සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පළමු වාරය

මොඩියුල අංක 01-02

6 ශ්‍රේණිය

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

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය (සි) - 6 ශ්‍රේණිය

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் (சி) - தரம் 6

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - පළමු වාරය - මොඩියුල අංක 01, 02 (සි) 6 ශ්‍රේණිය
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் - முதலாம் தவனை - மொடியூல் இலக்கம் 1, 2 (சி) - தரம் 6
SC06ECIS - 2026/307/248,400

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා
ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති
අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ
අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ
අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරැර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සකස් කරන ලද වීඩියෝ ඊ - තක්සලාව වෙබ් අඩවිය හා යූටියුබ් චැනලය මඟින් නැරඹිය හැකිය.
கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களத்தினால் ஆக்கப்பட்ட வீடியோக்களை e- Thaksalawa இன் இணையத்தளம் மற்றும் youtube அலைவரிசைகளினூடாகப் பார்வையிட முடியும்.
Videos produced by the Educational Publications Department can be viewed via the website and the YouTube channel of e – thaksalawa.

The National e-learning Portal for The General Education

https://www.e-thaksalawa.moe.gov.lk/

https://youtube.com/c/ethaksalawa-official

නැණස TV நெனச TV

https://moe.gov.lk/students/nenasa-tv/

අන්තර්ක්‍රියාකාරී පාඩම්, වීඩියෝ පාඩම්, ශ්‍රව්‍ය ඉගෙනුම් ආධාරක, ක්‍රියාකාරකම් පත්‍රිකා, මාර්ගගත ප්‍රශ්නාවලි, පෙළපොත, අධ්‍යාපනික විනෝදාත්මක වැඩසටහන්, මාර්ගගත පාඨමාලා ඇතුළු තවත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් සඳහා පිවිසෙන්න.
ஊடாடும் பாடங்கள், வீடியோப் பாடங்கள், செவிப்புல கற்றல் உதவிகள், செயலட்டைகள், நிகழ்நிலை வினாக்கள், பாடநூல்கள், கல்விசார் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள், நிகழ்நிலை பாடநெறிகள் உட்பட மேலும் கல்விசார் நிகழ்ச்சிகளின் நிமித்தம் பிரவேசியுங்கள்.
Access for interactive lessons, video lessons, audio learning aids, activity sheets, online quizzes, textbooks, educational entertainment programs, online courses and more educational programs.

National Institute of Education
ChannelNIE

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

වීඩියෝ වැඩසටහන්, පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර, ප්‍රායෝගික පරීක්ෂණ සහ සම්පත් පොත් යනාදී වටිනා අධ්‍යාපනික සම්පත් සඳහා පිවිසෙන්න
வீடியோ நிகழ்ச்சிகள், பயிற்சி வினாத்தாள்கள், செய்முறைச் சோதனைகள், வளநூல்கள் போன்ற பெறுமதியான கல்விவளங்களுக்காக பிரவேசியுங்கள்
Visit us for valuable educational resources; video programs, practice question papers, practical tests and resource books

අප රටේ දරු පරපුර වෙනුවෙන් රජයෙන් ඔබට ලැබුණු මේ පොත ලබන වසරේදීත් ඔබ සහෝදර සහෝදරියනට ලබා දීමට හොඳින් පාවිච්චි කරන්න.

පාසලේ නම : ....

	පොත ලබාගත් ශිෂ්‍යයාගේ / ශිෂ්‍යාවගේ නම	ශ්‍රේණිය	පංති භාර ගුරුතුමාගේ/ ගුරුතුමියගේ අත්සන
2026			
2027			
2028			
2029			

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පළමු වාරය

මොඩියුල 01-02
6 ශ්‍රේණිය

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

මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 6 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය ඃ

මොඩියුල 01-02
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2025

© ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

ISBN : 978-624-6792-42-8

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ශ්‍රී ලංකාව
වෙබ් අඩවිය: www.nie.ac.lk

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
මල්වාන, කලුකොඳයාව, නො. 44/D හි පිහිටි ප්‍රින්ටේජ් (පුද්ගලික) සමාගමෙහි
මුද්‍රණය කරවන ලදි.

Published by : National Institute of Education

Printed by : Printage (pvt) Limited
No. 44/D, Kalukondayawa, Malwana.

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපන පරිවර්තනීය ප්‍රතිසංස්කරණ ප්‍රයත්නය සෑම ඉගෙනුම්ලාභියකුගේ ම අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා තීරණාත්මක මාවතක් අරමුණු කර ඇත. නිපුණතා පාදක ඉගෙනුම, විචාරාත්මක චින්තනය, නිර්මාණශීලීත්වය, 21වන සියවසේ කුසලතා, තාක්ෂණික නැඹුරුව, සදාචාරාත්මක පුරවැසිභාවය වැනි බොහෝ අංශ අවධාරණය කිරීමට හැකි වන පරිදි විෂය මාලාව, ඉගෙනුම්ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ තක්සේරු පිළිවෙත් යනාදිය නවීකරණය මෙම ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියෙහි පදනම විය.

අධ්‍යාපනඥයින්, අන්තර්වෛෂයික විද්වතුන්, ගුරුවරුන් සහ විවිධ පාර්ශ්වකරුවන් සමග සහයෝගී සංවාදයක් හරහා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් 2026 වර්ෂයේ සිට 1 හා 6 ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක කිරීමට යෝජිත විෂයමාලා හා අදාළ ඉගෙනුම් ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මක බව සහතික කිරීම සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් ගෙන කටයුතු කළ ගරු අග්‍රාමාත්‍යතුමිය, අධ්‍යාපන ලේකම්තුමා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අතිරේක ලේකම්වරුන්, විෂය භාර නිලධාරීන්, විභාග කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් හා කාර්ය මණ්ඩලය දැක්වූ දායකත්වය අති මහත් ය.

එමෙන්ම, මෙම කාර්යයේ දී සුවිශේෂ කැපවීමක් සිදු කළ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ පාලක සභාවේ හා ශාස්ත්‍රීය කටයුතු මණ්ඩලයේ කැපවීම ද ගෞරව පූර්වක ස්තුතියෙන් සිහිපත් කරමි. මෙම කාර්යය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ඉමහත් ලෙස කැප වූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ සියලු කාර්ය මණ්ඩලයට ජාතියේ ගෞරවය හිමි විය යුතු බව සඳහන් කරමි.

මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
2025.08.11

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්ගේ පණිවිඩය

වර්තමානය වන විට ලෝකය ශීඝ්‍ර දියුණුවක් කරා පියනගමින් සිටින්නේ ය. ඒ හා සමගාමී ව පාසල් සිසු සිසුවියන්, නූතන ලෝකයේ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතාවලින් සන්නද්ධ කරවීම අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නියුතු සැමදෙනාගේම පරම වගකීමකි. ඒ අනුව යමින් 2026 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක නව විෂයමාලාවට අදාළ මොඩියුල පාදක ඉගෙනුම් ක්‍රමවේදය මෙසේ හඳුන්වා දීමට අවස්ථාව ලැබීම සුවිශේෂ ජයග්‍රහණයක් බව මෙහිලා උදක්ම සඳහන් කළ යුතු ය.

සෑම විෂයක් සඳහා ම විශේෂයෙන් සකස් කර ඇති මෙම ඉගෙනුම් ආධාරක, විචාරශීලී චින්තනය මුවහත් කර ගනිමින් සංකීර්ණ ගැටලුවලට නිර්මාණාත්මක විසඳුම් සොයා ගැනීම, විවිධ කෝණවලින් කරුණු විශ්ලේෂණය කිරීම සහ තර්කානුකූල තීරණ ගැනීම ආදි කුසලතා ශක්තිමත් කර ගැනීම විෂයයෙහි මනා පිටිවහලක් වනු ඇතැයි විශ්වාස කරමි.

ගුණ නැණ සපිරි සිසු පරපුරකගේ සුබ සිහින සැබෑ කරන්නට මෙම ඉගෙනුම් ආධාරක ආලෝකයක් කර ගන්නා ලෙස ඔබ සැමගෙන් ඉල්ලා සිටිමි. මොඩියුල හා ක්‍රියාකාරකම් පොත් සම්පාදනය කිරීමේ විශිෂ්ට කාර්යය සඳහා අප්‍රමාණ දායකත්වයක් සැපයූ සියලු දෙනා වෙත මාගේ කෘතවේදී ස්තුතිය ප්‍රකාශ කරමි.

ඩී. ඒ. සුභාෂිණී දෙමටගොඩ
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්,
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව,
ඉසුරුපාය,
බත්තරමුල්ල.
2025.08.11

පෙරවදන

සමස්ත පාසල් විෂයමාලාව සඳහා හඳුනාගෙන ඇති පුළුල් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන රටක සහ ලෝකයක, තිරසර සංවර්ධනය කෙරෙහි වන අභියෝග ජය ගැනීමට එම ජාතියට ඇති හැකියාව පිළිබිඹු කරයි. එමෙන් ම කලින් කලට වෙනස් වන ඉල්ලුම්වලට ගැළපෙන සේ පුළුල් ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ද හඳුනාගෙන ඇත. එසේම පවතින පාසල් විෂයමාලාවෙහි විෂයන් නවීකරණය වන අතර ම නව විෂයන් පාසල් විෂයමාලාවට හඳුන්වා දීම සිදු කරයි. මෙම සිදු වන වෙනස්කම්වලට අනුරූප ව ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ද කාලානුරූප ව සංවර්ධනය විය යුතු ය. ඒ අනුව 2026 වර්ෂයේ සිට ක්‍රියාත්මක වන නව විෂයමාලාවට අදාළ ව සෑම විෂයක් සඳහා ම ඉගෙනුම පාදක ව මොඩියුල හඳුන්වා දී ඇත.

2026 වර්ෂයේ දී 1 සහ 6 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2027 වර්ෂයේ දී 2 සහ 7 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2028 වර්ෂයේ දී 3 සහ 8 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2029 වර්ෂයේ දී 4 සහ 9 ශ්‍රේණි සඳහාත්, 2030 වර්ෂයේ දී 5 ශ්‍රේණිය සඳහාත් ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන ශ්‍රේණි සහ කනිෂ්ඨ ද්විතීයක ශ්‍රේණි සඳහා නව විෂයමාලා හඳුන්වා දීමට නියමිත ය. කනිෂ්ඨ ද්විතීයක අධ්‍යාපන අවධියේ සිට නව ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද ඇතුළත් මොඩියුල සකස් කර ඇති අතර ඉගෙනුම්ලාභියාට අවශ්‍ය මගපෙන්වීම ගුරුවරයාගෙන් බලාපොරොත්තු වන අතර ස්වයං ඉගෙනුම සඳහා අවශ්‍ය පරිසරය මෙම මොඩියුලවලින් සලසා ඇත. ශිෂ්‍යයන්ට අවශ්‍ය සංකල්ප පිළිබඳ දැනුම මෙන් ම ලබා ගත් දැනුම භාවිත අවස්ථාවන්ට යොමු කර ශිෂ්‍ය හැකියා සංවර්ධනයට මෙම මොඩියුල බෙහෙවින් උපකාරී වන බව අපගේ විශ්වාසයයි. 21 වන සියවසේ කුසලතා වන සාක්ෂරතා, අන්තර්පුද්ගල හැකියා සහ අගයන් ආදිය මනා ලෙස ශක්තිමත් කිරීමට මෙම මොඩියුලවලින් ලැබෙන ඉගෙනුම ඉවහල් වනු ඇත.

නව තාක්ෂණය භාවිතයට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම සෑම මොඩියුලයක ම දක්වා ඇත. තව ද ශිෂ්‍යයන්ට තමා ළඟා කර ගත් කාර්ය සාධන සහ අධ්‍යාපන අරමුණු පිළිබඳ ව විනිවිදභාවයෙන් ඇගයීමට අවශ්‍ය තක්සේරු උපකරණ ලබා දෙනු ඇත. සෑම විට ම නව හැකියා, දැනුම භාවිත අවස්ථාව සඳහා යොදවමින් යථාර්ථවාදී ඉගෙනුමකට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ලැබෙන ආකාරයෙන් මොඩියුල නිර්මාණය කර ඇත. විශේෂයෙන් ම මොඩියුල පාදක ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද සකස් කිරීමට මූලික කටයුතු කළ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ හිටපු ලේකම්වරුන්ගේ හා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරුන්ගේ සේවාව ඉතා අගය කරමි. තව ද මෙම මොඩියුල සකස් කිරීමේ දී දායක වූ ආයතනයේ සියලු ම කාර්ය මණ්ඩලයට ද ගුරුවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, අධ්‍යක්ෂවරුන් මෙන් ම රාජ්‍ය සහ පෞද්ගලික ආයතනවල විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ ලබා දෙන ලද දායකත්වය මොඩියුල ගුණාත්මක ව ඉහළ මට්ටමකට සංවර්ධනය වීමට ඉවහල් වූ බව ඉතා සතුටින් සිහිපත් කරමි. මෙම මොඩියුල පරිහරණය කිරීමේ දී ඔබ ලබන අද්දැකීම් සහ යෝජනා අපහට ඉතාමත් වැදගත් වන බැවින් ඉදිරි මොඩියුල සංවර්ධනය කිරීමට ඔබගේ අදහස් හා යෝජනා අප වෙත ලබා දෙන ලෙස ද ඉල්ලා සිටිමි.

