවිනිශ්චිත බව කණගාටුව , බිය, කනස්සල්ලට පත්වීම, වෛරය 	<ul style="list-style-type: none"> ජයග්‍රහණයෙන් උදුම් ඇතිම, නැටීම, සිනාසීම. අසතුටින්/ බලාපොරොත්තු කඩවු අයුරින් සිටීම, ඇඹීම ප්‍රීතියට පත් වීම, කෝප වීම, හිංසාකිරීම. හැඹීම, වේදනාවෙන් කෑ ගැසීම, කලබල වීම. ත්‍රාසයට හෝ බියට පත් වීම, පෙරලා පහරදීම හෝ පරිහව කිරීම, තරහ ඇති වීම.

අප තුළ ඇති වන අයහපත් වින්තවේග කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් බලපෑමක් ඇති කරයි. කෝපය හේතුවෙන් ප්‍රචණ්ඩ ලෙස හැසිරීම නිසා මිතුරන් හිතවතුන් හැදෑරිය මෙන් ම අසල්වාසීන් අපට අහිමිවේ. මෙවැනි අවස්ථාවල දී නීතියේ රැහැනට කොටු වන අවස්ථා ද ඇති විය හැකි ය. එම නිසා යහපත් පුරවැසියෙකු බවට පත්වීමට, පාසල් අවධියේ සිට ම වින්තවේග පාලනය කර ගැනීමේ හැකියාව අප තුළ වර්ධනය කරගත යුතු ය . මෙහි දී සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් පහත දැක්වේ.

- ජයග්‍රහණයේ දී අන් අය හෙලා නොදැකීම හෝ හිංසාකාරී ලෙස කටයුතු නොකිරීම.
- පරාජයක දී උපේක්ෂා සහගත වීම සහ වඩාත් අධීක්ෂණයක් ලෙස වීම.
- කුමන තරගයකදී හෝ ක්‍රීඩකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරමින් සහභාගි වීම.
- අනතුරු පිළිබඳ පූර්ව ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම මෙන් ම කළමනාකරණය කරගැනීමේ හැකියා දියුණු කර ගැනීම.
- අන් අයට හිංසා පීඩා කිරීමෙන් වැළකීම.
- වින්තවේග පාලනය කර ගැනීමට අප තුළ දියුණු කළයුතු වැදගත් ම ජීවන නිපුණතා රැසකි.

අනුචේදනය (සහානුකූති බව) Empathy
 විවිධ කෝණවලින් ගැටලු දෙස බලා එම ගැටලු විසඳීම (Problem solving)
 තර්කානුකූල ව සිතීම (Critical thinking)

මෙම නිපුණතා දියුණු කරගැනීමෙන් වින්තවේග පාලනය පිළිබඳ නිපුණතාව වර්ධනය කළ හැකි ය. පාසල තුළ උසස් සම්බන්ධතා දියුණු කරගැනීමට ඉහත නිපුණතා හේතු වේ. එසේ ම අභිනව වින්තවේග නිසා ඇතිවන කලබල අවස්ථාවල නායකත්ව ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරමින් කටයුතු කළ යුතු වේ.

නෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලවිච්ඡේද

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	කාලවිච්ඡේද
<p>5. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.5 ආක්‍රමණය හා රැකීමේ දක්ෂතා නිවැරදි ව සිදු කරමින් වින්දනාත්මක ව දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.6 පන්දු පාලනයේ නිවැරදි ව යෙදෙමින් වින්දනාත්මක ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.7 නිවැරදි ව උපක්‍රම භාවිත කරමින් වින්දනාත්මක ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p>	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<p>6.5 උස පැනීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.</p> <p>6.6 විසිකිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<p>02</p> <p>04</p>
<p>9. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.</p>	<p>9.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p> <p>9.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>02</p> <p>02</p>
<p>10. ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>10.1 යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා තරගකාරී ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.</p>	<p>02</p>
<p>11. යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.</p>	<p>11.1 ජීවිතයේ පැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගනියි.</p>	<p>02</p>
<p>13. ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>13.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.</p> <p>13.2 හදිසි ආපදා සහ අනතුරු සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.</p>	<p>02</p> <p>02</p>

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

නිපුණතා මට්ටම 5.5 : ආක්‍රමණය හා රැකීමේ දක්ෂතා නිවැරදි ව සිදු කරමින් වින්දනාත්මක ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.5 : රකිමු අපි ඉදිමු හොඳි.
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.5.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 5.5.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - නෙට්බෝල් හා ආදේශන උපකරණ තබා සැක සු ක්‍රීඩා පිටියේ සුදුසු ස්ථානයක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.5.1 :
- ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන හතරක නෙට්බෝලය බැගින් තබන්න.
 - එක් පිලකට පස්දෙනෙකු වන සේ වෙන් කරන ලද කණ්ඩායම් දෙක බැගින් එම ස්ථානවලට යොමු කරන්න.
 - තම පිලේ සාමාජිකාවන් අතර පන්දුව යවමින් රිසිසේ ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවන් අතර පන්දුව යැවීමේ දී (pass) පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාවන් මග හැර දිශා මාරුකර දුවමින් නිදහස් විය යුතු බව.
- ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව යැවීමේ දී එය සතු කර ගැනීම සඳහා එම ක්‍රීඩිකාවන්ට අවහිර නොවන සේ පන්දුව ලබාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු බව.
- පන්දුව යැවීම හා ඇල්ලීම සඳහා පෙර පාඩම්වල දී උගත් පන්දු යැවීමේ ක්‍රම භාවිත කළ හැකි බව

(මිනිත්තු15 යි)

- පියවර 5.5.2 :
- සමස්ත පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කණ්ඩායම්, ක්‍රීඩා පිටියේ වෙන් කළ ස්ථාන වෙත යොමු කරන්න.
 - කාර්යය පවරා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 5.5.3 :
- කණ්ඩායම් 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 කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රතිවාදී පිලට පන්දුව ලබාගැනීමට නොහැකිවන පරිදි නිවැරදි ව රැකීම සිදු කළ යුතු බව
- ඇමුණුම 5.5.2 හි ඇතුළත් විස්තර අනුව රැකීමේ දක්ෂතාව පහත සඳහන් පරිදි කොටස් තුනක් අනුව සිදු කළ හැකි බව
 - ක්‍රීඩකාච රැකීම - (player)
 - පන්දුව රැකීම - (Ball)
 - ස්ථානය රැකීම - (Area)
- ක්‍රීඩක ස්ථාන අනුව රැකීමේ දක්ෂතාව විවිධාකාරයෙන් කළ හැකි බව
- රැකීමේ දක්ෂතාව පුහුණු වීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව
- නිවැරදි ආක්‍රමණයෙන් තම පිල සතු පන්දුව විදුම් කණුව කරා පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි බව
- ක්‍රීඩක ස්ථාන අනුව විවිධාකාරයෙන් ආක්‍රමණය කළ හැකි බව
- ආක්‍රමණය පුහුණුවීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව
- නිවැරදි තීරණ ගැනීමෙන් ආක්‍රමණය හා රැකීම ඵලදායී ලෙස කළ හැකි බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ආක්‍රමණය හා රැකීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කරයි.
- බුද්ධිමත් ලෙස නිවැරදි තීරණ ගනිමින් ආක්‍රමණය හා රැකීම සිදු කරමින් වින්දනයක් ලබයි.
- ආක්‍රමණයට හා රැකීමට භාවිත කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කරයි.
- අවස්ථාවට උචිත පරිදි කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- සාර්ථකත්වය උදෙසා අන්‍යෝන්‍ය සහභාගීත්වයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 5.5.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
රකිමු අපි..... ඉඳිමු හොඳි

හෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී බොහෝ විට පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩකාචක් තම කඳ සහ දෑත් හැකිතාක් දුරට දිගු කළ යුතු වේ. එමෙන් ම ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකාචන් මග හැරීම සඳහා දිශා මාරු කරමින් දිවීමට සිදුවේ. ක්‍රීඩා කිරීමේදී ක්‍රීඩකාචන් හත් දෙනා වරෙක පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා නිදහස් වන්නියන් ලෙසත්, තවත් වරෙක වළක්වන ක්‍රීඩකාචන් ලෙසත් ක්‍රීඩාවේ යෙදේ. එම නිසා ඝෂණික ව කල්පනා කිරීමටත්, විවිධ අවස්ථාවලට සරිලන අන්දමට නිවැරදි තීරණ ගැනීමටත්, ක්‍රීඩා පිටියේ කිසියම් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයක් දක්වා අඩු කාලයකින් ගමන් කිරීමේ හැකියාව ලබා ගැනීමටත් ක්‍රීඩකාචන් පුහුණුව ලැබීම වැදගත් වේ.

පහත දැක්වෙන්නේ හෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ දියුණු කර ගත යුතු දක්ෂතා කිහිපයකි.

- පන්දුව ලබා ගැනීමට නිදහස් වීම
- ක්‍රීඩිකාව රැකීම
- පන්දුව රැකීම
- ස්ථානය රැකීම
- මෙම දක්ෂතාවලින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන දක්ෂතාව පිලිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව එම දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නගන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- සාමූහික ව කිහිපවරක් එම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවන්න
- වඩා හොඳින් පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් සැවො ම එක් ව නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.5.2

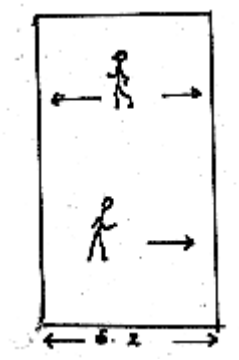
තොරතුරු පත්‍රිකාව

හෙට්ටෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා හා පුහුණුව

- ආක්‍රමණය කිරීම
 - දකුණට ආක්‍රමණය කිරීම
 - වමට ආක්‍රමණය කිරීම
 - ඉදිරියට ආක්‍රමණය කිරීම
 - පසු පසට ආක්‍රමණය කිරීම
- රැකීම
 - යැවුම බාධා කිරීම
 - ක්‍රීඩිකාව වැළැක්වීම
 - හිස් වූ ස්ථානයට යෑම වැළැක්වීම
- ආක්‍රමණ දක්ෂතා
 - ප්‍රතිමල්ලවයාගෙන් මිදී පන්දුව ලබාගැනීමට හා නිවැරදි ව නිදහස් වීම
 - ආක්‍රමණය තුළින් නිවැරදි ස්ථාන කරා ගමන් කිරීම
 - පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ආක්‍රමණය කරන විවිධ ක්‍රම
 - ක්‍රීඩාවේ දී අවශ්‍ය ආකාරයට ඒ ඒ ස්ථානවලට යොමු වීම
- ආක්‍රමණය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්
 - එක තැන දිවීම
 - එකිනෙකා පිටුපස ජේලියට දිවීම, අක්වක් ක්‍රමයට නායකයා යන මග යෑම
 - එක් දිශාවකට දිවීම, නලා හඬට දිසාව වෙනස් කර දිවීම
 - වේගයෙන් දුවගොස් නැවතීම
 - ක්‍රීඩා පිටියෙන් තුනෙන් එකක සෙමින් වේගයෙන් හා සෙමින් දිවීම
 - අක්වක් ක්‍රමයට බාධක වටා දිවීම, බාධක ජේලි දෙකකට තබා ඇත.



- පැත්තෙන් පැත්තට දුවමින් දකුණු පැත්තේ ඊඩාව දකුණු පාදයෙන් ද වම් පැත්තේ ඊඩාව වම් පාදයෙන් ද ස්පර්ශ කරමින් සහකරුවකු සමග දිවීම. තත්පර 3ක දී බිම ස්පර්ශ කළ වාර ගණන ගණනය කිරීම.

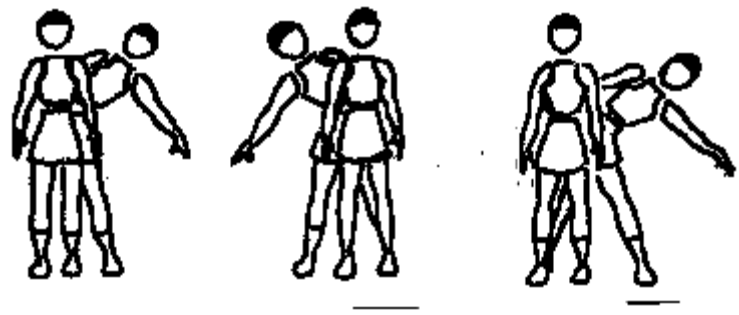


- පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා ආක්‍රමණය කරන විවිධ ක්‍රම ක්‍රියාකාරකම් 1 - සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කෙනෙකු පිටුපස කෙනෙකු සිටින සේ සිටුවීම. ඉදිරියෙන් සිටින්නා නිසල ව සිටින අතර පිටුපස සිටින්නා ශරීරයසමබරව තබා ගැනීම



- කඳ දකුණට නැමීම
- කඳ වමට නැමීම
- නැවත දකුණට නැමීම සමග ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාගේ දකුණු පාදයට ඉදිරියෙන් වම් පාදය තැබීම.

ක්‍රියාකාරකම් 2 -



- කඳ වමට නැමීම
- කඳ දකුණට නැමීම
- නැවත වමට නැමීම සහ ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවාගේ වම් පාදය ඉදිරියෙන් දකුණු පාදය තැබීම

ක්‍රියාකාරකම් 3 - තම ශරීරයේ නම්‍යතාව උපයෝගී කර ගනිමින් නියමිත ස්ථාන කරා ගමන් කිරීමෙන් පන්දුව ලබා ගැනීමේ දක්‍ෂතාව වර්ධනය කිරීම



1. සිසුන් දෙදෙනා බැගින් ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන අයුරු සිට ගැනීම.
2. ශරීරය දකුණට ද ඉන්පසු වමට ද පියවරක් වලනය කර ඉන් පසු දකුණු පැත්තෙන් වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම හා පන්දුව ලබා ගැනීම
3. මේ ක්‍රියාකාරකම වම් පැත්තට ද කිරීම
4. පන්දුව රහිත ව සහ සහිත ව කිරීම
5. ඉහත කළ අයුරු අනුගමනය කරමින් ඉදිරියට යාමට සේ වලනය වී පසු පසට දිවීම.
6. කඳු පැද්දවීම එක් වරක් හෝ කිහිප වරක් කළ හැකි ය.

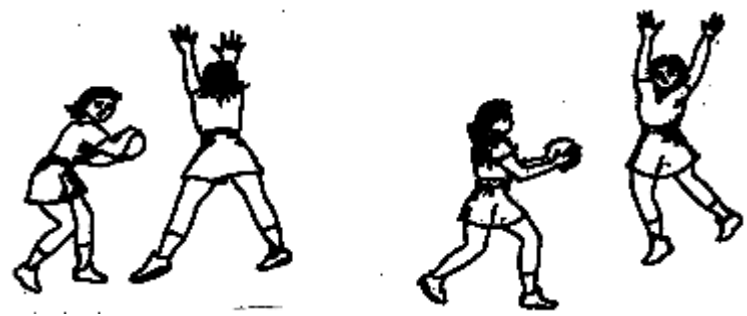
ක්‍රීඩිකාව රැකීම

- ඉදිරියට, පසුපසට දකුණට සහ වමට වලනය වන ක්‍රීඩිකාව රකිමින් පන්දුව ලබා ගැනීමට හුරු කිරීම.
- ළමුන් දෙදෙනා බැගින් සිට ගැනීම. ඉදිරියෙන් රකින්නී සහ පසු පස ආක්‍රමණය කරන්නී පෙර ක්‍රියාකාරකමේ දී මෙන් අංක අනුව වලනය වන අතර රකින්නිය, ආක්‍රමණය කරන්නිය වෙත දෑස් යොමු කරමින් ඇය අනුව ම වලනය වීම.
- ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවගේ වලනවලට අනුකූල ව ලිස්සමින් ක්‍රීඩිකාව යන පැත්තට එම පැත්තේ පාදයෙන් පැනීමත් සමග පසු පාදය ඉදිරියට ගැනීම සිදු කිරීම. රකින්නිය වේගයෙන් උඩපැන පන්දුව ලබා ගැනීමට දෑත් යොමු කිරීම. මෙම ක්‍රියාකාරකම පන්දුව රහිත ව හා සහිත ව ද කරවීම.



පන්දුව රැකීම

- විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවට අවහිරයක් නොමැති ව බාධා කිරීමේ හැකියාව ලබා දීම



- පන්දුව ලබාගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පහිත වූ පාදය හඳුනා ගැනීම.
 පහිත වූ පාදයේ සිට අඩි 3 ක් ඈතින් පන්දුවට මුහුණලා සිට ගැනීම.
 පන්දුව විසි කරන දිශාව අනුව දෑත් දිගුකර බාධා කිරීම.
 පන්දුව ඉහළින් විසි කරන්නේ නම් උඩ පැනීම
 පන්දුව විසි කරන විට ඉහළ පැන, පන්දුව ලබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.
 දෙදෙනා බැගින් උපකරණ රහිත ව හා සහිත ව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදවීම.

ස්ථානය රැකීම

- පන්දුව යැවීම බාධා කිරීම අසාර්ථක වූ විට එම ක්‍රීඩිකාවට නැවත හිස් වූ ස්ථානය කරා ගමන් කර පන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීමේ අවශ්‍යතාව අවබෝධකර දීම.



දෙදෙනා බැගින් මුහුණට මුහුණලා සමීප ව සිට ගැනීම. ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාව ගමන් කරන දිශාව වැළැක්වීම සඳහා දෑත් දෙපසට දිගු කිරීමෙන් වළකින්න.

වැළැක්වීම පහසුව සඳහා විලක්ෂිත ඔසවමින් ගමන් කරන්න. විලක්ෂිත ඔසවා ඇතිලි මතට පැමිණ ශරීරය උස් ව තබා ගැනීමෙන් ගමන් කිරීම වැළැක්වීම පහසු කරයි.

රකිත ක්‍රීඩිකාව ඉදිරියෙන් තබා, ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවගේ චලනය අනුව ඇයට වැඩි වේගයෙන්, ඇය අනුව ඉදිරියට යමින් පන්දුව ලබා ගැනීම හෝ අනිත් අනිත් පන්දුවට ගැසීම. කිරීමට යොමු කරවන්න.

පන්දුව විදීම



- තනි අනිත් සහ දෑතින් පන්දුව විදීම
 විදීමේ දී පහත සඳහන් පරිදි ක්‍රියා කරවීම

 1. පන්දුව අත් ඇතිලි මත රඳවා හිසට උඩින් නළලට ආසන්නයේ ඉදිරියෙන් තබා ගැනීම වැලමිට ගෝල් කණුව දෙසට යොමු වී සෘජුව සිටගෙන සිටීම.
 2. පන්දුව ඉදිරිපසින් විදුම් වළල්ල දෙස බැලීම, දණ හිස් මදක් නමා සැහැල්ලුවට තබා සිරුර පහත් කරමින් විදීමේ චලනය ආරම්භ කිරීම
 3. දණහිස්වලින් දිග ඇඳීමත් සමග දෑත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැර පන්දුව විදීම. චලනයට ගැමීම ගැනීම දෙපතුල්වල සිට ආරම්භවී උකුල හරහා දෑත හා ඇතිලිවලට යොමු කිරීම. පන්දුවේ ගමන් මග විදුම් වළල්ල උඩින් උස් වකුයක පිහිටුවීම.
 4. විදුම් ඉරියව්වේ ඉහළ ම ස්ථානයේ දී පන්දුව අනිත් නිදහස් කිරීම. පන්දුව අනිත් නිදහස් වන විට පශ්චාත් ඉරියව්වේ දී දෑත් ඇතිලි සෘජුව කණුව දෙසට යොමු වීම.

විදීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

- පන්දුව රහිත ව පියවරක් ඉදිරියට තබා පියවරක් දකුණට තබා පියවරක් වමට තබා පියවරක් පිටුපසට තබා පන්දුව විදීමට යොමු කර වීම
- පන්දුව සහිත ව ඉහත අවස්ථා හතරම කර වීම
- ගෝල් කවයේ විවිධ ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීමට අවස්ථාව සැලසීම.
- නිදහස් පාදය ඉදිරියට තබා උඩ පනිමින් විදීම
- රකින්හෙකු ඇති ව විදීම

පුහුණු අභ්‍යාස

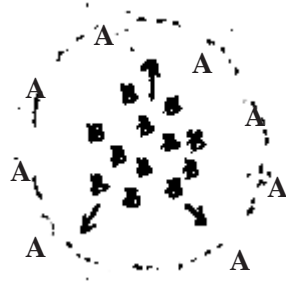
- පහසු ඉරියව්වෙන් සිට ගැනීම. දකුණු පාදය ස්ථාවර ව තබාගෙන වම් පාදය හැකි තරම් වම් පැත්තට තබා කඳ සහ දෑත් හැකිතාක් දුරට ඒ දෙසට දික්කර පන්දුව ඇල්ලීම නැවත වම් පාදය සිරුර උග්‍රව ගෙන පන්දුව ආපසු යැවීම. දකුණු පැත්තට ද ඒ අනුව කිරීම.



- CA සහ BD මීටර් 3 ක පමණ පරතරය ඇතිව සිට ගැනීම. පන්දු යවන්නා X ඉදිරියේ සිටියි. X විසින් B ට දමන පන්දුව ලබා ගැනීමට C,A සිටින ස්ථානයේ සිට B ගේ ඉදිරියට දිවීම
- C ලබාගත් පන්දුව නැවත පන්දු යවන්නාට යවා B වටා කරකී A ට දමන පන්දුව ලබා ගැනීමට A ඉදිරියට දිවීම සියලුම සිසුන් මාරුවී මෙම ක්‍රියාකාරකම කිරීම.



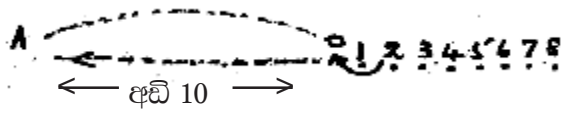
- A කණ්ඩායම කවය ඇතුළට මුහුණලා සිටීම. B කණ්ඩායම කවය තුළ සිටීම. සංඥාවට ඇතුළේ සිසුවියන් කවයෙන් පිටතට යා යුතු ය. කවය වටා සිටින සිසුවියන් B සිසුවියන්ට කවයෙන් පිටතට යාමට ඉඩ නොදී රැකිය යුතු ය. නැවත කණ්ඩායම් මාරුවී කිරීම.



- A, B සහ C රූප සටහනේ පරිදි ස්ථානගත වීම. C පන්දුව යවන්නා A ට වම් පසටත් B ට දකුණු පසටත් පන්දුව යැවිය යුතු ය. A පන්දුව ලබා ගැනීමට වම් පැත්තට නිදහස් වන විට B විසින් රැකිය යුතු අතර B දකුණු පැත්තට නිදහස් වන විට A විසින් රැකිය යුතුය. පන්දුව ලබාගන්නා නැවත C ට පන්දුව යැවිය යුතු ය.



- A ට මුහුණලා අඩි 10 ක පමණ දුරින් සිසුවියන් පෙළගැසී සිටිති. A විසින් 1 සිසුවියට පන්දුව දමයි. පසු පස සිටින 2 සිසුවිය 1 ඉදිරියට දුවමින් පන්දුව අල්ලා ආපසු A ට පන්දුව යවයි. 1 සිසුවිය පේළියේ පසු පසට දුවයි. A නැවත 2 සිසුවියට පන්දුව දමයි. 3 සිසුවිය ඉදිරියට දුවමින් පන්දුව ලබා ගනියි. 2 පේළියේ පසුපසට දුවයි. කණ්ඩායමේ සියලු ම දෙනා මේ අන්දමට කිරීම.



- නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.
- නිපුණතා මට්ටම 5.6 : පන්දු පාලනයේ නිවැරදි ව යෙදෙමින් වින්දනාත්මක ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.
- ක්‍රියාකාරකම 5.6 : පහර දෙමු පන්දුවට - හිසින් හා පාදයෙන්
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 5.6.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමේ පිටපතක්
 - ඇමුණුම 5.6.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 5.6.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - පාපන්දු කිහිපයක් (Foot Balls)
 - චතුරශ්‍ර හා ගෝල් සීමා සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය හුණු හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.6.1 :
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ පෙර පාඩම්වල දී ඉගෙන ගත් දෑ සිහිපත් කරවන්න.
 - නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී
 - ගෝල් පහර (Goal Kick)
 - නිදහස් පහර (Free Kick)
 - කොන් පහර (Corner Kick)
 - දඬුවම් පහර (Penalty Kick) වැනි පා පහරවල් ඵල්ල කරන බව
- පන්දුවට පා පහර ඵල්ල කිරීම පාදයේ විවිධ පැතිවලින් සිදු කළ හැකි බව
- හිසින් පහර දී පන්දුව විවිධ දිශාවලට යැවිය හැකි බව
- ගෝල් පහර, කොන් පහර වැනි පහර ඵල්ල කරන අවස්ථාවල දී පන්දු පාලනය සඳහා වැඩි වශයෙන් හිසින් පහර දීම භාවිත වන බව

(මිනිත්තු 20 යි)

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

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 5.6.3

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබාදෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
- ගුරු අත්වැල ඇසුරෙන් නිවැරදි කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල සමස්ත කණ්ඩායම නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පා පහර නිවැරදි ඵල්ලයට සිදු කළ යුතු බව.
- අවස්ථානුකූලව පන්දුවට පහර දීම සඳහා පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කරගත යුතු බව
- පා පහරේ වේගය, දුර අනුව පාලනය කළ යුතු බව
- හිසින් පහර දීම ඵල්ලයකට සිදු කළ යුතු බව
- හිසේ ඉදිරියෙන් (හළල් තලයෙන්) පන්දුවට පහර ඵල්ල කළ හැකි බව
- පාදයෙන් සහ හිසින් පහරදීම ඇමුණුම 5.6.3 හි සඳහන් පරිදි බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

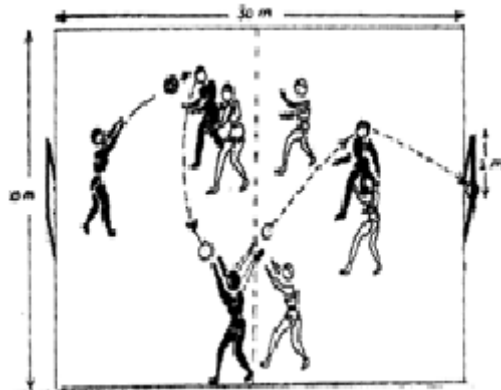
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පාදයේ විවිධ පැතිවලින් පන්දුවට පා පහර ඵල්ල කරයි.
- හිසින් පන්දුවට පහර ඵල්ල කරමින් වින්දනයක් ලබයි.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විවිධ පහර නිවැරදි ව ඵල්ල කරයි.
- කාර්ය කිරීමේ දී සක්‍රීය සහභාගිත්වය ලබාදෙයි.
- ස්ථානෝචිත ව ක්‍රියා කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ඇමුණුම 5.6.1

නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාව

- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට ගැලපෙන සේ සුදුසු ස්ථානයක මීටර් 30 x 20 චතුර්ශ්‍රයක් හෝ චතුර්ශ්‍ර සකස් කර ගන්න.
- එක් චතුර්ශ්‍රයකට එක් පන්දුවක් බැගින් ලබා දෙන්න.
- සියු කණ්ඩායම් දෙකක් එක් චතුර්ශ්‍රයකට වන පරිදි යොමු කරන්න.
- චතුර්ශ්‍රය දෙපස මීටර් දෙකක ගෝල් සීමා ලකුණු කරන්න.
- පන්දුවට පහරදීම සඳහා පාද යොදා නොගෙන පන්දුව අතින් අත පාස් කරමින් හා හිසින් පහර දෙමින් දෙපිලේ ක්‍රීඩකයින් ගෝල් ලබා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- ගෝලයක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව ගෝලය තුළට යොමු කළ යුත්තේ හිසින් ඵල්ල කරන ලද පහරකින් බව දැනුම් දෙන්න.
- මිනිත්තු 10 ක කාලයක් මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.



ඇමුණුම 5.6.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පහර දෙමු පන්දුවට - හිසින් හා පාදයෙන්

- විශ්වයේ අතිශය ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙස පාපන්දු හැඳින්විය හැකි ය. ලොව පුරා මිලියන 250 ක් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතව සිටිති. ඒ අතරින් මිලියන 40ක් කාන්තාවන් විම විශේෂ කරුණකි. දැනට ලෝකයේ රටවල් 207ක් පමණ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතර දිනෙන් දින පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා එකතුවන්නන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩි වන බව වාර්තාවලින් පෙනී යයි.

මෙම ක්‍රීඩාවේ ඉතා හොඳින් නියැලීම සඳහා පන්දුවට පා පහර දීම හා හිසින් පහර දීම යන ශිල්පීය ක්‍රම හොඳින් පුහුණු විය යුතු ය.

- පහත දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුවට පාදයෙන් හා හිසින් පහර දීමේ ශිල්ප ක්‍රම කිහිපයකි.
 - පන්දුව ඉදිරියට යැවීම සඳහා පාදයෙන් පහර දීම
 - පන්දුව ඉදිරියට යැවීම සඳහා හිසින් පහර දීම
 - පන්දුව පැතිවලට යැවීම සඳහා පා පහර දීම
 - පන්දුව පැතිවලට යැවීම සඳහා හිසින් පහර දීම
- මෙම ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ශිල්පීය ක්‍රමය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- එම දක්ෂතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා ආදර්ශන සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.6.3

ගුරු අත්වැල

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමේ දී පන්දුවට පා පහර එල්ල කිරීමත් හිසින් පහරදීමත් නිරන්තරයෙන් සිදුවේ. පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කර ගනිමින් හා හිසින් ද පන්දුව විවිධ දිශාවලට යොමු කිරීමට සෑම ක්‍රීඩකයෙක් ම උත්සාහ ගත යුතු වේ. පන්දුවට පා පහර දීම පහත සඳහන් ආකාරයට වර්ග කළ හැකි ය.

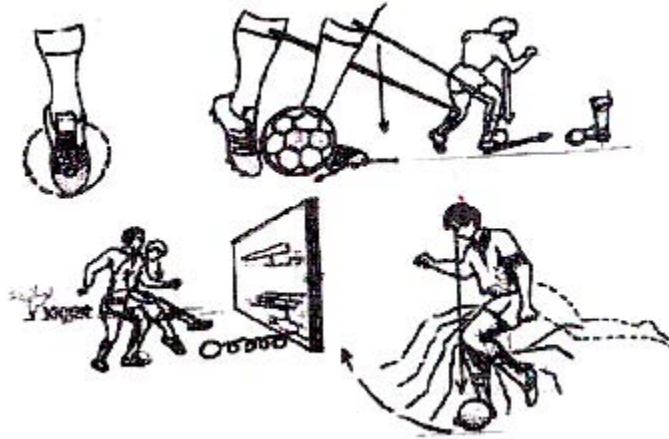
පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම (Inside Kick)

පන්දුවට පිටු පසින් ක්‍රීඩකයා සිටිය යුතු අතර මෙම පහරදීම කරනු ලබන්නේ පාදයේ ඇතුළු පැත්තේ වකුයේ නැමීමේ ඉහළ කොටසේ මධ්‍යයෙන්ය. පාදය ගැටෙනුයේ, පන්දුවේ මධ්‍ය හෝ ඉහළ කොටසය. මෙසේ පන්දුවට පහරදීමේ දී පන්දුව පහතින් ගමන් කෙරේ. නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තර ව මඳක් ඇතින් තබා ගත යුතු ය. කඳ කොටස තරමක් ඉදිරියට නැඹුරු විය යුතුය.



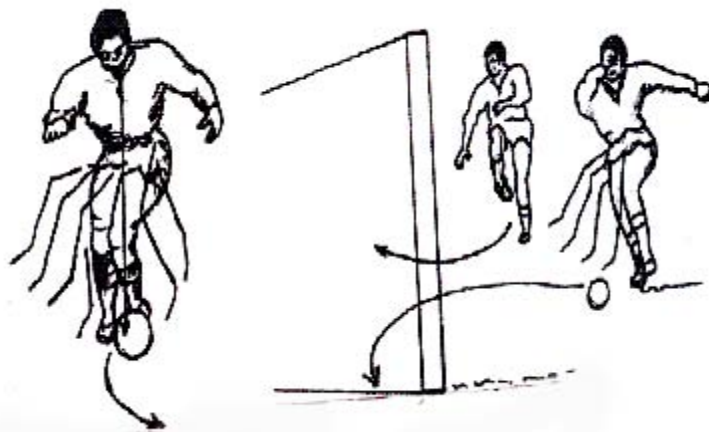
පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම (In step Kick)

පන්දුව පිටු පසින් ක්‍රීඩකයා සිටිය යුතු අතර පහරදීම සඳහා පාදයේ මතුපිට කොටස උපයෝගී කරගත යුතුය. (වළලුකර සංධිය හා ඇඟිලි අතර ප්‍රදේශය) මෙම පා පහරින් වඩාත් වේගය හිපදවිය හැකි අතර ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව යැවීමට, දුඬුවම්, හියම්, අනියම්, පහරවල් සඳහා ද භාවිතා කළ හැකිය.



පාදයේ මතුපිට පිට පැත්තෙන් පන්දුවට පහර දීම (Out Side Instep)

පන්දුවට පිටුපසින් ක්‍රීඩකයා සිටිය යුතු අතර, ඒ වෙනට පිටු පසින් පැමිණිය යුතුය. පහර දෙන පාදය පහර නොදෙන පාදය දෙසට හැරී ඇති අතර එම පාදයේ ඇඟිලි පොළොව දෙසට නෙරා ඇත. වළලුකර සන්ධිය තද වී ඇති අතර පන්දුව හා ගැටෙනුයේ පාදයේ පිට පතුල් සුළඟිල්ල දෙසට බර ප්‍රදේශයයි. පන්දුව චක්‍රව යැවීම සඳහාත්, ලකුණු ලබාගැනීම සඳහාත්, ප්‍රතිවා දී ගෝල් රකින්නන් මුලා කිරීම සඳහාත් මෙම පා පහර යොදා ගැනේ.



