



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අන්තර්ජාතික ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආචරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය
ක්‍රියාත්මක කිරීම

10 ශ්‍රේණිය

2021.10.25 සිට 2022.03.31 දක්වා

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,
ශ්‍රී ලංකාව
nie.lk

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම

හැඳින්වීම

Covid වසංගත තත්ත්වය සමග පාසල් සිසුන්ට අහිමි වූ පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු ආවරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් ED / 01 / 12 / 06 / 15 / 01 අංක දරණ චක්‍රලේඛයට අනුව 6 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා වෙන් කළ කාලයන් සැලකිල්ලට ගෙන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම් පහත පරිදි සැලසුම් කර ඇත.

පාසල් සිසුන්ට 2020 වර්ෂයේ සහ 2021 වර්ෂයේ අහිමි වූ අධ්‍යාපන කටයුතු ආවරණය කිරීම පදනම් කරගෙන 2021 ඔක්තෝම්බර් මස 25 වන දින සිට 2022 මාර්තු 31 දක්වා දින 100 විශේෂ අධ්‍යාපන සැලසුම ප්‍රකාරව මෙය සකසා ඇත.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සඳහා වෙන්ව ඇති කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව පදනම් කරගෙන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව වෙන්ව ඇත. ඒ අනුව 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා කාලච්ඡේද 40 බැගින්ද, 10 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා කාලච්ඡේද 60 බැගින්ද මෙම අධ්‍යයන කාලය ක්‍රියාත්මක වනු ඇත.

06 ශ්‍රේණිය සඳහා නිර්දේශිත කාලච්ඡේද 40 ම එම ශ්‍රේණියෙන්ම විෂය නිර්දේශය අනුව ක්‍රියාත්මක වේ. නමුත් අනෙකුත් ශ්‍රේණි සඳහා නියමිත ශ්‍රේණියෙන් කාලච්ඡේද 50% ක් සඳහා එම ශ්‍රේණියේම විෂය නිර්දේශයට අදාළ කොටස් හා ඊට පෙර ශ්‍රේණියට අදාළ විෂය නිර්දේශයෙන් 50% ද අයත් වන සේ විෂය කොටස් ආවරණය කිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

මේ තුළින් Covid වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා අඩාල වූ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගනිමින් දරුවන් තුළ විෂය නිපුණතා ගොඩ නැගීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථකව දරුවන් වෙත ලගාකර වීමට ඔබට හැකිවෙනු ඇති අතර, එය ඔබගේ වගකීමද වනු ඇත.

ඒකක ප්‍රධාන
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -10 ශ්‍රේණිය

9 ශ්‍රේණිය			10 ශ්‍රේණිය		
නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද
4. ක්‍රීඩාවල සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.5 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01	1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මඟින් ජීවගුණය පවත්වා ගනියි.	03
	4.6 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දූල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01	2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	02
	4.7 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01	3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	02
5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.	5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි.	02	4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදුකරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	02
	5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang Technique) නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දුර පනියි.	01		4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
	5.3 ෆ්ලොප් ක්‍රමයේ මූලික පැනීමිවල නිරත වෙයි.	01		4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
	5.4 ජව ඉරියව්ව භාවිත කරමින් නිවැරදි ව විසි කරයි.	01			

6. ක්‍රීඩා නීති රීතිවල හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපදිමින් ආචාරධර්මවලට හා සමාජ අගයවලට අනුගත වෙයි.	01	5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනය යෙදෙයි.	01
7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	02		5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.	02
8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.	01	6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.	5.5 නිවැරදි ව යෂ්ඨි මාරු කරමින් සහය ධාවනයේ නිරත වෙයි.	02
9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	03	7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.	02
10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතීමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.	01	8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	02
	10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.	02	9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	05
				8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.	02
				9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	04

			පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	01
			10.0 ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.	02
				10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	02
				10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.	03
එකතුව		20			40