කේ. රංජිත් පත්මසිරි
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය

2025.08.08

උපදේශනය, රචනය හා සංස්කරණය

උපදේශකත්වය	: මහාචාර්ය මංජුලා විතානපතිරණ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
	: කේ. රංජිත් පත්මසිරි නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය) ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
අධීක්ෂණය හා සම්බන්ධීකරණය	ධම්මික කොඩිතුවක්කු ඒකක ප්‍රධාන (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය) අධ්‍යක්ෂ, ගුරු අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

ලේඛක මණ්ඩලය

අභ්‍යන්තර

කේ. සී. ගුණසේකර	සහකාර කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
නලින් පුබුදු ගුණරත්න	සහකාර කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
අයි. කේ. ඒ ආර්. කුමාර	සහකාර කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
ඩී. ජී. ඒ. ඩබ්. එස්. සී. වීරකෝන්	සහකාර කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

බාහිර

මංගලිකා වීරසිංහ	ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී ඒකක ප්‍රධාන (විශ්‍රාමික), ජා.අ.ආ
රේණුකා පීරිස්	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය	ප්‍රජා විශේෂඥ වෛද්‍ය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
වෛද්‍ය බුද්ධිනී හේරත් දෙනුවර	ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
කේ. ඩී. යූ. ධනවර්ධන	උප පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික), පස්දුන්රට අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
ඒ. ජී. ලක්ෂ්මන් ජයරත්න	උප පීඨාධිපති, නිල්වලා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨය
ජේ. එන්. ප්‍රභාත් ඉන්දික	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
මහේෂ් චන්දන වීරකෝන්	ගුරු උපදේශක, කො.අ.කා., දකුණු කොළඹ.
පී. එල්. එස්. සැම්සන්	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)
සුනාරි නාරනාපිටිය	ගුරු සේවය, යශෝධරා දේවි බාලිකා විද්‍යාලය
යමුනා දහනායක	ගුරු සේවය, විශාකා විද්‍යාලය, කොළඹ
අමාලි මධූකා විතාන	ගුරු සේවය, හෝමාගම මහා විද්‍යාලය, හෝමාගම
සම්පත් බණ්ඩාර	ගුරු සේවය, මීගහකිවුල මහා විද්‍යාලය, බදුල්ල

චිත්‍රාල් මහීපාල	ගුරු සේවය, රාජකීය විද්‍යාලය, කොළඹ
ඩී. පී. එම්. කේ. නිශ්ශංක	ගුරු සේවය, කිරිඳිවැල මහා විද්‍යාලය
පී. ඩී. වයි. එස්. තාරකා	ගුරු සේවය මකුළුදූව ආදර්ශ විද්‍යාලය

සංස්කරණය

මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ	වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
ධම්මික කොඩිතුවක්කු	ඒකක ප්‍රධාන, සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය අධ්‍යක්ෂ, ගුරු අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව
තීක්ෂණා ලියනපටබැඳිගේ	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
රේණුකා පීරිස්	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
මංගලිකා වීරසිංහ	ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරි ඒකක ප්‍රධාන (විශ්‍රාමික), ජා.අ.ආ.
පී. එල්. එස්. සැම්සන්	ගුරු උපදේශක (විශ්‍රාමික)

භාෂා සංස්කරණය

යූ. කේ. රත්නායක	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

ඩී. කේ. ජේ. පී. දසනායක	කළමනාකරණ සහකාර, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

පිටකවර නිර්මාණය

එම්. එම්. වයි. එන්. කුමාරි	කළමනාකරණ සහකාර, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

හැඳින්වීම

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයෙන් බලාපොරොත්තු වනුයේ දරුවන් තුළ ජීවිතයට අදාළ යහ පුරුදු ඇති කිරීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය වශයෙන් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය අත්දැකීම් ලබා දීමයි. පුළුල් වශයෙන් ගතහොත් ක්‍රියාශීලි, නිරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීම මෙහි අරමුණ වේ.

මෙම මොඩියුලයෙහි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයෙහි දැක්වෙන ප්‍රධාන සංකල්ප 10ක් යටතේ ක්‍රියාකාරකම් 20ක් අන්තර්ගත වේ.

- සෞඛ්‍යය හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය
- සිරුරේ අසිරිය
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
- කායික හා මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතාව
- බෝවන හා බෝනොවන රෝග
- මූලික චාලක හැකියා
- අභියෝග
- මලල ක්‍රීඩා දක්ෂතා
- සංවිධානාත්මක හා සංවිධානාත්මක නොවන ක්‍රීඩා
- ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාරධර්ම

ඉහත දැක්වෙන සංකල්ප යටතේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයෙන් පහත දැක්වෙන අරමුණු සාක්ෂාත්කර ගැනීම අපේක්ෂා කෙරේ.

- සිරුරේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම
- සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායකවීම
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවකට හුරුවීම
- බෝවන හා බෝනොවන රෝගවලින් වැළකීම
- ශාරීරික සහ මානසික යෝග්‍යතාව නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීම
- සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා චාලක හැකියා සහ නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කිරීම
- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී මුහුණ දෙන අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණදීම
- මලල ක්‍රීඩා දක්ෂතා ජීවන කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනීම
- විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට, ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
- නීතිරීතිවලට අනුගත වෙමින් ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් කළමනාකරණය කිරීම

එම ක්‍රියාකාරකම්වල ඇතුළත් පියවරයන්හි නිරත වීමෙන් ඔබගේ කායික, මානසික, සමාජීය යෝග්‍යතා සංවර්ධනය කර ගත හැකි ය. පූර්ණ සෞඛ්‍යය හා බැඳුණු ඉහත ක්ෂේත්‍රවලට අදාළ කුසලතා වන නිර්මාණශීලි බව, විචාරශීලි බව, සන්නිවේදනය, එකමුතු බව, තොරතුරු තාක්ෂණය, මාධ්‍ය භාවිතය, තාක්ෂණය, නම්‍යශීලි බව, නායකත්වය, යමක් ආරම්භ කිරීමේ (ආරම්භන) හැකියාව, ඵලදායී බව වැනි 21 වන සියවසේ මුහුණදෙන අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය කුසලතා සංවර්ධනය වන ලෙස ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කර ඇත. එම ක්‍රියාකාරකම්වල ඵලදායි ලෙස නිරත වීමෙන් ඉහත දැක්වූ කුසලතා ඔබ තුළ ගොඩනගා ගැනීමට හැකි ය.

ධම්මික කොඩිතුවක්කු
ඒකක ප්‍රධාන (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය)
අධ්‍යක්ෂ (ගුරු අධ්‍යාපන)
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මොඩියුලය පරිශීලනය කිරීම සඳහා උපදෙස්

මෙහි ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

01. පෙර සූදානමෙහි ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

මොඩියුලයේ එක් එක් ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී පෙර සූදානම් පියවර, දක්වා ඇත. ගුරු උපදෙස්වලට අමතර ව මොඩියුලය මගින් ලබා දී ඇති උපදෙස් ද අනුගමනය කරමින් ඔබ පෙර සූදානමෙහි ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු වේ. ස්වයං අධ්‍යයන කොටසක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන මෙම පියවර සඳහා ඔබට සපයා ගත හැකි යෝග්‍ය ඉගෙනුම් මූලාශ්‍ර භාවිත කරන්න. එමෙන් ම අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මොඩියුලයෙහි දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සටහන් කිරීම සඳහා අභ්‍යාස පොතක් භාවිත කරන්න.

02. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී උපකරණ සපයා ගැනීම

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම සඳහා අවශ්‍ය නියමිත උපකරණ ඔබ පාසල තුළ නොමැති අවස්ථාවල දී ගුරු උපදෙස් අනුව ආදේශක උපකරණ සකස් කර ගැනීමට යොමු වන්න.

03. පන්ති කාමර ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම

පන්ති කාමරය තුළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අනෙකුත් විෂයයන් තුළින් ලබා ගත් දැනුම ද උපයෝගී කර ගන්න. හැකි සෑම විට ම කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් ලබා ගන්නා දැනුම, එදිනෙදා ජීවිතයේ සෞඛ්‍යවත් පැවැත්ම සඳහා උපයෝගී කර ගන්නා අතර ඒ පිළිබඳ අන් අය ද දැනුවත් කරන්න.

ගුරු උපදෙස් අනුව අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම සඳහා සුදුසු ඇඳුමක් රැගෙන එන්න.

04. තක්සේරුව හා ඇගයීම

මෙම මොඩියුලයෙහි ඇතුළත් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක වන අතර ඔබගේ හැකියා වරින් වර තක්සේරු කිරීම සඳහා ඇගයුම් උපකරණ තුනක් අවස්ථා තුනක දී ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ගුරුවරයාට උපදෙස් ලබා දී ඇත. ලකුණු ලබා දෙන ක්‍රමවේදය ද එහි ඇතුළත් වන අතර, එම තක්සේරුකරණ උපකරණවල නිර්ණායක අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඔබට 70%ක් ලකුණු ලබා ගත හැකි වන අතර ඉතිරි ලකුණු 30% මොඩියුලය අවසානයේ පැවැත්වෙන අවසන් ඇගයීම තුළින් ලබා ගත හැකි ය.

අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් අවසානයේ දක්වා ඇති නිර්ණායක ඔස්සේ ස්වයං ඇගයීමක නිරත වෙමින්, ඒවා තවදුරටත් සංවර්ධනය කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

මෙයට අමතර ව ඒ ඒ කාලච්ඡේද තුළ දක්වා ඇති උපදෙස් සහ ගුරුවරයා විසින් ලබා දෙනු ලබන උපදෙස් අනුගමනය කිරීම ද ඔබගේ වගකීම වනු ඇත.

පටුන

මොඩියුල අංක 01 - ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය

ක්‍රියාකාරකම 01	එළිමහන් ජනක්‍රීඩාවල (Outdoor Folk Games) නිරත වෙමු.	01-03
ක්‍රියාකාරකම 02	කායික යහපැවැත්ම (Physical Well-being) ගොඩ නගා ගැනීමට කටයුතු කරමු.	04-11
ක්‍රියාකාරකම 03	ගෘහස්ථ ජනක්‍රීඩාවල (Indoor Folk Games) නිරත වෙමු.	12-14
ක්‍රියාකාරකම 04	මානසික යහපැවැත්ම (Mental Well-being) සංවර්ධනය කර ගනිමු.	15-21
ක්‍රියාකාරකම 05	කැරකීමේ සහ පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකම් (Rotating and Rolling Activites) නිවැරදි ව සිදු කරමු.	22-25
ක්‍රියාකාරකම 06	සමාජීය යහපැවැත්ම (Social Well-being) ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කරමු.	26-31
ක්‍රියාකාරකම 07	නම්‍යතාව (Flexibility) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.	32-34
ක්‍රියාකාරකම 08	පූර්ණ සෞඛ්‍යය (Total Health) පවත්වා ගැනීමේ බාධක අවම කිරීම සඳහා කටයුතු කරමු.	35-37
ක්‍රියාකාරකම 09	පේශිමය ශක්තිය (Muscular Strength) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.	38-41
ක්‍රියාකාරකම 10	බෝවන රෝග (Communicable Diseases) පැතිරීමට හේතුවන සාධක අවම කර ගනිමු.	42-47

මොඩියුල අංක 02 - ක්‍රියාකාරකම් සන්තතිය

ක්‍රියාකාරකම 01	පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව (Muscular Endurance) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.	49-52
ක්‍රියාකාරකම 02	බෝවන රෝගවල අහිතකර ප්‍රතිඵල අවම කර ගනිමු.	53-56
ක්‍රියාකාරකම 03	හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව (Cardiovascular Endurance) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.	57-60
ක්‍රියාකාරකම 04	බෝවන රෝගවලින් (Communicable Diseases) වැළකීම සඳහා කටයුතු කරමු.	61-67
ක්‍රියාකාරකම 05	එදිනෙදා ජීවන කටයුතුවල දී ස්ථිතික ඉරියව් (Static Postures) නිවැරදි ව පවත්වා ගනිමු.	68-72
ක්‍රියාකාරකම 06	ඇසේ (Eye) අසිරිය පවත්වා ගනිමු.	73-79
ක්‍රියාකාරකම 07	විධානවලට අනුව මූලික සන සරඹ (Squad Drills) නිවැරදි ව සිදු කරමු.	80-82
ක්‍රියාකාරකම 08	කනෙහි හා නාසයෙහි (Ear & Nose) අසිරිය පවත්වා ගනිමු.	83-87
ක්‍රියාකාරකම 09	විධානවලට අනුව හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (Turning Activities) නිවැරදි ව සිදු කරමු.	88-90
ක්‍රියාකාරකම 10	ආහාර ජීරණ පද්ධතියෙහි (Digestive System) අසිරිය රැක ගනිමු.	91-94

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පළමු වාරය

මොඩියුල 01

6 ශ්‍රේණිය

ක්‍රියාකාරකම 01

එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවල (Outdoor Folk Games) නිරත වෙමු.

මිනිත්තු 50 යි.

පළමු වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා උදාහරණ සහිත ව ප්‍රකාශ කිරීමට,
- එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ලබන වාසි ඉදිරිපත් කිරීමට,
- චක්ගුඩු ක්‍රීඩාවේ සාර්ථක ව නිරත වීමට,
- සහයෝගයෙන් යුතු ව සමූහ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට,
- පැරණි දේ අගය කරමින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

හැඳින්වීම

- අතීතයේ සිට ග්‍රාමීය ප්‍රජාවගේ කාලීන අවශ්‍යතා සඳහාත්, මිනිසාගේ වින්දනය, විවේකය හා විනෝදය සඳහාත් නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින්වේ. ජනක්‍රීඩා නිර්මාණය වීම සඳහා විවිධ සමාජ සංස්කෘති, ආගම් හා මිනිසාගේ ජීවන රටාව ද හේතු වී ඇත. මෙම ක්‍රීඩා බොහොමයක් ම නැටුම්, ගැයුම් හා වැයුම්වල සම්මිශ්‍රණයකි. ජන ක්‍රීඩා උපකරණ සහිත ව හා රහිත ව ද, යුගල හා සමූහ වශයෙන් ද එළිමහන් හා ගෘහස්ථ වශයෙන් ද සිදු කෙරේ. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ජනක්‍රීඩා, ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා හා ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා ලෙස ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ය. ප්‍රදේශවලට ආවේණික ව, ජන ක්‍රීඩා පවතින අතර සමහර ජන ක්‍රීඩා ප්‍රාදේශීය වශයෙන් වෙනස් වන අවස්ථා ද ඇත.

පෙර සූදානම

- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.
    - ඔබ ප්‍රදේශයට ආවේණික ජන ක්‍රීඩා මොනවාදැයි වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැන ගන්න.
    - ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතික උත්සව කාලවල දී නිරත වන ගෘහස්ථ නොවන/එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව සොයා බලන්න.
    - චක්ගුඩු පැනීම ජන ක්‍රීඩාව සිදුකරන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කර ගන්න.
    - ඔබ අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට හා චක්ගුඩු පැනීමේ ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා සූදානම් ව පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී ඔබ අනාවරණය කර ගත් එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සෙසු සාමාජිකයන්ගේ අදහස් හා ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ඔබගේ තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 02

- සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් වන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව, චක්ගුඩු පැනීම (ගුඩු පැනීම) ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.

පියවර 03

- එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව ගුරුවරයා ඉදිරිපත් කරන තොරතුරු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් සිදුවන වාසි පිළිබඳ ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක			
• එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා උදාහරණ සහිත ව ප්‍රකාශ කිරීම			
• එළිමහන් ජන ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ලබන වාසි ඉදිරිපත් කිරීම			
• චක්ගුඩු ක්‍රීඩාවේ සාර්ථක ව නිරතවීම			
• සහයෝගයෙන් යුතුව සමූහ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම			
• පැරණි දේ අගය කරමින් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම			

ක්‍රියාකාරකම 02

කායික යහපැවැත්ම (Physical Wellbeing) ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

දෙවන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- කායික යහපැවැත්ම යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කිරීමට,
- කායික යහපැවැත්ම සඳහා ඇති සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම ප්‍රකාශ කිරීමට,
- කායික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ පෙන්වා දීමට
- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට,
- අන් අය කෙරෙහි සංවේදී ව කටයුතු කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

හැඳින්වීම

අපි සියලු ම දෙනා ලෙඩ රෝගවලින් තොර ව ජීවත් වීමට කැමැත්තක් දක්වන්නෙමු. නමුත් ලෙඩ රෝගවලින් තොර වූ පමණින් ම පුද්ගලයෙක් සෞඛ්‍යවත් යැයි නිගමනය කළ නො හැකි ය. යම් පුද්ගලයෙක් පූර්ණ වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් වීමට නම් කායික මෙන් ම මානසික හා සමාජීය ක්ෂේත්‍රවලින් ද පරිපූර්ණ විය යුතු ය.

අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝග හා ගැටලු මතු වේ. එම අභියෝග හා ගැටලුවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට නම් අප සතු කුසලතා ඔප මට්ටම් කර ගත යුතු වේ. කායික යහපැවැත්ම, මානසික යහපැවැත්ම හා සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති පුද්ගලයා සතු ව සුවිශේෂ ලක්ෂණ හා කුසලතා බොහොමයක් ඇත. එමෙන් ම අපට ක්‍රියාකාරකම්වල, නිරත වීමෙන් කායික, මානසික, සමාජීය කුසලතා ගොඩනගා ගත හැකි අතර ඒ තුළින් යහපැවැත්ම සඳහා මං පෙත් විවර කර ගත හැකි ය.

අප තුළ යහපැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම තුළින් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබේ. එම නිසා අප නිරතුරුව ම කායික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්මක් ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය. වර්තමානයේ පවතින දැඩි අවිවේකී බව, තම සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් සොයා බලා කටයුතු කිරීම සඳහා කාලය හා මුදල් ප්‍රමාණවත් නොවීම, නොදැනුවත් බව ආදී හේතු නිසා පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය බොහෝ දුරට පිරිහෙමින් පවතී. තම සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම තම වගකීම බව හොඳින් මතක තබා ගත යුතු ය.

පෙර සූදානම

- පහත දැක්වෙන වගුව ඔබගේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.

වයස	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය		උස	
	ඔබ අයත් කලාපයට හිමි වර්ණය	තත්ත්වය	ඔබ අයත් කලාපයට හිමි වර්ණය	තත්ත්වය
1 ශ්‍රේණියේ දී				
4 ශ්‍රේණියේ දී				

- ඔබගේ ළමා සෞඛ්‍යය හා සංවර්ධන සටහන් පොත දෙමාපියන්ගෙන්/භාරකරුගෙන් ලබාගෙන එය අධ්‍යයනය කර ඉහත තොරතුරුවලට අදාළ ව වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව පියවරවල ඇතුළත් වගු අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගෙන පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු ඇතුළත් කර සම්පූර්ණ කරන ලද වගුව, අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

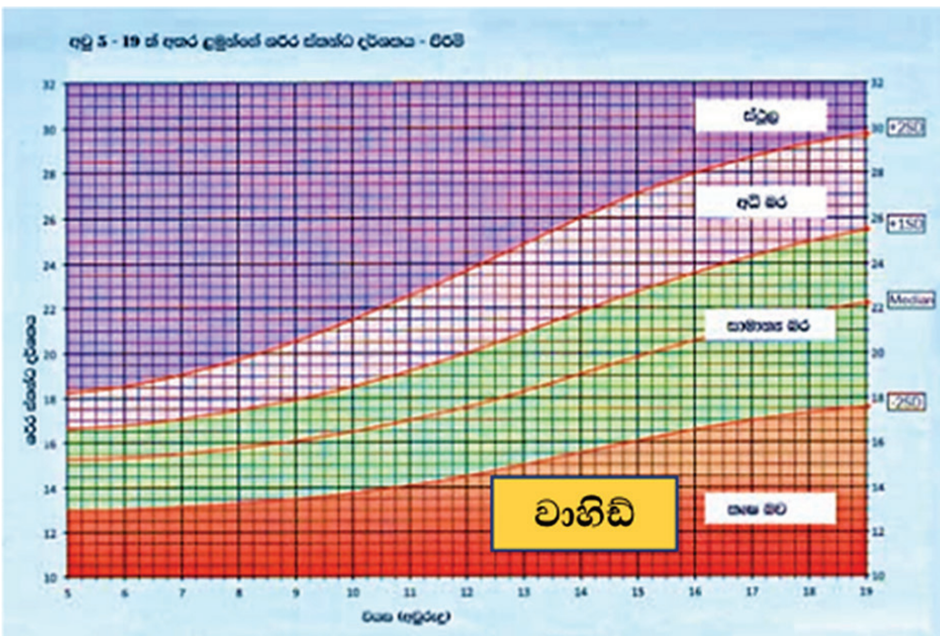
- සමපදස්ථයන්ගේ අදහස් හා ගුරු මගපෙන්වීම යටතේ ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

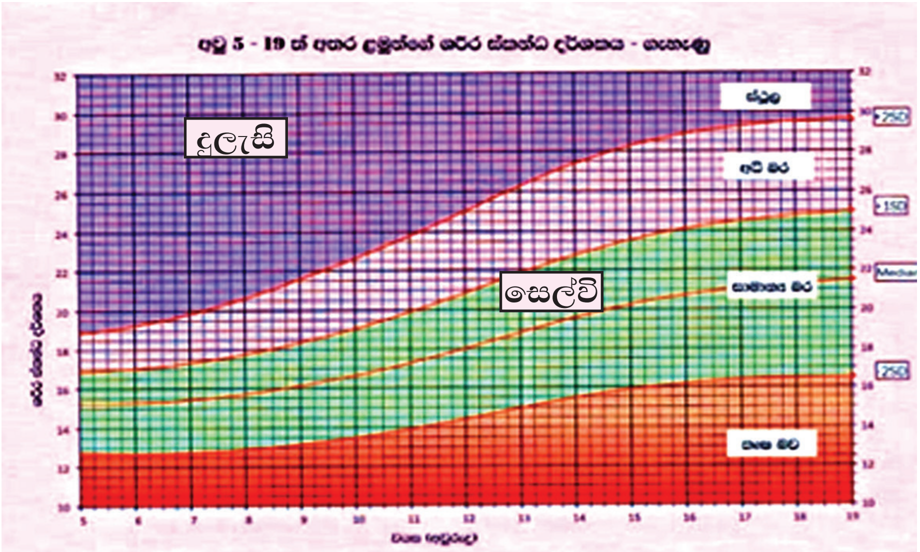
පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- පහත දැක්වෙන වගුව ඔබගේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.

නම	කලාපය	බලපාන ලද හේතු
• සෙල්වි		
• දුලැසි		
• වාහිඩ්		

- කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කර මෙම ප්‍රස්තාරවල ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන් සිටින කලාප හඳුනා ගන්න.

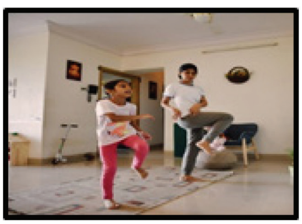




- සිසුන් තිදෙනා අදාළ කලාපවලට ඇතුළත්වීමට හේතු, කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කර වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.
- ඔබේ කණ්ඩායම ගොනුකරගත් තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව ගුරුවරයාගේ මගපෙන්වීම අනුව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 03

- පෙර කණ්ඩායම්වල එලෙසම කටයුතු කරන්න.
- කායික යහපැවැත්මක් සඳහා සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ. පහත සඳහන් රූප සටහන් අතරින් ඔබගේ සහ ඔබ පවුලේ අයගේ කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු දැක්වෙන රූප තෝරා, ඒවා තෝරා ගැනීමට හේතු අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.


A

B

C

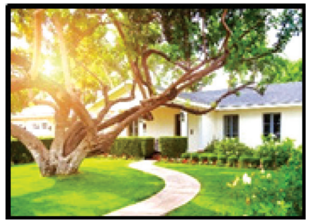
D

E

F

G

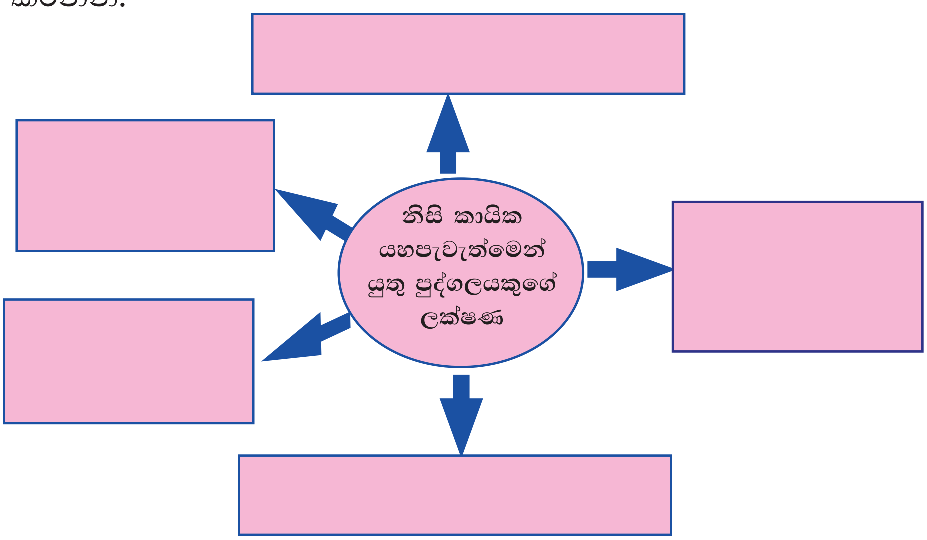
H


I

- ගුරු මගපෙන්වීම අනුව කණ්ඩායම් අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- අනෙකුත් කණ්ඩායම්වල සංවර්ධනාත්මක යෝජනා ලබා ගන්න.
- අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කර, ඔබගේ පිළිතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.

පියවර 04

- පහත දැක්වෙන සටහන ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.
- ඔබ මෙතෙක් උගත් තොරතුරු ඇසුරින් පහත සටහන සම්පූර්ණ කරන්න.



- ගුරු උපදෙස් අනුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන ලද කරුණුවල නිවැරදි බව තහවුරු කරගන්න.

කායික යහපැවැත්ම යනු, ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීම, රෝග සඳහා හේතුවන හැසිරීම් අඩුකර ගැනීම සහ සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මෙන්ම ප්‍රමාණවත් නින්ද ලබා ගැනීම වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කරගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක	😊	🙂	🙂
• කායික යහපැවැත්ම යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කිරීම			
• කායික යහපැවැත්ම සඳහා ඇති සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම			
• කායික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකුගේ ලක්ෂණ පෙන්වා දීම			
• සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම			
• අන් අය කෙරෙහි සංවේදී ව කටයුතු කිරීම			

පසුවැඩ

- පහත සඳහන් සිද්ධි හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.
- එක්තරා පාසලක ඉගෙනුම ලබන සිසුන් කිහිපදෙනෙකු පිළිබඳ තොරතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

කුමාර් එදිනෙදා කටයුතු ක්‍රියාශීලී ව කරන නිරෝගී දරුවෙකි. එසේ වුව ද ඔහුට පන්ති කාමර කටයුතුවල දී තදබදය, නිසි පරිදි වාතාශ්‍රය නොලැබීම නිසා දහඩිය දැමීම හා ඉක්මණින් වෙහෙසට පත්වීම සිදුවේ. එමෙන් ම කියවීමට ප්‍රමාණවත් ආලෝකයක් නොමැති බව ද ගැටලුවකි.

රිහානා නිතර අසනීපවීම නිසා, පාසල් පැමිණීම දුර්වල දරුවෙකි. ඒ නිසා ඇයට අධ්‍යාපන කටයුතු නිසි පරිදි කරගැනීමට නොහැකි අතර දෙමාපියන්ගේ ආර්ථික ගැටලු නිසා, සතුට නැතිවීම වැනි ගැටලුවලට මුහුණ දෙයි.

ලහිරු සහ වේරන්ජ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට ඉතා කැමති අතර ලහිරු ක්‍රීඩාවල නිරතවන විට ඉක්මණින් වෙහෙසට පත් වේ. වේරන්ජ එසේ වෙහෙසට පත් නොවේ. ලහිරුගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය දම්පාට තීරුවේ පවතින අතර වේරන්ජගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය කොළපාට තීරුවේ පවතී.

- පහත සඳහන් වගුව, ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.

කායික යහපැවැත්ම සඳහා ඇති බාධක	බාධක වෙනස් කිරීමට කළ හැකි දේ

- ඉහත සිද්ධිවල ඇතුළත් තොරතුරු අධ්‍යයනය කර, වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.
- ඔබ ගොනුකරගත් තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව ගුරුවරයාගේ මගපෙන්වීම අනුව තහවුරු කරගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 03

ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩාවල (Indoor Folk Games) නිරත වෙමු.

මිනිත්තු 50 යි.

තුන් වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා උදාහරණ සහිත ව ඉදිරිපත් කිරීමට,
- ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන්, ලැබෙන වාසි මතු කර දැක්වීමට,
- පංච දැමීමේ ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගයෙන් නිරතවීමට,
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතු ව කටයුතු කිරීමට,
- සංයමයකින් යුතු ව කාර්යයන්හි නිරතවීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත

පෙර සූදානම

- පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
  - ඔබ ප්‍රදේශයට ආවේණික ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා මොනවාදැයි වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැන ගන්න.
  - ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ සංස්කෘතික උත්සව කාලවල දී නිරත වන, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා හඳුනා ගන්න.
  - පංච දැමීමේ ජන ක්‍රීඩාව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ ව තොරතුරු රැස් කර ගන්න.
- ඔබ අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට හා පංච දැමීමේ ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ ද රැගෙන, පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී ඔබ අනාවරණය කර ගත්, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ තොරතුරු පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සෙසු සාමාජිකයින්ගේ අදහස් හා ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ඔබගේ තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- පංච දැමීමේ ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත වන පහත සඳහන් නාම හඳුනා ගන්න.

ක්‍රීඩාවේ දී භාවිත වන නාම

- ඔණ්ඩුව : එක
- සිරිමල/බලිය : කවඩි සියල්ල උඩුකුරුව පෙරළීම
- බොක්ක : කවඩි සියල්ල යටිකුරුව පෙරළීම
- අය : කවඩිවල වටිනාකම හෙවත් උඩුකුරුව වැටෙන ප්‍රමාණය
- බල්ලා/ඉත්තන් : අය තැබීම සඳහා පාවිච්චි කරන ඉත්තන්ට කියන නම
- සලු වීම : ක්‍රීඩාවේ ආරම්භයක් ගැනීමට සුදුසුකම් ලැබීම/ බෙල්ලන් එකක් හෝ පහක් උඩු අතට හැරී වැටීම
- හුංගි : අතිරේක ක්‍රීඩකයා
- ගොඩ : ඉත්තන් ජය ලැබීමෙන් පසු රඳවන ස්ථානය

- ගුරු මගපෙන්වීමට අනුව පංච දැමීමේ ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.
- ක්‍රීඩාවේ නිරතවන අතරතුර, ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ ව ගුරුවරයා ඉදිරිපත් කරන තොරතුරු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

පියවර 03

- ගෘහස්ත ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඇති වන වාසි පිළිබඳ ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- එහි දී අනාවරණය වන කරුණු, ඔබ අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ගුරුවරයා විසින් ක්‍රියාකාරකම අතරතුර තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 04

මානසික යහපැවැත්ම (Mental Wellbeing) සංවර්ධනය කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

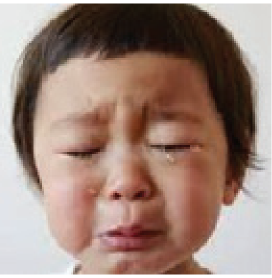
හතර වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- මානසික යහපැවැත්මේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීමට,
- මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරීමට,
- මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමට,
- දෛනික කටයුතු සතිමත් ව ඉටු කිරීමට,
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල සතුටින් නිරතවීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

A



B

- පහත දැක්වෙන වගුව ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.
- දී ඇති රූප ඇසුරෙන් වගුවේ තොරතුරු සම්පූර්ණ කරන්න.

