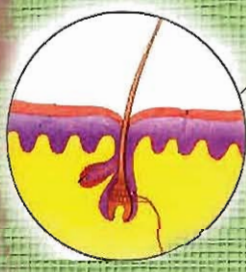


සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

9 වන ශ්‍රේණිය



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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 වන ශ්‍රේණිය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

(2010 වසරේ සිට ක්‍රියාත්මක වේ)



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

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය

9 ශ්‍රේණිය- 2010

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ISBN -

úoHd" fi !LH yd YdÍ ßl wOHdmk fomd¼; fi ka j
úoHd yd ; dl ð K mGh
cd; ð wOHdmk wdh; kh

මුද්‍රණය:

පෙරවදන

කනිෂ්ඨ ද්විතියික ශ්‍රේණිවල සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ ද්විතියික ශ්‍රේණිවල විෂය ඉගැන්වීම සම්බන්ධයෙන් ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය හඳුන්වා දී තිබෙන නව ප්‍රවේශය, 2010 වර්ෂයේ දී 9 වන ශ්‍රේණිය සඳහා ද හඳුන්වා දෙනු ලබන අතර මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය විෂයය ඉගැන්වීම සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරුන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු ඉගැන්වුම් ප්‍රවේශ පිළිබඳ සතුටුදායක මගපෙන්වීමක් කරනු ඇත. 2007 වර්ෂයේ දී 6 සහ 10 වන ශ්‍රේණිවල ද 2008 වර්ෂයේ දී 7 සහ 11වන ශ්‍රේණිවල ද 2008 වර්ෂයේ දී 8 වන ශ්‍රේණිය සඳහා ද හඳුන්වා දෙනු ලැබූ මෙම නව ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශය මඟින් පන්ති කාමරය තුළ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශස්ත වෙනසක් සිදු කොට තිබේ.

ඔබ අතට පත්වන මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ලෙස පන්ති කාමරයේ කටයුතු සංවිධානය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ මඟ පෙන්වීමකි. ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ප්‍රවේශයකින් පන්ති කාමරයේ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කටයුතු සංවිධානය කිරීම ශ්‍රී ලංකාවේ පන්ති කාමරයට, එසේම ගුරු භවතුන්ට අලුත් අත්දැකීමක් නො වේ. එ සේ වුවත් මෙම නව ප්‍රවේශය මඟින් ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයට අලුත් මුහුණුවරක් ගෙන දී තිබේ.

මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශය සංග්‍රහය මඟින් පාඩම් සැලසුම් කොට ශිෂ්‍ය සහභාගිත්වය ඇති ව ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය වන යොමු කිරීම කරන අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය මැනවින් ගොඩ නගයි. සෑම පාඩමක දී ම ශිෂ්‍යයන් කණ්ඩායම්වලට බෙදී අලුතින් තොරතුරු ගවේෂණය කරමින් නව දැනුම උත්පාදනය කිරීමටයොමු කරන ආකාරයට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ ක්‍රියාකාරකම් ගොනු කර තිබේ.

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ අන්තර්ගත මගපෙන්වීම පදනම් වන්නේ ගුරුවරයා දැනුම් සම්ප්‍රේෂකයකු (Knowledge Transmitter) නොව දැනුම් උත්පාදකයකු (Knowledge Transformer) විය යුතු ය යන දර්ශනය මත ය. එ හෙයින් මෙහි අඩංගු ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ශිෂ්‍යයන් දැනුම සොයා යන, අලුත් දැනුම උත්පාදනය කර ශාස්ත්‍රලාභියකු බවට පත් කෙරේ. අලුත් දැනුම ගවේෂණය තුළින් අනාවරණය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන් යොමු කිරීම හා පෙලඹවීම ගුරු භවතුන්ගෙන් අපේක්ෂා කරන කාර්යය වෙයි.

සාම්ප්‍රදායික ඉගැන්වීම් ක්‍රමවලට හිර වී නො සිට නව ඉගැන්වීම් ප්‍රවේශ ගැන සිතන්නට මතන්නට ගුරුවරුන් යොමු කිරීමට මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහවල අන්තර්ගත දර්ශනය හා ක්‍රියාකාරකම් බෙහෙවින් උදව් වනු ඇතැ යි සිතමි. අප ගේ ගුරුවරුන් අලුත් ප්‍රවේශ හා ඉගැන්වීම් ක්‍රම ගැන සිතන්නට යොමු විය යුතු ය. නව සහසුය අලුත් දැනුම උත්පාදනය වන යුගයකි. එම නිසා සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමවලින් බැහැරට අලුතින් තම ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කරන්නට යොමු විය යුතු ය.

මෙ වැනි ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක ඇතුළත් කරනතොරතුරුවන් අපේක්ෂා කරනුයේ ගුරුවරුන් හට තම ඉගැන්වීමේ කාර්යයේ දී යොදා ගත හැකි මූලික උපදෙස් සම්පාදනය කරන අතරතුර ඔවුන් වඩාත් ඉහළ නිර්මාණාත්මක ප්‍රවේශ කරා යොමු කරවීම ය. එම අරමුණ ඇති ව ගුරුභවතුන් මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය පරිශීලනය කරනු ඇතැ යි ද පන්ති කාමර කටයුතුවල දී භාවිත කරනු ඇතැ යි ද බලාපොරොත්තු වෙමි. මෙ වැනි පරිශ්‍රමයක් මඟින් පන්ති කාමරයේ ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් කටයුතුවල කාර්යක්ෂමතාව හා ගුණාත්මක බව තවදුරටත් ඉහළ නැංවීම ප්‍රධාන අපේක්ෂාව වෙයි.

මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සම්පාදනය කිරීම සඳහා දායකත්වය දැක්වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ විෂය විශේෂඥයින්ටත් බාහිර සම්පත් දායකයින්ටත් මගේ ස්තූතිය පිරිනමමි.

මහාචාර්ය ලාල් පෙරේරා
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.

සංඥාපනය

නව සහග්‍රකයේ පළමු විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය ක්‍රියාත්මක වීම අරඹා මේ වන විට අවුරුදු තුනක් ගත වී ඇත. කතිෂ්ඨ ද්විතියික මට්ටමේ 6,7,8 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 වසර තුනක නිමාව දකින මේ මොහොතේ පසුගිය අත්දැකීම් ආවර්ජනය කරමින් ද ඒවායින් පාඩම් උගනිමින් ද රටේ තිරසාර සංවර්ධනයට නව වින්තනය දායක කර ගැනීමට අප උනන්දු විය යුතු ය.

කලක් තුළ අප පුරුදු පුහුණුව සිටි ප්‍රතිචාරාත්මක ඵලඹුමෙන්: (reactive approach) මිදී ප්‍රතිජනනාත්මක (proactive approach) ඵලඹුමක් : වෙත යොමුවීමට මේ විෂයමාලා ප්‍රතිසංස්කරණය අපට අවස්ථාව සලසා ඇත. ඒ අනුව දන්නා දේ පවත්වා ගෙන යාම වෙනුවට දන්නා දේ සංස්කරණය කිරීමට, පූර්වයෙන් සොයා ගත් දේ ඉගෙනුම වෙනුවට මෙතෙක් සොයා නොගත් දේ ගවේෂණයට, දැනටමත් තිබෙන දේ ගොඩනැංවීම වෙනුවට අනාගතය ඉල්ලා සිටින දේ ගොඩනැංවීමට අපි යොමු වී සිටිමු. 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 පුරවැසියකු නිර්මාණය කිරීමට සෑදී පැහැදී සිටිය යුතු ය. 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 සහාදයක් කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීමට, සහානුභූතියෙන් ඒ අයට සවන්දීමට, ඔවුන් සමඟ බෙදාහදා ගැනීමට ඇති අවස්ථා බොහෝ ය. කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් අනාවරණය කරගන්නා දැනුම පන්තියේ සියලුදෙනා සමඟ බෙදාහදා ගනිමින් ඵලඹෙන 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, කථනයට, 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. අවශ්‍ය 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, හිඬැස් සහිත ව ඉදිරිපත් කෙරෙන දේ සම්පූර්ණ කිරීමට සිසුන්ට ඉඩ ලබා දේ. මේ සෑම දෙයක් ම පසුගිය කාලය තුළ යටපත් ව තිබූ සිසු කුසලතා රැසක් නැවත පණ ගැන්වීමටත් සමාජයේ හුදකලා නොවන අනාගත පරපුරක් බිහිකර ගැනීමටත් පාසලට අත හිත දෙයි.

නව සහග්‍රකයේ කලඑළියට එන නව ක්‍රමවිද්‍යාව පුද්ගල හැකියා සංවර්ධනය කරගෙන ස්වකීය ඇතුළාන්තය 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. ක්ලමට තත්ව කළමනාකරණයට මූලික වන ප්‍රමුඛතාකරණය, ගුණාත්මක බවින් ඉහළ නිමැවුම් ලබා ගැනීම, කාලය අපතේ යවන කථාබහෙන් වැළකී එම කාලය ස්වයං සංවර්ධනය සඳහා යොදා ගැනීම, කාර්ය සාඵලතාව 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 අමුතුවෙන් 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 අනියමින් වැදගත් ය. පාසල් පාදක ඇගයීමේ දෙවන අවස්ථාව ලෙස සලකනු ලබන මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ කාලසටහනෙන් බැහැරට 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

අතහිත 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 අළලා වාර විභාවලට මෙන් ම අ.පො.ස (සා.පෙ) විභාගය සඳහා ද ප්‍රශ්නය බැගින් සකස් කිරීමට යෝජනා 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 සන්තතිය 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 අනුමාන 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 කිනම් හෝ සංවර්ධනාත්මක වෙනසක් මල් ඵල 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 සුදානමින් 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 සුතන්‍ය 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 සක්‍රිය 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 ලාල් පෙරේරා, අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
- උපදේශකත්වය : ආචාර්ය ඉන්දිරා ලිලාමනී ගිනිගේ , සහකාර අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
- අධීක්ෂණය : සී. එම්. ආර්. ඇන්තනි මයා, අධ්‍යක්ෂ
- විෂය නායකත්වය
- හා සම්බන්ධීකරණය : මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය, ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී,

සම්පත් දායකත්වය සහ විෂය උපදේශකත්වය

uydpd%h Èhkđ; ai uri xy (ffj oH mGh) hq tá Nøđ . K; s l ñh' ^j Hd'ks - cd'w'wd&

ffj oH \$mā sfmf%rd ñh ^wOHCl - mj q a fi !'l d'& ví ' tá l Ƴfokkəsi p%YKŚñh' ^j Hd' ks- cd'w'wd&

ffj oH i r; awuqK q u uhd ^wOHCl -fi !'w' l d'& fhda dkkə úfÉi kəor uhd^wOHCl 'cd'l %d'ú&

úfYđ { ffj oH cdkl Súdokm; rK ñh i 't, á tÉ'fmf%rd uhd^wOHCl " cd'l %d' ú'&

^j Hd'wOHCl -HIV/AIDS - SIT j Hdmd; h& fl áwđ%'ä'i sr; k u p, suhd

ffj oH fk, srđcr; k ñh ^wOHCl 'Yd'w'ú'ú- fudrgj &

^j ev i gykawOHCl - mj q a fi !LH' l d%hdxYh& tká tá wō; am% k k uhd ^l Ól dpd%h" re'cd'w'ú'm&

ffj oH yBi pkəh l kəđj , uhd ^f, đ fi !LH' i xúOdkh& ms t, á ti á i ei i kauhd ^i 'w'w' - r; k m r&

ffj oH l dka swđrhr; k ñh ^f, đ fi !LH' i xúOdkh& ti 'tÉ'ti' ñ, dka uhd ^i 'w'w' - uyKj r&

ffj oH wfhd d f, dl əđ, i B h ñh ^mj q a fi !LH' l d%hdxYh& tÉ'fl áti' rđc; s l uhd^i 'w'w' - . \$W, a &

ffj oH khkSi BhwdrÉñ ñh ^YEDD wxYh& kd, ksfmf%rd ñh ^ . əe WmfođYl '^ú&- fl d<U&

ti áti 'ti ámsfi kđkdhl ñh ^kšw'w' ^ú&& ufyđ apkəK úrf l đkauhd^ . əe WmfođYl -fl d<U&

T, úhd . uf. añh^ wOHCl ' l %d'yd Yd' w'^ú&& j őrd moñKsúrl fl dá ñh ^O%udfYđl úoHđ, h&

frđyK l reKđr; k uhd^úyy, m; \$fō, á al Ƴr ú'& ti 'ti 'táti fl auK i xy uhd^i drkd; au'ú&

ñ, frđhschudk k uhd ^j Hd'ks wOHd' wud& whs ti 'mou, ; d ñh ^i h. u u'ú&

wđ%' tá i \$md, uhd ^fchl G l Ól dpd%h ^ú&& á' ti ' tá ví ' f; k k fl đkauhd ^l xi j đ ú'&

á'ti' fořōJəkauhd ^Wm mđđém; \$ j őkhd' cd'w'ú'm& ő' ti' moui xL uhd

ti áá'wđ%'fl á úfÉr; k uhd ^ . əe WmfođYl '^ú&& ^l Ól dpd%h - cd'w'ú'ms rej k m r&

ví ' tá , , s a frđyK uhd ^Y'w' W'-i nr. u j 'ú'ú& ð' t á fl amđ m, ; d ñh ^ . əe WmfođYl " udj ke, a &

ux. , đ d ùri xy fukúh ^ m%j Hd'ks cd'w'wd& t áđ' , l á uka chr; k uhd

Oi ñl fl dá; j l á =uhd^j Hd' ks - cd'w'wd& ^l Ól dpd%h" k s j , d cd'w'ú'm&

fÉ' wđoi f, í fí fukúh ^m%j Hd'ksc'w'wd& ti á tka' úfÉi xy uhd ^fndr, ei a u j " u'ú&

đ' tá whstawurfi đ r uhd ^fōhk f. dv u' u'ú&

- චිත්‍ර : ti á tÉ'ti' 'wđ%'ví 'msfca i urÉj dl r uhd^i 'w'w' - . f, řj , &
- සංස්කරණය : ux. , đ d ùri xy fukúh ^mđđk j Hdmd; s k s Odí - cd'w'w&
Oí ñl fl dá; j l á =uhd ^j Hdmd; s k s Odí - cd'w'w&
- කවරය හා චිත්‍ර සැකසුම : wđ%'wđ%'fl á m; rK ñh ^cd'w'w&

ශ්‍රී ලංකාවේ සිසු දරුවන් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙන් පෝෂණය කරන ඔබට . . .

9 වන ශ්‍රේණිය දරුවන්ට එක්තරා සන්ධි ස්ථානයකි. අපේ රටේ සියලුම දරුවන් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඉගෙන ගන්නේ 6 වන ශ්‍රේණියේ සිට 9 වන ශ්‍රේණිය දක්වා ය. මේ ඔවුන්ගේ 9 වන ශ්‍රේණිය යි.

එ නිසා දැයක් සමස්ත වශයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නිපුණතා සියල්ල 9 වන ශ්‍රේණිය අවසන් කරන දරුවා තුළ රෝපණය කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා මෙම ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ඔබට සම්පතක් වනු ඇත. 6 වන ශ්‍රේණියේ සිට අවබෝධ කරගෙන පැමිණි අගනා මෙහෙවර 9 වන ශ්‍රේණියේ දීත් ඉටු කරන්නට ඔබට ශක්තිය හා දෛර්යය ලැබේවායි පතමු.

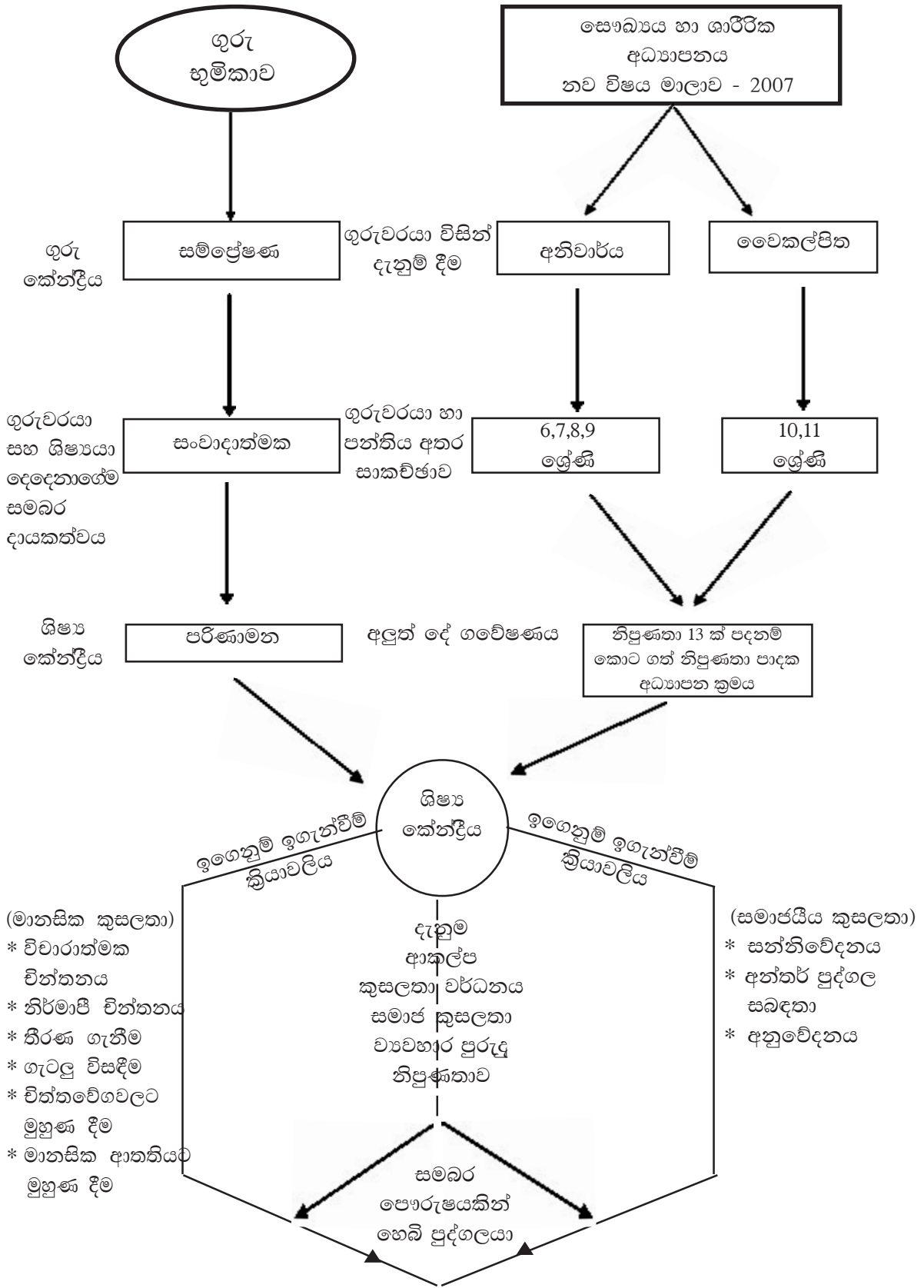
පටුන

	n෧
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් තුමාගේ පණිවුඩය	iii
පෙරවදන	iv
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් තුමාගේ පණිවුඩය	vii
• විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය	
• විෂයය හැඳින්වීම	1
• විෂයයේ අරමුණු	2
• නිපුණතා , නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද	3-12
• පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්	13-14
• ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය	15
• හැඳින්වීම	16-20
• ගුණාත්මක යෙදවුම්	21
• පළමු වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	22
• පළමු වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	23-68
• දෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	69
• දෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	70-140
• තෙ වන වාරය සඳහා නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද	141
• තෙ වන වාරය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය	142-199
• තක්සේරුව හා ඇගයීම	200
• හැඳින්වීම	201-202
• ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් උපකරණ	203-209
• වාර පරීක්ෂණ සඳහා ආදර්ශ ප්‍රශ්න	210-212

විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය

විෂයය හැඳින්වීම

සෞඛ්‍ය 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 තෘප්තිය 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 ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට යි

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජයීය සෞඛ්‍ය සංකල්පය ● තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● වායු දූෂණය ● ජල දූෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● කාණු පද්ධතිය ● භූමි දූෂණය <ul style="list-style-type: none"> ● කුණු කසල ඉවත් කිරීම ● ප්‍රතිවක්‍රීයකරණය ● ශබ්ද දූෂණය ● කාර්මික දූෂණය ● රෝගාබාධ ● දුම්පානය, මධ්‍යසාර සහ මත් ද්‍රව්‍ය ● සෞඛ්‍ය ගැටළු, ඇති කරන්නන්. ● සෞඛ්‍ය ගැටළු, අවම කිරීමට තමාගේ දායකත්වය 	<p>02</p>
	<p>1.2 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අනුගත වෙමින් ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නැංවීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ● සහයෝගී පරිසරය ● කුසලතා වර්ධනය ● ප්‍රජා සහභාගිත්වය ● සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි ● මත් ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය සම්බන්ධයෙන් ඉහත ප්‍රවේශ පදනම් කරගත් වැඩ සටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● දුම්වැටි සහ මතින් තොර ගම්පියස වැඩ සටහන 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

4

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p> <p>3 වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායී ව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.</p>	<p>2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගනිමින් ස්වීයත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p> <p>3.1 පා වලන සමග නිර්මාණය කරගත් දැන් වලන භාවිතයෙන් දෛනික කටයුතුවල ඵලදායී ලෙස නිරතවෙයි.</p> <p>3.2 වලන සමෝධානය කර විවිධ දිශාවලට ගමන් කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ශනීයව හා ඵලදායීව ඉටු කරයි.</p> <p>3.3 සංගීත රිද්මයට අනුව වලන සමෝධානය කරමින් දෛනික කටයුතු ආකර්ශනීයව හා ඵලදායී ලෙස ඉටුකරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වින්දනය හා ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය ● ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි වැදගත්කම ● ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ ප්‍රවේශ ● පා වලන 7 සමග නව දැන් වලන 7 ක් නිර්මාණය කරගනිමින් සිදු කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් ● පා වලන 7 සහ දැන් වලන උපයෝගී කර ගනිමින් විවිධ දිශාවලට (විවිධ රටා) ගමන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ● ව්‍යායාම් කාණ්ඩයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා පා වලන හා දැන් දක්ෂතා සමෝධානය කොට සංගීත රිද්මයට කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් 	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>4 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>4.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි භාවිත විමසීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වැරදි ඉරියව්වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව/සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● සංජානීය තත්ත්ව ● පාරිසරික තත්ත්ව ● නිදන්ගත තත්ත්ව ● උපතේදී හා පාරිසරිකව ඇතිවන තත්ත්ව <ul style="list-style-type: none"> ● ඔටු කුදය ● පසු කුදය ● පැති කුදය ● කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදය ● පැතලි පිටුපස ● බකල් දෙපා ● පූට්ටු දණහිස ● වැරදි ඉරියව් නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රම ● ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි ස්ථාන සහ සේවා 	<p>02</p>
<p>5 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් විවේකය එලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය හා ප්‍රයෝජන ● එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ග හා ප්‍රයෝජන ● සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික අවශ්‍යතාව ● මානසික අවශ්‍යතාව ● සමාජීය අවශ්‍යතාව 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
9	5.2 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා වොලබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • උපක්‍රම • නීති රීති 	03
	5.3 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • උපක්‍රම • නීති රීති 	03
	5.4 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • උපක්‍රම • නීති රීති 	03
	5.5 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ලිප් වර්ග • එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ ක්‍රම 	03
	5.6 එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අවස්ථානුකූලව ගැට සහ බැමි යොදා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • ගැට • බැමි 	02
	5.7 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිණිමැල සංදර්ශන පවත්වයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ගිණිමැල සංදර්ශන පැවැත්වීම • ගිණිමැල - සැකසීම • ගිණිමැල සංදර්ශන ගීත හා නාට්‍ය 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<p>6.1 සහාය දිවීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සහාය දිවීම <ul style="list-style-type: none"> ● ආරම්භය (පළමු ධාවකයා සහ අනෙකුත් ධාවකයින්) ● යෂ්ඨි මාරු ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● පිටත ● ඇතුළත ● මිශ්‍ර ● යෂ්ඨිය ලබාගැනීමේ හා දීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> ● උඩු අත් (දාෂ්‍ය/අදාෂ්‍ය) ● යටි අත් (දාෂ්‍ය/අදාෂ්‍ය) 	02
	<p>6.2 තිරස් පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● තිරස් පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● දුර පැනීම ● තුන් පිම්ම 	02
	<p>6.3 සිරස් පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සිරස් පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● රිටි පැනීම ● උස පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● ස්ට්‍රැඩ්ල්/ ෆ්ලොප් ක්‍රමය <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණය ● නික්මීම ● හරස් දණ්ඩ තරණය - Bar clearance ● පතිත වීම 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>7 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p> <p>8. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>6.4 විසිකිරීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කරගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසිකිරීම <ul style="list-style-type: none"> • යගුලිය දැමීම • කවපෙත්ත • හෙල්ල <ul style="list-style-type: none"> • ජව ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීම 	02
	<p>7.1 ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට අනුගත වෙමින් ආචාරධර්ම හා සමාජ අගයයන් පිළිපදියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා, නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අතර සම්බන්ධතාව • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජයීය වටිනාකම් • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජයීය ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ • ප්‍රතිමල්ලවයින් සමඟ • නිලධාරීන් සමඟ • නරඹන්නෙකු ලෙස • ක්‍රීඩා නීති රීති, ආචාර ධර්ම හා ක්‍රීඩා පරිපාලන ආයතන අතර සම්බන්ධතාව 	02
	<p>8.1 යහපත් පෝෂණයට අදාළ ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • වයස් මට්ටම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ළදරු • ළමා • යොවුන් • වැඩිහිටි 	02

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

6

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>9 සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය ● ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා <ul style="list-style-type: none"> ● ගැබ්ණී මව්වරු ● කිරි දෙන මව්වරු ● ක්‍රීඩකයින් ● රෝගී තත්ත්ව ● පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යා මත සහ විශ්වාස <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රාදේශීය විශ්වාස, පුරුදු සහ ආකල්ප ● විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර ඇගයීම ● දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම. ● පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී තමාගේ දායකත්වය. <ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණය පිළිබඳ යහ පණිවුඩ සන්නිවේදනය ● මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාවලිගේ අසිරිය <ul style="list-style-type: none"> ● සංවේදන හා වාලක ක්‍රියාවලි ● සමස්ථිතිය ● ප්‍රතිශක්තිය ● හෝමෝන සහ එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය 	<p>03</p>
	<p>9.2 සමේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සමේ අසිරිය ● සමේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් ගත කිරීම සඳහා තමාගේ දායකත්වය 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>10 ශාරීරික, මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>10.1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සහාදයන්ගේ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> ● ශක්තිය ● වේගය ● දූර්වමේ හැකියාව ● නම්‍යතාව ● සමායෝජනය ● සිරුරේ හැඩය ● ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැනීමට යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● කෙටි වේග ධාවන ● උළුගිතා ධාවන ● සිරස් / තිරස් පැනීම ● නිශ්චිත කාල සීමාවක් දිවීම ● නම්‍යතා පරීක්ෂණ ● හඳුනාගත් උගුණතා මගහරවා ගැනීමට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> ● හඳුනාගත් උගුණතාව අනුව 	<p>02</p>
	<p>10.2 මානසික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සමාජයීය සෞඛ්‍ය වර්ධනයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික යෝග්‍යතා ගුණාංග <ul style="list-style-type: none"> ● චිත්තන හැකියා ● ගැටලු විසඳීම ● වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම ● ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම ● වින්දනාත්මක හැකියාව 	<p>01</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

11

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>11. යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<p>11.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මානසික යෝග්‍යතා වර්ධනයට යොදා ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම් ● මානව ලිංගිකත්වය ● වගකීම් සහිත ලිංගික වර්යා ● වගකීම් සහිත ලිංගික වර්යා කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● විවාහය <ul style="list-style-type: none"> ● සංස්කෘතික හා සමාජයීය වැදගත්කම ● නෛතික වැදගත්කම ● ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ● ගැබ්ණි අවස්ථාවේදී හා ළමා සංරක්ෂණයේ දී පුරුෂයාගේ වගකීම ● ලිංගික අපයෝජනය 	<p>02</p>
<p>12 සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>12.1 අනුවේදනය, වින්තවේග සමබරතාව හා සඵලමත් සන්නිවේදනය පවත්වා ගනිමින් සමාජය තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අනුවේදන නිපුණතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා හා සඵලමත් සන්නිවේදනය ● පුද්ගල සමානතා හා විෂමතා පිළිබඳ අවබෝධය ● පුද්ගලයන් හෙලා දැකීමෙන් වැලකීම ● රෝගීන්ට/දුබලයන්ට/ අනෙකුත් ආධාර අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ට උපකාරී වීම ● පවුලේ සාමජිකයින්ගේ පාසල් ප්‍රජාවගේ හැඟීම් අවබෝධය ● විවිධ සිද්ධි අධ්‍යයනය මගින් අනුවේදන නිපුණතා වර්ධනය 	<p>02</p>

නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම්, විෂය අන්තර්ගතය හා කාලච්ඡේද - 9 ශ්‍රේණිය

12

නිපුණතා	නිපුණතා මට්ටම්	විෂය අන්තර්ගතය	කාලච්ඡේද
<p>13 එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>13.1 සමාජයීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● අනාගත සමාජයීය අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● සකස් කරන ලද ආහාර - Processed Food ● නිශ්ඵල ආහාර - Junk Food ● ක්ෂණික ආහාර - Fast Food ● රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● බෝවන රෝග - HIV/AIDS ඇතුළුව ● බෝනොවන රෝග ● කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා ● සංස්කෘතිකමය බාධක ● නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන තත්ත්ව ● ගැටුම් 	<p>02</p>
	<p>13.2 අපදාවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ආපදාවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දීමට දියුණු කළ යුතු සාධක <ul style="list-style-type: none"> ● දැනුම <ul style="list-style-type: none"> ● පුර්ව ආරක්ෂාව ● හානි අවම කර ගැනීම ● අපදා අවස්ථාවලට මුහුණදීම ● පුනරුත්ථාපනය ● ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය ● යහපත් ආකල්ප සහ පුරුදු 	<p>02</p>

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නොවන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් 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/පැලඳුම්)
 - සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/සමාජය)
 - සෞඛ්‍යවත් පාසල්වල ආපන ශාලා
 - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු (ආහාර තේරීම/පරිභෝජන පිළිවෙත්)
 - පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (සායන/ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන්)
 - ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (වසංගත රෝග නිවාරණය/ප්‍රශස්ත පෝෂණ ක්‍රම)
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන්
 - සෞඛ්‍ය දිනය
 - සෞඛ්‍ය සමාජ
 - සෞඛ්‍ය/යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
 - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III
 - ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
 - ශාන්ත ජෝන් 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
 - ජම්නාස්ටික්
 - 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
 - එළිමහන් කඳවුරු
 - කඳු තරණය
 - පා ගමන්
 - පා පැදි සවාරි
 - වන ශිල්පය
 - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්

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

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

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන් ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් ගේ සහභාගීත්වයෙන් 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. එ සේ ම බහුතර සහභාගීත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

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

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

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

ඈත අතීතයේ සිට අපේ පන්ති කාමරවල බහුල ව ක්‍රියාත්මක වූ සාම්ප්‍රදායික, සම්ප්‍රේෂණ ගුරු භූමිකාව (TRANSMISSION ROLE) හා පසු කාලීන ව හඳුන්වා දෙනු ලැබූ ගනුදෙනු ගුරු භූමිකාව (TRANSACTION ROLE) වර්තමාන පන්ති කාමර තුළ තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරුදැරියන් 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 වේ. ගුරුවරයාගෙන් පන්තියට හා පන්තියෙන් ගුරුවරයාට ගලා යන අදහස්වලට අමතර ව සිසු - සිසු අන්තර් ක්‍රියා ද පසු ව ඇති වීම නිසා මෙම දෙබස ක්‍රමයෙන් සංවාදයකට පෙරළේ. දන්නා දෙයින් නො දන්නා දෙයට, සරල දෙයින් සංකීර්ණ දෙයට මෙන්ම සංයුක්ත දෙයින් විසුක්ත දෙයට සිසුන් ගෙන යාම සඳහා ගුරුවරයා දිගින් දිගට ම ප්‍රශ්නකරණයේ නිරත වේ.

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

මෙම පාඨමාර්ගයේ පළමු කොටස මඟින් 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 මඟින් 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 පුද්ගලනය කරමින් සිසුන් සමඟ 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 ඉඟි ලබා ගැනීමටත් සිසුන්ට අවස්ථාව සැලසේ. මෙම අදහස් හුවමාරුව සඳහා යොදා ගත හැකි උපක්‍රම රාශියක් ගුරුවරයා සතු ව ඇත. ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම/ පින්තූර, පුවත්පත් දැන්වීම් හා සෑණ පත් (FLASH

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

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

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

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

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

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

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

තක්සේරුවක් (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 කොටසෙහි දැක්වේ.

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

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)
- ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම් කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- පොදු 5E ඉගෙනුම් ආකෘතිය
- 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 ක් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගයන් ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදී.

- පංතියක සාමාන්‍ය කාලසේදයක් මිනිත්තු 45 ක් බව
- පංතියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40 ක් බව
- බොහෝ පාසල්වල සිමිත ක්‍රීඩා උපකරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති බව හා ඒ සඳහා ආදේශක භාණ්ඩ යොදා ගත හැකි බව
- නිශ්චිත කාලගුණික රටාවක් අප රටට වෙන් වී නොමැති බව
- එක් පාසල් වාරයක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අවම කාලසේද ගණන 20 ක් බව
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නො හැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව
- සතියකට කාලසේද 02 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලසේද සංඛ්‍යාව 60 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් එකී අතිරේක කාලසේද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

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

අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම් තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබ ගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත පාඩමට ගැලපෙන පරිදි ව්‍යායාම් තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

- **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

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

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

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**

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

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

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

- **විසිර යාම.**

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

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

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

- 6,7, 8 ශ්‍රේණිවල දී ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අයුරින් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

- මෙම මාර්ගෝපදේශයෙහි ඇතුළත් ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම්වල ඇතුළත් ආකාරයට ගැටළුවේ පැති අනුව සිසුන් ගවේෂණය සඳහා කණ්ඩායම් කිරීම සිදු කරන්න.

- එසේම මෙහි ඇතුළත් ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් වෙනුවට ඔබගේ පාසලේ. ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා අනුව, සම්පත් යොදා ගනිමින් අරමුණු ඉටුවන ආකාරයට, ක්‍රියාකාරකම් සකස් කර ක්‍රියාත්මක කිරීමට ඔබට පූර්ණ නිදහස ඇත.

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 ව්‍යාපාරණයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 9 ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

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

- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපන-Over head Projector
- විනිවිදක - Transparencies
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- තාල බීට්(Beat) 8 සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- මෙට්‍රොස් (ගුදිරි)
- නෙට්බෝල
- වොලිබෝල
- වොලිබෝල් දැලක්
- දැල් බඳින කණු
- කඩුළු
- සහාය යෂ්ටි
- මිනුම් පටි
- රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ)
- ටෙනිස් බෝල
- විවිධ බර බෝල
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- ගම්
- යගුලි (කුඩා ප්‍රමාණයේ)
- කවපෙනි(කුඩා ප්‍රමාණයේ)
- බර අඩු හෙල්ල හෝ සමාන උපකරණ
- මාකර් පෑන්
- ප්ලැටිග්නම් පෑන්
- පැස්ටල්
- පාට පැන්සල්
- විවිධ උස ඇති පෙට්ටි
- සෙ.මී. 45 ක් උස කුඩා කොඩි
- විවිධ දිගැති ලී කැබලි
- ලණු
- අළු හුණු/ දහයියා/ ලී කුඩු
- කතුරු
- සෙලොටේප්
- වෙළුම් පටි
- ක්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටි
- පැදුරක්
- ඇතිරිල්ලක්
- නළා (Whistle)
- කැරකෙන රෝදේ පුංචි කරත්තේ ගීතය ඇතුළත් CD තැටියක් හෝ කැසට් පටියක්
- රාස්පාන්, හට්ටි, මුට්ටි, වැනි භාජන
- සහල්, පරිප්පු, අර්තාපල්, පිටි, පොල්, කරපිංවා, රම්පෙ, තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු
- ගැට හා බැමි දැමීම සඳහා විවිධ ඝනකමින් යුත් ලණු කැබලි ස්වල්පයක්
- ඝනකම් ලී කැබැලි
- ගිණි පෙට්ටියක්, භූමිතෙල් ස්වල්පයක්
- දර, පොල්කටු, වේලුණු, පොල් කොළ, හනසු

චිත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- වර්මය/සිරුරේ පද්ධතිවල
- විවිධ ජීවන හා පිටිය ඉසව්වල
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා දක්ෂතාවල

පළමු වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාවය	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.	02
	1.2 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අනුගත වෙමින් ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නැංවීමට දායක වෙයි.	02
2. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරාගනිමින් ස්වීයත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
3. වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් ඵදිනෙදා කාර්ය ඵලදායීව හා ආකර්ෂණීය ව ඉටු කරයි.	3.1 පා වලන සමග නිර්මාණය කරගත් දැන් වලන භාවිතයෙන් දෛනික කටයුතුවල ඵලදායී ලෙස නිරත වෙයි.	02
	3.2 වලන සමෝධානය කර විවිධ දිශාවලට ගමන් කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ශනීයව හා ඵලදායීව ඉටු කරයි.	01
	3.3 සංගීත රිද්මයට අනුව වලන සමෝධානය කරමින් දෛනික කටයුතු ආකර්ශනීයව හා ඵලදායී ලෙස ඉටු කරයි.	03
4. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	4.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි භාවිත විමසීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.	02
11 යහපැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.	11.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.	02

පළමු වන වාරය සඳහා
ක්‍රියාකාරකම් සන්නිධිය

නිපුණතාව 1 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.1 : ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 1.1 : සලසන සෙන - යහ පිළිවෙත

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 1.1.1. :
- පිවිසුම් පත්‍රිකාවේ ඇති සිද්ධිය සිසුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න.
 - සිද්ධියේ කථා නායිකාවට මුහුණ දීමට සිදුවූ අත් දැකීම් මොනවාදැයි සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- මෙම සිද්ධියෙන් පරිසරය දූෂණය පිළිබඳ කියැවෙන බව
- මිනිසාගේ යහපැවැත්ම සඳහා අවට පරිසරය වැදගත් වන බව
- වායු, ජල, භූමි, ශබ්ද, කාර්මික දූෂණය පරිසරයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටළු ලෙස හැඳින්විය හැකි බව
- දුම්පානය , මධ්‍යසාර හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයද පරිසර දූෂණයට හේතුවන බව
- පරිසර දූෂණය හේතුවෙන් මිනිසාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට බාධා ඇතිවන බව.
- එක් එක් පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහීම; සමාජයීය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන බව

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 1.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් සලසන සෙන - යහ පිළිවෙත

“ සමාජයීය හා ආර්ථික වශයෙන් පලදායී ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය; කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික සුවතාව” පූර්ණ සෞඛ්‍යය ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්වචනය කර ඇත. පූර්ණ සෞඛ්‍යය සඳහා සමාජයීය සුවතාව ද අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි. ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ පවතින සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කර ගැනීමට “සමාජයීය සෞඛ්‍ය සංකල්පය” පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යවේ. අප අවට පරිසරයට අයත් සියළුම දෑ සමාජය ලෙස සැලකිය හැකි ය. මිනිසා පරිසරය තුළ සිදු කරන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් පරිසරය දූෂණයට ලක්වේ. තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ පරිසරය, දූෂණයට ලක්වීම ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටළුවකි. පහත දැක්වෙන්නේ එවැනි ගැටළු අවස්ථා කිහිපයකි.

- වායු දූෂණය
- ජල දූෂණය
- භූමි දූෂණය
- ශබ්ද දූෂණය
- කාර්මික දූෂණය
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- එම ගැටළු අවස්ථාව සමාජයීය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන අන්දම කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව සාකච්ඡා කොට කරුණු රැස් කර ගන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති ගැටළු අවස්ථාව හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි රෝග තත්ත්ව සෞඛ්‍යයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳ සාමූහිකව සාකච්ඡා කොට සටහන් කරගන්න.
- සමාජ සෞඛ්‍ය පිරිහීමට අදාළ වන ගැටළු අවස්ථා ඇති කරන්නන් හඳුනාගන්න.
- සමාජ සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කිරීම සඳහා ඔබ දායක වන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදානම් වන්න.
- පාසල් සමාජය හා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම සඳහා ඔබ රැස්කර ගත් තොරතුරු ඇතුළත් රූපක සංවිධානයක් (Graphic Organizer) සකස් කරන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 1.1.3. :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
 - පරිසරයේ නිර්මාණයක් වූ මිනිසාට පරිසරයෙන් පරිබාහිරව ජීවත් වීමට අපහසු බව.
 - පරිසරයේ සමතුලිත බව බිඳ වැටීම පුද්ගල සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරන බව.
 - අවට පරිසරයේ සමතුලිත භාවයත්, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවයන් -ගේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවත් සමාජයීය සෞඛ්‍යය ලෙස හැඳින්වෙන බව.
 - පරිසරයේ සමතුලිත බව බිඳ වැටීම පරිසර දූෂණය ලෙස හැඳින්වෙන බව.
 - පරිසර දූෂණයට බලපාන කරුණු හා වැළැක්වීමට ගත හැකි පියවර තොරතුරු පත්‍රිකාවේ සඳහන් පරිදි බව.
 - සමාජයීය සෞඛ්‍යය බිඳ වැටීම කෙරෙහි රෝගාබාධ, දුම්පානය, මධ්‍යසාර හා මත් පැන් භාවිතය යන කරුණු ද බලපාන බව.
 - සමාජයීය සෞඛ්‍යය තත්ත්වය යහපත් කර ගැනීමට පුද්ගලයින් තුළ යහපත් චර්යා ප්‍රගුණ කළ යුතු බව.
 - මිනිසා සහ ස්වභාවික සංසිද්ධීන් (සුනාමි, සුළි සුළං, නියඟය, නායයෑම් ආදිය) පරිසරයේ ගැටළු ඇති කරන්නන් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව

- සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කිරීම සඳහා අපි හැම දෙනාම හැකි සෑම අයුරකින්ම දායක විය යුතු බව
- මිනිසා විසින් ඇති කරන ගැටළු (පරිසරය අපවිත්‍ර කිරීම, ගස් කැපීම, හුණු ගල් පර කැඩීම, වැලි ගොඩ දැමීම වැනි) සම්පූර්ණයෙන් නැති කිරීමටත්, ස්වභාවික සංසිද්ධි මගින් ඇති කරන ගැටළු අවම කිරීමටත් අපි සෑම දෙනාම ක්‍රියාත්මක වීමෙන් පරිසරයේ සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කිරීමට දායක විය හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පරිසර දූෂණය සිදුවන අවස්ථා හඳුනාගනිමින් පෙළ ගස්වයි..
- පරිසර දූෂණ අවස්ථා හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි රෝග තත්ත්ව නිර්මාණාත්මක ලෙසින් ඉදිරිපත් කිරීමට ක්‍රියාත්මක වෙයි.
- පරිසර දූෂණය පිළිබඳ රැස්කරගත් සියලු කරුණු ගොනුකොට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට සුදුසු රූපමය සංවිධානයක් (Graphic Organizer) නිර්මාණය කරයි.
- පවතින සම්පත් ආරක්ෂා සහිතව පරිහරණය කරයි.
- ඉවතලන සමහර ද්‍රව්‍ය නැවත ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදා ගනියි.

ඇමුණුම 1.1.1

පිටිසුම් පත්‍රිකාව

ගමේ පාසලින් උසස් පෙළ හැදෑරීම සඳහා යහනි නගරයේ පාසලකට ඇතුළත් වූවාය. නගරයට නුදුරින් නිවසක නවාතැන් ගත් ඇය පාසලට පැමිණියේ බස් රියෙනි. සුපුරුදු පරිදි පාසල නිමවීමෙන් පසු බස් නැවතුම් පලට ගිය යහනි බසයක් පැමිණෙන තෙක් මග බලා සිටියා ය. එක්වරම ඇයගේ නෙත ගැටුනේ අසල බල්ලන් විසින් අදින ලද කුණු ගොඩකි. ඊට ටිකක් නුදුරින් කසල වෙන් කොට දැමීම සඳහා සකස් කළ බදුන් තුනක් ද ඇති බව යහනි දුටුවාය. මිනිසුන් මොනතරම් නොසැලකිලිමත් දැයි ඇයට සිතී. මග දෙපස කානු පද්ධතිය කැඩී බිඳීගොස් අති බැවින් අපිරිසිදු ජලය පාර දිගේ ගලා යන හැටි යහනි බලා සිටියේ පිළිකුලෙන් යුතුව ය. පාසල නිමවීමත් සමඟම මාර්ගයේ දැඩි කලබලකාරී බවක් දක්නට ලැබුණි. පාසල් ළමුන්ගෙන් මෙන්ම වාහනවලින් ද මාර්ගයේ තද බදයක් ඇතිවිය. ඒ අතරම නගරයේ කුණු පටවාගත් ලොරියද වාහන පෝලිමට එක් විය. එයින් වහනය වූ දුර්ගන්ධය ඉවසා ගැනීමට නොහැකි වූ යහනි ලේන්සුව ගෙන නාසය වසා ගත්තාය. වාහනවලින් පිටවූ කළු දුමාරය, පාසල අසල තිබෙන කර්මාන්ත ශාලාවෙන් පිටවන කළු දුමාරයට නො දෙවෙනිය. යහනි තමා හැඳ සිටි සුදු ගවුම දෙස ඕනෑකමින් බැලුවා ය. වාහන තද බදයට හසු වූ පෞද්ගලික බස් රථ රියදුරන්ට ඉවසිල්ලක් නැත. නො නවත්වා ම බස් රියේ නලා ශබ්ද කරමින් ඔවුන් මාර්ගයේ ඉඩ ඉල්ලති. සෝෂාකාරී නලා ශබ්ද දෙසවන් බිහිරි කරවන සුළුය. ගමේ පරිසරය කොයිතරම් සුන්දරදැයි යහනි තනිවම සිතුවා ය.

ඇමුණුම 1.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පරිසර පද්ධතිය තුළ ඇති ශාක හා සත්ත්වයින් ද , පරිසරයද අතර ඇත්තේ අන්‍යෝන්‍යය සම්බන්ධයකි. පරිසර සමතුලිතතාව බිඳ වැටීම මිනිසාගේ යහප්වනයට බාධාවකි. මෙම බිඳවැටීම සමහර අවස්ථාවලදී මිනිසා විසින්ම සිදු කරන අතර තවත් අවස්ථාවල ස්වභාවික සිදුවීම් නිසාද ඇතිවේ. කෙසේ හෝ මිනිසාට පරිසරයෙන් තොර ජීවයක් නැත. මොවුන් ආහාර ඇතුලු අනිකුත් අවශ්‍යතා පරිසරයේ ඇති ශාක හා සතුන්ගෙන් ලබා ගනී. එම නිසා අවට පරිසරයේ ඇති ජලය, වාතය, භූමිය ආරක්ෂාකර ගැනීම අප කාගේත් යුතුකමකි. තමා ජීවත්වන පරිසරයේ පවතින අහිතකර සාධක කෙනෙකුගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. අප ජීවත්වන සමාජය තුළ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට ඉවහල්වන කරුණු කිහිපයකි.

- තමා හා අවට පරිසරයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම.
- අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා දියුණු කිරීම
- සමාජ හැකියා සංවර්ධනය කිරීම.
- දුම්වැටි, මත් ද්‍රව්‍ය, අපවාර වැළැක්වීම.
- වෙනත් ප්‍රජා වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම.

මේ අනුව අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවන්ගේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවත් අවට පරිසරයේ සමතුලිතභාවයත් සමාජයීය සෞඛ්‍යය ලෙස දැක්විය හැකි ය.

18 වන ශත වර්ෂයේ ඇතිවූ කාර්මික විප්ලවයෙන් පසු මිනිසා සිය අවශ්‍යතා ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් ඉටු කර ගැනීම සඳහා බහුලව සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් යන්ත්‍ර සුත්‍ර භාවිතයට පුරුදු වීම නිසා පරිසරය ඉතා ඉක්මනින් වෙනස් විය . මෙයට හේතුව අක්‍රමවත් ලෙස පරිසරය පරිහරණය කිරීම නිසා ය. පරිසර දූෂණය අද ලෝකයටම බරපතල ගැටලුවකි.

වායු දූෂණය -

වායු ගෝලයේ සංයුතිය වෙනස්වීමෙන් වාතයේ සමතුලිත බව බිඳ වැටීම වායු දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

වායු දූෂණයට බලපාන හේතු -

- ගල් අඟුරු, ස්වභාවික ගෑස් වැනි ඉන්ධන දහනයෙන් හා කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිට කරන විවිධ වායු වර්ග.
- අධික වේගයකින් හා ඉතා ඉහළින් ගමන් කරන සුපර් සොනික් යාන හා රොකට් යානා ආදියෙන් පිටවන විෂ වායු.
- ශිතකරණ භාවිතයේ දී වාතයට එක්වන ක්ලෝරෝ ජ්ලූරෝ කාබන් (CFC) වායුව
- දුම්වැටි මගින් පිටකරන දුම.
- ගොඩගැසුණු කුණු කසලවලින් පිටවන අපවිත්‍රවූ දුගඳ හමන වායු වර්ග.

වායු දූෂණය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑම් -

- ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සෑදීම
- වර්ම රෝග සෑදීම
- පිළිකා ආදිය ...

අහිතකර පරිසර තත්ත්ව අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග -

- දිරාපත්වන ද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමට භාජනය නොකර කොම්පෝස්ට් සෑදීම.
- දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම.
- අප ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ක්‍රමවත්ව සිදු කිරීම හා එයින් පොහොර නිපදවීම.
- කර්මාන්තශාලාවලින් පිටකරන දුම් පිට කිරීම සඳහා දුම් කවුලු ඉහළින් තැබීම.
- CFC වායුව නිපදවන ශිතකරණ භාවිත නො කිරීම.
- දුම්පානයට විරුද්ධවීම ආදිය...

ජල දූෂණය -

ජල දූෂණය යනු ජලය භාවිතයට ගත නොහැකි අයුරින් හෝ කිසියම් ද්‍රව්‍යයක් එක්වීම හෝ ජලයේ ස්වභාවයේ කිසියම් වෙනස් තත්ත්වයක් ඇතිවීමයි.

ජල දූෂණයට බලපාන හේතු -

- ජලය එක තැන පලවීම.
- ජලයට අප ද්‍රව්‍ය එක්වීම (නිවෙස්වල කැලි කසළ, සත්ව අපද්‍රව්‍ය, කර්මාන්ත ශාලාවල අපද්‍රව්‍ය)
- රෝග කාරක ජීවීන් එකතු වීම
- විෂ සහිත ලෝහ එකතු වීම.
- පලිබෝධ නාශක එකතු වීම.
- කෘතීම අකාබනික රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු වීම ආදිය

ජලය දූෂණය අවම කිරීම මෙන්ම, අපට පරිහරණය කිරීමට ඇති ජල මූලාශ්‍ර රැක ගන්නා ආකාරය ද වැදගත්වේ.

ජල මූලාශ්‍ර විනාශවන ආකාර -

- ඉහළ ජලාදාර ප්‍රදේශවල වන වගා විනාශවීම
- ජල මූලාශ්‍ර විනාශවන ලෙස වගා කිරීම
- පෝෂක ප්‍රදේශ විනාශවීම.
- වන වැස්ම විනාශවීම.
- නල ලීං සෑදීම.

(භූගත ජලය නල ලීංවලට ඇද ගැනීම නිසා භූගත ජලය අඩුවීමට බලපායි.)

- ගංගා දෙපස වැලිගොඩ දැමීම හේතුවෙන් භූගත ජල මට්ටම පහළ යයි.

(වැලි මට්ටම පහළ යාම නිසා අවට භූගත ජල මට්ටම අඩුවේ.)

ජල දූෂණය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑම්

- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සෑදීම
- කොළරාව, පාවනස වැනි රෝග සෑදීම
- අසාත්මිකතා ඇතිවීම.
- වර්ම රෝග සෑදීම
- මදුරුවන් බෝවීම වර්ධනය වීම නිසා මදුරුවන් මගින් බෝවන රෝග වර්ධනය...
ආදිය

ජල දූෂණය වැලැක්වීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග -

- නිවෙස්වලින් කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිටකරන අපද්‍රව්‍ය ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීම සඳහා කානු පද්ධතිය නිසි ලෙස සකස් කිරීම.
- ජලය එකතූන පල්වීම වැලැක්වීම.
- පලිබෝධනාශක, කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ගලායන ජලයට එක් නොකිරීම ආදිය...

භූමි දූෂණය -

භූමියේ ස්වභාවික ක්‍රියාකාරිත්වය අඩාල ව භූමිය පරිහරණයට ගැනීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වීම භූමි දූෂණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

භූමි දූෂණයට බලපාන හේතු -

- කෘෂිකාර්මික කටයුතුවලදී කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය බහුල වශයෙන් යොදා ගැනීම නිසා පසට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු වී පසෙහි ස්වභාවික ක්‍රියාකාරිත්වය අඩාලවීම.
- වන විනාශය
- අක්‍රමවත් ආකාරයට වගා සඳහා භූමිය ප්‍රයෝජනයට ගැනීම.
- ඉදිකිරීම් කටයුතුවලදී ප්‍රමාණවත් ගවේෂණ හා සැලසුම් නොමැතිකම ආදිය.

භූමි දූෂණය නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑම්-

- මැසි මදුරුවන් බෝවීම නිසා රෝග ව්‍යාප්ත වීම.
- පස සෝදා යාම නිසා පසේ සාරවත් බව අඩුවීම.
- පස් ඇද හැලීම හා නාය යෑම් සිදුවීම.
- පහත් බිම් ගොඩ කිරීම නිසා අහිතකර පාරිසරික තත්ත්ව නිර්මාණය
- දිරාපත් නොවන ද්‍රව්‍ය පසට එකතු කිරීම නිසා පසේ සංයුතිය වෙනස්වීම.

අභිතකර පාරිසරික තත්ත්ව අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග -

- පස සංරක්ෂණය සඳහා කාණු දැමීම, ගල්වැටි බැඳීම, ආවරණ වගා කිරීම යනාදිය
- කුණු කසල ඉවත් කිරීම ක්‍රමවත්ව සිදු කිරීම
- ප්‍රතිචක්‍රියකරණය
- කෘෂි කාර්මික කටයුතු සඳහා ස්වභාවික පොහොර වර්ග, ස්වභාවික පළිබෝධ නාශක භාවිතය

ශබ්ද දූෂණය

මිනිසාගේ කණට දැරිය නො හැකි අන්දමට ශබ්ද නිකුත් වීම ශබ්ද දූෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

ශබ්ද දූෂණයට බලපාන හේතු -

- කර්මාන්තශාලා, රථවාහන , දුම්රිය, ගුවන්යානා ආදියෙන් නිකුත්වන ශබ්ද
- ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර මගින් නිකුත් වෙන ශබ්ද
- බෝම්බ පිපිරීම් හේතුවෙන් ඇතිවන ශබ්ද
- ගීත තැටි පටිගත කිරීමේ මධ්‍යස්ථානවලින් නැගෙන අධික ශබ්ද ආදිය ...

ශබ්ද දූෂණය නිසා සිදුවන අභිතකර බලපෑම්

- අසහනකාරී තත්ත්ව මතු වීම
- කණේ ආබාධ ඇතිවීම ආදිය

අභිතකර පාරිසරික තත්ත්ව අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- අධික ශබ්ද හේතුවෙන් සිදුවන හානිය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- ඊට අදාළ නීති ක්‍රියාත්මක කිරීම ආදිය

නිපුණතාව 1 : සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 1.2 : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට අනුගතවෙමින් ශ්‍රී ලාංකීය සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නැංවීමට දායකවෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 1.2 : සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය - පීඩා මර්ධනය යි.

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 1.2.1 :
- තමා හෝ තම පවුලේ අයකු රෝගාතුර වූ අවස්ථාවක් සිහිපත් කර ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - ඒවැනි අවස්ථාවක තමා මෙන්ම පවුලේ අයට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටළු සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- තමා හෝ පවුලේ අයකු රෝගාතුර වූ විට ආර්ථික, කායික, මානසික, සමාජයීය ගැටළු රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවන බව.
- රෝගී වූ පසු සුවපත් වීමට කටයුතු කිරීමට වඩා රෝගවලින් වැළකී සිටීම වැදගත් වන බව
- මේ සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව තමා සතු විය යුතු බව.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට වඩා වැදගත් බව.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රවේශ මාර්ග කිහිපයක් ඇති බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 1.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය - පීඩා මර්ධනයයි

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පුද්ගලයාගේ මෙන්ම සමාජයීය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පාලනය කිරීමට තමා තුළ ඇති හැකියාවයි.

වර්තමාන සමාජය දෙස බැලූ විට මේ සඳහා කටයුතු කිරීමට ඇති හැකියාව ප්‍රමාණවත් නොවන බව පෙනේ. මේ නිසා අප තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කරගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ප්‍රවේශ මාර්ග පහකි. ඒවා පහත දැක්වෙන පරිදි වේ.

- සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනය කිරීම
- සහයෝගී පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම

- අදාළ පාර්ශ්වයන්ගේ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම
- ප්‍රජා සහභාගීත්වය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රති සංවිධානය කිරීම (ගැලපෙන සේ සකස් කර ගැනීම)
- ඉහත ප්‍රවේශ මාර්ග අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ප්‍රවේශ මාර්ගය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති ප්‍රවේශයට අදාළව පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් සැලසුම් කරන්න.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් ඔබට මෙන්ම සමාජයට අත්වන වාසි හඳුනා ගෙන සටහන් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී මතු වූ ගැටළු සාකච්ඡා කර විසඳුම් යෝජනා කරන්න.
- ඔබේ සැලසුම සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පසු වැඩ

- මත් ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය සම්බන්ධයෙන් ඉහත ප්‍රවේශ මාර්ග පදනම් කරගනිමින් තම ප්‍රදේශය තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩ සටහනක් යෝජනා කරන්න.

පියවර 1.2.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මග පෙන්වීම.

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
 - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව සෞඛ්‍යය යනු ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීම පමණක් නොව කායික, මානසික, සමාජයීය සහ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම බව.
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු පුද්ගලයින්ට තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හා පවත්වාගෙන යාමට ඇති හැකියාව දියුණු කිරීම සහ සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වාගෙන යාමට දායක වීම බව.
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වගකීම පෞද්ගලිකව එක් එක් පුද්ගලයාට මෙන්ම සාමූහිකව දැරීමට සිදුවන බව.
 - මේ අනුව සෞඛ්‍යයට බාධා පමුණුවන අහිතකර සාධක මගින් ඇති කරන අභියෝගාත්මක තත්ත්ව අවම කර පුද්ගලයාගේ පරිපූර්ණත්වය සහ සුරක්ෂිතභාවය වර්ධනය කිරීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් කළ හැකි බව.
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී යොදා ගන්නා ප්‍රවේශ මාර්ග හෙවත් ක්‍රමෝපාය පහක් ඇති බව
 - එම ක්‍රමෝපාය පහත සඳහන් පරිදි බව.
 - ආයතනයට හෝ පුද්ගලයාට ගැලපෙන ප්‍රතිපත්ති සකසා ගැනීම
 - සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීම

- ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීම
- කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි පහත සඳහන් පරිදි බව
 - මුදල් වැයවීම අවම වශයෙන් සිදුවේ.
 - සෞඛ්‍ය සඳහා වැයවන වියදම අඩුවේ.
 - කාලය ඵලදායී හා උපරිම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වේ.
 - ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිවේ.
 - සෞඛ්‍යවත් පැවැත්ම කෙරෙහි බලපාන සාධක හිතකර වේ.
 - පුද්ගලයා තුළ කායික , මානසික සුවතාව වැඩිවේ
 - මේ නිසා ආයතන තුළ සහනශීලී බව ඇතිවේ.
- වර්තමාන සමාජය තුළ මත්පැන් සහ දුම්වැටි ප්‍රබල අභියෝගයක්ව පවතින බව.
- මෙම අභියෝග ජයගැනීමට පාසල තුළ මෙන් ම ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගනිමින් නිවාරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී යෙදා ගන්නා ප්‍රවේශ මාර්ග පෙළ ගස්වයි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි හඳුනා ගනිමින් සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කර යි.
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර දක්වයි.
- සමාජ අවශ්‍යතා අනුව විවිධ වැඩ සටහන් සංවිධානය කොට ක්‍රියාත්මක කරයි.
- සැලසුම් සහගතව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 1.2.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මෙන් ම සමාජයීය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම තුළින් පවතින සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීමයි.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී අනුගමනය කරන ක්‍රමවේද උදාහරණ සහිතව පහත පරිදි වේ.

- ප්‍රතිපත්ති සැකසීම -
 ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ දී වැදගත් ම පියවර වේ. මෙහි දී පාසල මුහුණ දෙන ගැටළු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.
- ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී පුද්ගලයාට මෙන් ම තම ආයතනය ද පදනම් කරගත හැකි ය.

උදා - පුද්ගලයා සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති

- මම දුම් පානය නො කරමි
- දිනපතා ව්‍යායාම්වල නිරතවෙමි

පාසල සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති

සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වාගෙන යාම

දිනපතා උදෑසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම.

- ගැලපෙන පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම.
 - පරිසරය භෞතික හා මනෝ සමාජීය වශයෙන් දෙයාකාර වේ.
- භෞතික පරිසරය
 - උදා - පිරිසිදු පාසල් වත්තක් පවත්වාගෙන යාම
 - නිසි පරිදි කැළි කසළ ඉවත් කිරීම
- මනෝ සමාජීය පරිසරය
 - උදා - දඬුවම් කිරීමෙන් වැලකී සිටීම
 - පාසල් උපදේශන සේවා පවත්වාගෙන යාම
 - කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියාත්මක වැඩ සටහන් සංවිධානය
- කුසලතා සංවර්ධනය
 - එදිනෙදා ජීවිතයට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා පාසල තුළ දී වර්ධනය කරගත යුතු වේ. මේ සඳහා ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යවේ. කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා පහත දැක්වෙන ආකාරයේ වැඩ සටහන් සංවිධානය කළ යුතු වේ.
 - උදා - විවාද තරග පැවැත්වීම
 - ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම.
- ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම
 - පාසල සහ ප්‍රජාව අතර සම්බන්ධතාව දෙපාර්ශ්වයට අනන්‍ය ලෙස ප්‍රයෝජනවත් විය යුතුය.
 - උදා -
 - ප්‍රජා සහභාගිත්වය ඇතිව පාසල තුළ ශ්‍රමදාන සංවිධානය
 - ප්‍රජාව සමඟ එක්ව තම ප්‍රදේශයේ ඩොංගු මර්ධනය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩ සටහන වැනි වැඩ සටහන් සංවිධානය කිරීම.
 - සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ගැලපෙන සේ සකසා ගැනීම
 - උදා -
 - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණය නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාම.
 - පරිසර අධිකාරියේ දායකත්වය ලබා ගැනීමෙන් විවිධ වැඩ සටහන් සංවිධානය.

ඔබද සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අදාළ ක්‍රමවේදවලට අනුකූලව ක්‍රියාකාරකම් සකස් කොට ක්‍රියාත්මක කරන්න. එසේ ම සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීමේ දී SMART මූලධර්මය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම යෝග්‍යය.

- S - Specific සුවිශේෂී වීම
- M- Measurable මැනිය හැකි බව
- A-Achievable ලගා කරගත හැකිවීම
- R - Realistic යථාර්ථවාදී වීම
- T - Time නිශ්චිත කාලයක් තිබීම.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම තුළින් සෞඛ්‍යවත් ශ්‍රී ලංකාවක් ගොඩ නැගීමට ඔබද දායක වන්න.

නිපුණතාව 2 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම 2.1 : ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගනිමින් ස්වීයත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 2.1 : හැඳින් තම මග - ගොඩනගමු දිවි මග

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 2.1.1 ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 2.1.2ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 2.1.1 :
- සියලු දෙනාට දැස් පියා ගෙන. මෙතෙක් ආ ගමන් මග සිහිපත් කිරීමට උපදෙස් දෙන්න. (තම ජීවන ගමනේ ලැබූ ජයග්‍රහණ, පරාජය වීම් , නැගී සිටි තැන් ආදී සියල්ල)
 - අනතුරුව තම අනාගත බලාපොරොත්තුව සටහන් කරන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
 - නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කර සිසුන්ට කියවා ගැනීමට අවස්ථාව දෙන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික, මානසික, සමාජීය සෞඛ්‍යය එකසේ වැදගත් වන බව
- පරිපූර්ණ පුද්ගලයකු ගොඩ නැඟීමට කායික අවශ්‍යතා මෙන්ම උසස් මානසික අවශ්‍යතා ද සපුරා ගත යුතු බව
- මේ සියල්ල තුළින් තමා පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයෙන් යුත් යහපත් පුද්ගලයෙක් ලෝකයට බිහිවන බව
- එකී පුද්ගලයා තමාට මෙන්ම තම පවුලට, ගමට, රටට, පලදායී යහපත් පුද්ගලයකු වන බව

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 2.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
හැඳින් තම මග - ගොඩනගමු දිවි මග

යෞවනයේ පසුවන ඔබට විවිධ වූ සෞඛ්‍ය ගැටලු හා අවදානම් වර්ගවලට මුහුණ දීමට ඇති ඉඩකඩ බොහෝ ය. සිග් ජනගහන වර්ධනය, විද්‍යාව හා තාක්ෂණ දියුණුව, මාධ්‍ය පෙරලිය, සාරධර්ම හා ආකල්ප අගයන් බිඳ වැටීම, අශුභවාදී සමාජ ආදර්ශ, අසමගිය ආදිය, මෙවැනි පරිසරයක් ඇති වීමට හේතු විය හැකි ය.

ඒ හෙයින් ඔබ ජීවත්වන පරිසරයේ, ඔබේ හැසිරීම් කෙරෙහි අනිසි බලපෑම් ඇතිකරන අවස්ථා ද තිබිය හැකි ය. මේවායින් බේරීම අප සියල්ලන්ගේම වගකීමයි.

මෙයින් වැලකීමට නම් අප නිසි කළ, නිසි පරිදි දැනුවත් විය යුතු ය. අප තුළ ධනාත්මක ආකල්ප හා සාර්ධර්ම වර්ධනය කර ගත යුතු ය. අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන හැලහැප්පීම්, ආතති සහ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය ආත්ම ශක්තිය(Selfesteem), ආත්මාවබෝධය (Selfawareness) අප තුළ අනිවාර්යයෙන් වර්ධනය කරගත යුතුවේ. මෙය ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයයි.(Selfactualization) ඔබේ ආත්මසාක්ෂාත්කරණය තුළින් ඔබට වින්දනයක් ලැබෙනු නිසැකය. ඔබ ගැන පහත දැක්වෙන තොරතුරු කොලයක සටහන් කරගන්න.

- ඔබ තුළ ඇති රුචි අරුචිකම්
- හැකියා හා නොහැකියා
- ඔබේ අනාගත අභිප්‍රායන්
- ඔබේ වර්තයේ ප්‍රබල හා දුබල තැන්
- ඔබේ රුචිකම් සහ හැකියා පිළිබඳ ඔබට කුමක් හැඟේ ද?
- ඔබේ අරුචිකම් හා නොහැකියා පිළිබඳ ඔබට හැඟෙන්නේ කුමක් ද?
- ඔබේ අනාගත අභිප්‍රායන් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග මොනවාද?
- ඔබේ ගුණාංග ඔබේ මිතුරා සමඟ සසඳා බලන්න.
- ඔබ සුවිශේෂී පුද්ගලයෙක් බව දැන් ඔබට වැටහේ ද? එසේ නම් ඒ බව සමස්ත පන්තියට හෙළි කරන්න.

(මිනිත්තු 50 යි)

පියවර 2.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න

<ul style="list-style-type: none"> • තමන්ට විශේෂිත වූ හැකියා , දක්ෂතා මෙන්ම නොහැකියාද ඇති බව හා ඒවා හඳුනා යුතු බව. • තමන්ට විශේෂිත වූ රුචි හා අරුචිකම්ද ඇති බව • අනාගත අභිප්‍රායන් ඉෂ්ඨ කරගැනීම සඳහා තම හැකියා තව තවත් දියුණු කරගත යුතු අතර නො හැකියා, හැකියා බවට පත්කරගැනීම කළ යුතු බව. • එමඟින් ආත්මසාක්ෂාත්කරණය කරගත හැකි බව • පහත සඳහන් යහපත් මානුෂික ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගත හැකි බව. <ul style="list-style-type: none"> • තමා පිළිබඳ සැහීමකට පත්වීම • කලාණ මිත්‍රත්වය • අන් අය කෙරේ කරුණාව, දයාව දැක්වීම. • උසස් නිර්මාණකරණයෙහි යෙදීම • ජීවිතය අර්ථවත් ලෙස ගත කිරීම

- ආත්මසාක්ෂාත්කරණයෙන් වින්දනයක් මෙන්ම තෘප්තියක් ද ලැබිය හැකි බව.
- ආත්මසාක්ෂාත්කරණයෙන් රටේ සංවර්ධනයට දායක විය හැකි ඵලදායී පුද්ගලයකු බිහිවන බව
- විවිධ ප්‍රවේශ මගින් ආත්මසාක්ෂාත්කරණය කරගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- තම හැකියා සහ නොහැකියා හඳුනා ගනිමින් ලියා දක්වයි.
- තම හැකියා වැඩි දියුණු කර ගැනීමට ක්‍රියාමාර්ග සකස් කරයි.
- තමාගේ විශේෂත්වය දැක්වීම සඳහා සමස්ත පන්තියට කරුණු ඉදිරිපත් කරයි.
- අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි
- අන්‍යයන්ට යමක් පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කරයි.