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -9 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>4. ක්‍රීඩාවල සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.5 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.6 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.7 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රහාරය ● වැළැක්වීම ● නීති රීති ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම <ul style="list-style-type: none"> ● දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ආක්‍රමණය ● රැකීම ● විදීම ● නීති රීති ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම <ul style="list-style-type: none"> ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ගෝල් රැකීම ● තුළට විසි කිරීම ● නීති රීති ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීති රීතිවලට අනුකූල ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි. <ul style="list-style-type: none"> ● ආක්‍රමණය, රැකීම සහ විදීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීති රීතිවලට අනුකූල ව දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි. <ul style="list-style-type: none"> ● ගෝල් රැකීම සහ තුළට විසි කිරීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීති රීතිවලට අනුකූල ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p align="center">01</p> <p align="center">01</p> <p align="center">01</p>
<p>5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සහාය දිවීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම ● යෂ්ටිය ලබා ගන්නා පැත්ත අනුව <ul style="list-style-type: none"> ● පිටත ● ඇතුළත ● මිශ්‍ර ● යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව <ul style="list-style-type: none"> ● උඩු අත් ● යටි අත් ● යෂ්ටිය දෙස බැලීම අනුව <ul style="list-style-type: none"> ● දෘශ්‍ය ● අදෘශ්‍ය 	<ul style="list-style-type: none"> ● යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම විස්තර කරයි. ● යෂ්ටි මාරු කිරීමේ නීතිරීති ප්‍රකාශ කරයි. <ul style="list-style-type: none"> ● නිවැරදි යෂ්ටි මාරු ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි. 	<p align="center">02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang Technique) නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දුර පනියි.</p> <p>5.3 ෆ්ලොප් ක්‍රමයේ මූලික පැනීමිවල නිරත වෙයි.</p> <p>5.4 ජව ඉරියව්ව භාවිත කරමින් නිවැරදි ව විසි කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විවිධ ඉසවුවල දී ඉහත මූලික ක්‍රම භාවිත වන ආකාරය • නීති රීති • තිරස් පැනීම් <ul style="list-style-type: none"> • දුර පැනීම • එල්ලීමේ ක්‍රමය • නීතිරීති • සිරස් පැනීම් <ul style="list-style-type: none"> • උස පැනීම • ෆ්ලොප් ක්‍රමය • නීති රීති • විසි කිරීම් <ul style="list-style-type: none"> • ජව ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීම • යගුලිය • කවපෙත්ත • හෙල්ල • නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> • තිරස් පැනීම් ක්‍රම විස්තර කරයි. • දුර පැනීමේ නීති රීති ප්‍රකාශ කරයි. • එල්ලීමේ ක්‍රමය භාවිත කරමින් නිවැරදි ව දුර පනියි. • සිරස් පැනීම් ක්‍රම විස්තර කරයි. • උස පැනීමේ නීති රීති ප්‍රකාශ කරයි. • ෆ්ලොප්, ක්‍රමයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • ජව ඉරියව්වේ හිඳ යගුලිය දමයි. • ජව ඉරියව්වේ හිඳිමින් කවපෙත්ත විසි කරයි. • ජව ඉරියව්වේ හිඳිමින් හෙල්ල විසි කරයි. • විසි කිරීමේ මූලික නීති රීති ප්‍රකාශ කරයි. 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>
<p>6. ක්‍රීඩා නීති රීතිවල හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපදිමින් ආචාරධර්මවලට හා සමාජ අගයවලට අනුගත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අතර සම්බන්ධතාව • ක්‍රීඩා නීති රීතිවල හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් <ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමඟ • ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ • නිලධාරීන් සමඟ 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාරධර්ම අතර සම්බන්ධතා පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් ප්‍රකාශ කරයි. • ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය ක	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● නරඹන්නකු ලෙස ● පෝෂණ අවශ්‍යතා ● ජීවන චක්‍රය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> ● ළදරු ● ළමා ● යොවුන් ● වැඩිහිටි ● මහලු ● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය ● පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත සහ විශ්වාස <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රදේශීය විශ්වාස, පුරුදු සහ ආකල්ප ● විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන ප්‍රචාර විමසුමට ලක් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවන චක්‍රය සහ ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන ආකාරය පහදයි. ● පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මතවලින් බැහැර වෙයි. ● විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන ප්‍රචාර විමසා බලා ප්‍රතිචාර දක්වයි. 	02
8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය ● සම, කෙස්, නිය, දත්, ඇස්, කන්, තොල්, ඇඟිලි, පාද ● අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් 	<ul style="list-style-type: none"> ● බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය පහදයි. ● බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරියට බාධා පමුණුවන වර්ගාවලින් වැළැකෙයි. 	01
9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● හෘද පුප්ඵය දූර්වමේ හැකියාව ● බාලක මි.800 හා බාලිකා මි.600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය ● බිස් පරීක්ෂණය ● පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව <ul style="list-style-type: none"> ● සිට්ස් (Sit-ups) පරීක්ෂණය ● පුෂ් අප්ස් (Pusups) පරීක්ෂණය ● පේශිමය ශක්තිය ● හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය ● පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය ● නම්‍යතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හඳුන්වා දෙයි. 	03