රූපය A හැඟීම		රූපය B හැඟීම	
ඉහත හැඟීම දැනුණු අවස්ථාව	ප්‍රතිචාරය	ඉහත හැඟීම දැනුණු අවස්ථාව	ප්‍රතිචාරය
උදා: ත්‍යාගයක් ලැබුණු විට	සිනහව		

සතුට දනවන හැඟීම් මනස සුවපත් කිරීමටත්; දුක, භය, තරහ වැනි හැඟීම්; මනස ව්‍යාකූල කිරීමටත් හේතුවන බව දැන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

- ඉහත තොරතුරු හොඳින් අධ්‍යයනය කර සාකච්ඡාව සඳහා සූදානම් ව පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු ඇතුළත් කර සම්පූර්ණ කරන ලද වගුව, අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සමපදස්ථයන්ගේ අදහස් හා ගුරු මගපෙන්වීම යටතේ ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- පහත සඳහන් සිද්ධි හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

සිද්ධිය 01

පාසල තුළ ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන නිරන්තරයෙන් සිදු කළ ද, ආසන්නයේ ඇති මෝටර් රථ ගරාජයේ ඉවතලන ටයර්වල ජලය පිරීම නිසා, මදුරුවන් බෝ වීම පාසලට ද ගැටලුවක් වී ඇත. විදුහල්පතිතුමා විසින් මෝටර් රථ ගරාජයේ ඉවතලන ටයර්, පාසල් පරිසරය අලංකරණය සඳහා ලබා ගන්නා ලදි. 6 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන් විසින් එම ටයර්වල තීන්ත ආලේප කර, ඒවායෙහි පස් පුරවා, මල් පැළ සිටුවන ලදි. විදුහල්පතිතුමා, ගුරුවරුන් ඇතුළු සියලු දෙනා විසින් එම කාර්යය අගය කරන ලදි. දැන් පරිසරය ඉතාමත් අලංකාර වී ඇත.

ඕනෑ ම දෙයක් ගැන අලුත් විදිහට සිතා, අලුත් විදිහට ඉදිරිපත් කිරීම, නිර්මාණශීලී බව ලෙස හඳුන්වනවා.

- ඉහත සිද්ධිය තුළින් මතු වන පුද්ගල හැකියා මොනවාදැයි සටහන් කරන්න.
- එම හැකියා තුළින් ලැබුණ වාසි ලියන්න.
- අලංකාර ලෙස පරිසරය සකස් කිරීම තුළින් ලැබිය හැකි වාසි සටහන් කරන්න.

සිද්ධිය 02

මයුමි ක්‍රීඩාවට දක්ෂ, නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී දැරියකි. ඇය පාසලේ කනිෂ්ඨ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම ද නියෝජනය කරයි. මෙවර පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලේ, ඇයගේ නිවාසයේ නෙට්බෝල් කණ්ඩායම වෙනත් නිවාසයකට පරාජය විය. එසේ ම මයුමිට තම දක්ෂතා නිසි ලෙස පෙන්වීමට ද නො හැකි විය. තරගය අවසාන වූ වහා ම මයුමි කණ්ඩායමේ අනෙක් සාමාජිකයන්ට තදින්, කෝපයෙන් බැණ වැදුනා ය. එසේ ම ඇය පරාජය දරා ගත නො හැකි ව හඬමින්, තරහින් කටයුතු කළා ය.

- ඉහත සිද්ධිය ඇසුරින්, පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - ඔබ කණ්ඩායම හඳුනා ගත් මයුමිගේ දුර්වලතා මොනවා ද?
  - මයුමිගේ තවදුරටත් සංවර්ධනය විය යුතු මානසික ගුණාංග මොනවා ද?
  - ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවාදැයි, දී ඇති රූපවලට අදාළ ව කණ්ඩායම් ලෙස සාකච්ඡා කර සටහන් කරන්න.

A

B

C

D

E

F

- මීට අමතර ව මානසික යහපැවැත්ම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් නම් කරන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම අනුව කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීම් සංවර්ධනය කර ගන්න.

පියවර 03

- පහත ක්‍රියාකාරකම ගුරු උපදෙස් අනුව ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- දෑස් පියාගෙන ගැඹුරින් හුස්මක් ගන්න. එය පිට කරන්න. අවස්ථා හතරක දී අංක 1,2,3,4 වශයෙන් ප්‍රකාශ කරන අංක අනුව පහත ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන්න.
  - 1 කියන විට දෑස් පියාගෙන සියලු දෙනා ම අත්පුඩි එකක් ගහන්න.
  - 2 කියන විට දෑස් පියාගෙන සියලු දෙනා ම අත්පුඩි දෙකක් ගහන්න.
  - 3 කියන විට දෑස් පියාගෙන සියලු දෙනා ම අත්පුඩි තුනක් ගහන්න.
  - 4 කියන විට දෑස් පියාගෙන සියලු දෙනා ම අත්පුඩි හතරක් ගහන්න.
- දැන් අංක පිළිවෙළ මාරු කර කියන විටත් නිවැරදි ව අත්පුඩිය ගහන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම නිවැරදි ව ඉටු කිරීමේ දී ඔබ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු දේවල් මොනවාදැ'යි අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

ඔබ සෑම විට ම සෑම කටයුත්තක් ම සතිමත් ව සිදු කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

" අපි තුළ විවිධ හැකියා තිබෙනවා. අපට නටන්න, ගයන්න, වයන්න, ක්‍රීඩා කරන්න පුළුවන්. ඉතිං ඒ හැකියා නිසා අපිට අපි ගැන ම සතුටක් ආඩම්බරයක් ඇතිවෙනවා. ඒ කියන්නේ අප තුළ ආත්මාභිමානයක් ගොඩනැගෙනවා. ඕනෑ ම දෙයක් අපට කරන්න පුළුවන් කියන හැඟීමක්, විශ්වාසයක් අපට ඇතිවෙනවා. අන්න එතකොට අප තුළ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගෙනවා."

මානසික යහපැවැත්ම යනු තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින්, සතුටින් ඵලදායි ව ජීවත් වීමයි.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කරගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක			
• මානසික යහපැවැත්මේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම			
• මානසික යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයෙකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරීම			
• මානසික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීම			
• දෛනික කටයුතු සතිමත් ව ඉටු කිරීම			
• කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම			

පසුවැඩ

- ඔබගේ මානසික යහපැවැත්ම පිළිබඳ ව පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු, අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරමින් ස්වයං අධ්‍යයනයක නිරත වන්න.

1. දෛනික ජීවිතයේ දී පහත සඳහන් මානසික තත්ත්ව පිළිබඳ අත්දැකීම් පවතී ද?

මානසික තත්ත්වය	ඔව්	නැත
• බිය		
• සතුට		
• තරහව		
• දුක		

2. විවිධ මානසික තත්ත්වවල දී පුද්ගලයන් දක්වන යහපත් හා අයහපත් ප්‍රතිචාර හඳුනා ගෙන සටහන් කරන්න.

යහපත් ප්‍රතිචාර	අයහපත් ප්‍රතිචාර

3. පහත සඳහන් මානසික තත්ත්වවල දී ඔබ දැනට ප්‍රතිචාර දක්වන අයුරු හා එය වඩාත් යහපත් ආකාරයෙන් සිදු කළ හැකි ක්‍රම, සටහන් කරන්න.

මානසික තත්ත්වය	දැනට දක්වා ඇති ප්‍රතිචාරය	යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාරය දැක්විය හැකි ආකාරය
• බිය		
• සතුට		
• තරහව		
• දුක		

- ගුරුවරයාට ඉදිරිපත් කර, ඔබේ කාර්යයවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.
- මානසික යහපැවැත්ම සඳහා බලපාන බාධක හඳුනාගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 05

කැරකීමේ සහ පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකම් (Rotating and Rolling Activities) නිවැරදි ව සිදු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

පස් වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- උඩ පැනීමත් සමග කැරකෙන ආකාර ආදර්ශනය කර පෙන්වීමට,
- පෙරට පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට,
- පසුපසට පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදීමට,
- සාර්ථක ව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම සඳහා අන් අයට සහාය වීමට,
- ක්‍රියාකාරකම්වල දී ක්‍රියාශීලි ව කටයුතු කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

හැඳින්වීම

විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී මෙන් ම එදිනෙදා ජීවිතයේ සමහර අවස්ථාවල දී කැරකීම සහ පෙරළීම භාවිතයට ගනු ලැබේ. කැරකීම සහ පෙරළීම, ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ මූලික ක්‍රියාකාරකම් දෙකකි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම සඳහා නම්‍යතාව, සමායෝජනය යන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග මෙන් ම රිද්මානුකූල හැකියාව අවශ්‍ය වේ.

ජීවන ක්‍රියාකාරකම් ඵලදායී ලෙස මෙන් ම ආරක්ෂාකාරී ව සිදු කිරීම සඳහා කැරකීමේ සහ පෙරළීමේ හැකියා ද වැදගත් වේ.

පෙර සූදානම

- සාමාන්‍ය ජීවිතයේ දී හෝ ක්‍රීඩාවල දී කැරකීම හා පෙරළීම භාවිත කරන අවස්ථා පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරන්න.
- ඔබ හඳුනාගත් කැරකීමේ සහ පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකමක් කර පෙන්වීමට සූදානමින් පැමිණෙන්න.
- ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ක්‍රියාකාරකම සඳහා සුදුසු ඇඳුමක් රැගෙන එන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී ඔබේ අනාවරණය කරගත් තොරතුරු සහ ක්‍රියාකාරකම්, අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම් යටතේ ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- උඩ පැන වට භාගයක් කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි ගුරු උපදෙස් අනුව නිරත වන්න.
- කිහිප වරක් මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම් අනුව, ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර නිවැරදි කිරීම් සිදු කර ගන්න.

පියවර 03

- ගුරු මගපෙන්වීම පරිදි විධානයට අනුව, උඩ පැන සම්පූර්ණ වටයක් කැරකීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම අනුව, ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර, නිවැරදි කිරීම් සිදු කර ගන්න.

පියවර 04

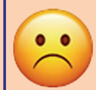
- ගුරු උපදෙස් පරිදි පියවර අනුව, පෙරට පෙරළීමේ (Forward roll) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම් අනුව, ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර නිවැරදි කිරීම් සිදු කර ගන්න.
- සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කරමින්, පෙරට පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.

පියවර 05

- ගුරු උපදෙස් පරිදි පියවර අනුව, පසුපසට පෙරළීමේ (Backward roll) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම් අනුව, ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර නිවැරදි කිරීම් සිදු කර ගන්න.
- පසුපසට පෙරළීමේ සම්පූර්ණ ශිල්පීය ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න.
- මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි කිහිප වරක් නිරත වන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක			
• උඩ පැනීමත් සමග කැරකෙන ආකාර ආදර්ශනය කර පෙන්වීම			
• පෙරට පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිවැරදි ව නිරත වීම			
• පසුපසට පෙරළීමේ ක්‍රියාකාරකමේ නිවැරදි ව යෙදීම			
• සාර්ථක ව ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම සඳහා අන් අයට සහාය වීම			
• ක්‍රියාකාරකම්වල දී ක්‍රියාශීලී ව කටයුතු කිරීම			

ක්‍රියාකාරකම 06

සමාජීය යහපැවැත්ම (Social Wellbeing) ගොඩනගා ගැනීමට කටයුතු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

හය වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- සමාජීය යහපැවැත්මේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීමට,
- සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කිරීමට,
- සමාජීය යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා යහ පුරුදු අනුගමනය කිරීමට,
- සමාජ තත්ත්ව නොසලකා පුද්ගල වටිනාකමට ගරු කිරීමට,
- පොදු අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- දෛනික ජීවිතයේ දී ඔබට උදව්, උපකාර හා සේවා ලබා දෙන පුද්ගලයන් හා ආයතන අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ඔබේ පහසුව සඳහා නිදසුන් දෙක බැගින් පහත දක්වා ඇත.

පුද්ගලයන්	ආයතන
අසල්වැසියා	රෝහල
ග්‍රාම නිලධාරිතුමා	තැපැල් කාර්යාලය

- පහත දී ඇති ඡේදය කියවා, සාකච්ඡාව සඳහා සූදානම් ව පන්තියට පැමිණෙන්න.

ඔබ සැම දෙනාට ම තනි ව ජීවත් වීමට නො හැකි බවත්, අන් අයගේ සහයෝගය අවශ්‍ය බවත් අවබෝධ කරගත යුතු ය. ඔබ අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමග සබඳතා පැවැත්වීමේ දී පුද්ගලයින්ගේ සමාජ තත්ත්වය, ආර්ථිකය හා රැකියාව නොව ඔවුන්ගේ යහපත් ගුණාංග සඳහා මුල් තැන දිය යුතු ය. එසේ හෙයින් ඔබට පිළිගැනීමක් ඇතිවීමට නම් සැම විට ම යහපත් ගුණාංග සහිත ව කටයුතු කිරීමට සිතට ගත යුතු ය.

- පහත දැක්වෙන සංවාදය කියවා ගුරු මග පෙන්වීම යටතේ ඔබට ලැබෙන චරිතය භූමිකා රංගනයක් මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් වන්න.

මෙවර පාසලේ මාසික ශ්‍රමදාන වැඩ සටහන යටතේ ඔසු උයන සකස් කිරීම පැවරී ඇත්තේ, 6 වන ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍ය - ශිෂ්‍යයාවන්ට ය. එසේ ම සැම පන්තියක ම ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන් එදිනට තම පන්තිය පිරිසිදු කිරීමේ කටයුතුවල ද නිරත විය යුතු ය.

ජනනි — හැමෝම සූදානම් නේද හෙට පාසලේ ශ්‍රමදානයට?

දහම් — ඔව්. අපි උදේ ම පටන් ගමු. මුලින් ම පන්ති කාමර පිරිසිදු කරමු.

අසාම් — නැහැ අපි මුලින් ම ඔසු උයන සකස් කරමු. උදේ ම අව්වත් නෑනෙ. එළිමහනේ වැඩ ඉවර කරලා, ඊ ළගට පන්ති කාමර පිරිසිදු කරමු.

ජනනි — අසාම්ගේ ඒ අදහස හොඳයි. අපි කැමතියි.