ඇමුණුම 2.1.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

පහත ඡේදය හොඳින් කියවන්න.

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික සෞඛ්‍යය යහපත් වීම මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් වීම ද එකසේ බලපායි. නිරෝගී සිරුරක් තුළ නිරෝගී මනසක් ගොඩනැගීම ද නිතැතින් සිදුවන්නකි. කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් වීම තුළ පුද්ගල සාර්ථකත්වය ළඟා කර ගත හැකි ය. ඔබට යමක් කළ හැකි යයි යනුවෙන් ඔබ තුළ ගොඩනැගෙන විශ්වාසයත්, ඔබගේ යහපත් බව නිසා ඔබ පිළිගනු ලබන පුද්ගලයකු වීමත්, ඔබගේ වගකීම් සහිත බව නිසා ඔබ තුළ ගොඩනැගෙන ආත්මවිශ්වාසයත් තුළින් ඔබ ආත්මඅභිමානයෙන් යුත් පුද්ගලයකු බවට පත්වෙයි. මේ අනුව තම හැකියා, දක්ෂතා මෙන්ම තම අඩුපාඩුකම් හඳුනා ගනිමින් ඒවා දියුණු කර ගැනීමටත් සකස් කර ගැනීමටත් හැකිවූ ආත්මඅවබෝධයෙන් යුතු පුද්ගලයකු වීම නිසා ඔබ තුළ ස්වාභිමානය ගොඩනැගෙනු ඇත.

ස්වාභිමානය ගොඩනගා ගත් තැන සිට ඔබේ යහපත් පෞරුෂය ඔබට මෙන්ම ඔබේ පවුලට, ගමට, රටට මෙන්ම ලෝකයටද යහපත සිදු කිරීම සඳහා උදව්වන්නක් විය යුතු ය. ඔබේ හැසිරීම්, ඔබේ සිතිවිලි, ඔබේ වචන මේ සියල්ල ඔබට මෙන්ම ලෝකයට ද යහපත ගොඩනැගීම සඳහා උදව්වන්නක් විය යුතු ය. එවිට ඔබේ කායික සෞඛ්‍යය මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය ද යහපත් වී ඔබ සෞඛ්‍යවත් සිරුරකින් මෙන්ම ශක්තිමත් මනසකින්ද පිරිපුන් වනු ඇත. ඒ අනුව ඔබට යහපත් ජීවන දැක්මක් ගොඩ නගා ගෙන ඔබේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගත හැකි වනු ඇත.

- ඔබේ ශක්තීන් හඳුනාගන්න.
- ඔබේ දුර්වලතා මගහරවා ගන්න.
- නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කරගන්න.
- ඔබේ ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- යෝග්‍ය ව්‍යායාම්වල නිරතවන්න.

- ඔබේ හැකියා කුසලතා වර්ධනය කර ගන්න.
- යහපත් සෞන්දර්යාත්මක රසවින්දනයෙහි නියැලෙන්න.
- විවේකය අරුත් බරව ගත කරන්න.
- යහපත් සිතිවිලි අනුව බුද්ධිමත් ලෙස ජීවත් වන්න
- අන්‍යයන්ට හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම උදව් කරන්න.
- ලෝකයට අලුත් යමක් දායාද කරන්න.

ඇමුණුම 2.1.2

ගුරු අත්වැල

ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් ස්වීයත්වය ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා අනාගත පරපුරට ඉඩ සලසාදීම අධ්‍යාපන කාර්යයෙහි නියැලෙන සෑම දෙනාගේම වගකීම හා යුතුකමයි.

ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම අභිමානය, ගෞඛනභාවය ගනිමින් ආත්ම අවබෝධයෙන් යුක්තව ජීවිතයට මුහුණදීමට පාසල් අධ්‍යාපනය තුළින් අත්වැල සැපයිය යුතු ය. අවශ්‍යතා ධුරාවලියට අනුව කායික අවශ්‍යතා, ආරක්ෂක අවශ්‍යතා, පිළිගැනීමේ හා ආදරය ලැබීමේ අවශ්‍යතාව, ස්වාභිමානී අවශ්‍යතා ගෞඛනභාවය ගැනීමෙන් අනතුරුව ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට පුද්ගලයා පෙළඹෙයි. එකී ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම තුළ යහපත් මානුෂික ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමින් කල්‍යාන මිත්‍රත්වය හඳුනාගනිමින්, සාමූහිකත්වයෙන් යුතුව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට හැකිවේ. තව දුරටත් මේ තුළින් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගෞඛනභාවය ගෙන, විත්තවේග පාලනය කර ගනිමින් අර්ථවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට උත්සාහ ගනු ඇත. ඒ අනුව උසස් නිර්මාණකරණයෙහි යෙදෙමින් ලොවට යමක් දායාද කරන්නට හැකි පුද්ගල පෞරුෂයන් බිහි කිරීමට හැකිවනු ඇත.

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

නිපුණතා මට්ටම 3.1 : පාවලන සමග නිර්මාණය කරගත් දැන් වලන භාවිතයෙන් දෛනික කටයුතුවල එලදායී ලෙස නිරතවෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.1 : තාලයට තබමු පා - දැන් වලනත් සමග කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

ගුණාත්මක යෙදවුම් : • කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්
• ඇමුණුම 3.1.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 3.1.1 : • 8 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගත් පා වලන හා දැන් වලන සිහියට නගා ගැනීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
• එම ක්‍රියාකාරකම් ආදර්ශනය කිරීමට අහඹු ලෙස තෝරා ගත් සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
• පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- නිවැරදි ව පා වලන සහ නව දැන් වලනවල යෙදීමෙන් තෘප්තියක් ලැබෙන බව
- පා වලන හා නව දැන් වලනවල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කළ හැකි බව.
- ස්වායු ව්‍යායාම, ඇරොබික්, (Aerobics) ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාව සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 3.1.2 කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් තාලයට තබමු පා - දැන් වලනත් සමග

- පහත දක්වා ඇත්තේ රිද්මයානුකූල පා වලන අවස්ථා හත සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් හතකි.
- (මාර්ච් - March) කල් බැලීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්.
- (ජොග් - Jog) මද වේගයෙන් එකතැන දිවීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්.
- (ස්කිප් - Skip) පොලා පැනීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- (නී ලිෆ්ට් - Knee lift) දණහිස් එසවීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- (කික් - Kick) පා පහර සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- (ලන්ජ් - Lunge) අක්‍රමවත් බරවීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- (ජම්පින් ජැක් - Jumping Jack) මැන්ඩ් පැනීම සමඟ නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්

- ඉහත ක්‍රියාකාරකම් අතුරෙන් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම් ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබේ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා එකතු වී එම කොටස ක්‍රියාවට නඟන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත් දුටු ගැටලු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- සාමූහික ව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 3.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

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

- පා වලන හත සමග නව දැන් වලන සමෝධානය කළ හැකි බව.
- මේවා අවශ්‍යතාව අනුව විවිධ ලෙස නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් විවිධ දිශාවලට වලනය විය හැකි බව.
- පා වලන සමග නව දැන් වලන සමෝධානය කිරීමෙන් සරඹ සංදර්ශන ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- රිද්මය නිසා මානසික ඒකාග්‍රතාව මෙන්ම වින්දනයක් ද ලැබෙන බව

(මිනිත්තු 15 යි).

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

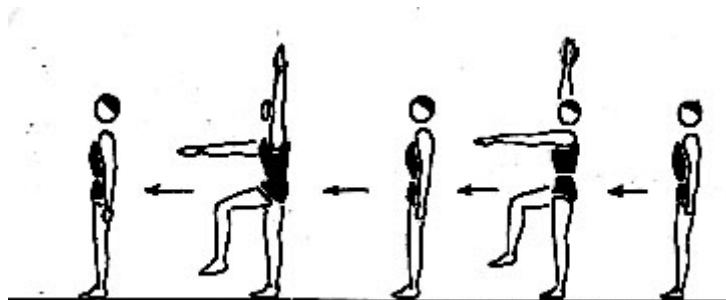
- පා වලන සමග නව දැන් වලනයක් සමෝධානය කර දක්වයි.
- පා වලන සමග නව දැන් වලන සමෝධානය කර දක්වයි.
- රිද්මයකට අනුව පා වලන සමග නව දැන් වලන සමෝධානය කර දක්වයි.
- අන් අයගේ හැකියා පැසසුමට ලක් කරයි.
- කාර්යක්ෂමතාව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කරයි.

ඇමුණුම 3.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

කණ්ඩායම - 01

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - (මාර්ච්-March) කල් බැලීම සමග නව, දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්



ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට

අවශ්‍ය උපදෙස්

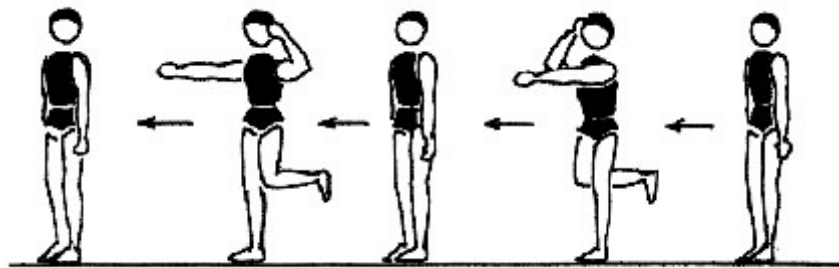
සිරුවෙන් සිට ගැනීම

- වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසෙන් නවා මාරුවෙන් මාරුවට මදක් ඔසවමින් එකතැන මාර්ච් කිරීම
- මාර්ච් කිරීමත් සමග මාත්‍රා 1 දී දකුණු අත කන අසලින් ඉහළට එසවීමත් සමග වම් අත පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිගු කිරීම.
- මාත්‍රා 2 දී දෙඅත් පහතට යොමු කිරීම.
- මාත්‍රා 3 දී වම් අත කනට අසලින් ඉහළට එසවීමත් සමග දකුණු අත පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිගු කිරීම.
- මාත්‍රා 4 දී දෙඅත් පහතට යොමු කිරීම. මෙම ක්‍රියාකාරකම නො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 02

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම

- (ජොග් -Jog) මද වේගයෙන් එක තැන දිවීම සමග නව දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්



ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට

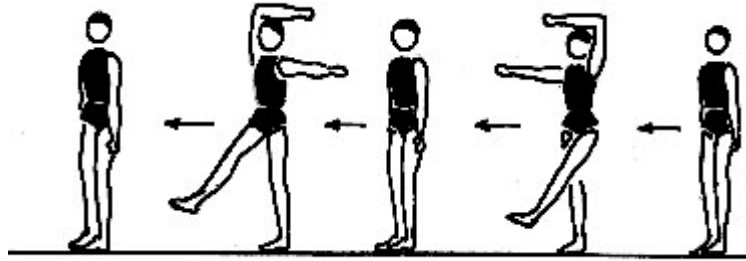
අවශ්‍ය උපදෙස්

සිරුවෙන් සිට ගැනීම

- පාද දණ හිසෙන් පිටුපසට නවමින් එක තැන දිවීම සමග මාත්‍රා 1 දී (Beat) දකුණු අත වැලමිටෙන් නවා දකුණු දිශාවට පොළොවට සමාන්තරව කනට මදක් ඉහළින් තැබීම.
- වම් අත පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිගු කිරීම
- මාත්‍රා 2 දී දෙඅත් පහතට ගැනීම
- මාත්‍රා 3 දී වම් අත වැලමිටෙන් නවා වම් දිශාවට පොළොවට සමාන්තරව කනට මදක් ඉහළින් තැබීම.
- දකුණු අත පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිගු කිරීම.
- මාත්‍රා 4 දී දෙඅත් පහතට ගැනීම. මෙම ක්‍රියාකාරකම් නො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 03

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - (ස්කිප් - Skip) පොලො පැනීම සමග නව, දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්



ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට

අවශ්‍ය උපදෙස්

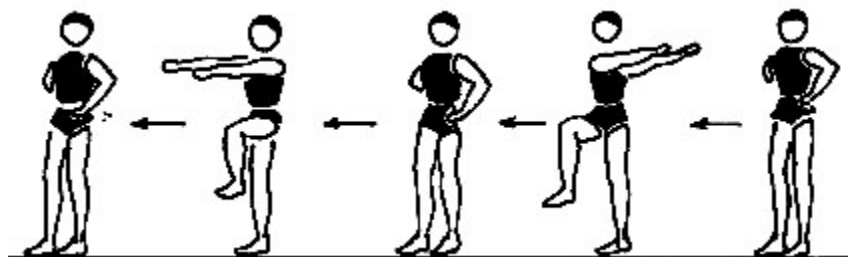
දැන් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම.

- මාත්‍රා 1 දී (Beat) ස්කිප් කරමින් වම් පාදය ඉදිරියට දිගු කිරීමත් සමග දකුණු අත දකුණු දිශාවට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම සහ වම් අත වැලමිටෙන් නවා හිසට ඉහළින් තැබීම.
- මාත්‍රා 2 දී වම් පාදය දකුණු පාදය අසලට ගැනීමත් සමග දෙඅත් පහළට ගැනීම.
- මාත්‍රා 3 දී දකුණු පාදය ඉදිරියට දිගු කිරීමත් සමගම වම් අත වම් දිශාවට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම සහ දකුණු අත වැලමිටෙන් නවා හිසට ඉහළින් තැබීම.
- මාත්‍රා 4 දී දකුණු පාදය වම් පාදය අසලට ගැනීමත් සමග දෙඅත් පහළට ගැනීම.

මෙම ක්‍රියාකාරකම නො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 04

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම (නී ලිෆ්ට් - Knee lift) දණහිස් එසවීම සමග නව, දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්.



ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට

අවශ්‍ය උපදෙස්

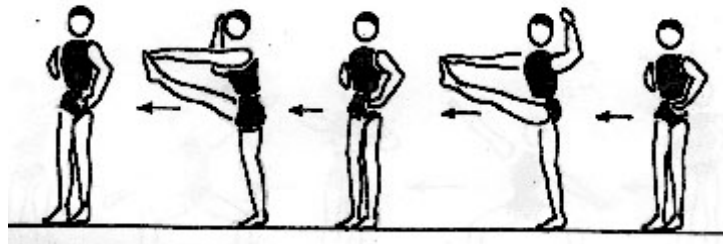
දැන් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම.

- ස්කිප් කිරීමත් සමග මාත්‍රා 1 දී දකුණු පාදය දණහිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමග දෙඅත් පොළොවට සමාන්තරව වම් පැත්තට දිගු කිරීම.
- මාත්‍රා 2 දී දකුණු පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමග දෙඅත් ඉහ මතට ගැනීම.

- මාත්‍රා 3 දී වම් පාදය දණහිසින් නමා ඉහළට එසවීමත් සමග දෙඅත් පොළොවට සමාන්තරව දකුණු පැත්තට දිගු කිරීම.
- මාත්‍රා 4 දී වම් පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමගම දෙඅත් ඉතා මතට ගැනීම. මෙම ක්‍රියාකාරකම නො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 05

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම (කික් - kick) පා පහර සමග නව, දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම



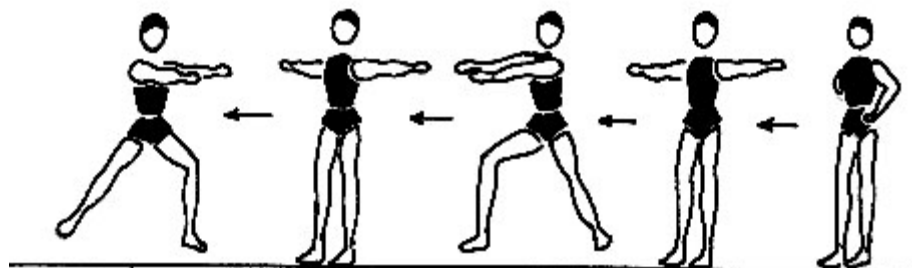
ක්‍රියාකාරකම නිර්මාණයට

අවශ්‍ය උපදෙස්

- දැන් ඉණ මත තබා සිට ගැනීම.
 - ස්කිප් කරමින් වම් පාදය හා දකුණු පාදය දණ හිසෙන් නොනවා මාරුවෙන් මාරුවට රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි උකුල් මට්ටමින් ඉහළට ඉදිරියට එසවීම.
 - මාත්‍රා 1 දී වම් පාදය ඉදිරියට ඉහළට දිගු කිරීමත් සමග දකුණු අත ඉදිරියට දිගු කර වම් පාදය ස්පර්ශ කිරීම. වම් අත වැලමිටෙන් නවා වම් පසින් කන අසලින් තැබීම.
 - මාත්‍රා 2 දී වම් පාදය පහළට ගැනීමත් සමග දෙඅත් ඉතා මතට ගැනීම.
 - මාත්‍රා 3 දී දකුණු පාදය ඉදිරියට ඉහළට දිගු කිරීමත් සමග වම් අත ඉදිරියට දිගු කර දකුණු පාදය ස්පර්ශ කිරීම. ඒ සමග දකුණු අත වැලමිටෙන් නවා දකුණු පසින් කන අසලින් තැබීම.
 - මාත්‍රා 4 දී දකුණු පාදය පහළට ගැනීමත් සමග දෙඅත් ඉතා මතට ගැනීම.
- මෙම ක්‍රියාකාරකම නො නවත්වා කිරීම.

කණ්ඩායම - 06

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම - (ලන්ජ් - Lunge) අක්‍රමවත් බරවීම සමග නව, දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම.



ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට

අවශ්‍ය උපදෙස්

- සිරුවෙන් සිට ගැනීම.

අංක 01

- මදක් 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 දැන් දෙපසින් අඩ කවාකාරව ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව ගෙන ඒම.
- වම් පාදය රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හොඳින් දිග හැරී සිරුරට පසු පසින් ද දකුණු පාදය දණ හිසෙන් මදක් නැමී සිරුරට ඉදිරියෙන් ද තිබිය යුතු ය.

අංක 02

- මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණෙනවාත් සමග දැන් රූප සටහනේ පරිදි දෙපසට ගැනීම.

අංක 03

- මදක් ඉහළට පනිමින් වම් පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන් ද දකුණු පාදය පිටුපසින්ද තැබීම. එසේ තැබීමත් සමග කඳ 45° ක් පමණ වම් පාදය ඔස්සේ හැරවිය යුතු අතර දැන් දෙපසින් අඩ කවාකාරව ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව ගෙන ඒම.
- දකුණු පාදය රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි හොඳින් දිග හැරී සිරුරට පසු පසින් ද, වම් පාදය දණ හිසෙන් මදක් නැමී සිරුරට ඉදිරියෙන් ද තිබිය යුතු ය.

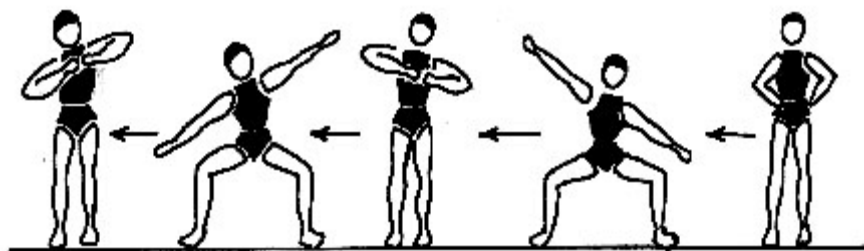
අංක 04

- මදක් ඉහළට පනිමින් ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමග දැන් රූප සටහනේ පරිදි දෙපසට ගැනීම.

කණ්ඩායම - 07

ක්‍රියාකාරකමෙහි නම

(ජම්පින් පැක් - Jumping Jack) මැන්ඩ් පැනීම සමග, නව, දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්



ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණයට

අවශ්‍ය උපදෙස්

දැන් ඉණමත තබා සිට ගැනීම

අංක 01

- මදක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට ඇත් කර දණ හිසෙන් මදක් නවා පොළොව මත පතිත කරවීම (මෙසේ පතිත වීමේ දී දන හිස හා

ඇඟිලි තුඩු ඉදිරිපසට යොමුව තිබීම)

- ඒ සමග මාත්‍රා 1 දී දකුණු අත මදක් ඉහළට සිටින සේත් වම් අත මදක් පහළට සිටින සේත්, දෙඅත් එක රේඛාවක සිටින පරිදි තැබීම.
 - මාත්‍රා 2 දී මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමත් සමග දෙඅත් පපුවට ඉදිරියෙන් වැලමිටෙන් නවා තබා ගැනීමේ දී දකුණු අතෙහි වැලමිට මදක් ඉහළින් වම් අතෙහි වැලමිට මදක් පහළින් සිටින සේ තබා ගැනීම.
 - මාත්‍රා 3 දී මාත්‍රා 1 දී මෙන් වම් අත ඉහළටත් දකුණු අත පහළටත් සිටින සේ දෙඅත් එක රේඛාවක සිටින පරිදි තබා ගැනීම
- මාත්‍රා 4 දී මාත්‍රා 2 මෙන් ක්‍රියාවේ යෙදීම
මෙම ක්‍රියාකාරකම නො නවත්වා කිරීම.

නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කර්යයන් එලදායීව හා ආකර්ශනීයව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.2 : පා වලන සමෝධානය කර විවිධ දිශාවලට ගමන් කිරීමෙන් දෛනික කටයුතු ආකර්ශනීයව හා එලදායීව ඉටු කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.2 : තබමින් පා - මවමු රටා

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්
 - ඇමුණුම 3.2.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්
 - මාත්‍රා -(Beat) 8 රිද්මයේ සංගීත බණ්ඩ ඇතුළත් ශ්‍රව්‍ය පටයක්
 - ශ්‍රව්‍ය පට ධාවන යන්ත්‍රයක් (Casset Player)

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 3.2.1 :

- 8 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙනගත් පා වලන හා දැන් වලන සිතියට නගා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
- එම දැන් වලන හා පාවලන ආදර්ශනය කිරීමට අහඹු ලෙසට තෝරාගත් සිසුන් කිහිප දෙනෙකුට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාවලනවල යෙදීමෙන් ප්‍රීතිය මෙන්ම තෘප්තියක් ද ලැබෙන බව.
 - පා වලනවල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කළ හැකි බව.
 - පා වලන සමග විවිධ දැන් වලන සමෝධානය කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 3.2.2

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
තබමින් පා - මවමු රටා

8 ශ්‍රේණියේ දී ක්‍රියාත්මක කරන ලද පා වලන 7 සමග විවිධ වූ දැන් වලන මතකයට නගා ගන්න. මෙම වලන ක්‍රියාකාරකම් එක තැන සිට ඔබ සිදු කළ ආකාරය ඔබට මතක ඇත. මීට අමතරව ඔබ දැන් මෙම වලන විවිධ දිශාවලට ගමන් කරමින් ක්‍රියාවේ යෙදීමට උත්සාහ ගන්න.

- පහත දක්වා ඇති රිද්මයානුකූල පා වලන හා දැන් වලන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාකාරකම ගැන සැලකිලිමත් වන්න.
 1. මාර්ච් - (March) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමග ඉදිරියට ගමන් කර, නැවත වම් දිශාවට ජොග් - (Jog) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමක් සමග ගමන් කර, නැවත පිටු පසට ස්කිප් - (Skip) පා වලනය සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙමින්, නැවත දකුණු දිශාවට නී ලිෆ්ට් (Knee lift) පා වලනය සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.

2. කික් - (Kick) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම සමග ඉදිරියට ගමන් කිරීම, නැවත දකුණු දිශාවට ලන්ජ් - (Lunge) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමක් සමග ගමන් කර, වම් දිශාවට ජම්පින් ජැක් - (Jumping Jack) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වී නැවත පිටුපසට ස්කිප් - (Skip) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.

- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබේ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස අධ්‍යයනය කරන්න.
 - කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එක්ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
 - සාමූහිකව කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න.
 - සැවොම එක්ව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී සිදුවන වැරදි නිවැරදි කර ගන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කිරීමේ දී මතු වූ ගැටළු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් යෝජනා කරන්න.
 - ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සුදානම් වන්න.
- (මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 3.2.3

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කොට සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පා වලන 7 සමග විවිධ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කොට කළ හැකි බව
- පා වලන සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කරමින් විවිධ දිශාවලට කළ හැකි බව.
- පා වලන සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් විවිධ දිශාවලට කිරීමෙන් රටා නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- සංගීත රිද්මයට වලන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් මානසික ඒකාග්‍රතාව මෙන්ම චිත්තදායක ද ලැබෙන බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- රිද්මයානුකූලව පා වලන සමග දැන් වලන සමෝධානය කර ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- පා වලන සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමෝධානය කොට විවිධ දිශාවලට කර පෙන්වයි.
- විවිධ දිශාවලට ගමන් කරමින් පා වලන හා දැන් වලන සමෝධානය කරමින් කරන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් රටා නිර්මාණය කරයි.
- විවිධ රටා පදනම් කර ගනිමින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වේ.
- වින්තාකර්ෂණීය ලෙස කාර්යයන්හි නියැලෙයි.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

මාර්ච් - (March) හා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමග ඉදිරියට ගමන් කර නැවත වම් දිශාවට ජෝග් - (Jog) හා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමක් සමග පැමිණීම. නැවත පිටු පසට ස්කිප් - (Skip) හා වලනය සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ යෙදෙමින් නැවත දකුණු දිශාවට නී ලිෆ්ට් - (knee lift) හා වලනය සමග දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන්න. (මෙහි දී මාත්‍රා 8 න් 8 ට යා යුතු යි)



1). March මාත්‍රා 1-8 දක්වා ඉදිරියට යාම



2). Jog මාත්‍රා 1-8 දක්වා වම් දිශාවට



3). Skip මාත්‍රා 1-8 පිටුපසට

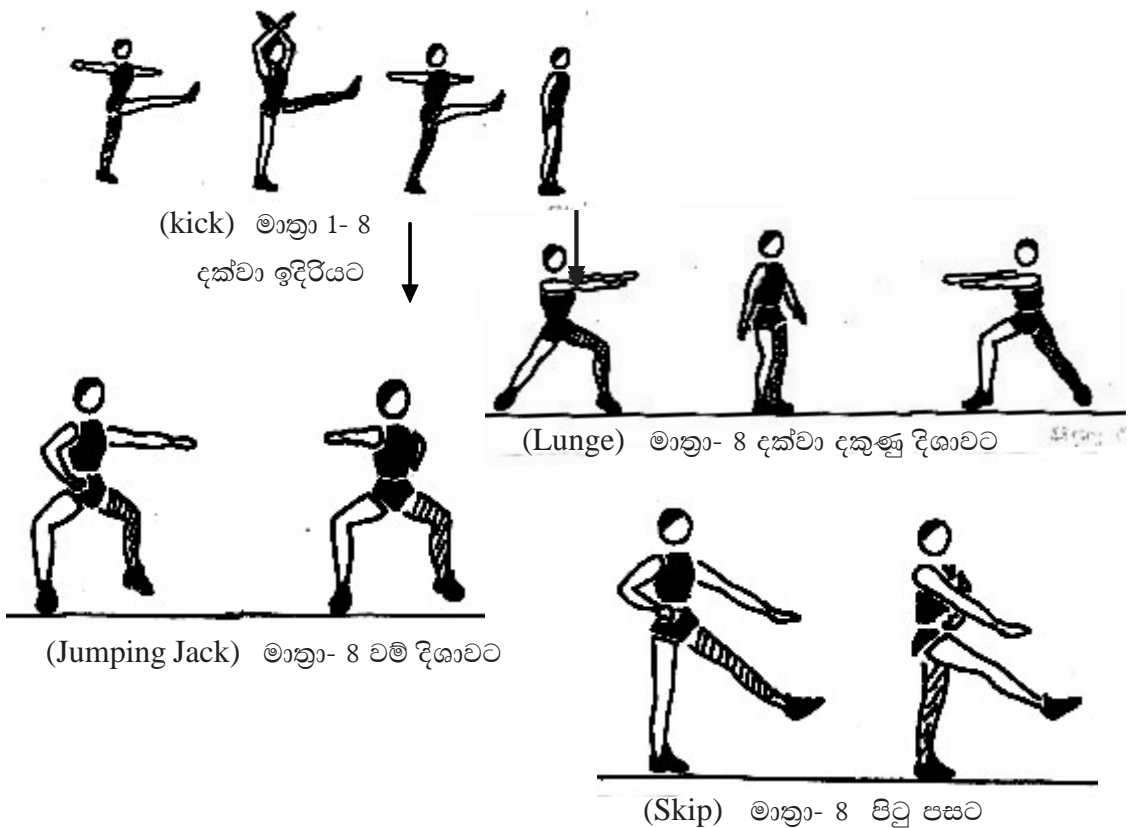


4). Knee lift මාත්‍රා 1-8 දක්වා දකුණු දිශාවට

- මාර්ච් - (March) කිරීමත් සමග මාත්‍රා 1 දී දැන් වැලමිටෙන් නවා පපුව දෙසට ගනිමින් ඉදිරියට ගමන් කිරීම.
- මාත්‍රා 2 දී පපුව දෙසට යොමු කළ දැන් ඉහළට ඔසවමින් ඉදිරියට යමින්, මාත්‍රා 3 දී ඔසවන ලද දැන් නැවත වැලමිටෙන් නවා පපුව දෙසට ගැනීම හා මාත්‍රා 4 දී දැන් පහතට දැමීම සිදු කිරීම. මේ අයුරින් මාත්‍රා 8 දක්වා ඉදිරියට ගමන් කිරීම.
- නැවත ජෝග් - (Jog) හා වලනයෙන් වම් දිශාවට ගමන් කර මාත්‍රා 1 දී පාද දන හිසෙන් පිටු පසට නමමින් එක තැන දිවීම සමග දැන් පොළොවට සමාන්තරව දකුණු පැත්තට දිගු කිරීම. මාත්‍රා 2 දී දැන් ඉහළට දිගු කිරීම. මාත්‍රා 3 දී දැන් පොළොවට සමාන්තරව වම් පැත්තට දිගු කිරීම. මාත්‍රා 4 දී දැන් පහළට ගැනීම හා ඊළඟ මාත්‍රා 4 දී ඉහත ක්‍රියාවලිය වම් පසින් පටන් ගෙන ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවීම.
- ස්කිප් - (Skip) හා වලනයෙන් පිටු පස දිශාවට ගමන් කිරීමත් සමග වම් පාදය ඉදිරියට දිගු හරිමින් දකුණු අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම. මාත්‍රා 2 දී දකුණු පාදය ඉදිරියට දිගු හරිමින් වම් අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම. මේ අයුරින්

මාත්‍රා 4 දක්වා ක්‍රියාවේ නිරත වන අතර දෙවන මාත්‍රා 4 දී ඉහත ආකාරයට පාද ක්‍රියා කරන අතර දැන් මඳක් පහළට යොමු වන සේ දිගු කිරීම.

- ඉන් පසු නී ලිෆ්ට් - (Knee lift) පා වලනයෙන් දකුණු දිශාවට ගමන් කිරීමත් සමග මාත්‍රා 1 දී දකුණු පාදය දණහිසින් නමා ඉහළට එසවීමත් සමග දකුණු අත ඉහළට එසවීම. මාත්‍රා 2 දී දකුණු පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමගම දකුණු අත උදරය මත තැබීම. මාත්‍රා 3 දී වම් පාදය දණ හිසින් නවා ඉහළට එසවීමත් සමග වම් අත ඉහළට එසවීම. මාත්‍රා 4 දී වම් පාදය බිම පතිත කිරීමත් සමගම වම් අත උදරය මත තැබීම. මේ අයුරින් මාත්‍රා 8 දක්වා වම් දිශාවට ගමන් කිරීම.
- කික් - (kick) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම් සමග ඉදිරියට ගමන් කිරීම. නැවත දකුණු දිශාවට ලන්ජ් - (lunge) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ගමන් කර වම් දිශාවට ජම්පින් ජැක් - (Jumping Jack) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වී, නැවත පිටුපසට ස්කිප් - (skip) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවන්න.



- කික් - (kick) පා වලනයෙන් ඉදිරියට ගමන් කරන අතර මාත්‍රා 1 දී දැන් දෙපසට දිගු කිරීම. මාත්‍රා 2 දී දෙපසට දිගුකළ දැන් නැවත ඉහළට ඔසවා හිසට ඉහළින් කතිරයක් ආකාරයට තැබීම. මාත්‍රා 3 දී නැවතත් දැන් දෙපසට දිගු කිරීම. මාත්‍රා 4 දී දැන් පහළට ගැනීම. මෙහි දී පාද දණ හිසෙන් නොනවා මාරුවෙන් මාරුවට උකුල් මට්ටමින් ඉහළට එසවේ. ඉහත අයුරින් මාත්‍රා 8 දක්වා ඉදිරි දිශාවට ගමන් කරමින් ක්‍රියාවේ නිරත වීම.

- **ලන්ජ් - (Lunge)** පා වලනයෙන් දකුණු දිශාවට ගමන් කරන අතර මාත්‍රා 1 දී මදක් ඉහළට පනිමින් දකුණු පාදය 45° ක් පමණ පැත්තට සිටින සේ ඉදිරියෙන්ද වම් පාදය පිටු පසින් ද තැබීම. ඉදිරියෙන් තබන ලද පාදය මදක් දණ හිසින් නැමෙන අතර පිටු පසින් තබන ලද පාදය දිග හැරී ද තිබිය යුතු යි. මේ අයුරින් මාත්‍රා 8 දක්වා ක්‍රියාවේ නිරත වීම.
- **නැවතත් වම් දිශාවට - (Jumping Jack)** පා වලනයෙන් ගමන් කරන අතර මාත්‍රා 1 දී මදක් ඉහළට පනිමින් දෙපා දෙපසට ඇත් කර දණ හිසෙන් මදක් නවා පොළොව මත පතිත කරවීමත් සමග එක් අතක් පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට දිගු කිරීම, මදක් ඉහළට පැන ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීමේ දී දැන් ඉණමත තැබීම. මේ අයුරින් මාත්‍රා 8 දක්වා වම් දිශාවට ගමන් කර ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වීම.
- **ස්කිප් - (Skip)** පා වලනයෙන් පිටු පස දිශාවට ගමන් කිරීමත් සමග වම් පාදය ඉදිරියට දිගු හරිමින් දකුණු අත ඉදිරියට පෙළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම. මාත්‍රා 2 දී දකුණු පාදය ඉදිරියට දිගු හරිමින් වම් අත ඉදිරියට පොළොවට සමාන්තරව දිගු කිරීම. පළමු මාත්‍රා 4 ට ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවී, දෙවන මාත්‍රා 4 දී ඉහත ආකාරයට පාද ක්‍රියාකරන අතර දැන් මදක් පහළට යොමුවන සේ දිගු කිරීම. මේ අයුරින් පිටුපසට ගමන් කරමින් ක්‍රියාකාරකම්හි නිරතවීම.

නිපුණතාව 3 : වාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායීව හා ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 3.3 : සංගීත රිද්මයට අනුව වලන සමෝධානය කරමින් දෛනික කටයුතු ආකර්ෂණීයව හා ඵලදායී ලෙස ඉටු කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 3.3 : කන්කළු රිද්මය හා සිත්කළු වලන

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 3.3.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - 8 බීට් රිද්මයට අනුව සැකසූ කැසට් පටයක් (සුදානම් කර ගත හැකි නම්)
 - කැසට් යන්ත්‍රයක්

- පියවර 3.3.1 :
- සිසුන් නරඹා ඇති තුරු වාදන සංදර්ශනයක් සිහිපත් කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
 - එවැනි සංදර්ශනයක වලන රටා පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සංගීත රිද්මයට දිශාවලට ගමන් කළ හැකි බව.
- විවිධ දිශාවලට ගමන් කිරීමෙන් රටා නිර්මාණය කළ හැකි බව.
- පා වලන හා දැන් වලන දක්ෂතාවල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 3.3.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් කන්කළු රිද්මය හා සිත්කළු වලන

ඇමුණුම 3.3.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ දක්වා ඇත්තේ ව්‍යායාම් කාණ්ඩයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සකස් කරන ලද පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා සමෝධානය කොට සංගීත රිද්මයට විවිධ දිශාවලට ගමන් කළ හැකි අවස්ථා හතරකි එනම්

- අවස්ථාව 1
- අවස්ථාව 2
- අවස්ථාව 3
- අවස්ථාව 4 වේ.

- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඉහත අවස්ථා හතර අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන අවස්ථාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් හා එක්ව එම කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කරන්න.
- පා වලන සහ දැන් වලන සඳහා මාත්‍රා 1 - 8 දක්වාත් දක්ෂතා සඳහා මාත්‍රා 1 - 4 දක්වාත් එන පරිදි මාත්‍රා යොදාගන්න. දක්ෂතාවලදී මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා සඳහන් කර ඇති පා වලනය හෝ ඔබගේ අභිමතය පරිදි පා වලන යොදා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.
- සාමූහිකව කිහිපවරක් එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කිරීමේදී මතු වූ ගැටළු සාකච්ඡා කර විසඳුම් යෝජනා කරන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 60 යි)

පියවර 3.3.3 :

ගුරුවිස්තාරණය සඳහා උපදෙස්

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා රිද්මානුකූලව සිදු කිරීමෙන් ඒවා අතර නිවැරදි සබඳතාවක් පවත්වා ගත හැකි බව.
- පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා සමායෝජනයේ දී එක් එක් වලන අතර මනා ගැලපීමක් අත්‍යවශ්‍ය බව.
- පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා ක්‍රියාකාරකම් විවිධ දිශාවලට ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් දිශා පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබෙන බව.
- රිද්මයානුකූලව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමෙන් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා සමෝධානය කරන ආකාරය විස්තර කරමින් ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා විවිධ දිශාවලට කිරීමෙන් රටා නිර්මාණය කරයි.
- රිද්මයට අනුව පා වලන, දැන් වලන හා දක්ෂතා විවිධ දිශාවලට කිරීමෙන් රටා නිර්මාණය කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සමෝධානය ඵලදායී ලෙස යොදා ගනියි.
- අවස්ථාවට උචිත පරිදි ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරයි.

ඇමුණුම 3.3.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- (1) • මාත්‍රා 1- 8 දක්වා මාර්ච් (March) පා චලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
- මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා ස්ටාර් ජම්ප් (Star Jump) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
- මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා මාර්ච් (March) පා චලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
- ඒ සමඟ මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ජොග් (Jog) පා චලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් දකුණු දිශාවට ගමන් කරන්න.
- මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා ස්ටාර් ජම්ප් (Star Jump) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
- මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා (Jog) පා චලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් දකුණු දිශාවට ගමන් කරන්න.



ඉදිරි දිශාවට ගමන් කිරීම

මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා (March) පා චලන හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියා මාත්‍රා 1- 4 දක්වා (Star Jump) දක්ෂතාව. මාත්‍රා 5-8 දක්වා (March) පා චලන හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියා.



දකුණු දිශාවට

- මාත්‍රා 1- 8 දක්වා (Jog) පා චලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියා
- මාත්‍රා 1- 4 දක්වා (Star Jump) දක්ෂතාව
- මාත්‍රා 5- 8 දක්වා (Jog) පා චලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියා

(2)

- මාත්‍රා 1- 8 දක්වා ස්කිප් (Skip) පා චලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
- මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කරැකීමේ දක්ෂතාවයේ (Jump full turn) නිරත වන්න.
- මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා ස්කිප් (Skip) පා චලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.

- ඒ සමඟ මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා නී ලිෆ්ට් (Knee lift) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් වම් දිශාවට ගමන් කරන්න.
- මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කැරකීමේ (Jump full Turn) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
- මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා නී ලිෆ්ට් (Knee lift) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් වම් දිශාවට ගමන් කරන්න.



ඉදිරි දිශාවට

- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා (skip) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- මාත්‍රා 1-4 දක්වා (Jump full Turn) දක්ෂතාවය
- මාත්‍රා 5- 8 (skip) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම

- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා knee lift පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- මාත්‍රා 1-4 දක්වා (Jump full Turn) දක්ෂතාව
- මාත්‍රා 5- 8 (knee lift) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම



වම් දිශාවට

(3)

- මාත්‍රා 1- 8 දක්වා නී ලිෆ්ට් (Knee lift) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරි දිශාවට ගමන් කරන්න.
- මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා ටක් ජම්ප් (Tuck Jump) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
- මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා නී ලිෆ්ට් (Knee lift) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
- ඒ සමඟ මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ලන්ජ් (Lunge) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් පසු පස දිශාවට ගමන් කරන්න.
- මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා ටක් ජම්ප් (Tuck Jump) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
- මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා ලන්ජ් (Lunge) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් පසු පස දිශාවට ගමන් කරන්න.



ඉදිරි දිශාවට

- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා (Knee Lift) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- මාත්‍රා 1-4 දක්වා (Tuck Jump) දක්ෂතාව
- මාත්‍රා 5- 8 දක්වා (Knee Lift) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්

- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා (Lunge) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම
- මාත්‍රා 1-4 දක්වා (Tuck Jump) දක්ෂතාව
- මාත්‍රා 5- 8 (Lunge) පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්



පිටුපස දිශාවට

- (4)
- මාත්‍රා 1- 8 දක්වා මාර්ච් (March) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
 - මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා සිසර් ජම්ප් (Scissor Jump) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
 - මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා මාර්ච් (March) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
 - ඒ සමඟම මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් දකුණු දිශාවට ගමන් කරන්න.
 - මාත්‍රා 1 - 4 දක්වා සිසර් ජම්ප් (Scissor Jump) දක්ෂතාවයේ නිරත වන්න.
 - මාත්‍රා 5 - 8 දක්වා ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) පා වලනය සමඟ දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකමින් දකුණු දිශාවට ගමන් කරන්න.



ඉදිරි දිශාවට

- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා March පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්
- මාත්‍රා 1-4 දක්වා Scissor Jump දක්ෂතාව
- මාත්‍රා 5- 8 March පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්.

- මාත්‍රා 1 - 8 දක්වා Jumping Jack පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්.
- මාත්‍රා 1-4 දක්වා Scissor Jump දක්ෂතාවය
- මාත්‍රා 5- 8 Jumping Jack පා වලනය හා දැන් විහිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්



දකුණු දිශාවට

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

නිපුණතා මට්ටම 4.1 : ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි භාවිත විමසීමෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 4.1 : පෙනුමට සවියක්

කාලය : මිනිත්තු 40 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 4.1.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - අත් පත්‍රිකා සකස් කිරීමට සුදුසු කඩදාසි
 - ලිවීමට අවශ්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ / පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 4.1.1 :
- 7 හා 8 ශ්‍රේණිවලදී ඉරියව් සම්බන්ධව ළමුන් ඉගෙනගත් පාඩම් පිළිබඳ සිහිපත් කරවන්න
 - වැරදි ඉරියව් ඇතුළත් රූප සිසුන්ට නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - මෙවැනි තත්ත්වවලට හේතු සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත කරුණු මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වැරදි ඉරියව්වලට විවිධ වූ සාධක බලපාන බව.
- වැරදි ඉරියව් භාවිතයෙන් නොයෙකුත් කායික ආබාධ තත්ත්ව ඇති විය හැකි බව.

(මිනිත්තු 05 යි)

පියවර 4.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් පෙනුමට සවියක්

ශරීරයේ නිරෝගී පැවැත්මටත් , බාහිර අලංකාරයටත් නිවැරදි ඉරියව් බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. සමායෝජිතව ශරීරය දරා සිටීම, ඔසවාගෙන යාම, වලනය කිරීම, පුද්ගල පෞරුෂය හා බැඳුණු බාහිර අංගවේ. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාමේ හුරුවක් ඇති පුද්ගලයා ආත්ම විශ්වාසය මෙන්ම ආත්ම ගෞරවයද පිළිඹිබු කරමින් කටයුතු කරයි.

- පහත දැක්වෙනුයේ වැරදි ඉරියව්වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව කිහිපයකි.
 - ආරමය තත්ත්ව
 - පාරිසරික තත්ත්ව
 - නිදන්ගත තත්ත්ව

මෙම සාධක ඇසුරෙන් පහත සඳහන් කායික ආබාධ ඇතිවිය හැකි ය.

- ඔටු කුදය (Kyphosis)

- පසු කුදය (Lordosis)
- පැති කුදය (Scoliosis)
- කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදය
- පැතලි පිටුපස (Flat back)
- බකල් දෙපා (Bow legs)
- පූට්ටු දණහිස් (Knock knees)
- ඉහත දැක්වෙන මාතෘකාවලට අදාළ, ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකා පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඊට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක්ව ඔබට ලැබෙන කායික ආබාධ තත්ත්වය හා සම්බන්ධව පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ තොරතුරු රැස් කරන්න.
 - කායික ආබාධයේ ස්වභාවය
 - එම තත්ත්වය ඇතිවීමට හේතුවන සාධක
 - එය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
 - එම තත්ත්වය අවම කරගැනීමට සඳහා කළ හැකි ව්‍යායාමයක්
- ඔබ සෑම එක්ව රැස්කරන ලද තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව පිළිබඳ සහතික වන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක්ව රැස්කරගත් තොරතුරු අඩංගු නිර්මාණශීලී පිටු පෙරලනයක් (FLIP CHART) සකස් කරන්න.
- සැවොම එක්ව සකස් කරගත් පිටු පෙරලනය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 25 යි)

පියවර 4.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- වැරදි ඉරියව්වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව ලෙස ආරම්භ, පාරිසරික හා නිදන්ගත තත්ත්ව දැක්විය හැකි බව.
 - එවැනි තත්ත්ව නිසා පහත සඳහන් කායික ආබාධ ඇතිවිය හැකි බව ඔටු කුදය, පසු කුදය, පැති කුදය, කශේරුකාවේ විෂම පිහිටීම මතවන කුදය, පැතලි පිටුපස, බකල් දෙපා, පූට්ටු දණහිස්
 - මෙවැනි ආබාධ නිසා පුද්ගල පෞරුෂයට හානි සිදුවන බව.
 - වැරදි ඉරියව්වලින් ඇතිවිය හැකි කායික ආබාධ සුවපත් කරගැනීමේ ක්‍රම හා ව්‍යායාම ඇති බව. (තොරතුරු පත්‍රය ඇසුරෙන් අවශ්‍ය කරුණු මතුකර ගන්න)
 - රෝගී තත්ත්වවලට පත් වූවන් සඳහා ප්‍රතිකාර හා සේවා ලබාගත හැකි ස්ථාන ඇති බව
 - රෝගී වූවන් සඳහා ප්‍රාදේශීයව ඇති මහ රෝහල්වල විකලාංග වෛද්‍ය සායන පැවැත්වෙන බව.
 - එම රෝහල්වලදී විකලාංග විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ හා භෞතචිකිත්සකයන්ගේ සේවය ලබා ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- වැරදි ඉරියව්වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව සාධක හඳුනාගෙන ඉදිරිපත් කරයි.
- වැරදි ඉරියව්වලින් හා කායික ආබාධවලින් ඇතිවිය හැකි අභියෝගවලට මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි
- වැරදි ඉරියව්වලට බලපෑම් කරන තත්ත්ව හා සාධක අවබෝධ කර ගනිමින් කායික ආබාධ වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළත් පිටු පෙරලනයක් සකස් කරයි.
- සාවද්‍ය තොරතුරු නිරවද්‍ය කොට ඉදිරිපත් කරයි.
- සනිමත් බවෙන් යුතුව කණ්ඩායම් සාකච්ඡා මෙහෙයවයි.

ඇමුණුම 4.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

මිනිස් සිරුර ස්වභාවයෙන්ම නිවැරදිව පිහිටුවා ගත හැකි ලෙස සකස් වී ඇත.. නමුත් එය පහසුවෙන් කළ නො හැකි ය. මන්ද යත් වැරදි ඉරියව් කෙරෙහි බලපෑම් කරන තත්ත්ව හා සාධක කිහිපයක් පවතින බැවිනි.

- ආරමය තත්ත්වය -

මෙය සංජානනීය තත්වයක් ලෙස අර්ථ දැක්වේ. මව් කුසේ දී හෝ මව් පිය පාර්ශ්වවල පරම්පරාගත (ප්‍රවේණිගත) තත්ත්ව නිසාද මෙම ආබාධ ඇති විය හැකි ය.

මව් කුසේ දී ඇතිවන පෝෂණ උග්‍රතා, මවට වැළඳිය හැකි විවිධ රෝගාබාධ හා දරුවන් තුළ ඇතිවන වර්ධක හෝර්මෝනවල අසමතුලිතතාවයන්ද මේ සඳහා බලපෑ හැකි අනෙකුත් සාධක අතර වේ.

- පාරිසරික තත්ත්ව -

පෝෂණ උග්‍රතා නිසා මෙවැනි තත්ව ඇති විය හැකි ය. ඩි විටමින් අඩුවීම නිසා රිකට්සිය හෙවත් අස්ථි විකෘති වීමේ රෝගයත්, කැල්සියම් උග්‍රතා නිසා වෙනත් අස්ථි ආබාධ ද ඇතිවිය හැකි ය.

නොගැලපෙන ක්‍රියාකාරකම් , නුසුදුසු ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය, උපකරණ වැරදි විදියට භාවිත කිරීම, නුසුදුසු පාරිසරික තත්ත්ව ද මේවා ඇතිවීමට ඉවහල් වේ.

- නිදන්ගත තත්ත්ව -

දීර්ඝ කාලයක් තුළ අඛණ්ඩ ලෙස පවත්වාගෙන එන වැරදි ඉරියව් තුළින් ඇතිවන ආබාධ තත්ත්ව මෙම ඝණයට අයත් වේ.

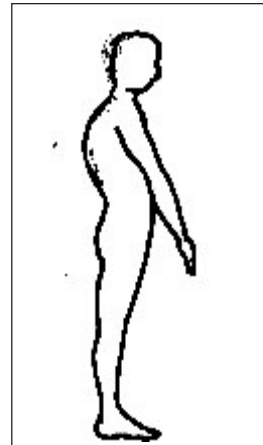
- අයහපත් ඉරියව්වලට පහත සඳහන් සාධක ද හේතුවිය හැකි ය.
 - ව්‍යායාම්වල නිරත නො වීම
 - ශරීරයේ සමහර අවයවවල අධිභාවිතය (තම සිරුර භාවිත කරන ආකාරය අනුව එහි හැඩය වෙනස් වේ)
 - සිරුරේ අධික ස්පූලතාවය හෝ අධික ලෙස බර අඩුවීම
 - සීඝ්‍ර කායික වර්ධනය
 - කන් ඇසීම හා ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
 - අස්ථි රෝගවලට බලපාන ළමා රෝගවලට ගොදුරු වීම (පෝලියෝ ආදී රෝග)

- අස්ථි වර්ධනයේ විකෘති වීම
- මන්ද පෝෂණය
- විඩාව හා අවිචේකී බව
- විත්තවේග අසමබරතාවය
- නො සැලකිලිමත් බව
- නො ගැලපෙන ඇඳුම් පැළඳුම්
- නුසුදුසු උපකරණ භාවිතය
- සිට ගැනීමේ, වාඩිවීමේ, වැතිරීමේ හා ඇවිදීමේ වැරදි පුරුදු
- නුසුදුසු පරිසරය
- අනුකරණය

පේශී දුබල වීම හා ශරීරය වැරදි ඉරියව්වල පිහිටුවා ගැනීම නිසා පහත සඳහන් කායික ආබාධ ඇතිවිය හැකිය. මෙම තත්ව වලක්වා ගැනීමට බොහෝ ක්‍රියා මාර්ග ගත හැකි අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන ව්‍යායාම් ද නිර්මාණය කර ඇත.

ඔටු කුදය -

ඉහළ කොටසේ කශේරුකා පෙළ අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට වක්‍රවීම මින් අදහස් කෙරේ. මෙම ඉරියව්ව රවුම් උරහිස් හා සම්බන්ධය, උරතල සෘජුව පිහිටනු වෙනුවට හරස් අතට ඇතුළට නැවේ. පිටුපස සිට පිට මැද එනම් ග්‍රෙව් කශේරුකා හා පෘෂ්ඨීය කශේරුකා කිහිපයක් අතර පෙදෙස ඇතුළට නැවේ. උරපතු පිටුපසට නෙරී පවතී. පපුව පැතලි ස්වභාවයක් ගන්නා අතර හිස ඉදිරියට තල්ලුවේ.



මෙම ආබාධ තත්වය වලක්වා ගත හැකි මාර්ග හා ව්‍යායාම් පහතින් දැක්වේ.

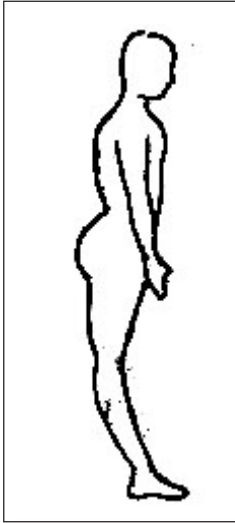
- නිවැරදි ඉරියව්වල පිහිටීමේ ඇති වැදගත්කම අවබෝධ කරවීම
- නිවැරදි ඉරියව්වෙහි පිහිටුවා ගැනීමට අවශ්‍ය අභ්‍යාස කරවීම
- පිටුපස පේශී හා පපු පෙදෙසේ පේශී ශක්තිමත් කිරීමට අවශ්‍ය අභ්‍යාස කරවීම

ව්‍යායාම 1

අංක අනුව :

- 1 නිකට පපුවේ ගැවෙන තුරු හිස ලිහිල්ව පහතට හෙළීම
- 2 හිස ඔසවා ඉහළ බලමින් හිස පිටුපසට තද කිරීම
- 3 එම ඉරියව්වේ මද වේලාවක් හිස තබා සිටීම
- 4 ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීම

පසු කුඳය :



කශේරුකාවේ පහළ කොටස එනම් කටි කශේරුකා ඉදිරියට උත්තල වීම සිදුවේ. උකුල පසු පසට තල්ලු වී ඇත. හිස ඉදිරියට නැඹුරුව පිටුපස කශේරුකාව අනවශ්‍ය ලෙස වක්‍ර වී ඇත. උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි. උදර පේශී දුබල නම් ඉදිරියට බොහෝ සෙයින් නෙරූ උදරයක් පිහිටයි.

මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි පිළියම් හා ව්‍යායාම් කිහිපයක් පහතින් දැක්වේ.

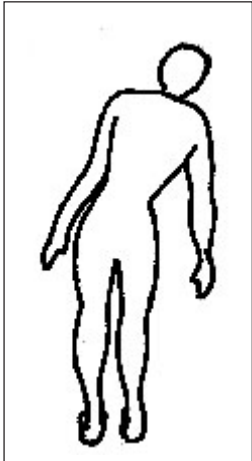
- නිවැරදි ඉරියව්ව පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම
- උදර පෙදෙසේ පේශී ශක්තිමත් කිරීම
- කටි පෙදෙසේ පේශී ප්‍රත්‍යාස්ථභාවය වැඩි කිරීම

ව්‍යායාම අංක 1

- 1 දැන් හිස පිටුපස බැඳ සිට ගන්න. අනතුරුව වැලමිට හා හිස පිටු පසට තද කිරීම කරන්න. පපුව ඔසවා දණ තද කර සිටීම සෙමෙන් කඳ පෙරට නැමීම. මේ අනුව මෙම ව්‍යායාමය කිහිපවරක්ම කිරීම.
- 2 දැන් දෙපස විහිදා දෙපා ඇත් කර සිට ගැනීම. දෙපා අතරින් හැකි තරම් දුරට පොළොව ඇල්ලීමට දැන් ඇතුළට යැවීම සඳහා කඳ පෙරට පහළට නැවීම දණහිස් නො නැමිය යුතු ය.

පැති කුඳය -

කශේරුකා පෙළෙහි ආංශික වක්‍රයකි. එක් පැත්තක උරහිස වඩා පහත් වී ඇත. පහත් වූ උරහිස පැත්තේ උකුල එසවී ඇත.



යොදා ගත හැකි පිළියම් හා ව්‍යායාම් -

පේශී ශක්තිමත් කිරීම ප්‍රත්‍යාස්ථභාවය වැඩි කිරීම හා කොඳු ඇට පෙළෙහි නම්‍යතාව දියුණු කළ යුතු ය.

ව්‍යායාම්

මෙම ව්‍යායාම් වම් උරහිස උස්ව දකුණු උරහිස පහත්ව ඇති පුද්ගලයකු සඳහා වේ.

- 1 සිටගෙන සිටීම, දකුණු අත පැත්තට ඉහළට එසවීම, ඒ අතර වම් අත පහළට හැකි තරම් දිග හැරීම, තත්පර කිහිපයක් මෙම ඉරියව්වේ සිටීම, මෙය කිහිප වරක් කිරීම.

2 සමාන්තර දණ්ඩක හෝ එවැනිනක දැතින් එල්ලීම වම් අතින් පහළ දණ්ඩකුත් දකුණු අතින් ඉහළ දණ්ඩකුත් අල්ලා සිටිමින් කිහිප වරක්ම කිරීම.

කශේරුවේ විෂම පිහිටීම මත වන කුදය -

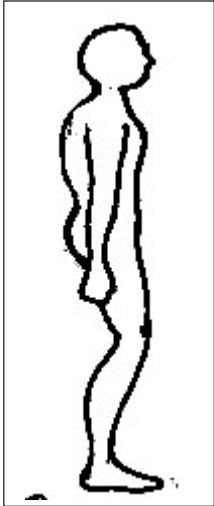
උපතේ දී ඇතිවන විකෘති තා හා සංජානනීය හේතු නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. කශේරුකාවේ ස්වභාවික පිහිටීමෙන් හා ස්වභාවික වක්‍ර වලින් තොරව පිහිටන සියලුම තත්ත්ව කශේරුවේ විෂම පිහිටීම නිසා ඇතිවිය හැකි කුදය ලෙස සැලකේ.

යොදා ගත හැකි පිළියම් හා ව්‍යායාම් -

- දරු පිළිසිඳ ගැනීමකින් පසුව විවිධ රෝගවලට ඖෂධ ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්වීම හා ජරමන් සරම්ප ආදී රෝග වලින් මිදී සිටීම.
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම
- දරුවන් හා වැඩිහිටියන් කුළ ඇති බර ඉසිලීමේ වැරදි පුරුදු මඟ හරවා ගැනීම.

පැතලි පිටුපස -

කටි කශේරුකා පෙදෙසේ ස්වභාවික වක්‍රය නොමැති වීම මෙහි ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි. මෙය ළදරුවන්ගේ ස්වභාවික ලක්ෂණයකි. ළදරුවා වැඩෙත්ම මෙම වක්‍රය සෑදේ. මෙම ලක්ෂණය විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ගේ හැඩයට බාධාවකි.



යොදා ගත හැකි පිළියම් හා ව්‍යායාම් -

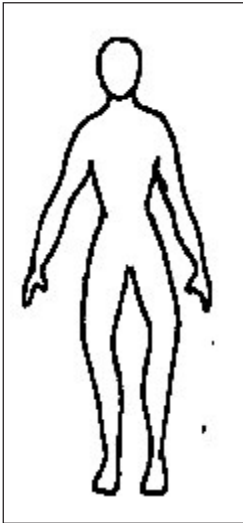
- කටි පෙදෙසේ ජේශී ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ඊට අදාළ ව්‍යායාම කිරීම
- උදර ජේශී ශක්තිමත් කිරීම සඳහා ඊට අදාළ ව්‍යායාම කිරීම

ව්‍යායාම්

- දැන් උකුල මත තබා සිට ගැනීම, හිස පිටුපසට නැවීම
- මුනින් අතට වැතිර දැන් ඇඟිලි ගෙල පිටුපස බැඳ වැලමිට පිටුපසට එසවීම. කඳ පෙර කොටස පොළොවෙන් එසවීම. මෙම ඉරියව්වේ මඳ වේලාවක් සිට ආරම්භක ඉරියව්වට පැමිණීම.
- ඉහත ව්‍යායාමයේ මෙන් කඳ ඔසවන අතර දෙදණ නොනමා දෙපා සෘජුව තබාගෙන ඉහළට එසවීම.
- මුණින් අතට වැතිර හිස පොළොවේ තබා දැන් දෙපස කඳ දිගට තැබීම. මාරුවෙන් මාරුවට වම් අත සහ දකුණු පාදය එසවීම දෙපා සෘජුව තබා ගැනීම.
- මුනින් අතට වැතිර කඳ ආරක්ෂා හැඩයට තබා ගැනීම. දැන් දෙපා මත සිටින සේ තබා ගත යුතු ය.

බකල් දෙපා -

අයහපත් ඉරියව් භාවිතයෙන් හා විශේෂයෙන් ළදරු විශේෂ දෙපා තැබීමේ දෝෂ නිසා මෙම තත්ත්වය ඇති විය හැකි ය. මීට අමතරව මන්දපෝෂණය හා සංජානනීය ආබාධ තත්ත්වයන්ද බකල් දෙපා ඇතිවීමට ඉවහල් විය හැකි සාධක වේ. මෙහි දී පාද දණහිස් ප්‍රදේශයෙන් දෙපසට නෙරා ඇති අතර දණහිස් දෙක මධ්‍යයෙන් අසාමාන්‍ය වක්‍ර නිර්මාණය වී ඇත. ඇවිදීමේදී මෙම අසාමාන්‍ය බව කැපී පෙනේ.

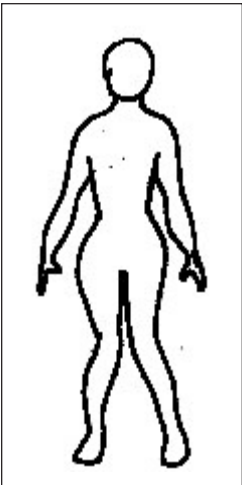


ව්‍යායාම

1. සරල රේඛීය ගමන් මාර්ගයක නිරන්තරව ඇවිදීම.
2. පැතලි පෘෂ්ඨයක හිඳගෙන පාද 'v' අකුරේ හැඩයට ඉදිරියට දෙපසට විහිදුවාලීම. දෙ අත් පිටුපසින් පෘෂ්ඨය මත තබා ගෙන සිටීම. ඉන්පසු සාමාන්‍ය තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව දෙපා 'v' ඉරියව්වේ සිට හැකි තරම් එකිනෙකට ළං කිරීම හා නැවත දෙපසට විහිදුවාලීම. මෙම ක්‍රියාකාරකම අඛණ්ඩව දිනකට කිහිපවතාවක් කිරීම.

පුටු දණහිස්

වැරදි ඉරියව් භාවිතය, සංජානනීය ආබාධ හා මන්ද පෝෂණ තත්ත්ව ඉහත තත්ත්ව ඇති වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු විය හැකිය. මෙහි දී පාදවල දණහිස් අසාමාන්‍ය ලෙස ඇතුළට නෙරා ඇත. දණහිස් දෙක එක ළඟ පිහිටන අතර දණහිස්වලින් පහළ කොටස දෙපසට විහිදී ඇත. ඇවිදීමේ දී අසාමාන්‍ය බවක් දක්නට ලැබේ.



ව්‍යායාම

- සරල රේඛීය ගමන් මාර්ගයක දිනකට කිහිප වතාවක් ඔබ මොබ ඇවිදීම.
- පැතලි පෘෂ්ඨයක වාඩිවී දෙ අත් දෙපසින් තබා ගෙන පාද ඉදිරියට 'v' අකුරේ හැඩයට ඉදිරියට දිගුකර තබා ගැනීම.
- දණහිස් දෙක සම්බන්ධ වන පරිදි 'රබර් බෙල්ට්' එකක් පැළඳගෙන අඩු තීව්‍රතාවයකින් දෙපසට ඇදීම හා නැවත ළං කරමින් එම කාර්යය කිහිපවතාවක් කිරීම.
- පැතලි පෘෂ්ඨයක වාඩිවී දෙ අත් දෙපස පොළොවේ තබා ගනිමින් දණහිස් දෙක මධ්‍යයෙන් තරමක් විශාල රබර් බෝලයක් තබා ගැනීම.
- අවම පීඩනයකින් හා අඩු තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව විටින් විට දණ හිස් දෙක එකිනෙකට ළං කරමින් වරින් වර රබර් බෝලය තෙරපීම.

නිපුණතාව 11 : යහ පැවැත්ම උදෙසා අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

නිපුණතා මට්ටම 11.1 : ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 11.1 : ප්‍රමතීර්ඛවෙහි අභිමානය සුරකීමු.

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 11.1.1 ට ඇතුළත් ළදරුවන්ගේ රූපය
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඇමුණුම 11.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - හාග් සීට් හෝ සුදුසු කඩදාසි
 - ප්ලැට්ගේන්ම් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 11.1.1 :

- ඇමුණුම 11.1.1 ට ඇතුළත් රූපය සිසුන්ට නිරීක්ෂණය කිරීමට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- එම දරුවන් ගැන කිව හැක්කේ කුමක් ද යන ප්‍රශ්නයට සිසුන්ගෙන් පිළිතුරු ලබා ගන්න.
- සිසුන් ලබා දෙන පිළිතුරු අනුව පහත කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න

- අළුත උපන් දරුවකුගේ ලිංගය අනුව ගැහැණු පිරිමි ලෙස හඳුන්වන බව.
- ක්‍රමයෙන් වැඩෙත්ම ඔවුනොවුන්ටම ආවේනික වූ ගති ලක්ෂණ ඇතිවන බව.
- යොවුන් වියේ පසුවන තරුණ තරුණියන්ටත් පොදුවේ ගත් කළ ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයින්ටත් සමාජය තුළ දී නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවන බව.
- ලිංගිකත්වය හා සබැඳි අභියෝගවලදී වගකීමෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමෙන් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 11.1.2 කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

“ ප්‍රමතීර්ඛවෙහි අභිමානය සුරකීමු”

තුරුණු වියේ දී ලිංගිකත්වය සමගම ඔබට එල්ල වන අභියෝග ජය ගැනුමට ලිංගිකත්වය පිළිබඳ විද්‍යාත්මක වූ ද, නිරවුල් වූ ද, අවබෝධයක් තිබිය යුතු ය. පහත දැක්වෙන්නේ ලිංගිකත්වය හා සබැඳි සංකල්ප තුනකි.

- මානව ලිංගිකත්වය
- ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය
- ලිංගික අපයෝජනය

ලිංගිකත්වය හා සබැඳි කාර්යයන් හි දී අවධානයට යොමු කළ යුතු ක්‍ෂේත්‍ර කීපයකි.

- වගකීම් සහිත ලිංගික වර්ග
- විවාහයේ සංස්කෘතික, සමාජීය හා නෛතික වැදගත්කම
- ගැබ්ණි අවස්ථාවේ දී හා ළමා සංරක්‍ෂණයේ දී පුරුෂයාගේ වගකීම
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් කියවන්න.
- ඉහත සංකල්ප අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව අධ්‍යයනය කරන්න.
- සැවොම එක්ව මාතෘකාවට අදාළව කෙටි හැඳින්වීමක් ගොඩ නගන්න.
- ගවේෂණ පත්‍රිකාවේ සඳහන් ක්‍ෂේත්‍ර ඔබේ ජීවිතයට බලපාන අන්දම සාමූහිකව සාකච්ඡාකොට සටහන් කර ගන්න.
- රැස් කර ගත් කරුණු ආශ්‍රිතව පුස්තකාලයට ලබාදීම සඳහා නිර්මාණශීලී පොත් පිටුවක් සකස් කරන්න.
- නිර්මාණය කිරීමේ දී ඔබ අත් දුටු ගැටළු සාකච්ඡාකොට විසඳුම් මතුකර ගන්න.
- සකස් කරන ලද නිර්මාණශීලී පොත් පිටුව සමස්ත පංතියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 11.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන ලෙස සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

<ul style="list-style-type: none"> • මානව ලිංගිකත්වය යනු ස්ත්‍රී පුරුෂ ස්වභාවය හා ඒ හා සබැඳුණු සියළුම ලක්‍ෂණ වන අතර එකිනෙකාගේ මෙම වෙනස්කම් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය ලිංගිකත්වය ලෙස හැඳින්වෙන බව. • මේ අනුව ලිංගිකත්වය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ හුදු ලිංගික අවයව හෝ ලිංගික ක්‍රියාව පිළිබඳ දැන ගැනීම පමණක් නොව ගැහැණු පිරිමි සම්බන්ධ බොහෝ දේ දැන හැඳින ගැනීම බව. • ප්‍රජනන කාර්ය සඳහා ලිංගිකත්වය විශාල වැදගත්කමක් දක්වන අතර කාන්තාවකට මවකගේ භූමිකාවන් පිරිමියෙකුට පියෙකුගේ භූමිකාවන් ලිංගිකත්වයෙන් ලැබෙන බව. • වගකීම් සහිත ලිංගික වර්ග සඳහා ස්ත්‍රීයක හා පුරුෂයකු අතර සිදුවන විවාහය ඉතා වැදගත් වන බව • විවාහ වූ යුවලක් නැදෑ හිතවතුන් ඉදිරියේ පිළිගැනීම, ලබන තත්ත්වයේ භාරදුරත්වය හා වගකීම් වටහා ගැනීම සමාජයේ අන් අයගේ ආශීර්වාදය හා ඒ තුළින් යම් මඟ පෙන්වීමක් ලැබීම සංස්කෘතික හා සමාජීය වැදගත්කමක් ලෙස දැක්විය හැකි බව.