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -10 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මඟින් ජීවගුණය පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● පුර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> ● නිර්වචනය ● හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ ● පුර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම ● පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා <ul style="list-style-type: none"> ● නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ● නිවැරදි ආහාර පුරුදු ● නින්ද හා විවේකය ● ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම් ● සරල දිවිපැවැත්ම ● මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටි වැළකීම. ● ආතතියෙන් වැළකීම ● සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම ● වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව ● සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය ● අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු ● ජනගහණයේ ඝනත්වය ● සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම් ● මාධ්‍යය බලපෑම් ● අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ ● අවකැන් වීම. ● අහිතකර ලිංගික වර්ෂා 	<ul style="list-style-type: none"> ● පුර්ණ සෞඛ්‍යයේ ලක්ෂණ සඳහන් කරයි. ● පුර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා විස්තර කරයි. ● පුර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදානම් ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● වර්තමාන සෞඛ්‍යමය අභියෝග විස්තර කරයි. ● සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජය ගැනීමට ක්‍රමෝපාය යෝජනා කරයි. 	<p align="center">03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම් ● සෞඛ්‍ය සේවාව පිළිබඳ ගැටලු ● රෝග ● යුධමය තත්ත්වයන් ● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම ● විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය ● තාක්ෂණයේ අහිතකර බලපෑම් <ul style="list-style-type: none"> ● අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ 		
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ [ECCD] ප්‍රධාන අවස්ථා <ul style="list-style-type: none"> ● පූර්ව ප්‍රසව අවධිය ● නවජ අවධිය - 0-1(මාස) ● ළදරු අවධිය - 0-අවු.1 ● පෙර ළමාවිය -අවු 1-අවු 5 ● පසු ළමාවිය -අවු 6-අවු 10 ● මෙම අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා හා අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> ● කායික ● මනෝ සමාජීය. 	<ul style="list-style-type: none"> ● පෙර ළමා වියේ අවස්ථා පෙළගස්වයි. ● අවධි අනුව විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම ● ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය ● සමබරතාව ● ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ● ස්ථිතික ඉරියව් 	<ul style="list-style-type: none"> ● ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම විමර්ශනය කරයි. ● ඉරියව් භාවිතයේ දී ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව කටයුතු කරයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● සිට ගැනීම ● හිඳ ගැනීම ● වැතිරීම ● ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ථිතික ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම අනුගමනය කිරීමෙන් ඉරියව් කාර්යක්ෂම ව පවත්වා ගනියි. 	
<p>4.0 ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය එලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 ප්‍රභාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදුකරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● වොලිබෝල් <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රභාරය ● වැලැක්වීම ● නෙට්බෝල් <ul style="list-style-type: none"> ● ආක්‍රමණය ● රැකීම. ● විදීම. ● පාපන්දු <ul style="list-style-type: none"> ● පාදයෙන් පහරදීම හා නැවැත්වීම ● හිසින් පහර දීම. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රභාරය නිවැරදි ව එල්ල කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. ● වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි. ● ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දක්ෂතා යොදා ගනිමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ, පාදයෙන් පහර දීම හා හිසින් පහර දීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. 	<p>02</p> <p>01</p> <p>01</p>