දහම් — හරි මාත් කැමතියි එහෙනම්. ශ්‍රමදානය ගැන විවේක කාලයේ දී නිවේදනයක් මගින් අනෙක් අයව දැනුවත් කරමු. ඒක හොඳයි නේ ද? ගයනිට පුළුවන් නේ ද?

ගයනි	හොඳයි මම කරන්නම්. මම දැන්වීමකුත් හැදුවා. ඒකත් ගුරුතුමී හොඳයි කිව්වා.
ගිහාන්	ගයනිට නිවේදන දෙන්න පුළුවන් ද? ශ්‍රමදානෙ ගැන දැන් ළමයින්ට අමතක වෙලාත් ඇති. නිවේදන කරන්න මට නම් බෑ.
දහම්	ගයනි ගියවර නිවේදන තරගයේ පළවෙනියා නේ. අපි එකතු වුනොත් පුළුවන්. ගිහාන්ට තමයි හෙට එන දෙමාපියන්ගේ නම් ලැයිස්තු ගන්න තියෙන්නේ. ඒ වැඩේට ඔයාගෙ සහායට නාදන් එයි. නාදන්ට හතිය නිසා මහන්සි වෙන්න බෑ නේ. ඒත් නාදන් අපිට උදව් කරන්න උදේ ම එනවා කිව්වා.
ජනනි	කොහොම ද අපි වැඩ ටික බෙදා ගන්නේ?
සෙල්වි	වෙන ම කාලපරිච්ඡේදයක දී කරමු. කමිටු කිහිපයක් පත්කරලා නේද තියෙන්නේ? ජනනි වැඩසටහන හදලා නේ තියෙන්නේ?.
ගයනි	අපි කණ්ඩායම්වලට වැඩ බෙදලා, පන්තිය පිරිසිදු කිරීම, ඔසු උයන සකස් කිරීම සහ සංග්‍රහ කටයුතු, අදාළ කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙමු. හෙට එනකොට හැමෝට ම පිහියක් හෝ උදැල්ලක් හෝ ඉදලක් වගේ උපකරණත් අරන් එන්න කියමු. එතකොට වැඩේ පහසු වෙයි.
ජනනි	අපි පාසලේ ඔසු උයන ලස්සනට පිළිවෙළකට සකස් කරමු.
ගිහාන්	අනේ, අනේ, අපිට බෑ ඔසු උයන් හදන්න නං ඒවා කරන්න. පළපුරුදු කෙනෙක් ඉන්න ඕනෙ.
ගයනි	ගිහාන් නම් කියන්නේ අපිට මේක කරන්න බැරිවෙයි කියලම නේ.
ජනනි	අපි උත්සාහ කරමු. අපේ යාළුවන්ගේ දෙමාපියන් අතරේ කවුරු හරි කෙනෙක් ඉඳීවි ඒ ගැන දන්න.
ගිහාන්	හොඳයි ජනනි, අපි එකතුවෙලා වැඩ කරමු.

දහම් — අපේ පන්තිවල ගාන තීන්ත, නොමිලේ දෙන්න පාසල ඉස්සරහ කඩේ මාමා පොරොන්දු වුණා. ඒ මාමා අපේ තාත්තාගේ යාළුවෙක්.

සෙල්වි — දහම්ගේ තාත්තාට ගොඩාක් යාළුවෝ ඉන්නවා නේද? ඔන්න අපේ අම්මා හැමෝට ම හෙට උදේ මඤ්ඤොක්කා ගේනවා. ජනනි ඔයා මේ වැඩසටහන ගැන අනිත් අයටත් කියන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී සටහන් කරගත් කරුණු ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ඔබේ මිතුරාගේ/මිතුරියගේ කරුණු සමග සසඳා බලන්න.
- ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම අනුව, ඔබගේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන් කණ්ඩායම්ලට බෙදෙන්න.
- පෙර සූදානමේ ඇතුළත් සිද්ධිය භූමිකා රංගනයක් මගින් ඉදිරිපත් කරන්න.

සමාජීය යහපැවැත්ම යනු යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගනිමින්, ඔබත් සමාජයේ ප්‍රියජනක පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමයි.

පියවර 03

- ඉහත සිද්ධි ඇසුරෙන් සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයකු සතුවිය යුතු ගුණාංග පිළිබඳ ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- සංවාදය ඇසුරෙන් සාකච්ඡා කරන ලද සමාජීය යහ පැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයන් සතු ගුණාංග ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

- කණ්ඩායමක් තුළ වැඩ කිරීමේ දී මතුවිය හැකි ගැටලු හා එම ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරමින් ඔබ සඳහන් කළ කරුණුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක			
• සමාජීය යහපැවැත්මේ වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම			
• සමාජීය යහපැවැත්මෙන් යුතු පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කිරීම			
• සමාජීය යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම සඳහා යහපුරුදු අනුගමනය කිරීම			
• සමාජ තත්ත්ව නොසලකා පුද්ගල වටිනාකමට ගරු කිරීම			
• පොදු අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම			

පසුවැඩ

- අලංකාරවත් ගෙවත්තක් සකස් කිරීම සඳහා හෝ නිවසේ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා උචිත සැලසුමක් සකස් කිරීමට ඔබට පවරා ඇත.
  1. මෙම කාර්යය සඳහා ඔබ සහාය ලබා ගන්නේ කාගෙන් ද?
  2. ඔවුන් සමග කාර්ය සිදු කිරීමේ දී වගකීම් පවරන්නේ කාට ද? ඒ ඇයි?
  3. ඔබ සහ පවුලේ සාමාජිකයින් තුළ ඇති හැකියා මොනවා ද? ඒවා විවිධ කාර්ය සඳහා භාවිත කළ හැක්කේ කෙසේ ද?
  4. අලංකාර ගෙවත්තක් ඇති කර ගැනීමෙන් ඔබටත් පවුලේ අයටත් ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
  5. ඉහත සැලසුමට අනුව ගෙවත්තක් සකස් කරන්න. ඔබ සකස් කළ ගෙවත්තෙහි රූප සටහන්, ඡායාරූප ඇතුළත් කර, අපේ ගෙවත්ත යන මාතෘකාව යටතේ, පොත් පිංචක් සකස් කර, මාස දෙකක කාලයක් තුළ පන්තියට රැගෙන විත් ගුරුවරයාට පෙන්වන්න.

ක්‍රියාකාරකම 07

නම්‍යතාව (Flexibility) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

හත් වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- නම්‍යතාව යන්න පැහැදිලි කිරීමට,
- නම්‍යතාව සොයා බැලීමේ පරීක්ෂණයකට සහභාගි වීමට,
- නම්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා ව්‍යායාම්වල නිරත වීමට,
- අන්‍යයන් සමග සහයෝගයෙන් හා සතුටින් ක්‍රියා කිරීමට,
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ට උදව් කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- පියවර 04හි සඳහන් නම්‍යතා පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල සටහන තම අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගන්න.
- ශාරීරික අධ්‍යාපනය හා ක්‍රීඩා ආශ්‍රිත පොතපත සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ නම්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදෙන්න.

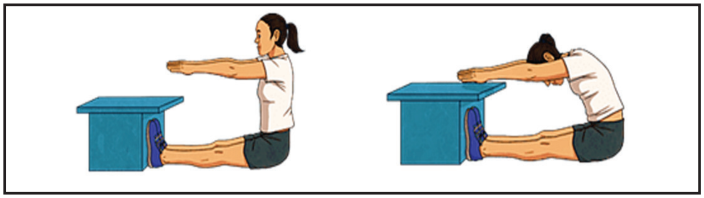
පියවර 01

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හා ක්‍රීඩාවේ දී ශරීරයේ සහ අවයවවල නැමීම් හා දිගහැරීම් සිදු කරන අවස්ථාවලට උදාහරණ ඔබේ ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 02

නම්‍යතා පරීක්ෂණය - Flexibility Test

- ගුරු උපදෙස් අනුව නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණයේ නිරත වන්න.
- පරීක්ෂණයට සහභාගි වන අනෙකුත් ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන්ට ඔබගේ සහාය ලබා දෙන්න.



පියවර 03

නම්‍යතා සංවර්ධනය

- ගුරු උපදෙස් අනුව නම්‍යතා සංවර්ධන ව්‍යායාමවල නිරතවන්න.
- සමපදස්ථයන් සමග සාකච්ඡා කරමින් නම්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් අඩු පාඩු සකස් කර ගන්න.
- ඔබට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි එම ක්‍රියාකාරකම් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

පියවර 04

නම්‍යතා පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල

- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගත්, පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

පරීක්ෂණය	වාඩි වී ඉදිරියට නැමීම			
දිනය				
ඔබේ දක්ෂතාව				
දක්ෂතා ඇගයීම	විශිෂ්ටයි	හොඳයි	සාමාන්‍යයි	සංවර්ධනය විය යුතුය

- ගුරුවරයා ලබාදෙන නම්‍යතා මට්ටම ඇගයීම් වගුව අධ්‍යයනය කරන්න.
- වාඩි වී ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමෙන් හඳුනා ගත් ඔබේ නම්‍යතා මට්ටම, ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහනේ අදාළ කොටුව තුළ '√' ලකුණ යෙදීමෙන් සටහන් කරන්න.
- ඔබගේ ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන පදනම් කර ගනිමින්, ඔබේ දක්ෂතාව පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක නිරත වන්න.
- මොඩියුල 02 හි, ක්‍රියාකාරකම 03 අවසානයේ දක්වා ඇති ඇගයීම් වාර්තාවෙහි ද සටහන් කිරීමට අවශ්‍ය බැවින්, ඔබේ ප්‍රතිඵල සටහන් වාර්තාව සුරක්ෂිත ව තබා ගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර, ගුරුවරයා තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පුද්ගලයකුගේ නම්‍යතා හැකියාව යනු කුමක්දැ'යි පෙන්වා දීමට සරල වාක්‍යයක් නිර්මාණය කර අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කර, ඔබේ නිර්මාණය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 08

පූර්ණ සෞඛ්‍යය (Total Health) පවත්වා ගැනීමේ බාධක අවම කිරීම සඳහා කටයුතු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

අට වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- පූර්ණ සෞඛ්‍යයට ඇතුළත් ක්ෂේත්‍ර තුන මතු කර දැක්වීමට,
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය සඳහා පවතින බාධක ඉදිරිපත් කිරීමට,
- බාධක ජය ගැනීම සඳහා තමා ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පෙන්වා දීමට,
- සාමූහික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමට,
- තම අදහස් අන්‍යයන් සමග බෙදා හදා ගැනීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- මොඩියුල 01 හි, ක්‍රියාකාරකම් 02 හි, සඳහන් කර ඇති හැඳින්වීම, නැවත කියවන්න.
- පූර්ණ සෞඛ්‍යය හා සම්බන්ධ පහත සඳහන් නිර්වචනය පිළිබඳ අවධානය යොමු කර ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර තුන හඳුනා ගන්න.

පූර්ණ සෞඛ්‍යය යනු, හුදෙක් ලෙඩ රෝග හා දුබලතාවලින් දුරු වීම පමණක් නොව, කායික, මානසික හා සමාජීය යහ පැවැත්මෙන් පූර්ණත්වයට පත් වීමයි. (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය - WHO)

- පෙර ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඉගෙන ගත් තොරතුරු ඇසුරෙන් පහත සඳහන් වාක්‍යය සම්පූර්ණ කර, අභ්‍යාස පොතෙහි ලියන්න.
  - කායික යහපැවැත්ම යනු, ...

- මානසික යහපැවැත්ම යනු, ...
- සමාජීය යහපැවැත්ම යනු, ...

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී ඔබ විසින් සම්පූර්ණ කරන ලද වාක්‍ය, අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සමපදස්ථයන් සමග සාකච්ඡා කර, සංවර්ධනාත්මක අදහස් විමසන්න.
- ගුරු මග පෙන්වීම අනුව ඔබ සම්පූර්ණ කරන ලද වාක්‍යවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- පහත ඡේදය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

මේධා පාසල අවසන් වූ වහා ම නිවසට ගොස් උපකාරක පන්ති යාමට සූදානම් වන්නී ය. ඇය විෂයයන් පහකට උපකාරක පන්ති යන අතර ඇගේ මව ද දිවා රෑ නොබලා ඇයට පාඩම් කිරීමට පවසන්නී ය. ඇයට දිවා ආහාරය ගැනීමට පවා කාලයක් නොමැති නිසා, අසල ආපනශාලාවෙන් දිනපතා රෝල්ස්, පැටිස්, කට්ලට්ස් වැනි කෙටි ආහාර ගැනීම, මේධා පුරුද්දක් ලෙස කරගෙන යන්නී ය. රාත්‍රී 11 පමණ වන තුරු අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත වෙමින් තනි ව කටයුතු කරන ඇයට, විනෝදය හෝ ක්‍රීඩා කටයුතුවල නිරත වීමට විවේකයක් නොමැත.

පසුගිය මාස දෙක, තුන තුළ ඇයගේ බර කිලෝ හතකින් වැඩි වීම නිසා සිරුරේ හැඩය ද වෙනස් වී ඇත.

- ඔබේ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් සමග සාකච්ඡා කර, ඉහත ඡේදය ඇසුරෙන් පහත ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

- මේධාගේ කායික යහපැවැත්ම සඳහා පවතින බාධා මොනවා ද?
- මේධාගේ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා පවතින බාධා මොනවා ද?
- මේධාගේ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා පවතින බාධා මොනවා ද?
- මේධාට එම බාධා අවම කර ගෙන, පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු ව ජීවත් වීම සඳහා ඔබ ඇයට කරන යෝජනා පහක් ලියන්න.

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සමපදස්ථයන්ගේ අදහස් හා ගුරු මග පෙන්වීම යටතේ ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කොට ගෙන අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ගුරුවරයා තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
  - ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඇති බාධා ඇත්නම් ඒවා මොනවා ද?
  - ඔබ සඳහන් කළ බාධා අවම කර ගැනීම සඳහා පවුලක් ලෙස අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවා ද?
- අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ඔබේ අනාවරණ ගුරුවරයාට ඉදිරිපත් කර, නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 09

පේශිමය ශක්තිය (Muscular Strength) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

නව වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- පේශිමය ශක්තිය යන්න පැහැදිලි කිරීමට,
- පේශිමය ශක්තිය සොයා බැලීමේ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමට,
- ශරීර බර උපයෝගි කර ගන්නා ශක්ති සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට,
- කණ්ඩායමක් ලෙස එක් ව කටයුතු කිරීමට,
- ආරක්ෂිත ව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- පියවර 04හි සඳහන් පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල සටහන තම අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගන්න.
- ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ආශ්‍රිත පොතපත සහ අන්තර්ජාලය ඔස්සේ පේශිමය ශක්තිය පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදෙන්න.

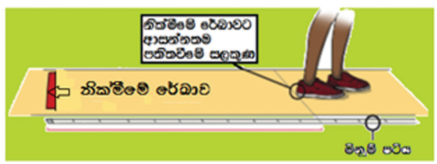
පියවර 01

- එදිනෙදා කාර්යයන් හා ක්‍රීඩාවල දී පේශි ශක්තිය උපයෝගී වන අවස්ථාවලට උදාහරණ, ඔබට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරමින් ඔබගේ ඉදිරිපත් කිරීම්වල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.