- නීතිමය විවාහයකින් අශ්‍රී සැමියන්ටත්, උපදින දරුවන්ටත් , නීතිමය ආරක්ෂාවන්, වගකීමන්, සමාජයීය, ආර්ථික හා මානසික සුරක්ෂිතභාවයන් ලබාගත හැකි බව.
- වගකීමෙන් යුතු ලිංගික වර්යා සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයට තිබෙන්නා වූ සමානත්වය හා වගකීම්, දරුවා හෝ දූරිය තුළ කුඩා කාලයේ සිටම වර්ධනය කළ යුතු සාරධර්ම වන බව.
- වගකීම් රහිත ලිංගික වර්යාවල යෙදීමෙන් අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම, වරිත හානිය, පවුල තුළ සම්බන්ධතා පඵල වීම, අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම් යනාදිය සිදුවිය හැකි බව.
- සමාජයීය වශයෙන් ගොඩ නංවන ලද ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට පැවරෙන්නාවූ වගකීම්, සමාජමය කාර්යයන් , භූමිකා යනාදිය ස්ත්‍රී, පුරුෂ සමාජභාවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන බව.
 - ස්ත්‍රී, පුරුෂ හැසිරීම් රටා සමාජය විසින් කුඩා කළ සිට උගන්වනු ලබන නැතහොත් සමාජයෙන් අප ඉගෙන ගන්නා දෙයක් බව.
 - ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය සමාජයීය, ආර්ථිකමය , ආගමික, දේශපාලන සහ සංස්කෘතික වශයෙන් තීරණය වන බව.
 - කාන්තාව මවක් වීමේ දී ස්වාමි පුරුෂයාගෙන් තම බිරිඳට ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රාශියක් ඇති බව.
 - ස්වාමි පුරුෂයා, තම ගැබ්ණි බිරිඳ කායික, මානසික හා චිත්තවේගික වශයෙන් යහපත්ව තබා ගැනීමෙන් නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවකු ලබා ගත හැකි බව.
 - බිරිඳ ගැබ්ණි අවස්ථාවේදී දරුවන් රැක බලා ගැනීම ආදී කාර්යයන් සඳහා පුරුෂ සහභාගිත්වය අත්‍යවශ්‍යවන බව.
 - පවුල තුළ පවත්වන යහපත් සම්බන්ධතාවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දරුවන් සමාජයට වැඩදායී යහපත් පුරවැසියන් බවට පත් වන බව.
 - පවුල තුළ සම්බන්ධතා බිඳ වැටුන විට දරුවන් අසාමාන්‍ය ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර ලිංගික අපයෝජනවලට ගොදුරු වීමේ අවධානමක් ද ඇති විය හැකි බව.
- අනුන්ගෙන් යැපෙන, වර්ධනාත්මකව නොමේරූ දරුවකු හෝ නව යෞවනයෙකු ඔවුන්ට ග්‍රහණය කර ගත නොහැකි ලිංගික ක්‍රියාවකට යොමුකර ගැනීම හෝ පොළඹවා ගැනීම ලිංගික අපයෝජනය ලෙස හැඳින්වෙන බව.
 - දරුවන් ලිංගික අපයෝජනයට ලක්වන්නේ බොහෝ විට නොහඳුනන පුද්ගලයින්ට වඩා දන්නා හඳුනන පුද්ගලයින් මගින් බව.
 - ලිංගික අපයෝජනයට පත්වන දරුවන්ගේ අනාගත ජීවිතයට ඇති කරන හානිය හා බලපෑම ඔවුන්ගේ මනෝ සමාජයීය වර්ධනයට ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් ඇති කරන බව.

- මෙහි බරපතල තත්ත්ව වන්නේ,
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම,
- විවිධ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරු වීම.
- සමාජ අවමානයට ලක්වීම.
- අසහනකාරී සහ ක්ලමට තත්ත්වයට පත්වීම. . . ආදිය බව.
- ඉහත සඳහන් තත්ත්වවලින් මිදීමට සහ අන් අය එවැනි තත්ත්වවලට පත්වීම වළක්වා ගැනීමට අප සැම වගබලාගත යුතු බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- මානව ලිංගිකත්වය යන්න පැහැදිලි කොට විස්තර කරයි.
- යහපැවැත්ම සඳහා ලිංගික අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ලිංගිකත්වය හා බැඳුණු සියළුම කාර්යයන් හි දී වගකීමෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව පිළිබිඹු කිරීමට නිර්මාණශීලී පොත් පිටක සකස් කරයි.
- සමාජ සංස්කෘතිය හා සාරධර්ම රැක ගැනීමට කටයුතු කරයි.
- යහ පැවැත්ම උදෙසා නිවැරදි තීරණ ගනියි.

ඇමුණුම 11.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- ලිංගිකත්වය යනු යොවුන් විය හා තුරුණු විය පිළිබඳව ඉතා සම්පව කතා බහ කරන වචනයකි. අපගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හා සබැඳුණ සියල්ල ලිංගිකත්වයට අදාළ වේ. සරළව පවසන්නේ නම් ලිංගිකත්වය යනු අපගේ ගැහැණු පිරිමි ස්වභාවය හා ඒ හා සබැඳි සියළු ලක්ෂණ ලෙස දැක්විය හැකිය. කාන්තාව හා පිරිමියෙකු අතර පවතින හැඩරුව, හැසිරීම් විලාශ, හැකියා, හැඟීම්, අනාගත අපේක්ෂා, අන් අය සමඟ පවත්වන අන්තර් සබඳතාවල ස්වභාවය යනාදී ගති ලක්ෂණ අනුව ඔව්හු වෙනස්කම් දක්වති. මෙම වෙනස්කම් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය ලිංගිකත්වය ලෙස හැඳින්වේ.

ජීවිතයේ ජෛව ක්‍රියාවලි අතරින් ප්‍රජනනය ඉතා වැදගත් කාර්යයක් ලෙස සැලකිය හැකිය. ප්‍රජනන කාර්යයට අදාළව ලිංගිකත්වය විශාල වැදගත් කමක් දක්වයි. අනාගතයේ දී කාන්තාවක් මවක් වීමේ භූමිකාව හා පිරිමියකු පියෙකු වීමේ භූමිකාව සඳහා සුදානම්වීමට ලිංගිකත්වය වැදගත් වේ.

විවාහය වගකීම් සහිත ලිංගික ක්‍රියාවලියට ඉතා සුභවාදී වෙයි. ලිංගික ක්‍රියාවලියේ ප්‍රධාන අරමුණු වන්නේ තම වර්ගයා බෝ කිරීමය. එනම් නොනැසී පවත්වාගෙන යාමයි. වාරිත්‍රානුකූලව සිදුකරණ විවාහයක් සංස්කෘතිමය හා නීතිමය වශයෙන් වැදගත් වේ. මෙමගින් දේපල හිමිකම් ලැබීම, වගකීම, නීතිමය ආරක්ෂාව ලබාගත හැකිවේ. නීතිමය විවාහයක් තුළින් බිහිවන දරුවන්ටත් සමාජයීය, ආර්ථික හා, මානසික වශයෙන් ඉතාම සුරක්ෂිත තත්ත්වයක් ලැබේ.

ලිංගික හැසිරීමකට සිත යොමුවන විටකදී හෝ පෙළඹවීමකට ලක්වන විටකදී එමගින් සිදුවිය හැකි හානි හෝ ඇතිවිය හැකි ගැටළු ගැන හෝ විමසිලිමත් විය යුතුවේ. එමෙන්ම එවැනි පෙළඹවීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ ශක්තිය ගොඩ නගා ගත යුතුවේ.

ඒ සඳහා සමාජ සාර ධර්ම, ජීවිතයේ සතුට ලබාගත හැකි මග ජීවිතයේ අනාගත අපේක්ෂා වැනි දේ පිළිබඳව වටිනාකම් හා අගයන් වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

යොවුන් වියේ පසුවන්නන් තුළ ඇතිවන මානසික අවශ්‍යතාවක් ලෙස විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරේ ඇතිවන ආදරය හෝ ආකර්ශනය සඳහන් කළ හැකි ය. ආකර්ශනය, ආදරයට වඩා බොහෝ සේ වෙනස් වෙයි. මෙය හරි හැටි තේරුම් නොගැනීමෙන් තරුණ තරුණියන් අනවශ්‍ය කරදරවලට පැටලී නීතිමය රැකවරණයක් ලබා ගැනීමට නොහැකිව මානසික පීඩාවන්ට ලක්වන අවස්ථා එමටය. මෙවැනි ක්‍රියා වගකීම් රහිත ලිංගික වර්යාවල ප්‍රතිඵලය. නීත්‍යානුකූල විවාහයකින් පසුව ස්ත්‍රීයක හා පුරුෂයකු අතර පවත්වන ලිංගික වර්යා වගකීම් සහිත ලිංගික වර්යා වන අතර එයින් ඇතිවන ප්‍රතිඵල යහපත් හෝ අයහපත් වුවද, එහි දී නීතිමය රැකවරණය ලබාගත හැකිවනු ඇත.

ජීව විද්‍යාත්මක වශයෙන් පුද්ගලයෙකු සඳහා ලබා දෙන හැඳින්වීම ස්ත්‍රීයක හෝ පුරුෂයකු වශයෙන් දැක්විය හැකි ය. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තීරණය වන්නේ ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට පැවරෙන්නාවූ වගකීම් , සමාජමය කාර්යයන් යනාදියෙහි භූමිකාව මතය. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය හා බලපාන කාර්යයන් හා හැසිරීම් රටා සමාජමය හා සංස්කෘතිමය වශයෙන් ගොඩ නැඟී ඇත. මෙම කාර්ය භාරයන් හා ස්ත්‍රී පුරුෂ හැසිරීම් රටා සමාජය විසින් කුඩා කල සිටම උගන්වනු ලබන්නා වූ දෙයකි. නැතහොත් සමාජයෙන් අප ඉගෙන ගන්නා දෙයකි.

විවාහ පත්වන යුවලකගේ අනාගත අපේක්ෂාව වනුයේ දරු සම්පත්ය. ගැබ්ණි බිරිඳකට තම ස්වාමි පුරුෂයාගෙන් ඉටුවිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රාශියක් ඇත. විශේෂයෙන්ම මෙවන් අවධියකදී තම බිරිඳ කායිකව හා මානසිකව යහපත් තත්ත්වයකින් තබා ගැනීම පුරුෂයාගේ වගකීමයි. නිරෝගී, බුද්ධිමත් දරුවකු ලබා ගැනීමේලා ස්වාමි පුරුෂයාගෙන්ද සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටු විය යුතු වේ. එනම්,

- බිරිඳට ආදරය සෙනෙහස ලබා දීම
- අවශ්‍ය ආහාර පාන ලබාදීම
- වෛද්‍ය සායන සඳහා සහභාගී කරවීම
- ගැබ්ණි මවකට සුදුසු ලෙස නිවස හා අවට පරිසරය සකස් කිරීම ආදිය... වේ.

පවුල් ඒකකයක් තුළ සමාජයීය හා ආර්ථිකමය වශයෙන් එකිනෙකාට පැවරෙන විශේෂ වූ කාර්ය භාරයන් ඇත. මෙහි දී සාමාන්‍යයෙන් මුදල් ඉපයීම වැනි කාර්යයන් පියාගෙන් ඉටු වන අතර ආහාර පිළියෙල කිරීම, දරුවන් රැක බලා ගැනීම වැනි කාර්යයන් මවගෙන් ඉටුවේ. මව ගර්භනී අවධියේ පසුවන අවස්ථාවන්හිදී දරුවන් රැක බලා ගැනීමේ කාර්යය මවට අසීරු වන අතර එම කාර්ය ද පියාගේ කර මත පැටවේ. මෙවන් අවස්ථාවලදී පියා සහ දරුවන් අතර යහපත් සම්බන්ධතාවක් ගොඩ නගා ගත යුතු වේ. දරුවන්ට තම පවුල තුළින් ලැබෙන අසීමිත ආදරය, සෙනෙහස, රැකවරණය ආදිය තුළින් ඔවුන් සමාජයට යහපත් පුරුෂ පුරවැසියන් බවට පත්වේ.

පවුල තුළ ගොඩ නගා ගන්නා යහපත් සම්බන්ධතා මගින් සමාජයට හිතකර පුද්ගලයකු වන දරුවා, එම සම්බන්ධතා බිඳ වැටීමෙන් අසාමාන්‍ය වර්ග ලක්ෂණ පෙන්වන අතර ලිංගික අපයෝජනවලට ද පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි ය.

ලිංගික අපයෝජනය යනු අන් අයගෙන් යැපෙන, වර්ධනාත්මකව නොමේරු දරුවකු හෝ යෞවනයකු ඔවුන්ට සත්‍ය වශයෙන්ම අවබෝධාත්මකව ග්‍රහණය කර ගත නොහැකි ලිංගික ක්‍රියාවන්ට සිය කැමැත්ත දැනුවත්ව ප්‍රකාශ කළ නොහැකි තත්ත්වයකට හෝ පවුල් කාර්ය භාරය පිළිබඳ සමාජ තහංචි බිඳ හෙලන තත්ත්වයකට යොදා ගැනීමයි. ළමයින් හෝ යෞවනයින් මේ සඳහා යොදා ගැනීම බලහත්කාරයෙන් හෝ ධ්වජිමෙන් සිදුවේ. ජාති, ආගම්, වයස්, කුල බේදයකින් තොරව ඕනෑම දරුවකු හෝ දැරියක ලිංගික අපයෝජනයට ලක්විය හැකිය. මෙවැනි ක්‍රියා බොහෝ විට සිදු කරන්නේ නාඳුනන පුද්ගලයන්ට වඩා දරුවා හෝ දැරිය හොඳින් දන්නා හඳුනන වැඩිහිටි පුද්ගලයින් විසිනි. මේ අය අතර පිරිමි මෙන්ම ගැහැණු ද සිටිති. මේ නිසා නොහඳුනන අය මෙන්ම දරුවාගේ භාරකාරත්වය පැවරූ අයෙකු වුවත්, අනවශ්‍ය ආකාරයේ වැඩි ඇල්මක්, විමසිලිවීමක් දක්වන්නේ නම් ඒ ගැන සැලකිලිමත් වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ලිංගික වද හිංසා හෝ ලිංගික වශයෙන් අපයෝජනයකට ලක්වීම නිසා දරුවකුගේ ඉදිරි ජීවිතයට ඇති කරන හානිය සහ බලපෑම වඩාත් ප්‍රබලය. එනම්,

- දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම.
- සමාජය දරුවා වරදකරුවකු බවට පත් කිරීම.
- සමාජයේ අපකීර්තියට ලක් වීම.
- විවිධ ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග තත්ත්වලට ගොදුරු වීම ආදිය වේ.

ඇමුණුම 11.1.1

නියුක්තිකරණය සඳහා රූපය



දෙවන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාවය	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
<p>5 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.1 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p> <p>5.2 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා වොලී බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.3 විවේකය පලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p> <p>5.4 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</p>	<p>02</p> <p>03</p> <p>03</p> <p>03</p>
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>6.1 සහාය දිවීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.2 තිරස් පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>6.3 සිරස් පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>02</p> <p>02</p> <p>02</p>
<p>7. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.</p>	<p>7.1 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් ආචාරධර්ම හා සමාජ අගයන් පිළිපදියි.</p>	<p>02</p>
<p>8. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි</p>	<p>8.1 යහපත් පෝෂණයට අදාළ ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරයි.</p>	<p>02</p>
<p>12.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>12.1 අනුවේදනය, චිත්තවේග සමබරතාව හා සඵලවත් සන්නිවේදනය පවත්වා ගනිමින් සමාජය තුළ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගයි.</p>	<p>02</p>

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.1 : සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.1 : ක්‍රීඩාවෙන් සතුටක්, සැපක්.....

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 5.1.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පැන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.1.1 :
- සිසුන් දන්නා ක්‍රීඩා සහ පාසලේ ක්‍රියාත්මක වන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් විමසමින් කලු ලෑල්ලේ සටහනක් ගොඩ නගන්න.
 - එම ක්‍රීඩාවල ලක්ෂණ අනුව ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි අන්දම පිළිබඳ සිසු අවධානය යොමු කරන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා විවිධ අයුරින් වර්ගීකරණය කළ හැකි බව උදාහරණ - මලල ක්‍රීඩා, සම්මත ක්‍රීඩා, ජල ක්‍රීඩා
- සම්මත ක්‍රීඩා ශාරීරිකව ගැටෙන ක්‍රීඩා සහ ශාරීරිකව නො ගැටෙන ක්‍රීඩා ලෙසද බෙදිය හැකි බව.
- පාපන්දු, හොකී, රග්බි පාපන්දු, අයිස් හොකී, නෙට්බෝල්, කබඩි ශාරීරිකව ගැටෙන ක්‍රීඩා කීපයක් බව.
- කඳු තරණය, පා ගමන්, එළිමහන් කඳවුරු බැඳීම, ඔරු පැදීම, ක්ෂේත්‍ර චාරිකා, ගවේෂණ චාරිකා විවිධ ජම්බෝරි වැනි ක්‍රියාකාරකම් වර්තමානයේ බහුලව පැවැත්වෙන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් බව
- බාලදක්ෂ කඳවුරු, ශිෂ්‍යභට කඳවුරු, ශිෂ්‍ය නායක කඳවුරු ආදිය පාසල් සිසුන් අතර ජනප්‍රියව පවතින බව.
- විවිධ ක්‍රීඩා තරග, එදිනෙදා අවශ්‍ය උපකරණ සෑදීම, සෞඛ්‍යවත්ව පරිසරය සකස් කර ගැනීම, පෞද්ගලිකත්වය නො සලකා සැමවිට ම කණ්ඩායම් ලෙස කටයුතු කිරීම, තමාට අවශ්‍ය ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමේ සිට සියළුම දේ කණ්ඩායම් ලෙස ඉටු කිරීම, ගිනි මැල සංදර්ශනය, කඳවුරු දිවියේ වැදගත් ලක්ෂණ බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 5.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
ක්‍රීඩාවෙන් සතුටක්, සැපක් ...

ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධාකාරයෙන් සිදු කළ හැකි බව ඔබ දන්නේ හි ය. මෙහි දී අපේ අවධානය යොමුවන්නේ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳවය. මෙවැනි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් අප ලබන ඵල බොහෝ ය. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ අවශ්‍යතාව පහත දැක්වෙන ලෙස ප්‍රධාන කේෂත්‍ර තුනක් ඔස්සේ විස්තර කළ හැකි ය.

- ශාරීරික අවශ්‍යතාව
- මානසික අවශ්‍යතාව
- සමාජීය අවශ්‍යතාව
- ඉහත සඳහන් ක්‍ෂේත්‍ර තුනෙන් ඔබේ කණ්ඩායමට පවරා ඇති ක්‍ෂේත්‍රය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- දෙන ලද තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව ඔබට ලැබී ඇති ක්‍ෂේත්‍රය පිළිබඳ සාකච්ඡා කොට ඔබ දන්නා තොරතුරු ද එක් කොට, රැස් කරගත් තොරතුරු සටහන් කරන්න.
- කණ්ඩායම් එක්ව රැස් කරගත් තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.
- වට මේස සාකච්ඡාවක් සඳහා ඔබ රැස්කළ තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සුදුසු සාමාජිකයකු කණ්ඩායම තුළින් තෝරාගන්න.
- වට මේස සාකච්ඡාව මෙහෙයවීම සඳහා සමස්ත පන්තියෙන් සිසුවකු තෝරා ගන්න
- කණ්ඩායම්වල අනෙක් සිසුන් ශ්‍රාවකයන් ලෙස සාකච්ඡාවට සහභාගි වී අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුවන්න.
- වටමේස සාකච්ඡාව පැවැත්වීමට සුදානම්වන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 5.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

<ul style="list-style-type: none"> • මානව ශිෂ්ඨාචාරය ආරම්භ වූ දින සිට ක්‍රීඩාව සහ මිනිසා අතර කිට්ටු බැඳීමක් තිබූ බව • ආදී කාලීන ජනතාවගේ මිනිස් කටයුතු බොහෝ දුරට එළිමහන ආශ්‍රිතව සිදුවූ බව • සතෙකු දඩයම් කරගත් පසු සියළුම දෙනා එක්ව මස් පුළුස්සා කමින් , නටමින් ප්‍රීතිවූ බව. • ස්වභාවික පරිසරයෙන් ඇත් වෙමින් කාර්ය බහුල දිවි පැවැත්මකට යොමු වූ මිනිසුන්ට ව්‍යායාමය සහ විවේකය ලබා ගැනීමට සිදු වූ බව • එම නිසා වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් වැනි සම්මත ක්‍රීඩා ඇති වූ බව • විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා භාවිත කරන බව

- පරිණාමික වශයෙන් මිනිසා පරිසරය හා අඛණ්ඩව බැඳුණු අයකු වීම නිසා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ලැදියාවක් ඇති බව.
- ඕනෑ ම වයසක අයකුට තම අවශ්‍යතාව හා හැකියා අනුව එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගැනීමේ පහසුවක් ඇති බව
- සමාජයීය වශයෙන් අවශ්‍ය මූලික යෝග්‍යතා ගොඩ නගා ගැනීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍ය වන බව
- බොහෝ පුද්ගල හැකියා සහ ගති ලක්ෂණ ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් වන බව
- මිනිසා වෙත වර්තමානයේ එල්ල වී ඇති ආතතියෙන් මිදීම සඳහා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් අවශ්‍යතාවක් වී ඇති බව
- සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මකට අවශ්‍ය විනෝදය, සතුට, තෘප්තිය ලබා ගත හැකි වැදගත් ම මාර්ගය ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ආකාරය රූප සටහනක් මගින් සරලව පෙන්වීම කරයි.
- එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ග හා ප්‍රයෝජන විස්තර කොට දක්වයි
- සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල කායික, මානසික හා සමාජයීය අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කොට ඉදිරිපත් කරයි.
- නිවැරදිව යමක් ප්‍රකාශ කරයි
- කණ්ඩායමක් තුළ නායකයකු සහ අනුගාමිකයකු ලෙස සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 5.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

ආදී කාලීන මිනිසාට ආහාර සෞඛ්‍ය ගැනීම සහ ස්ව ආරක්ෂාව සපයා ගැනීම ප්‍රධානතම අවශ්‍යතාව වීම නිසා වෙහෙස මහන්සි වී විවිධ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට සිදුවිය. මෙසේ සෞඛ්‍යගත් ආහාර සියළු දෙනා එක්ව භුක්තිවිත්දේ ඉතා ප්‍රීතියෙනි. දිවිම, පැනීම, විසිකිරීම හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ආදී මිනිසා ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය, සතුට මෙන්ම මහත් වින්දනයක් ද ලැබුණි.

විශ්වයේ දියුණුවට සමගාමීව මූලික දක්ෂතා පදනම් කරගනිමින් නූතනයේ මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල මිනිසා නිරතවේ. මෙ මගින් කායික, මානසික හා සමාජයීය අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීම තුළින් ජීවිතයේ යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කෙරේ.

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් පුද්ගලයාගේ විවිධ ඉන්ද්‍රිය පද්ධති කාර්යක්ෂමතාවකින් යුතුව ක්‍රියාත්මක වීම සිදුවේ. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු, ක්‍රිකට් වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා කඳු තරණය, පා පැදි සවාරි, වන ගවේෂණ වැනි එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී පුද්ගලයාගේ දැත්, පාද ආදියෙහි ඇති ශක්තිමත් විශාල පේශී හොඳින්

ක්‍රියාත්මකවේ. එළිමහන් කඳවුරු තැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලදී භාවිත කෙරෙන ගැට, බැමි ආදිය යෙදීමේදී මිනිසාගේ ඇඟිලිවල ඇති සියුම් පේශී වර්ධනයද හොඳින් සිදුවේ. ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් ස්වායු ව්‍යායාම් වේ. (Aerobic Exercises) මෙවැනි ස්වායු ව්‍යායාම්වල නිරත වීමේ දී හෘදයේ ඇති මාංශ පේශිවල මෙන්ම සිරුරේ වෙනත් පේශීන්ද වර්ධනය වන අතරම කාර්යක්ෂමතාව ක්‍රියාත්මක වීමද සිදුවේ. මෙවැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් අස්ථි වර්ධනය, පේශී වර්ධනය මෙන්ම ස්නායු පේශී සමායෝජනයද (Nuro-muscular Co- ordination) හොඳින් සිදුවේ. රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ස්වසන පද්ධතිය හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, බහිසුරුවීම් පද්ධතිය වැනි පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වයද කාර්යක්ෂමතාව ඉටු වීම, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් සිදුවන බව මීට පෙර ක්‍රියාකාරකම්වලදී හා විද්‍යා පාඨමාවලදී ඔබ ඉගෙනගත් කරුණුවලින් තහවුරුවේ. මෙසේ යහපැවැත්ම උදෙසා, ශාරීරික අවශ්‍යතාව උක්ත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් වර්ධනය වන බව දැන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් සහ සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයටද ඉවහල් වේ. මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් පුද්ගල මනස සැහැල්ලු කරගත හැකිය. පරිසරය ගවේෂණය, වන ගවේෂණය, කුරුල්ලන්, තුරුලතා නිරීක්ෂණය, ජෛව විවිධත්වය (Bio Diversity) නිරීක්ෂණය හා ගවේෂණය තුළින් පුද්ගලයාට වින්දනයක් ලැබිය හැකිය. සෞඛ්‍ය සෞන්දර්ය අගය කිරීමෙන් ප්‍රීතියක් හා තෘප්තියක් ලැබීමටද පුද්ගලයාට අවස්ථාව සැපයෙනු ඇත. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නීති රීතිවලට අවනතව ක්‍රියා කිරීමට, ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව විඳ දරා ගැනීමට හැකිවීම ආදිය තුළින් මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකිය. ජය පරාජය යථාර්ථවාදීව භාර ගැනීමේ දී වින්තවේග සමතුලිතාවද (Emotional Balance) ක්ලමටය අවශ්‍ය පරිදි පාලනය (ආතති කළමනාකරණය) (Stress Management) වැනි මානසික ගුණාංගද වර්ධනය වේ. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් පුද්ගලයාගේ වින්තන හැකියා (Thinking Skills) වර්ධනය වීමට අවස්ථාව සැලසේ . එනම් ක්‍රීඩාවක් කරගෙනයාමේදී ජයග්‍රහණය උදෙසා ක්‍රීඩාව කෙසේ හැසිරවිය යුතු ද යන්න තීරණය කිරීමේදී තර්කානුකූල වින්තනය (Logical Thinking) නිර්මාපි වින්තනය (Creative Thinking) විචාරශීලී වින්තනය (Critical Thinking) ආදී වින්තන හැකියා භාවිතයෙන් නිවැරදි තීරණ ගනිමින් (Decision Making) ගැටළු විසඳිය හැකි ය. මෙසේ ඉහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම තුළින් මානසික අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමටද අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත.

සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී සමාජයේ කණ්ඩායමක් තුළ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ගති ලක්ෂණවලට අනුකූලව සහයෝගයෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව වර්ධනයවේ. එමගින් අන්‍යයන්ට සවන්දීම, අන්‍යයන්ගේ මතවලට ගරු කිරීම වැනි ගුණාංග වර්ධනයවේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක කාර්යඵල සාධනය උදෙසා නිවැරදි නායකත්වය හා අනුගාමිකත්වය අත්‍යාවශ්‍යවේ. එමගින් සමාජයේ ජීවත් වීමට අවශ්‍ය නායකත්ව ලක්ෂණ හා අනුගාමිකත්ව ලක්ෂණද උක්ත ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගිවීම තුළින් වර්ධනය වේ. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක කාර්යඵල සාධනය උදෙසා හේතුවන තවත් වැදගත් සාධක වන ඵලදායී සන්නිවේදනය (Effective Communication) කිසියම් ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භ කිරීමේ ශක්තිය, ව්‍යවසායකත්ව හැකියාව ආදිය එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමෙන් වර්ධනයකර ගත හැකිය.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.2 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.2 : උගනිමු නීතිය - යොදමු උපක්‍රම

කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 5.2.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - දැල් බඳින ලද සීමා ලකුණු කළ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක්
 - වොලිබෝල් කිහිපයක්, නලාවක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.2.1 :
- 6, 7, 8, ශ්‍රේණිවලදී ඉගෙනගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා උපක්‍රම පිළිබඳ සිසුන් ට සිහිපත් කරවන්න.
 - උගත් ප්‍රායෝගික සහ න්‍යායාත්මක කරුණු උපයෝගී කර ගනිමින් නිවැරදිව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට සම්මත නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් නීති රීති මාලාවක් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා ඇති බව
- ක්‍රීඩා කරන විට සමහර අවස්ථාවලදී ක්‍රීඩකයන් විසින් වැරදි සිදුකරන බව
- තරග ජයග්‍රහණය සඳහා නීති රීතිවලට අනුකූලව උපක්‍රම යෙදීම ද ජයග්‍රහණය සඳහා හේතු වන බව
- තරග විනිශ්චය කිරීම සඳහා විනිසුරුවන් ඇතුළුව නිලධාරී මඩුල්ලක් අවශ්‍ය බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් උගනිමු නීතිය - යොදමු උපක්‍රම

ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් සාර්ථක කරගැනීම සඳහා සම්මත කරගන්නා ලද නීති රීති මාලාවක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එසේ ම ක්‍රීඩා තරග ජයග්‍රහණය සඳහා, යොදාගන්නා වූ උපක්‍රම ද බෙහෙවින් බලපානු ලැබේ.

- පහත දැක්වෙන්නේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී භාවිත වන සම්මත නීති රීති කිහිපයක් සහ යොදාගත හැකි සරල උපක්‍රම කිහිපයකි.
 - ක්‍රීඩාවේ සැලැස්ම පිළිබඳ නීති රීති සහ පන්දුව ලබාගැනීමේ උපක්‍රම

- පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී පන්දුවට පහරදීම සම්බන්ධ නීති රීති සහ ප්‍රභාස ඵල කිරීමේ දී යොදාගත හැකි සරල උපක්‍රම.
- නීත්‍යානුකූල බාධාකිරීම් සහ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සම්බන්ධ නීතිරීති ඇතුළුව පිටිය ආරක්ෂා කිරීමේ උපක්‍රම
- ඉහත දැක්වෙන නීති රීති හා උපක්‍රම අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන කොටස් පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ක්‍රීඩා පිටියේ ඔබට වෙන්වූ ස්ථාන කරා යන්න.
- කණ්ඩායම එක්ව ඔබට අදාළ කොටස ක්‍රියාවට නංවන ආකාරය සාකච්ඡා කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- අදාළ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිවැරදිව කිහිපවරක් නිරත වන්න.
- ක්‍රියාකාරකමට අමතරව අදාළ නීති රීති ඉදිරිපත් කරන ආකාරයද විමසීමට ලක් කරන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සහ නිර්මාණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 5.2.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත පන්තිය ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් කරුණු සහ පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචකයක යෙදෙන්න.

- තරඟයක් ආරම්භ කිරීමේ දී නායකයින් දෙදෙනා කාසියේ වාසිය උරගා බලා ජයගත් අයට පළමු පිරිනැමීම හෝ ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත තෝරා ගත හැකි බවත් අනෙක් නායකයාට ඉතිරි දෙකෙන් එකක් (පළමු පිරිනැමීම/ ලබාගැනීම / ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත) තෝරා ගත හැකි බව.
- ක්‍රීඩාවේ දී එක් අවස්ථාවක් ජයගත්විට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම සිදු කිරීමට ලැබෙන බව
- තරඟ වටයක් ජය ගැනීමට ලකුණු 2 ක පරතරය ඇතිව ලකුණු 25 ක් ලබාගත යුතු බව.
- ලකුණු 24 - 24 සම වීමකදී ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇතිවන තෙක් තරඟය ඉදිරියට පැවැත්විය යුතු බව.
- තරඟයක් ජය ගැනීමට තරඟ වට තුනක් ජයගත යුතු අතර වට 2- 2 සමවීමක දී තීරණාත්මක වටය ලකුණු 2 ක පරතරය ඇතිව ලකුණු 15 ක් ලබාගත යුතු බව.
- ලකුණු 14 - 14 සමවීමක දී ලකුණු දෙකක පරතරය ඇතිවන තෙක් ඉදිරියට තරඟය පැවැත්විය යුතු බව.

- ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමට කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් හයක් සිටිය යුතු අතර ආරම්භක පෙළ ගැස්ම තරඟ වටය අවසාන වනතෙක් තිබිය යුතු ය.
- පිරිනැමීම නො කළ කණ්ඩායමට පිරිනැමීම ලද විට, දක්ෂිණාවර්තව ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවිය යුතු බව.
- පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී පන්දුවට පහරදීම පහත සඳහන් පරිදි විය යුතු බව
 - කණ්ඩායමකට උපරිම තෙවරක් පහර දීම කළ හැකි ය.
 - ක්‍රීඩකයෙකුට පිට පිට පන්දුව දෙවරක් පහරදීම කළ නො හැකි ය.
 - සිරුරේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහරදිය හැකි ය.
 - පන්දුව ඇල්ලීම, විසිකිරීම කළ නො හැකි ය.
- ක්‍රීඩකයෙකු, දැලට යටින් විරුද්ධ පිලේ මධ්‍ය රේඛාව හරහා විරුද්ධ පිටියට යෑම වරදක් බව.
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිත්‍යානුකූල බාධා කිරීම් ලෙස
 - එක් පිලකට තත්පර 30 බැගින් වූ කෙටි විවේක දෙකක් සහ ආදේශන හයක් ලැබෙන බව.
 - කෙටි විවේක කාලය තත්පර 30 ක් බව
 - ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා තරඟය ආරම්භයට පෙර නම් කළ යුතු බව.
 - ඔහුට පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් සඳහා මාරු විය හැකි බව.
 - පන්දුව පිරිනැමීම, වැලැක්වීම ඒ සඳහා තැත් කිරීම කළ නොහැකි බව
 - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ තරඟ ජයග්‍රහණයට උපක්‍රම භාවිත කිරීම වැදගත් බව.
 - උපක්‍රම භාවිතය කණ්ඩායම් අනුව විවිධ විය හැකි බව.
 - පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී භාවිත කළ හැකි සරල උපක්‍රමයක් ලෙස w' ක්‍රමවේදය දැක්විය හැකි බව.
 - ප්‍රහාරයේ දී භාවිත කළ හැකි උපක්‍රම ලෙස 3, 4/4, 3 ක්‍රමය දැක්විය හැකි බව.
 - පිටිය ආරක්ෂා කිරීමේ දී (six up හා six back.) ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි බව.
 - මීට අමතරව ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කළ හැකි විවිධ උපක්‍රම ඇති බව.

(මිනිත්තු 25 යි)

තක්සීරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ, සැලැස්ම, පන්දුවට පහර දීම සම්බන්ධ නීති රීති, නිත්‍යානුකූල බාධා කිරීම් සහ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සම්බන්ධ නීති රීති පැහැදිලිව විස්තර කර ඉදිරිපත් කරයි.
- පන්දුව ලබාගැනීමේ, ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමේ, පිටිය ආරක්ෂා කිරීමේ උපක්‍රම ආදර්ශනය කරයි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී උපක්‍රම භාවිත කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- කාර්යයන් සාර්ථක ලෙස කිරීම සඳහා උපක්‍රම භාවිත කරයි.
- නීති ගරුකව ක්‍රියා කරයි.

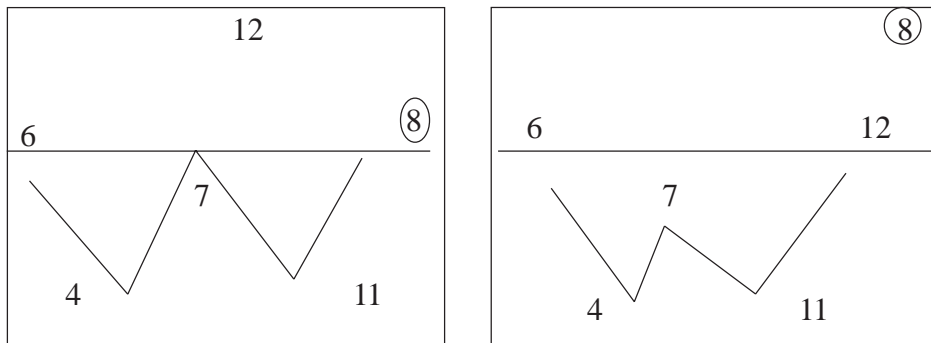
ඇමුණුම 5.2.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

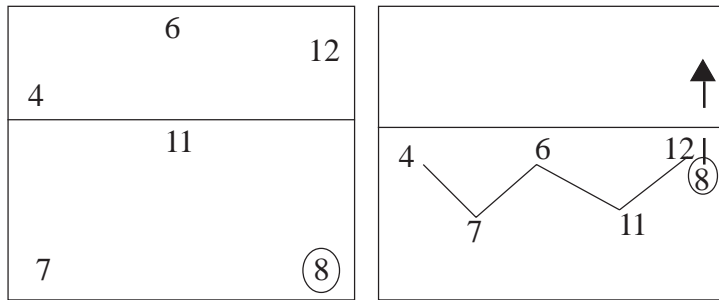
වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ ජාත්‍යන්තර වොලිබෝල් සම්මේලනය මගිනි. ඒ අනුව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන නීති රීති කිහිපයක් සහ සරල උපක්‍රම කිහිපයක් පහත සඳහන් ආකාරයට පෙන්වා දිය හැකි ය.

- වර්තමානයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා විවිධ කණ්ඩායම් උසස් දියුණු තාක්ෂණික ක්‍රම සහ උපක්‍රම යෙදාගනු ලබයි. ඒ අනුව පහත සඳහන් වන්නේ පන්දුව ලබාගැනීමේ දී යොදා ගනු ලබන සරල උපක්‍රමයකි. මෙහි දී පන්දුව ලබාගැනීමේ දී යොදාගනු ලබන සුවිශේෂී ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමට දක්ෂ කණ්ඩායම් පෙළඹී ඇත. එම ක්‍රමවේද නිසා පන්දුව ලබාගැනීම ඉතා නිවැරදිව සිදු කළ හැකි ය. ඒ අනුව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් 5 දෙනකු යොදාගෙන පන්දුව ලබා ගැනීමේ ක්‍රමවේදය පහත විස්තර කොට ඇත.

මෙහි 11, 18, 12, 6, 4, 7 යන අංක ක්‍රීඩකයන්ගේ ජර්සි අංක වේ. ඒ අනුව අංක 8 දරණ ක්‍රීඩකයා පන්දු සකසන්නා ලෙස ක්‍රියා කරයි. මෙහි පන්දු සකසන්නා අංක 2 ස්ථානයේ සිටින අවස්ථාව.



- ඉහත රූප සටහන්වලට අනුව අංක 8 සහිත පන්දු සකසන්නා ක්‍රීඩා පිටියේ විවිධ ස්ථානවල සිට ඉදිරි කලාපයට විත් පන්දුව ඔසවා දෙනු ලබයි. එසේ ම අනිකුත් ක්‍රීඩකයින් 5 දෙනා ද W අකුරේ හැඩයට සිටිය යුතු අතර එය පෙළඟැසීම් පත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට ස්ථාන මාරුවීමේ නීතිමය වරදකට හසුනොවන ආකාරයෙන්ද සිටීමට වගබලා ගත යුතු ය.
- ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවීමක දී පන්දු සකසන්නා අංක 01 ස්ථානයේ සිටින අවස්ථාව. මෙහි දී පන්දු සකසන්නාගේ ගමන් මාර්ගය කඩ ඉරිවලින් දැක්වේ.



- මේ අනුව අංක 8 දරණ පන්දු සකසන්නා 4, 5, 6, යන ස්ථානවලට පැමිණි විටද ඉහත සඳහන් ආකාරයට ස්ථාන ගත යුතු අතර අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන් W අකුරේ හැඩයට පන්දු ලබාගැනීමට සුදානම් විය යුතු ය.
- පහත දැක්වෙන ආකාරයට වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ සැලැස්ම පිළිබඳ නීති රීති කිහිපයක් ද මෙහි දී හඳුනා ගත හැකි ය.

1. ක්‍රීඩාවේ සැලැස්ම.

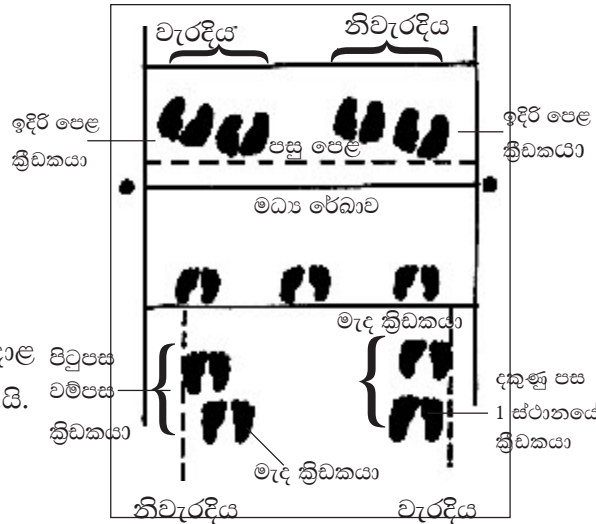
ලකුණු ලබා ගැනීම, තරඟ වට, ජයග්‍රාහකයින්

- තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට නායකයින් දෙදෙනා සමග පළමු තීරක විසින් කාසියේ වාසිය උරගානු ලබයි. කාසියේ වාසිය ලැබූ නායකයාට, පළමු පිරිනැමීම, පිරි නැමීම ලබා ගැනීම, ක්‍රීඩා පිටියේ පැත්ත යන ඒවායින් එකක් තෝරා ගැනීමට සිදුවේ. අනෙක් නායකයාට ඉතිරි දෙකෙන් එකක් තෝරාගත හැකි ය.
- පිරිනැමීම කරන ලද කණ්ඩායම එක් අවස්ථාවක් ජය ගත්තේ නම් ලකුණක් හිමි වී පිරිනැමීම ද දිගටම හිමිවෙයි.
- අවස්ථාවක් ජය ගැනීමට
 - පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිටිය තුළ පතිත වීම
 - ප්‍රතිවාදී පිල නීති විරෝධී ක්‍රියාවක් කිරීම
 - ප්‍රතිවාදී පිලට දඬුවම් කිරීම යන අවස්ථාවක් විය යුතු ය.
- පිරිනැමීම ලබාගත් කණ්ඩායම අවස්ථාවක් ජයගත්තේ නම් පිරිනැමීම සමග ලකුණක් හිමිවේ.
- තරඟ වයටක් ජය ගැනීම - තරඟ වටයක් ජයගැනීමට එක් කණ්ඩායමක් විසින් අවම වශයෙන් ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇතිව ලකුණු 25 ක් ලබාගත යුතු ය. 24 - 24 සමවීමක දී ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇතිවන තෙක් තරඟය ඉදිරියටම පැවැත්වේ.
- තරඟයක් ජයගැනීමට එක් කණ්ඩායමක් තරඟ වට 3 ක් ජයග්‍රහණය කළ යුතු ය. තරඟ වට 2 - 2 සමවීමක දී තීරණාත්මක වටය සඳහා එක් කණ්ඩායමක් විසින් ලකුණු දෙකක පරතරයක් ඇතිව ලකුණු 15 ක් ලබාගත යුතු යි. 14- 14 සමවීමක දී ලකුණු දෙකක පරතරය ඇතිවන තෙක් ඉදිරියට තරඟය පැවැත්වේ.

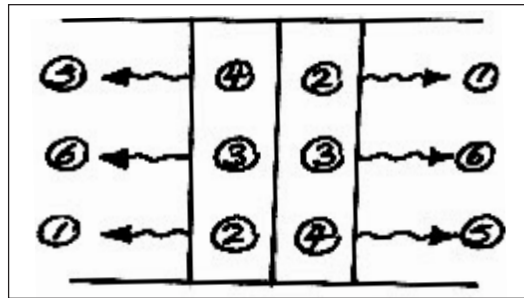
- ක්‍රීඩක ස්ථාන -

- ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 6 ක් සිටිය යුතු ය. එම ක්‍රීඩකයින් ආරම්භක පෙළ ගැස්මේ පිළිවෙලට තරගය අවසාන වන තෙක්ම සිටිය යුතු ය.
- පන්දුව පිරිනමන ක්‍රීඩකයා පන්දුවට පහර දෙන තෙක් කණ්ඩායම් දෙකේම ක්‍රීඩකයින් තමාට හිමි ස්ථානයේ පිළිවෙලට ස්ථානගත වී සිටිය යුතු යි. එසේ නොසිටීම වරදකි.

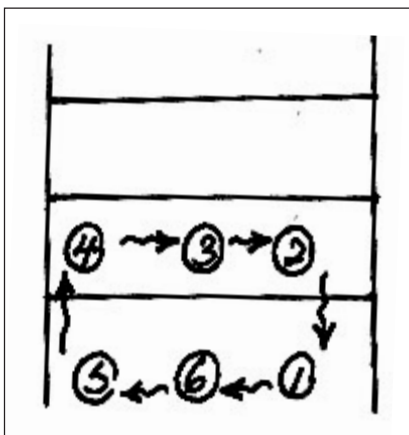
රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පසු පෙළ ක්‍රීඩකයින් සිටිය යුත්තේ ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට වඩා පිටු පසිනි.



- මෙහි දී ක්‍රීඩකයින්ගේ යටි පතුල් අදාළ කරගෙන ස්ථානගතවීම සලකා බලයි.
- තවද පැති රේඛා ආසන්නයේ සිටින ක්‍රීඩකයින්ගේ පාද මැද සිටින ක්‍රීඩකයින්ට වඩා පැති රේඛාවට ආසන්නව තිබිය යුතු ය.



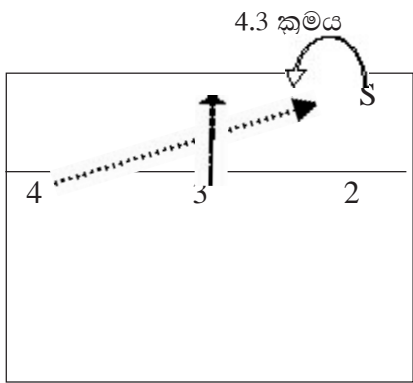
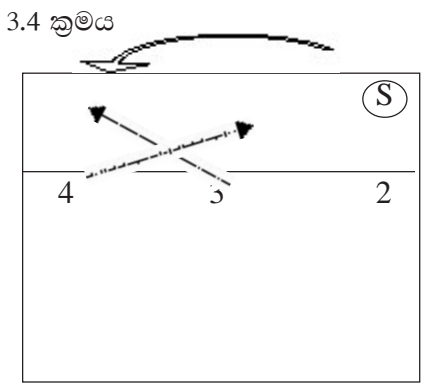
- පන්දුව පිරිනැමීමෙන් පසු ඕනෑම තැනක ක්‍රීඩා කළ හැකි ය.



- පිරිනැමීම නොකළ කණ්ඩායමට පිරිනැමීම ලැබුණු විට ඔර්ලෝසුවේ කටුව ගමන් කරන දිශාවට එක් ස්ථානය බැගින් මාරුවිය යුතු ය. රූපයට අනුව ② ක්‍රීඩකයා ① ස්ථානයට පැමිණ පන්දු පිරිනැමීම කළ යුතු ය. මෙය නිවැරදිව සිදු නොවීමේ දී විරුද්ධ පිලට පන්දුව හිමිවන අතර ලකුණක් ද හිමිවේ.

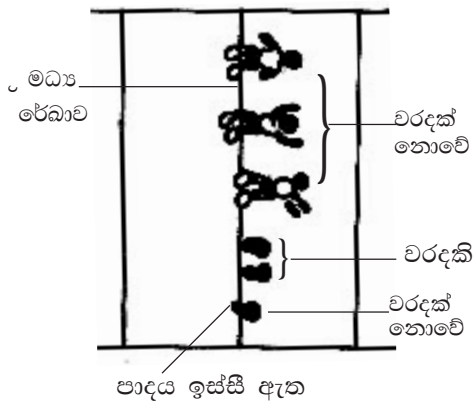
- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත වන ප්‍රභාසක උපකරණ කිහිපයක් සහ පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී පන්දුවට පහරදීම සම්බන්ධ නීති රීති කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- ප්‍රභාසක උපකරණ
 - 1) 3, 4 ක්‍රමය
 - 2) 4, 3 ක්‍රමය

මෙහි දී මූලික අංකය යොදා ඇති ක්‍රීඩකයා ප්‍රභාසක සම්බන්ධ වේ. ඒ අනුව ක්‍රීඩකයාගේ ගමන් මාර්ගය කඩ ඉරිවලින් (.....) දැක්වේ. ඔසවා දෙන පන්දුවේ ගමන් මඟ දිගු ඊතලයකින් ද දැක්වේ. S සංකේතය මගින් පන්දු සකසන්නා දක්වනු ලැබේ.



ඉහත ප්‍රභාසක උපකරණ මගින් ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින්ගේ ආවරණ මග හරිමින් ප්‍රභාසක ඵල ලබා ගත හැකි ය. තවද විවිධ කණ්ඩායම්වල දක්ෂතාව අනුවම විවිධ ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකි ය. (2 . 4, 4.2, 3.2, 2.3)

2. පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී පන්දුවට පහරදීම -
 - කණ්ඩායමකට උපරිමය තෙවරක් පහරදිය හැකි ය. (වැලැක්වීමකදී හැර)
 - සිව්වරක් පිට පිට පහරදීම වරදක් වේ
 - ක්‍රීඩකයකුට පිට පිට දෙවරක් පහරදිය නො හැකි ය.
 - ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනකුට එකවර පහරදිය හැකිය. නමුත් එය පහරදීම් දෙකක් ලෙස සලකයි.
 - විරුද්ධ පිලට යන පන්දුව, දැල ස්පර්ශවී යාම වරදක් නොවේ.
 - දැලේ වැදී එන පන්දුවට පහර දිය හැකි ය.
 - සිරුරේ ඕනෑම කොටසකින් පන්දුවට පහර දිය හැකි ය.
 - පන්දුව ඇල්ලීම හා විසි කිරීම නොකළ යුතු ය.
 - කණ්ඩායමක පළමු පහරදීම එකම ඉරියව්වකදී සිරුරේ කිහිප තැනක වැදී ය හැකි ය.
 - පන්දුව වැලැක්වීමක දී කිහිප දෙනෙකුගේ වැදීම ස්පර්ශ එකක් ලෙස සලකයි.
 - විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දෙන මොහොතේ හෝ ඊට පෙර විරුද්ධ පිලේ බෝලය හෝ ක්‍රීඩකයා ස්පර්ශ කිරීම වරදක් වේ.



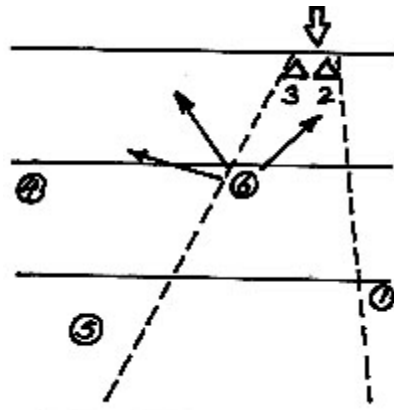
- ක්‍රීඩකයකු දැල යටින් මධ්‍ය රේඛාව හරහා විරුද්ධ පිටිය තම යටි පතුල් එකකින් හෝ දෙකින් ම ස්පර්ශ කිරීම වරදකි. නමුත් යටිපතුලින් භාගයකින් හෝ කොටසක් යාම වරදක් නොවේ. එසේ ම දෙ අත් ද ඇතුළුව යටිපතුල් දෙක හැර සිරුරේ ඕනෑම කොටසකින් විරුද්ධ පිටිය ස්පර්ශ කළ හැකි ය. නමුත් එය ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් ට බාධාවක් නො වන සේ විය යුතු යි. (මධ්‍ය රේඛාව හරහා යටි පතුලේ කොටසකින් විරුද්ධ පිටිය ස්පර්ශ වී ඉතිරි කොටස ඉස්සි තිබීම ද වරදක් නොවේ)

- ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුවට පහරදීමේ දී, වැලැක්වීමේ දී හෝ ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ඕනෑම විටක දී දැලේ උඩ පටියේ (7 cm) වැදීම වරදකි . දැලේ වෙනත් ඕනෑම තැනක ස්පර්ශවීම වරදක් නොවේ. (නමුත් හිතාමතා දැල පහත් කිරීම නො කළ යුතු යි)
- දැල යටින් විරුද්ධ පිලට ගොස් බාධා කිරීම සහ දැලේ ඉහළ සුනම්‍ය දඬු ස්පර්ශ කිරීම වරදක් වේ.
- පිටිය ආරක්ෂා කිරීමේ උපක්‍රම

ප්‍රතිවාදී පිලෙන් ප්‍රහාරයක් එල්ලවන අවස්ථාවේ දී තම පිලෙහි ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වන ආකාරය මෙහි දී දක්වනු ලැබේ. මෙහි දී ප්‍රහාරක පන්දුව පහසුවෙන් ගොඩගැනීම සඳහා විවිධ කණ්ඩායම් විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරනු ලැබේ. ප්‍රධාන වශයෙන් ආරක්ෂණ උපක්‍රම දෙකකි.

1. six up system (අංක 6 ඉදිරියෙනුත්)
2. six back (අංක 6 පසුපසින්)

මෙහි දී 1, 2, 3, 4, 5, 6 යන අංකවලින් ක්‍රීඩක ස්ථාන පෙන්වනුම් කරන අතර ඊතලය මගින් විරුද්ධ පිලේ ප්‍රහාරය පෙන්වනුම් කෙරේ. Δ සලකුණ මගින් වැලැක්වීමට දායකවන ක්‍රීඩකයින් පෙන්වනුම් කෙරේ. අදුරු කරන ලද ප්‍රදේශයෙන් පෙන්වනුම් කෙරෙන්නේ ක්‍රීඩක ආවරණයෙන් සුරක්ෂිත වන ප්‍රදේශ වේ.



- අංක 6 ඉදිරියෙන් යොදන ක්‍රමය (six up) සහ විරුද්ධ පිලේ ප්‍රහාරය අංක 4 ස්ථානයෙන් සිදුවන විට. මෙහි දී සිදුවන්නේ අංක 6 ස්ථානයේ ක්‍රීඩකයා සැම විටම ඉදිරි කලාපය ආසන්නයේ පන්දු ගොඩ ගැනීමට යෙදවීමයි. ඒ අනුව ආවරණවල වැදී පතිත වන පන්දුන් ස්ථාන ගත කරන පන්දුන් මෙහි දී පහසුවෙන් ගොඩ ගත හැකි ය.

- තවද ප්‍රතිවාදී පිලේ 2, 3, ස්ථාන වලින් ප්‍රභා ඵල කරන විටදී ද තම පිලෙන් ආවරණයත්, පන්දු ගොඩ ගැනීමට ක්‍රීඩකයින් විවිධ ලෙස ස්ථාන ගත කිරීමත් කළ හැකි ය.

3. නීත්‍යානුකූල බාධා කිරීම් සහ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සම්බන්ධ නීති රීති -

- නීත්‍යානුකූල බාධා කිරීම්
 - මෙහි දී එක් පිලකට උපරිම කෙටි විවේක 2 ක් සහ ආදේශන 6 ක් හිමිවේ.
 - කෙටි විවේක කාලය තත්පර 30 කි.
 - පිලිගත් ජාත්‍යන්තර තරගවලදී නම් තරග වට 1 - 4 දක්වා තරග වටවලදී කුමන හෝ කණ්ඩායමක් ලකුණු 08 ත් 16 ත් ලබාගන්නා අවස්ථාවල දී විනාඩි 1 බැගින් වූ අනිවාර්ය කෙටි විවේක 2 ක් ද ලබාදේ.
 - ක්‍රීඩක අදේශනවල දී එක් තරග වටයකදී ක්‍රීඩකයෙකුට පිටතට යාමට සහ ඇතුළට ඒමට හැක්කේ එක් වතාවක් පමණි. එයද තමා ක්‍රීඩා කල ස්ථානයට පමණි.
- බාධා කිරීම් සඳහා නුසුදුසු ඉල්ලීම්
 - පන්දුව ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට
 - නලාව පිහින විටක දී
 - ආදේශන සියල්ල අවසාන වූ විට
 - කෙටි විවේක සියල්ල අවසාන වූ විට
 - නීත්‍යානුකූල නො වන ඉල්ලීම්

ඉහත සඳහන් අවස්ථා ක්‍රීඩාව ප්‍රමාද කිරීමක් ලෙස සලකා විනිසුරු ට අවවාද හෝ දඬුවම් ලබාදීම සිදුකළ හැකි ය.

ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා සම්බන්ධ නීති රීති

- ප්‍රධාන පෙලේ තරගවලදී කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් 14 දෙනෙකුගේ නාමලේඛනයක් ඉදිරිපත් කළ හැකි අතර එහි දී ලිබරෝ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනකු නම් කළ හැකි ය. තරගයට පෙර ක්‍රීඩා කරන ලිබරෝ ක්‍රීඩකයින්, නම් කළ යුතු අතර තරගය අතර තුරදී ක්‍රීඩා කරන ලිබරෝ වෙනුවට දෙවන ලිබරෝ මාරු කළ හැකි ය. නමුත් මෙහි දී තරගය පුරාවටම පළමුව ක්‍රීඩා කළ ලිබරෝට ක්‍රීඩා කළ නො හැකි ය.
- පාසල් මට්ටමේ තරග සහ ප්‍රධාන පෙලේ නො වන තරගවලදී ක්‍රීඩකයින් 12 දෙනෙකුගෙන් යුත් නාම ලේඛනයක් දිය යුතු අතර එහි දී එක් ලිබරෝ ක්‍රීඩකයෙක් නම් කළ හැකි ය.
- පසුපෙළ ඕනෑම ක්‍රීඩකයකු වෙනුවෙන් ලිබරෝට මාරුවිය හැකි ය.
- මොහු පසු පෙළ ක්‍රීඩකයකු වන අතර දැලේ උඩපටියට වඩා ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවිය නො හැකි ය.
- පන්දු පිරිනැමීම, වැලැක්වීම, වැලැක්වීමට තැත් කිරීම වරදකි.
- ලිබරෝ විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට උඩුඅත් ක්‍රමයට ඔසවා දෙන පන්දුවට පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවිය නො හැකි ය.
- ලිබරෝට මාරුවිය හැක්කේ ඔහු වෙනුවෙන් පිටතට ගිය ක්‍රීඩකයාට පමණි.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.3 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.3 : උගනිමු නීති හොඳින්, උපක්‍රම යොදමු සැනින්

කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 5.3.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්
 - සැකසූ නෙට්බෝල් පිටියක් සහ නෙට්බෝල කිහිපයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.3.1 :
- ඉහත ශ්‍රේණිවලදී ඉගෙන ගත් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා හා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සිහිපත් කරවන්න.
 - මෙම දක්ෂතා උපයෝගී කරගනිමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිවැරදිව යෙදීමට ක්‍රීඩා පිටියක හා නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් නීතිරීති මාලාවක් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා ඇති බව.
- ආලෝකය හොඳින් ඇති සමතලා තද භූමියක නිවැරදි මිණුම් සහිතව නෙට්බෝල්, ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කළ යුතු බව
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී සමහර ක්‍රීඩිකාවන් වැරදි සිදුකරන බව.
- ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චය සඳහා විනිසුරුවන් ඇතුළු නිලධාරීන් අවශ්‍ය බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 5.3.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් උගනිමු නීති හොඳින්, උපක්‍රම යොදමු සැනින්.

6, 7, 8 වන ශ්‍රේණිවලදී ඔබ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ විවිධ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඇති අතර ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වලද නිරත වී ඇත. ක්‍රීඩාවක් සාර්ථක කර ගැනීමට බොහෝ විට සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටියක්, උපකරණ, නීතිරීති හා විනිශ්චයකරුවන් අවශ්‍ය වේ.

පහත දැක්වෙන්නේ නෙට්වෝක් ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත කරන සම්මත නීතිරීති කිහිපයකි.

- ක්‍රීඩා පිටියේ මිණුම්, උපකරණ ඒවා සකස් විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ නීති.
- ක්‍රීඩා කණ්ඩායම, ස්ථාන, නාම ක්‍රීඩා කිරීමේ කාලය පිළිබඳ නීති
- නෙට්වෝල් තරගයක් පැවැත්වීමට අවශ්‍යවන නිලධාරීන් හා ඒ අයට අයත් කාර්යයන් පිළිබඳ නීති
- ඉහත දැක්වෙන නීතිවලින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන නීති පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සෙසු සාමාජිකයන් සමඟ සාකච්ඡා කොට ඔබ මාතෘකාවට අදාළ නීති හඳුනාගන්න.
- ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන් භාවිත කොට එම නීති දැක්වීම සඳහා සුදුසු සටහනක් නිර්මාණශීලීව සකස් කරන්න.
- නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව යැවීමේ දී හා පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී භාවිත කළ හැකි උපක්‍රමයක් බැගින් නිර්මාණය කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සමඟ නිර්මාණය කළ උපක්‍රම නිවැරදිව ප්‍රභූණුවන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 85 යි)

පියවර 5.3.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- සිසුන් නිවැරදි කරන ලද ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඇමුණුම 5.3.1 ට ඇතුළත් පත්‍රිකාවේ නෙට්වෝල් ක්‍රීඩාවේ පළමු කොටසේ ක්‍රීඩාව සංවිධානය කිරීම යටතේ ඇති නීතිරීති ප්‍රධාන වශයෙන් පහත සඳහන් කරුණු යටතේ දැක්විය හැකි බව.
 - උපකරණ සම්බන්ධ නීති (පිටිය, ගෝල් කණු, පන්දුව, ක්‍රීඩිකාවන්)
 - ක්‍රීඩාව පවත්වන කාලය සම්බන්ධ නීති
 - නිලධාරීන් සම්බන්ධ නීති (විනිශ්චයකරුවන්, ලකුණු තබන්නන්, කාල සණකයින්, නායිකාවන්)
 - ක්‍රීඩා කණ්ඩායම සම්බන්ධ නීති
 - ප්‍රමාද වී පැමිණෙන්නන් සම්බන්ධ නීති
 - ආදේශකයින් සම්බන්ධ නීති
 - ක්‍රීඩාව නැවැත්වීම සම්බන්ධ නීති
- සාධාරණව තරඟ කිරීම සඳහා නීතිරීති අවශ්‍ය බව.
- විනිසුරු තීරණවලට ගරු කරමින් නීති ගරුකව ක්‍රීඩා කිරීම, සාර්ථක නෙට්වෝල් ක්‍රීඩිකාවක් වීමට ඉවහල් වන බව.
- ක්‍රීඩිකාවන් තම කණ්ඩායම, ක්‍රීඩා පිටිය හා නීතිරීති පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටිය යුතු බව

- කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් අතර විවිධ ක්‍රමවලට පන්දුව යවමින් තම ගෝල් කණුව කරා ගෙන යෑම නීතිරීතිවලට අනුකූලව සිදු කළ යුතු බව.
- උපක්‍රමශීලීව ක්‍රීඩා කිරීමෙන් තරග ජය ගත හැකි බව.
- උපක්‍රම විවිධ අවස්ථාවලදී විවිධ ආකාරයෙන් යොදාගත හැකි බව.
- පාසල් මට්ටමේ තරගවලදී ක්‍රීඩාව පවත්වන කාලය පහත සඳහන් පරිදි බව.

අවු 15 න් පහළ - මිනිත්තු 10- 3 - 10

අවු 17 න් පහළ - මිනිත්තු 15- 3 - 15

අවු 19 න් පහළ - මිනිත්තු 20- 3 - 20

(මිනිත්තු 20 යි)

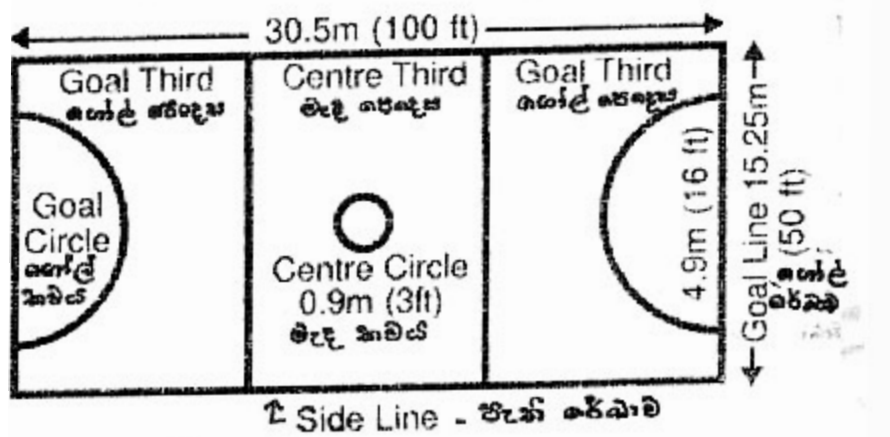
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාවේදී භාවිතවන ක්‍රීඩා පිටිය, ක්‍රීඩා උපකරණ මිනුම් සහිතව සටහනක් මගින් පැහැදිලි කරයි.
- හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව යැවීමේ දී භාවිත කළ හැකි උපක්‍රමයක් නිවැරදිව ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව ලබාගැනීමේ දී භාවිත කළ හැකි උපක්‍රමයක් විස්තර කරමින් නිවැරදිව කර පෙන්වයි.
- යමක් කියවා තේරුම් ගෙන නිර්මාණශීලීව කරුණු ගොනු කරයි.
- ජයග්‍රහණ සඳහා විවිධ උපක්‍රම අනුගමනය කරයි.

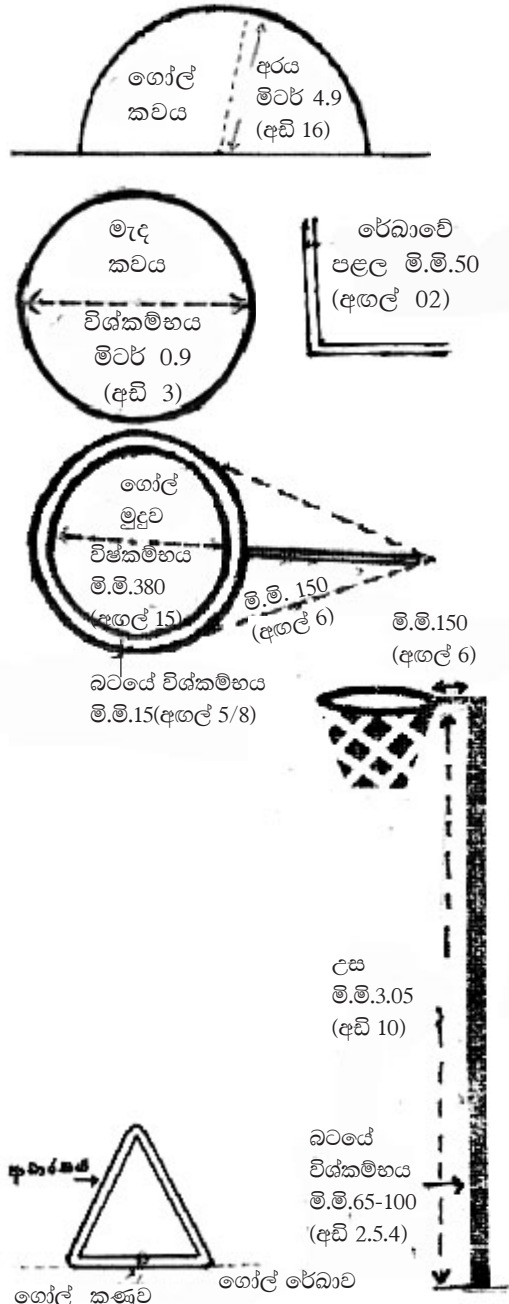
ඇමුණුම 5.3.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හඳුන්වාදෙනු ලබන්නේ ජාත්‍යන්තර හෙට්‍රිකෝල් සම්මේලනය මගිනි. හෙට්‍රිකෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රධාන නීති 21 ක් යටතේ පාලනය වේ.
- හෙට්‍රිකෝල් නීතිරීති සංග්‍රහයේ පළමු කොටසේ ක්‍රීඩාව සංවිධානය කිරීම යටතේ පහත සඳහන් නීතිරීති ක්‍රියාත්මක වේ.
- 1 නීතිය - උපකරණ ක්‍රීඩා පිටිය



- දිග මීටර් 30.5 (අඩි 100) - දිග රේඛා, පැති රේඛා (Side line) නමින් හැඳින්වේ.
- පළල මීටර් 15.25 (අඩි 50) - කෙටි රේඛා, ගෝල් රේඛා (Goal line) නමින් හැඳින්වේ.
- ක්‍රීඩා පිටිය සමතල, සවිමතුපිටක් විය යුතු ය.
- ක්‍රීඩා පිටිය සමාන කොටස් තුනකට දිග අතට බෙදා ඇත. ගෝල් කව පෙදෙස, ගෝල් පෙදෙස නමින් ද මැද කොටස, මැද පෙදෙස නමින් ද හැඳින්වේ.
- පිටිය වටා මීටර් 3 ක නිදහස් පෙදෙසක් සකස් වී තිබිය යුතු ය.
- ගෝල් රේඛාවේ මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යය කේන්ද්‍ර කරගත් මීටර් 4.9 (අඩි 16) ක අරය ඇති අර්ධ කවය බැගින් ගෝල් පෙදෙසේ ඇඳ ඇත. මෙය ගෝල් කවය ලෙස හැඳින්වේ.
- පිටියේ හරි මැද විශ්කම්භය මීටර් 0.9 (අඩි 3) ක වෘත්තයකි. එය මැද කවය ලෙස හැඳින්වේ.
- සියලුම රේඛා පිටියේ කොටසක් ලෙස සලකන අතර රේඛාවල පළල මි. මි 50 (අඟල් 2) කි. රේඛා පැහැදිලිව පෙනෙන ලෙස සුදු පාටින් විය යුතු ය.
- ගෝල් කණුව උස - මි.3.05 (අඩි 10)
- ගෝල් මුදුවේ විශ්කම්භය - මි.මි. 380 (අඟල් 15)
- මුදුව තනා ඇති වානේ බටයේ විශ්කම්භය මි. මි. 15 (අඟ 5/8)''
- මුදුව කණුව මුදුනට සවිකිරීමේදී ඉදිරියට නෙරා ඇති කොටසේ ප්‍රමාණය මි.මි.150 (අඟල් 6)
- ගෝල් කණුවේ බටයේ විශ්කම්භය මි.මි. 65-100 දක්වා (අඟල් 2.5 - අඟල් 4)
- ගෝල් කණුව මත යොදන ආරක්ෂක දවටනයේ ඝනකම - මි.මි. 50 (අඟල් 2 යි) සම්පූර්ණ කණුවම ආවරණය විය යුතු ය.
- කණුව වලක් තුළ සිටුවිය යුතු ය. නැතහොත් ක්‍රීඩා පිටිය තුළට නෙරා නොයනසේ ලෝහ ආධාරකයක් මත සවිකළ යුතු ය.
- පන්දුවේ වට ප්‍රමාණය මි. මි. 690- මි.මි.710 දක්වා වේ. (අඟල් 27 - අඟල් 28)



- පන්දුවේ බර ග්‍රෑම් 400 - ග්‍රෑම් 450 දක්වා වේ.
(අවුන්ස 14 - අවුන්ස 16)
- නෙට්බෝලයක් හෝ නො. 5 පාපන්දුවක් විය යුතු ය.
- ක්‍රීඩිකාවෝ පළඳින පාවහන් සැහැල්ලු ද්‍රව්‍යයකින් තැනූ ඒවා විය යුතු අතර උල් සහිත පතුල් ඇති පාවහන් පැළඳීමට අවසර නැත.
- ක්‍රීඩක ස්ථාන හඳුන්වන අක්ෂර සහිතව තම පිලට අදාළ ක්‍රීඩා ඇඳුමක් ඇඳ සිටිය යුතු ය. මෙම අක්ෂර මි.මි. 150 (අඟල් 6) ක උසකින් යුතු ව, ඇඳුමෙහි ඉතට ඉහළින් ඉදිරිපස හා පිටුපස පැළඳිය යුතු ය.
- මංගල මුදුව හැර ආහරණ පැළඳිය නොහැකි ය.
- මංගල මුදුවද පටියකින් වෙලිය යුතු ය.
- ඇඟිලිවල නියපොතු කොටට කපා තිබිය යුතු ය.
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා අතේ මැණික් කටුවේ පළඳින වළල්ල, වෙළුමක් යොදා පැළඳීමට අවසර ඇත.