පාදයේ මතුපිට ඇතුළත ඉදිරියෙන් පන්දුවට පහර දීම (In side In step)

පන්දුව පිටු පසින් ක්‍රීඩකයා පන්දුව වෙතට මඳක් චක්‍රානුකූල ව පැමිණිය යුතු අතර පහර දෙන පාදයේ ඇතුළත පැත්තේ මාපට ඇඟිල්ල හා සම්බන්ධ කොටසෙන් පන්දුවේ ඇතුළු පැත්තට පහර එල්ල කළ යුතු ය. මෙම පහර මඳක් ඉහළින් හෝ ඉහළින් ඇතට යැවිය හැකිය. එසේ ම කොන් පහර, හිඳහස් පහර, ගෝල් පහර වැනි පහර සඳහා මෙම පා පහර වැඩි වශයෙන් භාවිත වේ.



විලඹින් පන්දුවට පහරදීම (Heel Kick)

ක්‍රීඩකයා පන්දුවට විරුද්ධ දිශාවට හැරිය යුතු අතර පන්දුව හා ගැටෙනුයේ පාදයේ විලඹ ප්‍රදේශයයි. පන්දුව නිතර ම පහර දෙන පාදයට පිටු පසින් තිබිය යුතු අතර, වළලුකර සංධිය තද කොට පිටුපසට හා ඉදිරියට පහර දෙන අවස්ථාවේ දී දණ හිස සංධියෙන් මඳක් නැමීමක් සිදුවේ. පන්දුව පිටුපසට යැවීමත්, ප්‍රතිවාදීන් හා ප්‍රතිවාදියා මුලා කිරීමටත් මෙම පහර උපයෝගී කර ගනී.

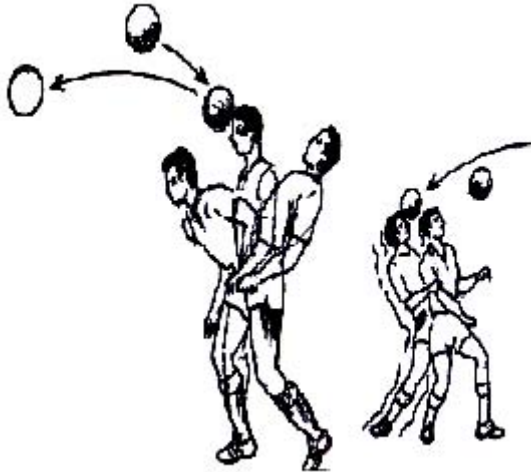


පන්දුවට හිසින් පහරදීම (Heading)

නළල් තලය මේ සඳහා උපයෝගී කරගන්නා අතර අවස්ථානුකූල ව බලය ලබාගැනීම ක්‍රීඩකයා සතු කාර්යයක් වුවත් වඩාත් ඉදිරියට පන්දුව යැවීම සඳහා ශරීරයේ ඉහළ කොටස ගුවනේ දී හෝ සිටගෙන පහර දෙන අවස්ථාවේ දී ද දුන්නක ආකාරයට ක්‍රියාත්මක කළ යුතුව ඇත. මේ සඳහා පිටේ මාංශ පේශීන්ගෙන් ලැබෙන බලය වඩාත් උපකාරී වේ. බෙල්ලේ මාංශ පේශීන් තුළින් ලැබෙන බලය වේගය වඩාත් දියුණු කර ගැනීමට පිටුවහලක් වේ. හිසින් පහර දීමේ දී එකතැන සිටීමත්, පහිමින් ගුවානේ පාවෙමින් එම ක්‍රියාව සිදු කළ හැකිය.

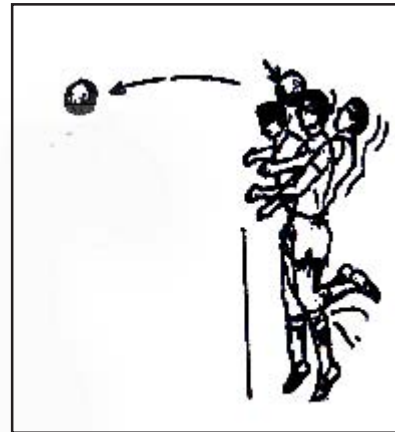
එකතැන සිට පන්දුවට හිසින් පහරදීම

මෙම අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ සමබරතාව ඉතාමත් වැදගත් වන අතර ක්‍රීඩකයා නිතර ම පන්දුවට පිටුපසින් සිට මෙම ක්‍රියාවට සම්බන්ධ වේ. දැස එක එල්ලේ පන්දුව වෙතට එල්ල වී තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.



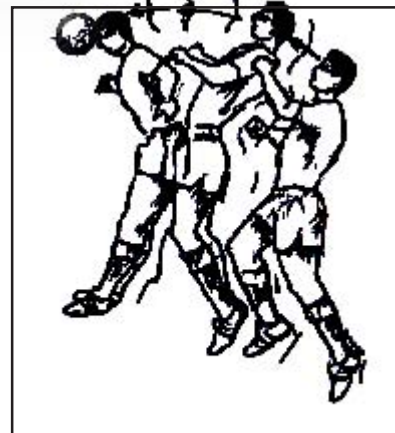
එක් පාදයකින් ඉහළට පනිමින් පන්දුවට හිසින් පහරදීම

තම කණ්ඩායම ආරක්ෂා කරගන්නා අවස්ථාවේ දී ද, ප්‍රහාරයක් එල්ල කරන අවස්ථාවේ දී හා පන්දුව බෙදා දෙන අවස්ථාවල දී , එක් පාදයකින් ඉහළට පහ පහරදීම යොදා ගැනේ. මෙහි දී ද පන්දුව ගැටෙනුයේ ක්‍රීඩකයාගේ නළල් තලයේය. දූස් එක එල්ලේ පන්දුව දෙසට යොමු වී තිබිය යුතු ය.



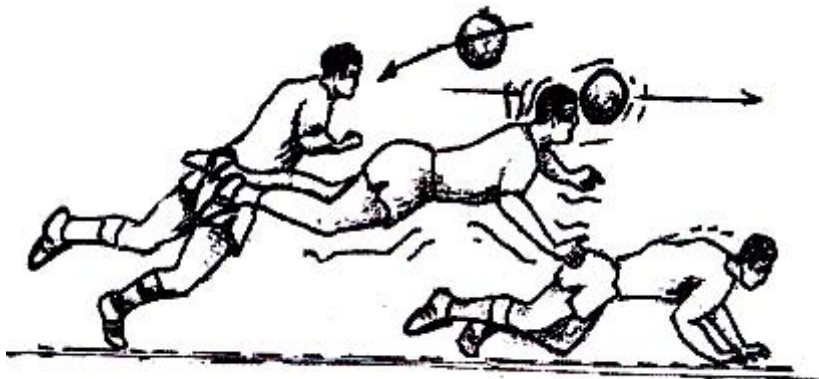
පාදවලින් ඉහළට පනිමින් පන්දුවට හිසින් පහරදීම

තම කණ්ඩායම ආරක්ෂා කරගන්නා අවස්ථාවේ දී ද, ප්‍රහාරයක් එල්ල කරන අවස්ථාවේ දී ද පන්දුව බෙදා දෙන අවස්ථාවේ දී ද මෙම ක්‍රමය අවස්ථානුකූලව යොදාගත හැකිය. මෙම අවස්ථාවේ දී ද, ක්‍රීඩකයා මදක් ගුවන් ගත වන අතර පන්දුවට පහර දීමට පෙර ශරීරයේ ඉහළ කොටස දන්නක ආකාරයට ක්‍රියාත්මක වේ. මෙම අවස්ථාවේ දී ද පන්දුව වෙතට දූස් යොමු වී තිබීම ක්‍රියාව සාර්ථක කරගැනීමට හේතුවක් වේ.



ගුවනන පාවි පන්දුවට හිසින් පහරදීම

මෙම ක්‍රමයේ දී තම පිල ආරක්ෂා කරගන්නා විටත්, ප්‍රහාරය එල්ල කරන විටත් අනුගමනය කළ යුත්තේ පෙර ක්‍රියා හා සමාන පිළිවෙතකි. පන්දුව බෙදා දීමට සුළු වශයෙන් මේ ක්‍රමය උපයෝගී වුවත් එය සෑම විට ම නිවැරදි ඉලක්කයට යැවීමට අපහසු ය. පන්දුවේ ගමන් විලාසය අනුව එක් පාදයක් හෝ දෙපා උපයෝගී කර ගනිමින් ගුවනේ පාවි හිසින් පහරදීම කළ හැකිය. මෙය ඝෂණික ක්‍රියාවකි.



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

නිපුණතා මට්ටම 5.7 : නිවැරදි උපක්‍රම භාවිත කරමින් වින්දනාත්මක ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.7 : තුළුට විසිකොට - පෙරට යෑමට රකිමු දැල අපි - ජය ගැනීමට

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 5.7.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමේ පිටපතක්
 - ඇමුණුම 5.7.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 5.7.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - පාපන්දු කිහිපයක් (Foot Balls)
 - සීමා ඉරි ලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය හුණු හෝ ආදේශක ද්‍රව්‍ය

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 5.7.1 : • පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා පිළිබඳ පෙර පාඩම්වල දී ඉගෙන ගත් දෑ සිහිපත් කරවන්න.

• නියුක්තකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.

• පහත දැක්වෙන කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී තුළුට විසිකිරීම,
 - එක තැන සිට
 - දුවගෙන විත් සිදු කළ හැකි බව
- තුළුට විසිකිරීමේ දී ඊට අදාළ නීති රීති අනුගමනය කළ යුතු
- දැල රැකීම සඳහා වෙනම ම ක්‍රීඩකයෙක් යොදා වන බව
- දැල රැකීම විවිධ ක්‍රම වලට සිදු කළ හැකි බව

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 5.7.2 : • සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.

• ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා, හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.

• කාර්ය පවරා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.

• කණ්ඩායම් අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 5.7.3 : • කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

• විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.

• සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.

• ගුරු අත්වැල ඇසුරෙන් නිවැරදි කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල සමස්ත කණ්ඩායම නිරත කරවන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- තුළට විසිකිරීමේ දී,
 - සීමා ඉරි ස්පර්ශ කළ නොහැකි බව
 - පා දෙක ම පොළවේ ස්පර්ශ ව තිබිය යුතු බව
 - දෑතින් ම පන්දුව විසිකළ යුතු බව
 - හිසට ඉහළින් දෑත් දිගහැර පන්දුව විසි කළ යුතු බව
- දැල රැකීමේ දී
 - විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරන බව
 - සීමා ප්‍රදේශයක් පවතින බව
 - දැල රැකීම සහ තුළට විසිකිරීම ඇමුණුම 5.7.3 හි සඳහන් පරිදි බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පන්දුව තුළට විසිකිරීම නිවැරදි ව ආදර්ශනය කරයි.
- දැල රැකීමෙන් වින්දනයක් ලබයි.
- හිනි ඊනිවලට අවනතව පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.
- කාර්යය කිරීමේ දී සහභාද්‍රයන් කෙරෙහි සැලකිලිමත් වෙයි.
- සහානුභූතියෙන් යුතු ව කණ්ඩායමක සමාජිකයන්ට සවන් දෙයි.

ඇමුණුම 5.7.1

නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාව

- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවට ගැලපෙන සේ වෘත්තයක ආකාරයට සිසුන් ස්ථාන ගත කරන්න.
- අහඹු ලෙස තෝරාගත් සිසුන් දෙදෙනෙකු වෘත්තය මැදට කැඳවන්න.
- වෘත්තය වටා සිටින සිසුන් අතර පන්දුව පාස් කිරීමට යොමු කරවන්න.
- පාස් කරන පන්දුව ලබා ගැනීමට මැද සිටින සිසුන් දෙදෙනා යොමු කරන්න.
- මැද සිටින සිසුවෙක් පන්දුව ලබා ගත හොත් එම අවස්ථාවේ පන්දුව පාස් කළ සිසුවා වෘත්තය මැදටත් පන්දුව ලබාගත් සිසුවා වෘත්තය වෙතටත් යා යුතු බව දැන්වන්න.
- මිනිත්තු 10 ක කාලයක් මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.

ඇමුණුම 5.7.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

තුළට විසිකොට - පෙරට යෑමට
රකිමු දැල අපි - ජය ගැනීමට



ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලිය පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දැකිය හැකි උසස් ම තරගාවලියයි. මේ සඳහා ලොව සුපරිතම, පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කරයි. ඔවුන් එසේ සුපිරි තත්ත්වයට පත්ව ඇත්තේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත වන ශිල්පීය දක්ෂතා හොඳින් ප්‍රගුණ කිරීමෙනි.

පහත දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුළට විසිකිරීම හා දැල රකින ක්‍රම කිහිපයකි

- එක තැන සිට පන්දුව තුළට විසි කිරීම
- දුවගෙන විත් පන්දුව තුළට විසි කිරීම
- බිම දිගේ දැල වෙත එන පන්දුව රැකීම
- ඉහළින් දැල වෙත එන පන්දුව රැකීම

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දැල රැකීම (Goal Keeping) හා පන්දුව තුළට විසිකිරීම(Throw in) යන ශිල්පීය දක්ෂතා අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ශිල්පීය දක්ෂතාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක්ව එම දක්ෂතාව ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- සාමූහික ව කිහිපවරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවන්න.
- එම දක්ෂතාව දියුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා ආදර්ශන සමස්ත කණ්ඩායම වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 5.7.3

ගුරු අත්වැල

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දැල රැකීම (Goal keeping) හා පන්දුව තුළට විසිකිරීම (Throw in) නිරන්තරයෙන් සිදුවේ. දැල රැකීමේ හා තුළට විසිකිරීමේ විවිධ ක්‍රම පහත දැක්වෙන ආකාරයට දැක්විය හැකිය.

දැල රැකීම (Goal keeping)

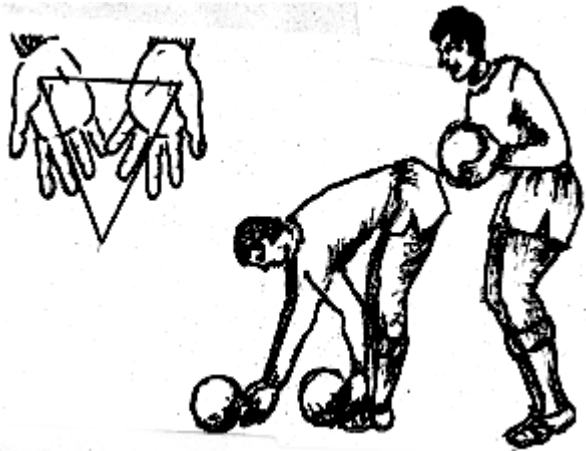
දැල රැකීම යනු පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ විශේෂ අවස්ථාවක් ලෙස සැලකිය හැකිය. ක්‍රියාකාරී කඩිසර දැනකින් යුත් ගෝල් රකින්නා තම පිලේ ජයග්‍රහණයේ නියමුවා වෙයි. දැල වෙත එන පන්දුව දැනින් ඇල්ලීම, ඇල්ලීමට නොහැකි. ඉහළින් එන පන්දු ගෝල් කණු පිටතින් යැවීම, ලබා ගත නොහැකි පන්දුවලට දැනින් හෝ තනි අතින් මිට මොළවා පහරදී ගෝල් කණු පිටතින් යැවීම වැනි ක්‍රියා මගින් ප්‍රතිවාදීන්ට ගෝල ලබා නොදීම මොහුගේ කාර්ය වේ.

ගෝල් රැකීමේ විවිධ ක්‍රම

- බිම දිගේ ඇදී එන පන්දුව රැකීම
- බිම දිගේ ඇදී එන පැති පන්දුව රැකීම
- පපු මට්ටමෙන් හා උදුර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම
- හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම
- පැති පන්දුව පැන රැකීම
- ඉහළින් එන පන්දුව හරස් බාරයට (cross bar) ඉහළින් පිටුපසට යැවීම
- දැනට ගත නොහැකි පන්දුව ඉදිරියට හෝ පැත්තට යැවීම
- දැනට ගත නොහැකි පන්දුව ගෝල් කණු පිටතට යැවීම
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයා සමඟ එන පන්දුව රැකීම

- බිම දිගේ ඇදී එන පන්දුව රැකීම

රකීන්නාගේ ශරීරය පන්දුවට පිටුපසින් තිබිය යුතු අතර දෑතේ ඇඟිලි විහිදුවා සුළඟිලි මදක් උංකොට පන්දුවට පිටුපසින් තිබිය යුතු වේ. උරහිස් අතර සමාන පරතරයක් තිබිය යුතු අතර පාද ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන සේ තිබිය යුතු යි. ශරීරයේ ඉහළ කොටස සම්පූර්ණයෙන් ම පොළොව දෙසට නැවී තිබීම හා පාද උඩට තිබීම පන්දුව රකීන්නා පසුකර නොයාමට හේතුවේ. දෑස් එක එල්ලේ පන්දුව වෙතට යොමු වී තිබීම හා දෑත් මත රැඳුණ පන්දුව වහා පපුව මතට ගෙන ඒම ආරක්ෂාකාරී පියවරක් වේ.

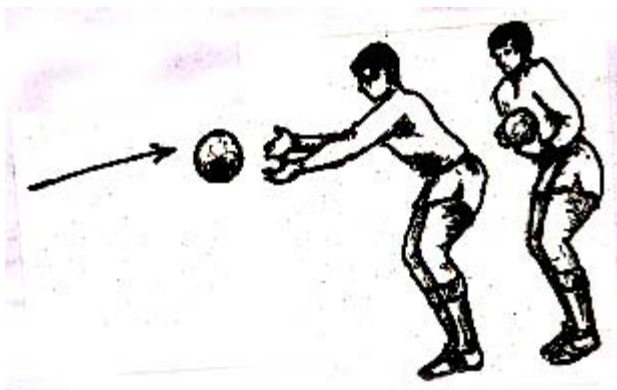


- බිම දිගේ ඇදී එන පැති පන්දුව රැකීම

රකීන්නා සිටින ස්ථානයේ සිට වම් පැත්තෙන් හෝ දකුණු පැත්තෙන් පන්දුව ගමන් ගන්නේ ද, රකීන්නා වහා එම දිශාවට යා යුතු ය. පන්දුවට පිටු පසින් රකීන්නා සිටිය යුතු අතර දකුණු පාදයේ ඇඟිලි මදක් දකුණු දිසාවටත් තිබිය යුතු ය. වම් පාදය සම්පූර්ණයෙන් ම නැමී ඇති අතර එම පාදයේ ඇඟිලි හා දණහිස් පොළොව ස්පර්ශ ව පවතී. දෑත් මදක් වැලමිට සන්ධි මගින් නැමී ඇති අතර සුළඟිලි මදක් උඩට ඇඟිලි විහිදුවා තැබීම නිවැරදි ක්‍රමය වේ. ශරීරයේ ඉහළ කොටස මදක් පන්දුව දෙසට නැමී ඇති මේ අවස්ථාවේ දී දෙනෙන් පන්දුව වෙතට නිවැරදි ව යොමු කිරීම හා දෑතේ රැඳුණ පන්දුව වහා දෑතේ ආධාරයෙන් පපුව මතට ගෙන ඒම ආරක්ෂාකාරී නිවැරදි ක්‍රමය යි.



- පපුව මට්ටමෙන් හා උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම



මෙම අවස්ථාවේ දී ශරීරය පන්දුවට පිටු පසින් තිබිය යුතු වේ. ශරීරයේ ඉහළ කොටස ඉදිරියට නැමීම හා දිග හැරීම පන්දුවේ ගමන් විලාශය අනුව සිදුවේ. ශරීරයේ සමබරතාව තිබිය යුතු අතර පන්දුව තමාගේ පපුව මට්ටමට සමීප වනවාත් සමග ම දෑත් වැලමිටෙන් මදක් නවා දෑත් ඉදිරියට යවන්න. මෙහි දී ඇඟිලි විහිදුවා දෑත් මත පන්දුව රඳවා ගත යුතු වේ. එමෙන් ම දෑස් ග්‍රහණයත් පන්දුවට ලබාදිය යුතු වේ. මේ ආකාරයෙන් උදර මට්ටමෙන්

එන පන්දුවල දී පන්දුව වෙතට දැන් ඉදිරියට යවා දැන් වැලමිට සන්ධිවලින් මඳක් නවා, පන්දුව වැළඳ ගත යුතු වේ. ඉහත ක්‍රියාවන් දෙකෙහි ම අවසානය, පන්දුව පපුවේ හෝ උදරයේ ග්‍රහණයට ලක්කර ගැනීම ය. පාද දණහිස් සන්ධිවලින් මඳක් නැමීමක් සිදුවන අතර නිවැරදි ව පන්දුව දෙසට හෙත් යොමු කළ යුතු ය.

• හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම

රකින්නාගේ දැන් පන්දුවට පිටුපසින් තිබිය යුතු වේ; මේ ක්‍රමයේ දී එකතැන සිට රැකීමටත්, මඳක් ඉහළ පැන රැකීමටත් සිදුවේ. දැන් ඇඟිලි විහිදුවා මාපට ඇඟිලි ලංකොට පන්දුවට හොඳ ආරක්ෂක බැමීමක් ලෙස දැන් තිබිය යුතුවේ. දැඩි ශක්තියක් දැන් ඇඟිලි මත තිබිය යුතු ය. මෙම අවස්ථාවේ පාදවල ඇඟිලි මතින් නික්මීමේ හා පැනීමේ බලය ලැබේ. දණහිස් සන්ධිවල නැමීම හා දිග නැරීම නික්මීමේ ප්‍රමාණය මත වෙනස්වේ. හිස ඉහළට එසවී ඇති අතර පාද මතට හොඳ ශක්තියක් ලැබීම සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගෙනදීමට හේතුවේ. පන්දුව වෙතට නිවැරදි ව හෙත් යොමු කිරීම හා අවසාන ක්‍රියාව වශයෙන් දැන් රැඳුණ පන්දුව වහා පපුව මතට ගත යුතු ය.



• පැති පන්දුව පැන රැකීම

මෙම අවස්ථාව රකින්නාට උදාවන්නේ එකතැන සිට පන්දුව රැකීමට නොහැකි වූ විටය. රකින්නාගේ වම් පැත්තෙන් හෝ දකුණු පැත්තෙන් බිම දිගේ හෝ සැලකිය යුතු ඉහළ මට්ටමකින් පන්දුව ගෝල් කණු අතර ගමන් කිරීමට තැත් කරන අවස්ථාවක දී රකින්නාට පන්දුව රැක ගැනීම පිණිස එන දිසාවට පැන, වැතිර පන්දුව රැක ගැනීමට සිදු වේ. දැන් ඇස් මට්ටමේ සිට වැලමිටෙන් නවා පන්දුව එන දිසාවට වේගයෙන් යැවිය යුතු ය. මෙහි දී ඇඟිලි වඩාත් විහිදුවමින් පන්දුව පිටුපසින් තිබිය යුතුයි. පහත පැත්තේ පාදයෙන් ලැබෙන බලය නිසා පන්දුවට කිරීටුවීමට අවශ්‍ය නික්මීමේ බලය ඉන් ලැබේ. ශරීරය පොළොවට පහත වූ වහාම හිස පොළොවෙන් ඉහළට එසවිය යුතු අතර පන්දුව දැන්වල ආධාරයෙන් පපුව මත දැඩි ලෙස රඳවා ගත යුතු ය. දැන් නිවැරදි ඉලක්කයට පන්දුව වෙතට යැවිය යුතු ය.



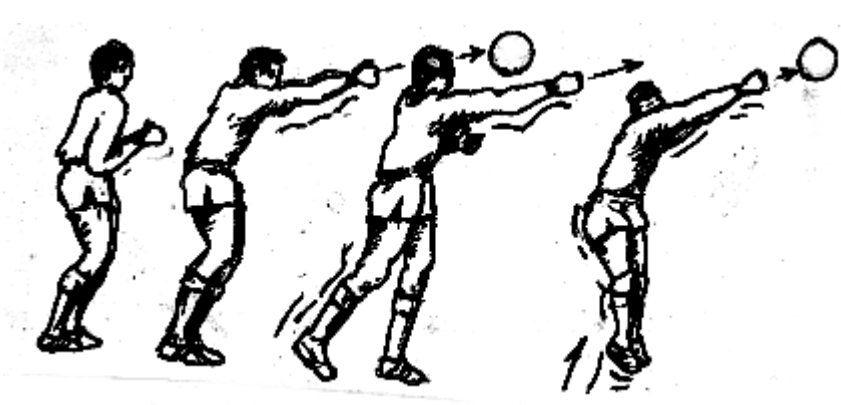
- ඉහළින් එන පන්දුව හරස් බාරයට (cross bar) ඉහළින් පිටුපසට යැවීම

මෙම ක්‍රියාව සඳහා දැන හෝ එක අතක් හෝ උපයෝගී කරගත හැකි වේ. අත වඩාත් දිග හැර අල්ල කොටසින් පන්දුව පතුළට ගැසීමෙන් පන්දුව හරස් බාරයට ඉහළින්, පිටතට යැවීමට හැකිය. දැනට රඳවා ගත නොහැකි ඉතාමත් අවදානම් අවස්ථාවල දී මේ ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමට සිදුවේ. පාදයේ ඉදිරි කොටසින් වඩාත් හොඳ නික්මීමක් ලබාගැනීමට සිදුවේ. මෙහි දී පන්දුවේ ගමන් විලාසය උස් පහත් තත්ත්වය අනුව රකින්නාට මෙම ක්‍රියාව නිගමනය කිරීමට සිදුවේ. පාද දණහිස්වලින් මදක් නැමීමක් සිදුකළ යුතු අතර එක් පාදයක් හෝ දෙපා යොදා එක තැන සිට හෝ ගුවනට ගොස් මේ ක්‍රියා දාමයේ නිරතවීමට සිදුවේ. මෙහි දී දැස් නිවැරදි ව පන්දුව වෙත යොමු කිරීම, ක්‍රියාවේ ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට උපකාරී වේ.



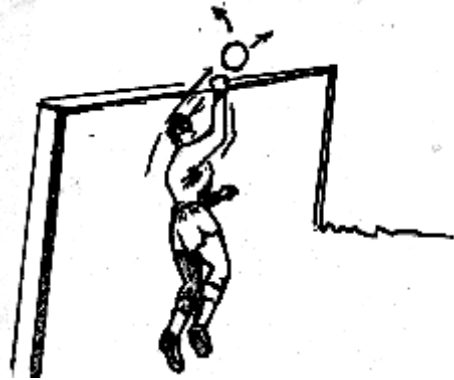
- දැනට ගත නොහැකි පන්දුව ඉදිරියට හෝ පැත්තට යැවීම

විශේෂයෙන් මෙම අවස්ථා උදාවෙත තැන් හැටියට සැලකිය හැක්කේ, ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු හා වැඩි දෙනෙකුගේ දැඩි බලපෑමට ලක් වූ අවස්ථාවල දී ය. උදාහරණ ලෙස කොන් පහරක්, හරස් පහර, නියම්, අනියම් පහරක් වැනි පහර ගත හැකි ය. රකින්නාගේ දැනේ රඳවා ගැනීමට නොහැකි අවදානම් අවස්ථාවේ දී එකතැන සිට බොහෝ දුරට ඉහළ ගොස් එම ක්‍රියාවේ නිරතවීමට සිදුවේ. එහි දී මීට මොළවා දැන් එක් කොට පපුව මධ්‍යයේ සිට, දැන් වේගයෙන් පන්දුව වෙත ගමන් කෙරේ. වැලමිට සන්ධිවලින් දැන් නමා පන්දුවේ පතුළට හෝ පන්දුවේ මධ්‍යය හා ගැටීම සිදු කරයි. මෙහි දී නික්මීමේ බලයක් ද එමගින් ලැබේ. පාද දණහිස් මතින් නැමීමෙන් දැඩි බලයක්, ක්‍රියාව සඳහා ලැබේ. මේ ක්‍රියාවේ අවසානයේ දී රකින්නා ඉදිරියට හෝ පැත්තකට ඇදී යා හැකි ය. නිවැරදි ව පන්දුව වෙතට හෙත් යොමු කිරීමට මෙහි දී වගබලා ගත යුතු වේ.



• දූෂ්‍ය ගත නොහැකි පන්දුව ගෝල් කණු පිටතින් යැවීම

මෙම ක්‍රියාවලියේ දී රකින්නාට වඩාත් ක්ෂණික තීරණයකට එළඹීමට සිදුවේ. දූෂ්‍ය ග්‍රහණයට රඳවා ගත නොහැකි පන්දුවේ ගමන් මග වෙනස් කිරීමට පන්දු රකින්නාට සිදුවේ. පන්දු රකින්නා විසින් පැත්තකට වේගයෙන් පැන, අත හෝ දූෂ්‍ය මීට මොළවා, පන්දුවේ මැදට හෝ පතුළට ඇතිමෙන් පන්දුවේ ගමන් මග වෙනස් කළ හැකිය. මෙහි දී ඇඟිලි මීට මොළවා , වැලමිට සන්ධියෙන් නවා පන්දුවට පහර දිය යුතු ය. රකින්නාගේ වම් දෙසින් එන පන්දුවට පැන වම් අතින් ඇතිමත්, දකුණු දෙසින් එන පන්දුවට පැන දකුණු අතින් ඇතිමත් වාසිදායක වේ. පැනීම සඳහා අවශ්‍ය බලය එම පැත්තේ පාදයෙන් ලැබෙන අතර පැනීමේ දුර ප්‍රමාණයේ වාසිය නිසා පන්දුව ඉවතට යැවිය හැකි වේ. අවසාන ක්‍රියාවෙන් රකින්නා පිටිය මත පතිත වන නිසා හිස ඉහළට ඔසවා ගත යුතු ය. දූෂ්‍ය එක එල්ලේ නිවැරදි ඉලක්කයට යෙදිය යුතු ය.



• ප්‍රතිවාදියා සමඟ එන පන්දුව රැකීම



මෙම අවස්ථාව රකින්නාට ඉතාමත් තීරණාත්මක මෙන්ම ඉතාමත් අවදානම් අවස්ථාවක් ද වීමට ඉඩ ඇත. මේ අවස්ථාවේ දී රකින්නා අවසාන ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයා වේ. රකින්නා තුළ මේ මොහොතේ දී හොඳ එඩිතර ආත්ම ශක්තියක් වර්ධනය වී තිබිය යුතු වේ. එමෙන් ම තම බුද්ධියේ ඵලය මේ අවස්ථාවේ දී මැන ගත හැකි ය. ප්‍රතිවාදියාගේ පාදයේ ගැටෙමින් පන්දුව එන මෙම මොහොතේ ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයාට ඉදිරියෙන් රකින්නා, වහා පොළොවට පතිත විය යුතු ය. ඔහු ප්‍රථමයෙන් පන්දුව වෙතට ඇදී යා යුතු ය. ඉන්පසු ගෝලයේ (යාර 08 සීමාව) ගෝල් කණු අතර සීමාව වැසෙන ලෙස ආවරණයක හැඩයට රකින්නා ප්‍රතිවාදියා ඉදිරියේ පොළොවට පතිත විය යුතු ය. ඉන්පසු පන්දුව දූෂ්‍ය ග්‍රහණයට ගෙන වහා ආරක්ෂාකාරී පියවරක් ලෙස (මුහුණ ආරක්ෂා වනසේ) මුහුණ ඉදිරියෙන් තබාගැනීම විධිමත් පියවරකි. දූෂ්‍ය පන්දුව දෙස යෙදීම ඉතා වැදගත් ය.

• තුළට විසිකිරීම (Throw in)

පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් තිබෙන අතර තුර, පාපන්දු ක්‍රීඩා පිටියේ පැති ඊර්ධා දෙකෙන් පිටතට ගිය විට, තුළට විසි කිරීමක් ලබා දෙයි. අවසන් වරට පන්දුව ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවිරුද්ධ කණ්ඩායමට, මෙම තුළට විසිකිරීම හිමිවේ. පන්දුව තුළට විසිකිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නීතිරීති පහත දැක්වේ.

- පන්දුව විසිකිරීමේ දී පාද දෙක ම පොළවෙහි ස්පර්ශවී තිබිය යුතුය.
- පන්දුව විසිකරන අවස්ථාවේ දී සීමා ඉරි ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය.
- පන්දුව දැනින් ම අල්ලා ගත යුතු ය.



- හිසට ඉහළින් දැන් දිග හැර පන්දුව විසි කළ යුතු ය.



- පිටියේ වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරේ කුමන හෝ කොටසක පන්දුව ස්පර්ශ වනතෙක් තුළට විසිකරන්නා පන්දුවට පහර එල්ල නොකළ යුතු ය.

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

නිපුණතා මට්ටම 6.5 : උස පැහිම පිවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.5 කාලය : ' ඉහළට තවත් ඉහළට - පනිමු ජය ලැබුමට ' : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.5.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාව
 - ඇමුණුම 6.5.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්
 - ඇමුණුම 6.5.3 ට ඇතුළත් පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්
 - ඇමුණුම 6.5.4 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
 - ඇමුණුම 6.5.5 ට ඇතුළත් උපකරණ තබා සකස් කරගත් කාර්ය පරිශ්‍රය

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 6.5.1 : • සිසුන් 6 වන සහ 7 වන ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙනගත් පැහිම සම්බන්ධ මූලික ක්‍රියාකාරකම් සිහිපත් කරවන්න.