පියවර 02

පේශිමය ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණය - (Muscular Strength Test)

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- පේශිමය ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණයේ නිරත වන්න.
- පරීක්ෂණයට සහභාගි වන අනෙකුත් ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන්ට ඔබගේ සහාය ලබා දෙන්න.
- ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන විට ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත්වන්න.



පියවර 03

පේශිමය ශක්තිය සංවර්ධනය

- පේශිමය ශක්ති සංවර්ධන ව්‍යායාම්වල, ගුරු උපදෙස් අනුව නිරතවන්න.
- ගුරු උපදෙස් අනුව එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින්, අඩුපාඩු සකස් කර ගන්න.

- සමපදස්ථයන් සමග සාකච්ඡා කරමින්, පේශිමය ශක්ති සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි එම ක්‍රියාකාරකම් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

පියවර 04

පේශිමය ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල

- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගත් පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

පරීක්ෂණය	හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණ			
දිනය				
ඔබේ දක්ෂතාව				
දක්ෂතා ඇගයීම	විශිෂ්ටයි	හොඳයි	සාමාන්‍යයි	සංවර්ධනය විය යුතුය

- ගුරුවරයා ලබාදෙන පේශිමය ශක්තිය ඇගයීමේ වගුව අධ්‍යයනය කරන්න.
- පේශිමය ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමෙන් හඳුනා ගත් ඔබේ පේශිමය ශක්තියේ මට්ටම, ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහනේ අදාළ කොටුව තුළ " √" ලකුණ යෙදීමෙන් සටහන් කරන්න.
- ඔබගේ ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන පදනම් කර ගනිමින් ඔබේ හිටි දුර පැනීමේ මට්ටම පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක නිරත වන්න.

- මොඩියුල 02 හි, ක්‍රියාකාරකම 03, අවසානයේ දක්වා ඇති ඇගයීම් වාර්තාවෙහි ද සටහන් කිරීමට අවශ්‍ය බැවින් ඔබේ ප්‍රතිඵල සටහන් වාර්තාව සුරක්ෂිත ව තබා ගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර, ගුරුවරයා තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදු කරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පුද්ගලයෙකුගේ පේශිමය ශක්තිය යනු කුමක්දැ'යි පෙන්වා දීමට සරල වාක්‍යයක් නිර්මාණය කර අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරමින් ඔබේ නිර්මාණය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 10

බෝවන රෝග (Communicable Diseases) පැතිරීමට හේතුවන සාධක අවම කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

දහ වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- රෝග වර්ග කර දැක්වීමට,
- බෝවන රෝග යන්න පැහැදිලි කිරීමට,
- රෝග බෝවීමට බලපාන හේතු ඉදිරිපත් කිරීමට,
- කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව කටයුතු කිරීමට,
- තම අදහස් නිරවුල් ව සන්නිවේදනය කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

හැඳින්වීම

අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ වූ රෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. සමහර රෝග ඉක්මණින් සුව වන අතර සමහර රෝග සඳහා කාලයක් තිස්සේ ප්‍රතිකාර කිරීමට ද සිදු වේ. ඒ අතරින් සමහර රෝග දිගු කාලීන ව පවතී.

රෝග වැලඳීම සිදුවන්නේ බොහෝ විට අප එදිනෙදා, චර්යාවන් පවත්වා ගන්නා ආකාරය අනුව ය. රෝග වැලඳීම නිසා අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ වූ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. මේ නිසා අප රෝග වැළඳෙන ආකාර පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති ව, රෝග වැලඳීම සිදු නොවන ආකාරයට අපගේ එදිනෙදා කටයුතු සිදු කර ගත යුතු ය.

පෙර සූදානම

- පහත වගුව අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර, ඔබ දන්නා විවිධ රෝග සහ එම රෝගවල ලක්ෂණ පිළිබඳ ව තොරතුරු ගවේෂණය කරමින් සටහන් කරන්න.

රෝගය	රෝග ලක්ෂණ

- රෝග පිළිබඳ පහත දැක්වෙන තොරතුරු අධ්‍යයනය කරන්න.

අපට වැළඳෙන රෝග, ප්‍රධාන වශයෙන් බෝවන සහ බෝනොවන රෝග ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

රෝග
- බෝවන රෝග
- බෝනොවන රෝග

බෝවන රෝග
එක් රෝගී පුද්ගලයෙකුගෙන් (ආසාදිතයෙකුගෙන්) තවත් පුද්ගලයෙකුට, රෝග කාරකය රැගෙන යෑමෙන් වැළඳිය හැකි රෝග, බෝවන රෝග ලෙස හැඳින් වේ.

- පවුලේ සාමාජිකයින් සමග රෝග පිළිබඳ ව තවදුරටත් සාකච්ඡා කර, තොරතුරු ලබා ගන්න.
- පියවර 01 හි ඇතුළත් වගුව අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගෙන පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගෙන පැමිණි පහත දැක්වෙන වගුව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

බෝවන රෝග	බෝනොවන රෝග

- පෙර සුදානමේ දී ඔබ හඳුනා ගත් රෝග, ගුරුවරයාගේ සහාය ඇති ව බෝවන රෝග සහ බෝනොවන රෝග යන කාණ්ඩවලට ගොනු කර, එම වගුවෙහි සටහන් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව ඔබේ තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- පහත දක්වා ඇති සිද්ධිය හොඳින් අධ්‍යයනය කරන්න.

පසුගිය සතියේ කුමාරි පාසල් එනවිට ඇයට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳී තිබූ නිසා ඇයට පන්තියේ වැඩ කටයුතු කිරීමට අපහසු විය. ඇයට නිතර ම කිවිසුම් යෑම, ඇස්වලින් කඳුළු ගැලීම සිදු වූ අතර දින කිහිපයකට පසු කුමාරිගේ මිතුරිය වන සෙල්විට ද සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳී තිබුණි.

- ඒ ඇසුරෙන් දී ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු, කණ්ඩායම් තුළ සාකච්ඡා කර අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
  1. සෙල්විට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳුනේ කෙසේ ද?
  2. සෙල්විට සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව බෝවීමට බලපාන ලද සාධක මොනවා ද?
- ඔබගේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් රෝග බෝවන ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

පියවර 03

- ගුරු උපදෙස් පරිදි කණ්ඩායම් වන්න.
- පහත වගුව කොළයක පිටපත් කර ගන්න.

අවස්ථාව/තත්ත්ව	රෝගය	රෝග බෝවීමට බලපාන හේතු
වර්ෂා කාලවල		
ගංවතුර තත්ත්ව		
කෘෂිකාර්මික ප්‍රදේශවල		
නාගරික ප්‍රදේශවල		
වසංගත තත්ත්ව		

- කණ්ඩායමක් ලෙස සාකච්ඡා කර වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරමින්, අනාවරණය කරගත් තොරතුරුවල නිවැරදි බව තහවුරු කර ගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක	😊	🙂	☹️
• රෝග වර්ග කර දැක්වීම			
• බෝ වන රෝග යන්න පැහැදිලි කිරීම			
• රෝග බෝවීමට බලපාන හේතු ඉදිරිපත් කිරීම			
• කණ්ඩායමක් ලෙස සාමූහික ව කටයුතු කිරීම			
• තම අදහස් නිරවුල් ව සන්නිවේදනය කිරීම			

පසුවැඩ

- පාසල් ආශ්‍රිත ව බෝවන රෝග පැතිරීම සඳහා හේතු වන සාධක හඳුනා ගෙන අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ඔබේ පිළිතුරු, අවස්ථාව ලැබුණු විට ගුරුවරයාට පෙන්වා, එම පිළිතුරුවල නිරවද්‍යතාව තවදුරටත් තහවුරු කර ගන්න.

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

පළමු වාරය

මොඩියුල 02

6 ශ්‍රේණිය

ක්‍රියාකාරකම 01

පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව (Muscular Endurance) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

පළමු වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව යන්න පැහැදිලි කිරීමට,
- පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව සොයා බැලීමේ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමට,
- පැනීම්, තල්ලු කිරීම් සහ ඇදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට,
- යුගල ක්‍රියාකරකම්වල නිරත වෙමින් සතුටු වීමට,
- අවස්ථෝචිත ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
  - සමහර කාර්යයන් කිරීමේ දී පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව වැඩි කාලයක් තිස්සේ යොදා ගැනීමට සිදු වේ.
    උදා: නොනවත්වා කුඹුරු කෙටීම.
  - තවත් එවැනි කාර්යයන් කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
  - සමහර ක්‍රීඩාවල නිරත වීමේ දී අපට පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව වැඩි කාලයක් තිස්සේ යොදා ගැනීමට සිදු වේ. එවැනි ක්‍රීඩා කිහිපයක් නම් කරන්න.
  - පියවර 04හි සඳහන් වගුව තම අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගන්න.

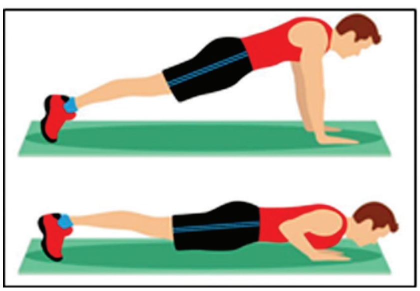
පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී ඔබ අනාවරණය කරගත් තොරතුරු ගුරු උපදෙස් අනුව අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සමපදස්ථයන්ගේ සංවර්ධනාත්මක අදහස් විමසන්න.
- සමපදස්ථයන්ගේ සංවර්ධනාත්මක අදහස් හා ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ඔබේ පිළිතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

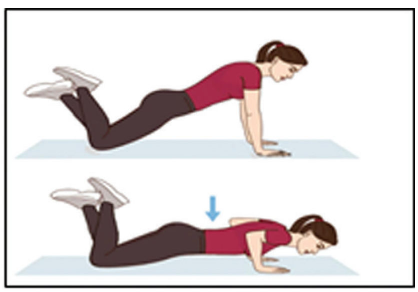
පියවර 02

පේශිමය දරා ගැනීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණය

- ගුරු උපදෙස් අනුව පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණයේ නිරත වන්න.
- සහායකයකුගේ ආධාරය ඇති ව, තත්පර 30ක් තුළ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි උපරිම වාර ගණන, ගණනය කර ගන්න.
- පරීක්ෂණයට සහභාගි වන අනෙකුත් ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන්ට, ඔබගේ සහාය ලබා දෙන්න.



බාලකයන්



බාලිකාවන්

පියවර 03

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය

- පේශීමය දරා ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධන ව්‍යායාමවල ගුරු උපදෙස් අනුව නිරත වෙමින් අඩුපාඩු සකස් කර ගන්න.
- සමපදස්ථයන් සමග සාකච්ඡා කරමින්, පේශීමය දරා ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් නිර්මාණය කරන්න.
- ඔබට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි එම ක්‍රියාකාරකම් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

පියවර 04

පේශීමය දරාගැනීමේ හැකියාව මනින පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල

- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගෙන පැමිණි පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

පරීක්ෂණය	උඩු තල්ලුව පරීක්ෂණය			
දිනය				
ඔබගේ මට්ටම				
දක්ෂතා ඇගයීම	විශිෂ්ටයි	හොඳයි	සාමාන්‍යයි	සංවර්ධනය විය යුතුය

- ගුරුවරයා ලබාදෙන පේශීමය දරාගැනීමේ හැකියාව ඇගයීම් වගුව අධ්‍යයනය කරන්න.
- උඩු තල්ලුව (Push Up Test) පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමෙන් හඳුනා ගත් ඔබේ මට්ටම ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහනේ අදාළ කොටුව තුළ "√" ලකුණ යෙදීමෙන් සටහන් කරන්න.

- ඔබගේ ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන පදනම් කර ගනිමින්, ඔබේ දක්ෂතාව පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක නිරත වන්න.
- මොඩියුල 02 හි, ක්‍රියාකාරකම 03 අවසානයේ දක්වා ඇති ඇගයීම් වාර්තාවෙහි ද සටහන් කිරීමට අවශ්‍ය බැවින් ඔබේ ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන සුරක්ෂිත ව තබා ගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- පියවර 03හි ඇතුළත් පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල ඔබ නිරතවන ආකාරය අනුව, ගුරුවරයා විසින් තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පුද්ගලයකුගේ පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව යනු කුමක්දැ'යි පෙන්වා දීමට සරල වාක්‍යයක් නිර්මාණය කර අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කොට, ඔබේ නිර්මාණය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 02

බෝවන රෝගවල අහිතකර ප්‍රතිඵල අවම කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

දෙවන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- කාලය, ප්‍රදේශය, හැසිරීම අනුව බෝවන රෝග වෙන් කර දැක්විය හැකි බව පෙන්වාදීමට,
- බෝවන රෝග වැළඳීමෙන් තමන්ට සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කිරීමට,
- බෝවන රෝග වැළඳීමෙන් අන්‍යයන්ට සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල පෙන්වා දීමට,
- කණ්ඩායමක් තුළ සහයෝගී ව කටයුතු කිරීමට,
- බාහිර අභියෝගවලින් ආරක්ෂා වන ආකාරය පෙන්වා දීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- පහත දැක්වෙන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී, ගොනු කර ගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් ව පන්තියට පැමිණෙන්න.
- පහත දැක්වෙන රෝග පිළිබඳ කරුණු රැස්කර ගැනීම
- ඩෙංගු, පාචනය, මී උණ, සමේ රෝග, චිකන් ගුන්යා, දන්ත ගැටලු, COVID 19
- රෝග බෝවීමෙන් තමන්ට හා අන්‍යයන්ට ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල සටහන් කර ගැනීම
- ඉදිරි පියවරයන්හි දක්වා ඇති වගු, තම අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගන්න.

- ඉහත තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා, පහත දැක්වෙන මූලාශ්‍ර අතුරින් ඔබට පහසු මූලාශ්‍ර තෝරාගන්න.
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන පෙළපොත්වල බෝවන රෝගවලට අදාළ පරිච්ඡේද
- බෝවන රෝග පිළිබඳ ලියැවුණු ලිපි, අත්පත්‍රිකා, පොත් පිංච ආදිය
- බෝවන රෝග පිළිබඳ අන්තර්ජාල දිගු
  - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය යොමුව - www.moh.gov.lk
  - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය - www.hpb.health.gov.lk

පියවර 01

- ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම අනුව පන්තිය කණ්ඩායම් තුනකට බෙදෙන්න.
- කාලය අනුව, ප්‍රදේශය අනුව සහ හැසිරීම අනුව බෝවන රෝග වර්ග කර දැක්විය හැකි වගු තුනක් පහත දැක්වේ.
- එම වගු අතුරින්, ගුරුවරයා විසින් ඔබ කණ්ඩායමට ලබා දෙන වගුව කොළයක සටහන් කරන්න.