<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මලල ක්‍රීඩා හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ● මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය <ul style="list-style-type: none"> ● ජවන හා පිටිය ● තරග ඇවිදීම ● මාර්ග ධාවන තරග ● රට හරහා දිවීම ● කඳු දිවීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය සිදු කරයි. 	<p>01</p> <p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.</p> <p>5.5 නිවැරදි ව යෂ්ඨි මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි.</p> <p>5.7 නිවැරදි ව එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> ● හිටි ආරම්භය ● කුඳු ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> ● කෙටි ආරම්භය ● මැදුම් ආරම්භය ● දිගු ආරම්භය ● තරග අවසානය ● සහාය දීම <ul style="list-style-type: none"> ● යෂ්ඨි මාරුව <ul style="list-style-type: none"> ● මිශ්‍ර මාරුව ● නීතිරීති ● දුර පැනීම <ul style="list-style-type: none"> ● එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique) <ul style="list-style-type: none"> ● අවතීර්ණ ධාවනය ● නික්මීම. ● ගුවනක ශරීරය හසුරුවා ගැනීම ● පතිතවීම. ● නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> ● ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා විවිධ ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරයි ● ධාවන ආරම්භය සහ අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි ● නීතිරීතිවලට අනුකූල ව, සහාය දීමේ දී යෂ්ටි මාරු කරයි. ● එල්ලීමේ ක්‍රමයට නිවැරදි ව දුර පනියි. ● නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි. 	<p>02</p> <p>01</p>
<p>6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා නීතිරීති හැඳින්වීම ● ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ● ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය ● ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ● පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය ● අවම අනතුරු ● ක්‍රීඩක අයිතීන් ● ගැටලු විසඳීම ● ආශ්වාදය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා නීතිරීති විමර්ශනය කරයි. ● ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සාධාරණ තරගය ● ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය ● ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය. ● සංවිධානයක ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය ● පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය ● වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා ● ශරීර සුවතා වැඩසටහන ● වෙනත් ක්‍රීඩා වැඩසටහන් ● ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය ● ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම ● සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යය සතිය 	<ul style="list-style-type: none"> ● ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ විචාරශීලී ව අදහස් දක්වයි. ● ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි. ● පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය විමර්ශනය කරයි. ● පාසලේ වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහා සක්‍රීය දායකත්වය ලබා දෙයි. ● පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හඳුනාගෙන දායකත්වය සපයයි. 	02
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු ● මහා පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● කුපෝෂණය - (Malnutrition) <ul style="list-style-type: none"> ● මන්ද පෝෂණය - (under nutrition) <ul style="list-style-type: none"> ● මිටි බව - (Stunting) ● කාශ බව-(Wasting) ● අධි පෝෂණය (Over nutrition) <ul style="list-style-type: none"> ● අධි බර- (Over weight) ● ස්ඵුලතාව - (Obesity) ● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක <ul style="list-style-type: none"> ● යකඩ උග්‍රතාව ● අයඩීන් උග්‍රතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ● ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල පෝෂණ ගැටලු ලැයිස්තු ගත කරයි. ● යහපැවැත්ම කෙරෙහි පෝෂණ ගැටලු ඇති කරන බලපෑම විස්තර කරයි. ● පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කරයි. ● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට තම දායකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි. ● සාම්ප්‍රදායික ආහාර අගය කරයි. 	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • විටමින් A උග්‍රතාව • කැල්සියම් උග්‍රතාව • සින්ක් උග්‍රතාව • පෝෂණ ගැටලු යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම • පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය • පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක • ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව • වයස • සෞඛ්‍ය තත්ත්වය • පරිසරය • වෙනත් • පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය • පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය • ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම • දේශීය ආහාර භාවිතය • ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය • විවිධ පුද්ගල අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම <ul style="list-style-type: none"> • ළදරු • ගැබ්ණී මව්වරු • කිරිදෙන මව්වරු • රෝගීන් • ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය • ක්‍රීඩකයින් 	<ul style="list-style-type: none"> • ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු සකස් කරය 	