- සිසුන් නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.
 - නිවැරදි ලෙස පැහිම සිදු කළ විට ක්‍රීඩාවෙන් ජයගත හැකි බව
 - වැඩි උසක් නිවැරදි ව පැහිමෙන් ද ක්‍රීඩාව ජයග්‍රහණය කළ හැකි බව
 - පැහිමට ගැමිමක් ගැනීම සඳහා දෙපා සහ දෙඅත් භාවිත කළ යුතු බව

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 6.5.2 : • පන්තියේ සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.

- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා සමග අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- ඉගෙනුම් පරිශ්‍ර වෙත කණ්ඩායම් යොමු කරවන්න.
- කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- ආදර්ශන සහිතව අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 6.5.3 : • ආදර්ශන ද සහිත ව 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.

- අවතීර්ණ ධාවනය , නික්මීම, හරස් දුණ්ඩ තරණය හා පතිතවීම සහිත සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමයේ සමස්ත පන්තිය නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවනසේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- උස පතිත ක්‍රීඩකයන් මුල් කාලයේ සිට ම කතුරු පිම්ම යොදා ගත් බව
- මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය (Scissor technique) කොටස් හතරකින් යුක්ත බව
 - අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
 - නික්මීම (Take off)
 - හරස් දුණ්ඩ තරණය (Bar Clearance)
 - පතිතවීම (Landing)
- කතුරු පිම්මේ දී ධාවන දිශාව හා හරස් දුණ්ඩ අතර කෝණය 30⁰-45⁰ පමණ වීම යෝග්‍ය බව
- හරස් දුණ්ඩ තරණයේ දී දෙපා දිගු කොට ඇරුණු කතුරුක ආකාරයෙන් ගමන් කරන නිසා මෙම පැනීම කතුරු පිම්ම ලෙස හැඳින්වෙන බව
- සාර්ථක පැනීමකට ඉහත අවස්ථා හතර අතර මනා සබඳතාවක් තිබිය යුතු බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- කතුරු පිම්මෙහි අවතීර්ණ ධාවනයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරමින් නිවැරදි ව ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- හුරු පාදයෙන් නික්මීමෙන් පැනීම සඳහා වැඩි බලයක් උපයාගත හැකි බව පිළිගනිමින් නිවැරදි ව හුරු පාදයෙන් නික්මීමෙහි නිරතවෙයි.
- කතුරු පිම්මේ සමස්ත ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා හතර නිවැරදි ව ආදර්ශනය කරයි.
- තමන් දන්නා දෙයින් අන්‍යයන් පෝෂණය කරන අතර අන්‍යයන්ගේ අදහස්වලින් තමන් පෝෂණයවේ.
- තමන්ගේ මෙන් ම අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ක්‍රියාත්මක වේ.

ඇමුණුම 6.5.1

නියුක්තකරණ ක්‍රීඩාව

- රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට මීටර් පහක අරයකින් යුත් වෘත්තයක් සලකුණු කරන්න.
- එක් අයෙකු රවුම මැද සිටුවා සෙසු සිසුන් රවුම වටේට සිටුවන්න.
- එම සිසුවාට ස්කිපිං ලණුවක් හෝ ඊට සමාන උපකරණයක් දී එය රවුම වටේට පහතින් කරකැවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- රවුම වටේ සිටින සිසුන්ට ස්කිපිං ලණුවට ඉහළින් පැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ස්කිපිං ලණුවේ පැටලෙන සිසුන් දැවී යන සිසුන් ලෙස පිටත සිටුවන්න.
- ස්කිපිං ලණුවේ උස ක්‍රමයෙන් ස්වල්ප වශයෙන් වැඩිකරමින් ක්‍රීඩාව අඛණ්ඩ ව කරගෙන යන්න.
- අවසානයේ රවුමේ ඉතිරිවන ශිෂ්‍යයා ජයග්‍රාහකයා ලෙස නම් කරන්න.

‘ ලණුව උඩින් පනිමු’

DODGE THE ROPE



ඇමුණුම 6.5.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
ඉහළට තවත් ඉහළට - පනිමු ජය ලැබුමට

උස පැනීම මලල ක්‍රීඩාවේ ඉසව්වකි. විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම අනුව උස පනින ක්‍රීඩකයින් ඔබ කොතෙකුත් දැක ඇත. උස පැනීමේ දී යොදාගන්නා එක් ශිල්පීය ක්‍රමයක් ලෙස කතුරු පිම්ම හැඳින්විය හැකි ය. කතුරු පිම්ම ශිල්පීය ක්‍රමය ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු.

- පහත දැක්වෙනුයේ උස පැනීමේ කතුරු පිම්ම ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා වේ.
 1. අවතීර්ණ ධාවනය හා නික්මීම
 2. හරස් දණ්ඩ තරණය හා පහිත වීම
- ඉහත අවස්ථා අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන අවස්ථාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- සැවො ම එක් ව ඇමුණුම 6.5.3 ට ඇතුළත් පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්හි නිරතවන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව ඇමුණුම 6.5.4 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාවට නැංවීමේ දී මතුවන ගැටලු සාමූහික ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ අවස්ථාව පිළිබඳ අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 6.5.3

පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

- පාදයක් ඉදිරියට නබා හික් මි විරුද්ධ පාදය හා අන ඉදිරියට ඉහළට දිගු කිරීම
- දකුණු පසින් ආරම්භ කර පියවර තුනක් දුවමින් ඉහත ආකාරයට දකුණු පාදයෙන් හික්මි විරුද්ධ පාදය හා අන ඉදිරියට, ඉහළට දිගු කිරීම.
- වම් පසින් ද පියවර තුනක් දුවමින් ඉහත ආකාරයට වම් පාදයෙන් හික් මි විරුද්ධ පාදය හා අන ඉදිරියට හා ඉහළට දිගු කිරීම
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් හික්මි ම සඳහා වඩා සුදුසු පාදය හඳුනාගන්න.
- එක තැන සිට වම් පාදයෙන් හික් මි ඉරකට උඩින් දකුණු පාදයට පසු පසින් වම් පාදය ඇරුණු කතුරක ආකාරයෙන් ගෙන පතිත වන්න.
- එකතැන සිට වම් පාදයෙන් හික් මි අඟල් 06ක් පමණ උස ලණුවකින් ඉහත ආකාරයට පාද ගෙන පතිතවන්න.
- පියවර කිහිපයක් ඇවිදීමින් ඉහත ආකාරයට ලනුවක් ඉහළින් පැහීම, පතිතවීම, සිදු කරන්න.
- පියවර තුනක් ඉදිරියට දුවමින් ඉරක් ඉහළින් ඉහත ආකාරයට පැහීම හා පතිතවීම සිදු කරන්න.
- පියවර තුනක් ඉදිරියට දුවමින් අඩි එකක් පමණ උස ලනුවකට ඉහළින් ඉහත ආකාරයට පැහීම හා පතිතවීම සිදු කරන්න.



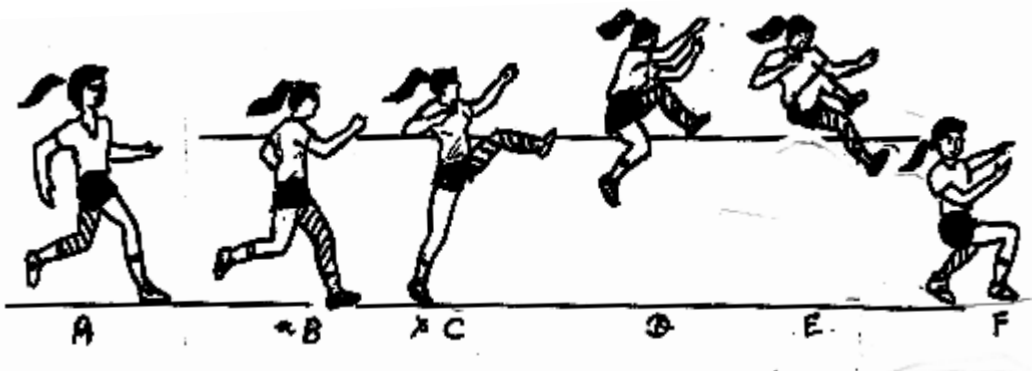
ඇමුණුම 6.5.4

තොරතුරු පත්‍රිකාව

උසපැහීමේ කතුරු පිම්ම ශිල්පීය ක්‍රමය පියවර හතරකින් යුක්තය.

1. අවතීර්ණ ධාවනය
2. හික්මීම
3. හරස් දණ්ඩ තරණය
4. පතිතවීම

දකුණු පාදයෙන් හික්මීම කරන ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත දක්වා ඇත. වම් පාදයෙන් හික්මීම කරන ක්‍රීඩකයන් සඳහා මෙහි ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.



- අවතීර්ණ ධාවනය
 - අවතීර්ණ ධාවනය සඳහා යෝග්‍ය දුර ප්‍රමාණය පියවර 7 -14 පමණ වේ.
 - දකුණු පාදයෙන් නික්මෙන ක්‍රීඩකයන් මෙට්‍රිටයට තමාගේ වම් පැන්තේ සිට හරස් දණ්ඩ දක්වා ධාවනය කළ යුතු ය.
 - මෙම ධාවන දිශාවේ, හරස් දණ්ඩ අතර කෝණය 30⁰ -45⁰ පමණවීම සුදුසු ය.
- නික්මීම
 - අවතීර්ණ ධාවනයේ අවසන් පියවර මෙට්‍රිටයට ආසන්නයේ නැඹිය යුතුය.
 - මෙම පනිතවීම සමග ම නිදහස් පාදය ඉදිරියට දිගුකර ඔසවනු ලැබේ
 - ඒ සමගම දෑත් ඉදිරියට හා ඉහළට පැදවීම සිදුවේ.
 - ඉන් අනතුරුව වේගවත්ව, පව සම්පන්න ව දකුණු පාදයෙන් ශරීරය ඉහළට එසවිය යුතු වේ.
- හරස් දණ්ඩතරණය
 - නික්මීමෙන් පසු ශරීරය හරස් දණ්ඩ දෙසට ගමන් කරයි.
 - මේ අතර වම් පාදය ද ඊට පසු දකුණු පාදය ද ඇරැණු කතුරක ආකාරයෙන් හරස් දණ්ඩට ඉහළින් ගමන් කරවීම කළ යුතු ය.
- පනිතවීම
 - පනිතවීමේ දී පළමුව නිදහස් පාදය ද, ඊට පසු නික්මීමේ පාදය ද පනිත වේ.
 - ක්‍රීඩකයාගේ දණහිස්, කඳ මදක් ඉදිරියට නැමී. පාද කොට්ටාවලින් ආරක්ෂිත ව පනිත විය යුතු ය.

ඇමුණුම 6.5.5

කාර්ය පරිශ්‍රය

පහත සඳහන් උපකරණ අවශ්‍ය පරිදි තබා ගනිමින් කාර්ය පරිශ්‍රය සකසා ගන්න.

- මීටර් පහක් පමණ දිග ඉලාස්ටික් පටි දෙකක්.
- අඩි 12 ක් පමණ දිග සිහින් ලී දඩු කිහිපයක් හෝ හරස් දණ්ඩක්
- ඒවා රැඳවීමට ආධාරක
- පනිතවීම සඳහා කොහුබත්, වැලි දමා සකස් කරගත් සුදුසු ස්ථානයක් හෝ මෙට්‍රිටයක්
- ස්කිපිං ලණුවක් හෝ අගට බෝලයක් සවිකල මීටර් හතරක් පමණ දිග සිහින් කඩයක්.
- පිටිය සලකුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ද්‍රව්‍යයක්

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

නිපුණතා මට්ටම 6.6 : විසිකිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.6 : 'උපකරණ නිවැරදි ව ග්‍රහණය - අනුබලයකි අතර විසි කිරීම'

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.6.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනකි.
 - ඇමුණුම 6.6.2 ට ඇතුළත් ගුරු උපදෙස් පත්‍රිකාව
 - පහත දැක්වෙන විසිකිරීමේ උපකරණ සහිත කාර්ය පරිශ්‍ර තුනකි
 - කුඩා යගුලි හෝ ඒ හා සමාන විකල්ප උපකරණ
 - කුඩා කවපෙති හෝ ඒ හා සමාන විකල්ප උපකරණ
 - බර අඩු හෙල්ල හෝ ඒ හා සමාන විකල්ප උපකරණ
 - පිටිය සලකුණු කර ගැනීම සඳහා හුණු.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.6.1 සිරුරට :
- 6 වන සහ 7 වන ශ්‍රේණිවල දී සිරුරට ඉදිරියෙන් විසි කිරීම, පැත්තෙන් විසි කිරීම, හිසට ඉහළින් විසිකිරීම යන ක්‍රම උපකරණ විසිකිරීම සඳහා යොදාගත් බව සිහිපත් කරවන්න.
 - එම විසිකිරීමේ ක්‍රම හා මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීම අතර, අප ගොඩ නගා ගත් සම්බන්ධතා ද සිහිපත් කරවන්න.
 - පහත සඳහන් ඉසව්වල දී එක තැන සිට ඉදිරියට උපකරණය මුදා හරින ආකාරය, උපකරණය නොමැති ව, සිසුන් කිහිප දෙනෙකු ලවා පෙර දැනුම ඇසුරෙන් ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.
 - යගුලිය දැමීම
 - කවපෙන්න විසිකිරීම
 - හෙල්ල විසි කිරීම
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- යගුලිය දැමීම, කවපෙන්න විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, ඉසව් තුන පාසල් ක්‍රීඩා වැඩ සටහන්වලට ඇතුළත් වන බව
 - මෙම එක් එක් ඉසව්වේ දී උපකරණය ගුවනට මුදා හැරීමේ දී අතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය එකිනෙකට වෙනස් බව
 - උපකරණය නිවැරදි ව ග්‍රහණය කර නබා ගැනීම එය අතට විසිකිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වන බව
 - විසිකිරීමේ ඉසව්වක ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙනීමේ දී පළමු ව උපකරණය ගුවනට මුදා හැරීමේ ඉරියව්ව හුරු කර ගැනීම වැදගත් වන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 6.6.2 :
- පන්තියේ සිසුන් කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - ඇමුණුම 6.6.2 පත්‍රිකාවේ උපදෙස් සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
 - ඉගෙනුම් පරිශ්‍ර වෙත කණ්ඩායම් යොමු කරවන්න.

- කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 6.6.3

- 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 මතු වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- අතේ ඇඟිලිවල කෙළවරේ හොඳාකාරව රැඳෙන අයුරින් යගුලිය ග්‍රහණය කළ යුතු බව
- යගුලිය ග්‍රහණයේ දී අතේ මැද ඇඟිලි තුන යගුලිය මත ස්වල්පයක් විහිදී තිබිය යුතු අතර මහපට ඇඟිල්ල හා සුළඟිල්ල උපකරණය රඳවා තබා ගැනීමට ආධාරක ලෙස භාවිත කළ හැකි බව.
- මෙසේ නිවැරදි ව ග්‍රහණය කර ගත් යගුලිය නිකටට යටින් උරහිස ආසන්නයේ තබා ගුවනට මුදා හැරිය යුතු බව
- කවපෙත්ත ග්‍රහණයේ දී එහි උඩු මතුපිට මත අත්ල සිටින ලෙසත්, මහපට ඇඟිල්ල හැර අනෙක් ඇඟිලි එහි ලෝහ පට්ටම වටේ විහිදී තිබෙන ලෙසත් තිබිය යුතු බව
- විහිදු ඇඟිලි පළමු පුරුකෙන් හමා කොක්කක ආකාරයෙන් කවපෙත්තෙහි පට්ටම ග්‍රහණය කළ යුතු බව
- දකුණු, අතින් මුදා හරිනු ලබන්නේ නම් කවපෙත්ත දක්ෂිණාවර්ත ව භ්‍රමණය වෙමින් ගුවනේ ගමන් කරන පරිදි මුදා හැරීම කළ යුතු බව
- හෙල්ල විසිකිරීමේ උපකරණය ග්‍රහණය කිරීමේ පිළිගත් ක්‍රම තුනක් අතරින් අපි මෙහි දී භාවිත කළේ ඉන් එක් ක්‍රමයක් පමණක් බව
- අපි මෙහි දී යොදා ගත් හෙල්ල ග්‍රහණය ක්‍රමයේ දී ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිත කළේ මහපට ඇඟිල්ල හා මැදඟිල්ල බව
- සෘජුව සිට ගෙන විසිකිරීමකට වඩා සිරුර මදක් නවා නැවත ඉහළට එසවී විසිකිරීම තුළින් උපකරණය වැඩි දුරක් ඇතට ගමන් කරන බව
- විසිකිරීමක දී උපකරණය වෙත වැඩි බලයක් යෙදීම තුළින් එය වැඩි දුරක් ඇතට ගමන් කරන බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල වැඩි ඇතකට විසිකිරීම සඳහා නිවැරදි ව ග්‍රහණය කළ යුතු බව පිළිගනිමින් ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- යගුලිය, කවපෙත්ත සහ හෙල්ල ගුවනට මුදා හැරීමේ ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

- යගුලිය, කවපෙන්න සහ හෙල්ල විසිකරන විවිධ ආකාර හඳුනා ගනිමින් ඒ අනුව අදාළ උපකරණ විසිකරයි.
- උපකරණ ග්‍රහණය කිරීමේ නිවැරදි පිලිවෙත් අනුගමනය කරයි.
- තමාගේත් පරිසරයේත් ආරක්ෂාව පිලිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් උපකරණ පරිහරණය කරයි.

ඇමුණුම 6.6.1

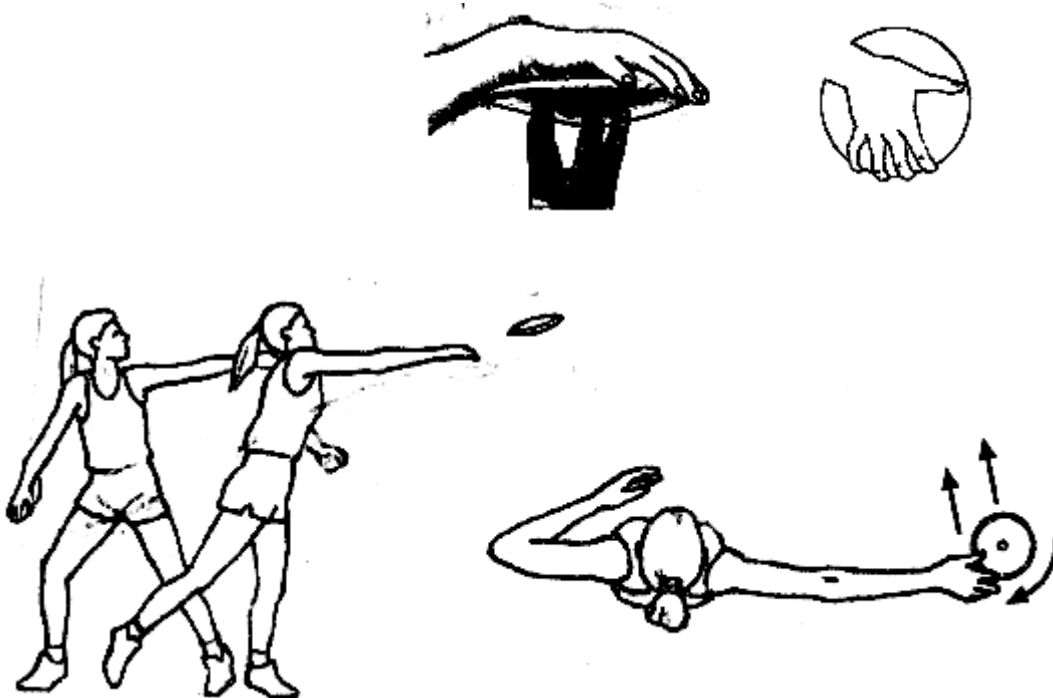
කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
උපකරණ නිවැරදි ග්‍රහණය - අනුබලයකි අතට විසිකිරීමට

යගුලිය දැමීම , කවපෙන්න විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීම් ඉසව් බව ඔබ දනියි. මෙම ඉසව්වල නිරත වීමේ දී නිවැරදි ව උපකරණය ග්‍රහණය කර ගැනීමත්, නිවැරදි ඉරියව්වක සිට විසිකිරීමත් වැදගත් වේ.

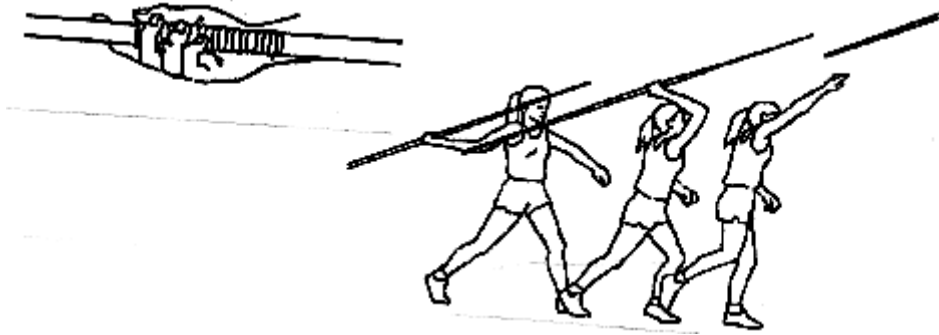
- විසිකිරීමේ ඉසව්වල දී උපකරණ ග්‍රහණය හා එක නැන සිට ගුවනට මුදා හැරීමට අදාළ රූප සටහන් පෙළක් පහත දැක්වේ.
- යගුලිය ග්‍රහණය ඡ



- කවපෙන්න ග්‍රහණය හා ගුවනට මුදා හැරීම.



- හෙල්ල ග්‍රහණය හා ගුවනට මුදා හැරීම.



- ඉහත විසිකිරීම් තුන අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට පැවරෙන විසිකිරීම් ඉසව්වට අදාළ රූප සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව ඔබට අදාළ ඉසව්වේ දී උපකරණය නිවැරදි ව ග්‍රහණය කර ගැනීම හා මුදා හැරීමේ ඉරියව්ව පවත්වා ගත යුතු ආකාරය ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් සාකච්ඡා කරන්න.
- නිවැරදි උපකරණ ග්‍රහණය සමගින් මුදා හැරීමේ ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කර දැක්වීමට හුරු වෙන්න.
- මෙහි දී ඔබට මතුවන ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- නිර්මාණය කර ගත් ක්‍රියාකාරකම්හි නිවැරදි ව කිහිප වරක් සාමූහික ව නිරත වන්න.
- කණ්ඩායම අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් වන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.

ඇමුණුම 6.6.2

ගුරුවරයාට උපදෙස්

ඉගෙනුම් පරිශ්‍ර වෙත කණ්ඩායම් යොමු කිරීමට පෙර පහත දැක්වෙන උපදෙස් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.

- කණ්ඩායමේ එක් අයෙක් පමණක් වරකට විසිකිරීම කරන්න. එසේ නැත්නම් විසිකරන සියලු දෙනා විධානයකට අනුව එකවර විසිකිරීම කරන්න.
- සෑම විට ම එක් දිශාවකට පමණක් විසිකිරීම් සිදු කරන්න.
- නිදහස් ව සිටින සියලු දෙනා විසිකිරීමේ දිශාවේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව අවධානයෙන් සිටින්න.
- පාඩමට අදාළ නොවන අනවශ්‍ය විසි කිරීම්වලින් වැළකී සිටින්න.
- නිදහස් ව සිටින අය විසිකරන්නාට පිටු පසින් සිටින්න.
- නම කණ්ඩායමේ පමණක් නොව අනෙක් කණ්ඩායම්වල ද විසිකිරීම් පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- විසි කළ උපකරණය පහිත වූ පසු උපකරණය රැගෙන ඒමට ගමන් කරන්න.
- විසි කළ උපකරණය කණ්ඩායම දෙසට ආපසු විසිකිරීමෙන් වළකින්න.

- නිපුණතාව 9 : සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගතවෙයි.
- නිපුණතා මට්ටම 9.1 : ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම 9.1 : ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 9.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව
 - ඇමුණුම 9.1.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්
 - ඇමුණුම 9.1.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
 - බ්‍රිස්ටල් බෝර්ඩ් හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 9.1.1 :
 - නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ සඳහන් සතුන් සියල්ල ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදීමට (වෙන්කිරීමට) උපදෙස් දෙන්න.
 - මෙසේ බෙදීමට (වෙන් කිරීමට) හේතු විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සතුන් ප්‍රධාන වශයෙන් ගැහැණු, පිරිමි ලෙස පුමිතිරි බව අනුව වෙන්කළ හැකි බව.
- ගැහැණු සහ පිරිමි වශයෙන් වෙන් කිරීම ඔවුන්ගේ ලිංගේන්ද්‍රිය අනුව සිදු කළ හැකි බව.
- සිරුරේ අනෙකුත් පද්ධතිවලට වඩා වෙනස් ආකාරයට ගැහැණු සහ පිරිමින් තුළ නිර්මාණය වූ පද්ධතියක් ඇති බව
- එම පද්ධතිය ප්‍රජනක පද්ධතිය ලෙස හැඳින්වෙන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 9.1.2 :
 - සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි නිරත කරවන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 9.1.3 :
 - 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.

- ඇමුණුම 9.1.3 හි ඇතුළත් කරුණු හා පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ලිංග නිර්ණය උපතේදී ම සිදුවන බව
- පහත සඳහන් කරුණු ප්‍රජනක පද්ධතිවල අසිරියට හේතුවන බව
 - යෞවන අවධියට පත්වන විට ප්‍රජනක පද්ධතියේ පරිණාතිය සිදුවීම
 - ගැහැණුන් හා පිරිමින්ගේ සිරුර තුළ එකිනෙකට වෙනස් ආකාරයට මෙම පද්ධති පිහිටා තිබීම.
 - ජීවියෙක් ඇතිවීමට අවශ්‍ය ජන්මානු නමින් හැඳින්වෙන සෛල දෙවර්ගයක් මෙම පද්ධති තුළ වෙන් වෙන් වශයෙන් ඇති වීම
 - මෙම සෛල එක්වීමෙන් ආරක්ෂාකාරී ව ජීවියෙක් නිර්මාණය වීමට හැකි වන පරිදි පුරුෂ හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධති නිර්මිත වීම.
 - උදා • සිරුර අභ්‍යන්තරයේ ප්‍රජනක පද්ධතිවල සමහර ඉන්ද්‍රියයන් පිහිටා තිබීම.
 - වෘෂණ කෝෂ සිරුරෙන් බාහිරව පිහිටීම
 - ගර්භාෂයේ ඇදෙන සුළු බිත්ති, පිහිටීම.
 - ජීවින්ගේ පැවැත්ම සඳහා වර්ගව හැඩ ගස්වා ගැනීම තුළින් එහි අසිරිය පවත්වා ගත යුතු බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නව ජීවියෙක් ඇති වීම සඳහා වැදගත් වන පද්ධති පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතිවල අසිරිය හුවා දැක්වීම සඳහා නිර්මාණශීලී ව වාර්තා සකස් කරයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතිය සෞඛ්‍යවත් ව පවත්වා ගැනීමට ඇති සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- සංවේදී මාතෘකා පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙමින් අදහස් ඉදිරිපත් කරයි.
- සටහනක් මගින් යමක් පැහැදිලි ව විස්තර කරයි.

ඇමුණුම 9.1.1

නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව

සතුන්

අලියා, කිකිලි, සෙබඩ, කුකුලා, බළලා, අශ්වයා, බැළලි, නයා, ගැහැනිය, වෙළඹ, සැපින්න, මොණරා, මිනිසා, කෙණෙර.

ඇමුණුම 9.1.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය

මිනිසා නිර්මාණය වී ඇත්තේ, පද්ධති සමූහයක් ඒකරාශී වීමෙන් බව ඔබ දන්නා කරුණකි. මෙම පද්ධති සියල්ලේ ම ක්‍රියාකාරීත්වය අවශ්‍ය වන්නේ ජීවියාගේ පැවැත්ම සඳහා ය. එහෙත් එක් පද්ධතියක් ඉහත ක්‍රියාවලියෙන් මිදී වෙනත් කාර්යයක් සඳහා හැසිරෙයි ඇති බව ඔබ දන්නවාද? එම පද්ධතිය ‘ප්‍රජනක පද්ධතිය’ යනුවෙන් හැඳින්වේ. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය වනුයේ තවත් ජීවියෙක් (තම වර්ගයා) බෝකිරීමට උපකාරී වීමයි.

මෙම ප්‍රජනක පද්ධතිය ප්‍රධාන වශයෙන්

- ස්ත්‍රී
 - පුරුෂ, යනුවෙන් වෙන් කළ හැකි ය.
- ඉහත පද්ධති දෙක අතුරෙන් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන පද්ධතිය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
 - සැවො ම එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක්ව ඔබ කණ්ඩායමට ලැබී ඇති පද්ධතියේ අසිරිය දැක්වීමට හේතුවන කරුණු ගොනු කර ගන්න.
 - ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම හා අසිරිය පවත්වා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව සාමූහික ව සාකච්ඡා කොට කරුණු රැස් කර ගන්න.
 - රැස්කර ගත් කරුණු නිර්මාණශීලී ව ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සටහනක් සකස් කරන්න.
 - නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡාකර විසඳුම් මතු කර ගන්න.
 - ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වෙන්න.

ඇමුණුම 9.1.3

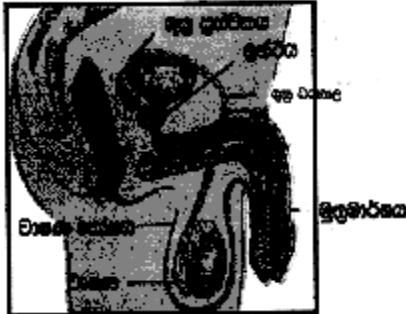
තොරතුරු පත්‍රිකාව

ඔබ පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන්, ඔබ පන්තියේ සිටින සිසුන් හා ඔවුන්ගේ සහෝදර සහෝදරියන් දෙස මඳක් විපරම්පිත බලන්න. ඔබට එකවර සහෝදර සහෝදරියන් අතර සමාන ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන බව වැටහී යනු ඇත. සමහර ලක්ෂණ මවගේ ම ලක්ෂණ වන අතර තවත් සමහර ලක්ෂණ පියාගේ ලක්ෂණ බව වැටහී යනු ඇත. මෙසේ සිදුවනුයේ කෙසේ ද? එසේ සිදු වනුයේ දරුවා උපතේදී ම මවගේ හා පියාගේ ලක්ෂණ මිශ්‍ර ව උරුම කරගන්නා බැවිනි.

මේ සඳහා වැදගත්වන ප්‍රජනක පද්ධති දෙකක් ස්ත්‍රී හා පුරුෂ යනුවෙන් වෙන් වෙන් ව පිහිටා තිබීම අසිරියකි. එක් ජීවියෙක් තුළ මෙම පද්ධති දෙක ම පිහිටා තිබුණා නම් ඇතිවන ජීවියා බොහෝ විට මව් ජීවියාගේ ලක්ෂණ ම ඉදිරියට ගෙන යයි. නමුත් වෙන වෙන ම ජීවින් දෙදෙනෙකු තුළ ප්‍රජනක පද්ධති පිහිටීම නිසා මවගේ හා පියාගේ ලක්ෂණ මිශ්‍රවීමෙන් පරිසරයට උචිත නව ජීවියෙක් බිහි වීම සිදු වේ. මෙසේ ජීවියෙක් ඇතිවීම සඳහා වැදගත් වන ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය ගැන මඳක් විමසා බලමු.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

ප්‍රජනක පද්ධතිය



මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් ශිෂ්ණය, ව්‍යාජන කෝෂ යුගලයක් මුත්‍ර මාර්ගය , ශුක්‍රධර නාලිකා යන කොටස්වලින් සමන්විත වී ඇත.

පිරිමි ජීවියා මව්කුස තුළ සිටින විට ව්‍යාජන කෝෂ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පිහිටයි. නමුත් මෙලොව එළිය බලනවාත් සමගම ව්‍යාජන කෝෂ එළියට වින් පිහිටයි. අසිරිමත් ලෙස මෙසේ පිහිටනුයේ ව්‍යාජන සඳහා ශරීර අභ්‍යන්තරයේ උෂ්ණත්වය වැඩිවීම නිසාය. එනම් ව්‍යාජන කෝෂ තුළ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය සඳහා ශරීර උෂ්ණත්වයට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක් අවශ්‍ය වීමයි. මේ සඳහා ටෙස්ටෝස්ටේරෝන්

(Testosteron) නම් හෝමෝනය බලපායි. මෙය පුරුෂ ලක්ෂණ පාලනය කරන හෝමෝනයයි.

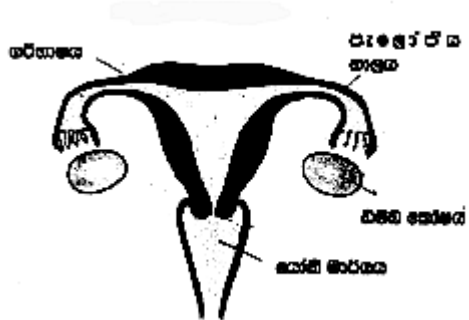
අවු 12 -14 පමණ වන විට ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය වීම ආරම්භ වන අතර එය ජීවිත කාලය පුරා ම සිදුවේ. මෙම ක්‍රියාවලිය හේතු කොට ගෙන ව්‍යාජනවල නිපද වූ ශුක්‍රාණු ගබඩාව පිරී යයි. බොහෝ විට නින්දේදී තමාට නොදැනීම ශිෂ්ණයෙන් දියරයක් ලෙස මෙය පිටවන්නට පුළුවන. සාමාන්‍යයෙන් මෙය මසකට වරක් පමණ සිදු විය හැකි ය.