2 නීතිය - ක්‍රීඩා කිරීමේ කාලය

- එක් තරගයක් කාර්තුව හතරකින් යුක්ත වේ.
 1. කාර්තුව මිනිත්තු 15 යි
මිනිත්තු 03 විවේකය
 2. කාර්තුව මිනිත්තු 15 යි
මිනිත්තු 5 හෝ 10 ක විවේකය
 3. කාර්තුව මිනිත්තු 15 යි
මිනිත්තු 03 විවේකය
 4. කාර්තුව මිනිත්තු 15 යි
- සෑම කාර්තුවක් අවසානයේ කණ්ඩායම් පැති මාරු කළ යුතු ය.
- කණ්ඩායමකට තරග දෙකකට හෝ වැඩි ගණනකට සහභාගිවීමට සිදුවන්නේ නම් එක් තරගයක් මිනිත්තු 40 යකින් සමන්විත වේ. තරග අර්ධ දෙකකි.
මිනිත්තු 20 - මිනිත්තු 5 විවේකය - මිනිත්තු 20 යි
- අනතුරක දී කාලය අවශ්‍ය වූ විට විනිසුරුවන් ඒ බව කාලසනකවරුන්ට දන්විය යුතු ය. එම කාලය එම කාර්තුවට හෝ අර්ධයට එකතු කළ යුතු ය. දඬුවම් විදුමක් ගැනීමේ දී හැර අනෙක් කිසිම අවස්ථාවකදී අමතර කාලයක් නොදිය යුතු ය.
- තරගයක් අවසානයේ දී දෙපිලම සම ලකුණු ලබාගෙන තිබේ නම්, අමතර විනාඩි 07 ක කාලයක් ලබා දී නැවත තරගය පවත්වනු ලැබේ. විවේකයකින් තොරව වී. 3 1/2

දී පැති මාරු කරනු ලබන අතර ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරු හෝ ආදේශනවලට අවසර නොමැත. ලබාදුන් අමතර කාලය අවසානයේදී ද ලකුණු සම තත්ත්වයේ තිබේ නම් සංඥාවකින් දැනුම් දෙමින් එක කණ්ඩායමක් අනෙක් කණ්ඩායමට වඩා ලකුණු දෙකක පරතරයකට පැමිණෙන තුරු ක්‍රීඩාව කරගෙන යනු ලැබේ.

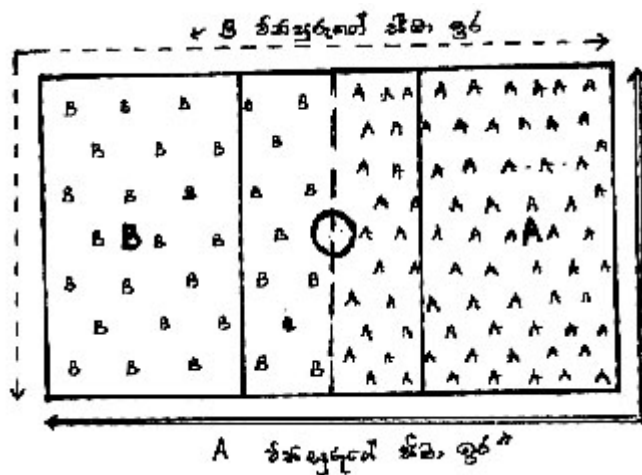
3 නීතිය -

නිලධාරීන්

- තරඟ නිලධාරීන් → විනිසුරුවන් ලකුණු සටහන් කරුවන්, කාලසහකයින්, තරඟයක් ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම, ලකුණු සටහන් කරුවන් දෙදෙනා සහ කාල සහකයින් දෙදෙනා, නිලධාරීන් සඳහා සුදානම් කර ඇති ආසනවල වාඩිවී සිටිය යුතු ය.
- කණ්ඩායම් නිලධාරීන් → පුහුණුකරු, කළමනාකරු, නායිකාව, අමතර දෙදෙනෙක්
- පුහුණුකරු → කළමනාකරු → අමතර තිදෙනෙක් (ඉන් එක් අයකු භෞතික විකිත්සක විය යුතු ය) හා කණ්ඩායමේ අතිරේක ක්‍රීඩිකාවන් පස්දෙනා කණ්ඩායම් නිලධාරීන් සඳහා සුදානම් කර ඇති ආසනවල වාඩිවී සිටිය යුතු ය.

විනිශ්චයකරුවන්

- ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම හා තීරණ දීම සඳහා විනිශ්චයකරුවන් දෙදෙනකු සිටිය යුතු ය. විනිශ්චයකරුවන්ගේ තීරණ අවසාන තීරණය වන අතර ඉල්ලීමකින් තොරව දෙන තීරණයක් විය යුතු ය.
- ක්‍රීඩාව ඇරඹීම, නැවත ඇරඹීම හා නැවත්වීම විනිසුරුගේ නලාහඩ අනුව සිදු කරයි.
- කාසියේ වාසිය ලබාගත් විනිසුරු පාලනය කරණු ලබන්නේ උතුරු දිශාවට ඇති අර්ධයයි.
- විනිසුරුවන් සුදු හෝ ක්‍රීම් පාට ඇඳුමක් ඇඳීම වඩා සුදුසුය. සුදුසු පාවහන් පැළඳිය යුතු ය.



• මු

3 කු ය.

- තමා පාලනය කරන කොටසේ සෑම ලකුණක් ලැබීමෙන් පසුව නැවත ක්‍රීඩාව ඇරඹිය යුතු ය.
- ක්‍රීඩාව හොඳින් බලාගෙන පාලනය කිරීම සහ තීරණ ගැනීම සඳහා පැති රේඛා සහ ගෝල් රේඛා පිටුපසින් පහසු ආකාරයට යා යුතු ය.
- වැරදි සහ දඬුවම කුමක්දැයි ප්‍රකාශ කළ යුතු ය. තීරණ වැඩි දුරටත් පැහැදිලි කිරීමට අවශ්‍ය පරිදි හස්ත සංඥා පාවිච්චි කළ යුතු ය.

ලකුණු තබන්නන් -

- ලකුණු තබන්නන් දෙදෙනෙක් සිටිය යුතු ය.
- ලකුණු සහ මැද යැවුම නිවැරදිව සටහන් කළ යුතු ය.
- සියලුම අසාර්ථක වූ විදුම් පිළිබඳව සටහනක් තැබිය යුතු ය.
- විනිශ්චයකරු විසින් ඉල්ලීමක් කළහොත් නිවැරදි මැද යැවුම පිළිබඳව සංඥා කළ යුතු ය.

කාල සහකයින් -

- කාලසහකයින් දෙදෙනෙක් සිටිය යුතු ය.
- ක්‍රීඩාව විනිශ්චයකරු විසින් නලා ශබ්දයෙන් ඇරඹීම සමගම කාලය තැබිය යුතු අතර සෑම ක්‍රීඩා වටයක් අවසානයේ දී කාලය නිමවූ බව විනිශ්චයකරුට දැන්විය යුතු ය.
- විනිශ්චයකරුගේ උපදෙස් පරිදි ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ කල්හි ක්‍රීඩාව අත්හිටුවීමට ගත් කාලය එය සිදුවන කාර්තුවට හෝ අර්ධයට එකතු කළ යුතු ය.

නායිකාවන්

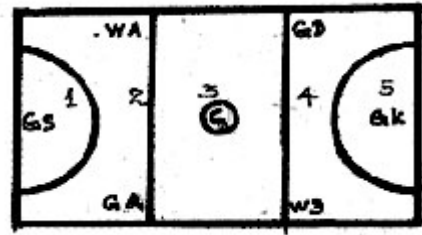
- විදුම් කවය හෝ පළමුවන මැද යැවුම පිළිබඳ අයිතිය තෝරා ගැනීම පිණිස කාසිය උඩදමා එහි තීරණය අදාළ විනිශ්චයකරුවන්ට දැන්විය යුතු ය.
- විවේක කාලය තුළදී හෝ අසනීපයක්, අනතුරක් සඳහා ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ පසු තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකාවන්ගේ ස්ථාන මාරු කිරීම ගැන හෝ ආදේශකයින් යොදන බව විනිශ්චයකරුවන්ට සහ විරුද්ධ පිලේ නායිකාවට දැනුම් දිය යුතු ය.
- යම් නීතියක් පිළිබඳ නිරාකරණයක් අවශ්‍ය වූ විටක විවේක කාලය තුළදී හෝ ක්‍රීඩාව අවසානයේ දී විනිශ්චයකරුවන්ගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසිය යුතු ය.

4 නීතිය - කණ්ඩායම

- කණ්ඩායමක් ක්‍රීඩකාවන් හත්දෙනෙකුගෙන් යුක්තය.
 - විදින්නිය GS - Goal Shooter
 - ආක්‍රමණය කරන්නිය GA - Goal Attack
 - අංශ ආක්‍රමනය කරන්නිය WA - Wing Attack
 - මැද සිටින්නිය C - Centre
 - අංශ රකින්නිය WD - Wing Defence
 - රකින්නිය GD - Goal Defence
 - විදුම් රකින්නිය GK - Goal Keeper

- රූප සටහනින් දැක්වෙන්නේ ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමේදී ක්‍රීඩිකාවන් සිටිය යුතු ස්ථාන සහ එක් එක් ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා පෙදෙස් ය.

GS	-	1, 2
GA	-	1, 2, 3
WA	-	2, 3
C	-	2, 3, 4
WD	-	3, 4
GD	-	3, 4, 5
GK	-	4, 5



- තරගයක් ආරම්භ කිරීමේ දී අවම වශයෙන් ක්‍රීඩිකාවන් පස් දෙනෙක් සිටිය යුතු ය. මැද සිටින්නී පැමිණ නොමැති නම්, වෙනත් ක්‍රීඩිකාවක එම ස්ථානය ගත යුතු ය.
- කණ්ඩායමක් සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් දොළොස් දෙනෙකු (12) ලියා පදිංචි කළ හැකි ය. තරගය ආරම්භ කිරීමට පෙර ලකුණු සටහන්කරුවන් වෙත වාර්තා කළ යුතු ය.
- එක් තරග වාරයක් සඳහා ආදේශකයින් කැමති ප්‍රමාණයක් සහභාගි කරවීමට අවසර ඇත. මෙම ආදේශ කිරීම කළ හැක්කේ විවේක කාලයේ දී හෝ තුවාලයක් අසනීපයක් සඳහා පිටියෙන් ක්‍රීඩිකාවන් වෙන්වූ විටය.

5 නීතිය -

ප්‍රමාද වී පැමිණෙන ක්‍රීඩිකාවන්

- ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීමෙන් පසු පැමිණෙන කිසිම ක්‍රීඩිකාවකට ප්‍රමාදවීම නිසා ඇතිවූ පුරප්පාඩු පිරවූ ක්‍රීඩිකාවගේ ස්ථානය ගැනීමට අවසර දෙනු නොලැබේ.
- ක්‍රීඩාව කරගෙන යන අතර ප්‍රමාදවී පැමිණි ක්‍රීඩිකාවකට පිටියට ඇතුළුවීමට අවසර නැත. එහෙත් විනිශ්චයකරුට දැන්වීමෙන් පසු පහත දැක්වෙන අවස්ථාවක දී එසේ ඇතුළුවීමට ඉඩ ඇත.
 - ලකුණක් ලබාගත් පසුව- මෙවිට ඇය කණ්ඩායමේ හිස්ව ඇති ස්ථානයට යා යුතු ය.
 - විවේක කාලයෙන් පසුව
 - අසනීපයක් හෝ අනතුරක් සඳහා ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ පසු.

6 නීතිය -

ආදේශ කිරීම (අතිරේක ක්‍රීඩිකාවන්)

- ක්‍රීඩිකාවන් ආදේශ කිරීම කළ හැක්කේ පහත දැක්වෙන අවස්ථාවලදී ය.
 - විවේක කාලයේ දී
 - අනතුරකදී , අසනීපයකදී ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ අවස්ථාවක දී
- ආදේශකයන් යොදන අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා කරන ස්ථාන මාරු කළ හැකි ය.

- ක්‍රීඩිකාවන් ආදේශ කිරීමකදී හෝ ස්ථාන මාරුකිරීමකදී විනිශ්චයකරුවන්ට සහ විරුද්ධ පිලේ නායිකාවට දැනුම්දීම කණ්ඩායම් නායිකාවගේ වගකීම වේ.
- අවශ්‍ය වූයේ නම් විරුද්ධ පිලටද ක්‍රීඩිකාවන් ආදේශ කිරීම හෝ ස්ථාන මාරු කිරීමට අවසර ඇත.
- ආදේශ කරන ක්‍රීඩිකාවන් සංඛ්‍යාව සීමාකර නැත. ලේඛණගත 12 දෙනාගෙන් විය යුතු ය.

7 නීතිය - නැවැත්වීම

- අනතුරක දී හෝ අසනීපයකදී ක්‍රීඩාව නතර කරනු ලැබේ. මෙසේ එම ක්‍රීඩිකාවට නැවත ක්‍රීඩාවට සහභාගීවීමට හැකිද යන්න තීරණය කිරීම සඳහා ක්‍රීඩාව නැවැත්වූ අවස්ථාවේ සිට විනාඩි 02 ක කාලසීමාවක් දෙනු ලැබේ.
- ක්‍රීඩාව නතර කිරීමට විනිශ්චයකරු විසින් නලාව පිඹීමෙන් සංඥා නිකුත් කර කාලය තබන්නාට ගතවන කාලය පිළිබඳ සටහන් කරගන්නට උපදෙස් දිය යුතු ය.
- විනිශ්චයකරු විසින් කාලය තබන්නාට සංඥාවක් කර නැවත ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා නලාව පිඹිනු ලැබේ.
- පහත සඳහන් අවස්ථාවල හැර ක්‍රීඩාව නවත්වන විට පන්දුව තිබුණ ස්ථානයේම සිට ක්‍රීඩාව කරගෙන යනු ලැබේ.
 - පන්දුව පිටියෙන් පිටතට ගිය විටකදී නම් තුළට දැමීමක් දෙනු ලැබේ.
 - ක්‍රීඩාව නතර කරන විට පන්දුව අතැතිව සිටි ක්‍රීඩිකාව තීරණය කර ගැනීමට අපහසු වූ අවස්ථාවක හෝ පන්දුව පිටිය මත තිබුණහොත් හෝ එවැනි අවස්ථාවලදී පන්දුව තිබූ ස්ථානයට ඉතාම ආසන්නව එම පෙදෙස් ක්‍රීඩා කළ හැකි දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු අතර උඩ දැමීමක් දෙනු ලැබේ.
 - ක්‍රීඩාව නතර කරන විට බාධා කිරීමක් හෝ සට්ටනයක් සිදුවී තිබුණි නම් එවැනි අවස්ථාවක එය සිදුවූ තැන සිට වරදකරුට දඬුවමක් දී ක්‍රීඩාව කරගෙන යනු ලැබේ.
- අනතුරකදී හෝ අසනීපයක දී ක්‍රීඩාව නතර කළ විට එම කාලය තුළ අනෙකුත් ක්‍රීඩිකාවන් පිටිය තුළ සිටිය යුතු ය. මේ අවස්ථාවේ උපදෙස් දීමට අවසර නැත.
- අනතුරකදී හෝ අසනීපයක දී ක්‍රීඩාවට සහභාගීවීමට නොහැකි වූ ක්‍රීඩිකාව සඳහා ආදේශකයකු යොදවා නොමැති නම් එම ක්‍රීඩිකාව නැවත එම ක්‍රීඩාවට සහභාගීවීමට ඉදිරිපත් වන්නේ නම් ඒ බව විනිශ්චයකරුට දැන්වීමෙන් පසු ඇය හිස්වූ ස්ථානයට ඇතුළත් කරනු ලබන්නේ,
 - සාර්ථක විදුමක් සිදුවූ පසු
 - අනතුරකදී හෝ අසනීපයක දී නතර කරනු ලැබූ විට
 - විවේක කාලය ලැබුණ වහාම
- පහත සඳහන් ආකාරයේ හදිසියකදී විනිශ්චය කරුට ක්‍රීඩාව නතර කළ හැකි ය.
 - උපකරණ, පිටිය, කාලගුණය හෝ පිටියෙන් පිටත ඇති යම් බාධා වලදී.
 - ක්‍රීඩිකාවගේ ශරීරය හෝ ඇගේ ඇඳුම හා සම්බන්ධ දෙයක දී

- කාලය තබන්නාට ගතවන කාලය පිළිබඳ සටහන් කරගන්නට උපදෙස් දිය යුතු ය. නතර කිරීම සඳහා දියයුතු කාලය කොපමණදැයි විනිශ්චයකරු විසින් තීරණය කළ යුතු අතර හැකි ඉක්මනින් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කළ යුතු ය.

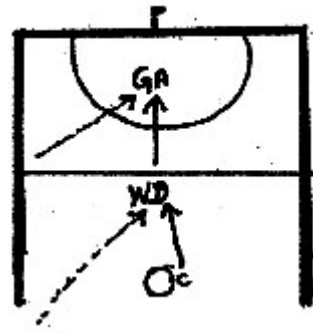
විනය

- ක්‍රීඩිකාවන්ගේ විනය
නීති කඩ කිරීමට හා ක්‍රීඩාවේ සාර්ධර්ම, යහපත් ලක්ෂණවලට පටහැනි වන නීතියෙන් බැඳී නැති ක්‍රීඩාවන් අනුගමනය කිරීමට අවසර දෙනු නො ලැබේ.
මෙයට ඇතුළත් වන්නේ
- නීති කඩ කිරීම
 - i ලකුණක් ලබා ගැනීම හා නැවත ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන අතරතුරදී
 - ii පන්දුව පිටියෙන් පිටත ගිය තැන සිට තුළට දමීමක් ගන්නා අතර තුරදී
 - iii පිටිය තුළදී දඬුවමක් ප්‍රදානය කළ අවස්ථාවේ සිට එය ලබාගන්නා අවස්ථාව අතර තුරදී
 ඒ සඳහා දඬුවම
ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කළ වහාම විනිශ්චයකරු වරදට දඬුවම දෙනු ලැබේ. එසේ කරන්නේ වරද නොකළ පිලට අවාසියක් නොවන්නේ නම් ය.
- හිතාමතා ක්‍රීඩාව පමා කිරීම.
ඒ සඳහා දඬුවම - වරද නොකළ පිලට අවාසියක් සිදු නොවේ නම් නිදහස් යැවුමක් ලබා දීම.
- පිටියෙන් පිටත ගිය පන්දුව රැගෙන ඒමට හෝ තුළට විසිකිරීමක් ගැනීම සඳහා පිටියෙන් පිටත ගිය ක්‍රීඩිකාවක් පිටිය තුළට ඇතුළුවීම හිතා මතා වැළැක්වීම.
ඒ සඳහා දඬුවම - දඬුවම් යැවුමක්, දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදුමක් දීම, (වරදකරු සිට තැන සිට)
- විනිශ්චයකරුට ක්‍රීඩිකාවක පිටියෙන් පහ කළ හැකි ය. නමුත් එසේ කළ යුත්තේ සාමාන්‍ය දඬුවම් සුදුසු මදි බව පෙනී ගියහොත් හා දරුණු අවස්ථාවකදී අවවාද කිරීමෙන් පසුව පමණි.
- ක්‍රීඩාවේ නියම කළ කාලයක් තුළ ක්‍රීඩිකාවක පිටියෙන් පිටත තැබිය හැකි ය.
 - ඊළඟ ලකුණු ලබන තුරු , ඊළඟ විවේකය වනතුරු හෝ ක්‍රීඩාව නවත්වන තුරු
- ක්‍රීඩිකාවක් පිටියෙන් පහකළ විට ඇගේ ස්ථානය ගැනීමට අමතර ක්‍රීඩිකාවක් යෙදිය නොහැකිය. මැද සිටින්නිය පිටියෙන් පහ කළහොත් ක්‍රීඩාව නොකඩවා ගෙනයෑම සඳහා එක් ක්‍රීඩිකාවක් පමණක් වෙනස් කිරීමට ඉඩ දෙනු ලැබේ. ඊළඟ විවේකය වනතුරු එම ක්‍රීඩිකාව මැද සිටින්නිය ලෙස ක්‍රීඩාව කරගෙන යා යුතුය. පිටියෙන් ඉවත් කිරීමේ කාලය අවසානයේදී ඉවත් කළ ක්‍රීඩිකාව හිස්වූ ස්ථානයට ගත යුතු ය.
- ක්‍රීඩාව පැවැත්වෙන අතර තුරේ දී අංශ රේඛා අසල රැඳී සිට පුහුණු උපදෙස්දීම පිළිබඳ අවවාද කිරීමේ අයිතිය විනිශ්චයකරුට හිමිය.
- තරගයක් ආරම්භ කිරීමට හා විවේක අවසානයට තත්පර 30 කට ප්‍රථම විනිසුරුවන් විසින් කණ්ඩායම් වලට දැනුම් දිය යුතු ය.

- තත්පර 10 දැනුම් දීමේ දී කණ්ඩායම් තම ස්ථානවලට ගොස් තරග ආරම්භ කිරීමට හෝ නැවත ආරම්භ කිරීමට සූදානම් විය යුතු ය.
- එසේ ක්‍රීඩා පිටියට පැමිණීමට අසමත් වුවහොත් තරග ප්‍රමාද කිරීමේ වරදට දඬුවම් දෙනු ලැබේ.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ උපක්‍රම, මැද යැවුමේ දී පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී, වැළැක්වීමේ දී හා විදීමේ දී ආදී වශයෙන් විවිධ අවස්ථාවල යොදාගත හැකිය.

- මැද යැවුමේ දී තම ගෝල් පෙදෙසේ මැද රේඛාවට ආසන්නව පන්දුව ලබාගෙන ගෝල් සීමාව තුළ සිටින තම ක්‍රීඩිකාවට යැවීම.
- ප්‍රතිවාදී පිලේ දුර්වල ක්‍රීඩිකාවන් හඳුනාගෙන එම ක්‍රීඩිකාවන් අහිඛවා එන තම ක්‍රීඩිකාවට වැඩිපුර පන්දුව යැවීම.
- පන්දුව ලබා ගැනීමේ දී ක්‍රීඩා පිටියේ තම ගෝල් කණුව දෙසට නිවැරදිව ස්ථාන ගතවීම.
- විවිධ ස්ථානවලට වලනය වෙමින්, මගහරවමින් පන්දුව ලබා ගැනීම.
- පන්දුවේ ගමන් මග නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම.
- පන්දුවේ වේගය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම.
- වැළැක්වීමේ දී ප්‍රතිවාදීන් ගෝලයක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථා සීමා කිරීම හා පමා කිරීම
- තම GA විදුම් සීමාවට යාමට පහසු වන පරිදි ප්‍රතිවාදී පිලේ GD ගේ ගමන් මග අවහිර කිරීම.
- විදුම් සීමාව තුළ දී ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු සමීපව සිටිය දී රකින ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් මිදි නිත්‍යානුකූලව පන්දුව යැවීමට අවශ්‍ය දුරක් නොමැති විට පන්දුව බිම හෙප්පා ලබාදීම.
- විවිධ රටා අනුව පන්දුව රැගෙන යමින් ක්‍රීඩා කිරීම.



- නීතියේ වාසිය ලබමින් යෙදා ගත හැකි උපක්‍රම.
GA ට මැද කොටසේදී GD ගෙන් දඬුවම් විසිකිරීමක් ලැබෙන අවස්ථාවලදී GA විසින් කළ යුත්තේ තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවට එම දඬුවම් විසිකිරීම ගැනීමට අවස්ථාව දීමෙන් විදුම් කවය තුළට දිවීම හා GD පැමිණීමට ප්‍රථම පන්දුව ලබාගෙන විදුමක් සිදුකිරීමය. එම අවස්ථාවේ දී GS විදුම් කවය තුළින් පන්දුව ලබාගැනීමට මෙන් පිටතට දිවීමෙන් පන්දුව GA ට ලබාගැනීමට වඩාත් පහසු කරයි. GA, GS ට විදුම් සීමාවෙන් පිටතදී ලැබෙන දඬුවම් විසිකිරීමක දී මෙම උපක්‍රමය භාවිත කිරීමෙන් පහසු විදුමක් ලබාගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.4 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.4 : අවනතව නීතියට - ජයගමු උපක්‍රමිකව

කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 5.4.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පැන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.4.1 :
- තමන් නැරඹූ පාපන්දු ක්‍රීඩාවක් මතකයට නගා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරවන්න.
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා උපක්‍රම පිළිබඳව පෙර පාඩම් වලදී ඉගෙන ගත් දෑ සිහිපත් කරවන්න.
 - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නියැලීමේ දී නීති රීතිවලට අවනතව ක්‍රියා කිරීමේ වැදගත්කම සාකච්ඡාවක් මගින් ඉස්මතු කරන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් නීති රීති මාලාවක් ඇති බව.
- සම්මත මිණුම් සහිතව ක්‍රීඩා පිටිය සකස් කළ යුතු බව.
- ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ජයග්‍රහණය උදෙසා විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.4.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් අවනතව නීතියට - ජයගමු උපක්‍රමිකව

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති රීති බොහොමයක් ඇත. එසේ ම තරගයක් ජයග්‍රහණය කිරීම සඳහා කණ්ඩායම් තුළින් විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරන අවස්ථා ඔබ දකින්නට ඇත. පහත දැක්වෙන්නේ පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී යොදා ගන්නා නීති රීති හා භාවිත කරන උපක්‍රම කීපයකි.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී සිදු කරන බරපතල වැරදි හා යොදාගනු ලබන නිශ්චිත උපක්‍රම.
- ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේ දී සිදු කරන සාමාන්‍ය වැරදි හා යොදාගනු ලබන නිශ්චිත උපක්‍රම.
- ක්‍රීඩා පිටියේ මිණුම් උපකරණ හා ඒවා සකස්විය යුතු ආකාරය දැක්වෙන නීති හා යොදාගනු ලබන කණ්ඩායම් උපක්‍රම.
- ඉහත දැක්වෙන නීති රීති හා උපක්‍රමවලින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන නීති රීති හා උපක්‍රම පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.

- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ කොටස හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සෙසු සාමාජිකයින් හා එක්ව මාතෘකාවට අදාළ ව කරුණු ගොනු කරන්න.
- සාධාරණ පාපන්දු තරගයක් සඳහා ක්‍රීඩා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ සැවොම එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන් භාවිත කරමින් අදාළ නීති රීති හා උපක්‍රම දැක්වීම සඳහා සුදුසු පොත් පිටුවක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබේ නිර්මාණ හා අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 90 යි)

පියවර 5.4.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මග පෙන්වීම

- තොරතුරු පත්‍රිකාවද උපයෝගී කරගනිමින් පහත කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නියැලීමේ දී පිළිපැදිය යුතු නීති රීති පහත සඳහන් කරුණු යටතේ දැක්විය හැකි බව.
- උපකරණ සම්බන්ධ නීති (ක්‍රීඩා පිටි, ගෝල් කණු, පන්දුව)
- ක්‍රීඩකයින් කරනු ලබන සාමාන්‍ය වැරදි සහ සම්බන්ධ නීති රීති
- ක්‍රීඩකයින් කරනු ලබන බරපතල වැරදි හා සම්බන්ධ නීති රීති
- ක්‍රීඩකයින් කරනු ලබන වැරදි සඳහා දෙනු ලබන දඬුවම්.
- විනිසුරු තීරණවලට ගරු කරමින් නීති ගරුකව ක්‍රීඩා කිරීම සාර්ථක පාපන්දු ක්‍රීඩකයකු වීමට ඉවහල් වන බව.
- නීති කඩ කිරීම, කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩා කරන සාමාජික සංඛ්‍යාව අඩු වීමට හේතුවක් වන බව.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උපක්‍රම විවිධාකාරයෙන් විවිධ අවස්ථාවලදී යොදාගත හැකි බව.
- උපක්‍රම භාවිත කිරීමෙන් තරග ජයග්‍රහණය කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

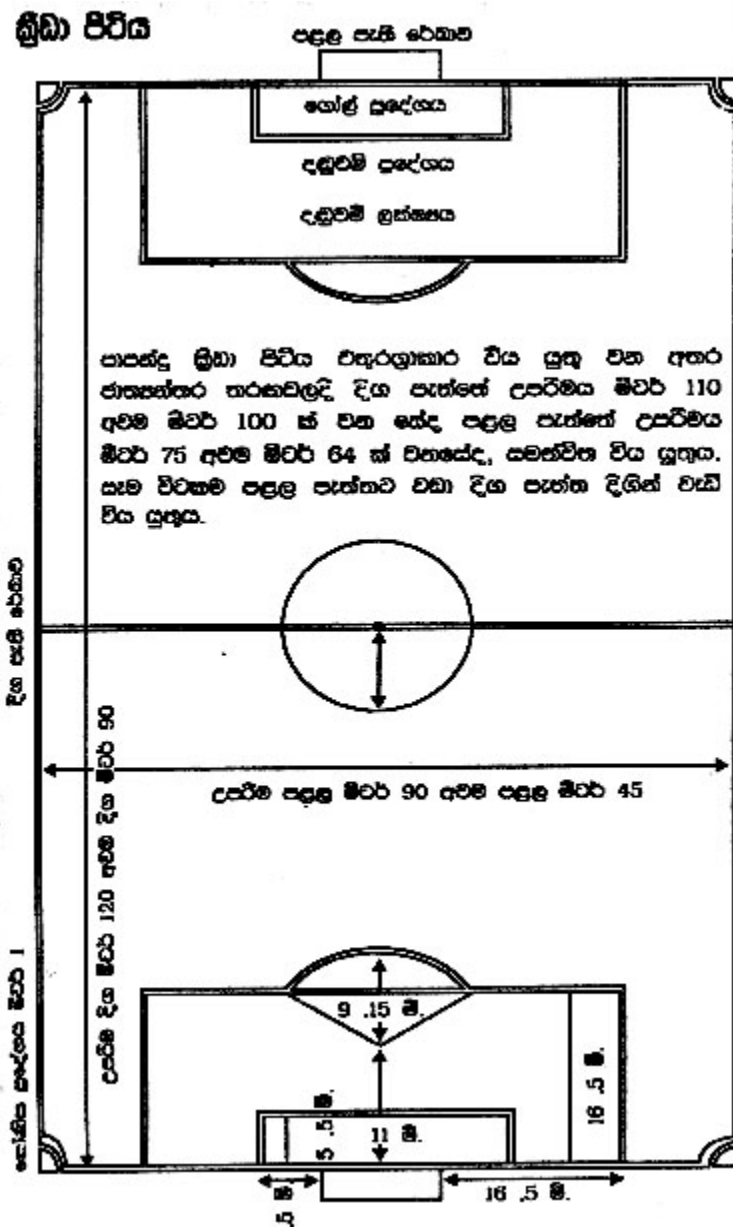
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත වන උපකරණ, මිණුම් සහිතව සටහනක් මඟින් පැහැදිලි කරයි.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නීති රීතිවලට අනුකූලව ක්‍රීඩා කිරීමෙන් සාධාරණ තරගයක් පැවැත්විය හැකි ආකාරය විස්තර කරයි.
- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ උපක්‍රම භාවිත කරමින් කර්පකෂමව ක්‍රීඩා කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- කිසියම් කාර්යයක සාර්ථකත්වය සඳහා විවිධ උපක්‍රම අනුගමනය කරයි.
- යමක් කියවා තේරුම්ගෙන නිර්මාණශීලීව කරුණු ගොනු කරයි.

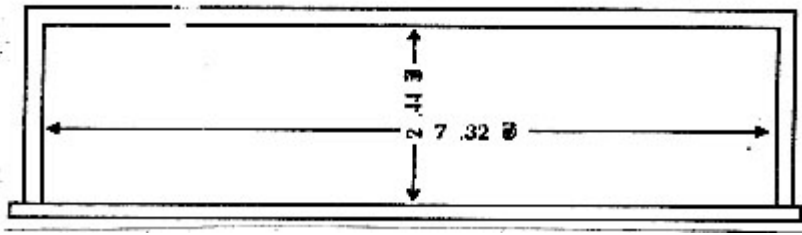
ඇමුණුම 5.4.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීමේ දී නියමිත ක්‍රීඩා පිටියක, නියමිත උපකරණ භාවිත කරමින්, නීතිරීතිවලට අවනතව ක්‍රීඩා කළ යුතු ය. එසේ කිරීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය කරා ළඟා වීමට හැකිවේ.



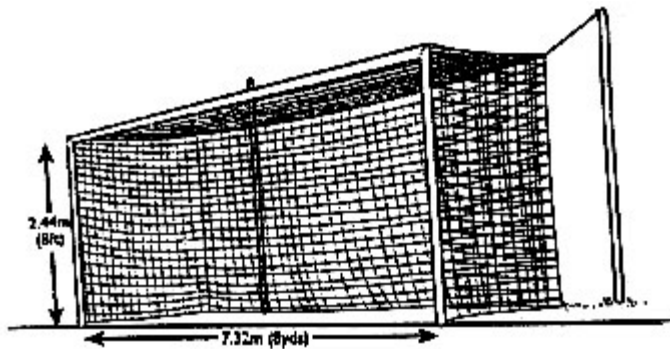
ගෝල් කණු :



කණු දෙක අභ්‍යන්තරයෙන් දුර මීටර් 7.32 බැගින් වන අතර එම කණු දෙක තවත් කණුවක් දරාගෙන සිටී. එම කණුවේ ඇතුළු පස සිට ක්‍රීඩා පිටියට උස මීටර් 2.44 විය යුතු ය. ගෝල් කණු දෙකේ සහ හරස් කණු වල විශ්කම්භය එක සමාන විය යුතු අතර අඟල් 5 ක් නො ඉක්මවිය යුතු ය.

දැල් :

ගෝල් කණුවලට හරස් කණුවට සහ ක්‍රීඩා පිටියට පිටතින් ඒ අසලම වූ පිටියට දැල් සවි විය යුතු ය. මෙම දැල් ගෝල් රකින්නාට පන්දුව රැ කීමට බාධා නොවන අයුරින් සැකසිය යුතු ය.

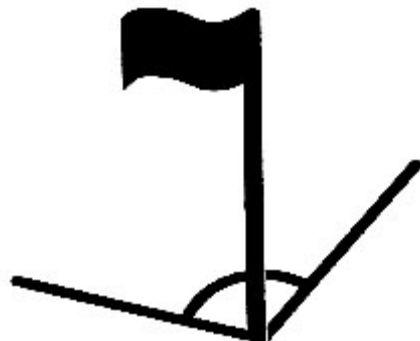


පාපන්දු දැල් සඳහා හම්, හණ, නයිලෝන් යන ද්‍රව්‍ය වලින් දැල් තනා ගැනීමට අවසර දී ඇත.

කෝණික ප්‍රදේශය :



කොඩි කණු :



ක්‍රීඩා පිටියේ කොන් සතරේ එක් එක් කොනක සිට ක්‍රීඩා පිටිය තුළට මීටර් 1 ක අරයකින් යුත් වෘත්ත බන්ධයක් ඇඳිය යුතු ය. එම ප්‍රදේශය කෝණික ප්‍රදේශය නම් වේ.

පන්දුව



පන්දුවේ වට ප්‍රමාණය 27” - 28” අතර විය යුතු ය. බර අවු : 14 - 16 ත් අතර විය යුතු ය. පන්දුව, රබර්, ලෙදර් වැනි ක්‍රීඩකයින්ට අනතුරුදායක නොවන යම්කින් නිමවුවක් විය යුතු ය.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වැරදි හා ඒ සඳහා ලබාදෙන දඬුවම් :

නීති විරෝධී ක්‍රියා සහ විෂමාචාර :

1. පාදයෙන් ඇදීම.
2. පාදයෙන් පහර දීම හෝ ඊට තැත්කිරීම
3. ක්‍රීඩාවට බාධා වන අයුරින් ක්‍රීඩකයෙකුගේ සිරුරට පැනීම
4. ක්‍රීඩාවට බාධාවන අයුරින් අතින් ඇල්ලීම හෝ ඊට තැත් කිරීම.
5. පිටු පසින් පැමිණ තල්ලු කිරීම.
6. වැට්ටවීමේ අදහසින් නැවීම
7. අතින් පහරදීම
8. අතින් තල්ලු කිරීම හෝ ඊට තැත් කිරීම.
9. හිතාමතා පන්දුව අතින් ඇල්ලීම සහ විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකුට කෙළ ගැසීම.

විෂමාචාර

1. දැල රකින්නා අත පන්දුව තිබිය දී පන්දුවට පහරදීම.
2. ගෝල් ප්‍රදේශයේ දී පන්දුව රහිතව දැල රකින්නා තල්ලු කිරීම
3. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුවට ඵල්ල කරන පහර දරුණු ආකාරයට වැළැක්වීම.
4. දැල රකින්නා පන්දුව රැකගත් පසු යටිපතුලෙන් පහර දීම
5. විනිශ්චය කරු සමඟ වාද කිරීම හෝ ඔහුට බැණ වැදීම.
6. දැල රකින්නා පාදයක් ඔසවා පන්දුව ලබා ගැනීම.

දඬුවම් :-

- ක්‍රීඩකයෙකු නීති විරෝධී ක්‍රියාවක යෙදුන විට නීති විරෝධී ක්‍රියාව සිදු කළ ස්ථානයේ සිට අනෙක් පිලට නිදහස් නියම් පහරක් (Free direct kick) ලබා දේ
- දඬුවම් ප්‍රදේශය තුළ සිතමතා සිදුවන සියලුම නීති විරෝධී ක්‍රියා සඳහා දඬුවම් පහරක් (Penalty kick) ලබා දේ
- වැරද්දේ ප්‍රමාණය අනුව ක්‍රීඩකයින්ට කහ, රතු කාඩ්පත් ලබා දේ.

උපක්‍රම

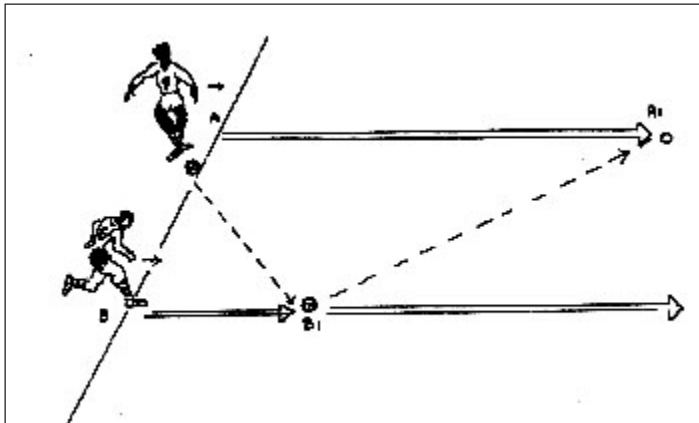
උපක්‍රම තුන් ආකාරයකින් විග්‍රහ කළ හැකිය.

ඒකීය උපක්‍රම

නිශ්චිත උපක්‍රම

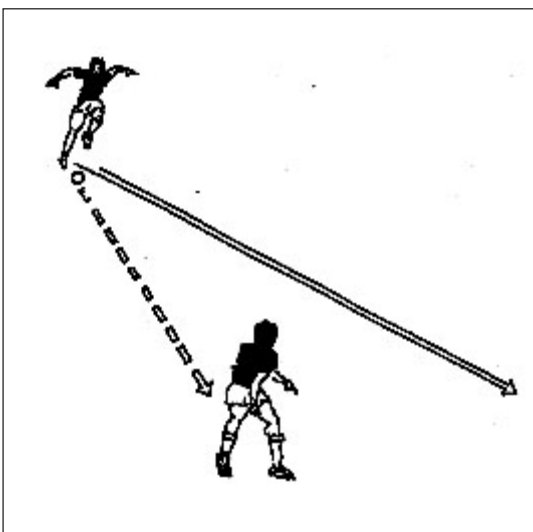
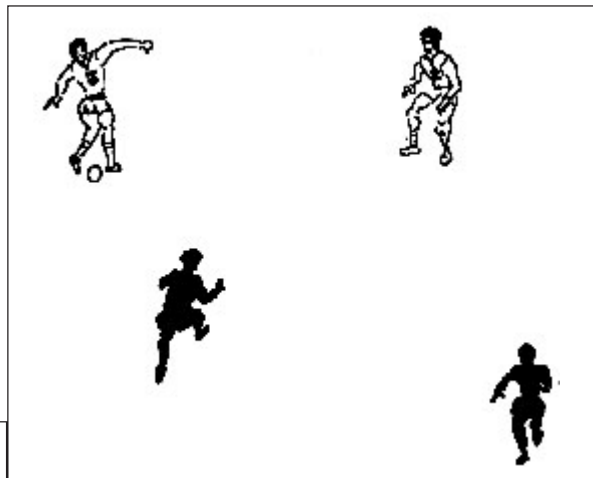
කණ්ඩායම් හෝ සමූහ උපක්‍රම

ඒකීය උපක්‍රම



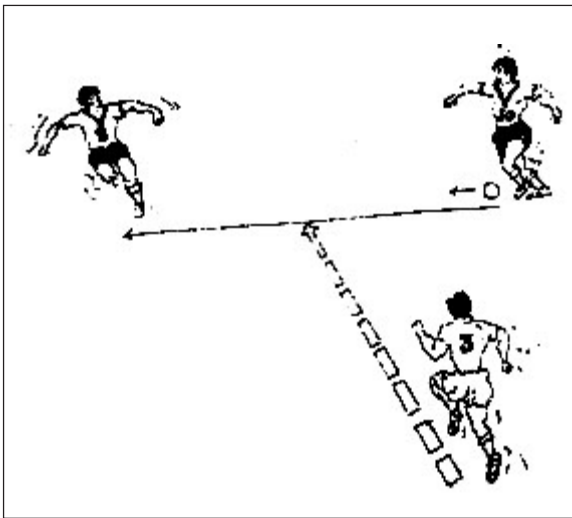
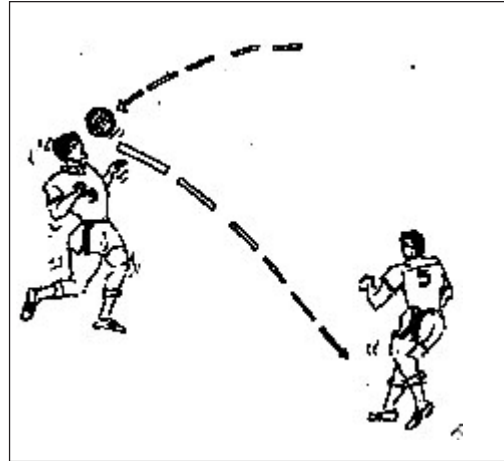
ඒකීය උපක්‍රම රඳා පවත්වන පහත සඳහන් සිද්ධාන්ත මත පන්දුව ලද සෑම ක්‍රීඩකයකුම නව ආක්‍රමණයකට සුදානම් විය යුතු ය.

පන්දුව ගිලිහී ගිය විට සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම ආරක්ෂිත කටයුතු සඳහා සුදානම් විය යුතු ය.



තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයාට ආධාර කිරීම සඳහා යැවූ පන්දුව සමග යා යුතු ය.

තම ක්‍රීඩකයා හා හුවමාරු කිරීම සඳහා පන්දුවට මුහුණ දිය යුතු ය.



ලබාගත හැකි පන්දු දෙස බලා නොසිට පන්දුව ලබාගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

නිශ්චිත උපක්‍රම

නිශ්චිත උපක්‍රම රඳා පවත්නේ ක්‍රීඩාවේ නීති මාලාව අනුවය.

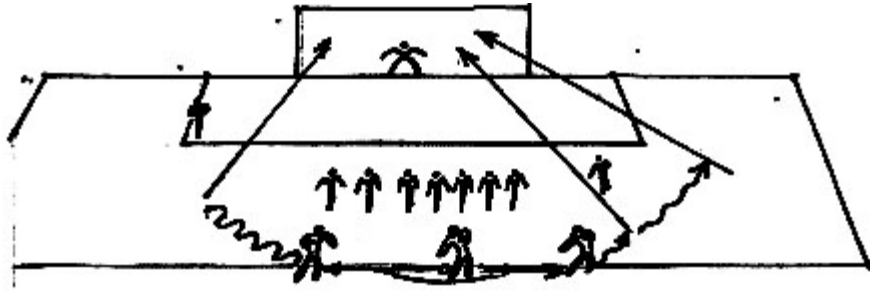
- නිදහස් පහර (Free kick)
- පන්දුව තුළට විසිකිරීම (Throw in)
- කොන් පහර (Corner kick)
- දඬුවම් පහර (Penalty kick)

ඉහතින් සඳහන් සිව් වැදැරැම් කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී පාපන්දු නීතියට අදාළව ම ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වුවත්, උපක්‍රමිකව ඉන් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි ය.

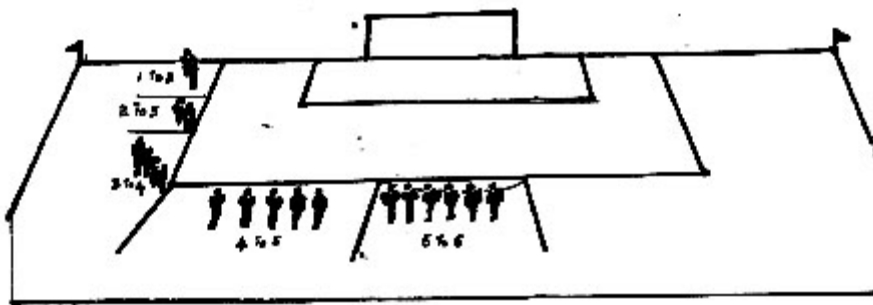
ආරක්ෂිත උපක්‍රම

නිදහස් පහරක් ආරක්ෂිත ක්‍රීඩකයන් විසින් ආරක්ෂා කිරීමේ දී එම පහර ලබන කෝණය අනුව ක්‍රීඩක බැම්ම සකස් කළ යුතු ය. මෙම අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩක බැම්ම සකස් කරනුයේ පන්දු රකින්නා විසින් වන අතර පන්දුවේ ගමන් විලාසය නිවැරදිව පෙනෙන අයුරු ක්‍රීඩක බැම්ම සකස් විය යුතුය. මෙම ක්‍රීඩක බැම්ම දෙයාකාරයකින් පිළියෙළ කළ හැකි ය.

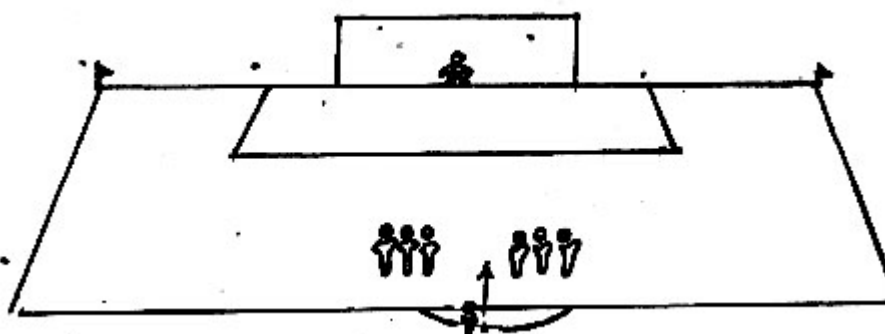
සෘජු ක්‍රීඩක බැම්ම



සෘජු ක්‍රීඩක බැම්ම



දෙකඩ ක්‍රීඩක බැම්ම



කණ්ඩායම් හෝ සමූහ උපක්‍රම

කණ්ඩායම් හෝ සමූහ උපක්‍රම වැඩි වශයෙන් රඳා පවත්නේ ක්‍රීඩාවේ මූලධර්ම අනුවය.

ස්ථානගතව ක්‍රීඩා කිරීම

තරග ක්‍රමය

ආක්‍රමණික උපක්‍රම

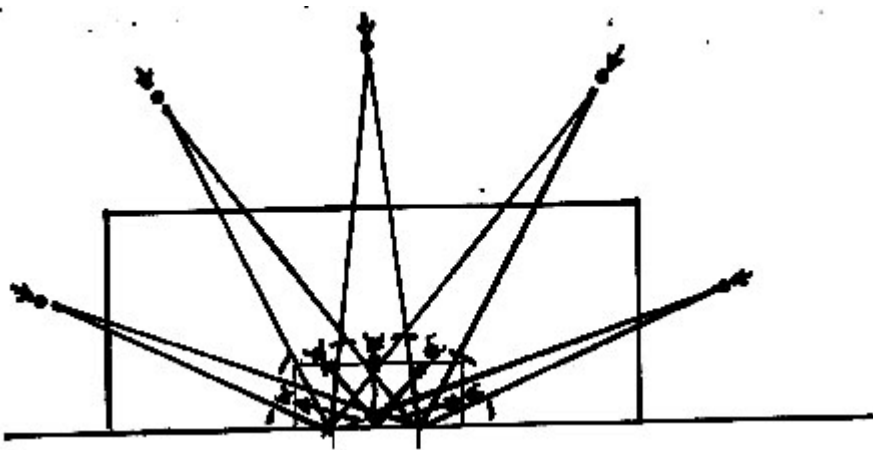
ආරක්ෂක උපක්‍රම

ස්ථානගතව ක්‍රීඩා කිරීම

පන්දු රකින්නා - ආරක්ෂක හා ක්‍රියාශීලී දැනකින් යුත් පන්දු රකින්නා විවිධ ආකාරයෙන් තමා වෙත එල්ල වෙන පන්දු ගෝලය තුළට යාම වැලැක්වීම සඳහා කටයුතු කළ යුතු වේ. පන්දුවක් ඇල්ලීමේ දී ඔහුගේ හොඳින් විහිදුණු ඇඟිලි සහිත දැන, දෙනෙත් පන්දුව වෙත යොමා පන්දුවට පිටුපසින්, ශරීරය සමාන්තරව තබා ගත යුතුයි.

කෝණය අඩුකිරීම

කෝණය අඩුකිරීම සඳහා රකින්නා ක්ෂණිකව ගෝල් ඉරි මතින් ඉදිරියට විත් හෝ ඉරි මත සිට පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා සුදානම් විය යුතු යි. පන්දුවට ඇනීම, පන්දුව හරස් බාර් ඉහළින් හා පැති කණු පිටතින් යැවීමේ දී මොනයම් අවස්ථාවකදී හෝ පන්දුව ඉහළට යාමට ඉඩ නොදිය යුතු අතර පන්දුවට ඇනීමේ දී එක අතක් යෙදීමට වඩා දැන් යෙදීම රකින්නා විසින් කළ යුතු වන්නේ ය.



ප්‍රතිවාදියා සමඟ එන පන්දුව රැකීම

ගෝල් රකින්නා තුළ මේ අවස්ථාවේ දී දැඩි නිර්භීතකමක්, හොඳ ආත්ම ශක්තියක්, නමනීයත්වයක්, ශක්තියක් හා සුපරීක්ෂාකාරීත්වයක් තිබිය යුතුය. නිතරම පන්දුව වෙත අවධානය යොමු කළ යුතු අතර හිස ඉදිරියට (ප්‍රතිවාදියා දෙසට) දමා පැනීම අවදානම් සහගත විය හැකි ය.

බෙදාහැරීම හා පහරදීම

ගෝල් රකින්නා පිලේ අවසාන ක්‍රීඩකයා වන අතර ඔහු ආක්‍රමණික පිලේ ප්‍රථම ක්‍රීඩකයාය.

ඔහුගේ යුතුකම් - (1) වේගයෙන් ආක්‍රමණය සඳහා සුදානම්වන ක්‍රීඩකයාගේ හෝ ක්‍රීඩකයන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඔහු විසින් පන්දුව වහා ඔවුන් වෙත යැවිය යුතු ය. (2) නිදහස්ව සිටින තම පිලේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව විසිකළ යුතු ය. (3) ගෝල් රකින්නා විසින් විවිධ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම දැනගත යුතු අතර ඇතට පන්දු බෙදාහැරීම ඔහු විසින් කළ හැකි නම් එය තම පිලට බලවත් වාසියක් වේ.

කථා කිරීම

ආක්‍රමණය කරන කණ්ඩායමේ නිදහස්ව සිටින ක්‍රීඩකයින් , ආරක්ෂා කරන ක්‍රීඩකයින් විසින් ක්‍රීඩකයාට ක්‍රීඩකයා බැගින් ක්‍රීඩා කරන ලෙස ප්‍රකාශ කිරීම ගෝල් රකින්නා සතු කාර්යයකි.

ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයින්

දක්ෂ ආරක්ෂක ක්‍රීඩකයකු තුළ තිබිය යුතු මූලික අවශ්‍යතා,

- වේගය
- ක්ෂණිකව හැරීම
- නියමිත වේලාවේ දී ප්‍රතිවාදියා මෙල්ල කිරීම
- ක්‍රීඩාවේ තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන ස්ථානගතව ක්‍රීඩා කිරීම
- පන්දුව සතු ආක්‍රමණික ක්‍රීඩකයාට පීඩනය යොදා ඔහු විසින්ම ප්‍රථම වැරද්ද කිරීමට බලකිරීම

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

නිපුණතා මට්ටම 6.1 : සහාය දීවීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.1 : එකමුතු කළ ජවය - ගෙනදෙයි ජයෙන් ජය
කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 6.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 6.1.3 ට ඇතුළත් විනෝද ක්‍රීඩාව
 - සහාය තරග යෂ්ඨී අටක්
 - කුඩා කොපි අටක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.1.1 :
- ඇමුණුම 6.1.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකමේ සිසුන් යොදවන්න.
 - පහත කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- යෂ්ඨී හුවමාරුව විවිධ ආකාරයට සිදු කළ හැකි බව.
එනම් -
 - ඉදිරියෙන්
 - යෂ්ඨීය දෙස බලා
 - පසු පසින්
 - යෂ්ඨීය දෙස නොබලා
 - පැත්තෙන්
- යෂ්ඨී හුවමාරුවට එකිනෙකාගේ සහයෝගය, අවබෝධය, සම්බන්ධතාව වැදගත් වන බව.
- යෂ්ඨී හුවමාරුව තරගයක් ලෙස කිරීමෙන් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 6.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
එකමුතු කළ ජවය - ගෙනදෙයි ජයෙන් ජය

මලල ක්‍රීඩා පිටියේ කීප දෙනෙකුගේ හැකියාව හා අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව මත ජයග්‍රහණය තීරණය කරන එකම ඉසව්ව වන්නේ සහාය තරගයි. තරගකරුවන්/කාරියන් කිසියම් දුරක් යෂ්ඨීයක් රැගෙන දුවගොස් එය තම කණ්ඩායමේ අනෙකාට ලබාදීම මෙම තරගවල ඇති විශේෂත්වයයි. සහාය තරග ඉසව්වේ ස්වභාවය හා ධාවන පටයේ යෂ්ඨීය හුවමාරුවන ස්ථානය අනුව යෂ්ඨී මාරු ක්‍රම කිහිපයක් පහත සඳහන් පරිදි දැක්විය හැකි ය.

- දෘශ්‍ය මාරු උඩු අත් ක්‍රමය
- අදෘශ්‍ය පිටත මාරු යටි අත් ක්‍රමය
- අදෘශ්‍ය පිටත මාරු උඩු අත් ක්‍රමය
- අදෘශ්‍ය ඇතුළත මාරු උඩු අත් ක්‍රමය
- මින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබට අදාළ ක්‍රමයේ රූප සටහන් හා තොරතුරු හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- එහි ඇති විශේෂ ලක්ෂණ පිළිබඳව කණ්ඩායම සමඟ එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ඔබට නියමිත යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය දියුණු කිරීම සඳහා
 - එකතැන සිට
 - සෙමින් ඇවිදීමින්
 - සෙමින් දුවමින්, යන ආකාරවලින් එක් ආකාරයකට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරම්වල නිරතවීමේදී තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සහතික වන්න.
- ඔබ නිර්මාණය කළ ක්‍රියාකාරකමෙහි කීපවරක් නිරතවන්න.
- එම ක්‍රියාකාරකම සමස්ත පංතියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම්වන්න.

(මිනිත්තු 50 යි)

පියවර 6.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මග පෙන්වීම

- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිකර සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමයෙහි සමස්ත කණ්ඩායම නිරත කර වන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- යෂ්ඨි හුවමාරුව දෙදෙනෙකු අතර සිදුවන බැවින් එකිනෙකා අතර අවබෝධය හා සමායෝජනය ඉතා වැදගත් බව.
- කණ්ඩායමේ අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය හා පුහුණුව සහාය තරගයක ජයග්‍රහණයට ඉතා වැදගත් වන බව
- යෂ්ඨිය හුවමාරුවන අවස්ථාවේ දී යෂ්ඨිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ඨිය දෙස බැලීම හෝ නොබැලීම අනුව දෘශ්‍ය මාරුව හා අදෘශ්‍ය මාරුව ලෙස වර්ග කළ හැකි බව.
- යෂ්ඨිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ වමතට යෂ්ඨිය දෙන විට එය ඇතුළත මාරුවක් වන අතර , යෂ්ඨිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයාගේ දකුණතට යෂ්ඨිය ලබාදෙන විට එය පිටත මාරුවක් වන බව.
- යෂ්ඨිය ලබාගන්නා විට අත්ල සහ ඇඟිලි ඉහළට යොමුකර යෂ්ඨිය ලබා ගනියි නම් එය උඩු අත් ක්‍රමයට ලබා ගැනීම වන අතර, යෂ්ඨිය ලබාගන්නා විට ඇඟිලි තුඩු පොළව දෙසට යොමුව යෂ්ඨිය ලබාගනියි නම් එය යටි අත් ක්‍රමයට යෂ්ඨිය ලබාගැනීම වන බව.
- සමස්ත තරගය තුළ ඇතුළත මාරුවන අවස්ථා හා පිටත මාරුවන අවස්ථා මිශ්‍රව ඇතිවිට එය මිශ්‍රමාරුව වන බව.

- මිශ්‍ර මාරුව උඩු අත් ක්‍රමයට හා යටි අත් ක්‍රමයට සිදුකළ හැකි බව.
- ධාවන පථයේ ස්වභාවය අනුව හා ධාවන තරගයේ දුර අනුව, ඉහත යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රම උචිත ලෙස යොදාගත හැකි බව.
- සහාය තරග සඳහා විශේෂිත වූ නීති ඇති බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

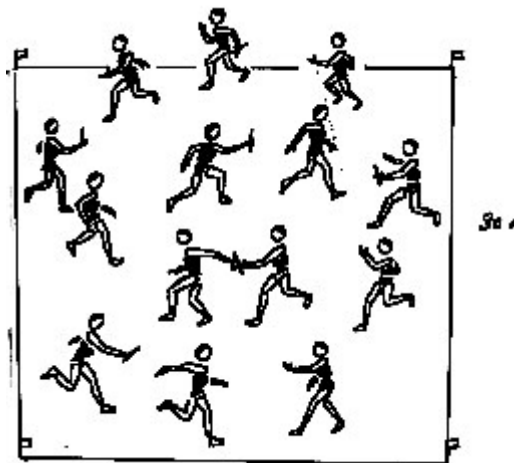
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- දෘශ්‍යමාරු උඩු අත් ක්‍රමය ආදර්ශනය කර එය යොදාගත හැකි තරග නම් කරයි.
- පිටතමාරු යටි අත් අදෘශ්‍ය ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි සුදුසු අවස්ථා හඳුනාගෙන එය ආදර්ශනය කර පෙන්වයි.
- ධාවන පථයේ දුර සැලකිල්ලට ගෙන මිශ්‍ර මාරුව පළමු, දෙවන, තෙවන කලාප සඳහා සුදුසු ලෙස පෙළ ගස්වා යෂ්ඨි මාරුවේ යෙදෙයි.
- අවධානයෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතුව කාර්යයන්හි නිරත වෙයි.
- යමක් නිරීක්ෂණයෙන් නිගමනවලට එළඹේ.

ඇමුණුම 6.1.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම





- ක්‍රීඩා පිටිය 30m x30m වන ලෙස සමචතුරස්‍රාකාර බිමක් සලකුණු කරන්න.
- එම සීමාව තුළ සිසුන් නිදහසේ විසුරුවා හරින්න.
- එයින් සිසුන් කිහිපදෙනෙකු අතට සහාය තරග යෂ්ඨිය බැගින් ලබා දෙන්න.
- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට යෂ්ඨි අතැති ළමයින් හා අනෙක් ළමයින් සීමාව තුළ සෙමින් දිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙසේ සෙමින් දිවීම සිදු කරන අතර යෂ්ඨි නිදහසේ ඔවුනොවුන් අතර මාරුකරගන්නා ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
- නැවත සංඥාව ලැබෙන තෙක් සෙමින් දිවීම නොනවත්වන ලෙසත් වැඩි වේලාවක් යෂ්ඨිය අතේ තබාගෙන නොසිටින ලෙසත් ළමයින්ට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙම ක්‍රීඩාව 'නොනවතින හුවමාරුව' ලෙස නම් කරන්න.
- මිනිත්තු තුනක් හතරක් අතර කාලයක දී ක්‍රීඩාව නවත්වන්න.



ඇමුණුම 6.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- පහත රූප සටහන් හා විස්තර කෙරෙහි ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

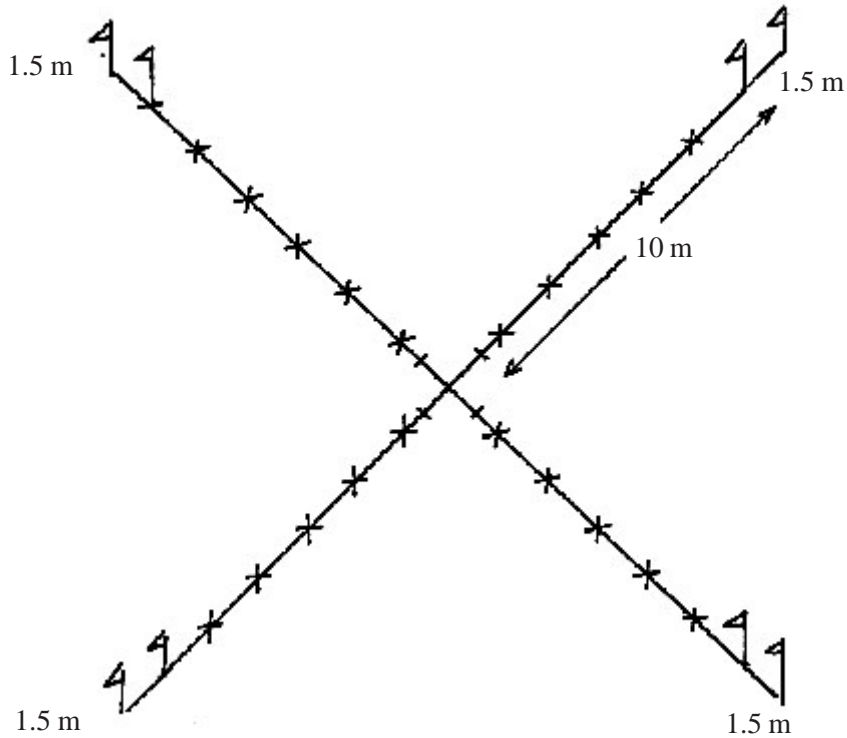
යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය	එම ක්‍රමය දැක්වෙන රූපය	යෂ්ඨිය ලබාදීම	යෂ්ඨිය ලබාගැනීම
<ul style="list-style-type: none"> දෘශ්‍යමාරු උඩු අත් ක්‍රමය 		<ul style="list-style-type: none"> ඉහළ සිට පහළට යෂ්ඨිය ලබාදෙයි. 	<ul style="list-style-type: none"> යෂ්ඨිය දෙස බලා යෂ්ඨිය ලබාගනියි. රූප සටහනේ පරිදි අත්ල උඩ පැත්තට යොමු කරයි.
<ul style="list-style-type: none"> අදෘශ්‍ය පිටත මාරු යටි අත් ක්‍රමය 		<ul style="list-style-type: none"> පහළ සිට ඉහළට වමකින් යෂ්ඨිය ලබාදෙයි. 	<ul style="list-style-type: none"> යෂ්ඨිය දෙස නොබලයි. රූප සටහන අනුව අත් ඇඟිලි පහළට යොමුව ඇත. දකුණු අතින් ලබාගනියි.
<ul style="list-style-type: none"> අදෘශ්‍ය පිටත මාරු උඩු අත් ක්‍රමය 		<ul style="list-style-type: none"> ඉහළ සිට පහළට වමකින් යෂ්ඨිය ලබාදෙයි. 	<ul style="list-style-type: none"> යෂ්ඨිය දෙස නොබලයි. රූප සටහනේ පරිදි අත් ඇඟිලි හා අල්ල ඉහළට යොමු කරයි. දකුණු අතින් ලබාගනියි.
<ul style="list-style-type: none"> අදෘශ්‍ය ඇතුළත මාරු උඩු අත් ක්‍රමය 		<ul style="list-style-type: none"> ඉහළ සිට පහළට දකුණු අතින් යෂ්ඨිය ලබාදෙයි. 	<ul style="list-style-type: none"> යෂ්ඨිය දෙස නොබලයි. රූප සටහනේ පරිදි අතේ ඇඟිලි හා අල්ල ඉහළට යොමු කරයි. වම් අතින් ලබාගනියි.

සැ.යු : ගුරුවරයාට උපදෙස්

- මිශ්‍රමාරුව යනු 100x4 හා 200 x4 (මීටර් 300, මීටර් 400) ධාවන පථවලදී යොදාගන්නා ඇතුළත හා පිටත හුවා මාරු ක්‍රමවල සම්මිශ්‍රණයකි. යෂ්ඨි මාරුව සඳහා යොදාගන්නා ක්‍රමය ධාවන පථය අනුව වෙනස් වෙයි.
- ඔබගේ විස්තාරණයේ දී උදාහරණ සහිතව පැහැදිලි කරන්න.

ඇමුණුම 6.1.3

රවුමට සහාය



- රූප සටහනේ පරිදි පන්තිය සකස් කරගන්න.
- සෑම පිළකම පිටුපස සිටින ක්‍රීඩකයාට තම පෙළෙහි කොඩි සිටුවා ඇති ප්‍රදේශයට යාමට උපදෙස් දෙන්න.
- දකුණතේ යෂ්ඨිය තබාගෙන ගුරු විධානය සමඟ දිවීම ආරම්භ කරන ලෙසත් වටයක් දිවීම අවසානයේ තම පිලේ සීමාවට ඇතුළු වී ඇති ක්‍රීඩකයාට දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයට යෂ්ඨිය ලබාදී තම පිලෙහි ඉදිරියේ වාඩිවීමට උපදෙස් දෙන්න.
- යෂ්ඨිය රැගෙන දිවීමේ දී සීමා කොඩි අතරින් දිවීම අනිවාර්ය කරන්න.
- ක්‍රීඩකයන් සියල්ල අවසන්වන තෙක් තම පිලේ සීමාවට පිළිවෙලින් එක් අයෙක් ඇතුළුවන අතර යෂ්ඨිය තම ක්‍රීඩකයාට ලබාදුන් පසු තම පේලියේ ඉදිරියෙන් වාඩි වීමට උපදෙස් දෙන්න.
- මෙසේ සියල්ල අවසන් වන තෙක් තරඟය පවත්වන්න.
- නිවැරදිව ඉක්මනින් අවසන්කළ කණ්ඩායමට ජය හිමිවන බව පවසන්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : තිරස් පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.2 a : පාවෙමින් අපි - පනිමු ඇතට

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම අඩංගු පත්‍රිකාව
 - ක්‍රීඩා පිටියේ ස්ථාන තුනක, ඇමුණුම 6.2.1 හි දැක්වෙන පරිදි සලකුණු කරගත් හිනිමං (Ladder) තුනක්
 - සෙ.මී. 30 ක් උස පෙට්ටියක්
 - ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට උචිත ලෙස සකස්කර ගත් දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටිය.
 - ගවේෂණ පත්‍රිකාවේ සහ ඇමුණුම 6.2.2 තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.2.1 :
- ඇමුණුම 6.2.1 හි සඳහන් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකමේ සිසුන් යොදවන්න.
 - පහත කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පැනීම් තනි පාදයෙන්, පාද දෙකෙන් විවිධ දිශාවලට කළ හැකි බව.
- පැනීමේ දී ශරීරය ගුවනේ දී විවිධ ආකාරයට හැසිරවිය හැකි බව.
- දුර පැනීමේ පියාසැරිය (Flight) අවස්ථාවේ ශරීරය හසුරුවන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම තුනකට බෙදන බව.
- පාවෙන ක්‍රමය ($\square\square\overline{3}21$) ඉන් එකක් බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 6.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් පාවෙමින් අපි - පනිමු ඇතට

මලල ක්‍රීඩා පැනීම් ඉසව් අතර දුර පැනීම ඉසව්ව වැදගත් ස්ථානයක් ගන්නා අතර එහි උසස් දක්ෂතා දැක්වීමට ක්‍රීඩකයන් විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම යොදාගනී. පාවෙන ක්‍රමය ($\square\square\overline{3}21$) ඉන් එක් ක්‍රමයකි. මෙය දුර පැනීමේ අනෙක් ශිල්පීය ක්‍රමවලින් වෙනස් වන්නේ පියාසරිය ($\overline{2}21\overline{3}\square\square\frac{1}{100}$) අවස්ථාවේදී ශරීරය හසුරුවන ආකාරය අනුවයි.

