



# සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

## 10 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය

(2022.09.07 දක්වා)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඒකකය

විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාව

nie.lk

## අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම

### හැඳින්වීම

වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාව තුළ පවත්නා වූ අර්බුධකාරී තත්ත්වය සමග පාසල් සිසුන්ට අහිමි වූ පාසල් අධ්‍යයන කටයුතු ආවරණය සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ED/09/12/06/05/01-2022(sub 1) අංක දරණ චක්‍රලේඛය සැලකිල්ලට ගනිමින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම පහත පරිදි සැලසුම් කර ඇත.

උක්ත චක්‍රලේඛය අනුව පළමු පාසල් වාරය 2022.09.07 දින දක්වා ක්‍රියාත්මක වේ. 10 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයේ කාලවිච්ඡේද 22 ක් යෝජනා කර ඇත. එම කාලවිච්ඡේදවලට අදාළව 2022.07.02 දින දක්වා පාසල් ක්‍රියාත්මක වූ කාලය තුළ විෂය නිර්දේශ 75% ක් පමණ ආවරණය කර ඇති බවට තොරතුරු අනාවරණය වී ඇත.

හඳුන්වා දී ඇති විෂය නිර්දේශයේ 60% ක් පමණ වනසේ (කාලවිච්ඡේද 13) පළමු වාරයට අදාළ අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් නිපුණතා මෙහි අන්තර්ගතයේ ඇතුළත් කර ඇත. පළමු වාරය සඳහා පාසල තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය දින තුනකට පමණක් සීමා වන අතර යෝජිත විෂය නිර්දේශයෙන් පාසල් කාලය තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නොහැකි වන විෂය අන්තර්ගතයන් නිවසේ සිට ඉගෙනීම සඳහා (Home based Learning) මග පෙන්විය යුතුය. ඒ සඳහා ඔබ ව්‍යාපෘති, පැවැරුම්, සමීක්ෂණ, නිර්මාණ ආදී විවිධ ක්‍රමවේද විෂය අන්තර්ගතය සමග ගලපා ශිෂ්‍යයින්ට ඉදිරිපත් කිරීම සිදු කළ යුතුය.

මේ තුළින් පාසල් වසා තිබූ කාලය තුළ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා අඩාල වූ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයෙහි අරමුණ සාක්ෂාත් කර ගනිමින් දරුවන් තුළ විෂය නිපුණතා ගොඩනැගීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. පවත්නා තත්ත්වය අනුව දරුවන්ගේ කායික, මානසික, සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය වන ලෙස ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කළ යුතුය. එමෙන් ම දරුවන්ට මානසික ප්‍රබෝධය ඇතිවන පරිදි විනෝදාත්මක ව ඉගෙනීම සඳහා මගපෙන්වීම් කළ යුතුය.

ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථක දරුවන් වෙත ළඟා කරවීමට ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇති අතර එය ඔබගේ වගකීම ද වනු ඇත.

2022 වර්ෂයේ අහිමි වූ කාලය සඳහා ප්‍රතිසාධන සැලැස්ම (Recovery Plan for Learning Loss - 2022)

- 10 ශ්‍රේණිය

(10 ශ්‍රේණියේ පළමු වාරයේ කාලච්ඡේද 13ක් සඳහා ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යාමට මෙම සැලැස්ම සකස් කර ඇත.)