පිරිමියෙකුගේ ව්‍යාජන කෝෂ යුගලයකි. ව්‍යාජනවල ඇති ශුක්‍රාණු මුත්‍ර මාර්ගයට සම්බන්ධ වේ. එම නිසා මුත්‍රා හා ශුක්‍රාණු පිටවීම සඳහා ඇත්තේ එක් මාර්ගයක් පමණි. ශුක්‍රාණුවක රූපයක් (ශුක්‍රාණුවක් දැකිය හැක්කේ ඉලෙක්ට්‍රෝන අන්වීක්ෂයක් මගින් පමණි)



ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



ගැහැනු ළමයෙකුගේ ඊසිට්‍රජන් නම් (Estrogens) හෝමෝනය හේතුකොට ගෙන ඩිම්බ කෝෂවල ඩිම්බ සෛල මේරීමට පටන් ගනී. (එසේම මෙම හෝමෝනය මගින් ස්ත්‍රී ලක්ෂණ පාලනය කරනු ලැබේ). මේ හේතුව නිසා ගැහැනු ළමයෙක් අවු 10 - 14 අතර කාලයේ දී හැවුම් අන්දැකීමක් විඳින්නීය. එය ප්‍රථම ඩිම්බ මෝචනය (Ovulation) හෙවත් ප්‍රථම ඔසප්වීම (Menstrual) ලෙස හඳුන්වන අතර අප එය සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ මල්වර වීම ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙය සාමාන්‍ය සිදුවීමකි. ඉන් පසු අවු 40 -50 පමණ වනතෙක් මාසයකට වරක් මෙම සිදුවීම අන්විඳින්නට සිදුවේ. ස්ත්‍රී ජීවියෙක් උපදින විට ම නිපදවිය හැකි ඩිම්බ සංඛ්‍යාව තීරණය වීම එයට හේතුව වේ. මෙය සාමාන්‍යයෙන් ඩිම්බ සෛල 300000 (තුන්ලක්ෂයක්) පමණ වේ. අවසානයේ අවු 40 -50 පමණ වන විට ඩිම්බ මෝචනය නතර වේ. එය ආර්ථික හරණය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ.

ඉහත සඳහන් කළ පරිදි වයසට අනුව ප්‍රජනන පද්ධති තුළ විවිධ වෙනස්කම් සිදුවීමට බලපාන හෝර්මෝන ශ්‍රාවය වීම ද අසිරියකි.



ස්ත්‍රීයකගේ ප්‍රජනන පද්ධතිය ප්‍රධාන වශයෙන් ඩිම්බකෝෂ දෙකක්, පැලෝපියා භාල දෙකක්, ගර්භාෂය හා යෝනි මාර්ගය යන කොටස්වලින් සමන්විත වේ. මේවා ශරීර අභ්‍යන්තරයේ පිහිටීම අසිරිමත් නිර්මාණයකි. වැඩුණු ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය නව ජීවියෙකු හට ගැනීම සඳහා ශරීරය සකස් කිරීම හා අලුතින් ඇති වූ කළලය ආරක්ෂා සහිත ව වර්ධනය කිරීමට යෝග්‍ය පරිදි මෙසේ අසිරිමත් ලෙස සැකසී ඇත.

ඩිම්බයක රූපසටහනක්

පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියෙන් ශුක්‍රාණු නිපදවෙන බවත් ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතියෙන් ඩිම්බ නිපදවෙන බවත් ඔබ දැනටමත් දන්නා කරුණකි. ඩිම්බ හා ශුක්‍රාණු එක්වීමෙන් නව ජීවියෙක් ඇති වීමට අඩිතාලම වැටේ. ස්ත්‍රීයක් වැඩිවියට පත් වීම අවු 10 -14 දී සිදු වුවත් ඇය මවක් වීමට තවමත් සුදුසුකම් ලබා නැත. එයට හේතුව වයස අවු 18 පමණ වෙන තෙක් ගර්භාෂයේ වර්ධනය සම්පූර්ණ වී නොමැති වීමය. සාමාන්‍යයෙන් ගර්භාෂයේ වර්ධනයට මෙතරම් කාලයක් ගැනීම ද අසිරිමත් ක්‍රියාවක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මන්දයත් ඒ වන විට නව යෞවනිය මානසික, සමාජයීය හා ආර්ථික වශයෙන් කිසියම් මට්ටමක ස්ථාවරත්වයකට පත්වීම සඳහා හැකියාවක් ඇති බැවිනි.

ලිංගික වශයෙන් පරිනත සෑම කෙනෙක්ම තමන් සතු ලිංගික වගකීම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. විවාහය අප සංස්කෘතිය තුළ පවතින අතිශය වැදගත් බැඳීමකි. ඒ පිළිබඳ ඔබ සැම දෙනාට ම හොඳ අවබෝධයක් ඇති බව සහතිකය. විවාහය තුළ දී සිදුවන ලිංගික සබඳතා හේතු කොට ගෙන ඇති වන නව ජීවියා සමාජයේ පිළිගැනුමට ලක්වේ. එසේ නොමැති ව විවාහයට පෙර හෝ විවාහයට බාහිර ව සිදුවන ලිංගික සබඳතා සමාජයේ ගැරහුමට ලක්වේ. එසේ සිදුවන සම්බන්ධතා නිසා බොහෝ විට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන සුදු බිංදුම, උපද්‍රවය වැනි රෝගවලට ද AIDS වැනි මාරාන්තික රෝගවලට ද ගොදුරුවීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් ඔබ අවදානම් වර්යාවලට ගොදුරු නොවීමට වග බලා ගත යුතුවේ. ඔබේ වර්යාව හැඩගස්වා ගැනීම කළ හැක්කේ ඔබට පමණක් බව මතක තබා ගන්න. එමගින් ප්‍රජනන පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා නොපැවැත්වීම ද විවාහය තුළ තම විශ්වාසවන්ත සහකරු හෝ සහකාරිය සමඟ පමණක් ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම ද යහපත් ලිංගික සෞඛ්‍යයකින් යුතු වීමට හේතු වේ.

ජීවිතයේ පැවැත්ම සඳහා හේතුවන ප්‍රජනන පද්ධතියේ වැදගත්කම පිළිබඳ දැන් ඔබට මනා ලෙස වැටහෙන්නට ඇත. මෙම කාර්ය සඳහා අසිරිමත් ලෙස එම පද්ධතිය නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය පිළිබඳවද ඔබ දැනුවත් වී ඇත. එබැවින් කාර්යක්ෂම හා ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කිරීම උදෙසා වර්යාව හැඩ ගස්වා ගැනීම තුළින් එහි අසිරිය පවත්වා ගැනීමෙන් ජීවත්වීමට ඔබ වගබලා ගත යුතු ය.

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

නිපුණතා මට්ටම 9.2 : ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 9.2 : “අපචාර, අපයෝජන, මිථ්‍යාව දුරලමු. අවබෝධයෙන් යුක්ත ව කටයුතු කරමු ”

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 9.2.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්.
 - ඇමුණුම 9.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් දෙකක්
 - ඇමුණුම 9.2.3. ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැලෙහි පිටපතක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 9.1.1 :

<ul style="list-style-type: none"> • පාසල් එමින් සිටි ශිෂ්‍යාවකට අනවරයක් කිරීමට ගිය පුද්ගලයකු පොලිසිය කොටු කර ගනී. • හුසුදුසු පුවත්පත් හා සංයුක්ත තැටි සිසුන් ට ලබාදීමට තැත් කළ තැනැත්තෙකු පහර කෑමට ලක් වේ.

- ඉහත සඳහන් සිද්ධි දෙක පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම සිද්ධි පිළිබඳව සිසුන්ගේ අදහස් විමසන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

<ul style="list-style-type: none"> • මෙවැනි සිද්ධි විටින් විට පුවත්පත්වල වාර්තා වන බව • එදිනෙදා ජීවිතයේ බොහෝ අවස්ථාවලදී පුද්ගලයන්ට මෙවැනි සිදුවීම්වලට මුහුණ පෑමට සිදුවන බව • එවැනි සිද්ධීන්ට මුහුණ පෑම නිසා ජීවිතයේ යහපැවැත්මට බාධා ඇතිවන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 9.2.2 :

- පන්තිය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 9.2.3 :

- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.

- ඇමුණුම 9.2.2 හි ඇතුළත් කරුණු හා පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පුද්ගලයින්ගේ සිත් රිදවන සුළු පිළිකුල් සහගත හා ශාරීරික ව, මානසික ව හා චිත්තවේගීයව පීඩනයට ලක්කරන ලැප්ට් ටොප් සිදුවීම් අපවාර හා අපයෝජන ගනයට අයත්වන බව.
- මෙවැනි සිදුවීම් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී හා විවිධ ස්ථානවල දී සිදුවීමට ඉඩ ඇති බව.
- පහත සඳහන් හේතු ප්‍රජනක පද්ධතියේ ස්වස්ථාව හා පැවැත්මට හේතුවන බව
 - ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතියට අනුව වර්යාව හැඩගස්වා ගැනීම
 - නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු අනුගමනය
 - නිති පතා ව්‍යායාමයේ යෙදීම
 - වැඩිහිටියන්ගේ අවවාද අනුශාසනා පිළිපැදීම
- විචාරශීලී චින්තනය, නිර්මාපී චින්තනය, ගැටලු විසඳීම, නිවැරදි තීරණ ගැනීම හා සම්බන්ධ සන්නිවේදනය ආදී නිපුණතා දියුණු කර ගැනීම මගින් බොහෝ දුරට අපවාර හා අපයෝජන මගහරවා ගත හැකි බව.
- ඇමුණුම 9.2.2 ට ඇතුළත් කරුණු අනුව බැහැර කළ යුතු මර්ග මත නිසාද ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පැමිණි විය හැකි බව.
- නිවැරදි දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතාවලින් හෙබි පුරුදු අනුගමනය කිරීම මගින් ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගත හැකි බව
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමෙන් සමාජයේ වටිනාකමක් ලබාකර ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා හඳුනා ගනිමින් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම තමාගේ වගකීම බව පිළිගනිමින් ඒ සඳහා ඇති සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා නිර්මාණශීලී වාර්තා සකස් කරයි.
- සමාජ අගයන්ට අනුගත ව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි
- කණ්ඩායම් තුළ වගකීමෙන් යුතුව ගැටලු විසඳා ගැනීමට කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 9.2.1

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
අපචාර අපයෝජන මිථ්‍යාව දුරලමු. අවබෝධයෙන් යුක්ත ව කටයුතු කරමු.

ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇතිකරන අභියෝග දෙකක් පහත දැක්වේ.

- අපචාර හා අපයෝජන
 - මිථ්‍යා මත
- ඉහත අභියෝගවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන අභියෝගය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
 - තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඊට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - ඔබ අධ්‍යයනය කළ අභියෝගවලට අමතර ව ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා ඇති කරන එවැනි වෙනත් අභියෝග සැවො ම එක් ව හඳුනාගන්න.
 - ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා තමාගේ දායකත්වය, වගකීම පිළිබඳ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
 - ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමේ දී ඔබ මුහුණ පෑ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
 - ඔබේ කණ්ඩායම අනාවරණය කරගත් කරුණු ඇතුළත් කොට 8 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට සුදුසු දේශනයක් නිර්මාණශීලී ව සැලසුම් කරන්න.
 - ඔබේ දේශනය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 9.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

කිසියම් දෙයක් පිළිබඳ විද්‍යාත්මක පදනමකින් තොරව ඇති කරගන්නා වැරදි මත හෝ අදහස් මිත්‍යා මත ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පහත දැක්වා ඇති දෙබස අධ්‍යයනයෙන් ඔබට ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

පාසලක 8 වන ශ්‍රේණියේ , සෞඛ්‍ය ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය පිළිබඳව කළ දේශනයක දී සිසුන් දේශකයාගෙන් විමසූ ප්‍රශ්න කිහිපයක් හා ඒවාට ලැබුණු පිළිතුරු පහතින් දැක්වේ.

- ප්‍රශ්නය - ඔසප් දිනවල දී දිය නෑම සුදුසු ද?
- පිළිතුර - මෙම දිනවලදී දිය නෑම අනිවාර්ය වේ. මක්නිසාද යත් ඔසප්වීමේ දී රුධිරය සමග ශ්ලේෂ්මල ආදිය ද පිටවේ. ඒවා පරිසරයට විවෘත වීමෙන් දුගඳක් ඇති විය හැකි ය. එමනිසා මෙම දිනවල වෙනදාට වඩා පිරිසිදු ව සිටිය යුතු ය.
- ප්‍රශ්නය - මා වැඩි වියට පත් වූ අවස්ථාවේදීත් ඊට පසු මාසික ඔසප් දිනවලදීත් මාගේ මව විසින් මා හට තෙල් සහිත ආහාර, බැඳුම් වර්ග, මස් ආදිය කෑමට නොදේ. එයට හේතු වශයෙන් ඇය පවසන්නේ ඒවා අගුණ බවත්, ඒවා ආහාරයට ගැනීම නිසා ඔසප්වීමේ දී ශරීරයෙන් පිටවන රුධිරයෙන් දුගඳක් හමන බවත්ය. එහි සත්‍යතාවක් තිබේ ද?
- පිළිතුර - ප්‍රථමයෙන් කිවයුත්තේ මෙය බැහැර කළ යුතු මිථ්‍යා මතයක් බවය. මෙය මල්වර්වීමෙන් පසු සිදුවන සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියකි. ඔසප් වීමේ දී ශරීරයෙන් රුධිරය බැහැර වීමක් සිදුවේ. එම නිසා එම රුධිර ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබාගැනීම අවශ්‍ය වේ. එහෙයින් එම දිනවල ඉහත ඔබ සඳහන් කළ ආහාර වර්ග ගැනීම කිසිසේත් අගුණ නැත.

ප්‍රශ්නය - නින්දේ දී පිරිමි ළමුන්ගේ ශුක්‍රාණු පිටවීම නිසා ඔවුන් කායිකව දුර්වල වන බවට මතයක් පවතී. මෙහි සත්‍යතාවක් පවතී ද?

පිළිතුර - එහි කිසිම සත්‍යතාවක් නැත. ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ඇරඹුනු දා පටන් එය අඛණ්ඩ ව සිදුවේ. මෙසේ නිපදවන ශුක්‍රාණු තාවකාලික ගබඩා කරන ගබඩා (වෘෂණ කෝෂ) පිරී ගිය පසු ඉබේ ම පිටවීම සිදුවේ. මෙය ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. එයට බියවීමට අවශ්‍ය නැත.

එදිනෙදා ජීවිතයේ සමහර අවස්ථාවල දී පුද්ගලයන් විවිධ ගැටලුමය තත්ත්වලට මුහුණ දුන් අවස්ථා පිළිබඳ අත්දැකීම් මගින් හෝ පුවත් පත්, ගුවන් විදුලිය හෝ රූප වාහිනිය වැනි විවිධ මාධ්‍ය හරහා ඔබට දැනුවත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නට ඇත. පුද්ගලයාගේ සිත් රිදුවන සුලු පිළිකුල් සහගත එවැනි සිදුවීම් අපචාර හා අපයෝජන ලෙස හැඳින්වේ. පහත දැක්වෙන්නේ පුවත්පත්වලින් ලබාගත් එවැනි සිදුවීම් කිහිපයකි.

- පාසල් වෑන් රියක ගමන් කරන කුඩා ළමුන්ට ධාරි, වොකලට් ගෙනත් දී ඔවුන් නොමග යැවීමට තැත් කළ එම වෑන් රථයේ රියදුරු, දෙමාපියන් විසින් පොලිසියට බාර දී ඇත.
- වැඩ රාජකාරී නිම කොට නිවස බලා යමින් සිටි තරුණියකට උදව් කරන විලාශයෙන් අනිසි යෝජනාවක් කළ තරුණයකුගෙන් සුඛෂම ලෙස බේරුණු තරුණියක් පිළිබඳ පුවතක් පසුගියදා වාර්තා විය.
- ඇසැබ් විඩියෝ පට නොමිලයේ පාසල් සිසුන් වෙත ලබාදුන් විඩියෝ පට වෙළඳ සැල් හිමියෙකු සිසුන්ගෙන් ලද තොරතුරු මත කොටුකර ගැනීමට පොලිසියට හැකි විය.

ඇමුණුම 9.2.3

ගුරු අත්වැල

අපචාරයක් යනුවෙන් අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හඳුන්වන්නේ සාමාන්‍ය චර්යාවලට නොගැලපෙන සේ පවත්වන්නා වූ ක්‍රියා ය. එහෙත් අපචාර හා අපයෝජන යනුවෙන් සැලකීමේ දී මෙය පහත දැක්වෙන ලෙස විස්තර කළ හැකි ය.

පුද්ගලයන්ගේ සිත් රිදුවන සුලු පිළිකුල් සහගත හා ශාරීරිකව, මානසික ව හා චිත්තවේගී ව පීඩනයට ලක්කරන ලැජ්ජාශීලී සිදුවීම් අපචාර හා අපයෝජන ගණයට ඇතුළත් වන බවයි. ඒ යටතට බියවැද්දීම්, අනිසි ස්පර්ශය, අසහන පොතපතට හුරු කිරීම, දුම්පානයට හුරු කිරීම, නොගැලපෙන ඇසුර, අසහන බැන වැදීම, මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, ඉගෙනුම් අවස්ථා අහිමි කිරීම, අනිසි සබඳතා , අසහන ප්‍රකාශන හා රූප පෙන්වීම වැනි දෑ ඇතුළත් වේ. එසේ ම ලිංගික ක්‍රියාවලියක් සඳහා හෝ එවැනි කටයුත්තකට මග පාදා ගැනීම සඳහා හෝ දෙන මානසික අල්ලසක් හෝ කායික අල්ලසක් වුව ද අපචාර හා අපයෝජන ගණයට ඇතුළත් වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ බලපවත්නා නීතිය යටතේ අපවාර සහ අපයෝජන සිදු කිරීම අපරාධයකි. ඒ සඳහා අනුබල දීම ද අපරාධයකි. අපවාර හා අපයෝජන වලින් බේරීමට හෝ මහගර යාමට අනුගමනය කළයුතු දෑ පහත සඳහන් වේ.

- විවිධ සමාජ ස්ථර හා ඒ හා සම්බන්ධ සියලු දේ පිළිබඳ දැනුවත් වීම
- අන්‍යයන් තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලබාගැනීම
- දෙමාපියන් , වැඩිහිටියන් හා ගුරුවරුන්ගෙන් උපදෙස් හා මාර්ගෝපදේශ ලබාගැනීම
- නුහුරු නුපුරුදු ස්ථානවලට තනි ව නොයා සිටීම
- දැඩි විශ්වාසය, රැවටීමකට මුල්විය හැකි බැවින් එසේ නොවීමට වගබලා ගැනීම.
- ජනාකීර්ණ නො වූ ස්ථානවල තනි ව රැඳී නොසිටීම
- තමන්ට තේරුම්ගත නොහැකි යෝජනා සිද්ධීන් පිළිබඳව වහාම දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන් දැනුවත් කර උපදෙස් ලබා ගැනීම
- තමන් අකමැති ක්‍රියාවලට ඉඩ නොදීම.

ඉහත ක්‍රියා අප සමාජයේ ඕනෑම තැනක දී සිදුවිය හැකිය.

නිදසුන් - පාසල, පොදු ස්ථාන, නිවස, මහා මාර්ගය

විවාරශීලී චින්තනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, ගැටලු විසඳීම, නිවැරදි හා ක්ෂණික තීරණ ගැනීම මගින් බොහෝ දුරට අපවාර, අපයෝජන මග හරවා ගෙන පුජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගත හැකි ය.

පුජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන තවත් ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේ බැහැර කළ යුතු මිටියා මත වේ. පුජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා නමාගේ ස්වස්ථතාව ඉතා වැදගත් ය. නමුත් අපේ සමහර වැඩිහිටියෝ ගැහැනු දරුවන්ට ඔසප් දිනවල දී දිය නෑම, බදින ලද ආහාර පරිභෝජනය, මස් මාළු කෑම නොකළ යුතු බව පවසති. විශේෂයෙන් එම දිනවල පිරිසිදු ව සිටීම හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම ව්‍යායාම්වල නිරතවීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එසේ නොවුවහොත් නොයෙකුත් රෝගවලට භාජනය විය හැකි ය.

පිරිමි ළමුන් අතර ද බහුල ව පවතින මිටියා මතයක් ලෙස නින්දේ දී ශුක්‍රාණු පිටවීම නිසා ශරීරයට හානි සිදුවීම හෝ ශරීරය කෙසඟ වීම වැනි දෑ දැක්විය හැකිය. මෙම මතයේ කිසිදු සත්‍යතාවක් නොමැත. නින්දේ දී ශුක්‍රාණු පිටවීම ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. පිරිමි ළමයෙකුගේ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය ඇරඹුණ දා පටන් එය අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලියක් සේ, ජීවිත කාලය පුරා ම සිදුවන බව ඔබ දැනටමත් දන්නා කරුණකි. මෙසේ ශුක්‍රාණු නිෂ්පාදනය අඛණ්ඩව සිදුවන විට ශුක්‍රාණු ගබඩා පිරී යයි. එසේ පිරුණු විට ස්වභාවිකව ම එම ශුක්‍රාණු පිටවීම සිදුවේ. එය ඉහත ආකාරයට සිදුවීම හේතුවෙන් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපෑමක් සිදු නොවේ.

පුජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා මිටියාමත දුරලා සත්‍ය හා නිවැරදි දේ ලබා කර ගැනීම සිදු කළ යුතුය.

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

නිපුණතා මට්ටම 10.1 : යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා තරගකාරී ක්‍රීඩාවල යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 10.1 : 'ක්‍රීඩා කරමු - සුවෙන් සිටිමු.'
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 10.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 10.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - පිටිය සලකුණු කිරීම සඳහා හුණු හෝ සුදුසු ද්‍රව්‍යයක්
 - වොලිබෝල් හෝ නෙට්බෝල් කිහිපයක්
 - නලාව

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 10.1.1 :
- ක්‍රීඩා උත්සවයක දී සිසුන් සහභාගි වූ හෝ දැක ඇති සහාය දැවීමේ තරඟ සිහියට නගා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - කුඩා කල දී 'ගෙණී පිම්ම' සහ 'හා පිම්ම' සිදු කළ හැටි සිහිපත් කිරීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - සාකච්ඡාවක් මගින් මෙම ක්‍රීඩා ඉසව්වලින් ජයග්‍රහණය කිරීමට හේතුවන සාධක මතුකර ගන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සහාය තරගයක් හෝ තනි ඉසව්වක් ජයගැනීමට වේගය අත්‍යවශ්‍ය බව
- 'හා පිම්ම' වැනි තරඟ ජයගැනීම සඳහා නම්‍යතාව වර්ධනය වීම අත්‍යවශ්‍ය බව
- විශේෂ වූ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් වේගය හා නම්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි බව

(මිනිත්තු 10 යි)

- පියවර 10.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
 - කුඩා කණ්ඩායම් පිටියේ වෙන් කර ඇති ස්ථාන වෙත යොමු කරන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබාදෙන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 10.1.3 :
- කණ්ඩායම් නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව දෙන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - සමස්ත පන්තිය නිවැරදි කරන ලද ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ජීවිතයේ යහපැවැත්ම සඳහා විවිධ කාර්යයන් සාර්ථක ව හා කාර්යක්ෂම ව ඉටු කිරීමට ශාරීරික මෙන් ම මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව අත්‍යවශ්‍ය බව
- ශක්තිය, දැරීමේ හැකියාව, සමායෝජනය මෙන්ම වේගය හා නම්‍යතාව ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක බව
- බොහෝ ක්‍රීඩාවල මෙන් ම දිවීම, පැනීම සහ විසිකිරීම් ආදී ඉසව්වලදී කාර්යය ඵල සාධනය සඳහා වේගය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් බව
- නිශ්චිත වාලක දක්ෂතාවක්, අඩු කාලයක් තුළ කිරීමට ඇති හැකියාව වේගය (speed) බව
- වේගය ස්නායු පේශි සමායෝජනය (Nuro muscular coordination) හා බැඳී පවතින බව
- ශරීරයේ සන්ධි ආශ්‍රිත ව සිදුවන ක්‍රියාකාරකම්වල දී, වැඩි පරාසයක් තුළ චලනය වීමට ඇති හැකියාව නම්‍යතාව (Flexibility) ලෙස හැඳින්වෙන බව
- පේශිවල ප්‍රත්‍යස්ථතාව (Elasticity) නම්‍යතාවට හේතුවන බව
- නම්‍යතාව සඳහා පේශි බන්ධුරා (Tendents), බන්ධනී (Ligaments) ශක්තිමත් වීම හා කාර්යක්ෂම වීම අත්‍යවශ්‍ය බව
- ඇදීමේ ව්‍යායාම (stretching exercises) මගින් නම්‍යතාව දියුණු කළ හැකි බව
- පිම්හාස්ටික් , කිම්දුම්, පැනීමේ ඉසව්, විසිකිරීමේ ඉසව් ආදිය සඳහා නම්‍යතාව උසස් මට්ටමකින් අවශ්‍ය බව
- ඕනෑ ම ක්‍රීඩාවක උසස් කාර්යය ඵල සාධනය සඳහා වේගය මෙන්ම නම්‍යතාව ද අත්‍යවශ්‍ය යෝග්‍යතා සාධක බව
- ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා මගින් යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය, කළ හැකි බව
- මෙම ක්‍රියාකාරකම් කේවල ව (තනිව) හා සහකරුවකු සමග වුව ද කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 35 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- නම්‍යතාව, වේගය වර්ධනයවන ක්‍රියාකාරකම් නම් කර ඒවායේ නිරත වෙයි.
- යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා තරගකාරී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.
- වේගය, නම්‍යතාව වැනි යෝග්‍යතා සාධක දියුණු කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී, තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ගේ අදහස් සැලකිල්ලට ගනිමින් නිවැරදි නිර්ණාවලට එළඹෙයි.

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
ක්‍රීඩා කරමු - සුවෙන් සිටීමු

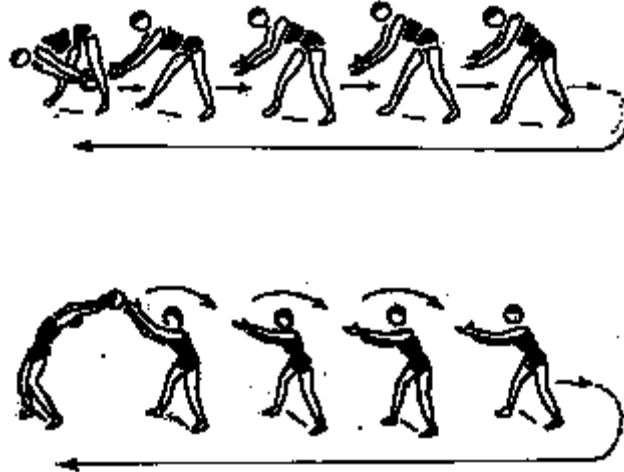
අද ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවල පවතින ක්‍රීඩා ඔබ කොතෙකුත් දැක ඇත. මෙම ක්‍රීඩාවලින් ශිල්පීය ක්‍රම හා උපක්‍රම මත කාර්යඵල සාධන මට්ටම තීරණය වන ක්‍රීඩා ද, වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාව ආදී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මත කාර්යඵල සාධන මට්ටම තීරණය වන ක්‍රීඩා ද, ඇති බව ඔබ දන්නා කරුණකි. කුඩා කල සිට ඔබ නිරත වූ විවිධ විනෝද ක්‍රීඩා පිළිබඳ මඳක් සිතා බලන්න. එසේ ම ඔබ ම නිර්මාණය කළ විනෝද ක්‍රීඩා කොතෙකුත් ඇත් ද? වේගය හා නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් ඔබට ද නිර්මාණය කළ හැකි ය.

- පහත දැක්වෙන්නේ නම්‍යතාව හා වේගය යන යෝග්‍යතා සාධක වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි ආකාර කිහිපයකි.
 - වේගය දියුණු කිරීම සඳහා තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක්
 - වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සාමූහික ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක්
 - නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා තනි ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක්
 - නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා සාමූහික ව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක්
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව එම ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ සාකච්ඡා කර ක්‍රියාවට නංවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අත් හා පාදවල පිහිටීම මෙන් ම සමබරතාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න.
- සැවො ම එක් ව ඔබට ලැබී ඇති මාතෘකාව අනුව වෙනත් ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයේ දී ඔබ අත්දැකූ ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කරගන්න.
- සාමූහික ව ක්‍රියාකාරකමේ කිහිප වරක් නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී, ඔබේ සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සහ නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 10.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා පහත ක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.



- පන්තියේ සියලුම සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට අඩි හතරක පරතරය සිටින සේ, එකිනෙකා පසු පස පේළියට, දෙපා අතකොට, සිට ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- පේළියේ පළමුව සිටින සිසුන්ට පන්දුව බැගින් ලබා දෙන්න.
- ඉදිරියෙන් සිටින පන්දුව අතැති ක්‍රීඩකයා සංඥාවට අනුව පිටු පසින් සිටින ක්‍රීඩකයාට තම දෙපා අතරින් පන්දුව ලබාදෙන්න. ඉහත අයුරින් කණ්ඩායම මෙම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවන්න.
- මෙලෙස අවසාන ක්‍රීඩකයා පන්දුව රැගෙන පේළියේ පළමු ක්‍රීඩකයා සිටි ස්ථානයට දිවිය යුතු අතර, සෙසු ක්‍රීඩකයින් තමන්ට ඉදිරියෙන් ක්‍රීඩකයින් සිටි සලකුණුවලට ගමන් කළ යුතුය.
- ඉන් පසු ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා, තම පසු පස සිටින ක්‍රීඩකයාට හිසට ඉහළින් පන්දුව යොමු කරමින් පෙර පරිදි ම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.
- මෙලෙස කණ්ඩායමේ සියලු ම ක්‍රීඩකයන් සහභාගි වූ පසු ක්‍රීඩාව නිමවේ.
- මේ ආකාරයට අඩු ම කාලයකින් පළමු ව ක්‍රීඩාව නිම කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහකයින් ලෙස හම් කරන්න.

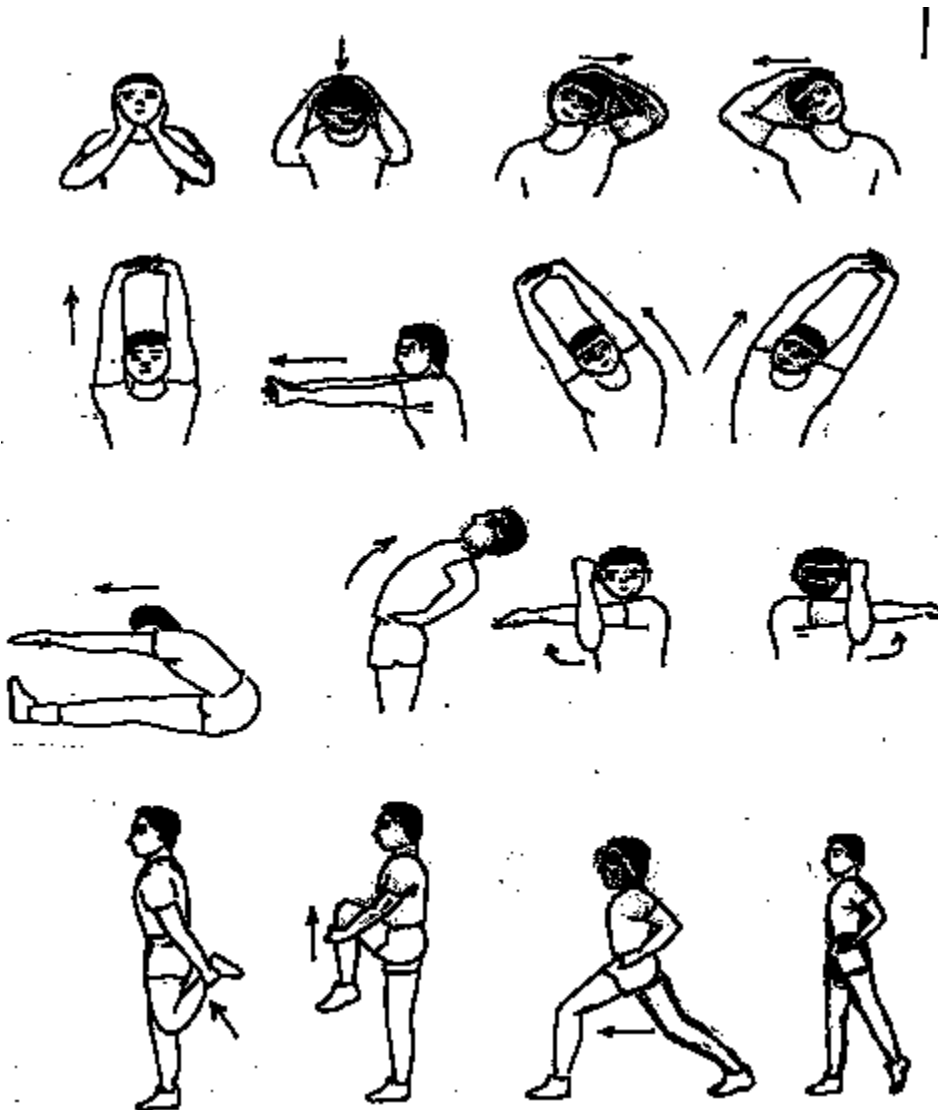
නම්‍යතාව හා වේගය දියුණු කිරීමට ක්‍රියාකාරකමක්



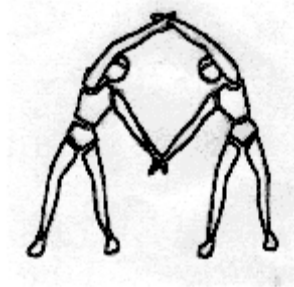
- පන්තියේ සියලු ම සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට මීටරයක පමණ පරතරය සිටින සේ සිසුන් එකිනෙකා පසු පස පේළියට සිටුවන්න.
- පේළිවල පළමු ව සිටින සිසුන්ට පන්දුව බැගින් ලබා දෙන්න.

- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව පන්දුව අතැති ක්‍රීඩකයා පන්දුව ඔහුගේ දකුණු පසින් , පසුපස සිටින ක්‍රීඩකයාගේ ඉදිරියෙන් වම් පසට ලබාදීම, එම ක්‍රීඩකයා පසු පසින් සිටින ක්‍රීඩකයාගේ ඉදිරියෙන් දකුණු පසට ලබාදීම, මේ ආකාරයට ඉදිරියෙන් හා පසු පසින් සිටින ක්‍රීඩකයන් අතර දකුණු පසින් වම් පසටත්, වම් පසින් දකුණු පසටත් යන ආකාරයට පන්දුව මාරු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙම ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයින් තම පතුළ සෙලවීම නොකළ යුතු අතර ශරීරය නොදිනි ඇදෙන ලෙස ක්‍රියාකළ යුතු ය.
- ජේලියේ අවසන් ක්‍රීඩකයාට පන්දුව ලැබුණු විගස එය රැගෙන ජේලියේ පළමු ක්‍රීඩකයා සිටින ස්ථානයට දිවිය යුතු ය.
- සෙසු ක්‍රීඩකයන් තමාට පිටු පසින්, ක්‍රීඩකයන් සිටි ස්ථානවලට ගමන්කළ යුතු ය.
- මේ ආකාරයට අඩු ම කාලයකින් ක්‍රියාකාරකම අවසන් කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහකයන් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කරන්න.

නම්‍යතාව දියුණු කිරීමට කේවලව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් (stretching exercises)



නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා සහකරුවකු සමඟ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්



නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා විනෝද ක්‍රියාකාරකම්

- දෙපා ඇඟිලිවලින් ඇවිදීම
- දෙපා විළඹින් ඇවිදීම
- දෙපාවල ඇතුළත ආරය පමණක් පොළොවේ ස්පර්ශ කරමින් ඇවිදීම (මහපට්ඨල්ල සහිත පැත්ත)
- දෙපාවල පිටත ආරය පමණක් ස්පර්ශ කරමින් ඇවිදීම (සුළඟිල්ල සහිත පැත්ත)

වේගය දියුණු කරන ක්‍රියාකාරකම්

- මීටර් 40, 50, 60 පමණ දුර වේගයෙන් දිවීම (Sprints)
- මීටර් 60, 80 ක් පමණ දුරක් වේගය වැඩිවන ආකාරයට දිවීම (Acceleration speed)
- පන්දු පසුපස වේගයෙන් හඹා ගොස් ස්පර්ශ කිරීම හෝ නැවැත්වීම.

නිපුණතාව 11 : යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 11.1 : ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 11.1 : “යෞවනයේ වමන්කාරය”
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 11.1.1 ට ඇතුළත් පිටිසුම් පත්‍රිකාව
 - ඇමුණුම 11.1.2 ට ඇතුළත් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 11.1.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ප්ලැට්ෆෝම් පෑන්
 - බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් තුනක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 11.1.1 :
- නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ ඇති රූප අධ්‍යයනය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - එම රූපවල දැකිය හැකි වෙනස් කම් පිළිබඳව සිසු අදහස් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වයසින් වැඩි වීමත් සමඟ ම ගැහැණු පිරිමි දෙපක්ෂයේ ම සිරුරේ වෙනස්කම් රාශියක් ඇති වන බව
 - අප ගන්නා ආහාර, ආර්ය, පරිසරය වැනි සාධක මත, සම වයසේ සිටින අය අතර ද, වර්ධනයේ වෙනස් වීම් ඇතිවන බව.
 - මෙම වෙනස්වීම් ස්වභාවික වූත්, අසිරිමත් වූත් ක්‍රියාවලියක් බව

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 11.1.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් තුනකට බෙදන්න.
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා හා තොරතුරු පත්‍රිකා කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්යය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමකට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 11.1.3 :
- ගවේෂණ අනාවරණ සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෛසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු හා ඇමුණුම 11.1.4 හි ඇතුළත් කරුණු අවධාරණය කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- නව යෞවන අවධියේ ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන්ගේ ඇතිවන වෙනස්කම් ප්‍රධාන වශයෙන් ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් වෙන් කළ හැකි බව.
 - නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන ශාරීරික වෙනස්කම් ගැහැනු සහ පිරිමි වශයෙන් පැහැදිලි ව වෙන් කළ හැකි බව.

- නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් ගැහැනු හා පිරිමි යන දෙපක්ෂයටම බොහෝ විට සමාන බව
- ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුක්තව වර්ධනයේ හා පරිණතිය හේතුවෙන් ඇතිවන මෙම වෙනස්කම්වලට සාර්ථක ව මුහුණ දිය යුතු බව.
- මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පැවැත්ම උදෙසා ගැහැනු හා පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධති දායකවන බව.
- එමනිසා ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව සහ පැවැත්ම සෞඛ්‍යවත්ව පවත්වා ගත යුතු බව
- වර්ගයා බෝ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍යවන ශාරීරික නිරෝගීකම, මානසික සහනය හා යහපත් සමාජ තත්ත්වය හොඳින් ලැබීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ලෙස සරල ව හැඳින්විය හැකි බව.
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා පහත සඳහන් සාධක බලපාන බව
 - සෞඛ්‍යවත් වර්ගයා
 - සහවර බලපෑම්
 - HIV/AIDS ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ස්වභාවිකව සිදුවන වෙනස්කම් යථාර්ථවාදී බව අවබෝධ කර ගනිමින් ඊට අනුගතව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- වර්ගයාගේ බෝවීම සඳහා ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව අත්‍යවශ්‍ය බව පිළිගනිමින් ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක වෙයි.
- ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට විවිධ සාධක බලපාන ආකාරය දැක්වීම සඳහා නිර්මාණාත්මක ලෙස චාරි සටහනක් සකස් කරයි.
- ආත්ම ශක්තියෙන් යුතු ව සංවේදී මාතෘකා පිළිබඳ කරුණු නිවැරදිව හා පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කරයි.
- ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතුව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 11.1.1

නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව



ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාව
යෞවනයේ වමන්කාරය

ළමා විය කෙළිඳෙලෙන් ගත කළ ඔබ, දැන් පිවිස ඇත්තේ තුරුණු වියේ දොරකඩටයි. මෙම අවධියේ දී විවිධ කේෂත්‍ර ඔස්සේ ශිෂ්‍ය වෙනස්කම් රැසකට මුහුණදීමට ඔබටත් ඔබේ යහළු යෙහෙළියන්ටත් සිදුවනු ඇත. මෙම වෙනස්වීම්වලට නව යෞවනයන් වශයෙන් ඔබ සාර්ථක ව මුහුණ දිය යුතු වේ. පහත දැක්වෙන්නේ නව යෞවන අවධියේ ඔබ සැම අත් විඳින ප්‍රධාන වෙනස්වීම් සිදුවන කේෂත්‍ර තුනකි.

- කායික කේෂත්‍රය
- මානසික කේෂත්‍රය
- සමාජයීය කේෂත්‍රය

එමෙන් ම රටේ සංවර්ධනයේ නියමුවන් වන ඔබ සැම විශ්වයේ අනාගතයයි. ලෝකයේ පැවැත්ම සඳහා වර්ගයා බෝ කිරීමේ ක්‍රියාවලියට (ප්‍රජනනය) ඔබ අනාගතයේ දී දායකවනු ඇත. මේ සඳහා ඔබ හොඳින් සෞඛ්‍යවත් ව සිටිය යුතුවේ. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක තුනක් පහත දැක්වේ.

- සෞඛ්‍යවත් වර්ගයා
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග HIV/AIDS ඇතුළුව
- සහවර බලපෑම්
- ඉහත සඳහන් මාතෘකා වර්ග දෙක අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කේෂත්‍රය සහ ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන සාධකය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සමාජිකයන් හා එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාව සහ පෙළ පොතෙහි 11 වන පරිච්ඡේදය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබට අයත් මාතෘකා යුගල පිළිබඳ පහත සඳහන් කරුණු යටතේ සැවො ම එක් ව සාකච්ඡා කොට කරුණු රැස්කරගන්න.
 - කේෂත්‍රය තුළ ඇතිවන වෙනස්කම් හා පිවිහයේ යහපැවැත්ම සඳහා ඒවා දායක කරගන්නා ආකාරය.
 - ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබට ලැබී ඇති සාධකය යොදාගන්නා ආකාරය
- පාසල් සෞඛ්‍ය සංගමයේ (Health Club) දැන්වීම් පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා රැස්කරගත් කරුණු ගොනුකොට නිර්මාණාත්මක ලෙස වාරි සටහනක් සකස් කරන්න.
- නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කොට විසඳුම් මතු කරගන්න.
- නිවැරදි කරන ලද වාරි සටහන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

කාංචනාගේ වැඩිවිය පැමිණීමේ උත්සවයට සහභාගි වී නිවසට පැමිණි නිමාලි කාමරයේ දොර වසා කැඩපත ඉදිරියේ සිට ගන්නාය. ඇයට කාංචනාගේ පිරිපුන් මුහුණ මතක් විය. නිමාලි ඉතා ඕනෑකමින් ඇගේ මුහුණ දෙස එබී බැලුවාය. මුහුණේ තැනින් තැන කුරුලෑ මෝදු වෙමින් පවතින බව ඇයට දැක ගත හැකි විය. නිමාලිට සිහින් සතුටක් සමග ලැජ්ජාවක් ද ඇතිවුණි. ටික දිනක සිට ඇයගේ පියයුරුද කුමයෙන් වර්ධනය වන බවත් ඇයට දැනුණි. නිමාලිට නැවතත් කාංචනා සිහිපත් විය. කාංචනා හැඳ සිටි කලිසමට ඇයගේ පුළුල් වූ උකුලත් මහත් වූ කලවාත් හොඳින් කැපි පෙනුණි. නිමාලි තමාගේ අත් ගොබ දෙස හොඳින් බැලුවාය. මහත් වූ අත් ගොබ ය දෙස අත උස්සා බැලීමේ දී ඇයට තමාගේ දහඩිය වල විශේෂ වූ ගන්ධයක් ඇති බව වැටහුණි. කිහිල්ලේ වැඩෙමින් පවතින රෝම දුටු ඇයට සිහිපත් වූයේ තම රහස්‍ය ප්‍රදේශයේද රෝම වැඩෙමින් පවතින බවයි. කාංචනාත් නිමාලිත් එක ම වයසේ පසුවුවත් නිමාලි වැඩිවිය පත් වූයේ මෙයට වසරකට පෙරය. එනම් නිමාලිට වයස අවුරුදු දහතුනේ දී ය. නිමාලිගේ වැඩිවිය පැමිණීමේ උත්සවයට පැමිණි නෂ්‍යයින් සතුටු මුහුණින් පැවසූ දේවල් ඇයට මතක් විය.

ඡා දුව දැන් හරි හැඩයිනේ. උස ගිහිල්ලා. ලස්සන වෙලා දැන් ඉතින් ගොඩක් පරිස්සම් වෙන්න ඕන. වැඩිය පිරිමි ළමයි එක්ක ආශ්‍රයට යන්න එපා හොඳද, නිමාලිගේ උත්සවයට පෙර දිනයේ දී නිමාලිගේ වැඩිමහල් සොහොයුරාගේ යහළුවන් පැමිණ නිවසේ වැඩ කටයුතුවලට සහාය දුන් සැටි ඇයට සිහිපත් විය. නිමාලිගේ සොහොයුරා වන ප්‍රියන්ත , නිමාලිට වඩා වසර තුනකින් වැඩිමහළු විය. ප්‍රියන්තගේ යහළුවන් අතරින් දේවින්ද වඩාත් කඩවසම් පෙනුමකින් යුක්ත විය. ශක්තිමත් මස් පිඩු, පළල් වූ උරහිස් ඇති දේවින්දගේ කටහඬේ ද ඇත්තේ ගොරෝසු බවකි. ඔහුගේ බාගෙට වැඩි තිබූ රැවුල ද උගුරු ඇටය ඉදිරියට හොරා ඒම ද දේවින්දගේ තරුණ බව තවත් වැඩි කළේය. තම සොහොයුරාගේ පපුවේ රෝම වැඩි නැතත් දේවින්දගේ පපුවේ හා අත් පා වල රෝම පිහිටා ඇති බව කාමරයේ දොර රෙද්ද අස්සෙන් හොරෙන් එබී බැලූ නිමාලිට පෙනුණි. තම සොහොයුරා දැකින විට ඇතිවන හැඟීම් වලට වඩා වෙනස් වූ හැඟීමක් දේවින්ද දැකීමේ දී තමාට ඇති වන්නේ ඇයි දැයි නිමාලි තනිවම සිතුවාය.

උත්සවයෙන් පසු පාසල් ගිය නිමාලි තම යෙහෙළියන් වටකරගෙන උත්සවයේ විස්තර පැවසූ සැටිත්, දේවින්ද පිළිබඳ විස්තරය පවසද් දී යෙහෙළියන් ඇයට කවටකම් කළ සැටිත්, එම කවටකම්වලින් තමන් ලොකු ආශ්වාදයක් ලැබූ සැටිත් ඇය සිහිපත් කළාය

පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා වූයේ දේවින්දය. උස පැනීමේ තරගයෙන් වසර දහහතක් පැරණි වාර්තාව බිඳ හෙලීම නිමිත්තෙන් ඔහුට එම කුසලානය හිමි විය. මලල ක්‍රීඩා උත්සවය අවසානයේ දී බිමත් ව සිටි පුද්ගලයෙකු ක්‍රීඩා භාර ගුරුතුමා සමග බනින් බස් වීමක දී ගුරුවරයාට බැණ වැදීම නොරිස් සු දේවින්ද ඇතුළු මිතුරන් පිරිස ප්‍රකෝපාකාරී ලෙස හැසිරුණු ආකාරය නිමාලි ඇතුළු යෙහෙළියන් පිරිස බලා සිටියේ පුදුමයෙනි.

පසු දින පාසල් ගිය නිමාලිට එදින තරමක් කරදරකාරී දිනයක් වූයේ ඇයට මාසික ඔසප් වීම සිදු වූ නිසාය. මෙවැනි දිනවල වෙනදාටත් වඩා ශරීරය පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු යැයි නිමාලිගේ මව උපදෙස් දී තිබුණා ය. විශේෂයෙන් ම වැඩිවියට පත් වූ පසු නිමාලිටත්, ප්‍රියන්තටත් මවගෙන් නිතර අවවාද ලැබුණි. ශරීරය වර්ධනය වීමත් සමග ම ශරීරයෙන් පිටවන දහඩිය සහ අපද්‍රව්‍ය වැඩි නිසා නිතර යට ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගත යුතු යැයි ද, මුත්‍රා කිරීමෙන් පසු එම ප්‍රදේශ සෝදා පිරිසිදු කරගත යුතු යැයිද ඇය නිතර පැවසුවාය. ඇය එසේ පැවසුවේ එසේ නොවුනහොත් ලිංගික ප්‍රදේශ ආශ්‍රිත ව නොයෙකුත් ආසාදනයන් ඇතිවිය හැකි නිසා ය.

නිමාලිට එක්වර ම සිතියට නැගුණේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමිය 'ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය' යන්න පැහැදිලි කරනු ඇතැයි. වර්ගයා බෝ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය (ප්‍රජනනය) සඳහා පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍යවන ශාරීරික නිරෝගිකම, මානසික සහනය හා යහපත් සමාජ තත්ත්වය හොඳින් ලැබීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය ලෙස හැඳින්වෙනවා.

පන්ති කාමරයේ දී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමේදී කටකාර සුපින් ගුරුතුමියගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්නයකට මුළු පන්තිය ම සිනාසුණෝ ය. ඔහු ප්‍රශ්න කර සිටියේ 'ඇයි ඊවර් ගැනු ලමයි විතර ද වැඩිවිය පත්වන්නේ පිරිමි ලමයි වැඩි විය පත් වෙන්නේ නැද්ද ?' යනුවෙනි. එම අවස්ථාවේ දී ගුරුතුමිය ඉතාමත් පැහැදිලි ලෙස එම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දුන්නාය.

'නැ සුපින්, පිරිමි ලමයිනුත් වැඩිවියට පත් වෙනවා. නමුත් ගැහැනු ලමයිත් වාගේ පිරිමි ලමයි වැඩිවිය පත්වුනා කියලා දැන ගන්න අමාරුයි. ගැහැනු ලමයි වැඩිවිය පත්වීමට බලපාන ලිංගික හෝමෝනය ඊස්ට්‍රජන් කියලා හඳුන්වනවා. පිරිමි ලමයිගේ මේ හෝමෝනය ටෙස්ටෝස්ටරෝන් කියලා හඳුන්වනවා. මේ හෝමෝන දෙක නිසා තමයි දෙගොල්ලන්ගේම ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වෙන්නේ. ගැහැනු ලමයිගේ ශරීරයෙන් ප්‍රථම බිම්බය පිටවීම තමයි ගැහැනු ලමයිගේ වැඩිවිය පත්වීම ලෙස හඳුන්වන්නේ. ඒ වගේම පිරිමි ලමයිගේ ශරීරයේ ශුක්‍රාණු නිපදවෙනවා. ශුක්‍රාණු කියන සෛල ගොඩක් නිපදවෙලා වැඩි වුනා ම රැට නින්දෙන් ඉබේම වාගේ පිටවෙනවා. පළමු වරට එසේ ශුක්‍රාණු පිටවීම තමයි පිරිමි ලමයෙකුගේ වැඩිවිය පත්වීම. මේ ශුක්‍රාණු පිටවන තරලය අවර්ණ නිසා මේ සිද්ධිය අපට පැහැදිලිව දැක ගන්න බැහැ. මේ නැම දෙයක්ම ස්වභාවිකව සිදුවන දේවල් නිසා යථාර්ථවාදීව මේ දේවල් වලට මුහුණ දෙන්නත් ඕන. සමහර අය ඉන්නවා වැඩිවිය පත්වෙන්න ඕන වයස් සීමාවල ඉඳලත් ඒ තත්ත්වයට මුහුණ නොදීපු අය, ආරය, පෝෂණය, පරිසරය වගේ දේවල් තමයි ඒකට බලපාන්නේ.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා බලපාන විවිධ සාධක තිබෙන බවත් ගුරුතුමිය පැවසුවාය. එනම් පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කිරීම, නිති පතා ව්‍යායාමවල නිරතවීම, විවේකය සහ නින්ද නිසි පරිදි ලබා ගැනීම මින් සමහරක්.

ඒ වගේ ම තවත් වැදගත් දෙයක් තමයි, තරුණ දුවලා , පුතාලා ලිංගික ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග පිළිබඳව දැනුවත් වෙලා සිටීම. HIV/AIDS සුදු බිංදුම, උපදංශය, ලිංගික හර්පිස්, ගෝනෝරියාව, ලිංගික ඉන්නන්, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග කිහිපයක්. අවදානම් ලිංගික වර්ගයා පවත්වන අයට මෙම රෝග වැළඳීමට ඉඩ තිබෙනවා. ඒ නිසා නියම වයසට පත්වෙලා, සිරුර හොඳින් වැඩි පරිණාතියට පත් වූ අවස්ථාවට එළඹෙන තෙක් සෑම දෙනා ම ආරක්ෂාකාරී ව, වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට වගබලා ගත යුතු යි. නව යෞවන අවධියේ මීට පෙර සඳහන් කළ පරිදි විවිධ හැඟීම් ඇත වෙනවා. අපි බුද්ධිය මෙහෙයවමින් මෙම හැඟීම් පාලනයට තරයේ සිතා ගත යුතු ය. විවාහ වනතෙක් ලිංගික සබඳතා නො පැවැත්වීමට අපි වගබලා ගත යුතුයි. අපේ පවුල් ඒකකය ශක්තිමත් කරලා යහපත් වර්ගයා සහ ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම තුළින් අපට මේ රෝග වළක්වා ගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා.'

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන තවත් සාධකයක් තමයි සහවර බලපෑම ගුරුවරය පැවසුවාය. 'ඒ කොහොමද ඊවර් ?' රුවන් ඇසූ ප්‍රශ්නයට ගුරුතුමිය පිළිතුරු දුන්නේ නව යෞවන අවධියේ පසුවන දරුවන් බෙහෝවිට සම වයසකයින්ගේ රැල්ලට අසුවී සමහර අවස්ථාවල දී ඔවුන් යෝජනා කරන හැමදේකට ම එනම් නුසුදුසු දේ පවා කිරීමට පෙළඹෙන බවයි.

බොහෝවිට සහවර බලපෑම නිසා සමහර පිරිමි ලමයි තම යෞවන අවධියේ දී දුම්පානයට, මත් පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමුවන බවත්, මෙවැනි යෝජනාවක් කළ විට හොඳින් සිතාබලා සුක්ෂම ලෙස ඉන් මිදීමට ක්‍රියා කළ යුතු බවත් ගුරුතුමිය හොඳින් පැහැදිලි කර දුන්නාය. මේ සඳහා ජීවන නිපුණතා දරුවන් තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු බව ඇය පැවසුවාය. මුළු පන්තිය ම ඉතා සාවධානව ගුරුතුමිය ගේ කථාවට සවන් දී සිටිය හ.

ඇමුණුම 11.1.4

ගුරු අත්වැල

නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන ප්‍රධාන ශාරීරික වෙනස්වීම් ගැහැණු හා පිරිමි වශයෙන් වෙන් වෙන්ව පැහැදිලිව කළ හැකි ය.

ගැහැණු ළමුන්ගේ සිදුවන ශාරීරික වෙනස්වීම්

- උස හා බර වැඩිවෙයි
- පියයුරු වැඩෙයි
- ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වෙයි.
- කලවා, අත්ගොඩ ආදිය මහත් වේ.
- කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත ව රෝම ඇතිවෙයි.
- උකුල පුළුල් වේ.
- මුහුණේ කුරුළු ඇතිවෙයි
- දහඩිය විශේෂ ගන්ධයක් ඇතිවෙයි.
- යෝනි ස්‍රාවය ඇතිවෙයි
- ආර්තවය (ඔසප් වීම) ආරම්භ වෙයි.

පිරිමි ළමුන්ගේ සිදුවන ශාරීරික වෙනස්වීම්

- උසින් හා බරින් වැඩිවෙයි.
- මස් පිඬු වැඩෙයි
- උරහිස් පළල් වෙයි
- ස්වරාලය (උගුරු ඇටය) ඉදිරියට නෙරෙයි
- කඩ හඩ ගොරෝසු වෙයි
- රැවුල වැඩෙයි
- කිහිලිවල , පපුවේ, අත් පා වල හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත ව රෝම ඇති වෙයි
- ලිංගේන්ද්‍රිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වෙයි.
- මුහුණේ කුරුළු ඇතිවෙයි
- දහඩිය විශේෂ ගන්ධයක් ඇතිවෙයි.
- ශුක්‍ර මෝචනය සිදුවෙයි.

නව යෞවන වියේ ඇතිවන මානසික හා සමාජයීය වෙනස්කම් ගැහැණු හා පිරිමි යන දෙපක්ෂයට ම බොහෝවිට සමානය.

- නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන මානසික වෙනස් කම්
 - තමාගේ සිරුර, හැඩරුව, ගැන උනන්දුවක් ඇති වෙයි.
 - අළුත් දේ අත්හදා බැලීමට ආශා කරයි.
 - අනතුරුදායක දේවල් හි නිරත වීමට ආශා කරයි.
 - නව නිර්මාණ කිරීමට පෙළඹෙයි.
 - තමන්ගේ අනන්‍යතාව තහවුරු කිරීමට තැත් කරයි.
 - තනිව තීරණ ගනියි.
 - තමන්ගේ දක්ෂතා ඵලදායීවීමට, කැපී පෙනීමට තැත් කරයි.
 - විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේ උනන්දුවක් ආශාවක් ඇතිවෙයි.
 - ආදර සබඳතාවයන් ඇතිකර ගැනීමට පෙළඹෙයි.
 - ලිංගික හැසිරීම්වලට නැඹුරු වෙයි.

නව යෞවන අවධියේ ඇතිවන සමාජයීය වෙනස්වීම්

- සම වයසේ අන් අය සමග ඇසුරට ආශාවක් කැමැත්තක් දක්වයි.
- පොදු කටයුතු කිරීමට, විප්ලවකාරී දේ කිරීමට ආශාවක් දක්වයි.
- අන්‍යයන් අතර කැපී පෙනීමට ආශාවක් දක්වයි
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ආශා කරයි

නව යෞවන අවධියේ සිදුවන මෙම වෙනස්කම් අසිරිමත් වුව ද ඒවා ස්වාභාවික වේ.

- සිරුරේ ඇති වන මෙම වෙනස්කම් පිරිපුන් ගැහැණු බව හා පිරිපුන් පිරිමි බව හඟවන්නක් වේ.
- මෙම වෙනස්කම් හඳුනාගෙන නොමගට යොමු නොවී සුමගට යොමු වීමට වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කළ යුතු වේ.
- ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව සහ යහ පැවැත්ම සඳහා පහත දැක්වෙන ආකාරයට කටයුතු කළ හැකි වේ.
 - දිනපතා පිරිසිදු යට ඇඳුම් භාවිතය.
 - මුත්‍රා සහ මළ පහ කළ පසු ලිංගේන්ද්‍රියන් සෝදා පිරිසිදු කිරීම.
 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම.
 - නිතිපතා ව්‍යායාම්වල නිරත වීම.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය සඳහා බලපාන සාධක කීපයක් ඇති බව

- සෞඛ්‍යවත් වර්ගයන් ඇතිකර ගැනීම.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම.
- අභිතකර ලිංගික වර්ගයන් වැළකීම.
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වළක්වා ගැනීම.
- විවාහ වන තුරු ලිංගික සම්බන්ධතා නොපැවැත්වීම.
- HIV/AIDS ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග හෙවත් STI වලින් වැළකීම.
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ලෙස
 - HIV/AIDS
 - සුදු බිඳුම
 - උපදංශය
 - ගොනෝරියා
 - ලිංගික හර්පිස්
 - ලිංගික ඉන්හන්
 - ක්ලැමීඩියා ආදිය හැඳින්විය හැකි ය.

නිපුණතාව 13 : ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 13.1 : දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි

ක්‍රියාකාරකම 13.1 : 'අභියෝගවලට මුහුණ දෙමු- පරිසරය ජයගනිමු.

කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 13.1.1 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 13.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකා පිටපත් හතරක්.
 - ඇමුණුම 13.1.3 ට ඇතුළත් ගුරුවරයාට අත්වැලක්.
 - ඕමයි කඩදාසි, මාකර් පෑන්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 13.1.1 :
- මත් ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර හා දුම්පානය නිසා අනතුරු අපවාර හා අපයෝජන ක්‍රියා මෙන් ම විවිධ රෝගාබාධවලට ද ගොදුරු වන බව වටහාදීමට සුදුසු පරිදි සාකච්ඡාවක් ගොඩනගන්න.
 - 6-7 ශ්‍රේණිවලදී මෙම මාතෘකා යටතේ සිසුන් උගත් දේ සිතියම නගා ගැනීමට යොමුකරවන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සමාජමය යහපැවැත්මට පාරිසරික අභියෝග බොහොමයක් විවිධ අයුරින් බලපෑම් ඇති කරන බව
- මත් ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය නිසාද සමාජමය යහපැවැත්මට බාධා ඇතිවන බව
- අනතුරු, අපවාර හා අපයෝජන ක්‍රියා බොහොමයක් මත් ද්‍රව්‍ය හා මධ්‍යසාර භාවිතය නිසා සිදුවිය හැකි බව
- ප්‍රබල අභියෝගයක් වන රෝගාබාධ, විවිධ පාරිසරික හේතූන් නිසා පැතිරී යාමට සහ වර්ධනය වීමට ඉඩ ඇති බව
- ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස්කම් නිසා ද සිදුවිය හැකි ආපදා තත්ත්ව පාරිසරික අභියෝග ලෙස හඳුනා ගත හැකි බව
- පාරිසරික අභියෝග ජයගැනීම සඳහා
 - අභියෝග හඳුනා ගැනීම
 - වළක්වා ගැනීමට ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම
 - සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා නිපුණතා ඇතිකර ගැනීම
 - ආරක්ෂාකාරී පිලිවෙත් අනුගමනය කිරීම
 - පුනරුත්ථාපනය (යථාතත්වයට පැමිණීම) වැදගත් වන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 13.1.2

- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකා, ශිෂ්‍ය තොරතුරු පත්‍රිකා සහ අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
- කාර්යය පවරා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 13.1.3

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

- විවිධ වූ පාරිසරික තත්ත්ව තුළ අපට ජීවත්වීමට සිදුවන බව
- අප ජීවත්වන පරිසරයේ සුන්දරත්මක මෙන් ම අභියෝගාත්මක ස්වරූප ද දක්නට ලැබෙන බව
- ජීවිතය ජය ගැනීම සඳහා පාරිසරික අභියෝගවලින් ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇතිකර ගත යුතු බව
- අප අනුගමනය කරන වැරදි වර්ග ද අභියෝග ඇති කිරීමට හේතු වන බව
- පාරිසරික අභියෝග අවම කර ගැනීම සඳහා පරිසරය හොඳින් තේරුම් ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු බව.
- මෙහි පහත සඳහන්
 - නිවැරදි වර්ග
 - යහපත් සිතූම් පැතුම්
 - නිවැරදි අවබෝධය
 - කණ්ඩායම් හැඟීම
 - නිසි දැනුවත් භාවය
 - නිසි ආරක්ෂාව
 - විත්ත වේග පාලනය
 වැනි නිපුණතා අත්පත් කර ගැනීම මගින් අවදානම් තත්ත්ව අවම කර ගත හැකි බව
- අප ජීවත්වන පරිසරයේ ආශීර්වාද ලබමින් සාර්ථක ව අභියෝග වලට මුහුණදීම සඳහා
 - අභියෝග හොඳින් හඳුනා ගැනීමත්
 - අවදානම් තත්ත්ව පිළිබඳ නිසි අවබෝධයත්
 - තැනට සුදුසු ආකාරයට කටයුතු කිරීමත් වැදගත් වන බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- යහපැවැත්මට බාධා ඇතිකරන අභියෝග හඳුනාගෙන ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
- අභියෝග නිසා හානිදායක තත්ත්ව ඇතිවන බව පිළිගනිමින් ඒවා වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

- හානිදායක තත්ත්ව වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළහැකි ක්‍රියාමාර්ග ඇතුළත් නිර්මාණශීලී වාර්තාවක් සකස් කරයි.
- විචාරශීලී චින්තනය භාවිතයෙන් සමාජයීය අභියෝග ජය ගනියි.
- කණ්ඩායම් තුළ කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 13.1.1

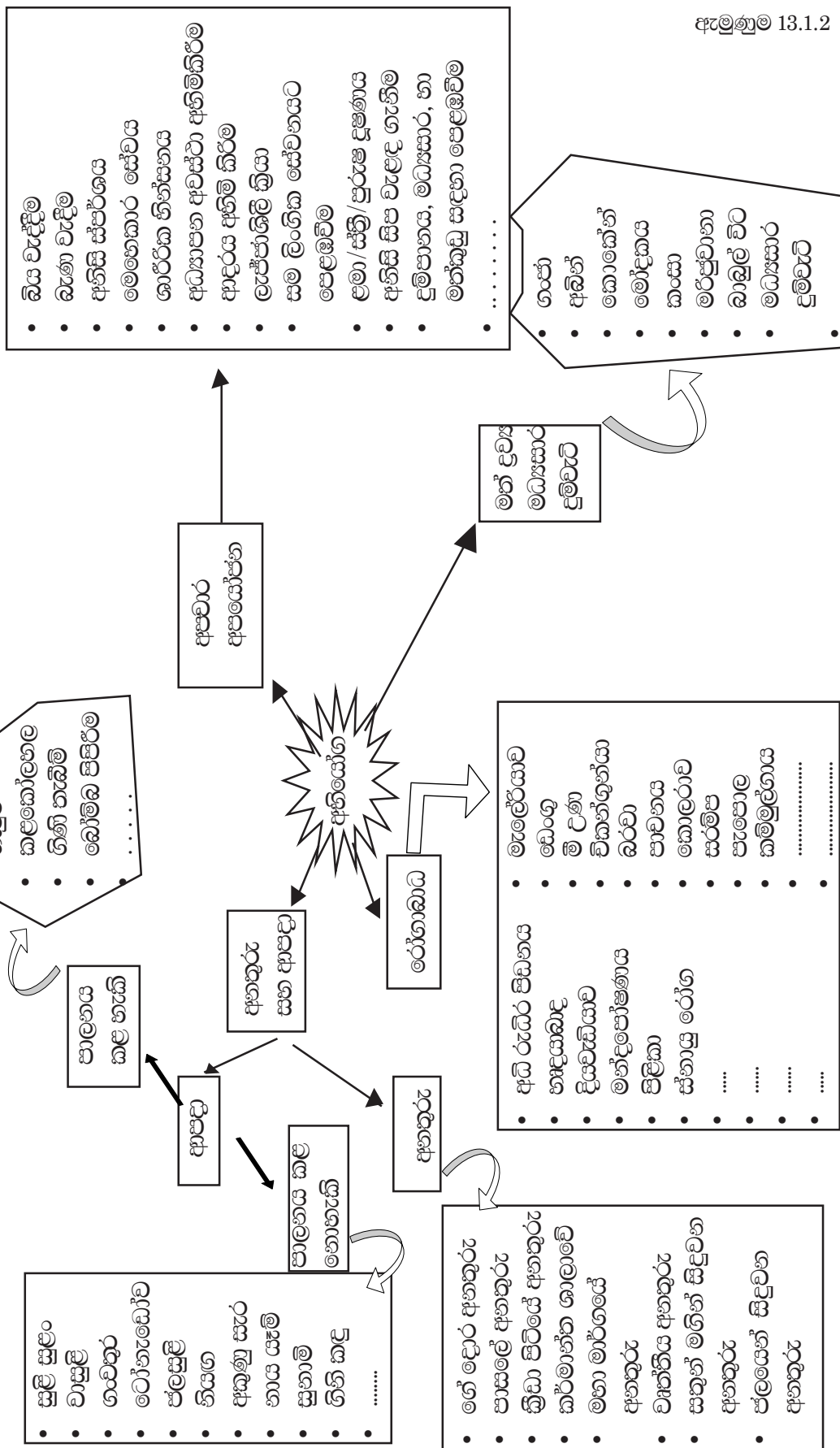
කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
 අභියෝගවලට මුහුණදෙමු - පරිසරය ජයගනිමු.