මේ අනුව පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමයේ ($\square\square\overline{3}21\frac{1}{100}\square\square\square\square\overline{5}3639\frac{1}{12}\square$) හි ප්‍රධාන පියවර පහත දැක්වෙයි.

- අක්ෂරාංකය ($\overline{OA}412412800\square\square\square\overline{18}\frac{1}{2}5$)
- නිකීම ($\square\square\overline{7}\square\overline{500}\square\square$)
- සෘජුය ($\overline{2}2\overline{3}\square\square\frac{1}{100}$)
- පනිතීම ($\square\square\overline{5}\square\overline{3}5\square$)


- ඉහත පියවර අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන පියවර පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව ද හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- කණ්ඩායම සමග එක්ව ඔබට අදාළ ක්‍රියාකාරකම කරන ආකාරය සාකච්ඡාකර, ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.
- ක්‍රියාකාරකමේ නිරතවීමේ දී මතු වූ ගැටළුවලට, සාකච්ඡාකර විසඳුම් ලබාගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සහතික වන්න.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල ගුරු මඟ පෙන්වීම් ලබාගන්න.
- ඔබේ ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 6.1.3 ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායම එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුකරමින් සමාලෝචනය කරන්න.

- නිවැරදිව රිද්මානුකූලව කරන ආරම්භක ධාවනය, නිවැරදි නික්මීම, ගුවනේ දී ශරීරයේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීම හා නිවැරදිව පතිතවීම දුර පැනීමේ දී ඉතා වැදගත් සාධක බව.
- පියවර 5, 7, 9, 11 ආරම්භක ධාවනය ලෙස යොදාගෙන පාවෙන ක්‍රමයට (□□3221) සිසුන් දුර පැනීමේ නිරත කරවීමෙන් උසස් සාධනයක් ලඟා කරගත හැකි බව.
- පාවෙන ක්‍රමය (□□3221) අනුව දුර පැනීමේ සමස්ත ශිල්පීය ක්‍රමය පහත සඳහන් පරිදි වන බව.



Approach Take off Flight - Sail technique Landing

(මිනිත්තු 15 යි)


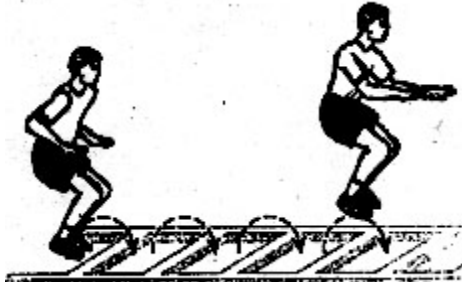
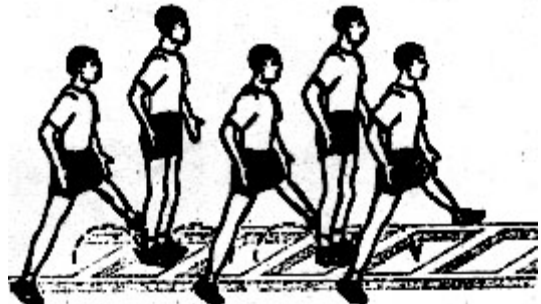
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ආරම්භක ධාවනය සමග නිවැරදිව නික්මීම කරමින් දුර පැනීම කරයි.
- නික්මීමෙන් පසුව පාවීමේ ක්‍රමයට ගුවනේ දී ශරීරය හසුරුවා පතිත වෙයි.
- පාවීමේ ක්‍රමයට දුර පැනීමේ සමස්ත ක්‍රියාකාරකම ආදර්ශනය කරයි.
- සාමූහිකව ගැටලු විසඳා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී වින්දනයක් ලබයි.
- ක්‍රියාකිරීමේ දී ආරක්ෂිත ක්‍රම භාවිත කරයි.

ඇමුණුම 6.2.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

- මෙහි දක්වා ඇත්තේ (□□□□□18 → ×1832121211) නමින් හඳුන්වන අභ්‍යාස කීපයකි.
- රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි, ඔබට පහසු ද්‍රව්‍යයක් යොදාගෙන හිනීම. (2121□□□□18) තුනක් ක්‍රීඩා පිටියේ අදින්න. 2' x 2' ප්‍රමාණය වන සේ එක් කොටුවක් තිබීම ප්‍රමාණවත් වන අතර එවන් කොටු දහයකට හිනීමට සීමා කරන්න.

<p>1. ඉනීමගේ (2121□□□□18 →) කොටුවෙන් කොටුව කුන්දුවෙන් පැනීම. (ගුවනේ දී ශරීරයේ පිහිටීම පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න.)</p>	
<p>2. ඉනීමගේ (2121□□□□18 →) කොටුවෙන් කොටුව දෙපා මගින් පැනීම. (ගුවනේ දී ශරීරයේ පිහිටීම පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්න)</p>	
<p>3. රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට රිච්මානුකූලව ඉනීම (2121□□□□18 →) දෙසට, මැදට ආදී ලෙස පනිමින් ඉදිරියට යෑම.</p>	

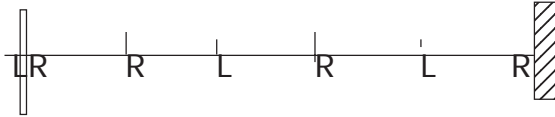
ඇමුණුම 6.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

1. අවතීර්ණ ධාවනය පුහුණුව (Approch run)

දුර පැනීමේ ක්‍රීඩාපිටියේ, නික්මීමේ පුවරුවේ සිට පියවර 5 ක් හෝ 7 ක් දිවීම කර එම ස්ථානය ලකුණු කරන්න. පසුව ඔබ ලකුණු කරගත් පියවර 5 හෝ 7 අවසන්වන ස්ථානය දුර පැනීම සඳහා දිවීම ආරම්භ කරන ස්ථානය ලෙස සලකන්න. රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි ආරම්භක ස්ථානයේ පාද දෙකම තබා සිට නික්මීමට යොදාගන්නා පාදය පළමුව ඉදිරියට තබා දිවීම කර එම පාදයම නික්මීමේ පුවරුවට තබා නික්මී දුරට පනින්න.

(උදා - දකුණු පාදයෙන් නික්මීමේ දී)



2. නික්මීම (Take off) පුහුණුව

- පියවර කීපයක් ඇවිදගෙන විත් නික්මීමේ පාදයෙන් පොළොවට තද තෙරපුමක් ලබා දෙමින් නිදහස් පාදය ශක්තිමත්ව ඉහළට ගෙන ගොස්, එම පාදයේ කළුව පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ගුවනේ දී තබා ගන්න. නිදහස් පාදයට විරුද්ධ අත ගැමීමකින් යුතුව ඉදිරියට ගෙන නිදහස් පාදය පැත්තේ අත වැලමිටෙන් නවා පිටු පසට යැවීම කරන්න. නික්මුණ පාදයෙන්ම පතිත වන්න.
- ඉහත ආකාරයටම සෙ.මී. 30 ක් උස පෙට්ටිය මත නික්මීමේ පාදය තබා ඉදිරියට පනින්න. නිදහස් පාදයෙන් පතිතවීම කරන්න.



3. පියාසැරිය පුහුණුව (Flight)

- රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියේ , සුදානම් කරගත් වැලිකන්ද මතට,
- පියවර කීපයක් සෙමින් දිවීම හෝ ඇවිදීම කර නික්මී, නික්මීම කළ පාදයට විරුද්ධ පාදය (නිදහස් පාදය) ඉදිරියට දිග හැර වැලිකන්ද මත පතිත වීම.
- පියවර කීපයක් ඇවිදීම හෝ සෙමින් දිවීම කර නික්මී පාද දෙකම ඉදිරියට දිගු කර දැන් ඉදිරියට දිගුකර වැලිකන්ද මත පතිතවීම.



4. පතිතවීම පුහුණුව (Landing)

- ක්‍රීඩා පිටියේ සකස්කර ගත් වැලි කන්දට ඉහළින් එකතැන සිට දෙපා මගින් පැන පාද දෙකෙන් පතිතවීම.



- රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට පතිතවීමේ දී පළමුව දෙපයේ විලුඹ කොටස පොළොවේ ස්පර්ශකර පාද දණහිසින් නවා පසුපස විලුඹ ආසන්නයට ගනිමින් දැන් ඉදිරියට යොමුකර පතිත වීම



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

නිපුණතා මට්ටම 6.2 : තිරස් පැනීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.2 b : තුන් පිම්ම වැඩි ඇත. . .

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 6.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - සෙ.මී. 30 ක් උස කාඩ් බෝර්ඩ් පෙට්ටි හතරක්.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 6.2.1 :

- ඇමුණුම 6.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකමේ සිසුන් යොදවන්න.
- පහත කරුණු මතුවන ලෙස සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පැනීම තනි පාදයෙන් හා පාද දෙකෙන් කළ හැකි බව.
- පැනීම සංවරණ වලනයක් ලෙස විවිධ දිශාවලට යොමු කළ හැකි බව.
- පැනීම තනි පාදයෙන් විවිධ ආකාරයට කළ හැකි අතර ඒවාට උදාහරණ ලෙස කුන්දුව Hop, පියවර Step , පැනීම Jump හැඳින්විය හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 6.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් තුන් පිම්ම වැඩි ඇත. . .

ලෝකයේ මලල ක්‍රීඩා පැනීම් ඉසව් අතරින් තිරසට වැඩිදුරක් පැනීම සිදුකරණ, එකිනෙකට වෙනස් පැනීම් තුනක් එකතු වූ ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස තුන් පිම්ම, පැනීමේ ඉසව්ව හැඳින්විය හැකිය.

පහත දැක්වෙන්නේ තුන් පිම්ම පැනීමේ ඉසව්වේ දක්නට ලැබෙන එකිනෙකට වෙනස් වූ පැනීම් තුනකි.



නිකමිම සිදුකළ පාදයෙන්ම පතිතවීම



නිකමිම සිදුකළ පාදයට විරුද්ධ පාදයෙන් පතිතවීම.

පැනීම



පැනීම සිදුකරන ලද පාදය හා අනෙක් පාදය දිගුකර පාද දෙකෙන් පතිතවීම

- මින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන පැනීම් ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
 - සැවොම එක්ව ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.
 - ඔබට ලැබී ඇති ආධාරක බාධක ලෙස තබා ගනිමින් රිද්මයානුකූලව නියමිත පැනීමෙහි නිරත වන්න.
 - ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී තමාගේ මෙන්ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සහතික වන්න.
 - අවශ්‍ය අවස්ථාවේ දී ගුරු මඟ පෙන්වීම ලබාගන්න.
 - ක්‍රියාකාරකමේ දී මතුවන ගැටළු සාකච්ඡා කර ඒවාට විසඳුම් මතුකර ගන්න.
 - කණ්ඩායම් අනාවරණ හා ආදර්ශන සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් වන්න.
- (මිනිත්තු 60 යි)

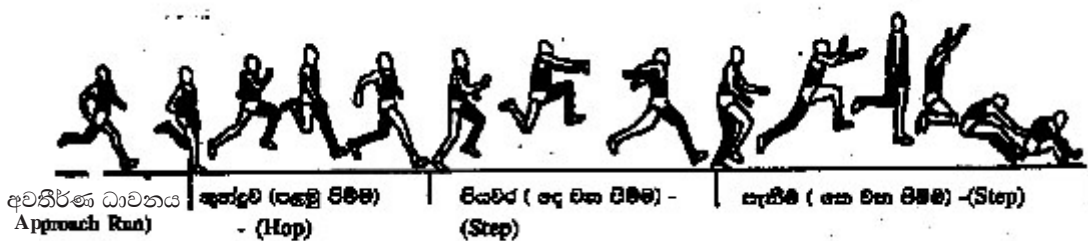
පියවර 6.2.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- සිසුන් ඉදිරිපත් කළ ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිකර සමස්ත කණ්ඩායම තුන් පිම්මේ නිරත කරවන්න.
- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල සිසුන් නිරත කරවමින් සමාලෝචනයේ යෙදෙන්න.

- තුන් පිම්ම පැනීමේ හැකියාව දියුණු කිරීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම අත්‍යවශ්‍ය බව.
- ශිෂ්‍යයාගේ පාදයේ පතුලේ දිගින් පියවර 5:4:5 අනුපාතයට දුර ලකුණු කර රිද්මයානුකූලව තුන් පිම්ම පැනීමට අවස්ථාව දීම.
- එකතැන සිට තුන්පිම්ම පැනීම (Standing Triple Jump)
- පියවර 3, 5, 7 , අවතීර්ණ ධාවනය ලෙස යොදා ගෙන තුන් පිම්ම පැනීම.

තුන් පිම්ම ඉසව්වේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ විවිධ අවස්ථා



- තුන් පිම්ම පැනීම නිරස් පැනීම් කාණ්ඩයට අයත් වන බව.
- කුන්දුව Hop, පියවර Step , පැනීම Jump , යන පැනීම් ක්‍රීත්වය අනුපිළිවෙලින් යොදාගැනීම තුන්පිම්ම පැනීමේ දී අනිවාර්ය බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

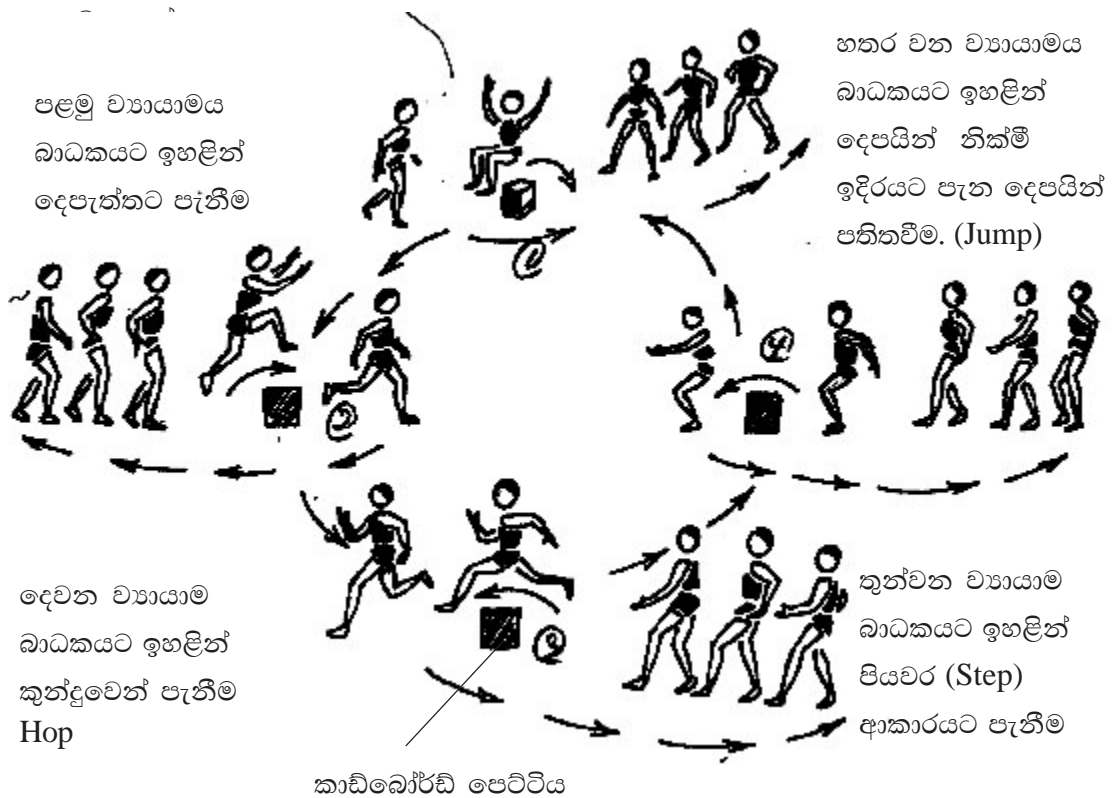
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පැනීම් තුන අනුපිළිවෙලින් සිදු කරයි.
- එකතැන සිට රිද්මයට අනුව තදව-ඵල-නම්පව පැනීම කරයි.
- පියවර කිහිපයක් දුරගෙන විත් නිවැරදිව රිද්මයානුකූලව තුන් පිම්ම පැනීම ආදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අන් අයට ආධාර කරයි.
- ආකර්ෂණීය ලෙස ක්‍රියාකාරකම් සිදුකිරීම තුළින් සාමූහිකව වින්දනයක් ලබයි.

ඇමුණුම 6.2.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් හතර රූපයේ පෙනෙන පරිදි ස්ථානගත කරන්න.
- ඒ ඒ මධ්‍යස්ථානවල යෝජිත ව්‍යායාමයේ, විධානයට අනුව සියළුම සිසුන් නිරත කරවන්න.
- එක් මධ්‍යස්ථානයක ව්‍යායාම අවසන් කළ පසු සිසුන් නැවත ඊළඟ මධ්‍යස්ථානයට මාරුවී එහි දක්වා ඇති ව්‍යායාමයෙහි නිරත කරවන්න. (එක් ව්‍යායාමයක් වාර දෙකක් කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ.)
- වටය අවසන් වනවිට පන්තියේ සියළු සිසුන් ව්‍යායාම හතරෙහිම නිරත කරවීමට වග



පියවර 6.3.2 :

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
පනිමුු ෆ්ලොප් ක්‍රමයට - ඉහළින් ඉතා ඉහළට

මලල ක්‍රීඩාවේ, සිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් වන උස පැනීම ඉසව්වේ දී විවිධ ශිල්පීය ක්‍රමවලට අනුව පැනීම සිදුකරනු ලබයි. ඉන් ෆ්ලොප් ක්‍රමය ඉතා දියුණු ශිල්පීය ක්‍රමයකි. වඩා වැඩි උසක් පැනීමට මෙම ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව උස පැනීමෙන් හැකියාව ඇතිවන බව සොයාගෙන ඇත. පහත දැක්වෙන්නේ මෙම ශිල්පීය ක්‍රමයේ උසස් සාධනය සඳහා දියුණු කළ යුතු ප්‍රධාන කොටස් කීපයකි.

- ආරම්භක ධාවනය (Approach run)
- නික්මීම (Take -off)
- හරස් දණ්ඩ තරණය (Bar clearance)
- පතිතවීම (Landing)
- ඉහත ප්‍රධාන කොටස් අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන දක්ෂතාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඔබට ලැබී ඇති දක්ෂතාවට අදාළව ඇති කොටස සැවොම එක්ව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- සාමූහිකව නියමිත අභ්‍යාසමය ක්‍රියාකාරකම්හි නිරතවන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්හි යෙදෙනවිට තමාගේ සහ අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබ ප්‍රගුණකළ ක්‍රියාකාරකම සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

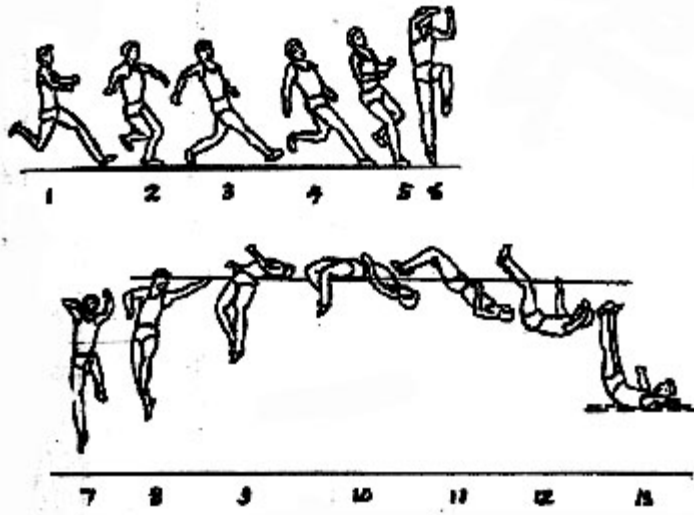
පියවර 6.3.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදිකර සමස්ත පන්තිය ඒවායෙහි නිරත කරවන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු මතුකරමින් සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පැනීමේ දී අවතීර්ණ ධාවනය සිදුකරන ආකාර කීපයක් ඇති බව
- 'J ' අක්ෂරය හැඩයට සිදුකර අවතීර්ණ ධාවනය බෙහෝ ක්‍රීඩකයන් යොදාගන්නා බව.
- එම අවතීර්ණ ධාවනයේ දී පියවර 3 ක් 6 ක් අතර දුරක් සෘජු ධාවන මගක දුවන අතර පියවර 4 ක් 5 ක් අතර දුරක් වක්‍රව දිවීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුකරන බව.
- ධාවනයේදී රිද්මය පවත්වා ගැනීමත්, නික්මීම සිදුකරන පාදය අනුව ධාවන දිශාව තීරණය කිරීමත් වැදගත් බව.
- ආරම්භක ධාවනයේ අවසාන පියවර තුන පහත පරිදි විය යුතු බව.
 - පළමු පියවර සාමාන්‍ය පියවරකි.
 - දෙවන පියවර සාමාන්‍ය පියවරට වඩා දිගු පියවරකි
 - අවසාන පියවර පළමු පියවරට වඩා කෙටි පියවරකි.

- නික්මීම සඳහා අත්වලින් ලබාගන්නා බලය ද වැදගත් වන බව.
- වම් පාදයෙන් නික්මීමේදී දකුණු අතත් දකුණු පාදයෙන් නික්මීමේ දී වම් අතත් ප්‍රථමයෙන් හරස් දණ්ඩට ඉහළින් ගමන් කළ යුතු බව.
- හරස් දණ්ඩ මත දී ඉහටියෙන් සිරුර පිටුපසට වක්‍රකිරීම තුළින් ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය හරස් දණ්ඩ ආසන්නයට ගෙන ආයුතු බව.
- හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීම අවසන්වනවාත් සමගම හිස, කඳ දිශාවට, පපුව දෙසට නැමිය යුතු බව.
- හරස් දණ්ඩ පසුකරනවාත් සමඟ පාද ඉහළට දිග හැරිය යුතු බව.
- පතිතවීමේ දී අත්වල ආධාරයද යොදා ගෙන ශරීරයේ පසු පස උරහිස් ප්‍රදේශය පළමුව මෙට්ටය මත පතිත කර ක්‍රමයෙන් ශරීරයේ අනෙක් කොටස් පතිත කළ යුතු බව.
- උස පැනීමේ සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත පරිදිවන බව.



(මිනිත්තු 25 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

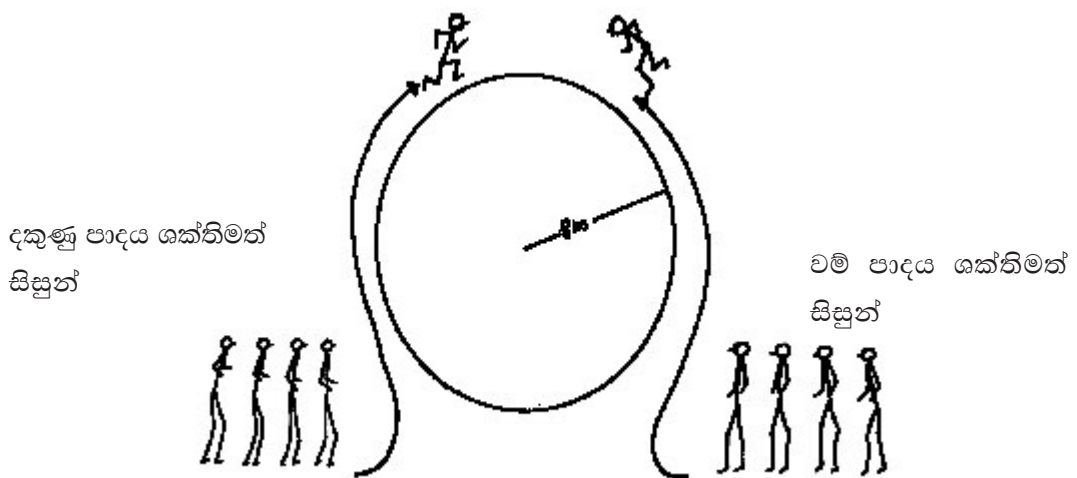
- නික්මීම සිදුකරන පාදය අනුව දිශාව තෝරා ගෙන අවතීර්ණ ධාවනයේ යෙදෙයි.
- නිවැරදි අවතීර්ණ ධාවනයේ යෙදී කතුරු පිම්මෙන් හරස් දණ්ඩ තරණය කර මෙට්ටය මත වාඩිවෙයි. (Scissors Jump to sit landing)
- පියවර පහත්, හතත් අතර දුරක් ධාවනයේ යෙදී ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පැනීම ශිල්පීය ක්‍රමය ආදර්ශනය කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වලදී ආරක්ෂාකාරීව කටයුතු කරයි.
- අභියෝගවලට මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

1. • මීටර් එකක පරතරය සිටින සේ රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි කෝන්ස් හෝ පන්දු තබන්න.
- එම බාධක අතරින් සිසුන් අක්වක් ක්‍රමයට දිවීමට සලස්වන්න.



2. • සිසුන් දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කරන්න.
 - ඉන් එක් අයකුට එකතැන සිට ඉදිරියට වම් පාදයෙන් කුන්දුවෙන් පැනීමේ (Hop) තුනක් කරන ලෙසට උපදෙස් දෙන්න.
 - පනින ලද දුර සළකුණු කර ගැනීමට අනෙක් සිසුවාට උපදෙස් දෙන්න.
 - ඉහත පනින ලද සිසුවාට නැවත දකුණු පාදයෙන් එක තැන සිට පැනීමේ තුනක් ඉදිරියට පනින ලෙස උපදෙස් දෙන්න.
 - මෙම අවස්ථා දෙකේ දී වැඩිදුරක් පනින ලද පාදය ඔහුගේ ශක්තිමත් පාදය ලෙස සිසුවාට දන්වා එය උස පැනීමේ දී නික්මීමට යොදා ගන්නා ලෙස පවසන්න.
 - සියළුම සිසුන් මෙම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත කරවා ශක්තිමත් පාදය සොයගන්න.
3. • රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි දකුණු පාදය ශක්තිමත් සිසුන් කවයේ දකුණු පසද, වම් පාදය ශක්තිමත් සිසුන් කවයේ වම් පසද පෙළ ගස්වන්න.
 - මීටර් 8 ක අරයෙන් යුතු වෘත්තයේ, එක් වටයක් බැගින් සෑම සිසුවෙකුටම දිවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



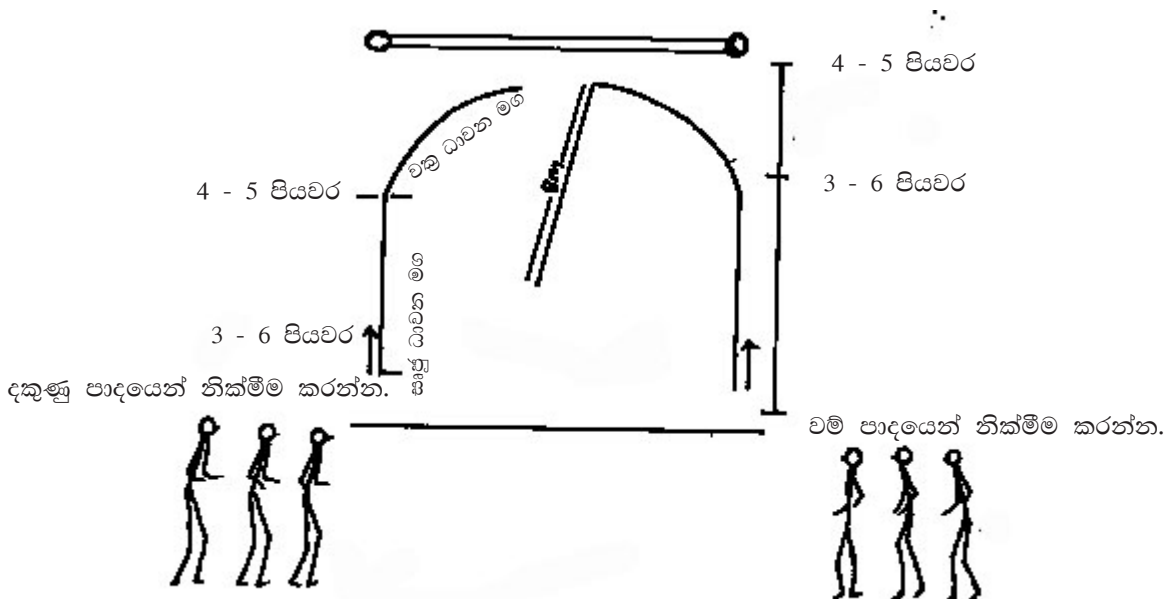
ඇමුණුම 6.3.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- පොදු උපදෙස් .
- ගුරු මග පෙන්වීමෙන් තොරව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවන්න.
 - ආරක්‍ෂාව පිළිබඳව නිරන්තරව අවධානය යොමු කරන්න.

අවතීර්ණ ධාවනය සඳහා අභ්‍යාසය

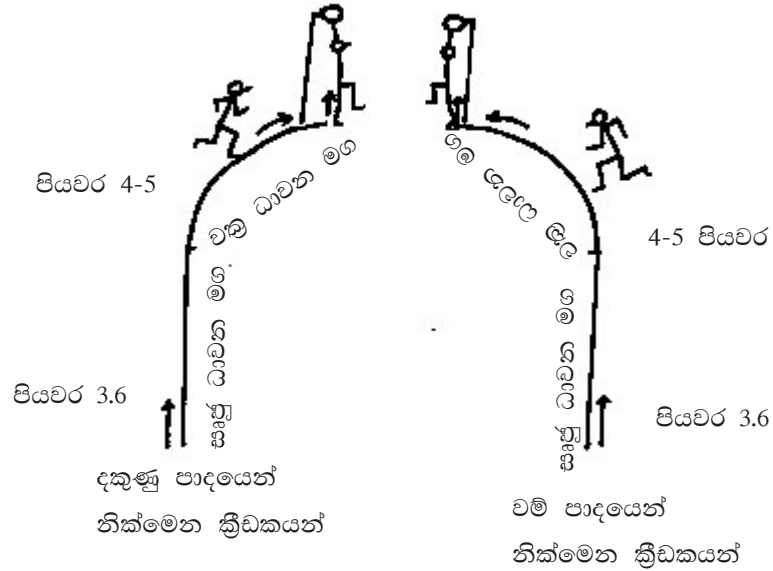
- තම දකුණු පාදය ශක්තිමත් පාදය ලෙස හඳුනාගත් සිසුන් එක් කණ්ඩායමක් ලෙසත්, වම් පාදය ශක්තිමත් පාදය ලෙස හඳුනාගත් සිසුන් තවත් කණ්ඩායමක් ලෙසත් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- රූප සටහනෙන් දක්වා ඇති පරිදි සුදානම් කර ඇති ඉගෙනුම් පරිශ්‍රයේ තමන්ට ගැලපෙන රේඛාව වෙත ගොස් පෙළගැසෙන්න.
- පියවර 3- 6 අතර සෘජු ධාවනයේ දී පියවර 4 - 5 අතර දුරක් වක්‍ර ධාවනයේ දී වන ලෙස ධාවනයේ යෙදෙන්න.
- ධාවනයේ යෙදෙන විට, දැනගත් මදක් ඉහළට ඔසවමින් කඳ කෙලින් තබාගෙන රිද්මානුකූලව ධාවනයේ යෙදෙන්න.
- වාර කීපයක් ධාවනයේ යෙදී පුහුණුවී සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් වන්න.



නික්මීම දියුණු කිරීම සඳහා අභ්‍යාස

- ක්‍රීඩා පිටියේ ඔබට නියමිත ඉගෙනුම් පරිශ්‍රය වෙත යන්න.
- නික්මීම සිදුකරන පාදය අනුව කණ්ඩායම කොටස් දෙකකට බෙදෙන්න.
- රූප සටහනේ දක්වා ඇති පරිදි පියවර, 3-6 අතර ප්‍රමාණයක් සෘජු ධාවනයේ දී පියවර 4 - 5 අතර දුරක් වක්‍ර ධාවනයේ දී J අක්ෂරය හැඩයට ඇඳ ඇති රේඛාවේ රිද්මානුකූලව ධාවනයේ යෙදෙන්න.
- වක්‍ර ධාවනයේ අවසාන පියවරට පෙර පියවර, තරමක් දිගට දී අවසන් පියවර කෙටි පියවරක් ලෙසටද පියවර තැබීම කර නික්මෙන්න.

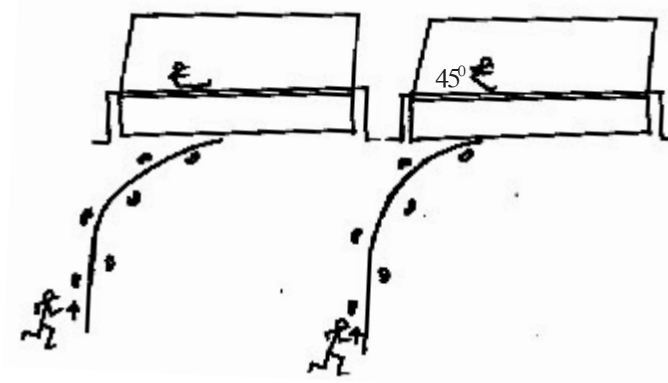
- මෙසේ නික්මෙන විට නික්මීම කළ පාදයට විරුද්ධ පාදය පොළවට සමාන්තරව තබාගන්න.
- නික්මීම කළ පාදයට විරුද්ධ පාදය දනහිසින් ඔසවා පොළවට සමාන්තරව තබාගනිමින් නික්මීම කරන්න.
- නික්මීම කළ පාදයට විරුද්ධ අතින් නෙට්බෝල් වැලේලේ එල්ලා ඇති පන්දුව ස්පර්ශ කරන්න.



හරස් දණ්ඩ තරණය සඳහා අභ්‍යාස

- ගුරු උපදෙස් අනුව සුදානම්කර ඇති උස පැනීම ක්‍රීඩා පිටිය වෙත ගොස් නික්මීම සිදුකරන පාදය අනුව හරස් දන්ඩට ඉදිරියෙන් වම් පස හා දකුණු පස පෙළ ගැසෙන්න.
- සෑම දෙනාටම පැනිය හැකි උසකට හරස් දණ්ඩ සකස් කරන්න.
- පියවර පහක් පමණ වක්‍ර ධාවන මගක් ඔස්සේ ධාවනයේ යෙදී කතුරු පිම්මෙන් උස පැන දෙපා දිගහැර මෙට්ටය මත වාඩිවෙන්න.
(Scissors Jump to sit landing)
- දෙවන පැනීම සිදුකරන අවස්ථාවේ දෙපා හරස් දණ්ඩ හා 45° ක ආනතියක් එන ලෙස මෙට්ටය මත පතිතවන්න.

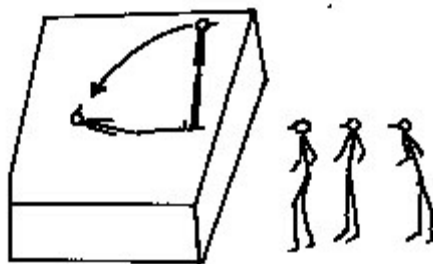
අභ්‍යාස 2



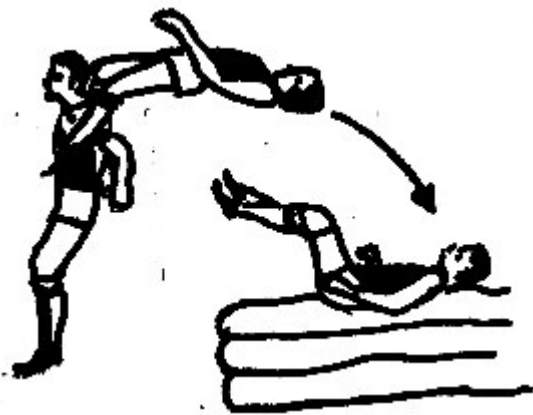
පතිතවීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස

- ගුරු උපදෙස් අනුව උස පැනීම මෙට්ටය අසලට යන්න.
- පහත අංක 01 රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි එක් අයකු බැගින් මෙට්ටය මතට නැග තම කණ්ඩායමේ සෙසු සාමාජිකයන් සිටින දෙස බලා සිටගන්න.
- ශරීරය සෘජුව තබාගෙන දැන් ශරීරය දෙපස තබාගෙන ගසක් කැපු විට වැටෙන ආකාරයට එකවර මෙට්ටය මතට වැටෙන්න.
- දෙවන අවස්ථාවේදී දෙවන රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි මෙට්ටයට පිටුපස හරවා බිම සිටගෙන දෙපසින් නික්මී ශරීරයේ උරහිස් හා පිට පෙදෙස ස්පර්ශවන ලෙස මෙට්ටය මත පතිතවන්න.

අභ්‍යාස 1



අභ්‍යාස 2



- ඊටි පැනීම (**pole vault**) දක්ෂතාව ඉගැන්වීම සඳහා ඔබේ පාසලේ ඇති සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සිසුන්ට පහසු ක්‍රමයක් අනුගමනය කරමින් අදාළ නිපුණතා මට්ටම සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ අභිමතය පරිදි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කර සිසුන් එම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත කරවන්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 7.1 : ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් හා සමාජ අගයන් පිළිපදියි.

ක්‍රියාකාරකම 7.1 : ක්‍රීඩාවේ වමන්කාරය තුළින් . . යහපත් ක්‍රීඩකත්වයක්

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - 'ගුරු අත්වැල' පිටපතක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 7.1.1 :
- පන්තියේ සියලු දෙනාට සහභාගි විය හැකි විනෝද ක්‍රියාකාරකමක, මිනිත්තු 10 ක් පමණ සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - ක්‍රීඩාවක අරමුණු හා සමාජ වටිනාකම් පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල එක් ප්‍රධාන අරමුණක් වන්නේ දායකවන්නන්ට විවිධ අයුරින් සතුට, විනෝදය හා තෘප්තියක් ලබමින් මානසික සැනසිලිබවක් ලබාදීම බව.
- වඩාත් හොඳින් නීතිරීති පිළිපදිමින් ක්‍රීඩා ශිල්පීය ක්‍රම සහ උපක්‍රම යොදාගන්නා විශිෂ්ඨයින් තෝරා ගැනීම තවත් අරමුණක් බව.
- පුද්ගල චරිතය වර්ධනය කරගැනීමට ක්‍රීඩාව උපකාරීවන බව.
- ආචාරධර්ම හා සාරධර්ම, සමාජ වටිනාකම් අපගේ ජීවිතයට සම්පත කර ගැනීමේ අවස්ථාව ක්‍රීඩාවෙන් සැලසෙන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 7.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් ක්‍රීඩාවේ වමන්කාරය තුළින් යහපත් ක්‍රීඩකත්වයක්

උසස් ක්‍රීඩකත්වය, ක්‍රීඩා නීති රීති ඇතුළු වැදගත් කරුණු රාශියක් ඔබ 6 ශ්‍රේණියේ සිට අධ්‍යයනය කර ඇත. ලොව ජීවත්වන බොහෝ අය ක්‍රීඩා සඳහා විවිධ අයුරින් දායකවෙමින් කායික හා මානසික සුවයක් ලබති. එසේම ක්‍රීඩාවලට දායකවෙමින් ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ ප්‍රදර්ශනය කරති. එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් සමග කටයුතු කිරීම.
- විරුද්ධ පිලේ සාමාජිකයින් සමග කටයුතු කිරීම
- නරඹන්නෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම
- නිලධාරීන් සමග කටයුතු කිරීම
- ඉහත අවස්ථාවලින් ඔබේ කණ්ඩායමට ලැබී ඇති මාතෘකාව පිළිබඳව කණ්ඩායම එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.

- අදාළ අවස්ථාවේ දී කළයුතු දේ සහ නොකළයුතු දේ පිළිබඳ එකඟත්වයකට පැමිණ සටහන් කරගන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් ගොඩනගා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන විමසා සටහන් කර ගන්න.
- කණ්ඩායම එක්ව එම අනාවරණ ඇතුළත් වන සේ ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට නිර්මාණශීලීව ලේඛනයක් පිළියෙල කරන්න.
- ඔබ නිර්මාණය කළ ලේඛනය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 50 යි)

පියවර 7.1.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මග පෙන්වීම

- පහත දැක්වෙන කරුණු මතුවන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
 - ක්‍රීඩා නීතිරීති මගින් සියලුම ක්‍රීඩකයින්ගේ, විනිශ්චකරුවන්ගේ, නරඹන්නන්ගේ සහ පුහුණුකරුවන්ගේ සමානාත්මතාව සහ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කරන බව.
 - නිශ්චිත ඉලක්කයක් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස මනා අවබෝධයකින් හා සහයෝගීතාවකින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව.
 - සමාජයීය වශයෙන් අපේක්ෂා කරන ශක්ති සම්පන්න බව, නිර්මාණශීලී බව සහ සම්පත්දායකත්ව හැකියාව ක්‍රීඩාව තුළින් ගොඩ නැගෙන බව.
 - උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙක් තම කණ්ඩායම සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු බව.
 - විවේචනය කිරීම, උපහාසයට ලක් කිරීම, පැමිණිලි කිරීම ආදියෙන් වැළකීම
 - කණ්ඩායමක් ලෙස කළ යුතු සෑම කාර්යකටම උනන්දුවෙන් සහභාගීවීම
 - නියමිත වේලාවට පැමිණීම
 - උද්යෝගය කැපවීම, සහයෝගය වැනි පෞද්ගලික කුසලතා උපරිමයට ගෙන ඒම
 - අඩු කුසලතා සහිත අයට උපකාර කිරීම, පුහුණුකරුට වෙනත් ක්‍රීඩකයින්ට ගුරු කිරීම.
 - විරුද්ධ කණ්ඩායම් සමඟ ක්‍රියාකිරීමේ දී පහත දැක්වෙන ගුණාංග පැවතිය යුතු බව
 - නුසුදුසු හා උපහාසාත්මක යෙදුම් පාවිච්චි නොකිරීම.
 - විරුද්ධවාදීන්ගේ (ප්‍රතිවාදීන්ගේ), නීති උල්ලංඝනය කිරීම පෙන්වා දීමට උත්සාහ නොකිරීම
 - සුවිශේෂී දක්ෂතාවලට ප්‍රශංසා කිරීම හා ඇගයීම
 - ජයග්‍රහණයේ දී පුරසාරම් දෙසීම, පරාජයේ දී නිදහසට කරුණු දැක්වීම වැනි දේවලින් වැළකීම.
 - ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩක, ක්‍රීඩිකාවන්ට අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී උදව් කිරීම.

- නිලධාරීන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ගුණාංග පහත

සඳහන් පරිදි බව

- තීරණ පිළිබඳ සෘජුව ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වැළකීම
- විනිශ්චයකරුවෙකු නීතියක් වැරදි ලෙස අර්ථ ගැන්වුවද, අවමන් කිරීම හෝ උපහාස කිරීමෙන් හෝ තර්ක කිරීමෙන් වැළකී හෝ නිතරානුකූලව විරෝධය ඉදිරිපත් කිරීම.
- සෑම විටම විනිශ්චයකරුගේ සේවය අගය කිරීම හා ගරු කිරීම
- නරඹන්නකු ලෙස ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ගුණාංග පහත දැක්වෙන බව
- ක්‍රීඩකයින්ට සමච්චල් කිරීම, අවමන් කිරීම, යම් යම් දේවල් වලින් පහර දීම වැනි දේවලින් වැළකීම
- තමන් කැමති හා නොකැමති කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයින්ගේ දක්ෂතා සමසේ ඇගයීම හා උනන්දු කිරීම
- එක් කණ්ඩායමකට වාසියක් හෝ සහායවන සේ කටයුතු නොකිරීම
- විනිශ්චයකරුවන්ගේ තීරණවලට බාධා නො කිරීම
- නීති විරෝධී ලෙස කටයුතු කරන්නන්ට පරිපාලන ආයතන මගින් පියවර ගත හැකි බව දැන්වීම

(මිනිත්තු 20යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු අවස්ථා හඳුනාගනිමින් පෙළ ගස්වයි.
- අදාළ අවස්ථාවලදී ප්‍රදර්ශනය කළ යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඉදිරිපත් කරයි.
- විවිධ ක්‍රීඩා අවස්ථාවල දී ක්‍රීඩකත්වයෙන් යුතුව ක්‍රියාකිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- තොරතුරු පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කරයි.
- හොඳ නිමාවකින් යුතු නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරයි.

ඇමුණුම 7.1.1

ගුරු අත්වැල

විශේෂ සටහන

සිසුන් තුළ ඇති යහපත් ගුණාංග ඇසුරෙන් ඔවුන්ගේ ආත්මාභිමානය වර්ධනය වනසේ සාකච්ඡා මෙහෙය විය යුතු අතර ඔවුන් තුළ නොමැති ගුණාංග වගාකර ගැනීමට මඟ පෙන්වීමට මෙම නිපුණතාව අධ්‍යයනය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ විශේෂ සැලකිල්ල යොමු කරන්න.

- අප තුළ සදාචාරවත් බව සහ ආචාරධර්මවලට අනුගතවීම සඳහා කුඩා අවධියේ සිට ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිපැදීම හේතු වේ.
- පුද්ගල සමානාත්මතාව, අන් අයගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, සහයෝගීතාව, කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම වැනි අන්තර් ජාතික වශයෙන් පිළිගැනෙන සමාජ හැකියා ලබාගැනීමට මේ මගින් හැකිවේ.
- සමාජ සත්වයෙකු ලෙස ජීවත්වීමට අවශ්‍ය සමාජ හැකියා මෙන්ම චිත්තන හැකියා

වර්ධනය කරගැනීමට ක්‍රීඩකත්වය තුළින් අවස්ථාව සැලසේ.

- වර්තමාන අයෙකු වීමට ක්‍රීඩකත්වය හේතුවේ.
- ක්‍රීඩා නීති, රෙගුලාසි සහ රීති අතර වෙනස්කම් සිසුන්ට අවබෝධ කරවීමට මඟ පෙන්වීම වැදගත් වේ.
 - ක්‍රීඩා නීති අන්තර් ජාතික මට්ටමේ සංගමය මගින් සකස් කරයි.
 - රෙගුලාසි (Regulations) යනු - ක්‍රීඩා තරඟ සංවිධානය සහ පැවැත්වීමේ දී ආයතන වශයෙන් යොදාගන්නා කොන්දේසි වේ.
 - සෑම දෙනාම පිළිගන්නා අලිඛිත කරුණු රීති වේ.

නිපුණතාව 8 : සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 8.1 : යහපත් පෝෂණයට අදාළ ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරයි.

ක්‍රියාකාරකම 8.1 : හොඳ කැම කැවෙත් - ලැබේ සිරුරට සවියක්

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 8.1.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 8.1.1 :
- අපගේ ආහාර අවශ්‍යතාව විවිධ වීමට බලපාන හේතු පිළිබඳ සිසු අදහස් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- වයස් සීමාව
- ස්ත්‍රී පුරුෂ බව
- කරන කාර්යවල ස්වභාවය
- නිරතවන කාර්යයේ ප්‍රමාණය
- පෙළෙන රෝගී තත්ත්වය ආදිය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධවන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 8.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
හොඳ කැම කැවෙත් - ලැබේ සිරුරට සවියක්

මිනිස් සිරුරේ ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා ජීව ක්‍රියා නිරන්තරයෙන් ශරීරය තුළ සිදුවේ. මෙම ක්‍රියාවලීන් කාර්යක්ෂමව පවත්වා ගැනීම සඳහා අපට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. යම් පුද්ගලයකු විවේකීව (අක්‍රීයව) සිටින අවස්ථාවේ, ජීව ක්‍රියා නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට ශක්තිය ලබාගැනීමේ වේගය අක්‍රීයතා පරිවෘත්තීය වේගය ලෙස හැඳින්වේ. (Basal Metabolic Rate BMR) පුද්ගල වයස, ශරීරයේ බර , ශරීර සංයුතිය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ බව ආදිය අනුව අක්‍රීයතා පරිවෘත්තීය වේගය වෙනස් වේ. එබැවින් එකම වයස් කණ්ඩයේ වුවද සෑම පුද්ගලයකුගේම පෝෂණ අවශ්‍යතා සමාන නොවේ. එමෙන්ම පුද්ගලයා නිරතවන කාර්යය අනුව, වැයකරනු ලබන ශක්ති ප්‍රමාණය ද වෙනස් වේ. පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ වීමට බලපාන වෙනත් හේතු ද ඇත.

විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට හේතුවන සාධක කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. වයස් මට්ටම හෝ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය
 - ළදරු, ළමා , යොවුන්, වැඩිහිටි
2. ජීවිත අවශ්‍යතා
 - ගැබ්ණී, කිරිදෙන මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන්

3. පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යාමත හා විශ්වාස

- ප්‍රාදේශීය විශ්වාස හා පුරුදු, විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර
- ඉහත සාධක අතුරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන සාධකය පිළිබඳ සැවොම එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- පහත සඳහන් මාතෘකා යටතේ ඔබට අදාළ සාධකය සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු එක් රැස් කරන්න.
 - පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ වීමට බලපාන හේතු
 - ශාකමය ආහාරවලින්ම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගන්නා
 - දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම
 - පෝෂ්‍ය ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය
- ඔබ අනාවරණය කරගත් තොරතුරු ඇතුළත්වන ලෙස පෝෂණය පිළිබඳ පණිවුඩ දෙකක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඉහත මාතෘකා යටතේ ඔබ රැස් කරගත් කරුණු ආශ්‍රිතව පාසල් සෞඛ්‍ය වැඩ සටහනේ ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදුසු කථාවක් සැලසුම් කොට සකස් කර ගන්න.

(මිනිත්තු 50 යි)

පියවර 8.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මග පෙන්වීම

- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් කරුණු සහ පහත දැක්වෙන කරුණු ද මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවක් මෙන්ම සෞඛ්‍යවත් දිවියක් සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වන බව • පුද්ගලයකු විවේකීව සිටින විට ජීවක්‍රියා පවත්වා ගැනීම සඳහා ශක්තිය ලබාගැනීමේ වේගය අක්‍රියතා පරිවෘත්තීය වේගය බව. (Basal Metabolic Rate BMR) • වයස් මට්ටම, ශරීර සංයුතිය, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ විය හැකි බව • කරනු ලබන කාර්යයේ ස්වභාවය, දේශගුණික විවිධතා, නිරතවන ක්‍රීඩාව, වැයවන ශක්ති ප්‍රමාණය ආදිය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වන බව • කිරි දෙන මව්වරු, ගැබ්ණී මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, රෝගීන්, ළදරුවන් ආදීන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති කණ්ඩායම් බව • පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මිත්‍යා මත හා විශ්වාස පවතින බව • ඒවා සමහරක් පහත සඳහන් පරිදි බව <ul style="list-style-type: none"> • වෙළඳපොළෙහි ඇති මිල අධික එළවළු පළතුරු හා අනෙකුත් භාණ්ඩ සැමවිටම පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් බව.
--

- කිරි, බිත්තර, හරක් මස්, එළුමස්. පිකුදු වැනි ආහාර වලින් පමණක් සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන්, ඇමයිනෝ අම්ල, විටමින් හා ඛනිජ ලවන ආදිය ලැබෙන බව.
- වම්බටු කෑම වාත අමාරුවට නුසුදුසු බව
- ඔසප් දිනවල මස්, මාළු, කෑමෙන් වැළකී සිටිය යුතු බව.
- මව්කිරිවල මුලින්ම එරෙන අවර්ණ වතුර වැනි කොටස දොවා ඉවත් කොට පසුව එන කිරි පමණක් බිලිදාට පෙවීමට සුදුසු බව
- නිර්මාංශ ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවෙන් ලැබෙන බව.
- ආහාර නිෂ්පාදකයින් ඒවායේ ප්‍රචාරන කටයුතු සඳහා කෝටි ගණන් මුදල් වැය කරන බැවින් ප්‍රචාරවලට රැවටී අප ඒවා මිලදී ගන්නා විට ප්‍රචාර සඳහා ඔවුනට වැයවූ මුදල ද අප ගෙවන බව.
- දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ බලපෑම පහත සඳහන් පරිදි බව.
 - මුං කිරිබත්, හත්මාළුව, කලවම් මැල්ලුම වැනි මිශ්‍ර ආහාර මගින් ආහාරයේ උසස් පෝෂණයද, විවිධත්වය ද ඇති කරන බව.
 - මියෙන කොළ මැල්ලුම, අල කොළ මාළුව, අල කොළ ඇඹුල, ගොටුකොළ මාළුව, ගොටුකොළ සම්බෝල, මුකුණුවැන්න වැනි පලා වර්ග පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ මට්ටමක ඇති බව.
 - බඩ ඉරිඟු, ඉදල් ඉරිඟු, කවිපි, මුං, වැනි වියලි ඇට වර්ග වල ඇති මෘදු තන්තු ආහාරයේ ඇති මේද අංශු හා සිනි සමග සම්බන්ධ වී ඒවා අවශෝෂණය පාලනය කරන බව
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර පිළිබඳ තමාගේ දායකත්වය පෝෂණය පිළිබඳ යහ පණිවිඩ සන්නිවේදනය මගින් කළ යුතු බව
- විවිධ නිර්මාණශීලී උපායමාර්ග වලින් පෝෂණය පිළිබඳ පහත දැක්වෙන යහ පණිවිඩ සන්නිවේදනය කිරීම යෝග්‍ය බව
 - මිලෙන් අධික ආහාර සැමවිටම උසස් පෝෂණ ගුණයෙන් යුක්ත නොවන බව
 - නිරෝගී දිවිපැවැත්ම සඳහා අධික ලුණු, අධික මේද හා අධික පැණි රස ආහාර සීමා කළ යුතු බව
 - සැකසූ ආහාර Processed Food, නිශ්ඵල ආහාර Junk Food සිරුරට අහිතකර බැවින් එවා පරිභෝජනය හැකි තාක් අවම කළ යුතු බව
 - එළවළු වර්ග, පළතුරු වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, පලා වර්ග, හැකි සෑම විටම ආහාරයට එක්කර ගත යුතු බව.
 - අයඩින් සහිත ලුණු සුදුසු පරිදි ආහාරයට එක්කර ගැනීම යෝග්‍ය බව
 - තමන් වෙසෙන ප්‍රදේශයේ සුලබව ලැබෙන ආහාර පිළිබඳ දැනුම වැඩි කරගත යුතු බව

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- වයස්මට්ටම හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ වීමට හේතු දක්වා නිර්මාණශීලී ලෙස ලැයිස්තුවක් සකස් කරයි.
- පෝෂණය පිළිබඳ මිත්‍යාමත හා විශ්වාස ඉදිරිපත් කරමින් විවේචනය කරයි.
- පෝෂණය පිළිබඳ අදාළ කරුණු ඇතුළත් කථාවක් කරයි.
- නිවැරදි තොරතුරු පදනම් කරගනිමින් නිගමනවලට එළඹේ.
- දේශීය දේ අගය කරමින් පරිහරණය කරයි.

ඇමුණුම 8.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

අප ගනු ලබන ආහාර සෑම පෝෂ්‍ය සංඝටයකයක්ම ප්‍රමාණවත්ව අඩංගු වන ලෙසත්, විවිධත්වය ඇතිවන ලෙසත් ලබාගත යුතුවේ. වයස් මට්ටම් හා ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා ළදරු, ළමා, යොවුන් , වැඩිහිටි වශයෙන් වෙනස් වේ.

ළදරු විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළදරු විශේෂ පළමු මාස 06 කුළ සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දරුවාට ලැබෙනුයේ මව්කිරිවලිනි. එමෙන්ම දරුවාගේ සියළු පෝෂණ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කිරීමේ හැකියාවද මව්කිරිවලට ඇත. මාස 06 න් පසු අමතර ආහාර දීම කළ යුතු වුවද වසර දෙකක් දක්වා හැකි නම් මව්කිරි දීම වඩාත් යෝග්‍යය. අමතර ආහාර ලබා දිය යුතු වන්නේ දරුවා සිසුයෙන් වර්ධනය වන බැවිනි. එමනිසා අමතර කැලරි, ප්‍රෝටීන්, යකඩ අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා බත්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල හොඳින් පොඩිකර තලපයක් ලෙස සාදා දිය හැකිය. එමෙන්ම තැම්බූ පලා වර්ග (තම්පලා, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, නිවිති) කටු ඉවත්කළ කුඩා මාළු වර්ග, විවිධ අල වර්ග, කැරට්, පළතුරු වර්ග, බිත්තර කහමද ද ලබා දීම සුදුසුය. දරුවාට මාස 8 - 9 වනවිට අතිරේක ආහාර වේල 04 ක් හෝ ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් ලබාදිය හැකි ය. ආහාර පිළියෙල කරන විට තෙල් ස්වල්පයක්, බටර්, මාගරින් එක් කිරීමෙන් ශක්තිය සැපයිය හැකි ය. එම ආහාර වල පිරිසිදු බව මෙන්ම ස්වභාවික බව ද, නැවුම් බවද ආහාර පිළියෙල කළ විගස ආහාරයට දීම ද වැදගත් වේ.

ළමා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ඔවුන් නිසි වර්ධනයක් ලබන බව සහතික වීමට, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සුරක්ෂිත වීමට මෙන්ම, ඔවුන් මුහුණ දෙන මන්දපෝෂණ අවදානම අඩු කිරීමට පෝෂණ අවශ්‍යතා නොපිරිහෙලා සැපයිය යුතු ය. එම අවශ්‍යතා පහත දැක්වෙන පරිදි හඳුනා ගත හැකි ය.

- ඔවුන් බෙහෙවින් ක්‍රියාශීලී බැවින් නිතර ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරුවිය හැකි නිසාත් අමතර විටමින්, අමතර බනිජ ආහාර ලබාදීමට සෑම විටම වගබලා ගත යුතු ය.
- ශක්ති ජනක ආහාර මෙන්ම වර්ධක ආහාර අවශ්‍යතාව පිළිබඳව ද සෑම විටම සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

යොවුන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

මෙම අවධියේ දී උසෙහි වේගවත් වර්ධනයත්, ශරීර බරෙහි කැපී පෙනෙන වැඩිවීමත් පෙන්නුම් කරයි. මේ නිසා යොවුන් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ද උපරිම මට්ටමකට පැමිණේ. මෙම අවධියේ දී සිරුරේ ප්‍රමාණය වැඩිහිටියකු ට සමාන විය හැකි ය. එනමුත් පෝෂණ අවශ්‍යතාව වැඩිහිටියකු ද ඉක්මවා යා හැකි ය. අවශ්‍යවන ශක්ති ප්‍රමාණය වයස් කාණ්ඩය මෙන්ම ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව වෙනස් විය හැකි ය. මෙම අවධියේ දී විශේෂයෙන් ලබාගත යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය යකඩ, අයඩින්, විටමින් A, B₁₂ හා ෆෝලික් අම්ල අවශ්‍යතා සැලකිය යුතු ලෙස වැඩිවේ. ඔවුන්ගේ අස්ථිද වේගයෙන් වර්ධනය වන නිසා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ලබා ගත යුතු ය. කිරි හෝ කිරි ආහාර, පලා වර්ග, කුඩා මාළු වර්ග, හාල්මැස්සන් දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගැනීම ඒ සඳහා යෝග්‍ය වේ. ගැහැණු දරුවන්ගේ රුධිර පරිමාවේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු නොවී පැවතීමට යකඩ අවශ්‍යවේ. එමෙන්ම ආර්ථව සමයේ දී රුධිරය පිටවන නිසා ද යකඩ උෟණතාව නිසාත් නිරක්තියට ගොදුරු විය හැකි ය. එබැවින් මෙම අවධියේ දී යකඩ අඩංගු ආහාර සුදුසු පරිදි ලබාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

වැඩිහිටි පෝෂණය

වැඩිහිටියන්ද සමබර පෝෂණයක් පවත්වා ගැනීම සෑම අතින්ම වැදගත් වේ. දිනකට ගතයුතු ආහාර ප්‍රමාණය ඔවුන් යෙදී සිටින කාර්ය අනුව පුද්ගල උස, බර, අනුව වෙනස්වේ. ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුගේ දිනක කැලරි අවශ්‍යතාව 2700 ක් ද, ක්‍රියාශීලී කාන්තාවකගේ දිනක කැලරි අවශ්‍යතාව 2300 ක් ද සාමාන්‍ය වැඩිහිටි පිරිමියෙකුගේ එම කැලරි ප්‍රමාණය 2200 ක් ද සාමාන්‍ය වැඩිහිටි ගැහැනියකගේ එම කැලරි ප්‍රමාණය 2000 ක් ද වේ. නමුත් ඇතැම් අය වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් ගන්නද තරබාරු නොවේ. සමහරු සුළු වෙන් ආහාර ගන්නද තරබාරු වේ. එසේ වන්නේ ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ශරීරවල පරිවෘත්තිය අනුවය (පෝෂණ පුවත්. වෛද්‍ය රුවන් ඒකනායක) ස්ථූලතාව අඩුකර ගැනීමට දිනකට ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතු වේ. රුධිර කොලොස්ටරෝල් වැඩිවීම, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව වැනි රෝග අවදානම අඩු කර ගැනීමට යහපත් ආහාර පුරුදු මගින් සිදුකළ හැකි ය. ඒ සඳහා ගත හැකි ආහාර ගත අටකි.

- 1 නිවුඩු හාල් බත්
- 2 කුරක්කන් පිටි හැකි තරම් මිශ්‍ර කළ පිට්ටු, රොට්, ඉදි ආප්ප
- 3 සියළු වර්ගයේ එලවළු හා පලා කොළ
- 4 වියලි ඇට වර්ග (මුං, කව්පි, සෝයා, පරිප්පු, කඩල)
- 5 සියළු වර්ගයේ පළතුරු වර්ග (කහ අලි ගැට පේර හැර)
- 6 බත්තර සුදු මදය
- 7 අළුත් මාළු (හෝ අමුතුවෙන් තෙල් මුසු නොකළ ටින් මාළු)
- 8 මේද රහිත කිරි

එමෙන්ම වැඩිහිටි ආහාර පිළිබඳ මූලධර්ම තුනකි.

- 1 හැකි තරම් සත්ත්ව ආහාර අඩු කරන්න
- 2 ශාක ආහාර සුලබව ගන්න

3 කවර ආකාරයකින් ගත්තද ශරීර බර වැඩි නොවන තරමට පමණක් ආහාර ගන්න (අමතර ලුණු, තෙල්, මිරිස් භාවිතය හැකිතාක් අඩු කරන්න)
(පෝෂණ පුවත් - රුවන් ඒකනයක)

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

ඇතැම් අය ශාකමය ආහාර/ නිර්මාංශ ආහාරවලට ප්‍රියතාවයක් දක්වයි. මෙය මෑත කාලීනව පුද්ගලයන් තුළ වැඩි ප්‍රචනතාවක් ලෙස දැකිය හැකි ය. අතීතයේ සිට ම ඉන්දියාවේ බ්‍රාහ්මණයින් මාංශ ආහාර කිලි ලෙස සලකා ඉන් වැලකී ඇත. වර්තමානයේ බොහොමයක් බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකී සිටීමට ශාක ආහාර භාවිතය වැදගත්වේ. ශාකමය ආහාර පමණක් ගත්ත ද මෙම ආහාර රටාවේ ද සියළු ආහාර සංසටක මුළුමනින්ම ඇතුළත් විය යුතු ය. එළවළු වර්ග, පලා වර්ග, ඇට වර්ග, පළතුරු වර්ග, අල වර්ග මෙන්ම තෙල් බහුල බීජ වර්ගවලින් ශාකමය ආහාර සමන්විත වේ.

ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගත්ත ද බොහෝ විට කිරි හෝ කිරි ආහාර ගැනීම මගින් සමබර ආහාරයක් ලබා ගත හැකිය. නිර්මාංශ ආහාර පමණක් ගන්නේ නම්, විශේෂයෙන් ප්‍රෝටීන්, යකඩ, විටමින් බී 12 කැල්සියම්, සින්ක් ආහාරයට ගැනීම වැදගත් වේ. මාංශ ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යන වියදම නිර්මාංශ සඳහා යන වියදම මෙන් 6 ගුණයටත් 10 ගුණයටත් අතර වේ. එමෙන්ම සත්ත්ව - ශාක ආහාරවල ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය විමසා බැලීමේ දී

	ආහාරය	ප්‍රමාණය	ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය
	කවිපි	ග්‍රෑම් 100	ග්‍රෑම් 23
ශාක	මුං ඇට	ග්‍රෑම් 100	ග්‍රෑම් 24
ආහාර	සෝයා ඇට	ග්‍රෑම් 100	ග්‍රෑම් 40
සත්ත්ව ආහාර	පරිප්පු	ග්‍රෑම් 100	ග්‍රෑම් 24
	හරක් මස්	ග්‍රෑම් 100	ග්‍රෑම් 25
	කුකුළු මස්	ග්‍රෑම් 100	ග්‍රෑම් 20
	කිකිලි බිත්තර	එකක්	ග්‍රෑම් 12

ඉහත වගුවට අනුව ශාකමය ආහාරවල ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය කිසිසේත් අඩු නොවන බව පෙනේ. නිර්මාංශ ආහාරවල තවත් වාසියක් වන්නේ පිළිකා ජනක නොවීම, ස්ථූලතාවය, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, කොලොස්ටරෝල් අඩු කිරීමට සමත් බවයි. මෙම රෝගා බාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස අධික වියදමක් දැරීමට සිදුවේ. මාංශ ආහාර සහ සත්ත්ව ආහාර නිෂ්පාදනයේ ඒවායේ ප්‍රචාරණය සඳහා කෝටි ගණන් මුදල් වැය කරමින් ඒවාහි උසස් බව,

යහපත් බව ප්‍රචාරණය කරති. අප එම ප්‍රචාරන සඳහා යන මිලද මාංශ ආහාර සමග ගෙවනු ලබයි. මේ නිසා නිකරුනේ මාංශ ආහාරවලට වැඩි මුදල් වැය කිරීම නිෂ්ඵල කටයුත්තකි.

පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත

මේ යටතේ ප්‍රාදේශීය විශ්වාස, පුරුදු හා විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ. අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී වෙළඳපොළේ ඇති විවිධ වූ ආහාර වර්ග ලබා ගැනීමට අපි පුරුදුව සිටිමු.

වෙළඳ ප්‍රචාර මගින් බොහෝ විට ජනතාව තුළ ඇති කරන්නේ අහිතකර ආකල්ප ය. නිවසේ පිළියල කරනු ලබන ආහාරවලට වඩා වෙළඳ පොළේ සකස් කොට ඇති විවිධ වූ ආහාර වර්ග සෑම අතින්ම උසස් ආහාර බවත්, කාර්ය බහුල බව නිසා නිවසේ ආහාර පිළියල කිරීම අපහසු බවත්, මාධ්‍ය මගින් හුවා දක්වයි. මෙලෙස ප්‍රචාරණයට බහුලව යොදා ගැනෙන්නේ කෘත්‍රීම ආහාර, ක්ෂණික ආහාර (Instant food) රසකාරක යෙදූ ආහාර, නිශ්චල ආහාර (Junk food) හා සැකසූ ආහාර වර්ගය. (Processed food) මෙම ආහාර බොහෝ විට අධික ලුණු , තෙල්, හා පැණි රසින් යුතු ය. එමෙන්ම ඒවා බොහෝ විට නිසි ප්‍රමිතියෙන් ද තොරය. මෙම ආහාර ප්‍රචාරනය හා අලෙවිය සඳහා ජනප්‍රිය පුද්ගලයන් යොදා ගැනීම හා ආකර්ශනීය දවටන යෙදීම ද සිදු කරයි.

එසේ වුවද ස්වභාවික ආහාර උසස් පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු වීම බොහෝ විට මිලෙන් අඩුවීම, මෙන්ම ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට ඇති ඉඩ කඩ බොහෝ ය.

ආහාර පිළිබඳ විශ්වාස හා පුරුදු ද අතීතයේ සිටම පැවත ඒ. ඉන් ඇතැම් මත විද්‍යාත්මක පදනමක් මත පිහිටන අතර, සමහර ඒවා සාවද්‍යවේ. මෙම විශ්වාස හා පුරුදු පිළිබඳව අප තවදුරටත් අධ්‍යයනය කළ යුතුව ඇත.

- උදා ලෙස - අළුකෙසෙල් හා විවිධ පලා වර්ග දුබලතා ඇති කරයි.
- බල මාළු, දැල්ලන්, දෙල් වැනි උෂ්ණාධික ආහාර ගත් විට අහිතකර තත්ත්ව ඇති විය හැකි බව
- ඔසස් සමයේ දී මස් මාළු අනුභවයෙන් වැළකී සිටිය යුතු බව
- වම්බටු, කොස් ඇට කෑම වාත අමාරුවට නුසුදුසු බව

දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම -

මුං කිරිබත්, හත් මාළුව, මතකයට නැගෙන විට ම අපගේ දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය පිළිබඳ හැඟීම අප තුළ ජනිතවෙයි. පාරම්පරිකව පැවත එන ආහාර වර්ග සහ ඒවායේ ආවේනික අගයන් පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. සාම්ප්‍රදායික දේශීය ආහාර මිලෙන් අඩුවුවද, පෝෂණ මට්ටමින් ඉතා පොහොසත් වේ. අද පවතින බොහෝ බෝ නොවන රෝගාබාධ අවමකර ගැනීමට ද අපගේ දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය වැදගත් වේ.