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
<b>10 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්</b>						
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මඟින් ජීවගුණය පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>පුර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා විස්තර කරයි.</li> <li>පුර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදානම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>වර්තමාන සෞඛ්‍යමය අභියෝග විස්තර කරයි.</li> <li>සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජය ගැනීමට ක්‍රමෝපායෝජනා කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>පුර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම</li> <li>පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා             <ul style="list-style-type: none"> <li>නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය</li> <li>නිවැරදි ආහාර පුරුදු</li> <li>නින්ද හා විවේකය</li> <li>ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම්</li> <li>සරල දිවිපැවැත්ම</li> <li>මත්වතුර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටලින් වැළකීම.</li> <li>ආතතියෙන් වැළකීම</li> <li>සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම</li> </ul> </li> <li>වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග             <ul style="list-style-type: none"> <li>දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව</li> <li>සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය</li> </ul> </li> </ul>	1.1	1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු.  <ul style="list-style-type: none"> <li>පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති අභියෝග ජය ගනිමු.</li> </ul>	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු</li> <li>• ජනගහණයේ සන්නිවේදනය</li> <li>• සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අභිතකර බලපෑම්</li> <li>• මාධ්‍යය බලපෑම්</li> <li>• අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ</li> <li>• අවතැන් වීම.</li> <li>• අභිතකර ලිංගික වර්යා</li> <li>• පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම්</li> <li>• සෞඛ්‍ය සේවාව පිළිබඳ ගැටලු</li> <li>• රෝග</li> <li>• යුධමය තත්ත්වයන්</li> <li>• යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම</li> <li>• විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය</li> <li>• තාක්ෂණයේ අභිතකර බලපෑම්</li> <li>• අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ</li> </ul>			
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා	2.1 ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• පෙර ළමා වියේ අවස්ථා පෙළගස්වයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• හැඳින්වීම</li> <li>• මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ [ECCD] ප්‍රධාන අවස්ථා</li> <li>• පුර්ව ප්‍රසව අවධිය</li> </ul>	2.1	2. ළමාවියේ සංවර්ධනය පිළිබඳ දැනුවත් වෙමු. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ළමාවියේ ප්‍රධාන අවධි</li> </ul>	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
සපුරා ගනියි.		<ul style="list-style-type: none"> <li>අවධි අනුව විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>නවජ අවධිය - 0-1(මාස)</li> <li>ළදරු අවධිය - 0-අවු.1</li> <li>පෙර ළමාවිය - අවු 1- අවු 5</li> <li>පසු ළමාවිය - අවු 6 - අවු 10</li> <li>මෙම අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා හා අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම               <ul style="list-style-type: none"> <li>කායික</li> <li>මනෝ සමාජීය.</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>සුර්ව ප්‍රසව අවධිය (මව් කුස තුළ සිටින අවධිය)</li> <li>නවජ අවධිය (උපතේ සිට මාස 01)</li> </ul>	
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"> <li>ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම විමර්ශනය කරයි.</li> <li>ඉරියව් භාවිතයේ දී ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව කටයුතු කරයි.</li> <li>ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම අනුගමනය කිරීමෙන් ඉරියව් කාර්යක්ෂම ව පවත්වා ගනියි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම               <ul style="list-style-type: none"> <li>ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය</li> <li>සමබරතාව</li> </ul> </li> <li>ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>ස්ථිතික ඉරියව්                   <ul style="list-style-type: none"> <li>සිට ගැනීම</li> <li>හිඳ ගැනීම</li> <li>වැතිරීම</li> </ul> </li> <li>ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ථිතික ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා ගැනීම</li> </ul> </li> </ul>	3.1	3. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදුකරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රහාරය නිවැරදි ව ඵලදායී කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</li> <li>වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>වොලිබෝල්           <ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රහාරය</li> <li>වැලැක්වීම</li> </ul> </li> </ul>	4.1	4. ක්‍රීඩා සහ ඵලදායී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු.	02
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යනයක යෙදෙයි.  5.2 නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය සිදු කරයි.</li> <li>නිවැරදි ව තරග ඇවිදීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>මලල ක්‍රීඩා හැඳින්වීම           <ul style="list-style-type: none"> <li>මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය               <ul style="list-style-type: none"> <li>ජවන හා පිටිය</li> <li>තරග ඇවිදීම</li> <li>මාර්ග ධාවන තරග</li> <li>රට හරහා දිවීම</li> <li>කඳු දිවීම</li> </ul> </li> <li>තරග ඇවිදීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>ශිල්පීය ක්‍රමය</li> <li>නීතිරීති</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	5.1            5.2	5. මලල ක්‍රීඩා ගැන දැනුවත් වෙමු.           <ul style="list-style-type: none"> <li>තරග ඇවිදීම</li> </ul>	01           01
10.0 ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.		<ul style="list-style-type: none"> <li>අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම           <ul style="list-style-type: none"> <li>අවමකරණය</li> <li>වලකා ගැනීම</li> <li>ප්‍රථමාධාර</li> </ul> </li> <li>ආපදා හා අනතුරුවලට මුහුණදීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> </ul>	10.1	10. අනතුරු වලකා ගනිමු.	01
සමස්ත එකතුව						13