



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය

II 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. 11 ශ්‍රේණිය සඳහා නියමිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශයේ කාලච්ඡේද 26 ක් යෝජනා කර ඇත. එම කාලච්ඡේදවලට 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 (කාලච්ඡේද 16) 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)

- 11 ශ්‍රේණිය

(11 ශ්‍රේණියේ පළමු වාරයේ කාලච්ඡේද 16ක් 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
11 ශ්‍රේණිය පළමු වන වාරයෙන් තෝරා ගත් ඉගෙනුම් පල සහ පාඩම්						
(1) සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරමින් ජීවගුණය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම පිළිගනිමින් අදහස් දක්වයි. නිර්ණායක අනුව පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය අගයයි. පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට කටයුතු කරයි. පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය නගා සිටුවීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ 	<ul style="list-style-type: none"> පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ඇගයීම <ul style="list-style-type: none"> නිර්ණායක පාසලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය නගා සිටුවීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව <ul style="list-style-type: none"> ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව කෙරෙහි බලපාන සාධක පුද්ගල සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ඇගයීම සඳහා යොදා ගත හැකි නිර්ණායක 	1.1	1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු. <ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පාසලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ඇගයීම් නිර්ණායක ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය 	02

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"> • තරුණ විශේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • තරුණ විශේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග • ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් 			01
		<ul style="list-style-type: none"> • මැදිවිශේ සහ වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි. • මැදිවිශේ හා වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී මතුවන ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් යෝජනා කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • මැදිවිශේ සහ වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • කායික අවශ්‍යතා • මානසික අවශ්‍යතා • සමාජීය අවශ්‍යතා • අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා 		<ul style="list-style-type: none"> • මැදිවිශේ- වයස අවුරුදු 40 සිට 59 දක්වා වූ අවධිය 	01
		<ul style="list-style-type: none"> • වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • මැදිවිශේ සහ වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී ගැටලු හා අභියෝග • ගැටලු හා අභියෝග සඳහා විසඳුම් 		<ul style="list-style-type: none"> • වැඩිහිටිවිය (මහලුවිය) - වයස අවුරුදු 59 ව වැඩි අවධිය 	01

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"> වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම තම වගකීමක් බව පිළිගනිමින් ඒ සඳහා සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. වැඩිහිටි විශේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී යොවුන් විශේ දායකත්වය විස්තර කරයි 	<ul style="list-style-type: none"> වැඩිහිටිවිශේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ දී යොවුන්විශේ දායකත්වය. 			
(3) සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව ගතික ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> ඉරියව් වලදී බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම පැහැදිලි කරයි. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම උදාහරණ 	<ul style="list-style-type: none"> ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම <ul style="list-style-type: none"> අවස්ථිතිය බලය බලයේ දිශාව ගමයතාව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දී බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූල ධර්ම <ul style="list-style-type: none"> ගතික ඉරියව් ඇවිදීම දිවීම 	3.1	3. නිවැරදි ඉරියව් සඳහා ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම හඳුනා ගනිමු. <ul style="list-style-type: none"> ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ක්‍රියාකාරකම්වල දී ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවල බලපෑම 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
		<p>ඇසුරින් පැහැදිලි කරයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> ගතික ඉරියව්වල දී ගුරුත්ව කේන්ද්‍රයේ පිහිටීම හා සමබරතාව පැහැදිලි කරයි. ගතික ඉරියව්වල දී යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්ම නියමයන් අනුගමනය කරයි. 	<ul style="list-style-type: none"> පැනීම විසිකිරීම 			
(4) ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	<p>4.1 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ගවේෂණාත්මක අධ්‍යනයක යෙදෙයි.</p> <p>4.2 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ගවේෂණාත්මක</p>	<ul style="list-style-type: none"> නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි. ක්‍රීඩාවේ ස්වාභාවය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබයි. නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි. ක්‍රීඩාවේ ස්වාභාවය පිළිබඳ පුළුල් 	<ul style="list-style-type: none"> සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම නීතිරීති විනිශ්චය නෙට්බෝල් <ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩාවේ යෙදීම නීතිරීති විනිශ්චය 	<p>4.1</p> <p>4.2</p>	<p>4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.</p> <p>5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.</p>	<p>02</p> <p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	ඉගෙනුම් පල	විෂය අන්තර්ගතය	ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ක්‍රියාකාරකම් අංකය	පෙළ පොතේ පාඩමේ අංකය සහ නම	කාලච්ඡේද ගණන
	<p>ක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>4.3 පාපන්දු ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ගවේෂණාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p>	<p>අවබෝධයක් ලබයි.</p> <ul style="list-style-type: none"> • නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරයි. • ක්‍රීඩාවේ ස්වාභාවය පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබයි. 	<ul style="list-style-type: none"> • පාපන්දු <ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම • නීතිරීති • විනිශ්චය. 	4.3	6.පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.	02
සමස්ත එකතුව						16