මිශ්‍ර ආහාර - මුං කිරිබත්, හත් මාළුව, කළවම් පලා මැල්ලුම, කිරි කොස් මාළුව, ඉඹුල් කිරිබත් මගින් ආහාරයේ සමස්ත අගය වැඩි කරයි.

ධාන්‍ය වර්ග - සහල්, බඩ ඉරිඟු, ඉදල් ඉරිඟු, තල මුං, මෙනේරි, කුරක්කන් විවිධාකාරයෙන් (තලප, රොටි, කෑද) සකස් කළ හැකි ය. මල බද්ධය, පිළිකා රෝග, බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග

අවදානම අඩු කිරීම ද, කටෝර තන්තු බහුල මෙම ආහාර මගින් සිදුවේ.

වියළි ඇට වර්ග - කවිපි, මුං, සෝයා, මැ කරල් වර්ග, මෙන්ම එළවළු වර්ග, පලා වර්ග (මියෙන කොළ මැල්ලුම, අලකොල මාළුව, අලකොල ඇඹුල, ගොටුකොළ මාලුව, ගොටුකොළ සලාද, විවිධ තම්පලා වර්ග) පලතුරුවල ඇති මෘදු තන්තු මගින් , ආහාරයේ ඇති මේද අංශු හා සීනි සමඟ සම්බන්ධ වී ඒවා අවශෝෂණය පාලනය කරයි. එමෙන්ම මෘදු තන්තු පිත උරා ගැනීම පාලනය කරයි. මෘදු තන්තු නිසා පිත මල සමඟ පහව යයි. මේ නිසා නැවත පිත නිපදවීමට ශරීරයේ ඇති කෙලොස්ටරෝල් භාවිත කරනු ලබයි. එමගින් කොලොස්ටරෝල් පහත හෙලනු ලබයි. (පෝෂණ පුවත්, වෛද්‍ය රුවන් ඒකනායක)

පහත දැක්වෙන මෙම ප්‍රකාශනයෙන් දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ හරය කැටිකොට දැක්විය හැකි ය.

‘සිංහල භාලේ බතුක් එක්ක , එළවළු මැල්ලුම තමයි වැඩිය කන්නේ, වත්තේ වැවෙන පලා, ගෙඩි යහමින් තියෙනවා. ඔය ලැබුණාම මාළු ටිකක් කනවා. අපි ඔය මාංශ කට තියන්නේ නෑ”

මෙ මගින් සරල සීමිත ආහාර ප්‍රමාණයන් මගින් සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් අප දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ පැවැති බව පෙනේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය

මෙම මාතෘකාවේදීත් පෝෂණය පිළිබඳ යහපත් පණිවුඩ සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

- වෙළඳපලේ ඇති සෑම මිල අධික ආහාරයක්ම සෑම විටම පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් නොවන බවත්, මිල අඩු වුවත්, පෝෂණ ගුණයෙන් උසස් ආහාර අපට ලබා ගත හැකි බව පිළිබඳ දැනුවත් වීම.
- තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයෙන් සුලබව සපයාගත හැකි ආහාර හෝ තමන්ට වගාකරගත හැකි ආහාර භාවිතය වැඩි කිරීම හා ඒවා පිළිබඳ තව දුරටත් දැනුවත් වීම හා ක්‍රියාත්මක වීම.
- ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනයට නිරතුරුව යොමුවීම.
- පලතුරු වර්ග, එළවළු වර්ග, පලා වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග සෑම විටම ආහාරයට ගැනීම
- සකස්කල ආහාර (Processed food) නිෂ්පල හෙවත් කෂණික ආහාර (Junk food, instant food) ශරීරයට අහිතකර නිසා ඒවා භාවිතය අඩු කිරීම.
- කෘත්‍රීම රස කාරක වර්ණක, ඇතැම් ඩයි වර්ග, හා කල් තබා ගැනීමට විවිධ රසායනික යෙදු ආහාර භාවිතයෙන් ඉවත්වීම.
- සෑම පවුලක්ම ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී සෑම විටම අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු භාවිත කිරීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී උසස් පෝෂණගුණයෙන් යුතු සරල සම්ප්‍රදායික ආහාර වට්ටෝරු භාවිත කිරීම (හත් මාළුව, කලවම් මැල්ලුම, විවිධ එළවළු ඇට වර්ග, මිශ්‍ර ව්‍යාංජන , සකස් කිරීමෙන් ආහාරවල සමස්ත අගය වැඩි කළ හැකි ය.)

නිපුණතාව 12 : සමාජයීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 12.1 : අනුවේදනය, චිත්තවේග සමබරතාව හා සඵලවත් සන්නිවේදනය පවත්වා ගනිමින් සමාජය තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නගයි.

ක්‍රියාකාරකම 12.1 : ඔබත් මම වගේ - මමත් ඔබ වගේ - එකට එක්වෙමු මෙසේ.

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 12.1.1ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකමට අදාළ ගීතය (ගීතය ඇතුළත් කැසට් පටය හෝ CD තැටියක් වුවද ලබා ගත හැකි නම් භාවිත කරන්න)
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 12.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 12.1.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - ඩිමයි කඩදාසි, පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 12.1.1 :

- ඇමුණුම 12.1.1 ට ඇතුළත් ගීතය කැසට් යන්ත්‍රයක ආධාරයෙන් හෝ සිසුවකු ලවා හෝ ගායනා කරවන්න.
- ගීතය අසනවිට සිසුන්ගේ සිතට දැනෙන හැඟීම් විමසන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු මතු කරමින් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ගීතයේ සඳහන් දරුවා හා පියා පිළිබඳ අපට කණගාටුවක් ඇතිවන බව - මෙය අනුකම්පාව ලෙස හඳුන්වන බව.
- දරුවා විසින් තම පවුලේ තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම. එය අනුවේදනය නමින් හඳුන්වන බව.
- එදිනෙදා කටයුතු කිරීමේ දී දැනෙන දුක, තරහ වැනි චිත්තවේග පාලනය කර ගත යුතු බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 12.1.2 කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

මමත් ඔබ වගේ - ඔබත් මම වගේ - එකට එක්වෙමු මෙසේ.

සෞඛ්‍යවත්ව ජීවත්වීම සඳහා අප තුළ ජීවන නිපුණතා වර්ධනය කරගත යුතු බවට ඔබ ද එකඟවනු නිසැකය. මේ සඳහා අනුවේදනය (Empathy) චිත්තවේග සමබරතාව (Coping with Emotions) සඵලවත් සන්නිවේදනය (Effective Communication) ආදී නිපුණතා වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් සමාජය තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගත හැකිවනු ඇත. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපට විවිධ සිද්ධීන්ට, අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවනු ඇත. ඔබ සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයකු

ලෙස, එවැනි සිද්ධිවලට අනුවේදනයෙන් යුතුව ක්‍රියාත්මක වීමෙන් අන්‍යයන්ට උපකාර කිරීම තුළින් සමාජයට වැඩදායී පුද්ගලයකු වනු නියතය.

පහත දැක්වෙන්නේ අනුවේදනයෙන් යුතුව ක්‍රියාකළ යුතු අවස්ථා දැක්වෙන සිද්ධි හතරකි.

- වෙනස
- හෙලා දැකීම
- සමගිය
- පිහිටවීම
- තොරතුරු පත්‍රිකාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබට ලැබී ඇති සිද්ධිය කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- එම සිද්ධියෙන් ගම්‍යවන (ඉස්මතුවන) වැදගත් කරුණු හඳුනාගන්න
- ඔබ හඳුනාගත් ලක්ෂණ අනුවේදනය හා සම්බන්ධවන ආකාරය සැවොම එක්ව සාකච්ඡා කොට සටහන් කරගන්න
- අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක් උදාහරණය ට ගෙන, අනුවේදනයෙන් යුතුව අන්‍යයන්ට උපකාර කරන ආකාරය තනි තනිව ලියා අවසානයේ සාමූහිකව එක්ව සාකච්ඡා කොට කණ්ඩායම් එකතුවක් ලෙස නිර්මාණශීලීව සකස් කරගන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 12.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- ඇමුණුම 12.1.3 හි ඇතුළත් ගුරු අත්වැල ආධාර කර ගනිමින් පහත දැක්වෙන කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- සමාජයේ ජීවත්වීමේදී යම් යම් අවස්ථාවල විවිධ අත්දැකීම්වලට මුහුණදීමට සිදුවන බව.
- එම අවස්ථාවලදී විත්තවේග සමබරව තබා ගනිමින් අනුවේදනයෙන් කටයුතු කළ යුතු බව.
- සෑම පුද්ගලයෙකුම එක හා සමාන නොවන බව, පුද්ගල සමානතා මෙන්ම විෂමතා ද පවතින බව, ඒවා හෙලා නොදැකිය යුතු බව හා සැවොම එක්ව ජීවත්විය යුතු බව.
- ආධාර උපකාර අවශ්‍ය අයට හැකි සෑම විටම උපකාර කළ යුතු බව.
- අන් අයගේ හැඟීම් අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ ගැනීම හා ඒ තුළින් යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගත හැකි බව.
- ඉහත සෑම අවස්ථාවකම අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමෙන් යහපතක්ම සිදුවන බව.
- ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව.
- යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම තුළ ප්‍රීතිමත් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් නිර්මාණය වන බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- පුද්ගල සමානතා, විෂමතා හඳුනාගනිමින් කටයුතු කරන ආකාරය විස්තර කරයි.
- විත්තවේග සමබරව පවත්වා ගනිමින් ක්‍රියා කරන අයුරු පැහැදිලි කර දක්වයි.
- අනුවේදනයෙන් කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- පරිසරයට සංවේදීව කටයුතු කරයි.
- අවස්ථාවට උචිත පරිදි ක්‍රියාත්මක වෙයි.

ඇමුණුම 12.1.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

කැරකෙන රෝදේ - පුංචි කරත්තේ
 ඉඳගෙන මම ඉන්නේ
 පදික වේදිකා පසු කර යන්නට
 තල්ලු කරන් පුතුනේ
 තල්ලු කරන් පුතුනේ...

කැඩුන පාවහන් කුඩ නිමවාලා
 දවසේ විශ්‍රාම සරි කරවාලා
 අඳුර වැටෙන්නට කලියෙන් ගෙදරට
 තල්ලු කරන් පුතුනේ
 තල්ලු කරන් පුතුනේ

කිරිකැටි දෙඅතේ සවිබල දියවී
 පමා වුනොත් අප මහ මඟ තනිවේ
 අම්මා මඟ ඇති තෙත් දල්වාගෙන
 තල්ලු කරන් පුතුනේ....
 තල්ලු කරන් පුතුනේ.....

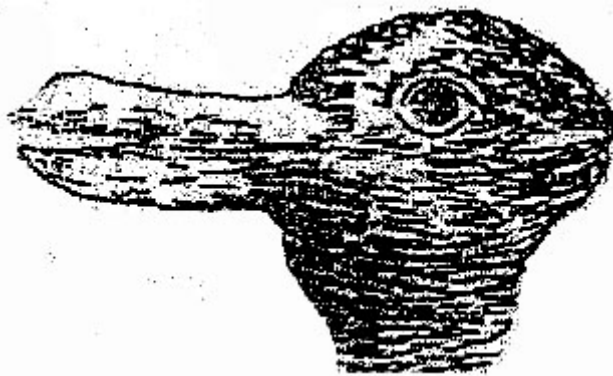
ගේය පද - සිරිල් සමරකෝන් මයා
 සංගීතය - කලනි පෙරේරා මයා
 ගායනය - විශාරද එච්චඩ් ජයකොඩි මයා

ඇමුණුම 12.1.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

සිද්ධි අධ්‍යයන - 1- වෙනස

දිනේෂ් 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයෙකි. දිනේෂ්ගේ පියා ඔහුට ගෙනවිත් දුන් පින්තූරයක් පහත දැක්වේ. පින්තූරය දෙස හොඳින් බලා සිටි දිනේෂ් පැවසූයේ එහි සිටින්නේ කුරුල්ලෙක් බවයි. නමුත් දිනේෂ්ගේ සොහොයුරිය සුමාලි තරයේ පැවසූයේ එහි සිටින්නේ භාවෙක් බවයි. මේ පිළිබඳ ඔවුන් දෙදෙනා අතර වාදයක් ද සිදුවිය. ඔබද මෙම පින්තූරය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.



සිද්ධි අධ්‍යයනය -2- හෙළා දැකීම.

ප්‍රියංකර පාසල් යන ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු කුඩා කාලයේදීම ඔහුගේ පියා මිය ගිය අතර මව ජීවත්වීම සඳහා ආප්ප සාදා අසල කඩවලට විකිණීම සිදු කළා ය. දිනපතා පාසල් යාමට ප්‍රථම ආප්ප පෙට්ටිය කඩවලට ගෙන ගොස් බෙදා දීම ප්‍රියංකර කළ යුතු විය. සමහර දිනවල ප්‍රියංකරට පාසල් යාමට සිදුවන්නේ ප්‍රමාද වී ය. මේ නිසා පංතියේ සමහර සිසුන් ඔහු හඳුන්වන්නේ 'ආප්පයා' යන නමිනි. එහෙත් ප්‍රියංකර තමන් එසේ හැඳින්වීම ගැන අමනාප වූවේ නැත..

සිද්ධි අධ්‍යයනය -3 - සමගිය

එදා සෙනසුරාදා දිනයක් 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දේව්ගේ මවට එදින උණ සෑදී තිබුණි. සෙනසුරාදා උදයේ රැකියාවට යාමට ප්‍රථම දේව්ගේ තාත්තා, අම්මා වෛද්‍යවරයකු ළඟට කැඳවා ගෙන ගොස් ප්‍රතිකාර ලබා දී රැකියාවට ගියේය. අම්මා කෙදිරි ගාමින් ඇඳේ වැතිර සිටියාය. දේව් ඇගේ මල්ලීන් සමඟ එකතුව ගෙදර වැඩ කිරීමට සූදානම් වුනි. මල්ලි මිදුල අතුගාන අතර දේව් අම්මාට කැඳ සෑදුවාය. දවල් ආහාරයද දෙදෙනා එකතුව පිළියෙළ කරන අතරම අම්මාට නියමිත බෙහෙත් ලබා දීමට ද ඔවුන් අමතක කළේ නැත. සතිය පුරා එකතු වී තිබූ රෙදි සේදීම ද දේව් සිදු කළා ය. සවස තාත්තා පැමිණෙන විට ගෙදර සියලු වැඩ අවසන් තාත්තාට හරිම සතුටුයි. 'මගේ දුවයි පුතයි හරිම හොඳ ළමයි'' තාත්තා දෙදෙනාගේම හිස් අතගාමින් පැවසුවේය.

සිද්ධි අධ්‍යයනය -4 - පිහිටවීම

රුක්ෂාන් 9 ශ්‍රේණියේ ඉගෙන ගන්නා, කාටත් උදව් උපකාර කරන හොඳ ළමයෙකි. ඔහු හැකි සෑම විටම අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී අන්‍යයන්ට උදව් කිරීමට අමතක කළේ නැත. රුක්ෂාන්

එවන් අවස්ථා කිහිපයකදී ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පහත දැක්වේ. මහමග වැටී සිටින මහලු, රෝගී පුද්ගලයෙක් දුටු රුක්ෂාන් වහා ඔහු වෙත දුව ගොස් ඔහුට ඉඳ ගැනීමට උදව් වූවේය. ඉන් පසු ඔහු සමඟ කතා කොට ඔහුගේ තත්ත්වය අසා දැන ගත්තේය. අනතුරුව ඔහුට කැමට බනිස් ගෙඩියක් හා බීමට කිරි තේ කෝප්පයක් ලබාදී අසල ඇති ආරෝග්‍ය ශාලාව වෙත කැටුව ගොස් බෙහෙත්ද අරගෙන දී මහලු පුද්ගලයා ඔහුගේ නිවස වෙත ඇරලන ලදී.

වේගයෙන් වාහන ගමන් කරන මාර්ගයක පාර මාරුවීමට බලා සිටින අන්ධ මවක් දුටු අවස්ථාවක රුක්ෂාන් වහා ඇය වෙත ගොස් ඇය අතින් අල්ලා ගත්තේ ය. ඉන්පසු කහ ඉර වෙත ඇයත් සමඟ ගමන් කළ රුක්ෂාන් පාරේ එන වාහන නැවැත්වීම සඳහා අත ඔසවා සංඥාවක් කරන ලදී. එවිට වාහන නැවතින. ඉන්පසු ඔහු අන්ධ මව අතින් අල්ලා ගෙන පාර මාරු කරවා, ඇයට යා යුතු තැනට යාමට උදව් වූවේ ය.

ඇමුණුම 12.1.3

ගුරු අත්වැල

පුද්ගලයෙක් සිටින තත්ත්වය හොඳින් අවබෝධ කරගෙන ඔහුට සිදුවූ දෙය තමාට සිදු වූ දෙයක් සේ සිතා ඔහුට උපකාර කිරීමට සිතීමේ ගුණාංගය අනුවේදනයයි. (අනුවේදනයෙන් ක්‍රියාත්මක වීම යනු දැනෙන හැඟෙන දෙයට නිවැරදිව සුදුසු පරිදි අවශ්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි) එවැනි අවස්ථාවලදී මෙන්ම ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවලදී වුවද අප තුළ විවිධ චිත්තවේග තත්ත්ව ඇතිවිය හැකිය. උදා- කෝපය, සතුට, බිය, එවැනි චිත්තවේග තත්ත්ව නිසි පරිදි සමබරව හසුරුවා ගැනීම අප විසින් කළ යුතු ය.

අනුවේදනයෙන් කටයුතු කිරීමේ දී අන් අයගේ හැඟීම් අවබෝධ කරගැනීම හා පුද්ගල විවිධතා (සමානකම්, අසමානකම්) පිළිබඳ අවබෝධයද අප ලබා ගත යුතු ය. එම අවබෝධය තුළ උදව් උපකාර අවශ්‍ය අයට ආධාර කිරීම පහසුවේ. මෙලෙස කටයුතු කිරීම නිසා පුද්ගලයන් අතර යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩ නැගේ . එසේ ගොඩ නැගෙන යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් නිර්මාණය වීමට බලපායි.

අනුවේදනය (Empathy) නිපුණතාව වර්ධනය වූ පුද්ගලයා

- උපකාර අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ට උදව් කරයි.
- දුර්වලතා සහිත පුද්ගලයන් දුටුවිට සමච්චලයට ලක් නොකරයි.
- දුකට කරදරයට පත්ව සිටින අයගේ තත්ත්වය තේරුම් ගෙන, එවැනි අවස්ථාවලදී ඔවුන්ට සහනයක් ලබා දීමට කටයුතු කරයි.

තෙ වන වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
<p>5 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>5.5 විවේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසීය.</p> <p>5.6 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අවස්ථානුකූලව ගැට සහ බැම් යොදා ගනියි.</p> <p>5.7 විවේකය එලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිනිමැල සංදර්ශන පවත්වයි.</p>	<p>03</p> <p>02</p> <p>02</p>
<p>6. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>6.4 විසිකිරීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>02</p>
<p>9. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගතවෙයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p> <p>9.2 සමේ අසිරිය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>02</p> <p>02</p>
<p>10. ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>10.1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සහෘදයින්ගේ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.</p> <p>10.2 මානසික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සමාජීය සෞඛ්‍ය වර්ධනයට දායකවෙයි.</p>	<p>02</p> <p>01</p>
<p>13. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>13.1 සමාජීය අභියෝග හඳුනාගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.</p> <p>13.2 ආපදාවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p>	<p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.5 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ඵලිමහනේ ආහාර පිසියි.

ක්‍රියාකාරකම 5.5 : තුරු සෙවනේ රස බොජුන් !

කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 5.5.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ආහාර පිසීමට යෝග්‍ය භාජන කිහිපයක්
 - සහල්, පරිප්පු, අර්තාපල්, පීටි, පොල්, ලුණු, කරපිටො, රම්පා, තුනපහ, මිරිස් කුඩු.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.5.1 :
- ආදි මානවයින් ආහාර ලබාගත් ක්‍රම හා ආහාර වර්ග පිළිබඳව සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ආදි මිනිසුන් ආහාර අමුද්‍රව්‍ය ලබාගත් බව
- ගින්දර සෙයා ගැනීමත් සමඟම ආහාර පිස ගැනීමට හුරු වූ බව
- ආහාර පිස ගැනීමට විවිධ වූ ලිප් වර්ග භාවිත කරන බව
- ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී හෝ කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී ආහාර පිස ගැනීමට පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගත යුතු බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.5.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් තුරු සෙවනේ රස බොජුන් !

ආදි මිනිසා බොහෝ විට තමාගේ ආහාර අමුද්‍රව්‍ය ම ගැනීම සිදුකර ඇත. නමුත් මිනිසා පසු කාලීනව තමාගේ ආහාර හොඳින් පිළියෙල කර ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය. අද අප, අපගේ දෛනික ආහාර වේල සකසා ගන්නේ නිවසේ විශේෂිතව සකස් කරන ලද මුළුතැන් ගෙයක් තුළ ය. මෙම මුළුතැන් ගෙය තුළ ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම පහසු කරන්නාවූ උපකරණ රැසක් ඇත. මෙවැනි තත්ත්වයක් තුළ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ කාර්ය වඩාත් පහසුවටත් වේගවත් ලෙසටත් කර ගැනීමට නූතන ගෘහනියන්ට හැකි වී ඇත.

නමුත් නිවසින් බැහැරව ඵලිමහන් වාරිකා, කඳවුරු ආදියට සහභාගි වීමේ දී අපට අපගේ ආහාර වේල සකස් කර ගැනීම දුෂ්කර කාර්යක් වේ. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී වැදගත් ස්ථානයක් ලිපට ද හිමිවේ. අද අපි විදුලියෙන්, ගැස් මගින්, දර මගින් ලිප් දල්වා ගැනීම සිදු

කරන්නෙමු. එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී පරිසරයේ ඇති අමු ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන, සකස් කරන ලද ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ලිප් වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- කරත්තකරුවාගේ ලිප/ ගල් කුනේ ලිප
- අගල් ලිප
- ගල් ජේලි ලිප
- ඒකක ලිප
- කරු දෙකේ ලිප
- පැතලි ගල් ලිප
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් කියවන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණු ලිප් වර්ග දෙක පිළිබඳව කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- සැවොම එක්ව ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණු ලිප් වර්ග දෙක පරිසරයෙන් සොයාගත් ද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් සකස් කර ගන්න.
- එම ලිප් මගින් පිසීමට හැකි ආහාර වර්ගයක් තෝරාගෙන එය පිළියෙල කරගන්න.
- ඔබගේ ලිප භාවිතයෙන් ආහාර පිස සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.
- අනතුරුව සැවොම එක්ව සාදා නිම කළ ආහාරය අනුභවයෙන් ප්‍රීතිවන්න.

(මිනිත්තු 100 යි)

පියවර 5.5.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.
 - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී හෝ කඳවුරු ජීවිත තුළ දී ආහාර සකසා ගැනීම නිවසේ ආහාර පිළියෙල කරනවාට වඩා වෙනස් ආකාරයකින් සිදු කෙරෙන බව.
 - මෙවන් අවස්ථාවලදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා පවතින සම්පත් සීමාසහිත බව.
 - මෙවැනි අවස්ථාවලදී පවතින සම්පත්වලින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගත යුතු බව.
 - පවතින සම්පත් උපයෝගී කරගනිමින් විවිධ වූ ක්‍රමවලට ලිප් වර්ග සකසා ගත හැකි බව.
 - මෙම ලිප්වලින් විවිධ ප්‍රමාණයන්ට, විවිධ වූ ආහාර පිසගත හැකි බව.
 - එළිමහනේ ආහාර පිසීම: සතුට, විනෝදය හා වින්දනයක් දනවන දෙයක් බව.
 - එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී පරිසරයට හානි නොකළ යුතු බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

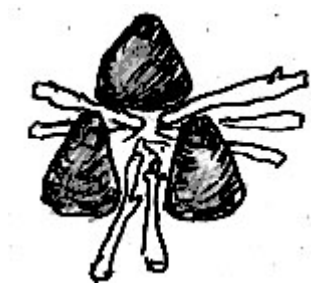
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- එළිමහනේ ආහාර පිසීමට භාවිත කළ හැකි ලීප් වර්ග සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් පරිසරයෙන් රැස් කරයි.
- එළිමහනේ ආහාර පිසීමට ස්වභාවික අමු ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ලීප් සකස් කර දක්වයි.
- විවිධ වූ ලීප් වර්ග උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාර පිසියි.
- අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම සඳහා අවස්ථානුකූලව පවතින සම්පත් යොදා ගනියි.
- කණ්ඩායමක් ලෙස සක්‍රියව ක්‍රියාත්මක වෙයි.

ඇමුණුම 5.5.1

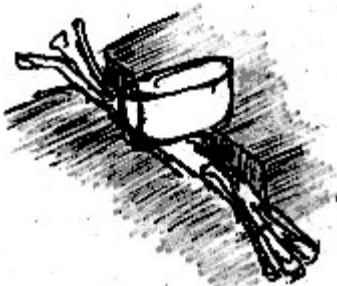
තොරතුරු පත්‍රිකාව

1. කරත්තකරුවාගේ ලීප- ගල් තුනේ ලීප.



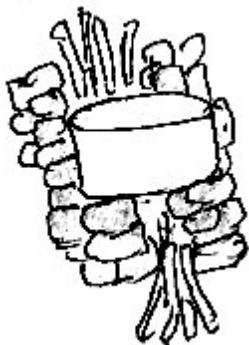
වැඩි පිරිසකට ආහාර පිසීමට යෝග්‍යවන මෙම ලීප ඕනෑම ආහාර වර්ගයක් පිස ගැනීමට යෝග්‍ය වේ. ගඩොල් හෝ කළු ගල් යොදාගෙන නිර්මාණය කළ හැකි මෙහි වාසිය වන්නේ තමන් සතුව ඇති භාජනවල ප්‍රමාණයට අනුව ලීප නිර්මාණය කර ගැනීමට හැකි වීමයි. පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගැනීමට හැකි වීම ද මෙම ලීපෙහි ඇති විශේෂත්වයකි.

2. අගල් ලීප.



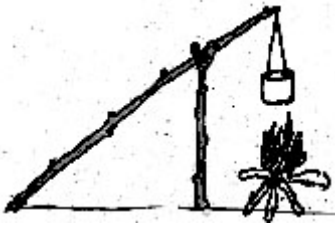
සමතලා පොළොවක් මත කපන ලද අගලක් මත භාජන තැබීමට හැකිවන අයුරින් මෙම ලීප නිර්මාණය කර ඇත. අගලේ ගැඹුර සෙ.මී. 30 ක් පමණ විය යුතු අතර දෙකෙලවර බැවුම් වන ලෙස සකස් කර ගත යුතු ය. ආහාර පිසීමට යොදා ගන්නා භාජනවල ප්‍රමාණය අනුව අගලෙහි පළල සකස් කරගත යුතු වේ. මෙම ලීපෙහි විශේෂත්වය වන්නේ භාජන එකක් නොව කිහිපයක් තබා එකවර ආහාර පිසීමට හැකි වීමයි.

3. ගල් පේළි ලීප.



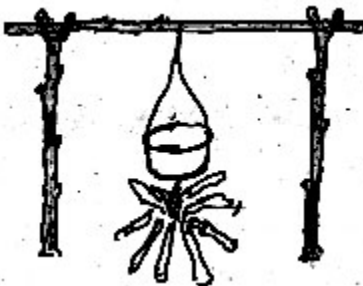
සමතල මතු පිටක් සහිත ගඩොල් හෝ එවැනි ද්‍රව්‍යයක් යොදා ගනිමින් මෙම ලීප නිර්මාණය කරයි. ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනයේ ප්‍රමාණයට උචිත පරිදි සමාන්තර පේළි දෙකක් ලෙස සකස් කර ඇති මෙම ලීපට දර හා ගින්දර දමන්නේ දෙපසින්ය. භාජන දෙකක් හෝ කිහිපයක් තබා එකවර ආහාර පිසීමට හැකි වීම වාසියකි.

4. ඒකක ලිප



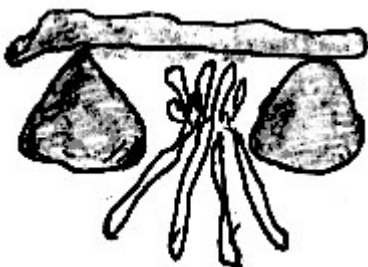
සවිමක් කරුවක් සහිත ලියක් පොළොවේ සිටුවා එහි හරස් අතට තබන ලද ලියක කෙළවර ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ලිප නිර්මාණය කර ඇත. ගිණිමැලයකින් මෙම ලිපට ගින්දර ලබා දෙන අතර ආහාර පුළුස්සා ගැනීමටද මෙම ලිප භාවිත කළ හැකි ය. විශාල ප්‍රමාණයකට ආහාර පිසීමට මෙම ලිප යෝග්‍ය නොවන අතර තනි පුද්ගලයකුට හෝ කිහිප දෙනෙකුට ආහාර පිසීමට යෝග්‍ය වේ. අමු ලී වර්ගයක් ලිප තැනීමට යොදාගත යුතු වේ.

5. කරු දෙකේ ලිප



එකම ප්‍රමාණයේ සවිමක් කරු දෙකක් සහිත ලී දෙකක් පොළොවේ සිටුවා ඒ මතින් හරස් අතට තබන ලද ලියක ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ලිප නිර්මාණය කර ඇත. ලී සිටුවීමේ දී කරු දෙක එක මට්ටමකට සිටින සේ සැකසීමට වගබලා ගත යුතු ය. මෙහි දී යොදා ගන්නා ලී අමු ලී වර්ග විය යුතු ය. ලිප සඳහා ගින්දර ලබා ගන්නේ ගිණි මැලයකිනි.

6. පැතලි ගල් ලිප



කුඩා ගල් මත තරමක් ලොකු පැතලි ලී ගලක් තැබීමෙන් මෙම ලිප නිර්මාණය කර ඇත. රොට් වැනි දේවල් පුළුස්සා ගැනීමට මෙම ලිප යොදා ගත හැකි ය.

එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී භාජන සහිතව මෙන්ම භාජන රහිතව ද සිදු කළ හැකි ය. මෙලෙස සකස් කරගත හැකි ආහාර වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ. (ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව හදාරා ඇත්නම් මෙහි දී එම දැනුමද උපයෝගී කර ගන්න)

බත් -

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් ය. බතක් පිසීමට ප්‍රථම හාල්වල ඇති ගල්, වැලි, දහයියා ආදිය ඉවත් කර ගැනීම සඳහා හාල් පෙළීම හා ගැරීම කළ යුතු ය. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හාල් ගෙන ගරා සෝදා බඳුනකට දමන්න. ඊට ජලය එක් කරන්න. දැමූ ජලය ප්‍රමාණවත් දැයි බැලීමට ඇඟිලි පුරුක් භාවිත කළ හැකි ය. එනම් ඇඟිලි පුරුක් දෙකක් යටවන සේ ජලය තිබිය යුතු ය. දැන් බඳුන ලිප තබා ගින්දර දමන්න. බඳුන පියනකින් වසන්න. බතෙන් ජලය උතුරන විට පියන ඇර උතුරා ගිය පසු නැවත වසන්න. බත් ඇටයක් ඉවතට ගෙන පොඬිකර බැලූ විට ඉදි ඇත්දැයි තීරණය කළ හැකි ය. දිය ගතිය හොඳින් සිදි යන තෙක් මද ගින්නෙන් තිබෙන්නට හරින්න.

අල හොඳ්ද

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අර්තාපල් ගෙන ඒවායේ පොතු ඇර හොඳින් සෝදා තරමක කැබලිවලට කපා ගන්න. ඉන් පසුව කැපූ අර්තාපල් කැබලි බඳුනකට දමා අවශ්‍ය තරමට මිරිස්, තුනපහ, කරපිංච, ලුනු, වැනි දේ ප්‍රමාණවත් පරිදි එක් කරන්න. එයටම පොල් කිරි (දිය කිරි) දමා ලිප තබා ගින්දර දමන්න. අල කැබලි හොඳින් තැම්බුණු පසුව මිටිකිරි දමා, හොඳින් හැඳිගාමින් කිරි කැටි නොගැසෙන සේ කිරි නටන තෙක් පිස ගන්න.

පරිප්පු හොඳ්ද

පරිප්පු බඳුනකට දමා හොඳින් අතුල්ලා කිහිප විටක් සෝදා ගන්න. ඉන් පසුව එයට මිරිස්, තුනපහ, කරපිංච, කහ, ආදිය ප්‍රමාණවත් පරිදි දමා පොල් කිරි දමා ලිප තබා ගින්දර දමන්න. කිරි කැටි නොගැසෙන සේ හොඳින් හැඳිගන්න. ඉදිගෙන එන විට පදමට ලුනු දමා ලිපෙන් බා ගන්න.

රොටි පිලිස්සීම

පිටි සහ පොල් , සිහින්ව කපන ලද ලුණු, අමු මිරිස් හොඳින් මිශ්‍ර කර පදමට ලුනු එක්කර ගන්න. ඉන් පසුව මිශ්‍රණය පොත්ත ගැලවූ ලීයක කෙළවර වලලු ආකාරයට ඔතා ගන්න. ඉන් පසුව ඒකක ලිපක් ආධාරයෙන් හොඳින් ඒ මේ අත කරකවමින් පුළුස්සා ගන්න. නැතිනම් පැතලි ගල් ලිපක් යොදා ගනිමින් ද රොටි පුළුස්සා ගත හැකි ය.

පාන් / බිස්කට් සෑදීම

චතුර, පිටි, කිරි, එකතු කරමින් සාදා ගන්නා ලද පාන් මෝලිය තීරු ආකාරයට අමු ලීයක දවටා කරු දෙකේ ලිපක් ආධාරයෙන් පාන් / බිස්කට් සාදා ගත හැකි ය.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.6 : ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අවස්ථානුකූලව ගැට හා බැම් යොදා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 5.6 : බැම් සහ ගැට - අත හුරුවට

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - ඇමුණුම 5.6.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - විවිධ සණකමින් හා දිගින් යුත් ලණු කැබලි කිහිපයක්
 - තරමක් සනකම ලී කැබලි කිහිපයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.6.1 :
- ලණුවලින් අප ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන මොනවාදැයි සිසුන් ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- විවිධ වූ ද්‍රව්‍ය මගින් ලණු වර්ග නිපදවන බව
- ලණුවලින් ප්‍රයෝජන ගැනීමේ දී ලණු දෙකක් එකට ගැට ගැසීමට ද සිදුවන බව.
- මෙසේ ලණු ගැට ගැසීමට විවිධ ආකාරයේ ගැට වර්ග භාවිතයට ගනු ලබන බව.
- ලණුවක් තවත් දෙයක් හා ගැට ගැසීමට විවිධ වූ බැම් වර්ග භාවිතයට ගනු ලබන බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 5.6.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් බැම් හා ගැට - අත හුරුවට

අප ඵදිනෙදා කරනු ලබන කාර්යයන්හි දී විවිධ වූ ලණු වර්ග භාවිතයෙන් ගැට යෙදීම්, බැම් යෙදීම් කරන්නෙමු. නමුත් බොහෝ අවස්ථාවලදී අප යෙදූ ගැටයක් අපටම ලෙහා ගැනීමට අපහසු වූ අවස්ථාද නැතුවා නොවේ. පහත දක්වා ඇත්තේ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට ප්‍රයෝජනවත් වන්නා වූ ගැට හා බැම් කිහිපයකි.

- පිරිමි ගැටය
- රුවල් ගැටය
- කොස් පට්ටා ගැටය
- හතරැස් බැම්ම
- කතුරු බැම්ම

- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් කියවන්න.
 - ඉහත ගැට වර්ග හා බැම් වර්ග අතුරින් ඔබගේ කණ්ඩායමට ලැබෙන මාතෘකාව පිළිබඳව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක්ව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
 - සැවොම එක්ව කණ්ඩායමට ලැබුණු ගැට වර්ගය හෝ බැම් වර්ගය නිවැරදිව ගැසීමට පුහුණු වන්න.
 - කිහිප වරක් එම ක්‍රියාකාරකම නිවැරදිව කරන්න.
 - අදාළ ගැටය හෝ බැම්ම නිවැරදිව ගසන ආකාරය පියවරින් පියවර රූප සහටන් සහිතව විස්තර කිරීමට පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරන්න.
 - ඔබ පුහුණු වූ ගැටය හෝ බැම්ම සමස්ත පන්තියට නිවැරදිව ආදර්ශණය කර පෙන්වීමට හා ඔබ නිර්මාණය කළ විස්තර පත්‍රිකාව සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.
- (මිනිත්තු 60 යි)

පියවර 5.6.3 - ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත පන්තිය ඒවායෙහි නිරත කරවන්න.
- නිවැරදිව ගැටයක් හෝ බැම්මක් නොයෙදීමෙන් ඒවා පහසුවෙන් බුරුල් වීමට ඉඩ ඇති බව.
- ගැටයක් හෝ බැම්මක් බුරුල් වී ලිහි ගිය විට අනතුරු ඇති වීමට ද ඉඩකඩ ඇති බව.
- නිවැරදිව නොගැසූ ගැටයක් හෝ බැම්මක් අවශ්‍ය වූ විට පහසුවෙන් ලිහා ගැනීමට අපහසු බව.
- කවර ප්‍රමාණයක හෝ බරකට ඔරොත්තු දීමත්, අවශ්‍ය වූ විට පහසුවෙන් ගැලවීමට හැකිවීමත් නිවැරදිව ගසන ලද ගැටයක තිබිය යුතු ප්‍රධාන ලක්ෂණ බව
- නිවැරදිව ගැට හා බැම් යෙදීමෙන් අපගේ කාර්යන් වඩා පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඉටුකරගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 10 යි)

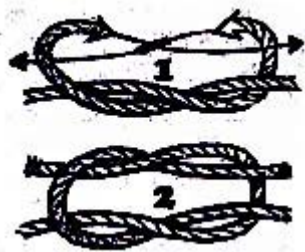
තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ගැට වර්ග හා බැම් වර්ග ගැසීමට අවශ්‍ය මූලික පියවර සරලව පැහැදිලි කොට ඉදිරිපත් කරයි.
- නිවැරදිව ගැට හා බැම් යොදන ආකාරය ආදර්ශණය කර පෙන්වයි.
- විවිධ වූ ගැට වර්ග හා බැම් වර්ග ගසන ආකාරය දැක්වෙන විස්තර පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කර පෙන්වයි.
- තැනට සුදුසු ආකාරයට යමක් සිදු කරයි.
- හොඳ නිමාවකින් යුතුව ක්‍රියා කරයි.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පිරිමි ගැටය (Reef knot)

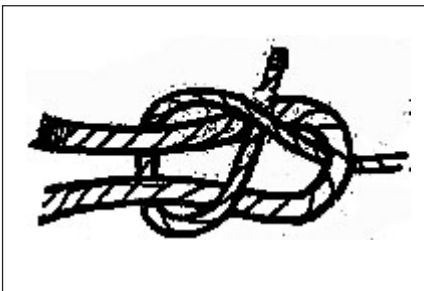
පළමුව ලඟු දෙකෙහි කෙළවර දෙක අත් දෙකෙහි තබා ගන්න. දකුණු අතෙහි වූ ලඟුව උඩින් වම් අතෙහි වූ ලඟුව තබන්න. දැන් දකුණු පැත්තට පැමිණ ඇති ලඟු කෙළවර දකුණු අතින් අල්ලා ලඟු පොට යටින් ගෙන උඩට ගන්න. ඉන් පසුව වම් අතෙහි වූ ලඟු පොට ආපසු නවා දකුණු අතෙහි වූ ලඟු කෙළවර යටින් තබන්න. දැන් දකුණු පැත්තට ලඟු කෙළවරක් සහිතව පුඬුවක් සෑදී තිබේ. දැන් දකුණු පැත්තට පැමිණි ඇති ලඟු කෙළවර පුඬුවේ ලඟුව මතින් ගෙන ඇතුළට යවා දෙපසට අදින්න. දැන් පිරිමි ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.



එක සමාන ලඟු දෙකක් එකට ගැට ගැසීමට මෙම පිරිමි ගැටය යොදා ගත හැකි ය. එමෙන්ම උරමාවක් දැමීම වැනි කටයුතුවලදී යොදා ගනු ලබන්නේ ද මෙම ගැටයයි. මෙම ගැටයේ ඇති ප්‍රධානම වාසිය වන්නේ ඉක්මනින් හිර කර ගැනීමටත් ඉක්මනින් බුරුල් කර ගැනීමටත් ඇති හැකියාවයි. මෙම ගැටය හිරකර ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට එක් එක් පැත්තේ ඇති කෙටි ලඟු පොටවල් දෙක හා දිග ලඟු පොටවල් දෙක දෙපසට ඇදීමෙන් ගැටය හිරකරගත හැකි ය. එමෙන්ම ගැටය බුරුල් කර ගැනීමට නම් දෙපැත්තේ ඇති ලඟු පොටවල් දෙක දැනින් අල්ලා ඉදිරියට තල්ලු කිරීම මගින් පහසුවෙන් කළ හැකිය. මෙම ගැටයේ ඇති පැතලි ස්වරූපයද මෙහි ඇති අමතර වාසියකි.

රුවල් ගැටය (Sheet Bend)

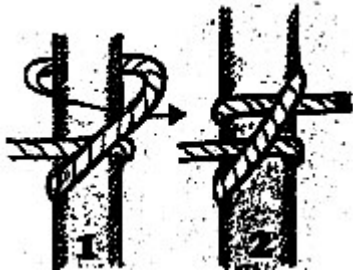
ප්‍රමාණයෙන් අසමාන හා ප්‍රමාණයෙන් සමාන ලඟු යා කිරීමට රුවල් ගැටය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පළමුවෙන් එක් කම්පයක කෙළවරක් නමා පුඬුවක් ආකාරයට සකසා ගන්න. එම පුඬුව වම් අතෙහි තබා ගෙන අනෙක් ලඟුවේ කෙළවර දකුණු අතට ගන්න. දැන් දකුණු අතෙහි ඇති ලඟු කෙළවර සැදුණු පුඬුවේ යටින් පුඬුව ඇතුළතින් ඉහළට ගන්න.



එලෙසින් උඩින් ගත් ලඟුවේ කෙළවර පුඬුවේ ලඟු පොටවල් දෙක යටින් ගෙන එම ලඟුවේම පුඬුව ඇතුළතින් ඊට වූ කොටසට යටින් ගෙන ලඟු පොටවල් හතරම දෙපසට අදින්න. දැන් රුවල් ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.

යමක් තදින් ඇඳ ගැට ගැසීමට අවශ්‍ය වූ විට මෙම ගැටය භාවිත කළ හැකිවේ. රෙදි වැලක් ගැට ගැසීමට, රෙද්දකට ලණුවක් ගැට ගැසීමට මෙම ගැටය භාවිත කළ හැකිවේ.

කොස් පට්ටා ගැටය (Clove Hitch)



ලීයකට තදවන සේ කඹයක් බැඳගැනීම සඳහා කොස් පට්ටා ගැටය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය. මෙහි ඇති නොලිස්සන ස්වභාවය මෙම ගැටයේ ඇති වැදගත්කමකි.

සිරස්ව ඇති කණුවක් තෝරා ගන්න. ලණුව අඩියක පමණ පරතරයක් ඇතිව දැතින් අල්ලා ගනිමින් එක් කෙළවරක් දකුණු අතින් අල්ලා ගන්න. (කණුවේ විශ්කම්භය අනුව අඩියක පරතරය වෙනස් විය හැකි ය) දකුණු අතට ගත් ලණු කෙළවර සිරස්ව ඇති කණුවට පිටු පසින් දකුණේ සිට වමට ගෙන ගොස් වම් අතේ ඇති ලණුවට යටින් ගෙන පෙර කරකැවූ වටයට ඉහළින් පෙර පරිදීම වටයක් කරකවා ගන්න. අවසානයේ දෙවන වරට කරකැවූ වටයේ ආරම්භක ස්ථානයෙන් කණුව සහ එම ලණුව අතරින් ලණු කෙළවර යවා දෙපසට අදින්න. දැන් කොස් පට්ටා ගැටය නිර්මාණය වී ඇත.

හතරැස් බැම්ම (Square lashing)



ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීමට යොදාගත හැකි බැම්මක් ලෙස හතරැස් බැම්ම හැඳින්වීමට පුළුවන. පළමුව ලී කඳන් දෙක කතිරයක ආකාරයට තබන්න. අනතුරුව කඳන් දෙක එකිනෙක මත තැබූ ස්ථානයට ආසන්නයෙන් යටින් ඇති කොටයට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. ඉන් අනතුරුව කඳන් දෙකම හොඳින් හිරවන සේ රූපයේ ආකාරයට වෙළන්න. කොස් පට්ටා ගැටයෙන් වෙළීම අවසන් කරන්න.

කතුරු බැම්ම (Sheer lashing)



ලී කඳන් දෙකක් රූපයේ ආකාරයට බැඳීම සඳහා යොදාගත හැකි බැම්මක් ලෙස කතුරු බැම්ම දැක්විය හැකිය. එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න. පසුව කොට දෙකම අසුවන සේ කඹය තද කරමින් වෙළන්න. මිළඟට කොට දෙක අතරින් වෙළුම් කිහිපයක් යවා කලින් කරන ලද වෙළුම තද කරන්න. එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමා අවසන් කරන්න.

නිපුණතාව 5 : ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.

නිපුණතා මට්ටම 5.7 : විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිණිමැල සංදර්ශන පවත්වයි.

ක්‍රියාකාරකම 5.7 : ගින්දර ඵලිය සුන්දර කර ගනිමු.

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 5.7.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ගිණිමැල දැල්වීමට ප්‍රමාණවත් දර, පොල් කටු, වේලුනු පොල් කොළ, ලී කුඩු, දහයියා, වියළි කොළ වර්ග, පිදුරු, හනසු
 - ගිණි පෙට්ටියක් , භූමිතෙල් ස්වල්පයක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 5.7.1 :
- ගින්දර මගින් අප ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ආදි මිනිසා ගින්දර දෙවියන් සේ සලකා පුද පූජා කළ බව.
- ගින්දර සොයා ගැනීමත් සමගම මිනිසාගේ දියුණුවට එය බෙහෙවින් ඉවහල් වූ බව
- රාත්‍රි කඳවුරු, ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්, විනෝද සචාර, බාල දක්ෂ කඳවුරු ආදියේ දී ගිණිමැල දල්වන බව.
- එවැනි ගිණිමැල දැල්වීම ගිණිමැල සංදර්ශණ ලෙස හඳුන්වන බව.
- ගිණිමැල සංදර්ශණයක දී සතුට, විනෝදය පමණක් නොව දැනුමද ලබාගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 05 යි)

පියවර 5.7.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් ගින්දර ඵලිය සුන්දර කර ගනිමු.

මිනිසා ගින්දර සොයා ගැනීමෙන් පසු තමන් ගේ ආහාර පිස ගැනීමෙන් අනතුරුව ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය. ඉන් නො නැවතී ගින්දර මගින් විවිධ ප්‍රයෝජන ගැනීමට මිනිසා පෙළඹුණි. තවද ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්, රාත්‍රි කඳවුරු, බාලදක්ෂ කඳවුරු, විනෝද සචාර වැනි අවස්ථාවල දී රාත්‍රිය ගත කරන විට ගිණිමැල දැල්වීම සිදු කරනු ලබයි. බොහෝ අවස්ථාවලදී ගිණිමැල දැල්වීම සංදර්ශණයක ස්වරූපයෙන් සිදු කරනු දැකිය හැකි ය. ඒවා ගිණිමැල සංදර්ශණ ලෙස හඳුන්වයි. ගිණිමැල සංදර්ශනවලදී අපි විවිධ ස්වරූපයේ, විවිධ හැඩය ගත් ගිණිමැල නිර්මාණය කරමු. එවන් වූ ගිණිමැල කිහිපයක් පහත පරිදි වේ.

- 'A' හැඩයේ ගිණිමැලය
- පරාවර්තන ගිණිමැලය
- සෘජු කෝණාස්‍ර ගිණිමැලය
- පිරිමිඬ ගිණිමැලය
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණු මාතෘකාව පිළිබඳව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- ගිණිමැලය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සැවොම එක්ව රැස් කර ගන්න.
- සැවොම එක්ව ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණු ගිණිමැල වර්ගයේ ගිණිමැලයක් නිර්මාණය කරමින් ගිණිමැල සංදර්ශණයක් සැලසුම් කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් ගීත හා ඔබ කැමති ගීත සුදුසු පරිදි ගයමින් ඔබ කණ්ඩායමේ ගිණි මැල සංදර්ශණය සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.
(ගිණිමැල සංදර්ශණය පාසැලෙන් පසු හෝ සති අන්තයක වුවද පැවැත්වීමට ඔබට පුළුවන)
(මිනිත්තු 60 යි)

පියවර 5.7.1 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මග පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ගිණිමැලයක් දැල්වීමෙන් පහත ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි බව
 - ආලෝකය ලබාගැනීම
 - ශීතල නැතිකර ගැනීම
 - ආහාර වර්ග පුළුස්සා ගැනීමට හෝ පිස ගැනීම
 - ආරක්ෂාවට තර්ජනයක් එල්ල විය හැකි සතුන් පළවා හැරීම
 - වෙනත් අයට සංඥා ලබා දීම
 - සතුරන්ගෙන් ආරක්ෂාවීම.
- ගිණිමැලයක් දැල්වීමට ප්‍රථම පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු බව
 - ගිණිමැලය සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තුවන භූමියේ හිමිකරුවන්ගෙන් අවසර ලබා ගැනීම
 - ගිණිමැලය දල්වන ප්‍රදේශයේ ගොඩනැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒවායේ සිටින අය දැනුවත් කිරීම
 - ගිණිමැලය දල්වන දිනට පෙර දර එක් රැස්කර ගැනීම
 - වටිනා දෑ වර්ග දර ලෙස භාවිතයට නො ගැනීම.
 - දරවල ඇති කුඩා කෘමි සතුන් සිටියි නම් ඔවුන් ගේ ජීවිත ආරක්ෂාව සඳහා ඔවුන් ඉවත් කිරීම
 - ගිණිමැලය දල්වන අවස්ථාවේ දී සුළගේ යන ආකාරයේ ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් සැරසී නොසිටීම

- හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට තෙත ගෝනි හෝ අමු කොළ අතු රැස් කර තබා ගැනීම
- ගිණිමැලය අවසානයේ දී එය හොදින් නිවා දැමීම
- ගිණිමැලය දල්වන අවස්ථාවේ දී විනය ආරක්ෂා කර ගැනීම
- අනතුරු සිදු නොවීමට වග බලා ගැනීම.
- තමාගේ ආරක්ෂාව මෙන්ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සහතික වීම.
- ගිණිමැල සංදර්ශණයකින් පහත ප්‍රයෝජන ලබා ගත හැකි බව
 - දවසේ වෙහෙස දුරුකර ගැනීම
 - සතුට විනෝදය ලබා ගැනීම
 - තම දක්ෂතා හැකියා එළි දැක්වීම
 - දැනුම හුවමාරු කර ගැනීම
 - තම සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීම
 - එකමුතු බව ගොඩනගා ගැනීම
 - දවසේ කටයුතු සමාලෝචනය කිරීම.
- ගිණිමැල සංදර්ශණ පැවැත්වීමේ දී පහත කරුණු ගැන අවධානය යොමු කළ යුතු බව.
 - සකස් කරනු ලබන ගිණිමැලය කුඩා එකක් විය යුතු වීම
 - යොදාගනු ලබන ගින, නාට්‍ය, රැඟුම් ආදිය පිරිසිදු වචනවලින් හා අදහස්වලින් සමන්විත වීම.
 - කිසිවෙකුගේ සිත් නොරිදෙන ආකාරයේ අංග ඉදිරිපත් කිරීම
 - ඉදිරිපත් කරන අංග විනාඩි 3 කට වඩා දිගු නොකිරීම
 - නාට්‍යයක් ඉදිරිපත් කරන්නේ නම් විනාඩි 5 කට වඩා දිගු නොකිරීම
 - සම්පූර්ණ සංදර්ශණය පැයක් හෝ පැය එක හමාරකින් අවසන් කිරීම
 - අවසානයේ ජාතික ගීය ගායනා කිරීම

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

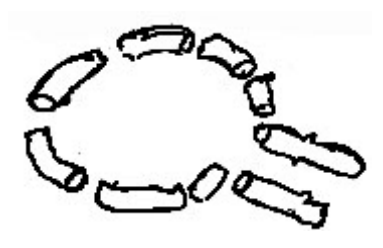
- ගිණිමැලය සකස් කිරීම සඳහා ද්‍රව්‍ය රැස් කරයි.
- ගිණිමැලය සකස් කරමින් වින්දනයක් ලබයි.
- විවිධ වූ ගීත ගායනා කරමින්, රංගන කුසලතා ඉදිරිපත් කරමින් ගිණිමැල සංදර්ශණය පවත්වයි.
- විවිධ කාර්යයන් සඳහා පරිසරයෙන් සොයාගත හැකි ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගනියි.
- කණ්ඩායමක් ලෙස එකමුතුව විනෝද වෙයි.

ඇමුණුම 5.7.1

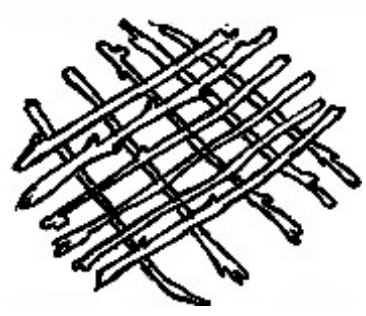
තොරතුරු පත්‍රිකාව

ගිණිමැලයක් සකසන ආකාරය

- ගිණිමැලය සැකසීමට බලාපොරොත්තුවන ස්ථානය වටේට හොඳින් ශුද්ධ කිරීම පළමුවෙන්ම කළ යුතු ය.
- තණකොළ සහිත ස්ථානයක් නම් තණ පිඩලි කපා ඉවත් කර තබා ගත යුතු වේ.
- ඉන් අනතුරුව ගිණිමැලය සකසන ස්ථානය වටා විශාල දර කොට තබමින් පවුරක් නිර්මාණය කරගත යුතු ය. ගිණිමැලය ආසන්නයට යාමට දොරටුවක්ද තබා ගත යුතු ය.



- ඉන් පසුව ලී කැබලි කිහිපයක් පහත ආකාරයට බිම අතුරා ගත යුතු වේ. පොළොව තෙත්ව ඇත්නම් මෙසේ අතුරා ගැනීමට අනිවාර්ය වේ.



- බිම අතුරාගත් ලී කැබලි මත ලී කුඩු, දහයියා, වියලි තණකොළ, පිදුරු හෝ හීනියට ඉරාගත් හනසු කිහිපයක් දමන්න.
- ඉන් අනතුරුව අප සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තුවන ආකාරයේ ගිණිමැලය ඒ මත නිර්මාණය කරන්න. මෙහි දී දර අසුරන විට එකිනෙකට නොගැවෙන ලෙස තැබිය යුතු ය.

විවිධ ආකාරයේ ගිණිමැල වර්ග
 (1) A හැඩයේ ගිණිමැලය (A Fire)



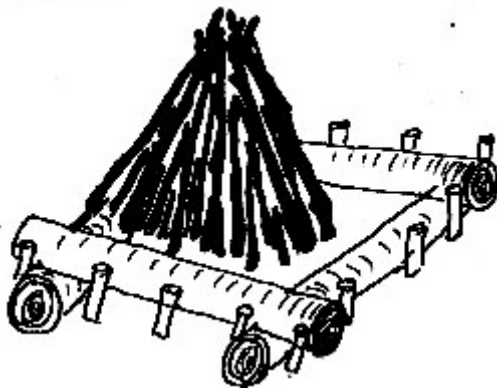
මහත දර කොට තුනක් සිරස් අතට හෝ තිරස් අතට රූපයේ ආකාරයට තබා ඒ මත දර කැබලි තබා මෙම A හැඩයේ ගිණිමැලය නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

(2) පරාවර්තන ගිණිමැලය (Reflector Fire)



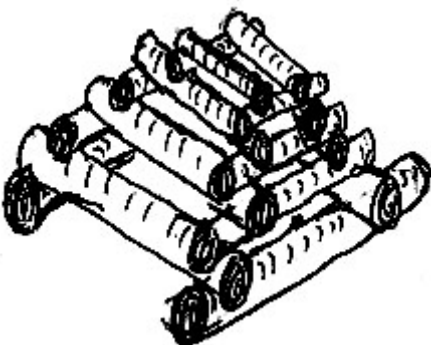
සිරස්ව සිටුවන ලද කණු දෙකකට දර කොට හේත්තු කර ඉන් ඉදිරියේ සෘජුකෝණාස්‍රාකාරව දර කොට 3 ක් තබා ඒ අතර දර ගොඩ ගසා මෙම ගිණි මැලය නිර්මාණය කර ඇත. මෙම ගිණි මැලය; එය වටා කළු ගල් හෝ වෙනත් දිලිසෙන ගල් වර්ග තබා ආලෝකය හා රශ්මිය ලබා ගත හැකි ආකාරයට සකස් කරන ලද ගිණිමැලයකි. ආහාර උණුසුම් කිරීමට හා කඳවුරු කුඩාරම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය උණුසුම්ව තබා ගැනීමට මෙම ගිණිමැලය භාවිත කළ හැකි ය.

(3) සෘජුකෝණාස්‍ර ගිණිමැලය (Rectangular Fire)



රූපයේ ආකාරයට සෘජුකෝණාස්‍රව කොට යොදා සකස් කළ ඇටවුමක් අතර දර කැබලි අතුරමින් සකස් කර ගන්නා ගිණිමැලයකි.

(4) පිරමීඩ ගිණිමැලය (Pyramid Fire)



දර කැබලි කිපයක් හරස් අතට තබමින් ඒ මත තට්ටු ආකාරයට දෙපැත්තට මාරුවෙන් මාරුවට දර කොට තබමින් පිරමීඩයක් ආකාරයට මෙම ගිණිමැලය නිර්මාණය කර ඇත. ඉහළට ගමන් කරන විට ප්‍රමාණයෙන් කුඩා දර කැබලි භාවිතයට ගත යුතු වේ.

ගිණිමැල සංදර්ශණ ගීත

ගිණිමැල සංදර්ශණවලදී යොදා ගනු ලබන ගීත බෙහෝ විට බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය හා සම්බන්ධ වේ. එමෙන් ම දේශාභිමාණය නංවන ආකාරයේ හා අර්ථවත් ගීත ද යොදා ගැනීමට හැකි ය. ගිණිමැල සංදර්ශණවල දී යොදාගත හැකි සුවිශේෂී ගීත කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

ගිං ගැං ගුලි ගුලි

ගිං ගැං ගුලි ගුලි ගුලි ගුලි වොච් වොච්

ගිං ගැං ගෝ ගිං ගැං ගෝ //

හේලා ... හේල හේලා... හේලා හේලා හේලා හෝ ...

ෂලවලි ෂලවලි ෂලවලි ෂලවලි

වොම්බ: වොම්බ : වොම්බ: වොම්බ: //

සියා බුලත් විට කොටයි

සියා බුලත් විට කොටයි - රස කථා කියයි

රස කථා කියයි - බුලත් විට කොටයි

රජ රජ රජ රජ කථා - ගම ගම ගම ගම කථා

රජ කථා, ගම කථා, දන්නේ සියාමයි.

අපි වෙමු එක මවකගේ දරුවෝ

අපි වෙමු එක මවකගේ දරුවෝ

එක නිවසේ වෙසෙනා

එක පාටැති එක රුධිරය වේ

අප කය තුළ තිබෙනා

එබැවින් අප වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ

සිරිලක තුළ වෙසෙනා

ජීවත් වන අපි මෙම නිවසේ

සොදින සිටිය යුතු වේ

සැමටම මෙන් කරුණා ගුණෙහි

වෙලි සමගි දමිනී

රන් මිණි මුතු නොව එය මය සැපතා

කිසි කළ නොම දිරනා

අල්ලාපන් මාලු

අල්ලාපන් මාලු ගොඩ ඇදපන් මාලු //

මෝදර වැල්ලේ මාලු කන්න රසයි මාලු

පනමේ ගොඩයි ගොඩ පනමයි ////

පදිමු පදිමු පදිමු ඔරුව

පදිමු පදිමු පදිමු ඔරුව පහල ගඟ දිගේ

මිහිරි මිහිරි මිහිරි මිහිරි මිහිරි ජීවිතේ

බිත්තරේ

බිත්තරේ සුදු මදේ - බිත්තරේ කහමදේ

බිත්තරේ සුදු මදේ කහමදේ

බිත්තරේ කහමදේ බිත්තරේ සුදු මදේ

කහමදේ සුදු මදේ පුදුම දේ//

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

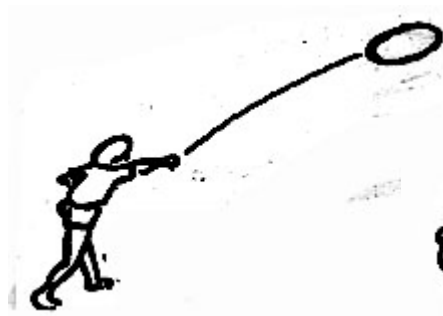
නිපුණතා මට්ටම 6.4 : විසිකිරීමේ සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 6.4 : ජවය තව තවත් වැඩි කොට - විසි කරමු උපකරණ ඇතට
 කාලය : මිනිත්තු 120 යි.

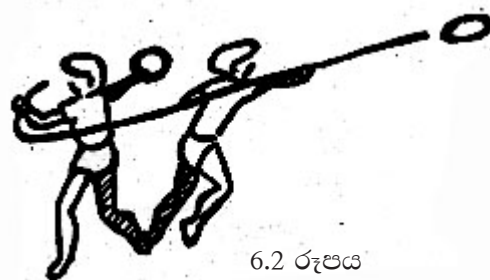
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්.
 - ඇමුණුම 6.4.1 ට ඇතුළත් ගුරු උපදෙස් පත්‍රිකාව
 - පහත සඳහන් විසිකිරීමේ උපකරණ සහිත කාර්ය පරිශ්‍ර තුනක්.
 - කුඩා යගුලි හෝ ඒ හා සමාන විකල්ප උපකරණ
 - කුඩා කවපෙති හෝ ඒ හා සමාන විකල්ප උපකරණ
 - බර අඩු හෙල්ල හෝ ඒ හා සමාන විකල්ප උපකරණ
 - පිටිය සලකුණු කර ගැනීම සඳහා හුණු.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 6.4.1 :
- යගුලිය, කවපෙති, හෙල්ල යන උපකරණ ග්‍රහණය හා මුදා හැරීම පිළිබඳව 8 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් ක්‍රියාකාරකම් සිසුන්ට සිහිපත් කරන්න.
 - පහත සඳහන් 6.1 හා 6.2 රූපවල දැක්වෙන ඉරියව්වල සිට වළල්ලක් හැකි තරම් දුරට ඇතට විසි කිරීම, සිසුන් කිහිප දෙනෙකු ලවා ප්‍රදර්ශනය කරවන්න.



6.1 රූපය



6.2 රූපය

- එක් එක් ඉරියව්වේ සිට ඊස් කිරීමේ දී උපකරණය ඇතට යන දුර ප්‍රමාණය පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කරන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- පහත දැක්වෙන කරුණු මතු වන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පළමු ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීමේ දී ගමන් කරන දුරට වඩා වැඩි දුරක්, දෙවන ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීමේ දී වළල්ල ගමන කරන බව.

- උපකරණය හොඳින් පිටුපසට ඇද අනතුරුව මුදා හැරීමේ දී එම උපකරණයට වැඩි වේගයක් ලැබෙන බව.
- මුදා හැරීමේ දී වැඩි වේගයක් ඇත් නම් උපකරණය වැඩි දුරක් ඇතට ගමන් කරන බව.
- උපකරණය මුදා හැරීමේ දී වැඩි ශාරීරික ශක්තියක් උපයෝගී කර ගත හැකි ඉරියව්වක සිටීම වැදගත් වන බව.

(මිනිත්තු 20 යි)

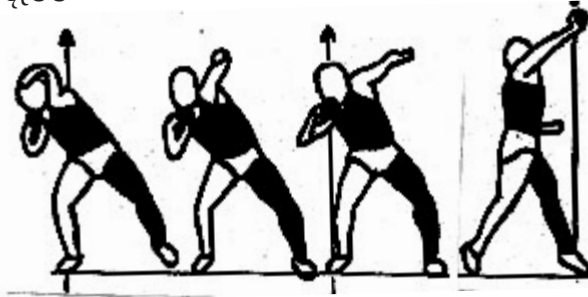
පියවර 6.4.2 :

කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්

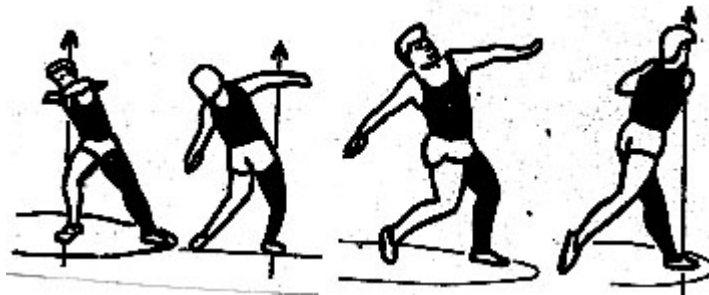
ජවය තව තවත් වැඩිකොට - විසි කරමු උපකරණ ඇතට

යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම වැනි ඉසව්වල උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවධිය ජව ඉරියව්ව (power position) ලෙස හැඳින්වේ. එම එක් එක් ඉසව්වට අදාළව ජව ඉරියව්වේහි සිට උපකරණය මුදා හැරීම පහත රූප සටහන්වල දැක්වේ.

රූප සටහන 1 - යගුලිය දැමීම



රූප සටහන 2 - කවපෙත්ත විසිකිරීම



රූප සටහන 3 - හෙල්ල විසිකිරීම



ඉහත විසිකිරීම් තුන අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට පැවරෙන විසිකිරීමේ ඉසව්වට අදාළ රූප සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න.

- ඔබ කණ්ඩායමට අදාළ ඉසව්වේ දී එම ඉරියව්වේ සිට උපකරණය මුදා හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව නිරත වන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට හුරු වන්න.
- ඔබට මතුවන ගැටළු පිළිබඳව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එක්ව සාකච්ඡා කර විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල කිහිප වරක් නිරත වෙමින් ඉරියව් නිවැරදි කර ගන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමකට සුදානම් වන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී තමාගේත් අන් අයගේත් ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.

(මිනිත්තු 70 යි)

පියවර 6.4.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

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

- මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීම් ඉසව්වල දී උපකරණය වැඩි දුරක් ඇතට විසි කිරීම සඳහා සම්මත ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරන බව.
- විසි කිරීමේ ඉසව්වල දී උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවධිය, ජව ඉරියව්ව :ජදඇර ඡදිසඵසදබ* වශයෙන් හැඳින්වෙන බව.
- ගවේෂණ පත්‍රිකාවේ දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණය මුදා හැරීමේ අවස්ථාව බව
- ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණය මුදා හැරීමේ දී වැඩි බලයක් හා වැඩි වේගයක් එම උපකරණයට ලැබෙන බව.
- ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම මගින් වැඩි දුරක් ඇතට උපකරණය විසි කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක -

- මලල ක්‍රීඩාවේ විසිකිරීමේ ඉසව්වල දී ජව ඉරියව්ව (power poition) විස්තර කර ආදර්ශනය කරයි.
- යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිට මුදා හැරීම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයෙන් උපකරණයක් වැඩි දුරක් ඇතට විසි කරයි.
- විසිකිරීමක දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරයි.
- බාහිර පරිසරය පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙමින් විසිකිරීම් කරයි.

ඇමුණුම 6.4.1

ගුරුවරයාට උපදෙස්

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

- කණ්ඩායමේ එක් අයෙක් පමණක් එක් වරකට විසිකිරීම කරන්න. එසේ නැත්නම් විසිකරන සියලු දෙනා විධානයකට අනුව එකවර විසිකිරීම කරන්න.
- සෑම විටම එක් දිශාවකට පමණක් විසිකිරීම සිදු කරන්න.
- නිදහස්ව සිටින සියලු දෙනා විසිකිරීමේ දිශාවේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව අවධානයෙන් සිටින්න.
- පාඩමට අදාළ නොවන අනවශ්‍ය විසිකිරීම්වලින් වැළකී සිටින්න.
- නිදහස්ව සිටින අය විසිකරන්නාට පිටුපසින් සිටින්න.
- තම කණ්ඩායමේ පමණක් නොව අනෙක් කණ්ඩායම්වල විසිකිරීම් පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- විසි කළ උපකරණ පත්ත වීමෙන් අනතුරුව ඒවා රැගෙන ඒමට ගමන් කරන්න.
- රැගෙන ඒමේ දී උපකරණ කණ්ඩායම දෙසට විසිකිරීමෙන් වළකින්න.

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

නිපුණතා මට්ටම 9.1 : සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.

ක්‍රියාකාරකම 9.1 : මනරම් සිරුරේ අභ්‍යන්තරය

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 9.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 9.1.1 :
- විද්‍යාව පාඩමේ දී ඉගෙන ගත් මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාවලි මතකයට නගා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාවලි බොහොමයක් ඇති බව
- පහත දැක්වෙන්නේ ඉන් කිහිපයක් බව
 - සංවේදන හා වාලක ක්‍රියාවලි
 - සමස්ථිතිය
 - ප්‍රතිශක්තිය
 - හෝමෝන සහ එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය
- මෙම ක්‍රියාවලි වෙන් වෙන් වශයෙන් නොව ඒකරාශී වී ක්‍රියාකරන බව
- කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඉහත ක්‍රියාවලි සියල්ල හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම අත්‍යවශ්‍ය බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 9.1.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
මනරම් සිරුරේ අභ්‍යන්තරය

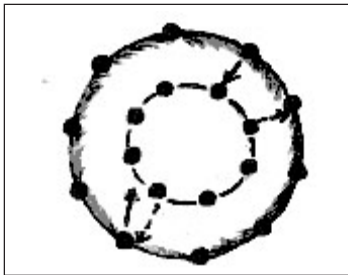
ලස්සන ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඳගෙන ආකර්ෂණීය ගමනකින් යන පුද්ගලයකු දෙස බැලූ විට බාහිරින් පෙනෙන දෙයට වඩා ඉතාමත් සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් ශරීර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන බව ඔබට නිකමටවත් හිතනා ද? අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන එම සංකීර්ණ ක්‍රියාදාමයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එම අපූර්ව වූ පුද්ගලයා ඔබට දැකගත හැකි වේ. පුද්ගලයකුගේ කාර්යක්ෂමතාව සඳහා සිරුරේ ජීව ක්‍රියා සියල්ල එක්ව ක්‍රියාත්මක විය යුතු බව ඔබ දන්නෙහි ය. මේ සඳහා වැදගත් වන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලි කිහිපයක් අතුරින් පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවලි වෙත අවධානය යොමු කරමු.