අප ජීවත්වන පරිසරයේ යහ පැවැත්මට බාධා ඇතිකරවන අභියෝග රැසකට මුහුණදීමට අපට සිදුවනු ඇත. එම අභියෝග හොඳින් හඳුනාගෙන ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණදීම මගින් යහපත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා අප සෑම දායක විය යුතු ය.

- පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි අභියෝග කිහිපයකි.
 - අහතුරු සහ ආපදා
 - අපචාර හා අපයෝජන
 - මත් ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර හා දුම්වැටි
 - විවිධ රෝගාබාධ තත්ත්ව
- ඉහත සඳහන් අභියෝග අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට හිමි අභියෝග වෙත අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- පහත සඳහන් ශීර්ෂ යටතේ ඔබට ලැබී ඇති අභියෝග පිළිබඳ පාසල් සඟරාවක පළකිරීමට සුදුසු නිර්මාණශීලී සටහනක් සකස් කරන්න.
 - අභියෝගාත්මක තත්ත්ව වර්ග කර හඳුනාගැනීම
 - ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ත්ව විග්‍රහ කිරීම
 - තත්ත්ව වළක්වා ගැනීමට තත්ත්ව පාලනය කර ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග
 - පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා.

ඇමුණුම 13.1.2

ශිෂ්‍ය තොරතුරු පත්‍රිකාව



ඇමුණුම 13.1.3

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

අභියෝග වර්ග කර හඳුනා ගැනීම	ඇතිවිය හැකි හානිදායක තත්ව	හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	සමාජමය අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නියුණුතා
<ul style="list-style-type: none"> අනතුරු ගේ දොර කර්මාන්ත ශාලාවේ පාසලේ ක්‍රීඩා පිටියේ මහා මාර්ගයේ රැකියා ස්ථානයේ 	<ul style="list-style-type: none"> නැඳීම සිරිමි කැපීම උළුකැපීම කැඩුම් බිඳුම් විදුලි සැර වැදීම ජලයේ ගිලීම සතුන් දෂ්ඨ කිරීම වස විස ශරීර ගතවීම පිලිස්සීම වාහනවල හැසීම උසකින් වැටීම ආහාර විසවීම 	<ul style="list-style-type: none"> සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වී සිටීම අවබෝධයෙන් යුතු ව තම ක්‍රියාවල නිරතවීම අවදානම් සහිත ක්‍රියා පිළිබඳ දැනුවත් වීම එවැනි ක්‍රියාවල නොයෙදීම හා අවදානම් අවස්ථාවල දී අහ්‍යයන්ගේ උදව් සහ උපදෙස් ලබාගැනීම. තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත ස්ථානවල තැබීමට පුරුදුවීම යම් ක්‍රියාවක ආරම්භයක් මෙන් ම අවසානයක් ද නිසීම 	<ul style="list-style-type: none"> ඉවසීම දැනුවත්වීම නිති ගරුක බව නිවැරදි නිර්ණා ගැනීම ගැටලු විසඳීම නිර්මාණශීලී චින්තනය නිවැරදි අවබෝධය නිසි පුහුණුව සවිලවත් සන්නිවේදනය විවාරශීලී චින්තනය ආත්මාවබෝධය අන්තර් පුද්ගල සබඳතා අනුවේදනය චිත්තවේග පාලනය ක්ලමටිය පාලනය

අභියෝග වර්ග කර හඳුනා ගැනීම	අභියෝග හැකි භාණ්ඩාගාර තත්වය	භාණ්ඩාගාර තත්ව පාලනය, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	සමාජමය අභියෝග පියවර සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා
<ul style="list-style-type: none"> • රෝගාබාධ • බෝ වන රෝග <ul style="list-style-type: none"> • මැලේරියාව • ඩිංගු • මී උණ • කොළරාව • සරම්ප • පැපොල • කම්මුල් ගාය • චිකන් ගුන්යා • බරවා • සාර්ස් • කුරැළි උණ • Bird fever • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග • • බෝනෝන රෝග • හෘද රෝග • දියවැඩියාව • අධික රුධිර පීඩනය • පිලිකා • ස්නායු රෝග • 	<ul style="list-style-type: none"> • අකර්මණ්‍ය වීම • විවිධ ආබාධිත තත්ව (දීර්ඝ කාලීනව) • ශාරීරික පෙනුම වෙනස්වීම • පිපිත භාණ්ඩ • ක්‍රියාශීලී බව අඩුවීම • ආර්ථික පරිහානිය • අධ්‍යාපනය • කඩාකප්පල් වීම • සමාජයෙන් කොන් වීම • මානසික අසහනය • ----- 	<ul style="list-style-type: none"> • රෝග පිලිබඳ දැනුවත් වීම. • සුදුසු හා ගැලපෙන ආහාර පරිභෝජනය • පවිත්‍ර පානිය ජල පරිභෝජනය • මානසික ආතතිය අඩුකර ගැනීම • ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාගැනීම • රෝග පැතිරීමේ මාර්ග අනුරූ දැමීම • රෝග බෝවන මූලයන් විනාශ කිරීම • සුදුසු පරිදි ව්‍යායාමය, විවේකය සහ නින්දා ලබාගැනීම. • නිවැරදි පිවිස වර්ග ඇතිකර ගැනීම • කලට වේලාවට ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම • තමන් දැනුවත් වීම • සමාජය දැනුවත් කිරීම • ----- 	<ul style="list-style-type: none"> • දැනුවත්වීම • යහපත් ජීවන පුරුදු • නිසි විවේකය • අවශ්‍ය පරිදි ව්‍යායාමය • නිසි ප්‍රතිකාර • සජීවවත් සන්නිවේදනය • අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • විවාරශීලී චින්තනය

අභියෝග වර්ග කර හඳුනා ගැනීම	අභියෝග හැකි හානිදායක තත්ත්වය	හනිදායක තත්ත්ව පාලනය, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	සමාජමය අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නිපුණතා
<ul style="list-style-type: none"> මත් ද්‍රව්‍ය මධ්‍යසාර හා දුම්වැටි කොකේන් හමීෂ් ගංජා කංසා මර්ජුවානා මධ්‍යසාර දුම්වැටි සිගරට් පුරුද්දු ----- 	<ul style="list-style-type: none"> අකර්මණ්‍යතා මානසික විකෘතිකා ශාරීරික පෙනුම හානිවීම අවලස්සන වීම රෝගී තත්වයන්ට ගොදුරු වීම ලිංගික ශක්තිය හිනවීම ආර්ථිකය හිනවීම පවුල තුළ ආරවුල් ඇතිවීම සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සිදුවීම අපවාර හා අපයෝජන සඳහා පෙළඹවීම සමාජයෙන් කොන්වීම පිලිගැනීම අඩුවීම ගැටුම්කාරී තත්වයන්ට මුහුණදීමට සිදුවීම ජීවිත හානි 	<ul style="list-style-type: none"> තමන් දැනුවත් වීම ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම ගැලපෙන නීති සම්පාදනය තහනම් නියෝග පැනවීම විකල්ප සඳහා යොමු කිරීම පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම නිවැරදි වර්ග ඇතිකර ගැනීම ජන මාධ්‍ය මගින් විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම ----- 	<ul style="list-style-type: none"> ආත්මාවබෝධය ආත්ම විශ්වාසය යහපත් ආකල්ප නිවැරදි තීරණ ගැනීම අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා චිත්ත වේග පාලනය නිර්මාණශීලී චිත්තනය සජීවත් සන්නිවේදනය අවබෝධය යහපත් පුරුදු අනුගමනය නීතිගරුක භාවය -----

අභියෝග වර්ග කර හඳුනා ගැනීම	අභ්‍යන්තර හැකි හානිදායක තත්ව	හනිදායක තත්වව පාලනයට, වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ	සමාජමය අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා දියුණු කර ගත යුතු නියුණතා
<ul style="list-style-type: none"> අපවාර හා අපයෝජන අහිසි ස්පර්ශය අහිසි සිප වැළඳ ගැනීම ලැප්පාගිලි ක්‍රියාවල යෙදවීම. ශාරීරික භිංසනය ආදරය අහිමි කිරීම අසහ්‍ය බැණ වැදීම සම ලිංගික සේවනය බිය වැදීම අහිසි පත පොතට හුරු කරවීම ඉගෙනුම් අවස්ථා අහිමි කිරීම දුම් පානයට හුරු කරවීම මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම සීනි/ළමා/පුරුෂ දූෂණය - - - - 	<ul style="list-style-type: none"> සමාජයෙන් කොන්වීම පවුල් පීඩන කඩාකප්පල් වීම ආර්ථිකය පහත වැටීම අසහනකාරී තත්ව අපහාසයට ලක්වීම කාය ශක්තිය දුර්වල වීම මානසික අසහනය ඉම බලකාය හිඟවීම සමාජයේ කුරුරු බව වර්ධනය වීම ගැටුම්කාරී තත්ව 	<ul style="list-style-type: none"> තම සිරුර තමන්ට අයත් බව දැනුවත් කිරීම තමන් ලැප්පාවට පත්වන කිසිදු ක්‍රියාවකට ඉඩ නොදෙන ලෙස දැනුවත් කිරීම සමාජයේ සියලු දෙනා දැනුවත් කිරීම නොගැලපෙන පුද්ගලයින් සමඟ ඇසුරුකම් නොපැවැත්වීම හදිසි අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ගේ සහයෝගය ලබාගැනීම අදාළ නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම මේ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීම සැමගේ වගකීම බව සැලකීම කුඩා දරුවන් කාන්තාවන් ආරක්ෂා කිරීම සැම සතු වගකීමක් බව. නොගැලපෙන ස්ථානවලට තනි ව නොයාම තමන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව තමන් සැලකිල්ල යොමු කිරීම ----- 	<ul style="list-style-type: none"> දැනුවත්වීම සුදුසු ඇඳුම් භාවිතය තම ආරක්ෂාව තමන් විසින් ම සපයා ගැනීම අන්‍යයන් අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු කර ගැනීම ආත්මාවබෝධය අන්තර් පුද්ගල සබඳතා විවාරගිලි වින්තනය නිවැරදි නිර්ණා ගැනීම ගැටලු විසඳීම විත්තවේග පාලනය සම්බන්ධ සන්නිවේදනය අනුචේදනය විත්තවේග පාලනය ක්ලමටිය පාලනය

නිපුණතාව 13 : ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධාක වලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 13.2 : හදිසි ආපදා සහ අනතුරු සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 13.2 : 'අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවන්හි දී පිහිට වෙමු
කාලය : මිනිත්තු 90 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 13.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව
 - ඇමුණුම 13.2.2 ට ඇතුළත් කණ්ඩායම් ගවේෂණ පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්
 - ඇමුණුම 13.2.3 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්.
 - වෙළුම් පටියක්, ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම, පැදුරක් හෝ ඇතිරිල්ලක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 13.2.1 :
- නියුක්තකරණ පත්‍රිකාවේ ඇති සිද්ධිය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
 - සිද්ධියට අදාළ ව සිසුන්ගෙන් තොරතුරු විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- විවිධ අවස්ථාවන්හි දී අපට අනතුරු ඇතිවිය හැකි බව
- විවිධ අනතුරු සහ ආපදා හේතුවෙන් දෛනික ජීවිතයේ වැඩි කටයුතු අඩාල වන බව
- හිසිකලට, හිවැරදි ව අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් බොහෝවිට අනතුරුට පත් වූ පුද්ගලයින්ගේ ජීවිත බේරාගත හැකි බව
- අනතුරුවල ස්වභාවය අනුව ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රම ද වෙනස් බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

- පියවර 13.2.2 :
- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් හයකට බෙදන්න.
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් හා අනෙකුත් යෙදවුම් කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.
 - කාර්ය පවරා, කුඩා කණ්ඩායම් ගවේෂණයෙහි යොදවන්න.
 - සමස්ත කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරවන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

- පියවර 13.2.3 :
- ගවේෂණ අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරවන්න.
 - විස්තාරණය සඳහා පළමු අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ කණ්ඩායම්වලට ම ලබා දෙන්න.
 - සෙසු කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- අනතුරු බොහෝ විට පුද්ගලයින්ගේ නොදැනුවත්කම හා නොසැලකිල්ල නිසා සිදුවන බව
- පරිසරයේ සිදුවන යම් යම් වෙනස්වීම් මත ස්වභාවික ආපදා සිදුවන බව
- අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර පිලිබඳ නිවැරදි දැනුවත් භාවය සහ කල්පනාකාරී ව කටයුතු කිරීමෙන් ජීවිතයක් හෝ ජීවිත ගණනාවක් බේරා ගත හැකි බව
- විවිධ අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවල දී ලබන ප්‍රථමාධාර පිලිබඳ විස්තර තොරතුරු පත්‍රිකා වේ අඩංගු පරිදි වන බව
- අනතුරට පසු යථාතත්ත්වයට පත්වීම අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම සිදුවිය යුතු බව

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- අනතුරු හා ආපදා අවස්ථා හඳුනාගනිමින් ඒ පිලිබඳ සැලකිලිමත් වෙයි.
- හදිසි ආපදා සහ අනතුරුවලට මුහුණදීමේ දී හා ඉන් පසුව ක්‍රියාත්මක වීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ජීවිතය බේරා ගැනීම සඳහා විවිධ අනතුරුවල දී සුදුසු පරිදි ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.
- නිවැරදි ව ක්ෂණික තීරණ ගනියි.
- ගැටලු සාර්ථක ව විසඳාගැනීම සඳහා අත්දැකීම් උපයෝගී කර ගැනීම යි.

ඇමුණුම 13.2.2

නියුක්තකරණ පත්‍රිකාව

ජයන්ත නගර සභාවේ සේවය කරන සුළු සේවකයෙකි. නගර සීමාවේ ඇති පාරවල් පිරිසිදු කිරීම ඔහුට පැවරී ඇති කාර්යයයි. පුරුද්දක් ලෙස පෙරවරු පහට අවදිවන ජයන්ත පෙරවරු නහට පෙර රාජකාරි සඳහා වාර්තා කරයි. එහෙත් දිනක් ජයන්තට ඇහැරෙන විට උදෑසන හය ද පසු වී තිබිණි. පෙරදින තරමක් වෙහෙසි වැඩ කිරීම හේතුවෙන් දෝ ඔහු අවදිවන විට බොහෝ ප්‍රමාද වී තිබිණි.

කඩ මුඩියේ හැඳ පැළඳගත් ජයන්ත වේගයෙන් බයිසිකලය පදිමින් මහා මාර්ගයට අවතීර්ණ විය. ප්‍රමාද වී අවදි වීම පිලිබඳව තමන්ට ම නිතීන් දොස් පවරාගත් ජයන්තට පාරේ ගමන් කළ වෙනත් වාහන පිලිබඳවත් මතකයක් නොතිබිණි. තෙල් බවුසරයක් ඉතා වේගයෙන් තමන් දෙසට ධාවනය වන බව අෂත නියා ම ජයන්ත දුටුවත් ඔහුගේ බයිසිකලය අයිනට ගැනීමට තරම්වත් සිහි කල්පනාවක් ඔහුට නොවී ය. වේගයෙන් ඇදී ආ බවුසරය බයිසිකලයේ වදිනවාත් සමග ම ජයන්ත උඩින් විසි වී ගොස් පාර මැදට ම වැටුණි. එතැනට රැස් වූ කීප දෙනෙකු එකතුවී ලෙසින් නැහැවිතිබූ ජයන්ත ව ඔසවා වාහනයකට දමද්දී ඔහුගේ මුවින් කෙඳිරිලි හඬක් පිටවිය. ජයන්තව ඔසවද්දී ඔහුගේ කකුල කැඩී ඇති බව වටහා ගත් උදව් කරුවන්: ඔහු රෝහල වෙත රැගෙන යද්දී කකුළ නොසොල්වා ගෙන යාමටත්, අධික ලෙස රුධිරය වහනය වූ තුවාලවලින් රුධිරය ගලා යාම මඳක් අඩු කිරීමටත් ගත් උත්සාහය මත ජයන්තගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකි වූ බව වෛද්‍යවරු පැවසූහ.

ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාව
අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවන්හිදී පිහිට වෙමු.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග අතරින් හදිසි අනතුරු හා ආපදා තත්ත්ව පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් වේ. අනතුරු බොහෝ විට සිදුවන්නේ නොසැලකිල්ල හා නොදැනුවත්කම නිසාය. විවිධ ස්ථානවල විවිධ අයුරින් අනතුරු සිදුවේ. එසේ ම, පරිසරයේ සිදුවන නොයෙකුත් වෙනස් වීම් ස්වභාවික ආපදා සඳහා බලපාන අතර මිනිසා විසින් ඇතිකරන්නා වූ සමහරක් තත්ත්ව හේතුවෙන් ද ආපදා ඇති වේ. එම නිසා හදිසි අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවන්හි දී බුද්ධිමත් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් ඔබේ අන් අයගේත් ජීවිත බේරා ගැනීමටත්, අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබාදීමටත් දැනුමක් ලබා තිබීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි.

පහත දැක්වුණු ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අවස්ථා කිහිපයකි.

- ශරීරයේ බාහිර ව සිදුවන ක්‍රීඩා අනතුරුවල දී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර
- ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ව සිදුවන ක්‍රීඩා අනතුරුවල දී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර
- බල්ලකු සපා කෑ විට හා සර්පයකු දෂ්ඨකළ විට ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර
- පිලිස්සීමක දී හෝ විදුලි සැර වැදීමක දී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර
- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක දී හා ක්ලාන්තය ඇතිවූ අවස්ථාවක දී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර
- හුස්ම නිරවීමක දී හා කම්පනය ඇතිවූ අවස්ථාවක දී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර
- ඉහත සඳහන් මාතෘකා අතුරින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක් ව තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ මාතෘකාවට අයත් කොටස් හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- සැවො ම එක් ව පහත සඳහන් කරුණු ඔස්සේ තොරතුරු රැස් කරන්න.
 - අනතුරු සිදුවන ආකාරය
 - එවැනි අවස්ථාවල දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය (තමා/ප්‍රජාව)
 - එවැනි අවස්ථාවල දී ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර
 - යථා තත්ත්වයට පත්වීම/පත්කරගැනීම
- ඔබට ලැබෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන ආකාරය. කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග හොඳින් පුහුණුවන්න.
- ඉහත සඳහන් කරුණුවලට අදාළ ව ඔබට ලැබී ඇති අනතුරු පිළිබඳව සිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා සුදුසු භූමිකා රංගනයක් නිර්මාණය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව භූමිකා රංගනය කිහිපවරක් පුහුණුවන්න.
- භූමිකා රංගනය පුහුණුවීමේ දී මතුවන ගැටලු සාකච්ඡා කොට ඒවාට විසඳුම් මතුකර ගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ හා ආදර්ශන ඇතුළත් භූමිකා රංගනය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

ඇමුණුම 13.2.3

තොරතුරු පත්‍රිකාව

අනතුරු සහ හදිසි ආපදා කිහිමි මොහොතක කිහිමි ස්ථානයක සිදුවේදැයි අපට ස්ථිර ව ප්‍රකාශ කළ නොහැකි ය. එහෙත් අප සැම විට ම උත්සාහ ගන්නේ අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වී අප නිරත වන කාර්යවල කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායී ලෙස යෙදීමටයි. අනතුරු වර්ග බොහොමයක් ඇත. ඒවා වාහන අනතුරු, ක්‍රීඩා අනතුරු ,ලිංගික අනතුරු, කෘෂිකාර්මික අනතුරු, යුධ අනතුරු, කාර්මික අනතුරු ආදී වශයෙන් නම් කළ හැකි ය. පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්වීම් මත හදිසි ආපදා තත්ත්වවලට ද මුහුණ දීමට අපට සිදුවේ. ගං වතුර, සුළි සුළං, කුණාටු, නාය යෑම්, ගිනි කඳු පිපිරීම්, අයිස් කඳු දියවීම්, හූම් කම්පා, අකුණු කෙටීම්, ලැව් ගිනි, සුනාමි ආදී හදිසි ආපදාවල දී ද, බෝම්බ පිපිරීම් වැනි ව්‍යාසනවල දී ද නොයෙකුත් පීඩාවලට පත්වීමට ජනතාවට සිදුවේ. හදිසි අනතුරකින් හෝ හදිසි ආපදාවකින් හෝ සිදුවන හානිය හෝ පීඩාව බොහෝ විට බරපතල වේ. මෙවන් අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර පිලිබඳ දැනුවත් භාවය තුළින්, උදව් උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයාට පිලිසරණ වීමෙන්, ඔහුගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ නම් එය ජීවිතයට ලබාගත හැකි මහත් තෘප්තියකි.

ප්‍රථමාධාර යනු කුමක් ද ?

ප්‍රථමයෙන් දෙනු ලබන ආධාරය ප්‍රථමාධාරයයි. එය තුවාල ලැබුවේකු හෝ හදිසියේ රෝගී වූ අයෙකු හෝ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකට, සායනයකට හෝ රෝහලකට ගෙන යාමට පෙර කරනු ලබන මුල් ම සත්කාරයයි. නැතහොත් උපකාරයයි.

ප්‍රථමාධාරයේ අරමුණු

1. ජීවිතයක් / ජීවිත බේරා ගැනීම
2. තුවාලය වඩාත් නරක අතට පත්වීම වැළැක්වීම
3. සුවය ලබාදීමට උපකාරී වීම

ප්‍රථමාධාර කරුවකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර පිලිබඳ දැනුම
- කඩිසර බව
- නැතට සුදුසු නුවණ
- තීරණ ගැනීම
- කලබල නොවීම
- කරුණාව
- ඉවසීම
- පිලිකුල් නැති බව
- සැමට එක සේ සැලකීම

ජීවිතයක් බේරාගත හැක්කේ

1. ස්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීමෙන් හා බාධක ඉවත් කිරීමෙන්
2. අවශ්‍ය නම් කෘතීම ස්වසනය ලබා දීමෙන්
3. රුධිරය වහනය වීම නැවැත්වීමෙන්

කම්පනය

- කම්පනය ඇතිවිය හැකි අවස්ථා
 - විශාල වශයෙන් සිරුරෙන් දියර අහිමු වූ විට දී (උදා - පුද්ගලයා ගේ අධික රුධිර වහනයක්, අධික පාචනයක්, අධික වමනයක් හෝ විශාල පිළිස්සුම් ඇති විට දී)
 - විදුලි අනතුරුවල දී
 - අධික වේදනාවක දී
 - සමහර ආසාත්මික තත්වයක දී (උදා - මී මැසි දූෂ්ඨනය)
 - බිය හේතුවෙන්

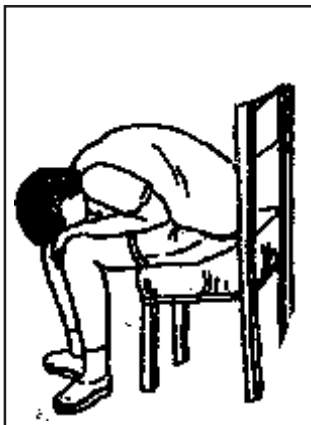
ප්‍රථමාධාර

- කම්පනය ඇති කළ කවර හෝ හේතු කාරකයකට ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න. (උදා - ලේ ගැලීම නැවත්වීම, විදුලි ප්‍රභවයකින් පුද්ගලයා ඉවතට ගැනීම හෝ බිය සැක දුරු කොට සැනසවීම)
- හිස පහතින් සිටින ආකාරයට සැතපී සිටීමට ඉඩ හරින්න.
- කකුල්, ආධාරක මගින් හැකි තරම් ඔසවා තබන්න
- පුද්ගලයා උණුසුම්ව ද පහසුවෙන් ද තබා ගැනීමට පොරොන්දයකින් හෝ රෙද්දකින් වසා තබන්න.
- කම්පනය ඇති අයෙකුට මත් පැන් හෝ වෙනත් කිසිවක් බීමට හෝ කෑමට නොදිය යුතු යි.



ක්ලාන්තය ඇතිවීම

- විවිධ හේතූන් නිසා ක්ලාන්තය ඇතිවේ.
- ක්ලාන්ත වුවකුගේ සිහි නැතිවීම ඉතා ම සුළු කාලයකට සීමා වේ. ඔහුට / ඇයට සුළු කාලයක් ඇතුළත සිහිය නැවතත් ඇතිවේ.



ප්‍රථමාධාර

- වාසිවීමට සලස්වන්න. ඉදිරියට නැවී ඔහුගේ / ඇයගේ හිස තමන්ගේ ම දණහිස් අතර තබාගෙන සිටීමට උදව් වන්න.
- ගැඹුරු අයුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන ලෙස පවසන්න.
- ක්ලාන්ත වූ අය වටා පිරිසිදු වාතය තිබිය යුතු බවට වග බලා ගන්න.

පුද්ගලයාට ක්ලාන්තයක දී ප්‍රථමාධාර ලබාදිය හැකි තවත් ක්‍රමයක්

- පුද්ගලයා බිම දිගා කර කකුල් ඉහළට ඔසවන්න.
- බෙල්ල වටා තද ඇඳුම් පැළඳුම් ඇතොත් බුරුල් කරන්න.
- වඩාත් ම පිරිසිදු වාතය අවට තිබිය යුතු බවට වග බලා ගන්න
- සිහිය නැවත ඇති වූ විට හෙමින්, ඉඳුගෙන සිටීමට උදව් වන්න.
- සිදු වූ සිද්ධිය විස්තර කොට තුවාල ඇත්දැයි බලන්න.

සතුන් සපා කෑම හා දෂ්ඨ කිරීම

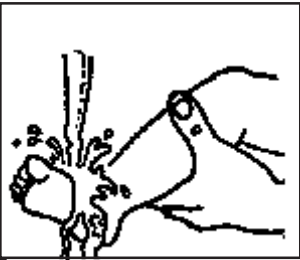
සත්ත්ව සපා කෑම හෝ දෂ්ඨනය අනතුරුදායකය. ඒවායින් වේදනාව, ආසාදනය, කම්පනය සහ සමහර විට මරණය ද සිදුවේ. සතුන්ගේ සපා කෑම සහ දෂ්ඨ කිරීම් වලට වඩාත්ම ගොදුරුවිය හැක්කේ දරුවන්ය. ගොවිතැන් කටයුතුවල යෙදෙන්නන් අතර ද මෙම අනතුර සුලභය.

ප්‍රථමාධාර

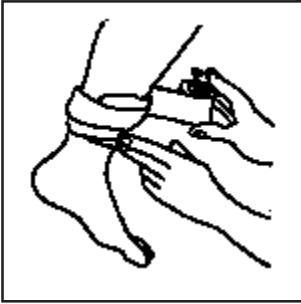
සත්ත්ව සපා කෑමක් හෝ දෂ්ඨ කිරීමක් ඇත්නම් (කවර සතා දැයි ස්ථිරව ම දැන නොගත් නුමුදු) ඔබට මෙසේ කළ හැකි ය.

- අනතුරු ගැන විමසිලිමත් වන්න.
- කඩිනමින් තමන්ට ප්‍රථමාධාර දිය හැකි බව විස්තර කොට උවදුරුවලට ලක් වූ වන්ට කලබල නොවී සිටීමට උපකාර වන්න. මෙම නිසා ම කම්පනය අවම කිරීමට හැකිවේ.

- සපා කෑ හෝ දෂ්ඨ කළ ස්ථානය සුළු වුව ද සබන් ගා ගලායන ජලයෙන් හොඳින් සෝදන්න.
(ආසාදනයෙන් තමන් ද ආරක්ෂා වී අනුන් ද ආරක්ෂා කිරීමට වග බලා ගන්න)



- පිරිසිදු රෙදි කඩක් තුවාල වූ ස්ථානය මත තබා වෙලන්න.



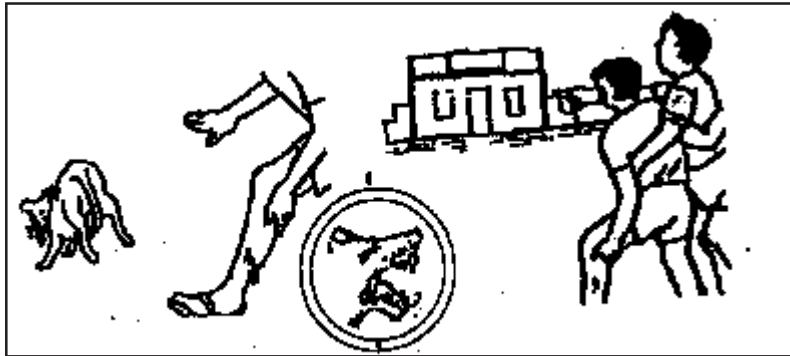
- හැකි අවස්ථාවන්හි දී උවදුර සිදු කළ සත්ත්වයා හඳුනාගෙන ඒ බව ද වාර්තා කරමින් රෝගියා වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයට යොමු කරන්න.

සතුන් දෂ්ඨ කිරීමකට හෝ සපා කෑමකට හෝ ප්‍රථමාධාර දීමේ දී ඔබ,

- තුවාලය මත මුව තබා ඉරිම නොකළ යුතු ය (පුද්ගලයාගේ විවෘත තුවාලයක් ඇත්නම් ඒ තුළින්, ප්‍රථමාධාර දෙන අයගේ මුඛය තුළට සත්ත්ව විෂ ඇතුල්විය හැකි බැවින්)
- තිරිංගයක් (Tourniquet) යෙදීම නොකළ යුතු ය (එය වැරදි විදියට පාවිච්චියෙන්, සමහර විටෙක පා හෝ අත මුළුමනින් ම කපා දැමීමට සිදුවිය හැකි ය)

බල්ලෙකු සපා කෑම

- කලින් සඳහන් කළ අයුරින් ම ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.
- පිටගැස්ම එන්නත සඳහා වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වෙත යවන්න.
- සපා කෑ බල්ලා වෙතින් ආසාමාන්‍ය හැසිරීමේ ලක්ෂණ දක්නට ලැබෙන්නේ නම් එම සතා ජලනීතිකාවෙන් (පිස්සු බල රෝගය) පෙළෙනවා විය හැකි ය. එවැනි සතෙකු සපා කෑමෙන් ජල නීතිකාව ඇති විය හැකි ය. බොහෝ විට ජල නීතිකාව මාරාන්තික රෝගයක් බැවින් රෝගය වළක්වන එන්නත් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.
- තවත් අය සපා කෑමට ඉඩ නොදී බල්ලා විනාශ කළ යුතු ය.



සර්ප දෂ්ඨනය

සාමාන්‍යයෙන් මිනිස් වාසයක් අසල සර්පයන් දක්නට ලැබේ. උසට තණකොළ වැව් ඇති ප්‍රදේශ, මිටි පඳුරු සහිත තැන්, කැලෑ මැදින් වැටුණු අඩි පාරවල්, විශේෂයෙන් ම අස්වනු කපන කාලවල දී සහ වල් පැල නෙලන කාලවල දී කෘෂිකාර්මික ඉඩම්, සර්පයන් සුලබ වශයෙන් ගැවසෙන ස්ථාන වේ.

ප්‍රථමාධාර

- සර්පයකු දෂ්ඨ කළ විට මුලින් ම ඇති වන අනිසි ප්‍රතිඵලය නම් රෝගියා තුළ හට ගන්නා මරණ හයයි. මෙහි දී ඇතිවන හය තුරන් කිරීම ඉතා වැදගත් වන අතර පහත සඳහන් කරුණු රෝගියාට දැන ගැනීමට ඉඩ හැරීම මෙහිලා වැදගත් වේ.
 - සර්පයන් වැඩි දෙනා විෂසෝර නොවේ.
 - සර්පයා විෂ සහිත වුවත් බොහෝ විට ඔවුන්ට විෂ ශරීර ගත කිරීමට අවකාශ නොලැබේ.
 - ඔවුන්ගේ දළ පහර වැදී තිබීම පමණක් විෂ ඇතුළු වූ බවට ස්ථිර සාක්ෂියක් නොවේ.
 - විෂ ශරීර ගතවී තිබුණද එයට සම්පූර්ණ සුවය ලබා දිය හැකි ප්‍රතිකාර ක්‍රම රෝහල්වල ඇත.
- රෝගියා හා සපාකනු ලැබූ ස්ථානය (උදා - අත, කකුල) නොසෙල්වෙන සේ තැබිය යුතුය. ඒ මක් නිසාද යත්
 - රෝගියා සපා කන ලද ස්ථානය නො සෙල්වීම, ශරීරගත කරනු ලැබූ විෂ රුධිරයට ඇතුළුවීම අපහසු කරයි. එම නිසා ඔහුට ඇවිදීමට ඉඩ හැරීමට වඩා ඔහු ඔසවාගෙන යාම උචිත වේ.
- නොසෙල්වෙන සේ තැබීම වේදනාව අඩු කිරීමට ද ඉවහල් වේ.
 - සපාකන ලද කකුල හෝ අත හෝ සෙලවෙන ස්ථාන දුර කැබැල්ලක් වැනි නොනැමෙන සෘජු දෙයක් තබා හා ලිහිල් ව වෙලීමෙන් එය නොසොල්වා තැබීමට හැකි වේ.