කාලය අනුව බෝවන රෝග

රෝගය	අහිතකර ප්‍රතිඵල	
	තමන්ට	අන් අයට
ඩෙංගු		
පාචනය		

ප්‍රදේශය අනුව බෝවන රෝග

රෝගය	අහිතකර ප්‍රතිඵල	
	තමන්ට	අන් අයට
මී උණ		
සමේ රෝග		

හැසිරීම අනුව බෝවන රෝග

රෝගය	අහිතකර ප්‍රතිඵල	
	තමන්ට	අන් අයට
දන්ත ගැටලු		
COVID 19		

- පෙර සූදානමෙහි රැස් කරගත් තොරතුරු ඇසුරෙන්, වගුව සම්පූර්ණ කිරීමට අදාළ තොරතුරු කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- සාකච්ඡාව ඇසුරෙන් ගොනු කරගත් තොරතුරු ඇතුළත් කොට, වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.
- ඔබේ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම්වන්න.

පියවර 02

- ඔබේ අනාවරණ සෙසු කණ්ඩායම්වලට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සෙසු කණ්ඩායම්වල අදහස් හා ගුරු මගපෙන්වීම අනුව ඔබේ අනාවරණ තවදුරටත් සංවර්ධනය කර, අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගත් වගු සම්පූර්ණ කරගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක			
• කාලය, ප්‍රදේශය, හැසිරීම අනුව බෝවන රෝග වෙන්කර දැක්විය හැකි බව පෙන්වා දීම			
• බෝවන රෝග වැළඳීමෙන් තමන්ට සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල ඉදිරිපත් කිරීම			
• බෝවන රෝග වැළඳීමෙන් අන්‍යයන්ට සිදුවන අහිතකර ප්‍රතිඵල පෙන්වා දීම			
• කණ්ඩායමක් තුළ සහයෝගී ව කටයුතු කිරීම			
• බාහිර අභියෝගවලින් ආරක්ෂා වන ආකාරය පෙන්වා දීම			

පසුවැඩ

- ඔබ නිවසේ හා ගෙවත්තේ නිරීක්ෂණයක නිරත වෙමින්, බෝවන රෝග කෙරෙහි බලපාන සාධක හෝ ස්ථාන පවතීදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- ඔබ අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු, පවුලේ සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 03

හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව (Cardiovascular Endurance) වැඩි දියුණු කර ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

තුන් වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව යන්න පැහැදිලි කිරීමට,
- හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව සොයා බැලීමේ පරීක්ෂණයකට සහභාගි වීමට,
- හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රකාශ කිරීමට,
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්වල සහයෝගයෙන් නිරත වීමට,
- පරීක්ෂණ සඳහා සතුටින් සහභාගි වීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

ඔබ හෘදය හෝ පෙණහලු ආශ්‍රිත රෝගයකින් පෙළේ නම්, වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොර ව අදාළ පරීක්ෂණයට සහභාගි වීමෙන් වළකින්න. පරීක්ෂණයට පෙර, ඒ පිළිබඳ ව ඔබගේ දෙමව්පියන් හෝ භාරකරු මගින් ගුරුවරයාට දැනුම් දෙන්න.

පෙර සූදානම

- ඔබට පහසුකම් ඇති ආකාරයට විනාඩි කිහිපයක් සෙමින් දිවීම, වේගයෙන් ඇවිදීම හෝ ස්කිපින් පැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකමක නිරත වන්න.
- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.
- ඔබ ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන අවස්ථාවේ දී ඔබට දැනුණු කායික වෙනස්කම් සටහන් කරන්න.
- පියවර 04 හි දැක්වෙන ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහනද අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරගෙන පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම යටතේ පෙර සූදානමේ දී අනාවරණය කරගත් තොරතුරු සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- සෙසු අයගේ සංවර්ධනාත්මක අදහස් එකිනෙකා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- ගුරුවරයාගේ උපදෙස් අනුව ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

පියවර 02

- පහත දැක්වෙන පරීක්ෂණ දෙක අතරින්, ගුරුවරයා විසින් තෝරා දෙනු ලබන එක් පරීක්ෂණයක නිරත වන්න.

පරීක්ෂණය 01 - මීටර් 800 (බාලක), මීටර් 600 (බාලිකා) ධාවන පරීක්ෂණය

පරීක්ෂණය 02 - බීප් පරීක්ෂණය (Beep Test)

පියවර 03

- පහත සටහන ඇසුරින් හෘද් පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.

හෘද් පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම්

- වේගයෙන් ඇවිදීම
- බයිසිකල් පැදීම
- ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් (Aerobics)
- පාපන්දු, බාස්කට් බෝල්, නෙට්බෝල් වැනි ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක නිරතවීම
- සුළු ක්‍රීඩා හා අනුක්‍රීඩාවල නිරතවීම
- පිහිනීම
- නොකඩවා සෙමින් දිවීම

පියවර 04

- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගෙන පැමිණි, පහත දැක්වෙන ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

පරීක්ෂණය	මීටර් 800 ධාවනය/මීටර් 600 ධාවනය/බීප් පරීක්ෂණය (Beep Test)			
දිනය				
ඔබගේ දක්ෂතාව				
දක්ෂතා ඇගයීම	විශිෂ්ටයි	හොඳයි	සාමාන්‍යයි	සංවර්ධනය විය යුතුය.

- ගුරුවරයා ලබා දෙන හෘද් පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව ඇගයීම් වගුව අධ්‍යයනය කරන්න.
- හෘද් පුප්ඵුසීය දැරීමේ පරීක්ෂණයට සහභාගිවීමෙන් හඳුනා ගත් ඔබේ මට්ටම ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහනේ අදාළ කොටුව තුළ "√ " යෙදීමෙන් සටහන් කරන්න.
- ඔබගේ ප්‍රතිඵල වාර්තා සටහන පදනම් කර ගනිමින්, ඔබේ හෘද් පුප්ඵුසීය දැරීමේ හැකියාව පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක නිරත වන්න.
- එම ඇගයීම අනුව නිශ්චය කර ගන්නා ඔබේ දක්ෂතා මට්ටම පසුවැඩෙහි දක්වා ඇති ඇගයීම් වාර්තාවෙහි ද සටහන් කරන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ඔබ පරීක්ෂණයේ නිරත වන ආකාරය අනුව ගුරුවරයා විසින් තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදු කරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පුද්ගලයෙකුගේ හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව යනු කුමක්දැ'යි පෙන්වා දීමට සරල වාක්‍යයක් නිර්මාණය කර, අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරමින් ඔබේ නිර්මාණය තවදුරටත් සංවර්ධනය කරගන්න.

පරීක්ෂණවලට අදාළ ඇගයීම් වාර්තාව

- පහත දැක්වෙන වගුව ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගන්න.
- යෝග්‍යතා පරීක්ෂණවලට සහභාගි වීමෙන් හඳුනා ගත් ඔබේ දක්ෂතා එම වගුවේ අදාළ කොටුව තුළ "√" යෙදීමෙන් සටහන් කරන්න.
- සම්පූර්ණ කරන ලද ඇගයීම් වාර්තාව, අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ගුරුවරයාට ඉදිරිපත් කරන්න.

දක්ෂතා ඇගයීම		වාඩි වී ඉදිරියට නැමීම	හිටි දුර පැනීම	උඩු තල්ලුව	මී 800/ මී 600 බීප් පරීක්ෂණය
ඔබගේ දක්ෂතාව					
ඇගයීම	විශිෂ්ටයි				
	හොඳයි				
	සාමාන්‍යයයි				
	සංවර්ධනය විය යුතුයි				

නම්‍යතාව, පේශි ශක්තිය, පේශිමය දරාගැනීමේ හැකියාව, හෘද් පුප්ඵුසීය දරා ගැනීමේ හැකියාව ඔබගේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක වේ.

ක්‍රියාකාරකම 04

බෝවන රෝගවලින් (Communicable Diseases) වැළකීම සඳහා කටයුතු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

හතර වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- රෝග ලක්ෂණ අනුව බෝවන රෝග නම් කර ඉදිරිපත් කිරීමට,
- බෝවන රෝග ඇතිවීමට බලපාන හේතු මතුකර දැක්වීමට,
- බෝවන රෝග වළක්වා ගන්නා ක්‍රම පෙන්වා දීමට,
- කණ්ඩායමක් තුළ එක් ව කටයුතු කිරීමට,
- පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- පියවර 03හි දක්වා ඇති "නයි සහ ඉණිමං" ක්‍රීඩා පුවරුවේ ආකෘතිය අනුව විශාල කරන ලද පුවරුව, දාදු කැටය හා ඉත්තන් ආදිය සකස් කොට ගෙන, ක්‍රීඩාව සඳහා සූදානම් ව පන්තියට පැමිණෙන්න.
- පියවර 02හි සඳහන් වගුව අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගන්න.

පියවර 01

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- ඔබ කණ්ඩායමට ලබාදෙන සිද්ධිය හොඳින් අධ්‍යයනය කර අදාළ රෝග හඳුනා ගන්න.

සිද්ධිය 01

විටින් විට, වැසි ඇති වන කාලයක, තැන් තැන්වල දමා ඇති පොල් කටු, යෝගට් කෝප්ප වැනි භාජනවල වතුර රැඳීම නිසා මදුරුවන් බහුල ව බෝ වේ. වර්ෂාවකින් පසුව මදුරුවන් නිසා බෝවන රෝග පැතිරීම විශාල වශයෙන් සිදුවේ. උණ, ඇඟපත වේදනාව, අධික හිසරදය සහ වමනය වැනි රෝග ලක්ෂණ සමග බාල සහ වැඩිහිටි බොහෝ දෙනෙකු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කෙරේ.

- ඔබ සිතන පරිදි මෙම රෝගය කුමක් ද?

සිද්ධිය 02

පරිසරයට විවෘත වූ තුවාල සහිත ව කුඹුරු වැඩවල නිරත වූ ගොවි මහතුන් කිහිප දෙනෙකුට ම උණ, ඇඟපත වේදනාව, හිසරදය වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති විය. අසනීප වූ කිහිප දෙනෙකු අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත් වීම නිසා රෝහල් ගත කිරීමට ද සිදු විය.

- ගොවි මහත්වරුන්ට ඇති වී ඇති අසනීපය කුමක් ද?

සිද්ධිය 03

රාජේශ් 6 වන ශ්‍රේණියෙහි ඉගෙනුම ලබන දරුවෙකි. ඔහුට හදිසියේ බඩේ අමාරුවක් සෑදුණි. ඒ සමග තුන්, හතර වතාවක් වමනය සහ ක්ලාන්තය ඇතිවිය. එමනිසා ඔහු ව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සඳහා යොමු කෙරිණි. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන අතරතුර දී ඔහුගේ නියපොතුවල අපිරිසිදු බවත් ඒවා කොටට කපා නොමැති නිසා නියපොතුවල විෂබීජ රැඳී තිබිය හැකි බවත් වෛද්‍යවරයා රාජේශ්ට පෙන්වා දුන්නේ ය. තව ද මොහු කෑමට පෙර සහ වැසිකිළි යාමට පසු සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන්නේ නැති බව ද පිළිගත්තේ ය. ඔහුගේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නොවන හැසිරීම නිසා, ඔහුට මෙම රෝගී තත්ත්වය බෝ වී ඇති බව වෛද්‍යවරයා පැවසී ය.

- රාජේශ්ට ඇති වී ඇති රෝගය විය හැක්කේ කුමක් ද?

සිද්ධිය 04

අධික වර්ෂාව ඇති කාලයක ෆාතිමාගේ ගම ජලයෙන් යට විය. එම ගමෙහි බොහෝ දෙනෙක් ළිං ජලය භාවිත කරති. ඔවුන් බීමට ගන්නා ජලය උතුරුවා නිවා ගන්නේ ද නැත. ගං වතුර බැස යාමත් සමග ම ගමේ බාල සහ වැඩිහිටි බොහෝ දෙනෙක් අසනීප වූහ. බඩ බුරුල් වී යෑම සහ වමනය බොහෝ දෙනෙකු තුළ දක්නට ලැබිණ.

- ෆාතිමාගේ ගමේ අයට සෑදී ඇති රෝගය විය හැක්කේ කුමක් ද?

සිද්ධිය 05

ජනිත්ගේ නිවස පිහිටා ඇත්තේ ඉතාමත් ජනාකීර්ණ නගරබද ප්‍රදේශයක වේ. නිවාස ළඟින්, ළඟ පිහිටා ඇති අතර, බොහෝ විට එක නිවසක කාමර එකකට වඩා නොමැත. නිවාසවලට හොඳ හැටි හිරු එළිය සහ වාතය පවා නො ලැබේ. ඔහුගේ අසල්වැසි පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකුට මාසයකට වඩා එක දිගට පවතින කැස්සක් ඇත. ඇතැම් විට ඔවුන්ට කහින විට සෙම සමග ලේ පවා පිට වේ. ඔවුන්ගේ ශරීර ඉතා කෙට්ටු වී ගොස් ඇත.

- මෙම පුද්ගලයන්ට ඇති වී ඇති රෝගය විය හැක්කේ කුමක් ද?

පියවර 02

අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගත් පහත දැක්වෙන වගුව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

සිද්ධි අංකය	හඳුනාගත් රෝගය	වළක්වා ගන්නා ක්‍රම

- ඔබ හඳුනා ගත් රෝගය සහ එය වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර කණ්ඩායමේ සාමාජිකයින් හා එක් ව සාකච්ඡා කර, ඉහත වගුවෙහි සටහන් කරන්න.
- අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි කණ්ඩායම් අනාවරණ ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරු සහාය ඇති ව කණ්ඩායම් අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

- නිවැරදි කරගත් අනාවරණ, අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කර ගත් වගුවේ සටහන් කරන්න.
- බෝවන රෝග වැලදීම අවම කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

පියවර 03

- පසුවැඩෙහි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම, අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පන්ති කාමරය තුළ ක්‍රියාත්මක කරන්න.