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි	8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල	<ul style="list-style-type: none"> • සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති • ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය • ශ්වසන පද්ධතිය 	<ul style="list-style-type: none"> • සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතිවල අසිරිය විස්තර කරයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> ● රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ● බහිසුචි පද්ධතිය ● ඉහත පද්ධතිවල අසිරිය ● අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක ● අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය ● ප්‍රජනක පද්ධතිය ● ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය ● අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක ● අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය 	<ul style="list-style-type: none"> ● කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	
9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන් <ul style="list-style-type: none"> ● හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ● ජෛශීමය දැරීමේ හැකියාව ● ජෛශීමය ශක්තිය ● නම්‍යතාව ● ශාරීරික සංයුතිය ● චිත්තවේග පාලනය <ul style="list-style-type: none"> ● යහපත් චිත්තවේග ● අයහපත් චිත්තවේග ● මානසික ආතතිය <ul style="list-style-type: none"> ● මානසික ආතතියට හේතු විය හැකි තත්ත්ව <ul style="list-style-type: none"> ● හිංසනය ● මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● කායික ලක්ෂණ ● මානසික ලක්ෂණ ● හැසිරීමේ වෙනස්කම් ● මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම ● මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පෙළ ගස්වයි. ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධන වැඩසටහන් සැලසුම් කරයි. ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමට සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි ● අයහපත් චිත්තවේග පාලනය කරමින් යහපත් චිත්තවේග ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි. ● මානසික ආතතිය ඇති වීමේ හේතු පෙන්වා දෙයි. ● ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කටයුතු කරයි. ● මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි. ● අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි. 	<p>04</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> මානසික යෝග්‍යතාව වඩවන ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා 	<ul style="list-style-type: none"> සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	
<p>10.0 ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> ගේදොර අනතුරු මහාමාර්ග අනතුරු ස්වභාවික ආපදා කෘෂි රසායන මගින් සිදුවන අනතුරු සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු වෘත්තීමය අනතුරු ලිංගික අතවර අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම <ul style="list-style-type: none"> අවමකරණය වලකා ගැනීම ප්‍රථමාධාර ආපදා හා අනතුරුවලට මුහුණදීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය <ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු <ul style="list-style-type: none"> බාහිර තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> කැපීම් ඉරියාම් සිරිම් තැලීම් සිදුරුවීම් දිය පට්ටා අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන් <ul style="list-style-type: none"> පේශි සම්බන්ධ අනතුරු බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු ස්නායු හා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු 	<ul style="list-style-type: none"> අනතුරු අවම කරගැනීමට තම දායකත්වය ලබා දෙයි. <ul style="list-style-type: none"> යහපැවැත්මට බලපාන අභියෝග විස්තර කරයි. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. අනතුරු හා ආපදා අවස්ථාවල දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● අනතුරු අවම කර ගැනීම ● ප්‍රථමාධාර <ul style="list-style-type: none"> ● හැඳින්වීම ● ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ● අනුක්‍රමය ● විශේෂ අවස්ථා ● ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි. ● පන්ති කාමරය තුළ අවශ්‍ය මෙවලම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගනියි. 	03