- සංවේදන හා වාලක ක්‍රියාවලි
- සමස්ථිතිය
- ප්‍රතිශක්තිය
- හෝමෝන සහ එන්සයිම (රසායනික ද්‍රව්‍ය)

- ඉහත ක්‍රියාවලි අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- සැවොම එක්ව අදාළ ක්‍රියාවලිය තම ජීවිතයට අසිරිමත් ලෙස බලපාන අන්දම සහ එය රැකගැනීමට කටයුතු කළයුතු ආකාරය සාමූහිකව සාකච්ඡා කොට සටහන් කර ගන්න. මෙහිදී ඩෝනට් ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
- සාකච්ඡා කිරීමේ දී මතු වූ ගැටලු සඳහා විසඳුම් සොයන්න.
- සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා මාතෘකාවට අදාළව නිර්මාණශීලීව ලිපියක් සකස් කරන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

ඩෝනට් ක්‍රමය



මෙම ක්‍රමයේ දී කණ්ඩායමේ සිසුන් රූපයේ පෙනෙන පරිදි ඇතුළත හා පිටත රවුම්වල සිටගන්න. සෑම සිසුවකුටම, තමාට ලැබී ඇති මාතෘකාවකට අදාළ කරුණක් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු තමා සිටි රවුමෙන් අනෙක් රවුමට ස්ථාන මාරු කරගත හැකිය. සියලුම කණ්ඩායම් සිසුන් කරුණු ඉදිරිපත් කොට ස්ථාන මාරු කර ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ. එවිට සියලු දෙනාම සාකච්ඡාවට සහභාගි වනු ඇත.

පියවර 9.1.3 :

ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- තොරතුරු පත්‍රිකාවේ ඇතුළත් කරුණු හා පහත සඳහන් කරුණු අවධාරනය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාවලි සිරුරේ අසිරිය පෙන්වුම් කරන බව.
- සිරුරේ ඇති ඇස, කන, නාසය, දිව සහ සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් වලින් ලබාගන්නා සංවේදනවලට, ප්‍රතිචාර දැක්වීම හා වාලක ක්‍රියා සිදු කිරීම
- බාහිර පරිසරයේ උෂ්ණත්වය වෙනස් වුවද ශරීර අභ්‍යන්තරයේ උෂ්ණත්වය වෙනස් නොවී පවත්වා ගැනීම හෙවත් සමස්ථිතිය
- සමස්ථිතිය සඳහා ශරීරයේ උෂ්ණත්ව පාලනය කිරීම, ජල පාලනය කිරීම, ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කිරීම සිදුවීම
- ශරීරයට ඇතුළුවන විෂබීජවලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා ඇති හැකියාව හෙවත් ප්‍රතිශක්තිය
- ස්නායු පද්ධතියට අමතරව නාල නොමැති පද්ධතියක් වන නිර්නාල ග්‍රන්ථි හෙවත් හෝමෝන නැමැති රසායනික සංයෝජන ශ්‍රාවය වන පද්ධතියක් මගින්ද සමායෝජන කාර්යය සිදු වීම.
- අප ගන්නා ආහාර ශරීරයට අවශේෂණය කරගත හැකි ආකාරයට කොටස්වලට කැඩීම සඳහා එන්සයිම සහභාගි වීම.

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- මිනිස් සිරුරේ අසිරිය දැක්වීම සඳහා ක්‍රියාවලි නම් කොට ලියා දක්වයි.
- සිරුරේ ක්‍රියාවලීන්ගේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාවලීන්ගේ අසිරිය හා මනාව පවත්වා ගන්නා ආකාරය දැක්වීම සඳහා ලිපියක් සකස් කරයි.
- නොපැකිලිව අදහස් ඉදිරිපත් කරයි.
- සාර්ථක නිමැයුමක් සඳහා සහයෝගයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 9.1.1

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී සිරුරේ අසිරිය පිළිබඳ පාඩම් හරහා ඔබ ඉගෙනගත් සිරුරේ අපූර්වත්වය පිළිබඳ මෙතෙහි කරන්න. දැන් ඔබගේ අපූර්ව සිරුරට කළ හැකි පහත සඳහන් අසිරිමත් ක්‍රියා පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්න.

- පරිසරයේ උෂ්ණත්වයට අනුව ඔබේ ශරීරයට හැඩ ගැසිය හැකිය.
- ලඟ ඇති වස්තුවක් මෙන්ම දුර ඇති වස්තුවක් ද ඔබට නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය.
- යම් යම් දේ සිතීමට මෙන් ම ප්‍රකාශ කිරීමටද ඔබට පුළුවන.
- අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඔබට පුළුවන.
- පරිසරයේ ඇති විෂබීජවලට නතු නොවී රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමටද ඔබට පුළුවන.

මේ අපේ ශරීරයට කළ හැකි දෙයින් කීපයක් පමණි. අපගේ අසිරිමත් සිරුර නිර්මාණය වී ඇති කුඩාම ඒකකය සෛලය යනුවෙන් හඳුන්වන බව ඔබ විද්‍යා පාඩමේ දී ඉගෙන ගන්නට ඇත. සෛල සමූහයක් ඒකරාශී වීමෙන් පටකයක් සෑදෙන අතර, පටක සමූහයක් ඒකරාශී වීමෙන් අවයවයක් සාදයි. අවයව එක්ව පද්ධතියක් නිර්මාණය වන අතර පද්ධති සමූහයක් එක් වීමෙන් මේ අපූර්ව වූ ශරීරය නිර්මාණය වේ.

අප කුමන ක්‍රියාකාරකමක් කළද ඒ සඳහා පද්ධති සමූහයක් දායක වෙයි. නිදසුනක් ලෙස අපි මහ මඟ ඇවිද යන අවස්ථාවක් සැලකිල්ලට ගනිමු. මේ සඳහා ශරීරයේ පද්ධති සමූහයක දායකත්වය ලැබේ. මෙය කොපමණ අපූර්වද ? මේ අසිරිමත් ශරීරයේ ඇති පුද්ගලාකාර ක්‍රියා පිළිබඳ වැඩි විස්තර සොයා බලමු.

අපේ සිරුරේ ඇති ඇස, කන, නාසය, දිව, හම යන ඉන්ද්‍රියන් මගින් බැලීම, ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස බැලීම හා ස්පර්ශය දැනීම වැනි සංවේදන ලබා ගත හැකිය. එම නිසා මෙම ඉන්ද්‍රියයන් සංවේදන ඉන්ද්‍රියන් ලෙස හැඳින්වේ. මෙම සංවේදනවල ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම හා වාලක ක්‍රියා කිරීම සඳහා ජේශී පද්ධතියක් පිහිටා තිබීම ද අසිරිමත් ය.

බාහිර පරිසරය වෙනස් වුවද මිනිස් සිරුර තුළ අභ්‍යන්තර පරිසරය නොවෙනස්ව පවත්වා ගැනීම සමස්ථිතිය යනුවෙන් හැඳින්වේ. සිරුරේ උෂ්ණත්වය නියතව තබා ගැනීමද

සමස්ථිතියේ අංගයකි. මිනිස් සිරුරේ සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය 35.8 C^o සිට 37.7 C^o පරාසයක පවතී. මිනිසුන් විවිධ පරිසරවල O^o C ටත් වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක් පවතින රටවලත් 40^o C - 42^o C පමණට වැඩි උෂ්ණත්වයක් පවතින රටවලත් ජීවත් වේ. මෙසේ බාහිර පරිසර සාධක අනුව වෙනස් නොවී මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරිත්වය උපරිම කාර්යක්ෂමතාවයකින් පවත්වාගෙන යාම සඳහා සිරුර විවිධ උපක්‍රම භාවිත කරයි.

- ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම
- රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කිරීම
- සිරුරේ තරලවල ජල පරිමාව පාලනය කිරීම

ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමේ අසිරිය -

අප ගන්නා ආහාර පටකවලදී දහනය වී තාපය නිපදවේ. මේ තාපය දේහ උෂ්ණත්වය නියතව තබාගැනීම සඳහා වැදගත් වේ.

උණුසුම් දිනයක දී සම මතුපිටට පැමිණෙන දහඩිය ඉවත් කිරීම සඳහා අප අනුගමනය කරන්නේ පවත් ගැසීම හෝ විදුලි පංකාවක ආධාරය ලබා ගැනීමයි. එවිට සිදුවන්නේ එම දහඩිය වාෂ්ප වී යාමට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය අප ශරීරයෙන් ලබාගෙන, සම මතුපිට උෂ්ණත්වය අඩු කිරීමයි. ඊට අමතරව සම මතුපිට රුධිරනාල ප්‍රසාරනය වී උණුසුම් රුධිරය ගමන් කිරීම තුළින් විකිරණය ලෙස තාපය පිටවීමක් සිදුවීමයි.

එසේ ම පරිසරය සිතල දිනක දී රුධිර නාල සංකෝචනය වීමෙන් තාපය විකිරණයෙන් පිටවීම නවතී. සමෙහි රෝම කෙලින් වී සම මතුපිට වාතය ස්ථරයක් ලෙස සකස් වී තාපය පිටවීම අඩු කරයි. එසේම ශරීරයේ හිරිගඬු පිපීම, වෙවිලීම නිසා ශරීර අභ්‍යන්තරයේ උෂ්ණත්වය වැඩිකර ගනියි.

ජල පාලනය කිරීමේ අසිරිය -

ශරීරයේ බරින් 2/3 පමණ ඇත්තේ ජලයයි. මෙයින් වැඩි කොටසක් සෛල අභ්‍යන්තරයේත් 1/4 පමණ පටකවලත්, රුධිරයේත් අඩංගු වේ.

ශරීරය තුළට ජලය ඇතුළුවන්නේ මුඛයෙන් ගන්නා පාන වර්ගවලින් හා ආහාර වලිනි. නමුත් ජලය පිටවන ක්‍රම කිහිපයකි. මුත්‍ර, දහඩිය, අසුචි, කඳුලු, ප්‍රශ්වාසයෙන් හා මව් කිරි ලෙස ය. මෙයින් අඩක්ම පිටවන්නේ මුත්‍රා ලෙසයි. සිරුරේ ජල පරිමාව නියතව තබාගැනීමට ද සිරුර ක්‍රියා කරයි.

තද උණුසුම් දිනයක දී -

දේහයෙන් දහඩිය මගින් පිටවන ජල ප්‍රමාණය වැඩිය. එම නිසා දේහයේ ජල ප්‍රමාණය අඩුවේ. එම නිසා මොලයෙන් එවන පණිවිඩයකට අනුව ජල ප්‍රතිශෝෂණය වැඩි කරයි. එවිට මුත්‍රා මගින් පිටවන ජල ප්‍රමාණය අඩු ය.

තද සිතල දිනයක දී :

වැඩි සිතල දිනයක දී දේහයෙන් පිටවන දහඩිය ප්‍රමාණය අඩුනිසා දේහයෙන් ඉවත්වන ජල ප්‍රමාණය ද අඩුවේ. එමනිසා දේහයේ ජල සාන්ද්‍රණය වැඩිවේ. එවිට මොළයෙන් එවන පණිවිඩයකට අනුව ජල ප්‍රතිශෝෂණය අඩු වේ. එවිට මුත්‍රා මගින් පිටවන ජල ප්‍රමාණය වැඩිවේ. සිරුරේ ජල පාලනය කිරීමේ කාර්යය මොනතරම් අසිරිමත් ද ?

ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කිරීමේ අසිරිය -

ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගන්නේ සෛල තුළ ග්ලූකෝස් දහනය වීමෙන් බව ඔබ දන්නෙහිය. එම නිසා සිරුරේ ඇති ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කරගැනීම ඉතාම වැදගත් ය. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගත් විට ඒවා සියල්ලම ශරීරයට අවශෝෂණය කරගන්නේ නැත. කොටසක් අක්මාවේ ග්ලයිකොජන් ලෙස තැන්පත් වේ. මේවා අපට අවශ්‍ය වූ අවස්ථාවක ශක්තිය නිපදවීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ය. මෙය මොන තරම් අපූර්වද? නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ එසේ වුවත් සමහර පුද්ගලයින්ගේ වැඩිපුර ඇති ග්ලූකෝස් මුත්‍ර සමග පිටවේ. මෙය දියවැඩියාව ලෙස හඳුන්වයි.

නිසි ආහාර පාලනයත්, බර පාලනය කර ගැනීමේනුත් , නිරතුරු ව්‍යායාමවල නිරත වීමත් හේතුවෙන් ඔබ දියවැඩියාව වැනි රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

ශරීරය ආරක්ෂා කිරීමේ අසිරිය -

පහත සඳහන් දෙබස දෙස අවධානය යොමු කරන්න.

නංගි - ලොකු අක්කේ, මට නම් පොඩි මල්ලි ගැන පුදුම දුකක් හිතෙන්නේ. හැම දාම එයාට ලෙඩගේ. කාට අසනීපයක් හැදුනත් එයාට හැදිලා ඇති මුලින්ම.

අක්කා - ඒකනම් ඇත්ත, ඒකට ලොකු අයියා එයාට නම් ලේසියේ ලෙඩක් හැදෙන්නේ නැ. අපි ඔක්කොටම හෙම්බිරිස්සා උණ හැදුනා. නමුත් ලොකු අයියාට හැදුනේ නැනේ. එයානම් හරි 'ඟිටි' නේ ද ?

නිවසක සහෝදරියන් දෙදෙනකු අතර ඇති වූ දෙබසක් ඉහතින් දක්වා ඇත. සමහරුන්ට රෝග වැළඳෙන්නටත්, සමහරුන් ඒවායින් ආරක්ෂාවීමටත් හැකියාව ලැබෙන්නේ කෙසේ ද? මදක් සිතන්න.

සිරුරේ ප්‍රධානම ආරක්ෂකයා සමයි. ශරීරය තුළට යන බොහෝ විෂබීජ සම මගින් වලක්වාලයි. කන් තුළ ඇති ඉටි, නාසයේ සොටු, යෝනි සුව, මුඛයේ කෙල, කඳුලු වැනි සුව ශරීරයේ ඇති විවර තුළින් විෂබීජ (ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්) ඇතුළුවීම වලක්වන්නට ක්‍රියා කරන ආකාරය කෙතරම් අසිරිමත් ද ?

සම සිරිම හෝ තුවාල වීම මගින් ක්ෂුද්‍රජීවීන් ශරීරය තුළට ඇතුළු විය හැකිය. එසේ ඇතුළු වූ විට එය පරාජය කරන්නට ද ක්‍රම රාශියක් තිබීම අසිරියකි. එසේ ඇතුළු වූ ක්ෂුද්‍රජීවීන් හක්ෂණය කර විනාශ කිරීම සඳහා සුදු රුධිරානුචල මොනොසයිටවලට පුළුවන.



ක්ෂුද්‍ර ජීවියෙක් හක්ෂණය කරන අයුරු
එසේ නොවුන හොත් මෙම සටනින් පැරදී අප රෝගී වන්නට පුලුවන.

කෙනෙක් නිතර නිතර ලෙඩ වීමටත්, තවකෙකු එසේ ලෙඩ නොවීමටත් දැන් හේතුව පැහැදිලි ය.

ඉහත ආකාරයට ශරීරය තුළට ඇතුළු වූ ක්ෂුද්‍ර ජීවියාට විරුද්ධ සටනේ දී ශරීරයේ සුදු රුධිරානු සෛලයක් වන 'ලිම්පෝසයිට' වලින් එම ක්ෂුද්‍ර ජීවියාට විරුද්ධව 'ප්‍රතිදේහ' නිපදවයි. මෙසේ නිපදවන ප්‍රතිදේහ එක් එක් විෂබීජයට විශේෂිත වේ. එසේ නිපදවන සමහර ප්‍රතිදේහ ජීවිත කාලය පුරාවටද සමහරක් වසරකින්ද සමහරක් ටික කලක් ද පැවතිය හැකි ය.

උදා - හෙම්බිරිස්සාවට අදාළ ප්‍රතිදේහ දින කිපයක් ද
පැපොල සහ උණට අදාළ ප්‍රතිදේහ වසර කීපයක් තිබේ.

ඉහත විෂබීජ නැවත ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත් මේ ප්‍රතිදේහ මගින් එය විනාශ කර සිරුර ආරක්ෂා කර ගැනීමත් පුළුවන. මෙය ප්‍රතිශක්තිය යනුවෙන් හැඳින්වේ.

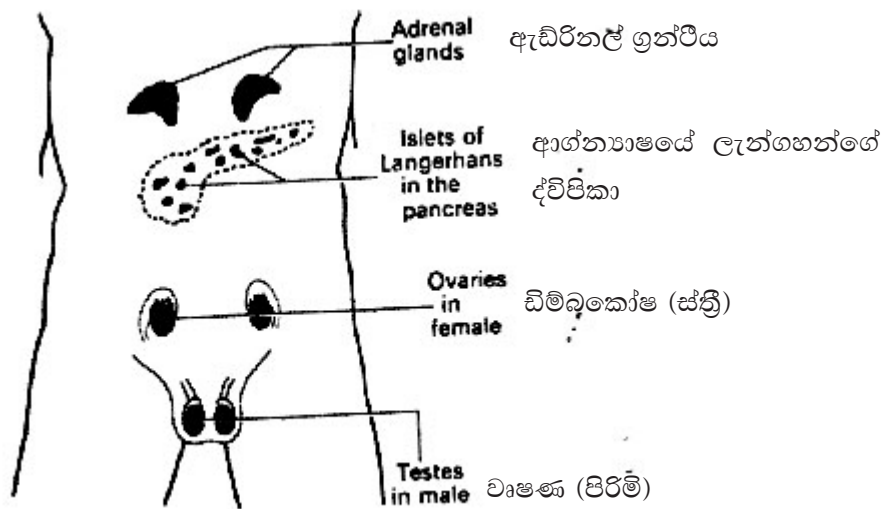
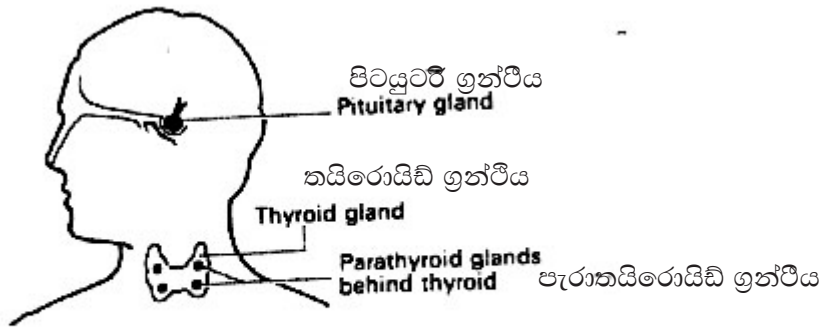
මෙම ප්‍රතිශක්තිය කෘතීමව දුන්නා ඔබට මතක ද ? මාරක රෝග කිහිපයක් සඳහා කුඩා කලම අපට එන්නත් කළ ආකාරය සිහිකර ගන්න. ඉපදුන විට ලබාදෙන BCG එන්නත ඤය රෝගයෙන් අප ආරක්ෂා කරයි. එමෙන්ම පෝලියෝ, සරම්ප හා ත්‍රිත්ව එන්නත ද ඉන් කිහිපයකි. එසේම තවත් සමහර රෝග අපගේ අසිරිමත් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කරන බව ඔබ දන්නෙහිය.

සිරුර රෝගවලින් ආරක්ෂා කර ගනිමින් එහි අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරයි. එනිසා එය රැකගැනීම අත්‍යවශ්‍යවේ. ඒ සඳහා දිනපතා ව්‍යායාම් කිරීම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීම, පිරිසිදුව සිටීම, ප්‍රමාණවත් විවේකය හා නින්ද ඉතා වැදගත් වේ.

'හෝමෝන' තවත් අසිරියකි.

ජීවියා පවත්වාගෙන යාම සඳහා ස්නායු පද්ධතියට අමතරව රසායනික සංයෝජන පද්ධතියක් මගින් ද සමායෝජන කාර්යය සිදුවන බව මීට ඉහතින් සඳහන් වූවා ඔබට මතක ඇත. මේවා ග්‍රන්ථවල නිෂ්පාදනය කරන අතර මේවායේ නිපදවන සුව වෙනත් ග්‍රන්ථවල සුව මෙන් නාල මගින් පිටතට ගෙන නොයන නිසා (කෙළින්ම රුධිරයට මුදා හරියි) නිර්නාල ග්‍රන්ථ ලෙස ද හඳුන්වයි.

හෝමෝනවල ඇති අසිරිය වන්නේ; එය ජීවියා විසින් ම නිපදවනු ලබන කාබනික, රසායනික ද්‍රව්‍ය කාන්ඩයක් වීමත්, ඒවා නාල හරහා නොව රුධිරය ඔස්සේ පරිවහනය වීමත්, ඒවා ක්‍රියා කරන්නේ නිපදවූ ස්ථානයේ සෛලවල නොව රුධිරය මගින් පරිවහනය වීමෙන් අනතුරුව වෙනත් ස්ථානයක දී බවය. එසේ ම සිරුරේ යම් බලපෑමක් ඇතිකිරීමට හෝමෝන අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි.



- නිපුණතාව 9 : සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.
- නිපුණතා මට්ටම 9.2 : සමේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගතවෙයි.
- ක්‍රියාකාරකම 9.2 : අසිරිමත් සමෙහි වගකුග සොයාමු
- කාලය : මිනිත්තු 120 යි.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඇමුණුම 9.2.1 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - ඩිමයි කඩදාසි සහ මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

පියවර 9.2.1 :

- විද්‍යාව පාඨමේ දී ඉගෙන ගත් දේ ඇසුරෙන් සිරුරේ ඇති ඉන්ද්‍රියයන්වලට උදාහරණ සිසුන්ගෙන් ලබාගන්න.

- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- ශරීරයේ ඇති විශාලම අවයවය සම බව
- සම මගින් සිරුරට විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරන බව
- සමේ වර්ණය මෙලනින් මගින් පාලනය කරන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 9.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් අසිරිමත් සමෙහි වගකුග සොයාමු

ජාතීන් අනුව ආවේනික සමෙහි වර්ණයක් මෙන්ම ආවේනික හිසකෙස්ද පිහිටයි. සමෙහි වර්ණය සුදු පැහැයේ සිට කලු පැහැය දක්වා වර්ණ විපර්යාසයන් දක්වයි. මෙයට හේතුව ශරීරය සුර්යාලෝකයට නිරාවරණය වන කාලය හා ප්‍රමාණය අනුව සමෙහි වර්ණයට හේතුවන මෙලනින් වර්ණයේ පිහිටීමයි. සම මගින් විවිධ වූ කාර්යයන් රැසක් ඉටු කරයි.

පහත දැක්වෙන්නේ සමෙන් සිදුවන කාර්යයන් හතරකි.

- ශරීර අභ්‍යන්තරය ආරක්ෂා කිරීම
- උෂ්ණත්වය පාලනය හා ජල පාලනය
- ශරීරයේ හැඩය පවත්වා ගැනීම
- සංවේදන කාර්යයට දායක වීම
- ඉහත කාර්යයන් අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන කාර්යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- මාතෘකාවට අදාළ වූ ක්‍රියාවලිය තම ජීවිතයට බලපාන අන්දම සහ එය රැක ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ආකාරය සාමූහිකව සාකච්ඡාකොට සටහන් කර ගන්න.
- සාකච්ඡා කිරීමේ දී ඇතිවූ ගැටලුවලට විසඳුම් මතු කර ගන්න.
- පාසලේ බිත්ති පුවත්පතට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා මාතෘකාවට අදාළව ලිපියක් සකස් කරන්න.
- ඔබ සකස් කළ ලිපිය සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 80 යි)

පියවර 9.2.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- සිරුරේ ඇති විශාලම අවයවය වන සම මගින් පහත සඳහන් ක්‍රියා ඉටු වෙන බව
 - ආරක්ෂා වීම
 - හැඩයක් ලබාදීම
 - ශරීර උෂ්ණත්වය ආරක්ෂා කිරීම
 - ශරීරයේ ජල පාලනය
- සංවේදී කාර්යය වැනි කාර්යයන් ඉටු කරන බව
- සම එක් එක් ස්ථානවල සිතිඳුවට හා සනව පිහිටා ඇති බව
- මෙලනින් වර්ණය හේතුවෙන් සමේ වර්ණය සුදු, කලු හා තලලු වශයෙන් වෙනස්වන බව
- සමෙහි ඇති විශේෂිත අගංයක් ලෙස රෝම සහ හිස කෙස් හැඳින්විය හැකි බව.
- කෙරටින්වලින් සෑදී ඇති මෙම රෝම සහ හිස කෙස් ශරීරයේ ආරක්ෂාව සඳහා වැදගත් වන බව
- සමහර ජාතීන්ගේ හිසකෙස් ඔවුන්ට ආවේනික ලෙස හැඩගැසී ඇති බව
- නියපොතු ද සමේ කොටස් බව.
- පිරිසිදුව තබා ගැනීමේ නුත, තුවාල සිදු නොකර ආරක්ෂාකර ගැනීමේ නුත සමෙහි අසිරිය සැමදා පවත්වා ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 25 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- සම මගින් සිදු කෙරෙන කෘත්‍යයන් විස්තර කර දක්වයි.
- සෞඛ්‍යවත් දිවිපෙවෙතක් උදෙසා සමේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- සමේ අසිරිය හුවා දක්වමින් නිර්මාණශීලී ලිපියක් සකස් කරයි.
- අන්‍යන්ගේ අදහස්වලට සවන් දෙයි
- කණ්ඩායමක් තුළ සාමූහිකව කටයුතු කරයි.

ඇමුණුම 9.2.1

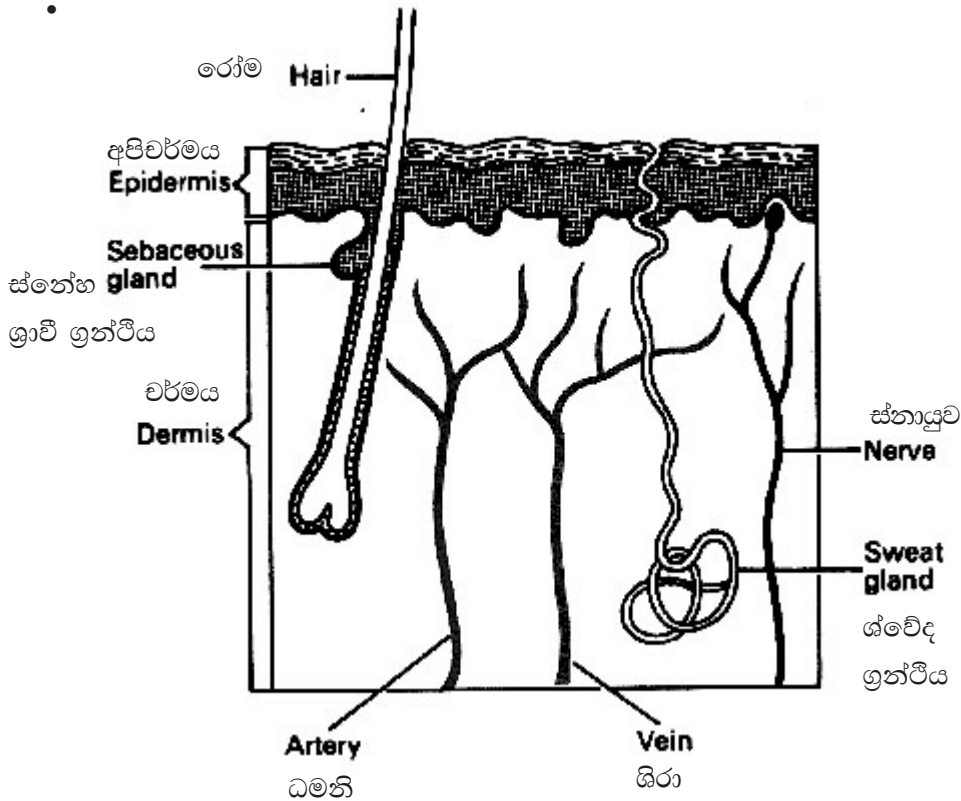
තොරතුරු පත්‍රිකාව

සමේ අසිරිය

සිරුරේ ඇති විශාලම අවයවය සමයි. සමට වර්ණයක් ලැබෙන්නේ මෙලනින් නම් වර්ණකය නිසාය. මෙලනින් ප්‍රමාණය අඩු වැඩි වීම මත සමේ වර්ණය කළු , දුඹුරු, තලලු හෝ සුදු විය හැකිය. මෙම මෙලනින් වර්ණකය මගින් හිරු එළියේ ඇති අහිතකර පාරජම්බුල කිරණවලින් අප ආරක්ෂා කරයි. හිරු එළියට සම නිරාවරණය වන ප්‍රදේශවල මිනිසුන්ගේ හා එසේ නිරාවරණය නොවන ප්‍රදේශවල මිනිසුන්ගේ සමේ වර්ණය වෙනස්වීමට හේතුව දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

මෙයට අමතරව සම මගින් ඉටුකරන තවත් වැදගත් කටයුතු කිපයක් පහත දැක්වේ.

- බාහිරින් එන උපද්‍රවවලින් අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම.
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සිරුරට ඇතුළු වීම වැළැක්වීම.
- ශරීර අභ්‍යන්තරයේ ඇති ජල ප්‍රමාණය ආරක්ෂා කිරීම.
- සිරුරේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීම.
- සිරුරේ හැඩය පවත්වා ගැනීම.
- බාහිර පරිසරයට සංවේදී වීම.



ඉහත දැක්වූ කාර්යයන් ඉටු කිරීම සඳහා සම සැකසී ඇති ආකාරය හා ක්‍රියාකරන ආකාරය පුදුම සහගත ය.

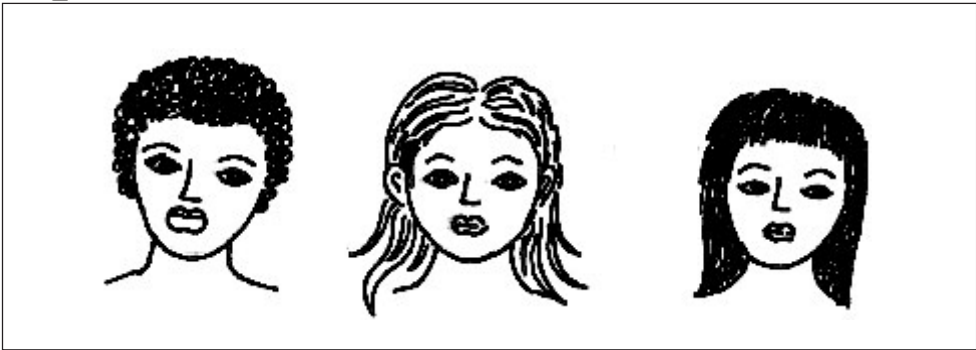
උණුසුම් පරිසරයට ගිය විට සම මතුපිට දහඩිය තැන්පත් වී එය වාෂ්පවීමෙන් ශරීරයට සිසිලසක් ලබාදෙන අතර සීතල පරිසරයකට ගියවිට රෝම කෙළින් වී ශරීරය වේච්චීමකට ලක්වීමෙන් උෂ්ණත්වය පවත්වා ගනියි. එම ක්‍රියාවලි දෙකෙන්ම සිදුවනුයේ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ උෂ්ණත්වය නියතව පවත්වා ගැනීමයි.

එසේම සම පිහිටන ස්ථානය අනුව එය විශේෂිත වී ඇති ආකාරය ද අපට දැක ගත හැකි

ය. අත්ලෙහි සමෙහි රෝම නොපිහිටන අතර එය යමක් ග්‍රහණය කරගැනීම සඳහා හැඩගැසී ඇත. ඇඟිලි තුඩු ඉතාම සංවේදී කාර්යයන් සඳහා හැඩගැසී ඇත. එමගින් යමක් ස්පර්ශ කර දැනගත හැකි ය. ඇඟිලිවල ආරක්ෂාව සඳහා නිය පිහිටා ඇත. පාදයේ පතුලේ සම දැඩිව සනවී ඇත්තේ පොළොවේ ඇති හානිකර ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා වීමටයි.

සම පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් හා අනතුරුවලින් ආරක්ෂාකර ගැනීමෙන් එහි අසිරිය සැමදා පවත්වා ගත හැකි යි.

රෝම සහ හිසකෙස් සමෙහි ඇති විශේෂිත ආවරණයකි. ඒවා සෑදී ඇත්තේ කෙරටින් මගිනි. සම මෙන්ම සමහර ජාතීන්ගේ හිසකෙස් ද විශේෂිතය. දඟර ගැසුණු හිසකෙස් අප්‍රිකානුවන්ට විශේෂවේ.



දිනක දී කෙස් ගසක් මි.මි. 0.33 (අඟල් 0.01) ක් පමණ දිගට වැඩේ. බෙහෝ කෙස් ගස් අඟල් 24 - 30 ක් පමණ (600-700 මි.මි) දිගට වැඩෙන්නට පුළුවන. ඔබේ හිසකෙස් ගණන් කර තිබේ ද ? එය තරමක් අපහසු කාර්යයකි. එහෙත් කෙස් ගස් 10,000 ක් පමණ තිබෙන බව සොයාගෙන තිබේ. දිනක දී කෙස් ගස් 40- 60 ක් පමණ ඔබට අහිමි වන බව ඔබ දන්නවා ද ?

සම ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

1. අපිචර්මය - Epidermis
- 2 වර්මය - Dermis

අපිචර්මය -

අපිචර්මය මතුපිට ඇත්තේ මල සෛලයි. ඒවා නිරතුරුවම ඉවත් වෙමින් පවතී එසේම ශ්වේද ග්‍රන්ථි කෙලවර වන්නෙන් (pore) රෝම () දිස්වන්නේත් මෙම කොටසේ ය මෙය බොහෝ විට මල සෛල වලින් සමන්විත වේ.

වර්මය -

මෙය සජීවී කොටසයි. මෙහි රුධිර නාල, ස්නායු කෙලවරවල්, ස්වේද ග්‍රන්ථි මෙන්ම රෝම ද පවතී.

එසේම අපිචර්මයට මල සෛල එකතු කිරීම සිදුවන්නේ ද , වර්මය මගින් සෛල විභාජනය වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි.

- නිපුණතාව 10 : ශාරීරික, මානසික හා සාමාජික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි.
- නිපුණතා මට්ටම 10.1 : ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සහාදයින්ගේ යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට දායකවෙයි.
- ක්‍රියාකාරකම 10.1 : දැන හැඳින්ගෙන සුවෙන් සිටීමු.
- කාලය : මිනිත්තු 120 යි.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
 - ඇමුණුම 10.1.1 ට ඇතුළත් ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාව
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - ඇමුණුම 10.1.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් පහක්
 - ඇමුණුම 10.1.3 ට ඇතුළත් උපකරණ තබා සකස් කරන ලද කාර්යය පරිශ්‍ර පහක්
 - ප්ලැට්ෆෝම් පෑන් A/4 කඩදාසි

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 10.1.1 :
- සිසුන්ට ප්‍රවේශ ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
 - ප්‍රවේශ ක්‍රියාකාරකම් තුළින් හඳුනාගත හැකි යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- යෝග්‍යතාව, ශාරීරික, මානසික හා සාමාජික වශයෙන් ලබා ගත හැකි බව.
- පුද්ගල යෝග්‍යතාවයේ විවිධතා ඇති බව
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනිය හැකි සාධකවලින් යුක්ත බව.
- ශරීරයේ පෙනුම හැඩය පවත්වාගෙන යාමට යෝග්‍යතාව ඉවහල්වන බව

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 10.1.2 කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් දැන හැඳින්ගෙන සුවෙන් සිටීමු.

පාසල් කාලය තුළදීත් ඉන් බැහැරවත් අප විවිධ ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කර ඇත්තෙමු. මෙම ක්‍රියාකාරකම් තුළින් කායික, මානසික හා සාමාජික වශයෙන් යෝග්‍යතාව ද වර්ධනය කළ හැකි වේ. නමුත් පුද්ගලයා තුළ ඇති විවිධතා අනුව යෝග්‍යතා වර්ධනයේ විවිධ මට්ටම් දැකිය හැකි ය. මේවා හඳුනා ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දීත් විද්‍යාගාර තුළ දීත් සිදු කළ හැකි පර්යේෂණ හා මිනුම් රාශියක් හඳුන්වා දී ඇත. ක්‍රීඩා පිටියේ දී භාවිත කරනු ලබන ශාරීරික යෝග්‍යතා මිනුම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ඉහළට පැනීමේ පරික්ෂණය
- පහළට ඇදීමේ පරික්ෂණය
- මී. 40 දිවීමේ පරික්ෂණය
- උලැඟිතා ධාවන පරික්ෂණය
- මීටර් 600/800 දිවීමේ පරික්ෂණය
- මෙම පරික්ෂණ තුළින් ශාරීරික යෝග්‍යතාවයේ මැනිය හැකි ගුණාංග කිහිපයක් දැක්විය හැකි ය.
- 1. ශක්තිය - Strength
- 2. වේගය - Speed
- 3. දරා ගැනීමේ හැකියාව - Endurance
- 4. නම්‍යතාවය - Flexibility
- 5. සමායෝජනය - Co-ordination
- තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන පරික්ෂණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ඔබට වෙන්කොට ඇති කාර්ය පරිශ්‍ර වෙත යන්න
- ඔබ කණ්ඩායම ක්‍රියාත්මක කරන පරික්ෂණය තුළින් මැනෙනු ලැබෙන යෝග්‍යතාව කුමක්දැයි හඳුනා ගන්න.
- ඔබ සඳහන් කළ යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා සුදුසු යැයි හැඟෙන විකල්ප පරික්ෂණයක් යෝජනා කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට හමුවන ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා ගුරු මඟ පෙන්වීම ලබා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබේ සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබ කණ්ඩායම් පරික්ෂණයේ ප්‍රථිපල සමස්ත කණ්ඩායමට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් කරන්න.

(මිනිත්තු 80 යි)

පියවර 10.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර සමස්ත කණ්ඩායමට ඒවායේ නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණය වන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- අපගේ දෛනික ජීවන කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතාව මෙන් ම මානසික හා සමාජයීය යෝග්‍යතාවද වැදගත් වන බව.
 - ශාරීරිකව යෝග්‍යතාවේ වර්ධනය තුළින් මානසික සහ සමාජයීය යෝග්‍යතා වර්ධනයට පිටුවහලක් ලැබෙන බව.
 - එක් එක් පුද්ගලයා අනුව යෝග්‍යතාව වෙනස්විය හැකි බව.
 - ජීවිත කාලය තුළ දී වරින් වර යෝග්‍යතාව මැනීම තුළින් පුද්ගල වර්ධනයේ ප්‍රබලතා හා දුබලතා හඳුනා ගැනීමට හැකි වන බව.
 - සිරුරේ මනා හැඩය දිගු කලක් රැක ගැනීමට ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට අත්‍යවශ්‍ය බව

- ඇත අතීතයේ සිට මානවයා සිරුරේ හැඩය පිළිබඳව අවධානය යොමු කර තිබූ බව
- දෛනික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් හඳුනා ගනු ලබන උෟණතා හා දුබලතා මග හරවා ගැනීම සඳහා යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම් උපකාරී වන බව.

(මිනිත්තු 25 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

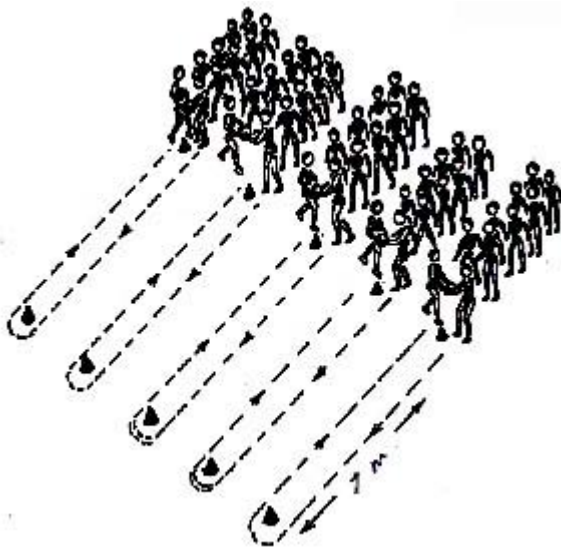
- යෝග්‍යතා පර්යේෂණ ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා සැලසුම් සකස් කරයි.
- යෝග්‍යතා පර්යේෂණ නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක කරයි.
- යෝග්‍යතා මැනීම සඳහා විකල්ප පර්යේෂණ නිර්මාණ කරයි.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී තමාගේ සහ අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙයි.
- අන් අයගේ දක්ෂතා අගය කරයි.

ඇමුණුම 10.1.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

බෝලය සමබරව ගෙන යාම

- පන්තිය කුඩා කණ්ඩායම් 05 කට බෙදන්න
- පහත දැක්වෙන අන්දමට කුඩා කණ්ඩායම් යුගල් කරන්න.

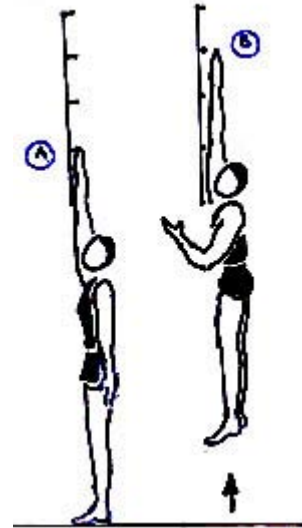


- සෑම පෙළකම පළමු යුගලයට පන්දුව අත්වලින් හොඳින් ග්‍රහණය කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- විධානයට අනුව දෙදෙනා විසින් ම පන්දුව අල්ලාගෙන ඉදිරි සළකුණු වටා ධාවනය කරමින් තම කණ්ඩායමේ ඊළඟ යුගලයට පන්දුව ලබා දීමට යොමු කරවන්න.
- කණ්ඩායම්වල සියලු ම සාමාජිකයන් ධාවනය කරන තුරු ක්‍රියාකාරකම ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව පවසන්න.
- පන්දුව සමග ධාවනයේ දී දෙදෙනාගේ ම දැන්වලින් පන්දුව අඛණ්ඩව අල්ලාගෙන සිටීම වැදගත් වන බව පවසන්න.
- ක්‍රියාකාරකම නිවැරදි ව ඉක්මනින් ම අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජය ලබා දෙන්න.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

1. ඉහළට පැනීමේ පරීක්ෂණය

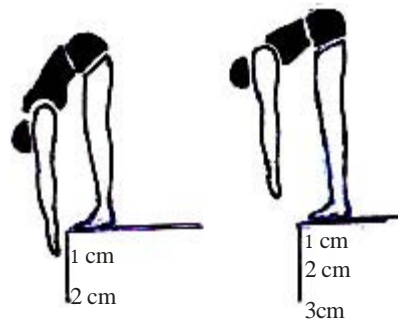
- i රූපයේ පෙනෙන අන්දමට සලකුණු කළ බිත්තියක් හෝ වෙනත් සුදුසු උපකරණයක් සකස් කරගන්න.
- ii ලකුණු කරන ලද උස අසල සිට ගන්න. විලුඹ බිම සිටින සේ සිටගෙන අත ඉහළට ඔසවා හැකි උපරිම උස සලකුණු කරන්න. (A රූපය)
- iii ඉන් පසු එම ඉරියව්වෙන් ම සිට ඉහළ පැන සලකුණු කරන්න.
- iv සලකුණු කිරීම සඳහා රට හුණු හෝ වෙනත් සුදුසු ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කරන්න.
- v ආරම්භයේ දී සලකුණු කළ උසත් අවසන් සලකුණු කළ උසත් අතර පරතරය මැන ගන්න.
- vi ලැබෙන අගය මත සිසු හැකියා හඳුනා ගන්න.



- 41 cm වැඩි - ඉතා හොඳයි
- 31 cm - 40 cm - හොඳයි
- 30 cm අඩු - තව දුරටත් දියුණු විය යුතු යි.

2. පහළට ඇඳීමේ පරීක්ෂණයක්

- i රූප සටහන පරිදි 40 cm - පමණ මිනුමක් සලකුණු කර ගන්න.
- ii රූප සටහනේ පරිදි එක් එක් සිසුවා බැගින් පහළට ඇඳීමේ පරීක්ෂණයේ යෙදෙන්න.
- ii ඇඳීමේ උපරිම අවස්ථාවේ දී දන හිස් දිග හැරී තිබිය යුතු යි.
- iv පහළට ඇඳීමේ දී උපරිම අගය මැන ගන්න.
- v ලැබෙන අගය අනුව සිසු හැකියා හඳුනා ගන්න.



- 31 cm වැඩි - ඉතා හොඳයි
- 26 cm- 30 cm - හොඳයි
- 25 cm අඩු - තව දුරටත් දියුණු විය යුතු යි.

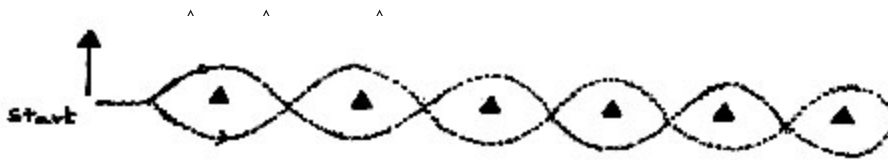
3. මීටර් 40 දිවීමේ පරීක්ෂණය

- i පහත රූපයේ පරිදි සලකුණු කරන ලද භූමියක කණ්ඩායමේ සියලුම සාමාජිකයන්ට මීටර් 40 ක් දිවීමට සලස්වන්න.
- ii ඒ සඳහා ගතවන කාලය මැන ගන්න.
- iii ලැබෙන අගය අනුව සිසු හැකියා මැන ගන්න.



- ත. 6.5 අඩු නම් - ඉතා හොඳයි
- ත. 6.6 - 7.0 හොඳයි
- ත. 7.1 - වැඩි නම් තව දුරටත් දියුණු විය යුතු යි.

4. සමායෝජන පරීක්ෂණය



- රූප සටහනේ පෙනෙන අයුරින් ඔබගේ පර්යේෂණ ස්ථානය සකසා ගන්න.
- ආරම්භක ස්ථානයේ සිට එක් එක් සිසුවා බැගින් සංඥාවට අනුව දිවීම ආරම්භ කරන්න.
- එක් එක් සිසුවාට දිවීමට ගතවන කාලය මැන ගන්න.
- ලැබෙන අගය අනුව සිසු හැකියාව මැන ගන්න.

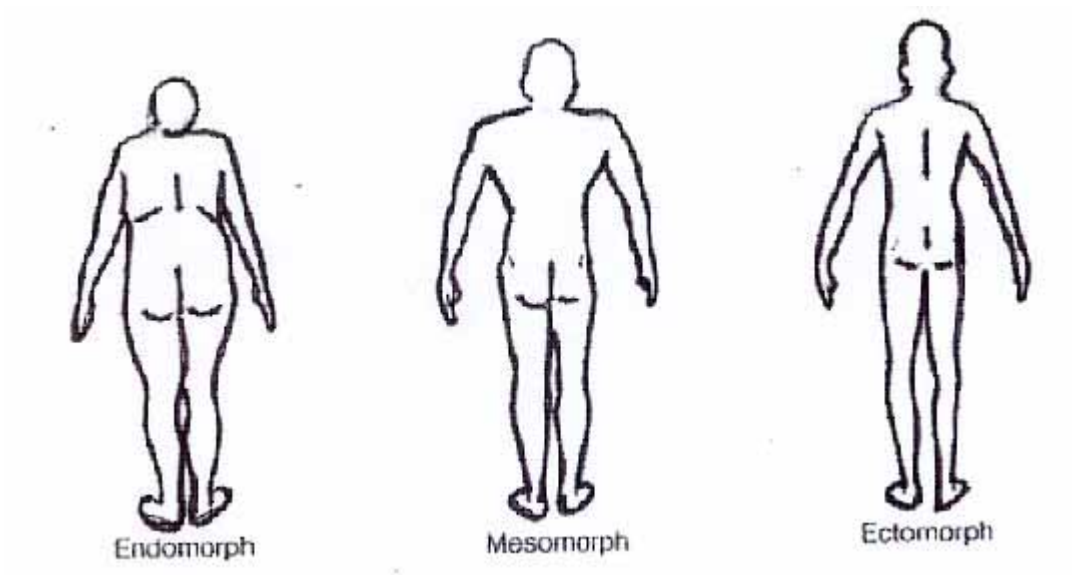
5. මීටර 600 /800 දිවීමේ පරීක්ෂණය

- ඔබ කණ්ඩායමේ පිරිමි සාමාජිකයන්ට මී. 800 ක් සහ ගැහැණු සාමාජිකයන්ට මී.600 ක් දිවීමට සලස්වන්න.
- කණ්ඩායමක් වශයෙන් දිවීමට සලස්වන්න.
- අදාළ දුර ප්‍රමාණය අඛණ්ඩව දිවීමට සලස්වන්න.
- ලැබෙන අගය මත පහත නිගමන ලබා ගන්න.
 - විනාඩි 3.29 අඩු නම් ඉතා හොඳයි
 - විනාඩි 3.30 - 3.59 හොඳයි
 - විනාඩි 4.00 වැඩි නම් තව දුරටත් දියුණු විය යුතුයි.

යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ සරල හැඳින්වීමක් පහත දැක්වේ.

- ශක්තිය - ප්‍රතිරෝධයකට විරුද්ධව යම් කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාවයි.
- වේගය - වලන දක්ෂතා අඩු කාලයක් තුළ කිරීමට ඇති හැකියාවයි.
- දැරීමේ හැකියාව - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වලදී වෙහෙස දරා ගනිමින් ප්‍රශස්තව ක්‍රියාකිරීමටත් ඉක්මනින් යථා තත්ත්වයට පත්වීමටත් ඇති හැකියාවයි.

- නම්‍යතාව - ශරීරයේ යම් සන්ධියකට සම්බන්ධ පේශීන් අනතුරකින් තොරව පුළුල් පරාසයක් තුළ ක්‍රියා කරවීමට ඇති හැකියාවයි.
- සමායෝජනය - ශරීරයේ මාංශ පේශීන් සංවේදීව හැඩ ගස්වමින් නිවැරදි වලන ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ හැකියාවයි. එනම් වලන ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හා පාලනය කිරීමේ හැකියාවයි.
- පුද්ගල සංවර්ධනයේ දී හා කාර්යක්ෂමව ක්‍රියාකිරීම සඳහා ඉහත දක්වා ඇති යෝග්‍යතා සාධක සෘජු බලපෑමක් ඇති කරනු ලබයි. කායික යෝග්‍යතාව තුළින් පුද්ගලයා නිරෝගීමත් කඩවසම් සිත් ඇඳ ගන්නා සුළු සිරුරකට හිමිකම් කියනු ලබයි. ඇත අතීතයේ දී පවා පුද්ගල කායික සංවර්ධනය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වී ඇත. මේ අනුව සිරුරේ හැඩය ආකාර තුනකට පහත සඳහන් පරිදි වර්ග කොට ඇත.
 - එන්ඩමෝර්ෆි වර්ගය - Endomorph
 - මෙසෝමෝර්ෆි වර්ගය - Mesomorph
 - ඇක්ටෝමෝර්ෆි වර්ගය - Ectomorph



ඇමුණුම් අංක 10.1.3

ගුරුවරයාට අත්වැලක්

කාර්ය පරිශ්‍ර සකස් කිරීමට උපදෙස්

- ඒ ඒ කාර්ය පරිශ්‍ර නියමිත උපකරණවලින් යුක්ත විය යුතු ය.
- එක් සිසුවකුට ලබා දිය යුත්තේ එක් අවස්ථාවක් පමණි.
- සෑම කණ්ඩායමකට ම ජලාටිග්නම් සහ $A/4$ වර්ගයේ හෝ ඒ සමාන කඩදාසි ලබා දෙන්න.

ඉහළ පැනීමේ පරීක්ෂණයක්

- රූප සටහනට අනුව බිත්තිය මත හෝ කලු ලෑල්ල මත අගය සෙ.මී වලින් ලකුණු කර ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩ පහසුකම් සහිත ස්ථානයක් තෝරා ගන්න.
- පාවහන් රහිතව ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.
- ආසන්න සෙ.මී 1 ට අගය ලබා ගන්න.

පහළට ඇදීමේ පරීක්ෂණයක්

- රූප සටහනට අනුව උස ස්ථානයක සිට පහළට අගය සෙ.මී. වලින් සලකුණු කර ගන්න.
- ඇදීමේ උපරිම අවස්ථාවේ දී දැනගත් ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- පාවහන් රහිතව ක්‍රියාකාරකමේ යොදවන්න.
- ආසන්න වැඩි සෙ.මී. 1 ට අගය ලබා ගන්න.

මීටර් 40 දිවීමේ පරීක්ෂණය

- රූප සටහන පරිදි පිටිය සලකුණු කර ගන්න.
- මීටර් 40 ආරම්භ ස්ථානයේ සිට අවසාන ස්ථානය දක්වා ධාවන කාලය මැන ගන්න.
- විරාම සටහනක් මගින් කාලය ගණනය කරන්න.
- ඔබට පහසුකම් තිබේනම් පහත දැක්වෙන පරීක්ෂණය භාවිත කළ හැකි ය.



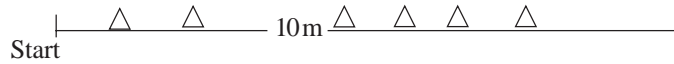
- සිසුන් 0 මී. 60 දිවීමට සලස්වන්න.
- මීටර් 30 සහ මී. 60 අවසානයේ කාලය මැන ගන්න.
- ධාවන ආරම්භයේ දී පාදය සෙලවීමක් සමගම කාලය මැනීම අවමය.
- ලැබෙන අගය පහත සූත්‍රය ඇසුරින් ගණනය කරන්න.
- පිළිතුර අදාළ සිසුවාට මීටර් 100 දිවීමට ගතවන කාලයයි.

$$\frac{\text{Time at } 30 \times 4 + \text{Time at } 60}{3}$$

- මී. 30 දී මී. 60 දී කාලය ලබා ගැනීමට විරාම සටහන දෙකක් භාවිත කළ යුතු යි.

සමායෝජන පරීක්ෂණය

පහත පරිදි කාර්ය පරිශ්‍ර සුදානම් කරන්න.



- කෝන් (corn) වෙනුවට ඔබට යොදා ගත හැකි වෙනත් උපකරණ පහක් පමණක් භාවිත කරන්න.
- කෝන් සමාන දුරින් තිබීම වඩා යෝග්‍ය වේ.
- කෝන් අතරින් මනාව දිවීමට ගතවන කාලය මැනීම සඳහා විරාම සටහනක් යොදා ගන්න.

මීටර 600/800 දිවීමේ පරීක්ෂණය

- ගැහැණු පිරිමි ළමුන් වෙත වෙන ම දිවීමට සැලැස්වීම වඩා ඵලදායී වනු ඇත.
- විරාම සටහන භාවිත කර වේලාව ගණනය කරන්න.
- ධාවකයන් අඛණ්ඩව ධාවනයේ යෙදිය යුතු යි.
- ඔබට තිබෙන පහසුකම් හා ඉඩ ප්‍රස්ථා අනුව බරපි, සහ කුපර් පරීක්ෂණ මේ සඳහා යොදා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

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

නිපුණතා මට්ටම 10.2 : මානසික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමින් සමාජයීය සෞඛ්‍ය වර්ධනයට දායකවෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 10.2 : "විකසිත සිතක මහිමය හඟිමු-සෙල්ලම් කරමු, සැවොම ප්‍රීතිවෙමු.
කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 10.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රීඩාව
 - කණ්ඩායම් ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හතරක්
 - සපයන ලද විවිධ ප්‍රමාණයේ පන්දු, පිති, ස්කිපිං ලනු, බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් ආදිය හෝ පරිසරයෙන් සොයාගත හැකි ක්‍රීඩා නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය ඕනෑම සම්පත් ද්‍රව්‍ය.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 10.2.1 :
- ඇමුණුම 10.2.1 හි ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රීඩාවේ සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - මෙම ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු සිසුන්ගෙන් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- පන්තියේ සියලු දෙනාටම එක්ව මෙවැනි ක්‍රීඩාවල පහසුවෙන් නිරතවිය හැකි බව.
- මෙම ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය සඳහා පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු බව.
 - අවධානය
 - ඇහුම්කන් දීම
 - නිවැරදිව තීරණ ගැනීම
 - ක්ෂණික තීරණ ගැනීම... ආදිය
- මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් සතුට හා වින්දනය ලැබෙන බව.
- මෙවැනි ක්‍රීඩා තවත් නිර්මාණය කළ හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

පියවර 10.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් විකසිත සිතක මහිමය හඟිමු - සෙල්ලම් කරමු, සැවොම ප්‍රීති වෙමු.

සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මක් ගත කිරීම සඳහාත් පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුත් පුද්ගලයකු වීම සඳහාත් යෝග්‍යතාව අත්‍යවශ්‍ය බව ඔබ දන්නෙහි ය. යෝග්‍යතාව ප්‍රධාන වශයෙන් කායික, මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් විස්තර කළ හැකි බව ඔබ මීට පෙර ශ්‍රේණිවල දී උගත්තෙහි ය. ඉහත සඳහන් ක්‍ෂේත්‍ර තුනෙහිම යහ පැවැත්ම, සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍යය.

මෙහි දී ඔබ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ මානසික යෝග්‍යතාව කෙරෙහිය. මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීමෙහි ලා භේතුවන ගුණාංග කිහිපයකි. බුද්ධිමත්ව සිතීම, වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම, ගැටළු විසඳීම, ආතතීන්ට මුහුණ දීම, වින්දනාත්මක හැකියාව ආදිය ඉන් සමහරකි. විවිධ වූ ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ඉහත සඳහන් ගුණාංග වර්ධනය කරගැනීම තුළින් මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකි ය.

පහත දැක්වෙන්නේ මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රීඩා නිර්මාණය කළ හැකි ආකාර තුනකි.

- පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි උපකරණ භාවිතයෙන් නිර්මාණය කළ හැකි ක්‍රීඩා
- සපයා ඇති උපකරණ භාවිතයෙන් නිර්මාණය කරගත හැකි ක්‍රීඩා
- උපකරණ රහිතව නිර්මාණය කරගත හැකි ක්‍රීඩා
- ඉහත සඳහන් මාතෘකා අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට හිමි මාතෘකාව කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් හා එක්ව ඔබට ලැබී ඇති මාතෘකාව ඔස්සේ මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගත හැකි සියළුම සිසුන්ට සහභාගි විය හැකි ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබ නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩාව ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය සැවොම එක්ව සාකච්ඡා කරන්න.
- කිහිපවරක් එම ක්‍රීඩාවේ නිරතවන්න.
- ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමේ දී මතුවන ගැටළු සාකච්ඡාකොට ඒවාට නිවැරදි විසඳුම් ලබා ගන්න.
- ඔබ නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රීඩාවෙන් වර්ධනයවන මානසික යෝග්‍යතා ගුණාංග හඳුනා ගන්න.
- ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබගේ මෙන්ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත්වන්න.
- ඔබ නිර්මාණය කළ මානසික යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රීඩාව සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 45 යි)

පියවර 10.2.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- පන්තියේ සියලුම සිසුන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවන්න.
- පහත සඳහන් කරුණු මතුවන සේ සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- විවිධ වූ ක්‍රීඩා මගින් පුද්ගලයන්ගේ පහත සඳහන් ගුණාංග වර්ධනය කළ හැකි බව.
- වින්තන හැකියාව
 - විචාරශීලී වින්තනය Critical Thinking
 - නිර්මාපි වින්තනය Creative Thinking

• ගැටළු විසඳීම	Problem Solving
• වගකීමෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම	Responsible Decision Making
• ආතතීන්ට සාර්ථකව මුහුණදීම	Coping with stress
• වින්දනාත්මක හැකියාව	Appriciation
• මෙම ගුණාංග මානසික යෝග්‍යතා ගුණාංග ලෙස හඳුන්වන බව.	
• මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා විවිධ වූ ක්‍රීඩා නිර්මාණය කළ හැකි බව.	
• මානසික යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම් උපකරණ සහිතව හා උපකරණ රහිතව ද නිර්මාණය කළ හැකි බව	
• මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් තුළින් වින්දනයක් ලැබිය හැකි බව.	

(මිනිත්තු 20 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- මානසික යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙමින්, එයින් වර්ධනය වන මානසික යෝග්‍යතා ගුණාංග නම් කරයි.
- මානසික යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය සැලසුම් කරයි.
- මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා නිර්මාණය කළ ක්‍රියාකාරකම්හි නිරත වෙයි.
- අවංකව අන්‍යයන් සමඟ සහයෝගයෙන් ක්‍රියා කරයි.
- නිසි පරිදි කාලය කළමනාකරණය කරයි.

ඇමුණුම 10.2.1

නියුක්තරණ ක්‍රීඩාව

නගර සැකසීම

සමස්ත පන්තිය මෙම ක්‍රීඩාවට සහභාගි කරවන්න.

පන්තියේ සියලුම සිසුන් රවුමක දිවීමට සලස්වන්න.

සිසුන් අතරින්ම පත්කරගත් නායකයකු ලවා සියල්ලන්ටම ඇසෙන සේ නගරයක නමක් හඬ නගා කීමට සලස්වන්න. උදා - අනුරාධපුරය .නායකයා විසින් හඬ නගා කියන ලද නගරයේ අකුරු සංඛ්‍යාවට සමාන සංඛ්‍යාවක් සිසුන් එක් වී අත් අල්ලාගෙන රවුමක් සෑදීමට උපදෙස් දෙන්න.

උදා - අනුරාධපුරය අකුරු 7 කින් සෑදී ඇති බැවින් ළමයින් හත් දෙනෙකු එක්වී අත් අල්ලා රවුම සාදා ගත යුතු ය.

රවුමකට එක්වීමට නොහැකිවූ සිසුන් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත්වී රවුම් මැදට පැමිණිය යුතු ය.

අනෙක් සිසුන් පෙර පරිදීම රවුමේ දිවීම කළ යුතු ය. මෙවර වෙනත් අකුරු සංඛ්‍යාවක් ඇති නගරයක නමක් හඬ නගා කිව යුතු ය. වරින් වර නායකයන් මාරුවීම කළ යුතු ය. විවිධ අකුරු සංඛ්‍යාවක් ඇති නගරවල නම් ද මාරුවෙන් මාරුවට කීම සුදුසු පරිදි කළ හැකි ය.

උදා - මානෝ, මාතර, ත්‍රිකුණාමලය, රත්නපුරය, මහරගම, යාපනය, ගලෙන්බිඳුනුවාව, උස්වැටකෙයියාව, වග, යාල, ගාල්ල.

මේ ආකාරයට දිගටම ක්‍රීඩාව කරගෙන යාමේ දී දැව් යන ක්‍රීඩකයන් සියල්ල රවුම මැදට ගත යුතුවේ. අවසානයේ ඉතිරිවන සිසුන් දෙදෙනා ජයග්‍රාහී සිසුන් වේ.

මෙම ක්‍රීඩාවේ නගරවල නම් වෙනුවට ඔබට කැමති වචන සමූහයක් භාවිත කරමින් ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර ගන්න.

එසේ නැතහොත් මානසික යෝග්‍යතාව වර්ධනයවන වෙනත් ඕනෑම ක්‍රීඩාවක් නියුක්තිකරණ ක්‍රීඩාව ලෙස යොදාගත හැකි ය.

නිපුණතාව 13 : එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 13.1 : සමාජයීය අභියෝග හඳුනාගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 13.1 : අභියෝග ජයගනිමින් ඉදිරියටම !

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්
 - ඇමුණුම 13.1.1 ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් හයක්.
 - විවිධ වූ අභියෝගී අවස්ථා පිළිබඳව ලියවෙන පුවත් පත් ලිපි
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 13.1.1 :
- පුවත් පත් ලිපි පත්තියට ඉදිරිපත් කරමින් ඒවායේ ඇති සමාජ අභියෝග මොනවාදැයි විමසමින් කළු ලෑල්ලෙහි සටහනක් ගොඩනගන්න.
 - සිසුන් ලබාදුන් පිළිතුරු අනුව පහත කරුණු ඉස්මතු වන සේ සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- මිනිසාට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ වූ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවන බව
- අතීතයට වඩා වර්තමානයේත්, වර්තමානයට වඩා අනාගතයේදීත් මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග බොහෝ ලෙස සංකීර්ණ වන බව
- අභියෝග කල් තබා හඳුනා ගැනීමෙන් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීමට හැකි වන බව

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 13.1.2 කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස් අභියෝග ජයගනිමින් ඉදිරියට !

දිනෙන් දින වෙනස්වන සමාජ, ආර්ථික හා දේශපාලන වටපිටාව තුළින් මතුවන ගැටළු රාශියකි. මෙවන් වූ ගැටළුවලට මුහුණ දීමට පෙර සුදානම් වීම වඩා සුදුසු බව ඔබට වැටහෙනවා නේද? පහතින් දක්වා ඇත්තේ අනාගතයේ දී අපට මුහුණදීමට සිදුවන අභියෝග අතුරින් කිහිපයකි.

- ආහාර
 - සකස් කරන ලද ආහාර - Processed Food
 - නිශ්ඵල ආහාර - Junk Food
 - ක්ෂණික ආහාර - Fast Food - Instant Food

- රෝග -
 - බෝවන රෝග - HIV/AIDS ඇතුළුව
 - බෝ නොවන රෝග
- කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා
- සංස්කෘතිකමය බාධක
- නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන තත්ත්ව
- ගැටුම්
- ඉහත දැක්වෙන අනාගත සමාජයීය අභියෝග අතුරින් ඔබගේ කණ්ඩායමට ලැබෙන අභියෝග පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- කණ්ඩායම් සමාජිකයන් හා එක්ව තොරතුරු පත්‍රිකාව හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට ලැබුණු අනාගත සමාජයීය අභියෝග නිසා ඇතිවිය හැකි අයහපත් තත්ව පිළිබඳ සාකච්ඡා කොට කරුණු සටහන් කරන්න.
- එම අභියෝග ජයගැනීමට ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය දැක්වෙන උපදෙස් සංග්‍රහයක් නිර්මාණය කරන්න
- ඔබගේ නිර්මාණය සමස්ත පන්තිය වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට සුදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 55 යි)

පියවර 13.1.3 : ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු අවධාරණයවන පරිදි සමාලෝචනයක යෙදෙන්න.

- ඇතැම් අභියෝග වළක්වා ගැනීමට ද ඇතැම් අභියෝග අවම කර ගැනීමට ද හැකි බව
- අභියෝගවලට මුහුණදීමේ දී අභියෝග නිවැරදිව හඳුනා ගැනීම හා ඒ පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගැනීම වඩා වැදගත් බව
- ජීවිත හානි, දේපළ හානි, මානසික ඇඳවැටීම්, විවිධ රෝගී තත්ත්ව වැනි වූ අහිතකර බලපෑම් විවිධ සමාජයීය අභියෝග නිසා ඇතිවන බව
- අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට පෞද්ගලිකව තනි තනි පුද්ගලයාටද සාමූහිකව සියළුම දෙනාටම ද වගකීමක් ඇති බව
- පුළුල්ව ඇතුළු විද්‍යුත් මාධ්‍යවල දායකත්වය අභියෝග ජයගැනීමට සමහර අවස්ථාවලදී අවශ්‍යවන බව.
- අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමෙන් අපගේ ජීවිත සාර්ථක කර ගත හැකි බව.

(මිනිත්තු 15 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- අනාගතයේ දී අපට මුහුණදීමට සිදුවන සමාජයීය අභියෝග පෙළ ගස්වයි.
- සමාජයීය අභියෝග නිසා ඇතිවිය හැකි සමාජයීය අයහපත් තත්ත්ව සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කරයි.
- අනාගතයේ දී මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි සමාජයීය අභියෝග ජය ගැනීමට ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය දැක්වෙන උපදෙස් සංග්‍රහයක් නිර්මාණය කරයි.
- දත්ත මගින් නිවැරදි නිගමනවලට එළඹේ.
- සාර්ථක අන්දමින් ගැටළු විසඳයි.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

1. ආහාර

සකස් කරන ලද ආහාර - (Processed Food)

විවිධ වූ තාක්ෂණික වෙනස්වීම්වලට බඳුන් කරමින් ක්ෂණිකව පරිභෝජනය සඳහා සකස් කිරීමට හැකි මට්ටමට පත් කළ ආහාර සකස් කළ ආහාර ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. සකස් කළ ආහාරවල විශේෂ ලක්ෂණයක් වන්නේ ඒවායේ ඇති තන්තුමය ස්වභාවය අඩු වීමයි. එමෙන්ම ඒවායේ අඩංගු ලුණු හා සීනි ප්‍රමාණයද අධික වේ. රසකාරක හා වර්ණකාරක අඩංගු කර මෙවැනි ආහාර සකස් කිරීමද විශේෂිත තත්ත්වයකි.