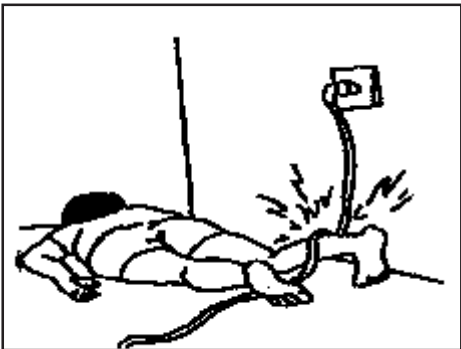


- සර්පයා දෂ්ඨ කරනු ලැබූ ස්ථානය තෙත රෙදි කැබැල්ලකින් පිස දැමීම හෝ සබන් ගා ජලය යොදා ගනිමින් පිරිසිදු කිරීම, සම මතුපිට තිබිය හැකි විෂ ඉවත් කිරීමට ඉවහල් වේ.
- සර්පයා සපා කෑ ස්ථානය ඉතා ඉක්මනින් ඉදිමේ. ඉදිමීම නිසා තදවීමකට ලක්වීම වැළැක්වීමට මුදු, වලලු, නුල් හෝ ඇඳුම් ඉතා ඉක්මනින් ඉවත් කළ යුතු ය.
- වේදනාව සමනය කිරීමට පැරසිටමෝල් පෙති භාවිත කළ හැකි ය. ඇස්ප්‍රින් මේ සඳහා නුසුදුසුය.
- රෝගියා හැකි පමණ ඉක්මනින් ආරෝග්‍යශාලාවක් කරා රැගෙන යා යුතුය. සපා කෑ සර්පයා පණ පිටින් හෝ මරා රෝගියා සමග ආරක්ෂාකාරී ව රෝහලට ගෙන යාම, හැකි සෑම විටකදී ම කළ යුතු වන අතර එය රෝගියාට ප්‍රතිකාර කරනු ලබන වෛද්‍යවරයාට සර්පයා හැඳින ගැනීමට ඉවහල් වේ. ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද සර්ප වර්ගය අනුව වෙනස් විය හැකි ය.

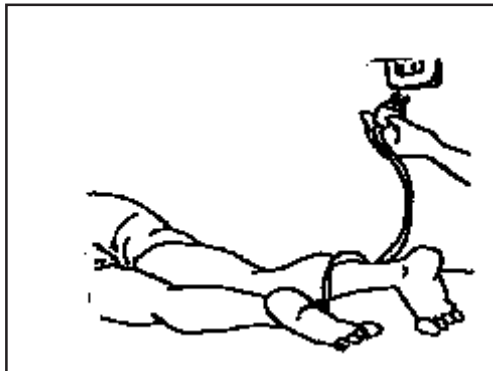
විදුලි අනතුරු

- විදුලි අනතුරුවලින් මරණය සිදු විය හැකිය.
- විදුලි අනතුරු කම්පනය සහ පිලිස්සීම් ඇති කරයි.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට පෙර, විදුලිය විසන්ධි කිරීම හෝ විදුලි ප්‍රභවයෙන් පුද්ගලයා ඉවතට ගෙන යාම හෝ කළ යුතුවීම අත්‍යවශ්‍ය ම දෙයයි. එසේ නැත්නම් ඔබ ද විදුලි අනතුරට ගොදුරු වන්නෙකු විය හැකි ය.

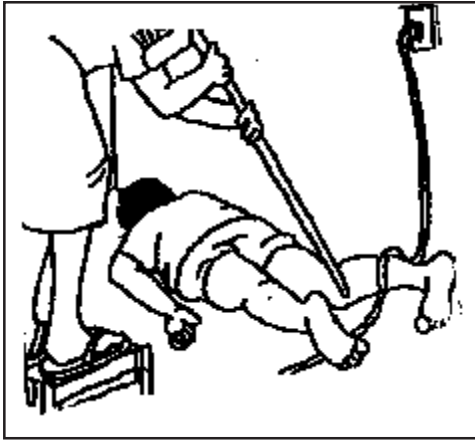


අනතුරකට ඉඩ ඇතදැය බලන්න



විදුලිය විසන්ධි කරන්න.

විදුලිය නැවැත්වීමට නොහැකි නම් විදුලි ප්‍රභවය පුද්ගලයාගෙන් ඉවත් කළ යුතු ය. වියලි කොටයක් බංකුවක් හෝ නවන ලද කඩදාසි මත රඳවා පාවහන් පැළඳ සිටගෙන කොස්සක් වැනි වියලි ලී කැබැල්ලකින් හෝ රෝල් කරන ලද කඩදාසියකින් හෝ විදුලි ප්‍රභවය පුද්ගලයාගෙන් ඉවතට තල්ලු කරන්න.



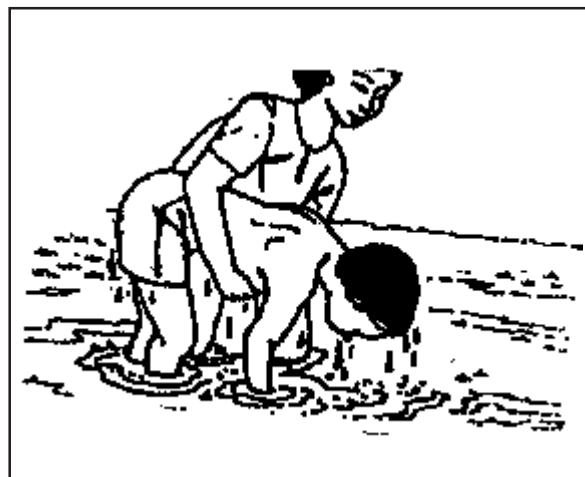
පුද්ගලයා තරමක කම්පනයෙන් යුක්ත නම් බිය සැක දරා කර සනසා, විදුලි පිලියසිම් ඇත්දැයි බලා පිලියසිම් සඳහා වන ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න. පුද්ගලයා හට තමන් ආරක්ෂිත යයි හැඟෙන තෙක් ඔහු ළගින් සිටින්න.

දියේ ගිලීම

- ජලය හෝ වෙන කුමන දියරයක් හෝ මගින් වාතය මුඛයට සහ නාසයට ඇතළු වීම වළක්වන්නේ නම් ගිලී මරණයට පත් විය හැකිය.
- අප සාමාන්‍යයෙන් සිතන්නේ කෙනෙකු ගැඹුරු දියෙහි පමණක් ගිලෙන බවයි. නමුත් කෙනෙක් ජලය සුළු ප්‍රමාණයක හෝ මුහුණ බිමට ලා වැතිර සිටින්නේ නම් එය ද වාතය ශරීරය තුළට ඇතුළු වීම වළක්වයි. දියෙහි ගිලීම වැඩිපුර ම බලපානු ලබන්නේ කුඩා ළමයින් හට ය. ඔවුන්ට ජලයේ ගැඹුර අවබෝධ කරගත නොහැකි බැවින්, පිහිනීමට නොහැකි හෙයින්, අවදානම් අවස්ථාවක දී ගොඩ ඒමට ශරීර ශක්තිය මදි නිසාත් මේ අවදානමට වැඩියෙන් මුහුණ දෙනු ලැබේ. ජලය හැරුණු විට වෙනත් අන්දමේ දියරයක වුව ද ගිලී මරණයට පත්විය හැකි ය. අසිහියෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තමන්ගේ වමනය ගිලී ද මිය යා හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර

- අනතුරක් ඇත්දැයි බලන්න
- ඒ අයගේ හිස ජලයෙන් (හෝ වෙනත් කුමන හෝ දියරයකින්) ඉහළට ඔසවා ආරක්ෂාව කරා ඔසවාගෙන ඉවත ගෙන යන්න.



පියවි සිහිය නොමැති කෙනෙකුට ප්‍රථමාධාර දී මේ දී මෙසේ කටයුතු කරන්න

ස්වසන මාර්ගයේ බාහිර දේ රැඳී තිබේ නම් ඉවත් කරන්න



ස්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.



ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේදැයි පරීක්ෂා කරන්න



ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන්නේ නම්
ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබන්න



ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නොකරන්නේ
නම් වහාම මුඛයට, මුඛය තබා
කෘතීම ස්වසනය ආරම්භ
කරන්න.

- ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම ආරම්භ වූ පසු ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබන්න.

සුවදායක තත්වයට පැමිණෙන කළ ඒ අය ගිලුණු ජලය වමාරයි. ඔහුගේ වමනයෙන් ම ඔහු ගිලී මරණයට පත්විය හැකි හෙයින් ඒ අය ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තැබීමට වග බලා ගන්න. නැගිට යාමට ශක්තිය නැවත ලැබෙන තුරු ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ සිටීමට උපකාරී වන්න.

තෙත ඇඳුම් ඇත්නම් ඉවත් කර ශරීර උෂ්ණත්වය රැක ගැනීම සඳහා පොරොත්තයකින්දු පොරවා තැබීම අවශ්‍ය විය හැකි ය.



හුස්ම හිරවීම

නාසය හෝ මුඛය තුළින් වාතය ඇතුළු වීමට යම්කිසි දෙයක් බාධාවක් ඇති කරන්නේ නම් හුස්ම හිරවීම ඇති වී ඒ පුද්ගලයාට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීමට නොහැකි වේ.

හුස්ම හිරවීම ඇතිවිය හැකි අවස්ථා

- දියේ ගිලීම
- මුඛය සහ නාසය ජලාස්ථික් බැගයකින් හෝ සහ රෙදි කැබැල්ලකින් වැසී තිබීම.
- විෂ වායු ආක්‍රාණය
- සිහි නැතිවූ අයෙකුගේ දිව මුඛය තුළ පිටුපසට වැටීම පුද්ගලයෙකු වැලි, පස් ගොඩකට හෝ කඩා වැටුණු ගොඩනැගිල්ලකට හෝ යටවීම.



ප්‍රථමාධාර

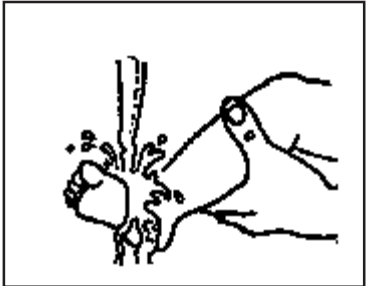
- අනතුර ගැන විමසිලිමත් වන්න.
- ස්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීමට බාධාවක් ඇත්තේ නම් එය ඉවත් කර පුද්ගලයා අනතුරෙන් බේරා ගන්න.
- පුද්ගලයාට විෂ වායු නිසා හුස්ම හිරවීමක් සිදු වී ඇත්නම්
 - බේරා ගැනීම කරන අතරතුර දී තමන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නොකිරීමට උත්සාහ ගන්න.
 - අනතුරට පත් වූ අය බේරා ගැනීමේ දී පොළව මට්ටමට පහත් වී ක්‍රියා කරන්න.
 - තමාගේ මුඛය සහ නාසය රෙදි කැබැල්ලකින් වසා ගන්න.
- ස්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.
 - නිස පසු පසට ඇලකර යටි හනුව ඉදිරියට හැකි තරම් ඔසවන්න. මෙයින් පුද්ගලයාට හුස්ම ගැනීමේ පහසුව සැලසේ.
- හුස්ම ගැනීම පිරික්සන්න.
 - පපුව දෙස බලන්න Look
 - පුද්ගලයාගේ හුස්ම ගැනීමට කන් දෙන්න. Listen
 - හුස්ම ගැනීම අත තබා පිරික්සන්න. Feel
- හුස්ම ගැනීම සාමාන්‍ය නම් එහි රුදි සිට රෝගියාගේ බිය සැක දුරු කොට සහසන්න.
- පුද්ගලයා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නොකරන්නේ නම් වහා ම මුවට මුව තබා කෘතිම ස්වසනය ලබා දෙන්න.
- පුද්ගලයා කඩා හැලුණු ගොඩනැගිල්ලකට, වැලි හෝ පස් වලින් යට වී ඇත්නම් එම අයගේ උකුළු දක්වා වත් ඇති බාධා ඉවත් කර හැකි තරම් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

පිලිස්සීම්

- ගින්නෙන්, උණු දියරයෙන්, වාෂ්පයෙන්, රසායන වර්ගවලින් සහ වෙනත් රත් වූ දේ මගින් පිලිස්සීම් ඇති විය හැකි ය.
- කුඩා පිලිස්සීම් මෙන් නොව විශාල දුරුණු පිලිස්සීම්, ශරීර දියර ශීඝ්‍රයෙන් නැතිවීම, ආසාදනය සහ කම්පනය ඇති කිරීමට හේතු කාරක විය හැකි ය. මෙවැනි තුවාල කරුවෙකු වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබී ය යුතු ය. නැතහොත් මෙවැනි පිලිස්සීම් හේතුවෙන් මරණයට පත්විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර

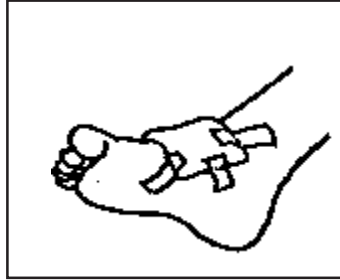
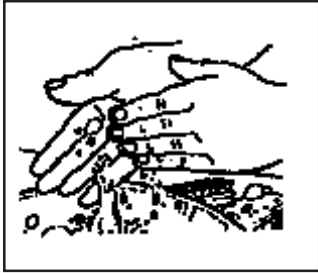
- තුවාලකරු ඉක්මනින් අනතුරෙන් බේරා ගන්න.



- පිලිස්සුණු කොටස ක්ෂණික ව සිසිල් කරන්න.

මිනිත්තු 10 ක් හෝ වේදනාව නතර වනතුරු හෝ පිළිස්සුණ කොටස ඇල් දිය බඳුනක ගිල්වා තබන්න. නැතහොත් ඒ මතට ඇල්දිය වත් කිරීමෙන් මෙය කළ හැකි ය.

- පිළිස්සුණ කොටස්වල ඉදිමුම ආරම්භ වන්නට පෙර ඉක්මනින් තද ඇඳුම්, මුදු හෝ අත් ඔරලෝසු ගලවන්න.
- උතුරු දියර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් පෙඟි ඇති ඇඳුම් ප්‍රවේශයෙන් කපා ඉවත් කරන්න. තමන්ට ද තුවාල සිදු නොවීමට වග බලා ගන්න.
- ඔබගේ දෑත් සෝදා ගන්න. ඔබත් ආරක්ෂා වී අන්‍යයන්ත් ආරක්ෂා කරගන්න. පිළිස්සුණු කොටස සම්පූර්ණයෙන් ම ආවරණය කරන්න.



කෙනෙකුගේ ඇඳුම්වලට සහ හිස කෙස්වලට ගිනි ඇවිලි තිබේ නම් ඔබට ක්ෂණික ව මෙසේ කළ හැකි ය.

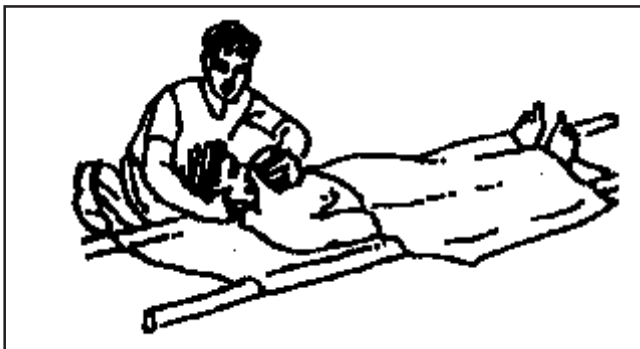
- ජලය පාවිච්චිකොට ගිනිදැල් නිවා දැමීම
- ළඟ හෝ අවට ජලය නැතිනම් ගින්නට භාජනය වූ අය ව පොරොන්යක, සහ පලසක (Blanket) හෝ වෙනත් ගිනි නොඇවිලෙන සුළු සහ රෙද්දකින් හෝ ගෝනියකින් තදින් පොරවා ගිනි දැල් නිවා දමන්න.

- ඉන් පසු තවත් ගිනිදැල් ඉතිරි ව ඇතොත් ඒවා නිවා ගැනීම සඳහා තුවාල කරු බිම දිගා කොට තබන්න.



කෙනෙකුට විශාල පිළිස්සීමක් වී ඇත්නම්

- ඉහත සේ ප්‍රථමාධාර දෙන්න.
- තුවාලකරු ගිලන් මැස්සක් මත දිගා කරන්න.
- මුළු කොටස ම පිරිසිදු රෙද්දකින් හෝ තුවාලකරුගේ රෙදි කඩකින් ආවරණය කරන්න.
- වතුර උගුර බැගින් නිතර පොවන්න.
- ක්ෂණික ව වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය වෙත ප්‍රවාහනය කිරීමට සලස්වන්න.



පිලිස්සීමකට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී නොකළ යුතු දේ.

- පිලිස්සී ඇති කොටසට ඇලි ඇති කිසිවක් ගැලවීම නොකළ යුතු ය.
- කිසියම් තෙල් හෝ මේද වර්ගයක් පිලිස්සීම් මත නොදමන්න.
- කපු පුළුන් කෙළින් ම පිලිස්සීම් මත නොදමන්න.
- පිලිස්සීමට සැරහුමක් දමා රඳවා තැබීමට ඇලෙන ආලේප පටි පාවිච්චි නොකරන්න (Sticking Plasters)
- පිලිස්සීමකින් හටගත් දිය බුබුළු පිපිර වීම නොකරන්න.

ශරීරයේ බාහිරව සිදුවන ක්‍රීඩා අනතුරු

- සිරිමි - Abrasions
- කැපීම් - Cuts
- ඉරිමි - Laceration
- සිදුරුවීම් - Puncture
- දිය පට්ටා - Blisters



සිරිමි

- සම මතුපිට සිදුවන නොගැඹුරු තුවාලයකි.

කැපීම්

- නියුණු හෝ මොට්ට ආයුධයක් හෝ වැනි වෙනත් යම් දෙයකින් සම මතුපිට සිට තුළට සිදුවන තුවාලයකින් අභ්‍යන්තර අවයවයන්ට හානි පමුණුවන අයුරින් ද සිදුවිය හැකි ය. කැපීමේ ආකාරය අනුව ලේ ගැලීම සිදුවේ.



ඉරියාම

- සිනිදු පටක ඉරියාමක් නිසා කැපීමකට වඩා හානි සිදුවිය හැකි ය. ලේ ගැලීම ද සිදු වේ.



සිදුරුවීම

- උල් වූ ආයුධ, ඇණ, කටු වැනි යම් දෙයකින් හම සිදුරු වීමකි.
- පිටත මෙන් ම ඇතුළත ලේ ගැලීමක් සිදුවිය හැකි ය.



- සිරිමි, කැපීම් ඉරියාම සිදුරුවීම්වල දී ලේ ගැලීමක් සිදුවන බැවින් ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ ප්‍රථමයෙන් කළ යුත්තේ ලේ ගැලීම නතර කිරීමයි.

ප්‍රථමාධාර

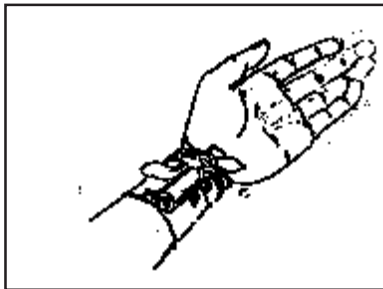
- ලේ ගලන ස්ථානයට පීඩනය යොදන්න.



- තුවාල වූ ස්ථානය උස් ස්ථානයක තබා ගත හැකි වන ලෙස රෝගියා වාඩි කරවන්න.



- එම ස්ථානය මත තබන ලද රඳනය තෙරපන්න
- තුවාලය අනුව සැරහුම් යෙදීම හා සැරහුම් මත තෙරපීම යොදන්න.



- කටුවක් හෝ ඇණයක් ඇතිම වැනි අවස්ථාවක දී තුවාල වූ ස්ථානයේ පීඩනයක් යෙදීමට නොහැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී එම ස්ථානයට ආසන්න ස්ථානය මත පීඩනයක් යොදන්න.

දිය පට්ටා

- මෙය විශේෂයෙන් ම ක්‍රීඩකයින්ගේ පාදවල ඇතිවේ. ටෙනිස්, ක්‍රිකට් සහ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවල යෙදෙන ක්‍රීඩකයින්ගේ අත්වල ද දිය පට්ටා ඇතිවිය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර

- සම සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් නොවන පරිදි දිය පට්ටය පිරිසිදු උල් කටුවකින් බිඳ දැමූ විට වේදනාව අඩුවේ. විෂ බීජ සිරුර තුළට ඇතුළු වීම වැළැක්වීමට පිරිසිදු ආවරණයක් යොදන්න.
- ඉහත සඳහන් ඕනෑ ම අනතුරක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී පිට ගැස්ම රෝගය වැළැඳිය හැකි බැවින් වෛද්‍යවරයෙකු හමු වී ඒ සඳහා එන්නත් ලබා ගැනීම සුදුසු ය.

ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන අනතුරු

- මාංශ පේශීන්ට සිදුවන අනතුරු
- බන්ධනිවලට සිදුවන අනතුරු
- සන්ධිවලට සිදුවන අනතුරු
- අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු
- අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු

මාංශ පේශීන්ට සිදුවන අනතුරු පහත දැක්වෙන ආකාරයට සඳහන් කළ හැකි ය.

- පේශී ඉරීම
- පේශී ඇදීම
- කෙණ්ඩා පෙරලීම
- පේශී ඉදිමීම (හැල්ම)

පේශී ඉරිමක් සිදු වූ විට දක්නට ලැබෙන රෝග ලක්ෂණ

- මාංශ පේශිවල වේදනාව
- තදගතිය
- ඉදිමුම
- ක්‍රියාකාරීත්වයට අපහසුතා ඇතිවීම
- අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීමක් ඇතිවිය හැකි ය

ප්‍රථමාධාර

R.I.C.E ක්‍රමය භාවිත කළ හැකිය

- R - ක්‍රීඩකයා විවේකී ව සිටීමට සැලැස්වීම - Rest
- I - අනතුරු සිදුවූ ස්ථානය නිශ්චල ව තබා අයිස් තැබීම Ice
- C - මද පීඩනයක් යෙදීම (බැන්ඩේජ් එකක් දැමීම සුදුසු ය) Compression
- E - තුවාල වූ කොටස උස ස්ථානයක තැබීම (හදවන මට්ටමට Elevation
ඉහළ ස්ථානයක)
වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම

මාංශ පේශී ඇදීම

- පේශී ස්වාභාවික සීමාවට වඩා ඇදී යාම හා හුසුදුසු ව්‍යායාම කිරීම නිසා පේශී ඇදීමට ලක් වේ.
- රෝග ලක්ෂණ ලෙස වේදනාව, තද ගතිය, පේශී ක්‍රියා කිරීමට අපහසුතාවක් ඇති වීම හැඳින්විය හැකි ය.
- අභ්‍යන්තරයේ සුළු වශයෙන් ලේ ගැලීමක් සිදු වීමට ඉඩ ඇත.

ප්‍රථමාධාර

- ක්‍රීඩකයා විවේකී ව සිටීමට සැලැස්වීම
- අයිස් හෝ එවැනි සිසිල් දෙයක් වේදනාකාරී ස්ථානයේ තැබීම.
- අයිස් කෙළින් ම සම මතුපිට නොතබන්න. ලේන්සුවක හෝ පොලිතිනයක ඔතා තබන්න.
- අයිස් තබන විට වරකට විනාඩි 15 -20 බැගින් වරින් වර තැබීම වඩාත් සුදුසු ය.

කෙණ්ඩා පෙරළීම

- බොහෝ වේලාවක් ව්‍යායාමවල යෙදීමේ දී ශරීරයෙන් පිටවන දහඩිය ප්‍රමාණය අධික වීම නිසා ශරීරයේ ලවණ සහ ජලය හිඟ වීම, පේශිවලට රුධිරය සැපයීම අඩු වීම හා ලැක්ටික් අම්ලය එකතුවීම හේතුවෙන් කෙණ්ඩා පෙරළීම සිදුවිය හැකි ය.
- රෝග ලක්ෂණ ලෙස අදාළ පෙදෙසේ වේදනාවක් ඇතිවේ.

ප්‍රථමාධාර

- අදාළ පේශියට නම්‍යතා ව්‍යායාම කිරීම
- පේශිය රිද්මයානුකූල ව පිරිමැදීම
- සම්භාහනය කිරීම (Massage)
- පානයට ජලය ලබාදීම

මාංශ පේශිවල ඉදිමීම (හැල්ම)

- ක්‍රීඩාවල දී වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශරීරයේ කොටසක් හෝ ක්‍රීඩා උපකරණයක් පේශියක වැදුණු විට අභ්‍යන්තර සෛල වලට හානි වී ඉදිමීමක් ඇතිවිය හැකි ය.
- පේශිවල වේදනාව හා තද ගතිය රෝග ලක්ෂණ ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර
අයිස් තැබීම

බන්ධනිවලට සිදුවන අනතුරු

- අස්ථි දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් එකට බැඳ තබන කොටස බන්ධනි නම් වේ. බන්ධනි හදිසි ඇඹරීමවලට භාජන වූ විට තුවාල විය හැකිය. අධික ලෙස ජේශී ඇදී යාමේ ව්‍යායාම වල යෙදීම නිසා ද, වැරදි ආකාරයට ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම හේතුවෙන් ද මෙම අනතුරු සිදු වේ.
- බන්ධනිවලට සිදුවන අනතුරු උලක්කුවේ සිට සම්පූර්ණ ඉරිම දක්වා විවිධ තත්ත්වවලින් සිදු විය හැකිය.
- උලක්කු විම සිදුවන්නේ සන්ධියක් අවට ඇති බන්ධනි ඇදී යාමකිනි.
- මෙහිදී ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ ලෙස වේදනාව, ඉදිමුම සහ සන්ධිය නිසි අයුරු ක්‍රියා කිරීමට නොහැකි වීම හැඳින්විය හැකිය.

ප්‍රථමාධාර

- මේ සඳහා RICE ක්‍රමය භාවිත කරන්න.
- බන්ධනි සම්පූර්ණයෙන් ම ඉරි ගිය අවස්ථාවක දී වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සන්ධිවලට සිදුවන අනතුරු

- සන්ධිවලට සිදුවන අනතුරු ලෙස අවසන්ධිය හැඳින්විය හැකි ය.
- සන්ධියක ඇති අස්ථියක් පිට පැනීම අවසන්ධිය යනුවෙන් හැඳින්වේ.



වැලමිට සන්ධියේ අවසන්ධියක්

අවසන්ධියක් වූ විට පහත ලක්ෂණ දැකිය හැකි ය.

- සන්ධිය හා ඒ අවට වේදනාව ඇතිවීම
- සන්ධිය සෙලවීම, හැවීම හා දිග හැරීම අපහසු වීම
- එම පෙදෙස අස්ථිභාවික හැඩයක් ගැනීම
- එම පෙදෙස අවට ඉදිමුම ඇතිවීම

ප්‍රථමාධාර

- රෝගියා විවේකි ව තැබීම
- සන්ධිය නිශ්චල ව තැබීම
- අනතුරට භාජනය වූ පෙදෙස අවට අයිස් තැබීම
- වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම, අවසන්ධි වූ ස්ථානය නොසෙල්වන සේ තබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

අස්ථිවලට සිදුවන අනතුරු

- අස්ථි කැඩීම හෝ පිපිරීම අස්ථි වලට සිදුවන අනතුරු වේ. මෙය අස්ථි හග්න ලෙස ද හැඳින්වේ. අස්ථි හග්න වර්ග කීපයක් ඇත.
 - සංවෘත හග්න
 - විවෘත හග්න
 - සංකීර්ණ හග්න
 - ජූජර්න හග්න.
- සංවෘත හග්නයක දී සම මතුපිට තුවාලයක් නොමැති ව අස්ථි කැඩීම හෝ පිපිරීම සිදුවේ.
- විවෘත හග්නයක දී සම මතුපිට තුවාලයක් සහිත ව අස්ථිය හග්න වේ.
- සංකීර්ණ හග්නයක දී අස්ථි කැඩීම හා පිපිරීම සමග ම ස්නායු, රුධිර නාල හා ශරීරයේ වැදගත් ඉන්ද්‍රියන් වන මොළය, සුසුම්නාව, පෙනහලු, අක්මාව ආදියට ද හානි සිදුවිය හැකිය.
- අස්ථිය කොටස් කීපයකට කැඩී යාම ජූජර්න හග්න ලෙස හැඳින්වේ.

හග්නයක ලක්ෂණ

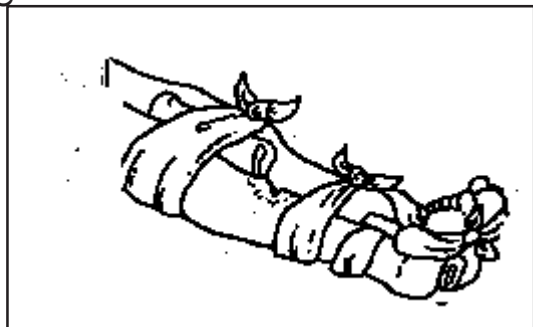
- එම ස්ථානය අවට වේදනාව
- එහි ක්‍රියාකාරීත්වයට අපහසු වීම
- ඉදිමීම
- තුවාල වූ පෙදෙස අස්ථිභාවික හැඩයක් ගැනීම

ප්‍රථමාධාර

- අනතුරට භාජනය වූ නැතැත්තා විවේකී ව තැබීම
- පිටත තුවාලයක් ඇත්නම් එය විෂ බීජ වලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ආවරණය කිරීම
- අනතුර වූ කොටස නොසෙල්වන පරිදි තබා ගැනීම සඳහා වෙලුම් පටි සහ සහ පතුරු යෙදීම
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හැකි ඉක්මනින් ලබා දීම



උරමාවක් මගින් කැඩුණු බාහුවක් නිශ්චලනය කරන ආකාරය



පතුරු යෙදීමෙන් කැඩුණු කකුලක් නිශ්චලනය කරන ආකාරය

අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු

- ඉතා කලාතුරකින් සමහර අවස්ථාවල ක්‍රීඩා කිරීමේ දී මොළය, හෘදය, ඇස වැනි ඉන්ද්‍රියන්ට අනතුරු සිදුවේ. මෙවැනි අවස්ථාවල දී වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝගියා යොමු කළ යුතු වේ.

මෙම අනතුරු වලට හේතු

- පුහුණුවීමේ දී පුහුණුවීම් කාලය වැඩිවීම
- වැරදි පුහුණු ක්‍රම
- වැරදි ශල්පීය ක්‍රම
- නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
- ක්‍රීඩා පිටියේ තද ගතිය හා නුසුදුසු බව
- හිනි ඊනි හිසි ආකාර ව නො පිළිපැදීම

ආපදා

- ආපදා වර්ග කිහිපයක් ඇත. එනම් ස්වාභාවික ආපදා සහ මිනිසා විසින් ඇති කරන ආපදා වශයෙනි. 2004 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 26 වැනිදා මිනිස් ජීවිත දෙලක්ෂ පහස් දහසක් පමණ හැනි කළ මහා බේදුවාවකයක් වූ සුනාමිය ද හදිසියේ ඇති වූ ආපදා තත්ත්වයකි. ආපදාවල දී ජනතාවගේ එදිනෙදා ජීවන රටාව සම්පූර්ණයෙන් ම අවුල් වියවුල් තත්ත්වයට පත් වේ. මෙලොව ජීවත්වන අපට නොයෙකුත් ආපදාවලට මුහුණ දීමට සිදුවන බැවින් ආපදාවක දී කළ යුත්තේ කුමක්දැයි දැන ගෙන සිටීම අප සැමට ම ප්‍රයෝජනවත් වේ.

- ස්වභාවික ව සිදුවන සුළි සුළං, ගං වතුර, හාය යම්, භූමි කම්පා, සුනාමි ආදී තත්ත්ව කල් තිසා හඳුනාගැනීමේ හැකියාවක් නැති නාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමග ම ඇති වී තිබේ. එවන් අවස්ථාවක දී ජනතාව සහ දේපල එම ස්ථානවලින් කල් තබා ඉවත් කිරීමෙන් සිදුවන හානිය අවම කරගත හැකිවේ.

ක්ෂණික ව සිදුවන ආපදාවලදී සැලසුම් කළ වැඩ පිලිවෙලක් තුළින් ජීවිත හා දේපල හානිය අවම කර ගත හැකි වනු ඇත. එනම්

- සුදානම් වීම
- අධ්‍යාපනය
- දැනුම් දීම යන කරුණු වලිනි.

සුදානම් වීමේ අවස්ථා තුනකි.

එනම් ආපදාවට පෙර, ආපදා අවස්ථාව හා ආපදාවට පසුවයි.

- ආපදාවට පෙර - ආපදා ඉතිහාසය පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගෙන ආපදාවට සුදානම් වීම
- ආපදා අවස්ථා - ආහාර, ජලය, නවාතැන්, පරිසරය, වෛද්‍ය පහසුකම් පිළිබඳව දැන ගැනීම
- ආපදාවට පසු - ආපදාවකට පසු නැවතත් එවන් තත්ත්වයක් ඇතිවීම වැළැක්වීමට කිසියම් දුරට පියවර ගැනීම.

- ආපදාවකට පසු මානසික මෙන් ම ශාරීරික අපහසුතාවලට ලක්වූවන්ට උපදේශනය මගින් හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් යථා තත්ත්වයට පත්කිරීම (පුනරුත්ථාපනය - Rehabilitation) සැමගේ යුතුකමක් වේ.
- ආපදා පිළිබඳ ව සියලු දෙනාට ම මූලික අවබෝධයක් ලබා දීම සුදුසු ය.
- ආපදාවක් සිදු වූ විට සන්නිවේදන ක්‍රම ක්‍රියා විරහිත වන බැවින් සන්නිවේදන සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමේ ක්‍රම පිළිබඳව විකල්ප ක්‍රියා මාර්ගයක් අනුගමනය කළ යුතුයි.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

හැඳින්වීම

එළඹෙන අනාගත අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදිය හැකි පුරවැසි පිරිසක් රටට දායාද කර දීම නව සහභාගී දොරටු වඩින පරිණාමන ගුරු භූමිකාවේ (TRANSFORMATION ROLE) හරය වේ. මේ ගුරු භූමිකාව මතවින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය (STUDENT - CENTRED), නිපුණතා පාදක (COMPETENCY - BASED), ක්‍රියාකාරකම් දිශානිමුඛ (ACTIVITY - ORIENTED), ප්‍රවේශයක් ගන්නා විෂයමාලාවකි.

පූර්වයෙන් සංවර්ධනය කළ ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන මෙම විෂයමාලාව ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම, තක්සේරුව හා ඇගයීම සමග සමෝධානය කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල දෙවැනි පියවරේ දී සිසු කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට තක්සේරුවටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල තුන්වැනි පියවරේ දී සිසුන් විවරණයට හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඔවුන් ඇගයීමටත්, ගුරුවරයාට අවස්ථාව තිබේ. ගවේෂණයේ යෙදෙන සිසුන් අතර ගැටපෙමින් ඔවුන් ඉටු කරන කාර්ය සම්පව නිරීක්ෂණය කරමින්, ඔවුන් මුහුණ පා ඇති ගැටලු පන්ති කාමරය තුළ දී විසඳා ගැනීම සඳහා පහසුකම් සහ මාර්ගෝපදේශකත්වය සැපයීමත් පන්තියේ සෑම ළමයකු ම ආසන්න ප්‍රවීණතා මට්ටම වෙත හෝ ළඟාකර විමත් තක්සේරුව යටතේ ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. එසේ ම ගවේෂණය හරහා සිසුන් ළඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම විනිශ්චය කර ප්‍රකාශයට පත් කිරීම ඇගයීම යටතේ සිදුවිය යුතු වේ.

තක්සේරුවේ යෙදී සිටින ගුරුවරුන්ට ස්වකීය සිසුන් වෙනුවෙන් ලබා දිය හැකි දෙයාකාර වූ මාර්ගෝපදේශ, ප්‍රතිපෝෂණය (FEED BACK), හා ඉදිරි පෝෂණය (FEED FORWARD), ලෙස හැඳින්වේ. සිසුන්ගේ දුබලතා හා නො හැකියා අනාවරණය කර ගත් විට ඔවුන්ගේ ඉගෙනුම් ගැටලු මග හරවා ගැනීමට ප්‍රතිපෝෂණයත්, සිසු හැකියා සහ ප්‍රබලතා හඳුනාගත් විට එම දක්ෂතා වැඩි දියුණු කිරීමට ඉදිරි පෝෂණයත්, ලබා දීම ගුරු කාර්ය වේ. සිසු ඉගෙනුම අඛණ්ඩව ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා විෂය නිර්දේශයට ඇතුළත් නිපුණතා මට්ටම් කිහිමි ප්‍රමාණයකින් සාක්ෂාත් කළ හැකි වූයේ දැයි හඳුනාගෙන සිසුන්ට දැනුම් දීම ද මේ තරමට ම වැදගත් ය. ඇගයීම් වැඩපිළිවෙළ ඔස්සේ සිසුන් ලඟා කර ගත් ප්‍රවීණතා මට්ටම් විනිශ්චය කිරීම මේ අනුව ගුරුවරුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර සිසුන් හා දෙමව්පියන් ඇතුළු වෙනත් අදාළ පාර්ශ්වවලට සිසු ප්‍රගතිය සන්නිවේදනය කිරීමට ද ගුරුවරුන් යොමු විය යුතු වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම පහසුකර ගැනීම සඳහා පොදු නිර්ණායක පහක් යෝජනා කර තිබේ. මෙම නිර්ණායක අතුරින් පළමු නිර්ණායක තුන ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටමට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය හා බැඳී ඇති අතර, දුෂ්කරතා අනුපිලිවෙලින් සකස් කරනු ලබන විෂය හැකියා තුනක් ලෙස පෙළගස්වා තිබේ. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඇසුරෙන් සංවර්ධනය කර ගත යුතු අවසාන නිර්ණායක දෙක ඕනෑම විෂයයක් ඉගෙනීමේ දී වැදගත් වන පොදු හැකියා දෙකකි. මේ නිර්ණායක හා සම්බන්ධ වර්ග වෙනස්කම් පහ පන්තිකාමරය තුළ සිසුන් ක්‍රියාත්මක විමේ දී හඳුනා ගැනීමට ගුරුවරයා උත්සාහ කළ යුතු අතර තක්සේරුව යටතේ එම වර්ග ගොඩනැගීම තහවුරු කිරීමටත්, ඇගයීම යටතේ එම වර්ග ගොඩනගා ගත් මට්ටම විනිශ්චය කර ඒ පිලිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීමටත් ගුරුවරයා යොමු විය යුතු වේ.

පාසල් මට්ටමේ තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ වැඩපිලිවෙල තවත් ඉදිරියට ගෙනයාම සඳහා ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-ඇගයීම් උපකරණ සකස්කර මේ කොටසට ඇතුළත් කර තිබේ. ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන අතර ක්‍රියාකාරකම් අර්ථවත්ව කාණ්ඩකර ගැනීම මේ යටතේ මූලික ම සිදුවිය යුතු කාර්යයයි. සිසු ඉගෙනුම විකසිත කළ හැකි ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ඇගයීම් ප්‍රභේද කීපයක් ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩය හා බැඳෙන විෂය සන්ධාරය පදනම් කරගෙන තෝරාගෙන ඇති අතර එම ප්‍රභේද ඔස්සේ ගුරුවරයාගේ ඉගැන්වීමත්, ශිෂ්‍යයන්ගේ ඉගෙනුමත් කාලසටහනෙන් බැහැරට ගෙන යාමට හා වාරික සොයා බැලීම් හරහා සිසු ඉගෙනුම තහවුරු කිරීමට ගුරුවරයා ඉදිරිපත් විය යුතුවේ. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයේ පළමු ක්‍රියාකාරකම ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙම උපකරණ සිසුන්ට හඳුන්වා දීම ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරෙන අතර ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයේ සියලු ම ක්‍රියාකාරකම් කාල සටහන තුළ ක්‍රියාත්මක වන මුළු කාලය පුරා වාරිකව තක්සේරුවේ යෙදීම ද ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ. ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයට අයත් සියලුම ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක වී අවසාන වූ කල පූර්වයෙන් තීරණය කර ගත් දිනක ගවේෂණ අනාවරණ ඉදිරිපත් කිරීමටත්, ඒවා විස්තාරණය කිරීමටත් සිසුන්ට ඉඩ සලසා දිය යුතු වේ. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම තුළ සිදු කළ ආකාරයට ම මේ විස්තාරණය ද අවස්ථා කිහිපයක් ඔස්සේ සිදු කළ යුතු අතර පළමු විස්තාරණ අවස්ථාව ඉදිරිපත් කළ සිසු කණ්ඩායමටත් දෙවන අවස්ථාව අසා සිටි කණ්ඩායමටත් අවසාන අවස්ථාව ගුරුවරයාටත් ලැබිය යුතු වේ. විවරණ හා විස්තාරණ අවස්ථාවල දී නමා අත්දැක සියලු අපැහැදිලි නැන් පැහැදිලි කරමින් ද, සාවද්‍ය දේ නිවැරදි කරමින් ද, අඩු පාඩු සහිතව ඉදිරිපත් කරන ලද කරුණු සම්පූර්ණ කරමින් ද ඉගෙනුම් ඵල සඳහා පදනම සකසන විෂය කරුණු මතු කරමින් ද ඇගයීම් ප්‍රථිඵල ප්‍රකාශයට පත් කරමින් ද ගුරුවරයා අවසාන සමාලෝචනය ඉදිරිපත් කළ යුතුයි. මේ අනුව ගුරුවරයා විසින් සිදු කළ යුතු සිසු ඇගයීම කිසි විටකත් අවසානයට කල් දමා නොමැති බව ඔබ තේරුම් ගත යුතු අතර සිසුන් විවරණයේ හා විස්තාරණයේ යෙදෙන අවස්ථා මේ සඳහා තෝරා ගත යුතු බව ද අමතක නොකළ යුතුයි. ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-ඇගයීම් උපකරණ හඳුන්වා දෙන ආරම්භක අවස්ථාවේ දී ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව ප්‍රමුඛ වන අතර ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-තක්සේරු- ඇගයීම් ක්‍රියාවලිය අවසානයේ දී සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාව යටතේ අවසාන විස්තාරණය කිරීමට ගුරුවරයාට සිදු වේ.

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ තුන්වන කොටස ක්‍රියාකාරකම් සන්නිවේදන තුළ නිම කළ යුතු ඇගයීම් අවස්ථා ගණනත්, ඒ එක් එක් ඇගයීම් අවස්ථාව සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තෝරාගෙන තිබෙන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්- ඇගයීම් උපකරණත්, සුතතය ඇගයීම් ක්‍රමයක් යටතේ වාර විභාවලට හා අවසාන විභාගයට ඉදිරිපත් විය හැකි ප්‍රශ්නවල ස්වභාවයත් හඳුන්වා දීමට සැලසුම් කර තිබේ. ජීවිතයේ සැබෑ අවස්ථා පදනම් කර ගත් විභාග ප්‍රශ්න ඔස්සේ යෝජිත ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම්-තක්සේරු-ඇගයීම් ක්‍රියාවලියට පණ පොවමින් ද ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල හා ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩවල නිශ්චිත ස්ථානවල තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදු කරමින් ද ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය තව දුරටත් පෝෂණය කිරීමට ගුරුවරුන්ටත් ප්‍රබෝධයෙන් යුතු ව ඉගෙනුමේ නියැලීමට සිසුන්ටද මේ සියලු නවීකරණ මගපාදා දෙයි.

ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් උපකරණය (දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණය)

- 1.0 ඇගයීමේ අවස්ථාව : වාරය 01, උපකරණ 01
- 2.0 ආචරණය කරන නිපුණතා මට්ටම : 1.1 සහ 2.1 නිපුණතා මට්ටම
- 3.0 ආචරණය කරන විෂය සන්ධාරය :
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් සංකල්පය
 - ඉහළ මානුෂික අවශ්‍යතා
- 4.0 උපකරණයේ ස්වභාවය : කණ්ඩායම් ව්‍යාපෘතිය
- 5.0 උපකරණයේ අරමුණ :
 - 'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසල් සංකල්පය' තහවුරුකිරීම
 - ප්‍රවර්ධන ප්‍රවේශ ක්‍රියාමාර්ග සැලසුම් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
 - කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින්, මානසික හා සමාජ හැකියා සංවර්ධනය කිරීම.
- 6.0 උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් ගුරුවරයාට උපදෙස් :
 - සිසුන් සංඛ්‍යාව අනුව පන්තිය කණ්ඩායම් කීපයකට බෙදන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම 1.1 ආරම්භයේ දී ම තම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීමට අදාළ ව්‍යාපෘතිය සම්බන්ධයෙන් පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - ඉලක්ක තීරණය කිරීම
(ඉලක්ක තීරණය කිරීමේ දී පාසලේ ආපන ශාලාව, පාසල් පරිසරය, පන්ති කාමරය යන ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ පමණක් අවධානය යොමු කිරීමට උපදෙස් දෙන්න).
 - ඉලක්ක ලගා කර ගැනීමේ ප්‍රවේශ ක්‍රියාමාර්ග තෝරා ගැනීම
 - කාල රාමුවක් නිර්මාණය කර ගැනීම
 - කණ්ඩායම් ලෙස ව්‍යාපෘතිය ක්‍රියාත්මක කිරීම පිළිබඳ වාර්තා රැස්කිරීම
 - ඇගයීම සහ ලකුණු ප්‍රදානය කිරීමේ පටිපාටිය
 - ශිෂ්‍ය ප්‍රගතිය හා ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා කාලවිච්ඡේදයක් වෙන් කර ගන්න.
 - වරින් වර සිසුන් පිළිබඳ ව සොයා බලමින් ප්‍රතිපෝෂණ සහ ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
 - නියමිත ව ඇති දිනයට ව්‍යාපෘතිය අවසන් කර වාර්තාව ගුරුතුමිය/ගුරුතුමා වෙත බාර දෙන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
 - කණ්ඩායම් වාර්තා නියමිත දින ලබා ගනිමින් විස්තාරණය සහ ඇගයීමට වේලාවක් වෙන් කර ගන්න.

- යෝජිත නිර්ණායක ඔස්සේ ඇගයීම් කර අවසන් ලකුණු ලබා දෙන්න.
- සිසුන්ට උපදෙස් :
- ගුරු උපදෙස් අනුව ව්‍යාපෘතියට අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ හොඳින් දැනුවත් වෙන්න.
 - කණ්ඩායම් භාගයකයෙකු පත්කර ගන්න.
 - ඉලක්ක තෝරා ගැනීමේ දී, පාසල් ආපන ශාලාව, පාසල් පරිසරය, පන්ති කාමරය යන ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ පමණක් අවධානය යොමුකරන්න.
 - ඉහත ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රතිපත්ති කීපයක් සකස් කර ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ කාල රාමුවක් සකස් කරන්න.
 - පාඩමේ දී උගත් කරුණු ඇසුරින් ඉලක්ක සපුරාගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග සාකච්ඡාකර වාර්තාවක් පිළියෙල කරන්න.
 - සෑම සතියක ම නියමිත කාල පරිච්ඡේදය තුළ ගුරු මහතා /ගුරු මහත්මිය හමු වී ගැටලු සාකච්ඡා කොට ප්‍රගතිය වාර්තා කරන්න.
 - කණ්ඩායම් වාර්තාව නියමිත දිනයේ දී බාර දෙන්න.
- 07 ඇගයීම් නිර්ණායක :
- එක් එක් ක්ෂේත්‍රයට අදාළ ප්‍රතිපත්තිවල යෝග්‍යතාව
 - කාල රාමුවේ ගැලපෙන බව
 - වාර්තාවේ නිර්මාණශීලී බව
 - වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම
 - කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
08. ලකුණු ලබාදීම :
- ඉතා හොඳයි A- ලකුණු 04
 - හොඳයි B- ලකුණු 03
 - සාමාන්‍යයි C- ලකුණු 02
 - සංවර්ධනය විය යුතු යි - D- ලකුණු 01

ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් උපකරණය (දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණය)

- 1.0 ඇගයීමේ අවස්ථාව : වාරය 02, උපකරණ 01
- 2.0 ආචරණය කරන නිපුණතා මට්ටම : 5.1, 6.1, 6.2, 6.3, 6.4 සහ 7.1 නිපුණතා මට්ටම්
- 3.0 ආචරණය කරන විෂය සන්ධාරය :
- අනුක්‍රීඩා
 - නරග ඇවිදීම
 - ධාවන සරඹ - A,B,C
 - හිටි සහ කුඳ ආරම්භය
 - දුර පැනීමේ එල්ලීමේ ක්‍රමය
 - ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග
- 4.0 උපකරණයේ ස්වභාවය : ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ හා ක්‍රියාකාරකම් සැලැස්මක් සැකසීම.
- 5.0 උපකරණයේ අරමුණු :
- ආරම්භය, ඇවිදීම, දිවීම හා පැනීම සම්බන්ධ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයට හුරු කිරීම.
 - ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කිරීම
 - සාමූහික ව ක්‍රියා කිරීමේ කුසලතාව වර්ධනය කිරීම.
- 6.0 උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් ගුරුවරයාට උපදෙස් :
- ඇගයීමට සම්බන්ධ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ වාරය ආරම්භයේ දී සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - ඇගයීම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිදු කරන බව දන්වන්න.
 - නියමිත ශිල්පීය දක්ෂතා කේවලව ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු අතර අවසානයේ දී එම දක්ෂතා ඇතුළත් කර කණ්ඩායම් වශයෙන් අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කළ යුතු බව දන්වන්න.
 - සිසු ප්‍රගතිය හා ගැටලු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම සඳහා කාලච්ඡේදයක් වෙන් කරන්න.
 - සිසු ප්‍රගතිය අධීක්ෂණය කරමින් ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබාදෙමින් අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා සිසුන් යොමු කරන්න.
 - පරීක්ෂණ සඳහා පහත සඳහන් පරිදි කාර්ය පරිශ්‍ර සකසාගන්න.
 - පරීක්ෂණය

I	II	III	IV
‡ ‡ ‡	‡ ‡	‡ ‡ ‡	‡ ‡ ‡
ඇවිදීම	ධාවන සරඹ	ධාවන ආරම්භය	දුර පැනීම
 - අනුක්‍රීඩාව සඳහා පහත සඳහන් අංග ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ යුතු බව දන්වන්න.

- ක්‍රීඩාවේ නම
- ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව
- උපකරණ
- නීති රීති
- ක්‍රීඩා පිටියේ ප්‍රමාණය (අවශ්‍ය නම් පමණි)
- ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය
- අනු ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් ලැබෙන වාසි
- අනතුරු ව නිර්මාණය කළ අනු ක්‍රීඩාව ආදර්ශනය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

සිසුන්ට උපදෙස් : • වාරය ආරම්භයේ දී ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබාගන්න.

• ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.

• වඩාත් ගැලපෙන අයෙකු නායකයා ලෙස තෝරා ගන්න.

• ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් ලෙස දක්ෂතා ඉදිරිපත් කරන්න. ඇගයීම කේවල ව සිදු කරන බව මනක තබා ගන්න.

පරීක්ෂණය : (i) : • එක් එක් ශිල්පීය ක්‍රමය ඇගයීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි සැලකිලිමත් වන්න.

• ඇවිදීම

- පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය
- අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය
- උකුලෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය
- තරග නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම.

පරීක්ෂණය : (ii) : • ධාවන සරඹ - මාර්චින් A

- අත්වල ක්‍රියාකාරීත්වය
- පාදවල ක්‍රියාකාරීත්වය

පරීක්ෂණය : (iii) : • කුදු ආරම්භය

- සැරසේන්
- වේන්
- යා විධානවල දී ශරීරය හසුරුවා ගන්නා ආකාරය

පරීක්ෂණය : (iv) : • පියවර 3 ක් දුවවින් දුර පැනීම

- අවනිර්ණා ධාවනය
- නික්මීම
- ගුවන් ගතවීම
- පතිතවීම

පරීක්ෂණය : (v) : • අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය

- ක්‍රීඩාව නිර්මාණයේ දී දිවීම, ඇවිදීම, පැනීම හා ධාවන සරඹ යන දක්ෂතාවල ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

- පළමු ව ගුරු උපදෙස් අනුව දෙන ලද මාතෘකා යටතේ අනු ක්‍රියාවේ සැලැස්ම සකස් කරන්න.
- අනතුරුව නිර්මාණය කළ ක්‍රියාව ප්‍රායෝගික ව ඉදිරිපත් කරන්න.

07 ඇගයීම් නිර්ණායක

- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය
- අනු ක්‍රියාවේ නිර්මාණශීලී බව
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුමේ ක්‍රමවත් බව
- අරමුණු සාක්ෂාත් වීම.
- කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම.

08. ලකුණු ලබාදීම

- ඉතා හොඳයි A- ලකුණු 04
- හොඳයි B- ලකුණු 03
- මධ්‍යස්ථයි C- ලකුණු 02
- සංවර්ධනය විය යුතු යි - D- ලකුණු 01

ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් උපකරණය (දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ)

- 1.0 ඇගයීමේ අවස්ථාව : වාරය 03, උපකරණ 01
- 2.0 ආචරණය කරන නිපුණතා මට්ටම් : 6.6. 9.2. 11.1 13.1 සහ 13.2 නිපුණතා මට්ටම්
- 3.0 ආචරණය කරන විෂය සන්ධාරය :
 - විසි කිරීම සඳහා උපකරණ ග්‍රහණය
 - ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇතිවන බාධා
 - ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බලපාන අභියෝග
 - පාරිසරික අභියෝග
 - හදිසි ආපදා හා අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර
- 4.0 උපකරණයේ ස්වභාවය : අත් පත්‍රිකා නිර්මාණය සහ ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයක්
- 5.0 උපකරණයේ අරමුණු :
 - උපකරණ නිවැරදි ව ග්‍රහණය කරමින් මුදා හැරීමේ හුරුව ලබාදීම.
 - ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට යොමු කරවීම
 - පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණදීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීම
 - හදිසි අනතුරු සහ ආපදා සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ හැකියාව සංවර්ධනය කිරීම
- 6.0 උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් ගුරුවරයාට උපදෙස් උපකරණ I :
 - ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ වාරය ආරම්භයේ දී සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - මෙම ඇගයීම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සිදු කරන බව දන්වන්න.
 - ඇගයීම සඳහා අත් පත්‍රිකා තුනක් නිර්මාණය කිරීම සහ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් වන බව සිසුන්ට පවසන්න.
 - ඇගයීම සිදු කිරීම සඳහා නිර්ණායක යොදා ගනිමින් ඇගයීම් ආකෘතියක් සකස් කර ගන්න.
 - ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව අනුව පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදන්න.
 - සිසුන් අතුරෙන් කිහිප දෙනෙකු කණ්ඩායම් නායකයින් ලෙස තෝරා ගැනීමට යොමු කරන්න.
 - පහත සඳහන් අභියෝගවලින් යෞවනයන් මුදවා ගැනීමට යෝග්‍ය අත් පත්‍රිකා තුනක් නිර්මාණය කිරීමට සිසුන් මෙහෙයවන්න.

- මධ්‍යසාර හා දුම්වැටි භාවිතය
- HIV/AIDS ඇතුළු ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආසාදනය
- ස්වාභාවික ආපදා තත්ව
- සිසු ප්‍රගතිය හා ගැටලු පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීම සඳහා කාල පරිච්ඡේදයක් වෙන් කරගන්න.
- සෑම සතියක ම සිසු ප්‍රගතිය ඇගයීම් ආකෘතියේ සටහන් කරගනිමින් අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා සිසුන් යොමු කරන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබාදෙන්න.
- නියමිත දිනට සිසු නිර්මාණ එකතු කර, ඉදිරිපත් කිරීම, විස්තාරණය හා ඇගයීම සඳහා දිනයක් වෙන්කරගන්න.
- මතු දැක්වෙන නිර්ණායක ඔස්සේ සිසුන් ඇගයීමට ලක්කර මුළු ලකුණු 20 න් ලකුණු ලබාදෙන්න.

උපකරණ II

- ක්‍රියාකාරකම්වලට පෙර ඇග උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවන්න.
- ක්‍රියාකාරකමට සහභාගිවන සිසුන් නිවැරදි ව උපකරණ ග්‍රහණය කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.
- එක් සිසුවෙකුට යගුලිය/ ආදේශක උපකරණය මුදා හැරීම සඳහා අවස්ථා දෙක බැගින් ලබාදෙන්න.
- හදිසි අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවල දී ක්ලාන්තය හා කම්පනය සඳහා ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ආදර්ශනය කර පෙන්වීමට කණ්ඩායම්වලට උපදෙස් දෙන්න.
- එක් එක් ශිෂ්‍යයා පිළිබඳ කේවල ව තක්සේරු කරමින් අවශ්‍ය ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබාදෙන්න.
- පන්තියේ සියලු ම සිසුන් අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා ගෙන යාමට උනන්දු වන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල දී දැක්වූ කුසලතා පදනම් කොට ගෙන යෝජිත නිර්ණායක ඔස්සේ ලකුණු ප්‍රදානය කර, ප්‍රගතිය සිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සිසුන්ට උපදෙස් උපකරණය I

- වාරය ආරම්භයේ දී ම අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගන්න.
- මෙම ඇගයීම, අත් පත්‍රිකා නිර්මාණය කිරීමේ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක් බව මතක තබා ගන්න.
- කණ්ඩායම් නායකයා/ නායිකාව ලෙස වඩාත් සුදුසු කෙනෙක් ඔබ අතරින් තෝරා ගන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව අදාළ අභියෝගවලින් යෞවන/යෞවනියන් මුදා ගැනීමට යෝග්‍ය අත් පත්‍රිකා තුනක් නිර්මාණය කරන්න.
- සෑම සතියක ම වෙන්කරගත් කාලච්ඡේදය තුළ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය හමුවී තම ප්‍රගතිය හා ගැටලු පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- නියමිත දිනට තම නිර්මාණ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය වෙත භාර දෙන්න.

උපකරණ II

- : • ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ සඳහා ගුරු උපදෙස් අනුව පහත දැක්වෙන ලෙස ක්‍රියාත්මක වන්න.
- ක්‍රියාකාරකමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
- යගුලිය, කවපෙන්න, හෙල්ල හෝ ඊට ආදේශක, උපකරණ නිවැරදි ව ග්‍රහණය කරන ආකාරය ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ හෝ ඉඩ ඇති ස්ථානයක සලකුණු කරන ලද සීමාවක සිට යගුලිය/ ආදේශක උපකරණය නිවැරදි ලෙස මුදා හරින්න.
- එක් සිසුවෙකුට යගුලිය මුදා හැරීම සඳහා අවස්ථා දෙකක් ලැබෙන බව මතක තබා ගන්න.
- යගුලිය මුදා හැරීමෙන් අනතුරු ව පහිත වූ පසු උපකරණය රැගෙන ඒමට වග බලාගන්න.
- යගුලිය මුදා හැරීමේ දී තමන්ගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ විමසිලිමත් වෙන්න.
- හදිසි අනතුරක දී සහ ආපදා අවස්ථාවල දී ක්ලාන්තය හා කම්පනයට පත්වූ රෝගීන්ට ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන ආකාරය නිවැරදි ව ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
- ක්‍රියාකාරකමවල නිරවද්‍යතාව ඇගයීමට ලක් කරන බව සලකන්න.

07 ඇගයීම් නිර්ණායක

- : • අත් පත්‍රිකාවල සඳහන් තොරතුරුවල නිවැරදි බව
- නිර්මාණශීලී බව
- නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රදර්ශනය
- ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ නිරවද්‍යතාව
- සාමූහික ව ක්‍රියාකිරීමේ හැකියාව

08. ලකුණු ලබාදීම

- : • ඉතා හොඳයි A - ලකුණු 04
- හොඳයි B - ලකුණු 03
- මධ්‍යස්ථයි C - ලකුණු 02
- සංවර්ධනය විය යුතු යි - D - ලකුණු 01

8 ශ්‍රේණිය වාර පරීක්ෂණ සඳහා ආදර්ශ ප්‍රශ්න
(ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් දීර්ඝ කිරීමේ උපකරණ
හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්නය)

1.0 ඕලුගම විදුහලේ 8 වන ශ්‍රේණියේ සිසුහු එම පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා ව්‍යාපෘතියක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදහ. මෙහි දී ඔවුහු විදුහල්පති සහ ගුරු මණ්ඩලයේ දී මග පෙන්වීම සහ සහාය ඇතිව පහත සඳහන් පියවර ක්‍රියාත්මක කළහ.

- ආපන ශාලාව තුළ නිෂ්චල ආහාර , ක්ෂණික ආහාර හා කෘතිම වර්ණක හා රස කාරක යෙදූ බීම වර්ග අලෙවිය තහනම් කොට අඩු මිලකට ලබාගත හැකි පෝෂ්‍යදායී, දේශීය ආහාර පාන අලෙවි කිරීම.
- පොලිතින් භාවිතය තහනම් කොට දිරා පත්වන ඇසුරුම් භාවිතය දිරි ගැන්වීම,
- ගුරු දෙගුරුන්, සිසුන් හා පාසලේ සියලු කාර්ය මණ්ඩලය ස්වේච්ඡාවෙන් පාසලේ දියුණුව උදෙසා වැඩ සටහන්වටලට සහභාගි කරවා ගැනීම.
- සිසුන්ගේ කායික, මානසික හා සමාජීය කුසලතා වර්ධනය සඳහා විවිධ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් සකස් කිරීම.

1. ඕලුගම විදුහල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා සිසුන් විසින් සකස් කරන ලද ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)

2. එම පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබ යෝජනා කරන වෙනත් ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 04 යි)

3. සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය වර්ධනය කිරීම සඳහා සුදුසු වැඩ සටහනක් කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න (වචන 30කින් පමණ විස්තර කරන්න)

(ලකුණු 04 යි)

4. මෙම පාසලේ පරිසරය සෞඛ්‍යවත් කිරීම සඳහා යෝජනා දෙකක් දක්වන්න.

(ලකුණු 04 යි)

5. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පයට අදාළ ව පාසලේ සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩ නැගීම සඳහා ඕලුගම විදුහලේ සිසුන් ගෙන ඇති ක්‍රියා මාර්ගය කුමක් ද?

(ලකුණු 02 යි)

6. පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තනි ව කටයුතු කිරීමට වඩා කණ්ඩායමක් වශයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඇති වූ වාසි දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 20 යි)

බහුවරණ ප්‍රශ්න

2. මෙවර නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ දී වයස අවුරුදු 15 න් පහළ විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩය සඳහා සහභාගිවූ සිසුන් නිදහසකු තම උපකරණය විසිකළ ආකාරය පහත දැක්වේ. මෙම තොරතුරු අනුව පහත අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නම	උපකරණය විසි කළ ආකාරය
<p> ෂමල් රනිල් සිසිල් </p>	<p> ඉහළින් ඇතට විසි කිරීම පැත්තෙන් ඇතට විසි කිරීම ඉදිරියට දැමීම </p>

1. රනිල් සහභාගි වී ඇති ඉසව්ව වන්නේ,

(1) කව පෙන්න විසිකිරීම	(3) හෙල්ල විසිකිරීම
(2) යගුලය දැමීම	(4) ටෙනිස් බෝලය විසිකිරීම
2. හෙල්ල විසිකිරීමේ පිටිය වෙත වාර්තා කරන්නට ඇත්තේ,

(1) රනිල්ය	(3) ෂමල් සහ රනිල් ය
(2) ෂමල් සහ සිසිල් ය	(4) ෂමල් ය.
3. සිසිල් තම ඉසව්ව සඳහා භාවිත කළ උපකරණය වන්නේ,

(1) යගුලය	(3) ටෙනිස් බෝලය
(2) කවපෙන්න	(4) හෙල්ල

(ලකුණු 2 x 3 = 6යි)

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න

3. පාසලට පැමිණීම සඳහා හිමිදිරියේ ගෙදරින් පිට වූ සාමා උදෑසන ශරීර සුවතා ව්‍යායාමවල නිරතවෙමින් සිටිය දී හිටි හැටියේ බිම ඇඳ වැටිණ. ඇයට පිහිට වීම සඳහා වහා ඒ වෙත දිව ගිය මිතුරියන් දුටුවේ ඇගේ මුහුණ හා තොල් සුදු මැලි වී තිබුණු බවකි. තවද ඇය සිහි මඳ ගතියකින් ද පෙලුණු බවක් දක්නට ලැබුණි.

1. ඉහත ලක්ෂණ අනුව සාමාට සිදු ව ඇත්තේ කුමක් ද?

(ලකුණු 01 යි)
2. සාමා මෙම තත්ත්වයට පත්වීමට හේතුවන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)
3. අනාගතයේ දී මෙවැනි තත්ත්වයක් උදා නොවන පරිදි ශරීර සුවතා වැඩසටහනට සහභාගිවීම සඳහා සාමාට ඔබ ලබා දෙන උපදෙස් පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)
4. ඉහත තත්ත්වයට පත් සාමාට, සුවය ලබාදීම සඳහා ඔබ ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.

(ලකුණු 03 යි)
5. ඉහත සිද්ධියට අනුව සාමාගේ මිතුරියන් තුළ දැකිය හැකි පීඩන නිපුණතාවක් ලියන්න.

(ලකුණු 01 යි)
(මුළු ලකුණු 10 යි)

3 ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී සිසුන් කිහිප දෙනෙකු සහභාගි වූ ජවන ඉසව් කිහිපයක් හා එම ඉසව් ආරම්භ කරන ක්‍රමවල රූප සටහන් දෙකක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

නම	ඉසව්ව
සවි	- මීටර් 100 දිවීම
රවි	- මීටර් 3000 දිවීම
විනු	- මීටර් 100 x 4 සහාය දිවීමේ ආරම්භය
පවි	- මීටර් 1500 දිවීම



A



B

1. රූපයේ දක්වා ඇති A සහ B ඇරඹුම් ක්‍රම දෙක නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
2. විනුගේ ඉසව්ව සඳහා ඔබ යෝජනා කරන වඩාත් සුදුසු ඇරඹුම් ක්‍රමය කුමක් ද? (ලකුණු 01 යි)
3. නම ඉසව්වල ආරම්භය සඳහා B ඇරඹුම් ක්‍රමය භාවිත කරන තරඟ කරුවෝ කවරුන් ද? (ලකුණු 02 යි)
4. A සහ B ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරන වෙනත් ජවන ඉසව් සඳහා උදාහරණය බැගින් ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)
5. A සහ B ඇරඹුම් ක්‍රම සඳහා දෙනු ලබන විධාන, වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(මුළු ලකුණු 10 යි)