වර්තමානයේ දී මෙවන් වූ සකස් කළ ආහාර වර්ග භාවිතයට ගැනීම බහුලව සිදුවන නිසා අනාගතයේ දී විවිධ ආකාරයේ පෝෂණ උග්‍රතා රෝගාබාධ හා වෙනත් ගැටළු රැසක් මතු වීමට ඉඩ ඇත. ආහාරයේ තන්තුමය ස්වභාවය අඩු වීම නිසා මලබද්ධය වැනි ආහාර මාර්ග පද්ධතිය ආශ්‍රිත අපහසුතා ඇතිවීමටද ඉඩ ඇත. එමෙන්ම මෙම සකස් කරන ලද ආහාර කල්තබා ගැනීමට හා අලංකාරවත්ව සැකසීම සඳහා යොදා ගනු ලබන තිර කාරක හා වර්ණ කාරක ද රසය වැඩි කිරීමට යොදා ගන්නා රස කාරක ආදියද නිසා ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ ආසාත්මිකතා ද, පිළිකා වැනි තත්ත්වද ඇති වීමට ඉඩ ඇත. එමෙන්ම පෝෂණ ගුණය හීන සකස් කළ ආහාර ගැනීම නිසා නිරෝගී සෞඛ්‍යවත් ජනතාවක් බිහිවීමටද බලපෑම් සිදු වී ඇත.

නිශ්ඵල ආහාර (Junk Food)/ ක්ෂණික ආහාර (Fast Food, Instant Food)

අධිකව සීනි හා මේදය අඩංගු වන පරිදි සැකසූ අධි ශක්තියක් ලබා දෙන පිසින ලද හෝ පැකට් කරන ලද ආහාර නිශ්ඵල ආහාර හෝ ක්ෂණික ආහාර ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. මෙවැනි ආහාර වර්ග බහුලව නිෂ්පාදනය කරනු ලබන්නේ පිටි වර්ග යොදා ගනිමින්ය. අධිකව සීනි යොදන ආහාර ලෙසත් හැඳින්විය හැකි මෙම ආහාර වර්ග දිගින් දිගටම ආහාරයට ගැනීම තුළින් අධික ස්ප්‍ර්ශ්‍යාව, දියවැඩියාව වැනි රෝගී තත්ත්ව ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. තවද මෙවැනි ආහාරවල මේදය බහුලව අඩංගුව ඇති නිසා ප්‍රධාන ආහාර වේල් නිසි ආකාරව ලබා ගැනීමේ බාධාවන්ද ඇති වේ. අධික රුධිර පීඩනය, ස්ප්‍ර්ශ්‍යාව ශරීරගත කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම, ශරීරයේ අධික තරබාරු ස්වභාවය නිසා ඇතිවන ශාරීරික අපහසුතා ඇතිවීම සිදුවිය හැකි ය. මෙවැනි වූ ආහාරවල ඇති රසවත්භාවය නිසා පාසල් සිසුන් මේවා බහුලව ලබා ගැනීමට පෙළඹී ඇත. ටොෆී, වොකලට් , පැණි බීම වර්ග, විස්ස් වර්ග, කට්ලට්, පැට්ස්, පීසා වැනි ආහාර වර්ග මෙම ගණයට අයත් වේ. මෙවැනි වූ ආහාර වර්ගවලට පුරුදු පුහුණු වීම ද අනාගත සමාජයීය අභියෝග අතරින් එකකි.

2. රෝග

අපට සෑම කල්හිම නිරෝගීව සිටීමට අපහසු වේ. වරින් වර විවිධ වූ රෝගාබාධ අප පීඩාවට පත් කරනු ලබයි. අප ජීවත් වන පරිසරයේ පවත්නා අපවිත්‍රතාවය වැනි අහිතකර තත්වයන් ගේ ප්‍රතිඵල ලෙසද අපට ලෙඩ රෝග වැළඳේ. අපගේ ඇසට පෙනෙන ජීවීන් හා ඇසට නොපෙනෙන ජීවීන් ගේ බලපෑම මත ලෙඩ රෝග වැළඳෙන අතර අපගේ නොගැලපෙන ජීවන රටාවේ බලපෑම නිසාද අපට ලෙඩ රෝග වැළඳීම සිදුවේ. තවද දිනෙන් දින වැඩිවෙමින් පවතින ජනගහනය, කාර්මීකරණය නිසා පරිසරයට එකතුවන රසායනික හා විකිරණශීලී අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය ඉහළ යාම ආදිය ද අපට රෝග ඇති කිරීමට හේතු වන සාධක බවට පත්ව ඇත.

ඇසට පෙනෙන ජීවීන් එනම් මීයන් , මැස්සන්, මදුරුවන්, බල්ලන්, බළලුන්, සර්පයන් වැනි වූ සතුන් මගින් ද විවිධ වූ විෂ සහිත ශාක මගින් හට ගන්නා ඵල වර්ග හෝ අල වර්ග ආදී දේවල් මගින්ද අපට රෝග ඇතිවේ. ඇසට නොපෙනෙන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අපගේ සිරුරට විවිධ මාර්ගයෙන් එනම් ආහාර මගින්, ජලය මගින්, වාතය මගින් , සම මගින් රුධිරය ආදිය මගින් ඇතුළු වීමෙන් අපට ලෙඩ රෝග සාදනු ලබයි. තවද කාර්ය බහුල දිවි පැවැත්ම මත හා නවීන උපකරණ භාවිතයට ගැනීම නිසා මිනිසා තම කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමට ඇති කැමැත්ත හා පුරුද්ද අඩුව ඇත. එමෙන්ම විවිධාකාර ආහාර රටා හා මත්පැන් පානය, දුම්පානය, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැනි අයහපත් පුරුදු නිසාද මිනිසා ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ ප්‍රවනතාව ඉහළ ගොස් ඇත. වර්තමාන සමාජයේ ලිංගික අතවර හා අපවාර ක්‍රියාවන්ද සිග්‍රයෙන් ඉහළ යමින් පවතියි. මෙවැනි වූ ලිංගික සුරාකෑම් නිසා ද විවිධ වූ කායික රෝග මෙන්ම මානසික රෝගී තත්ත්වද ඇතිවිය හැකි ය.

මිනිසා යනු සමාජශීලී සත්ත්වයෙකි. අප බොහෝ අය ඇසුරු කරන්නෙමු. පවුලේ සමාජකයන්, පාසලේ සාමාජකයන්, සමාජයේ විවිධ අය සමග අප සබඳතා පවත්වා ගෙන යනු ලබයි. මෙවැනි වූ සබඳතා වඩා යහපත් වූ සබඳතා ලෙස පවත්වා ගත යුතු අතර එසේ නොවන්නේ නම් අපට විවිධ වූ මානසික හා සමාජයීය ගැටළු ඇති වීමට ඉඩ ඇත. බෙහෙවින් ගැටළුකාරී තත්ත්ව අපට මානසික රෝග ඇති කිරීමට හේතු වන්නේය.

අපට වැළඳෙන රෝග ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකට බෙදා හඳුනාගත හැකි වන්නේය.

- බෝවන රෝග
- බෝ නොවන රෝග

බෝවන රෝග

ආසාදිත පුද්ගලයකු තුළින් පිටවන විෂබීජ (රෝග කාරක) වෙනත් පුද්ගලයකුගේ සිරුරට ඇතුළු වීම මගින් එම පුද්ගලයාටද අදාළ රෝගය ඇතිවන්නේ නම් එවැනි වූ රෝගයක් බෝවන රෝගයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

වාතය මගින්, ආහාර මගින්, ජලය මගින්, වෙනත් සතුන් ගේ මාර්ගයෙන්, ස්පර්ශයෙන්, ලිංගික සබඳතා මගින් ආදී ක්‍රමවලින් ,බෝවන රෝග තවත් අයකුට බෝ වීමට ඉඩ ඇත. ඩෙංගු,

මැලේරියාව, ක්ෂය රෝගය, බරවා, කෙළරාව, පාවනය වැනි රෝගය හා HIV/AIDS, සුදු බිංදුම, උපදංශය, ලිංගික හර්පීස්, ලිංගික ඉන්ෂන් වැනි ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගත් බෝවන රෝගවලට උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකිය.

මෙවැනි වූ බෝවන රෝග අතුරෙන් අනාගතයේ දී විශාල සමාජයීය අභියෝගයක් බවට පත්විය හැකි බෝවන රෝගය වන්නේ HIV/AIDS රෝගයයි. HIV/AIDS රෝගය මාරාන්තික රෝගී තත්වයක් වන අතරම මෙම රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් කිරීමට සාර්ථක ඖෂධයක් තවමත් සොයා නොගෙන තිබීමද විශේෂිත තත්වයකි. එමෙන්ම මෙම රෝගය මුල් අවධියේ දී මතු පිටින් හඳුනා ගැනීමට අපහසු වන අතරම රෝගය හඳුනා ගත හැක්කේ රුධිර පරීක්ෂාවකින් පමණය. වෛරසය ශරීර ගත වූ අයකු රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන්නේ ඔහුගේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් 80% ක් පමණ විනාශ වූ පසුවය. මෙහි ඇති භයානක තත්වය වන්නේ වෛරසය ශරීර ගත වූ පුද්ගලයා තමන් ගේ ශරීරයේ වෛරසය ඇති බව නො දැන අන් අයට රෝගය ආසාදනය කරන්නකුගේ තත්වයට පත් වීමයි.

ප්‍රධාන වශයෙන් ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් බෝවන මෙම රෝගය ආසාදිත රුධිරය මගින් මෙන්ම ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට ආසාදනය වීම සිදුවිය හැකි ය. ආසාදිත පුද්ගලයකු සමාජය ඉදිරියට තම රෝගී තත්වය හෙළි කිරීමට මැලිවීම නිසා රෝගය පැතිරීම පාලනය කර ගැනීමට අපහසුතා පැන නැගී ඇත. වර්තමාන සමාජයේ ඇති අසම්මත ලිංගික ක්‍රියා සඳහා ඇති නැඹුරුතා, ලිංගික අපවාර හා අපයෝජනවල වර්ධනයක් සිදු වීම ආදිය නිසාද මෙම රෝගය පැතිර යාමේ අවධානම ඉහළ ගොස් ඇත.

බෝ නොවන රෝග

පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝවීමක් සිදු නොවන රෝග බෝ නොවන රෝග ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙවැනි රෝගවලට උදාහරණ ලෙස දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, අව රුධිර පීඩනය, පිළිකා , හෘද රෝග, මානසික රෝග, ස්නායු ගත රෝග ආදිය හැඳින්විය හැකිය.

මෙවැනි වූ රෝග බොහොමයකට හේතු වන්නේ පුද්ගලයාගේ ජීවන රටාවේ පවතින අඩු ලුහුඬුකමයි. දුම්පානය, මධ්‍යසාර(මත් වතුර) පානය, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය නොගැළපෙන ආහාර රටා, ව්‍යායාමවල නොයෙදීම වැනි වූ හේතු සාධක මෙවැනි වූ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වී ඇත. එමෙන්ම සමාජයීය පරිසරයේ පවත්නා විවිධතා , විෂමතා හේතු කොට ගෙන මානසික රෝගී තත්වද ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

බෝවන රෝග හෝ බෝ නොවන රෝග මිනිසාට දැඩි අහිතකර තත්ව උදා කරයි. ශාරීරික දුර්වලතා හා අපහසුතා ඇතිවීම මින් ප්‍රධාන වේ. එනම් ස්නායු, පේෂී, අස්ථි, ස්වසන, රුධිර සංසරණ, ප්‍රජනක පද්ධති වැනි පද්ධතීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධාවක් ඇතිවීම හා ඒවා

දුර්වල වීම, ශාරීරික වේදනාකාරී තත්ත්ව ඇති වීම, ක්‍රියාකාරීත්වයට එනම් ඇවිදීම, ඉඳගැනීම, හිටගැනීම වැනි ක්‍රියාවන්ට බාධා ඇති වීම ආදිය වේ. තවද ශාරීරික හා මානසික දුර්වලතා මත එදිනෙදා තම කාර්යන් නිසි ආකාරයට සිදු කිරීමට අපහසුවීමෙන් ගැටළුකාරී තත්ත්ව උදා වීම, අධ්‍යාපනය අඩාල වීම, රැකියාවල ගැටළුකාරී තත්ත්ව ඇති වීම, නිවසේ නොයෙකුත් ගැටළුකාරී තත්ත්ව ඇති වීම, ආර්ථිකය දුර්වල වීම වැනි වූ විවිධාකාර අභියෝග අපගේ ජීවිතයට රෝග නිසා ඇති වේ.

3. කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා

කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා පිළිබඳව පෙරට වඩා දැන් දැන් අසන්න ලැබෙනු ඇත. පරිසරයේ සිදුවන වෙනස් වීම් මත සිදුවන මෙවැනි තත්ත්ව අදටත් වඩා අනාගතයේ දී අපගේ ජීවිත හා දේපොළවලට අභියෝග එල්ල කරනු ඇත. කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්ව රැසකි.

- භූමි කම්පා
- සුනාමි
- ජල ගැලීම් / ගං වතුර
- නාය යාමි
- සුළි සුළං
- අකුණු ගැසීම්

භූමි කම්පා

සෂ්‍ය, දෘඪ ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් සැදුණු පෘථිවියේ පිට පොත්ත ශිලා ගෝලය නම් වේ. මෙම ශිලා ගෝලය තල වශයෙන් කොටස් කිහිපයකින් යුක්තය. මෙම තල ඊට යටින් ඇති අර්ධ ද්‍රවමය ස්වභාවයක් සහිත අර්ධගෝලය මත ඉපිලෙමින් පවතී. මෙම තල ඉහත කී අර්ධ ද්‍රව මාධ්‍යයේ ඇති වන සංවහන ධාරා හේතුවෙන් එකිනෙකට සාපේක්ෂව චලනය වේ. මෙම චලනය නිසා තල මායිම්හි ගොඩ නැගෙන ආකාරය (ශක්තිය) ක්ෂණිකව මුදා හැරීම නිසා භූමි කම්පා ඇතිවේ. මෙහි දී භූ තල එකට ගැටීම හෝ ඇන්වීම හෝ එකක් මත එකක් ලිස්සා යාම සිදුවේ

සුනාමි

සුනාමියක් යනු ජල කඳක් මගින් ජනනය වන තරංග පෙළකි. ජල කඳක් සිරස්ව විස්ථාපනය වීමෙන් සුනාමියක් ජනනය වේ . මෙවැනි සිරස් විස්ථාපනයක් මුහුද තුළ සිදුවන භූ කම්පනයෙන් නාය යැම්, ගිනිකඳු පිපිරීම් හා වෙනත් විශාල පිපිරීම් නිසා ද (නායුධීක පරීක්ෂණ වැනි හේතු) උල්කාපාත වැනි දෙයක් මුහුද මතට වැටීම වැනි හේතු නිසා ද සිදුවිය හැකි ය.

ජල ගැලීම් / ගං වතුර

ස්වභාවික ගොඩබිම් ප්‍රදේශ අනතුරුදායක ලෙස යට කරමින් ජලය ගමන් කිරීම ජල ගැලීමක් නැතහොත් ගං වතුර ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. ඇළ දොළවල භූගෝලීය පිහිටීම, අධික වර්ෂාව හේතුවෙන් ජල මාර්ග උතුරා යාම, නාය යාමක් නිසා පස් එකතු වීමෙන් ජලය බස්නා මාර්ග අවහිර වීම, ඉදිකිරීම් කටයුතු ආදී දේ නිසා ජලය රඳා පවත්නා හෝ ජලය බැස යන මාර්ග වෙනස් කිරීම, වැනි වූ හේතූන් මෙන්ම හදිසියේ සිදුවන වැව් වේළි කැඩී බිඳී යාම ආදී හේතු නිසා ද ජල ගැලීම් ඇති විය හැකි ය.

නාය යෑම්

නාය යෑමක් යනු ඉතා සරලව ගත් කළ ඉහළින් පිහිටි ප්‍රදේශයක පවතින ගල් හා පස් විශාල ප්‍රමාණයක් ඒ මත පිහිටි ගස් වැල් ආදිය ද රැගෙන ගුරුත්වය යටතේ පහළ ප්‍රදේශයකට රූටා යාමක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. නාය යාමක් හට ගැනීමට බලපාන හේතු ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය. එනම් ස්වභාවික හේතු හා මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් ලෙසයි.

වර්ෂා පතනයේ තීව්‍රතාව, දුර්වල ජල වහන රටාව, දුර්වල පස් තට්ටු, කඳු නිම්න සෑදී ඇති පාෂාණ වර්ග, කඳු බෑවුම්වල ආතතිය වැනි වූ ස්වභාවික හේතූන් ද අවධිමත් ඉඩම් පරිහරනය, වනාන්තර විනාශය වැනි මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද නාය යෑම් ඇතිවිය හැකි ය.

සුළි සුළං

සුළි සුළගක් යනු වේගවත්ව හමනු ලබන සුළගකි. වායු ගෝලයේ සිදුවන කැළඹිලිකාරී තත්ත්ව හේතු කොට ගෙන සුළි සුළං ඇතිවිය හැකිය. සුළි සුළං නිසා බොහෝ විට දේපල හානි හා ජීවිත හානි සිදුවිය හැකිය. මුහුදු ගොඩ ගැලීම් වැනි තත්ව සුළි සුළං නිසා ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.

අකුණු ගැසීම්

උණුසුම්, අස්ථායී තෙතමනයක් සහිත වායු ගෝලීය තත්ත්ව මත අකුණු සහ ගිගිරුම් ඇතිවේ. වැහි සහිත අවස්ථාවලදී මෙන්ම වැසි රහිත අවස්ථා වලදී ද අකුණු ඇති වීමට ඉඩ ඇත. ජීවිත හා දේපොළ හානි අකුණු ගැසීම් නිසා සිදුවේ.

ඉහත ආකාරයේ කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා නිසා විවිධ වූ අභියෝගවලට මිනිසාට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ජීවිත හානිය, කැඩුම් බිඳුම් තුවාල සිදුවීම්, දේපල හානි සිදුවීම, උන්හිටි තැන් අහිමිවීම, සරණාගත තත්ත්වයට පත්වීම, සහනාධාර මත යැපීමට සිදු වීම, ආර්ථික බිඳ වැටීම් සිදුවීම, මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව ඇතිවීම, සහනාධාර හා යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනයට මුදල් වැයවීම වැනි වූ අහිතකර තත්ත්වලට අකුණු ගැසීම් හේතුවෙන් මුහුණ දීමට සිදුවේ.

සංස්කෘතිකමය බාධක

ශ්‍රී ලංකාව යනු බහු වාර්ගික රටකි. සිංහල, දෙමළ, බර්ගර්, මැලේ ආදී විවිධ ජාතීන් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ජීවත් වෙති. ඔවුන්ගේ ආගම් ද විවිධ වේ. බෞද්ධ, ක්‍රිස්තියානි, හින්දු, මුස්ලිම් ආදී, ආගම් ඔවුන් අදහති. ලෝකයේ බොහෝ රටවලද මෙවැනි වූ තත්ත්ව පවතී. විවිධ ජාතීන් ගේ භාෂා විවිධ වන අතර ඔවුන් අතර ඇති ඇදහිලි , විශ්වාස, සාරධර්ම, සම්ප්‍රදායන් ද එකිනෙකට වෙනස් වේ. විවිධ ජාතීන්ට, ඔවුන්ටම ආවේනික වූ විවිධ සංස්කෘති පවතී.

නමුත් මෙවැනි වූ ජාතීන් එකම රටක් තුළ, එකම සමාජයක ජීවත්වන විට විවිධ වූ ගැටළු කාරී තත්ත්ව පැන නැගීමට ඇති අවස්ථා බහුල වේ. දිනෙන් දින වේගයෙන් වෙනස් වෙමින් පවතින සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලන වටපිටාව තුළ ක්‍රමයෙන් මෙවැනි වූ ගැටලු වර්ධනය වීම නොවැළැක්විය හැකිය. එබැවින් සියළුම ජාතීන්ට අනාගතයේ දී විවිධ වූ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. භාෂාව අනුව ඇතැම් අය සමාජය තුළ කොන් වීම, විවිධ වූ අවශ්‍යතා ඉටු කරගැනීමට භාෂාව ගැටළුවක් වීම, ආගමික කටයුතු ඉටු කර ගැනීමේ දී විවිධ වූ සමාජ පරිසර තුළ ගැටුම් ඇති වීම, ඇතැම් පාසල්වලට ඇතුළත් වීමේ දී භාෂාව හා ආගම ගැටලුවක් බවට පත්වීම, රැකියාවක් ලබා දීමේ දී හා විවිධ ආයතනවලට ඇතුළත් කර ගැනීම සඳහා ජනවාර්ගික හා විවිධ වූ පදනම් භාවිතයට ගැනීම වැනි වූ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය.

නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන ගැටළු

ලෝකය ඉතා සිග්‍රයෙන් දියුණුවන අතරම නව තාක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල ලෙස ලෝකයට බිහිවන තාක්ෂණික උපාංගද බොහෝ ය. මිනිසාගේ දෛනික කාර්යන් වඩා පහසුවෙන් හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගැනීමට නූතන තාක්ෂණයේ පිහිට ලැබුණද එහි අනිසි ප්‍රතිඵල ලැබෙන අවස්ථා බොහෝය. අනාගතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රබලම අභියෝගයක් වන්නේ මෙම නව තාක්ෂණය නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වවේ. විශේෂයෙන්ම පරිගනකය හා අන්තර් ජාලය අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වුවද එය අද ළමා පරපුර නොමඟට යොමු කරවීමේ මාර්ගයක්ද වී ඇත. රූපවාහිනිය වැනි වූ සන්නිවේදන උපකරණ හරහා අද ළමා පරපුර පමණක් නොව වැඩිහිටි පරපුරද ගැටළුවලට යොමු කරවන අවස්ථා එමටය. ළමා මනසට උචිත නොවන ඇතැම් රූපවාහිනි වැඩසටහන් නූතනයේ බහුලව ප්‍රචාරය වේ. ගුවන් විදුලිය හා පුවත්පත් ද අද සමාජය තුළ ගැටළුකාරී තත්ත්ව ඇතිකරවන අවස්ථා බහුලය. තවද නව තාක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල ලෙස නිපදවන රසායනික අවි, පරමානු අවි, න්‍යෂ්ටික අවි ආදියේ ප්‍රතිඵල ද අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අනාගත සමාජ අභියෝග වේ.

ගැටුම්

විවිධ වූ සිතූම් පැතුම්, ආශාවන් රුචි අරුචි කම් ඇති මනුෂ්‍ය කොට්ඨාශයක් සමග කටයුතු කිරීමට අපට සිදුවේ. ඇතැම් අවස්ථාවලදී අපට අනෙක් අයගේ අදහස් උදහස්වලට නතු වීමට, ගරු කිරීමට හෝ විරුද්ධ වීමට සිදුවන අවස්ථා ඇතිවේ. විශේෂයෙන් පවුල් පරිසරය

තුළ දෙමාපියන් දරුවන් අතර, සැමියා හා බිරිඳ අතර දරුවන් දරුවන් අතර එමෙන්ම බාහිර සමාජ පරිසරය තුළදී මිතුරන් මිතුරන් අතර , සේවකයන් හා ප්‍රධානීන් අතර ආදී ලෙස විවිධ පිරිස් අතර සබඳතා අප පවත්වනු ලබයි. මෙවැනි වූ සබඳතා පවත්වාගෙන යාමේ දී නොගැලපෙන, අපගේ අදහස්වලට පටහැනි වූ අවස්ථාවලදී බොහෝ විට ගැටුම්කාරී තත්ත්ව ඉස්මතු වේ.

එමෙන් සංකීර්ණ වූ සමාජ පරිසරය තුළ ජීවත්වන අපට සමාජයේ නොයෙකුත් අපවාර ක්‍රියා හා මත් ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ අසන්නට දකින්නට ලැබී ඇත. මත් ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර (මත් වතුර) ආදිය මිනිසාගේ පියවි සිහිය විකල් කරවන ද්‍රව්‍ය නිසාද බොහෝ විට ගැටුම්කාරී තත්ත්ව ඇතිවේ. තවද විවිධ ආගමික ප්‍රශ්න, ජාතීන් අතර ඇතිවන ගැටළු ආදිය අපට අනාගතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රබල අභියෝග වේ.

මෙවන් ගැටුම් නිසා ජීවිත හානි, දේපල හානි, තුවාල සිදුවීම්, අංගවිකල වීම්, ආර්ථික ප්‍රශ්න, මානසික පීඩාකාරී තත්ත්ව, මානසික රෝග, අධ්‍යාපනය අඩාල වීම්, රැකියා අහිමි වීම්, වැනි වූ අහිතකර අවස්ථා රැසක් පැන නැගීමට ඉඩ ඇත.

නිපුණතාව 13 : එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.

නිපුණතා මට්ටම 13.2 : ආපදාවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.

ක්‍රියාකාරකම 13.2. : 'අවධානයෙන් සිට අවදානම දුරු කරමු'

කාලය : මිනිත්තු 80 යි.

- ගුණාත්මක යෙදවුම් :
- ඇමුණුම 13.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම
 - ගවේෂණ උපදෙස් පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 13.2.2 ට ඇතුළත් තොරතුරු පත්‍රිකාවේ පිටපත් තුනක්
 - ඇමුණුම 13.2.3 ට ඇතුළත් ගුරු අත්වැල
 - ඩිමයි කඩදාසි හා මාකර් පෑන්

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය :

- පියවර 13.2.1 :
- ඇමුණුම 13.2.1 ට ඇතුළත් නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකමෙහි සිසුන් නිරත කරවන්න.
 - සිසුන්ගේ අත්දැකීම් විමසන්න.
 - පහත සඳහන් කරුණු මතුවන පරිදි සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවන්න.

- සමාජයේදී විවිධ ආපාදාවන්ට අපට මුහුණදීමට සිදුවන බව
- බලාපොරොත්තු රහිත අවස්ථාවක මිනිසාට හෝ මිනිසා ජීවත්වන ස්වභාවික පරිසරයට අවදානම් සහිත තත්ත්වයක් ඇති කරන අන්දමේ සිද්ධියක් හෝ සිද්ධි දාමයක් ඇතිවීම ආපදා ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි බව.
- ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝකාලීන වෙනස්කම් සහ නො ගැලපෙන මානව ක්‍රියා ආපදා ඇතිවීමට හේතු වන බව.
- නිවස, මහාමාර්ගය, පාසල, කර්මාන්ත ශාලාව ආදී ඕනෑම ස්ථානයක් ආපදාවලට ගොදුරුවන ස්ථාන ලෙස හඳුනා ගත හැකි බව
- ආපදාවලින් සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා අප කටයුතු කළ යුතු බව.
- ආපදාවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවදානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බව
 - පූර්ව දැනුවත්වීම.
 - ආරක්ෂණ උපාය මාර්ග භාවිතය
 - ආපදා තත්ත්ව මහගැර යාම
 - සැමදෙනාගේ ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය
 - යහපත් ආකල්ප වර්ධනය
 - ඊට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය

(මිනිත්තු 10 යි)

පියවර 13.2.2 : කණ්ඩායම් ගවේෂණය සඳහා උපදෙස්
'අවධානයෙන් සිට අවධානයම දුරු කරමු'

ජීවිතයේ දී විවිධ ආපදා අවස්ථාවලට අපට මුහුණ දීමට සිදුවේ. මෙම ආපදා කුමක් ද යන්න සහ ඉන් ඇතිවන හානිදායක තත්ත්ව පිළිබඳව අප විසින් අවබෝධ කර ගැනීම හා එවැනි අවස්ථාවක අප ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යවේ.

- ආපදාවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා අප විසින් සෞඛ්‍ය බැලිය යුතු හා දැනුවත් විය යුතු අවස්ථා තුනක් පහතින් දැක්වේ.
 - ආපදා තත්ත්වවලදී පූර්ණ ආරක්‍ෂාව සපයා ගැනීම හා හානිය අවම කර ගැනීම - ආපදා සඳහා පෙර සුදානම්
 - ආපදා අවස්ථාවලට මුහුණදීම - " ආපදා අවස්ථා සුදානම්"
 - පුනරුත්ථාපනය - ' ආපදාවලට පසු සුදානම්"
- ඉහත සඳහන් අවස්ථා තුන අතරින් ඔබ කණ්ඩායමට ලැබෙන අවස්ථාව පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.
- පහත සඳහන් තේමා ඔස්සේ සැවොම එක්වී සාකච්ඡා කර අවස්ථාවට අදාළව කරුණු රැස්කර සටහන් කරන්න.
 - අදාළ අවස්ථාවෙන් අදහස් කරන දේ.
 - එහිදී සාර්ථක ප්‍රචීඵල ලැබීමට කළ යුතු දේ.
 - සෑම දෙනාගේ ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වයේ වැදගත්කම
 - යහපත් ආකල්ප හා පුරුදුවල වැදගත්කම
 - ඉහත කෙණ්ත්‍ර ඔස්සේ ඔබ කණ්ඩායම විසින් අනාවරණය කරගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා විද්වත් මණ්ඩල සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීමට සුදානම් වන්න.
 - විද්වත් මණ්ඩල සාකච්ඡාව පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු සාමාජිකයන් ඔබ අතුරෙන් පත්කරගන්න.
 - විද්වත් මණ්ඩල සාකච්ඡාව පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සුදානම් වන්න.

(මිනිත්තු 40 යි)

පියවර 13.2.3: ගුරු විස්තාරණය සඳහා මඟ පෙන්වීම

- පහත සඳහන් කරුණු මතු කරමින් සමාලෝචනයක නිරතවන්න.

- ආපදා ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකක් ලෙස හඳුනාගත හැකි බව.
 - ස්වාභාවික ආපදා
 - මිනිසා විසින් ඇති කරනු ලබන ආපදා
- ස්වභාවික ආපදා ස්වභාව ධර්මය විසින් සිය පැවැත්ම තහවුරු කර ගැනීම පිණිස ස්වභාවිකව සිදුවන සංසිද්ධීන් ලෙස හඳුනා ගත හැකි බව.
- මිනිස් ක්‍රියා නිසා සිදුවන ආපදා පාලනය කර ගැනීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට හැකි බව
- අප මුහුණ දෙන ආපදා, ආපදා තත්ත්ව නිසා ජන ජීවිතවලට වන හානිය , ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ තොරතුරු ඇමුණුම 13.2.3 හි සඳහන් පරිදි බව.

(මිනිත්තු 30 යි)

තක්සේරු හා ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ආපදා නිසා ජන ජීවිතවලට සිදුවන හානි ඉදිරිපත් කරයි.
- සාර්ථකව ආපදාවලට මුහුණ දීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.
- විවිධ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් ආපදා හානි අවම කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරන ආකාරය දැක්වීමට විද්වත් සාකච්ඡාවක් මෙහෙයවයි.
- සහයෝගීව හා සාමකාමී ලෙස කණ්ඩායමක් තුළ හැසිරෙයි.
- දැනුවත් කිරීම සඳහා සුදුසු පත්‍රිකා නිර්මාණය කරයි.

ඇමුණුම 13.2.1

නියුක්තිකරණ ක්‍රියාකාරකම

- පත්තියේ සියළුම සිසුන් නැගිට සිටුවන්න.
- ආසන්නයේ සිටින සිසුන් දෙදෙනා බැගින් මුහුණට මුහුණලා සිටීමට උපදෙස් දෙන්න.
- අපට මුහුණදීමට සිදුවන ආපදා මොනවාද ? ඒවාට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඉවහල් වන ඔබ තුළ ඇති අත්දැකීම් පිළිබඳ (පෙර මතකයන් හා හැකියාවන් ඇසුරෙන්) මුහුණට මුහුණලා සිටින්නන් අතර අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමට කෙටි අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.
- ඉන්පසු ආසන්න තම වෙනත් දෙදෙනෙකු මුහුණට මුහුණලා සිටගෙන අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමට කෙටි කාලයක් ලබා දෙන්න.
- පත්තියේ ළමුන් තම ආසනවලට වාඩි කරවන්න.

ඇමුණුම 13.2.2

තොරතුරු පත්‍රිකාව

- අප මුහුණ දෙන ආපදා අතර
 - නියඟය - පරිසර උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම
 - ගංවතුර - ජල ගැලීම
 - සුනාමි
 - ගිණි උවදුර
 - දූෂිත පරිසර තත්ත්ව
 - සුළි සුළං
 - නායයාමි
 - සන්නද්ධ අරගල
 - මදුරු උවදුර ආදිය ප්‍රධාන වන බව
- නිවස, පාසල, රැකියා ස්ථානය, ක්‍රීඩා පිටිය, මහා මාර්ගය ආදී ස්ථානවලදී අප මුහුණ දෙන
 - කැපීම්
 - සිරිම්
 - වස විස පානය
 - පිළිස්සීම
 - වාහනවල හැපීම
 - වැටීම්
 - ජලයේ ගිලීම
 - සර්ප දෂ්ඨනය
 - බෝම්බ පිපිරීම
 - ක්‍රීඩා අනතුරු ආදිය ද (වළක්වා ගත හැකි අනතුරු) ආපදා තත්ත්ව වන බව.
- ආපදා තත්ත්ව නිසා ජන ජීවිතවලට සිදුවන හානිය පහත පරිදි බව.

- ජනතාවගේ එදිනෙදා කටයුතු පවත්වාගෙන යාමේ අපහසුව
 - රැකියා මාර්ග ඇනහිටීම
 - වගා බෝග හා පශු සම්පත් විනාශවීම
 - ජනතාව සරණාගත තත්ත්වයට පත්වීම
 - දේපල විනාශ වීම - උන් හිටි තැන් අහිමි වීම
 - ජීවිත හානි
 - පූර්ණ හෝ අර්ධ අකර්මන්‍යතාවට ලක්වීම
 - විවිධ රෝගාබාධවලට ගොදුරු වීම
 - මූලික මිනිස් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ අපහසුතා.
- ආපදාවලට ශ්‍රී ලාංකිකයින් ගොදුරු වන අවස්ථා වැඩි නිසා ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් අප විසින් යොමු කළ යුතු බව.
- ආපදා කළමනාකරණය යනු ආපදා - අවදානම අවම කිරීමත් පූර්ව සූදානම තුළින් ආපදා හානි අවම කිරීමත් ක්ෂණික ප්‍රතිචාර මගින් කඩිනම් සහන සේවා සැපයීමත් පුනරුත්ථාපනය හා ප්‍රතිසංස්කරණය තුළින් ආපදාවලට ගොදුරු වූවන් හා එම පරිසරය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවලට තිරසාර සංවර්ධනයට මග පාදා දීමක් ලෙසින් වටහා ගැනීම යෝග්‍ය බව.
- ආපදා කළමනාකරණය යටතේ ප්‍රධාන අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත යුතු බව
 - පූර්ව ආපදා කළමනාකරණ අදියර
 - ආපදා අවස්ථාවේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම
 - පශ්චාත් ආපදා කළමනාකරණ අදියර
 - ආපදාවකින් පසු තත්ත්ව පාලනය ප්‍රතිසංස්කරණය හා ප්‍රතිසංවිධානය (පුනරුත්ථාපනය)
- පූර්ව ආපදා කළමනාකරණ අදියරේ දී පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් වන බව
 - ආපදා හඳුනා ගැනීම
 - සිදුවිය හැකි හානි හඳුනා ගැනීම
 - ආපදා තත්ත්ව පාලනය සහ සිදුවිය හැකි හානිය අවම කර ගැනීමට අදාළ ක්‍රමවේද හඳුනා ගැනීම.
 - ආපදාවක් ඇතිවීමට පෙර පූර්ව අධ්‍යයනයක් තුළින් ආපදා තත්ත්ව පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමේ දක්ෂතා ඇති කිරීම
 - ආපදා ඇතිවීමට පෙර ඉහත අනාවරණ පිළිබඳව සියළු දෙනා දැනුවත් කිරීම සහ ඊට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය මගින් පූර්ව ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම.
 - ආපදා අවස්ථාවක ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පහත සඳහන් දෑ වැදගත් වන බව.
 - ආපදා අවස්ථාවේ දී සිදුවිය හැකි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා වහාම ක්‍රියාත්මක වීම.
 - ආපදා අවස්ථාවට ශක්තිමත්ව මුහුණ දීම

- ආපදාවට ලක්වූවන් බේරා ගැනීම
- ප්‍රථමාධාර ලබාදීම
- සාමූහික සහභාගිත්වය

- පශ්චාත් ආපදා කළමනාකරණ අදියරේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සැලකිල්ල යොමු කළ යුතු බව.
 - ආපදා තත්ත්වය පාලනය කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේද අනුගමනය
 - රෝගී වූවන්ට ප්‍රතිකාර ලබාදීම
 - යහපත් ආකල්ප ඇතිව කටයුතු කිරීම
 - අනුවේදනය - ආපදාව තමන්ට සිදුවූවා සේ සලකා කටයුතු කිරීම.
 - සංවේදීවීම - ආපදා අවස්ථාවක අනුකම්පා සහගතව කටයුතු කිරීම.
 - ආපදාවට ලක්වූවන් පුනරුත්ථාපනය
 - ආපදාවලට ලක්වූවන්ගේ ජන ජීවිතය, දේපල හා පරිසරය පෙර තිබූ තත්ත්වයට පත්කර දීම සඳහා කටයුතු කිරීම.
 - ඉහත සඳහන් සියල්ල සැමදෙනා එක්ව ක්‍රියාකාරීව ඉටු කිරීම.
- ඉහත සඳහන් අවස්ථා තුන පිළිබඳව සෑම දෙනාම දැනුවත්ව තිබීම ඉතා වැදගත් බව.
- ඒ ඒ අවස්ථාවේ දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව අවශ්‍ය නිපුණතා ලබා දී තිබීම වැදගත් වන බව.

ඇමුණුම 13.2.3

ගුරු අත්වැල

ආපදාවක් යනු ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝකාලීන වෙනස්වීම් සහ මිනිසුන් විසින් සිදු කරනු ලබන පරිසරයට අහිතකර වූ ක්‍රියාවන් නිසා මිනිස් ජීවිතවලට හා පරිසරයට අවදානම් තත්ත්ව ඇති කරන සිද්ධි හෝ සිද්ධි දාමයක් ලෙස හඳුනා ගත හැකි ය.

- | | |
|------------|----------------|
| • නියත | • ගිණි උවදුරු |
| • ගංවතුර | • සන්තද්ධ අරගල |
| • සුලිසුළං | • මදුරු උවදුරු |
| • සුනාමි | • දූෂිත පරිසරය |
| • නායයාම් | • වා සුලි |

ආපදා නිසා ඇතිවන අහිතකර ප්‍රථිපල

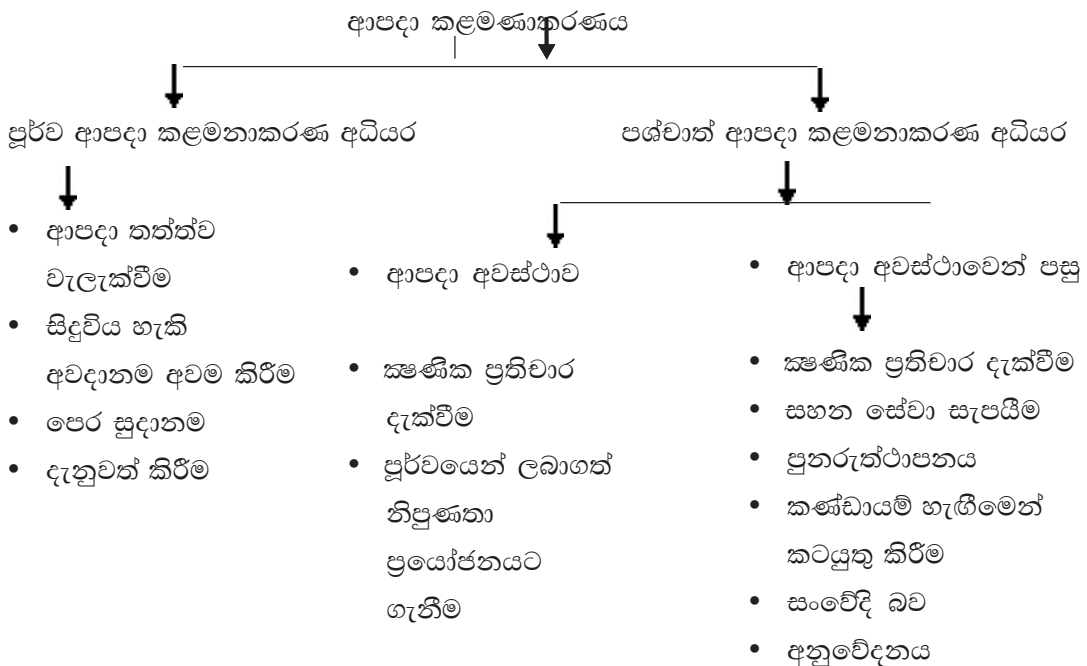
- ජනතාවගේ ඵ්දිනෙදා කටයුතු අඩාල වීම
- රැකියා මාර්ග ඇණහිටීම
- වගා බෝග හා පශු සම්පත් විනාශවීම

- ජනතාව සරණාගත තත්ත්වයට පත්වීම
- දේපළ විනාශවීම
- උන් හිටි තැන් අහිමිවීම
- ජීවිත හානි
- පූර්ණ හෝ අර්ධ අකර්මන්‍යතාවට ලක්වීම
- විවිධ රෝගාබාධවලට ලක්වීම
- මූලික මිනිස් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ අපහසුව.

ආපදා අවදානම අවම කිරීමත් පූර්ව සූදානම තුළින් ආපදා තත්ත්වවලින් සිදුවන හානිය අවම කිරීමත් ක්‍ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වීම මගින් කඩිනම් සහන සේවා ලබාදීමත් ආපදාවලට ලක්වුවත් පුනරුත්ථාපනය සහ දේපළ ප්‍රතිසංස්කරණය මගින් ඔවුන්ගේ ජන ජීවිත යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමත් ආපදා කළමනාකරණය මගින් සිදු කළ යුතුවේ.

ආපදා කළමනාකරණයේ අවස්ථා තුනකි.

- පූර්ව ආපදා කළමනාකරණ අධියර
- ආපදා අවස්ථාවේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- පශ්චාත් ආපදා කළමනාකරණ අධියර



- ආපදා තත්ත්ව ඇතිවීම වැළැක්විය නොහැකි අතර ස්වභාව ධර්මයාගේ පැවැත්ම අනුව බොහෝ ආපදා සිදුවන බව පෙනෙන්නට ඇත.
- අප ආපදා හොඳින් හඳුනාගෙන ඒවා වළක්වා ගැනීමටත් ඉන් සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමටත් අවශ්‍ය කටයුතු සැලසුම් කළ යුතු ය.

ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ වැදගත් කරුණු කිහිපයක්

- ආපදා වළක්වා ගැනීමට හා සිදුවන හානිය අවම කර ගැනීමට කල්තියා දැනුවත් වීමත් අන්‍යයන් දැනුවත් කිරීමත් සිදු කිරීම.
- ආපදා හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා පෙර පුහුණුවීම සහිත නිපුණතා අත්පත් කර දීම.
- මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
- පූර්ව සැලසුම් සකස් කිරීම.
- අදාළ පසුබිම හා වාතාවරණය සකස් කිරීම
- සහයෝගීතාවයෙන් කටයුතු කිරීමට පෙළඹීම.
- ආපදා අවස්ථාවකදී සංවේදීව හා අනුවේදීව කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය නිපුණතා ලබාදීම.
- සියළුම දෙනා ඉතා ක්‍රියාකාරීව කටයුතු කිරීමේ අගය පිළිබඳ දැනුවත් කර තිබීම.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

හැඳින්වීම

එළඹෙන අනාගත අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදිය හැකි පුරවැසි පිරිසක් රටට දායාද කර දීම නව සහග්‍රකයේ දොරටු වඩින පරිණාමන ගුරු භූමිකාවේ :ඔස්ඟිකසාඵඔසඔස සාධක* හරය වේ. මේ ගුරු භූමිකාව මැනවින් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ශිෂ්‍ය කේන්ද්‍රීය :ඔඹාභම - කභමසාභා*ල නිපුණතා පාදක :කඵඡඡඡඡඡඡ - ඊභා*ල ක්‍රියාකාරකම් දිශාහිමුඛ :කඹඡඡඡඡඡ - ධසාඡඡඡඡඡ*ල ප්‍රවේශයක් ගන්නා විෂයමාලාවකි.

පූර්වයෙන් සංවර්ධනය කළ ආදර්ශ ක්‍රියාකාරකම් සන්නතියක් ඔස්සේ ක්‍රියාත්මක වන මෙම විෂයමාලාව ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම, තක්සේරුව හා ඇගයීම සමඟ සමෝධානය කිරීමට උත්සාහ දරා ඇත. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල දෙවැනි පියවරේ දී සිසු කණ්ඩායම් ගවේෂණයේ යෙදෙන විට තක්සේරුවටත්, ක්‍රියාකාරකම්වල තුන්වැනි පියවරේ දී සිසුන් විචරණයට හා විස්තාරණයට යොමු වන විට ඔවුන් ඇගයීමටත්, ගුරුවරයාට අවස්ථාව තිබේ. ගවේෂණයේ යෙදෙන සිසුන් අතර ගැටසෙමින් 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 :ඡඡඡ ඊකඡඡ*ල හා ඉදිරි පෝෂණය :ඡඡඡ කඹසාඡඡඡ*ල 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 කිනම් ප්‍රමාණයකින් සාක්ෂාත් කළ හැකි වූයේ දැයි හඳුනාගෙන සිසුන්ට දැනුම් දීම ද මේ තරමට ම වැදගත් ය. ඇගයීම් වැඩපිළිවෙළ ඔස්සේ සිසුන් ළඟා 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 අනුපිළිවෙලින් 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 වීමේ 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 පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීමටත් ගුරුවරයා යොමු විය යුතු වේ'

පාසල් මට්ටමේ තක්සේරුව හා ඇගයීම පිළිබඳ වැඩපිළිවෙල තවත් ඉදිරියට ගෙනයාම සඳහා ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්-ඇගයීම් උපකරණ සකස්කර මේ කොටසට ඇතුළත් කර තිබේ. ක්‍රියාකාරකම් සන්තතියට ඇතුළත් 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 බැහැරව 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 කණ්ඩායම්වලටත් අවසාන අවස්ථාව ගුරුවරයාටත් ලැබිය යුතු වේ. විවරණ හා විස්තාරණ අවස්ථාවල දී තමා අත්දැකූ සියලු අපැහැදිලි තැන් 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 සන්තතිය තුළ නිම කළ යුතු ඇගයීම් අවස්ථා ගණනක්, ඒ එක් එක් ඇගයීම් අවස්ථාව සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා තෝරාගෙන තිබෙන ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම්- ඇගයීම් උපකරණත්, සුතත්‍ය 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

01. ඇගයීම් අවස්ථාව : වාරය 1 උපකරණය 01
02. ආචරණය කරන නිපුණතා මට්ටම් : 1.1, 1.2, 3.1, 3.2, 4.1
03. ආචරණය කරන විෂය සන්ධාරය :
 - තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටළු
 - සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිකරන්නන්
 - සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කිරීමට තමාගේ දායකත්වය
 - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ
 - මත්ද්‍රව්‍ය සහ දුම්වැටි භාවිතය වැළැක්වීම සම්බන්ධ වැඩ සටහන්
 - පා වලන හත සමඟ දැන් වලන යොදාගෙන කරනු ලබන නිර්මාණ
 - ව්‍යායාමයේ දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය
04. උපකරණයේ ස්වභාවය :
 - ද්වීමාන දෘශ්‍ය ආධාරක (පෝස්ටර්, චිත්‍ර, අත් පත්‍රිකා)
 - නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයක් හා සංගීත රිද්මයට අනුව වලන සමායෝජන ව්‍යායාම් මාලාවක්
05. උපකරණයේ අරමුණු :
 - තමා ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටළු හා ඒවා ඇති කරන්නන් හඳුනාගෙන, ඒවා අවම කර ගැනීමට වැඩ සටහන් සංවිධානය කිරීම.
 - පා වලන හත සමඟ නව දැන් වලන යොදාගෙන සංගීත රිද්මයට කල හැකි ව්‍යායාම මාලාවක් නිර්මාණය කිරීම.
06. උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් :

ගුරුවරයාට උපදෙස්

උපකරණය 1:

 - ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය පිළිබඳව වාරය ආරම්භයේ දී සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - මෙම ඇගයීමට අදාළ නිර්මාණ තනිව සිදුකර අවසානයේ පොදුවේ ප්‍රදර්ශනයක් පත්තියේ පවත්වන බව සිසුන්ට දන්වන්න.
 - විෂය සන්ධාරයට අදාළ ව තමාට වඩාත් කැමති එක් ද්වීමාන නිර්මාණයක් කිරීම (උදා - චිත්‍රයක්, පෝස්ටරයක්, අත් පත්‍රිකාවක්) ප්‍රමාණවත් බවට සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - සිසු ප්‍රගතිය සාකච්ඡා කිරීම, ගැටළු සාකච්ඡා කිරීම, සිසුන්ට උදව් කිරීම ආදිය සඳහා කාල පරිච්ඡේදයක් වෙන් කර ගන්න.

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරි පෝෂණ ලබා දෙන්න.
- නියම කරගත් දිනට නිර්මාණ එකතු කර පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය පවත්වා විස්තාරණයේ යෙදෙන්න.
- මතු දැක්වෙන නිර්නායක ඔස්සේ සිසුන් ඇගයීම සිදු කරන්න.

උපකරණ II :

- පන්තියේ සිසුන් අහඹු ලෙස කණ්ඩායම් හතකට බෙදන්න.
- එම කණ්ඩායම් හතට අහඹු ලෙස පා වලනය බැගින් ලබා දෙන්න.
- තමාට ලැබුණ පා වලනයට ගැලපෙන අත් වලනයක් නිර්මාණය කරන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- ඔබ විසින් සුදානම් කරගත් සංගීත රිද්මයට අනුව නිර්මාණ පුහුණුවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- සංගීත රිද්මයට අනුව විවිධ දිශාවලට ගමන් කරමින් වලන සමායෝජනය කරමින් ව්‍යායාමයේ නිරතවන ලෙස සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න.
- නියම කරගත් දිනක දී සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයට අවස්ථාව ලබා දී, සෑම නිර්මාණයකම අනිකුත් කණ්ඩායම් ද නිරත කරවන්න.
- මතු දැක්වෙන නිර්නායක ඔස්සේ ඇගයීමට ලක් කරන්න.

සිසුන්ට උපදෙස්

උපකරණ I :

- වාරය ආරම්භයේ දීම ඇගයීමට අදාළ විෂයය සන්ධාරය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගන්න.
- ද්විමාන දෘශ්‍යාධාරක අතරින් තමා වැඩි කැමැත්තක් දක්වන දෘශ්‍ය ආධාරකය (පෝස්ටරය, අත් පත්‍රිකාව, චිත්‍රය) තෝරා ගන්න.
- ඔබ ප්‍රදේශයේ පවතින සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් හඳුනාගෙන එය පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීම, සඳහා ප්‍රදර්ශනයට සුදුසු උපකරණයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබගේ ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමට වෙන්කර ඇති කාලච්ඡේදයේ දී ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය හමු වී ගැටළු සාකච්ඡා කරන්න.
- ප්‍රදර්ශනයට නියමිත දිනට කළින් නියම කරගත් දිනක දී තම නිර්මාණ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය වෙත භාරදෙන්න.

උපකරණ II :

- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට පෙර උෂ්ණත්ව ප්‍රබෝධක අභ්‍යාසවල යෙදෙන්න.
- ඔබ වෙත අහඹු ලෙස ලබාදුන්, පා වලනය සඳහා නව දැන් වලනයක් නිර්මාණය කරන්න.
- සංගීත රිද්මයට අනුව එය පුහුණු වන්න.
- නියම කරගත් දිනයේ දී තම නිර්මාණය ආදර්ශනය කරන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම් විසින් කරන ලද නිර්මාණවල ඔබද නිරත වන්න.
- සෑම කණ්ඩායමකම නිර්මාණ එකතුවෙන් සංදර්ශනයක් නිර්මාණය කරන්න.

07. ඇගයීම් නිර්නායක :
- ප්‍රදර්ශන තේමාව උචිත බව.
 - නිර්මාණශීලී බව , අරමුණු ප්‍රත්‍යක්ෂවන අයුරින් ඉදිරිපත් කිරීම
 - නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතය
 - නිමාව හා ඉදිරිපත් කිරීම
 - සාමූහිකව කටයුතු කිරීම

08. ලකුණු ලබාදීම :
- ඉතා හොඳයි - 04 A
 - හොඳයි - 03 B
 - මධ්‍යස්ථයි - 02 C
 - සංවර්ධනය විය යුතුයි - 01 D

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් උපකරණය

- 01. ඇගයීම් අවස්ථාව : වාරය 2 උපකරණය 02
- 02. ආචරණය කරන
නිපුණතා මට්ටම් : 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 6.1, 6.2
- 03 ආචරණය කරන
විෂය සන්ධාරය :
 - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා
 - වොලිබෝල් - Volley ball
 - නෙට්බෝල් - Net ball
 - පාපන්දු - Foot ball
 - මලල ක්‍රීඩා
 - සහාය දිවීම
 - පැනීම
- 04. උපකරණයේ ස්වභාවය :
 - ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ
- 05. උපකරණයේ අරමුණු :
 - සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම නිවැරදිව හුරු කිරීම
 - මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයට හුරු කිරීම
 - ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය
- 06. උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් :
ගුරුවරයාට උපදෙස්
උපකරණය 1:
 - ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය හා ඇගයීම ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳව වාරය ආරම්භයේ දී සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - පරීක්ෂණ ගොනු දෙක අතරින් තමා තෝරා ගන්නා ගොනුවට අදාළ ශිල්පීය ක්‍රම ආදර්ශනය කළයුතු බව සිසුන්ට දන්වන්න.
 - ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණය පවත්වන දිනට කලින් දිනක දී සිසු ගැටළු සාකච්ඡාකර ඒවාට විසඳුම් ලබා දෙන්න.
 - පවතින සම්පත් පහසුකම් අනුව පරීක්ෂණය සංවිධානය කරන්න.
 - මතු දැක්වෙන නිර්ණායක ඔස්සේ සිසුන් ඇගයීමට ලක් කරන්න.
- සිසුන්ට උපදෙස් :
 - වාරය ආරම්භයේ දී ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය හා ඇගයීමේ ස්වභාවය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගන්න.
 - පහත දැක්වෙන පරීක්ෂණ ගොනු දෙක අතරින් අහඹු ලෙස ලැබෙන පරීක්ෂණ ගොනුවේ ඇති ශිල්පීය දක්ෂතා කේවලව ආදර්ශනය කළ යුතු බව සිතෙහි තබා ගන්න.

- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ගුරුවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.
- පරීක්ෂණවල නිරතවීමට පෙර ඇඟ උණුසුම්කිරීමේ ව්‍යායාම්වල නිරතවන්න.

පරීක්ෂණ ගොනුව 01

- 1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය භාවිත කරමින් යටි අත් ක්‍රමයට පන්දුව පිරිනැමීම ආදර්ශනය කරන්න.
- 2 උරහිස් යැවුම ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
- 3 මීටර් 10 ක දුරක් පා පන්දුව පාදයෙන් පාලනය කරමින් ඉදිරියට ගෙන යන්න.
- 4 පිටත මාරු යටි අත් යෂ්ඨිය ලබාදීමේ ක්‍රමය ආදර්ශනය කරන්න
- 5 දුර පැනීම පාවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආදර්ශනය කරන්න.

පරීක්ෂණ ගොනුව 02

- 1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය භාවිත කරමින් උඩු අත් ක්‍රමයට පන්දුව පිරිනැමීම ආදර්ශනය කරන්න.
 - 2 පපු යැවුම ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.
 - 3 මීටර් 10 ක දුරක් පා පන්දුව පාදයෙන් පාලනය කරමින් ඉදිරියට ගෙන යන්න.
 - 4 ඇතුළත මාරු උඩු අත් යෂ්ඨිය ලබාගැනීමේ ක්‍රමය ආදර්ශනය කරන්න.
 - 5 දුර පැනීම පාවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ආදර්ශනය කරන්න.
- ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය හමුවී ගැටළු සාකච්ඡාකර අවශ්‍ය විසඳුම් ලබා ගන්න.
 - නියමිත දින නියමිත වේලාවට ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණයට සහභාගි වී ශිල්පීය ක්‍රම නිවැරදිව ආදර්ශනය කරන්න.

07. ඇගයීම් නිර්ණායක :

- ක්‍රීඩකත්ව ලක්ෂණ පෙන්වුම් කිරීම.
- පරීක්ෂණ කටයුතු සංවිධානය සඳහා දක්වන දායකත්වය
- ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවල නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම ආදර්ශනය
- මලල ක්‍රීඩා ශිල්පීය ක්‍රම නිවැරදිව ආදර්ශනය කිරීම
- උපකරණ පරිහරණය, ආරක්ෂාව පිළිබඳව දක්වන ආකල්ප

08. ලකුණු ලබාදීම :

- ඉතා හොඳයි - 04 A
- හොඳයි - 03 B
- මධ්‍යස්ථයි - 02 C
- සංවර්ධනය විය යුතුයි - 01 D

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් හා ඇගයීම් උපකරණය

01. ඇගයීම් අවස්ථාව : වාරය 03 උපකරණය 03
02. ආචරණය කරන නිපුණතා මට්ටම් : 5.5, 5.6, 5.7, 10.2, 13.2
03. ආචරණය කරන විෂය සන්ධාරය :
 - එළිමහන් කඳවුරු ගැසීම, ආහාර පිසීම, ගිණිමැල සැකසීම, ගිණිමැල සංදර්ශන හා ගිත හා නාට්‍ය
 - වින්තන හැකියාව, ගැටළු විසඳීම, වගකීමෙන් යුතු තීරණ ගැනීම, ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම, වින්දනාත්මක හැකියාව.
 - ක්‍රියාකාරී සහභාගිත්වය, යහපත් ආකල්ප හා පුරුදු ඇති කිරීම.
04. උපකරණයේ ස්වභාවය :
 - එළිමහනේ කඳවුරු ගැසීම, ආහාර පිළියෙල කිරීම හා ගිණි මැල සංදර්ශන පැවැත්වීම.
05. උපකරණයේ අරමුණු :
 - එළිමහනේ කඳවුරු ගැසීම, කුඩාරම් තැනීම, එහි දී ගැට, බැම් යොදා ගැනීමේ හුරුව ඇති කිරීම
 - විවිධ ලිපි භාවිතයෙන් එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ කුසලතාව ඇති කිරීම
 - ගිණිමැල සංදර්ශන තුළින් සිසු නිර්මාණ සඳහා අවස්ථාව ලබා දීම
 - වින්දනාත්මක හැකියා වර්ධනය හා යහපත් ආකල්ප හා පුරුදු ඇති කිරීම.
 - සැලසුම් සහගතව කාර්යයක් කිරීමේ හැකියාව ඇති කිරීම.
06. උපකරණය ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා උපදෙස් :

ගුරුවරයාට උපදෙස් :

 - ඇගයීමට අදාළ විෂය සන්ධාරය හා ඇගයීම ක්‍රියාත්මක කරන ආකාරය පිළිබඳව වාරය ආරම්භයේ දීම සිසුන් දැනුවත් කරන්න.
 - පන්තියේ සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න.
 - කුඩාරමක් සකස් කිරීම පන්තියේ සියළුම දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් කළයුතු බවත් ප්‍රදේශයේ සම්පත් ඒ සඳහා යොදාගත යුතු බවත් පවසන්න.
 - සෑම කණ්ඩායමකටම,
 - එළිමහනේ ආහාරවේලක් පිළියෙල කිරීමට
 - ගිණිමැල සංදර්ශනයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සුදානම් කර ගැනීමට
 - ගිණිමැල සංදර්ශනයේ දී ගිතයක් හා කෙටි නාට්‍යයක් රඟ දැක්වීමට අවශ්‍ය බව දැනුවත් කරන්න.

- කඳවුර පැවැත්වීමට සුදුසු දිනයක් හා වේලාවන් තීරණය කර ඒ සඳහා විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය ලබා ගන්න.
- ශිෂ්‍යහට, බාදක්ෂ, යෞවන තිළිණ, අධිකාරියේ සම්පත් දායකත්වය ලබාගත හැකි නම් ඒ සඳහා කටයුතු කරන්න.
- ශිෂ්‍ය ප්‍රගතිය හා ගැටළු සාකච්ඡා කිරීමට කාලච්ඡේදයක් වෙන් කර ගන්න.
- නියම කරගත් දින කඳවුර පවත්වා මතු දැක්වෙන නිර්නායක ඔස්සේ සිසුන් ඇගයීමට ලක් කරන්න.

සිසුන්ට උපදෙස් :

- කඳවුර පැවැත්වීම සඳහා, කඳවුරු පරිශ්‍රය සකස් කරන ආකාරය, කුඩාරම සඳහා යොදා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය, ස්ථානය, කණ්ඩායම විසින් සිදුකළ යුතු විශේෂ කටයුතු පිළිබඳව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡාකර තීරණය කරන්න.
- කුඩාරම සකස් කිරීමේ දී හා කඳවුරේ කටයුතුවල දී පාරිසරික හානි සිදු නොවන අයුරින් කටයුතු කරන්න.
- එළිමහනේ තම කණ්ඩායම සඳහා ආහාර වේලක් පිළියෙල කිරීම, ගිණිමැල සංදර්ශන සඳහා කණ්ඩායම ගීතයක් හා සුදුසු නාට්‍යයක් පුහුණුවීම කරන්න.
- බාලදක්ෂ, ශිෂ්‍යහට, කටයුතුවල යෙදෙන යහළුවන්ගෙන් ගුරුවරුන්ගෙන් වැඩිදුර උපදෙස් ලබා ගන්න.
- සියලු දෙනාගේ ආරක්ෂාව කෙරෙහි සැලකිලිමත් වන්න.
- මතුවන ගැටළු සම්බන්ධව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡාකර විසඳුම් ලබා ගන්න.
- නියම කරගත් දින කඳවුර පවත්වා අවසානයේ දී භූමිය පවිත්‍ර කරන්න.

07. ඇගයීම් නිර්නායක :

- ප්‍රදේශයේ සම්පත් යොදාගෙන සුදුසු පරිදි කුඩාරම තැනීම
- කඳවුරු බිමේ කටයුතුවල දී නිවැරදි ගැට, බැම් යොදා ගැනීම
- කඳවුරු බිමට ගැලපෙන ආහාර වේලක් පිළියෙල කිරීම
- සංදර්ශනය සඳහා අර්ථාන්විතව ඉදිරිපත් කිරීම් සිදු කිරීම
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම

08. ලකුණු ලබාදීම :

- ඉතා හොඳයි - 04 A
- හොඳයි - 03 B
- මධ්‍යස්ථයි - 02 C
- සංවර්ධනය විය යුතුයි - 01 D

9 ශ්‍රේණිය වාර පරීක්ෂණ සඳහා ආදර්ශ ප්‍රශ්න

අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

1.0 රුවන්ගම විදුහලේ සිසුහු සති අන්තයේ දී පැවැත්වීමට නියමිත ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුර සංවිධානය කිරීමේ දී, සැවොම එක්ව සහයෝගයෙන් කටයුතු කර, සිසුන් විසින් අපවිත්‍ර කරන ලද පරිසරය හොඳින් පිරිසිදු කරන ලදහ. පුහුණු කඳවුරේ දී තුන් පිම්ම, උස පැනීම හා කවපෙත්ත විසිකිරීම ඇතුළුව අනෙකුත් පිටියේ ඉසව් හා යෂ්ඨි හුවමාරු කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳ පුහුණුකරු විසින් ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ලබාදෙන ලදී. තවද ක්‍රීඩකයකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා හා සෞඛ්‍ය පුරුදු පිළිබඳව ද ඔහු හොඳින් දැනුවත් කරන ලදී. පුහුණු කඳවුර අවසානයේ දී පැවැත්වූ ගිණිමැල සංදර්ශනයට සහභාගි වූ සියලුදෙනාම ගීත ගායනා කරමින් හා රංගන ඉදිරිපත් කරමින් මහත් වින්දනයක් ලදහ.

1 රුවන්ගම විදුහලේ පරිසර දූෂණය වැලැක්වීම සඳහා ඔබ යෝජනා කරන ප්‍රතිපත්ති දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)

2 රුවන්ගම විදුහල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත් කිරීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් සකස් කිරීම හැර අවධානය යොමු කළ යුතු වෙනත් ක්‍රමෝපායන් (ප්‍රවේශ මාර්ග) දෙකක් ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 02 යි)

3. ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරේ දී පුහුණු කරන ලද සිරස් හා තිරස් පැනීම්වලට සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් උදාහරණය බැගින් සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

4. පුහුණුකරු විසින් කඳවුරේ දී පුහුණු කරන ලද යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රම අතරින් ඔබ පාසලේ 100 X 4 සහාය දිවීමේ ඉසව්ව සඳහා යෝජනා කරන වඩාත් සුදුසු යෂ්ඨි හුවමාරු ක්‍රමය කුමක් ද ?

(ලකුණු 02 යි)

5. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති කාණ්ඩ අතුරෙන්, ඉහත සිද්ධියේ සඳහන් කාණ්ඩය හැර වෙනත් කාණ්ඩ දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

6. පුහුණුකරු සඳහන් කළ පරිදි ක්‍රීඩකයෙක් තම ජයග්‍රහණය උදෙසා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පුරුදු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)

7. රුවන්ගම විදුහලේ සිසුන් තුළ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වී ඇති බව සනාථ කිරීම සඳහා සිද්ධිය ඇසුරෙන් නිදසුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

8. මෙම පුහුණු කඳවුරේ දී සිසුන් පුහුණුවූ විසිකිරීමේ ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් සිද්ධියේ සඳහන් නොවන වෙනත් ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

9. පාසල තුළ ගිණිමැල සංදර්ශනයක් පැවැත්වීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.

(ලකුණු 02 යි)

10. පුහුණු කඳවුර අවසානයේ පැවැත්වූ ගිණිමැල සංදර්ශනයට සහභාගි වූ සිසුන්ට ලැබෙන්නට ඇතැයි ඔබ සිතන ප්‍රයෝජන දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.

(ලකුණු 02 යි)

(මුළු ලකුණු 20 යි)

බහුවරණ ප්‍රශ්න

වඩාත් නිවැරදි වරණය තෝරන්න.

2. ඔබ පාසලේ නිවාසන්තර වොලිබෝල් තරඟාවලියේ දී මධ්‍යර සහ තිසර කණ්ඩායම් අතර තරඟය, ආරම්භය සඳහා ඔවුන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවූ අවස්ථාවේ මධ්‍යර නිවාසයෙන් ක්‍රීඩකයින් අටදෙනෙකුද තිසර නිවාසයෙන් ක්‍රීඩකයන් පස් දෙනෙකු ද පිටියට වාර්තා කරන ලදී. මෙම තරඟයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම් ඔබගේ තීරණය වන්නේ

- i තිසර නිවාසයට තවත් ක්‍රීඩකයකු සෞඛ්‍යාගන්නා ලෙස උපදෙස් දීම ය
- ii කාසියේ වාසය උරගා බලා තරඟය ආරම්භ කිරීමය.
- iii එම තරඟය මදකට නවතා වෙනත් තරඟයක් ආරම්භ කිරීමය
- iv තිසර කණ්ඩායම අසම්පූර්ණ ලෙස සළකා මධ්‍යර නිවාසයට තරඟයේ ජය ලබා දීම ය.

3. එරන්ද තමාගේ දහවල් ආහාරය සඳහා පේස්ට්‍රි දෙකක් ද බදින ලද අලපෙති කිහිපයක්ද, වයිනිස් රෝල් එකක් ද, කෑමෙන් අනතුරුව කෝලා බීම බෝතලයක් පානය කරන ලදී. අතුරුපස ලෙස අයිස්ක්‍රීම් එකක් ද ගන්නා ලදී.

එරන්දගේ ආහාර වේල පිළිබඳ ඔබේ අදහස කුමක් ද?

- i මිල අධික වුවත් ආහාර රුචිය වඩවන පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහර වේලකි.
- ii. මෙම ආහාර සකස් කිරීමේ දී යොදන රසකාරක හා වර්ණ කාරක නිසා ජීරණය පහසු කරවයි
- iii ලුණු, මේද හා සීනි අධික බැවින් මෙවැනි ආහාර පරිභෝජනය අවම කළ යුතු ය.
- iv සකස් කරන ලද මෙවැනි ආහාර පහසුවෙන් මිලදී ගත හැකි බැවින් පුරුද්දක් ලෙස පරිභෝජනයට ගැනීම සුදුසු ය.

ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න

4 පහත රූප සටහන්වලින් දක්වා ඇත්තේ ඔබ විද්‍යාලයීය නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ දී පැවැත්වූ ඉසව් තුනකි.



1. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ඉහත ඉසව් ඇතුළත් තරග කාණ්ඩය කුමක් ද?
(ලකුණු 02 යි)
 2. එම ඉසව් තුන පිළිවෙලින් නම් කරන්න. ?
(ලකුණු 03 යි)
 3. මෙම ඉසව්වලට සහභාගිවන ක්‍රීඩකයකු ලෙස ඔබ සතුවිය යුතු ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පහක් දක්වන්න.
(ලකුණු 05 යි)
 5. දිවා කාලයේ දී හැසිරෙන මදුරු විශේෂයක් විසින් දෂ්ඨ කිරීම හේතුවෙන් හටගන්නා මෙම රෝගය නිසා මරණය පවා සිදුවිය හැකි ය. දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ වසංගතයක් මෙන් පැතිර යන මෙම රෝගයේ මුල් අවස්ථාවේ රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් ලෙස උණ සහ අධික හිසරදය හැඳින්විය හැකි ය.
-
1. ඉහත විස්තරයෙන් කියැවෙන රෝගය නම් කරන්න.
(ලකුණු 02 යි)
 2. අසාධ්‍ය තත්ත්වයෙන් පෙළෙන එවැනි රෝගියෙකු හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ 3 ක් සඳහන් කරන්න.
(ලකුණු 03 යි)
 3. මෙම රෝගය ව්‍යාප්තවීම වැලැක්වීම සඳහා පාසල් සිසුවෙක් වශයෙන් ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියා මාර්ග පහක් ලියන්න.
(ලකුණු 05 යි)