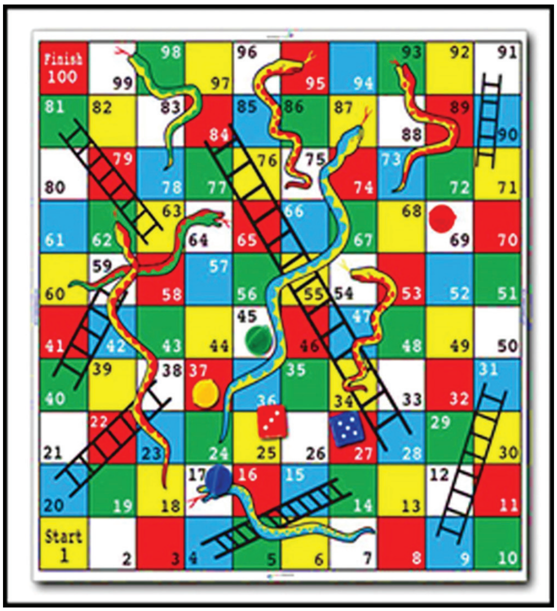
තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ගුරුවරයා විසින් පියවර 02 හි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම සිදුකරන අතරතුර තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පන්තියේ විවේක වෙලාවක හෝ නිවසේ දී හෝ පහත උපදෙස් අනුව මෙම ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න.
    - දෙදෙනා බැගින් කණ්ඩායම් වන්න.
    - "නයි සහ ඉණි මං" ක්‍රීඩාව සඳහා ඔබ රැගෙන ආ උපකරණ සූදානම් කර ගන්න.
    - ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය සමග දාදු කැටය උඩ දමමින් "නයි සහ ඉණි මං" ක්‍රීඩාවේ නිරත වන්න. ක්‍රීඩාවේ නිරතවීමේ දී පහත සඳහන් උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.
    - පුවරුවේ ඉණිමංවල, පාමුල ඇති කොටුවකට ඉත්තෙකු පැමිණිවිට ඉත්තා හිමි අය, බෝවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ හැකි පුරුද්දක්, ප්‍රකාශ කළ යුතු වේ. එසේ පුරුද්දක් ප්‍රකාශ කළහොත් ඉණිමගෙහි ඉහළ කොටුව කරා ඉත්තා රැගෙන යා හැකි ය.

  - එසේ පුරුද්දක් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වුවහොත්, ඉත්තා ඉණිමගෙහි ඉහළට ගෙන යාමට අවස්ථාව නොලැබෙන අතර එම පැවති ස්ථානයේ සිට ම නැවත ඉදිරියට රැගෙන යා යුතු ය.
  - නයින්ගේ හිස ඇති කොටුවකට ඉත්තෙකු පැමිණි විට ඉත්තා හිමි අය බෝවන රෝග වැලඳීමට හේතුවක් ප්‍රකාශ කළ යුතු වේ. එසේ පුරුද්දක් ප්‍රකාශ කළහොත්, එම කොටුවේ සිට ම ඉදිරියට යාමට අවස්ථාව හිමි වේ.
  - එසේ බෝවන රෝග වැලඳීමට හේතුවක් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වුවහොත්, ඉත්තා නයාගේ වලිග කෙලවර ඇති කොටුවට රැගෙන යා යුතු වේ.
- පළමු ව තම ඉත්තා 100වන කොටුව වෙත රැගෙන යන ශිෂ්‍යයාට/ශිෂ්‍යාවට ජයග්‍රහණය හිමි වේ.



පුවරුවේ ආකෘතිය

- මෙම පුවරුව භාවිත කර ඔබේ නිවසේ සියලු ම සාමාජිකයන් සමග ක්‍රීඩා කරන්න. සහභාගී වන ක්‍රීඩකයන් ගණන අනුව විවිධ වර්ණවල ඉත්තන් භාවිත කරන්න.

උදා: ඔබ තාත්තා සමග ක්‍රීඩාවේ නිරත වේ යැයි සිතන්න.

ඉනිමඟක් ළඟ දී , "තාත්තේ, අපි හැමදාම ව්‍යායාම කළොත් අපිට සෙල්ලමේ වගේ ම උඩට යන්න පුළුවන්"

නයෙක් ළඟ දී , "තාත්තේ, නහය කට වහන්නේ නැතුව කිඹුහුම් යැව්වොත් නම් සෙල්ලමේ වගේ අපිත් පහළ යාවි."

ඔබට දැන් වගකීමෙන් යුතු ව පන්තියේ සහ පවුලේ අයගේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා දායක විය හැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම 05

එදිනෙදා ජීවන කටයුතුවල දී ස්ථිතික ඉරියව් (Static Postures) නිවැරදි ව පවත්වා ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

පස් වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- නිවැරදි ඉරියව් යන්න පැහැදිලි කිරීමට,
- ස්ථිතික ඉරියව් නිවැරදි ව ආදර්ශනය කිරීමට,
- ස්ථිතික ඉරියව් නිවැරදි ව පවත්වා ගනිමින් එසේ කිරීමේ වාසි පෙන්වා දීමට,
- නිවැරදි ක්‍රම පිළිවෙත් හුරු කර ගැනීම සඳහා අන්‍යයන්ට සහාය වීමට,
- තමාගේ දුර්වලතා නිවැරදි කර ගැනීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

හැඳින්වීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි විවිධාකාර ඉරියව් භාවිත කරමින් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු. අවස්ථානුකූල ව, එම ඉරියව් චලන සහිත සහ චලන රහිත ලෙස භාවිත වේ. දෛනික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ කාර්යයන්හි දී මෙම ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. ඉරියව් නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීමෙන් කාර්යක්ෂම ව හා ඵලදායි ලෙස දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට අපට හැකියාව ලැබේ. දෛනික ව සිදු කරන ඉරියව් නිවැරදි ව පවත්වා නොගතහොත් අපට විවිධ ආබාධවලට ගොදුරු වීමට සිදු විය හැකි ය. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය ඉතා වැදගත් වේ.

එම නිසා දෛනික ඉරියව් නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු ව, කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

චලනයේ දී හෝ නිශ්චල අවස්ථාවේ දී සන්ධිවලට හා පේශිවලට අවම වෙහෙසක් දැනෙන සේ සිරුරේ සියලු කොටස් ඒකාබද්ධ ව පිහිටුවා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව්වක් ලෙස හඳුන්වයි.

පෙර සූදානම

- පහත සඳහන් වගුව ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.

චලනය සහිත ඉරියව්	චලනය රහිත ඉරියව්

- ඔබ දෛනික ව භාවිත කරන චලනය සහිත ඉරියව් හා චලනය රහිත ඉරියව් එම වගුවේ සටහන් කරන්න.
- නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ (සිටගැනීම/ වාඩිවීම/ වැතිරීම) වැදගත්කම/ වාසි අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබ ගොනු කර ගත් කරුණු පන්තියේ දී ඉදිරිපත් කිරීමට සූදානම් ව පැමිණෙන්න.

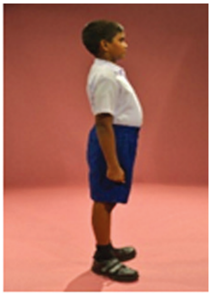
පියවර 01

- හැඳින්වීමේ දක්වා ඇති කරුණු ඇසුරෙන් නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පන්තියේ මිතුරන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- පෙර සූදානමේ දී ඔබ අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු ගුරු උපදෙස් අනුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- එම ඉදිරිපත් කිරීම ඇසුරෙන්, චලනය නො වන ඉරියව් ස්ථිතික ඉරියව් ලෙසත්, චලන ඉරියව් ගතික ඉරියව් ලෙසත් හඳුනා ගන්න.

- ස්ථිතික ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැ'යි ඔබේ වචනයෙන් විස්තර කර උදාහරණ සහිත ව අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් වන්න.
- කණ්ඩායම් දෙක මුහුණට මුහුණලා රේඛාවක තමන් කැමති ආකාරයකට සිට ගන්න.
- ඉදිරි කණ්ඩායමේ ශිෂ්‍ය-ශිෂ්‍යයාවන් සිටගෙන සිටින ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ඔබ නිරීක්ෂණය කළ කරුණු ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- එම සාකච්ඡාව ඇසුරෙන් නිවැරදි ව සිට ගැනීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණ හඳුනා ගන්න.
- සිට ගැනීමේ ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී, ඔබ හඳුනා ගත් දුර්වලතා සංවර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය සහ අඩුපාඩු සකස් කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගන්න.
- ගුරු අධීක්ෂණය යටතේ නිවැරදි ව සිට ගැනීම ආදර්ශනය කරන්න.



- නිවැරදි ව සිට ගැනීමේ ඉරියව්වේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.
- නිවැරදි ඉරියව්ව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පරිදි රූප සටහන් භාවිත කරන්න.

පියවර 03

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න.
- එක් එක් කණ්ඩායම නැවත කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න.
- එක් කණ්ඩායමකට නිදහසේ පුටුවක ඉඳ ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දී අනෙක් කණ්ඩායම, ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වේ ලක්ෂණ හඳුනා ගන්න.
- ඉහත ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙක ම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.
- පුටුවක ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී, ඔබ දුටු දුර්වලතා සංවර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය සහ අඩුපාඩු සකස් කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගන්න.
- ගුරු අධීක්ෂණය යටතේ නිවැරදි ව පුටුවක ඉඳ ගැනීම ආදර්ශනය කරන්න.

- නිවැරදි ව ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

පියවර 04

- පියවර 03හි කණ්ඩායම් වූ පරිදි එක් කණ්ඩායමකට නිදහසේ උඩුකුරු ව හා මුනින් අතට වැතිරීමට අවස්ථාව ලබා දී අනෙක් කණ්ඩායම නිවැරදි ව වැතිරීමේ ඉරියව්වේ ලක්ෂණ හඳුනා ගන්න.
- ඉහත ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙක ම ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන්න.

- වැතිරීමේ ඉරියව්ව ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී ඔබ දුටු දුර්වලතා සංවර්ධනය කර ගන්නා ආකාරය සහ අඩු පාඩු සකස් කර ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ ව තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග අදහස් හුවමාරු කර ගන්න.
- ගුරු අධීක්ෂණය යටතේ නිවැරදි ව වැතිරීමේ ඉරියව්ව ආදර්ශනය කරන්න.

- නිවැරදි ව වැතිරීමේ ඉරියව්වේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ගුරුවරයා අසනු ලබන ප්‍රශ්නවලට නිවැරදි තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

පසුවැඩ

- නිවැරදි ව සිට ගැනීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණ, නිවැරදි ව ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණ, නිවැරදි වැතිරීමේ ඉරියව්වක ලක්ෂණ අඩංගු කුඩා පොත් පිංචක් නිර්මාණය කරන්න.
- එය ඔබේ ගුරුවරයාට පෙන්වා නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 06

ඇසේ (Eye) අසිරිය පවත්වා ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

හය වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- ඇසේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමට,
- ඇසේ අසිරියට බාධා කරන අක්ෂි රෝග, ඉදිරිපත් කිරීමට,
- ඇසේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා, නිසි ක්‍රම පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමට,
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී යුගල ක්‍රියාකාරකම්වල සහයෝගයෙන් නිරත වීමට,
- සුව කිරීමට වඩා, කල් ඇති ව හඳුනා ගැනීම යහපත් බව දැන, ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- පහත සඳහන් ඡේදය අධ්‍යයනය කරන්න.

අපගේ ශරීරය විශ්මිත ආකාරයෙන් ක්‍රියා කරන අතර, එය ලෝකය පිළිබඳ ව සොයා බැලීමට ඉඩ සලසයි. ඇස්, කන්, නාසය, සම, දිව ආදී සංවේදී අවයව මගින් අප අවට පරිසරයේ සිදුවන දේවල් පිළිබඳ ව දැන ගැනීමට හැකි වේ. මේ සංවේදී අවයව මගින් පරිසරයේ සිදුවන දේවල් එකවර ග්‍රහණය කර ගැනීමට පුද්ගලයෙකුට හැකියාව ලැබේ. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ රූපවාහිනියේ නාට්‍යයක් බලන

විට එය රස විඳිනුයේ එහි ඇති රූප රාමු දෙස ඇසින් බලා දෙබස් කනට ශ්‍රවණය වීමෙනි. ඇස්වලින් බලා යමක ස්වරූපය පිළිබඳ විග්‍රහ කිරීමට හැකි වන අතර, ඇස් සෞඛ්‍යවත් ව පවත්වා ගැනීමත්, බාහිර අනතුරු හා රෝගවලින් වළක්වා ගැනීමත් වැදගත් වේ.

- පහත දක්වා ඇත්තේ අක්ෂි සායනයකට පියා සහ නැගණිය සමග ගිය කමල් සහ වෛද්‍යවරයා අතර ඇති වූ සංවාදයකි. එය හොඳින් කියවන්න.

වෛද්‍යවරයා: සුබ උදෑසනක් පුතා. මොකද අද මේ පැත්තේ?

කමල්: සුබ උදෑසනක්, දොස්තර මාමා. මගේ ඇස් ඊයේ රෑ ඉඳලා කසනවා, රිදෙනවා. තව කඳුළුත් එනවා. ඇස් දෙක ම රිදෙනවා. මට හිතෙනවා ඒවා ඉදිමිලාත් කියලා.

වෛද්‍යවරයා: කෝ බලමු. පුතාගේ ඇස් ඉදිමිලා, රතු වෙලත් තියෙනවා. ඔයා ඇස් කැසුව ද?

කමල්: ඇස් කැවෙනවා වගේ නිසා මම ඒවා ටිකක් කැසුවා.

වෛද්‍යවරයා: කොයි වෙලාවකවත් අත්වලින් ඇස් කසන්න එපා. ඒ මොකද අතේ තියෙන විෂබීජ ඇස්වලට යන්න පුළුවන්.
ඇස් දැවිල්ලක් හෝ කැසීමක් ඇති ඕනෑම වෙලාවක ඇස් පිරිසිදු වතුරෙන් සෝදන්න.

කමල්: මම ඇස්, වතුරෙන් සේදුවා. ඊට පස්සේ අපේ තාත්තාගේ ඇස්වලට දොස්තර මහත්තයා දුන්න බෙහෙත් දියරයක් මගේ ඇහැට දැම්මා. ඒ වුණාට තාම කසනවා. ඊට පස්සේ ඇස්වල වේදනාව වැඩි වෙන්න ගත්තා.

වෛද්‍යවරයා : තාත්තාගේ ඇහැට දාන්න දුන්න බෙහෙත් පුතාගේ ඇහැට දාපු එක වැරදියි. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා නොගෙන කිසි ම විටෙක ඇස්වලට ඖෂධ වර්ග හෝ වෙනත් දියර වර්ග දැමීම සුදුසු නැහැ. ඒ ගැන විශේෂයෙන් ම මතක තියා ගන්න. පිරිසිදු ජලයෙන් ඇස් සේදීමෙන්, දූවිලි වැනි බාහිර දේවල් ඇහැට ඇතුළු වෙලා නම් ඒවා ඉවත් කරන්න පුළුවන්.

කමල්: මම ඒ ගැන එතරම් හිතුවේ නැහැ. මට ඕන වුණේ වේදනාව අඩු කර ගන්න.

වෛද්‍යවරයා: මෙය ආසාදන තත්ත්වයක් වගේ පෙනෙන්නේ. මේ දවස්වල දේශගුණය නිසා මේ වගේ ආසාදන ගොඩක් අයට හැදෙනවා. දැනට මම ඇස්වලට මේ බෙහෙතෙන් දියර බින්දු කිහිපයක් දානවා. ගෙදර ගිහිනුත් මේ ලියල තියෙන විදිහට ඇස්වලට බෙහෙත් දාන්න.

කමල්: ආහ්, මට කියන්න අමතක වුණා මගේ යාළුවෙකුටත් ළඟදි මෙහෙම වුණා. මම හිතන්නේ මට එයාගෙන් බෝ වුණා ද දන්නේ නෑ.

වෛද්‍යවරයා : ඔව්, ඔබ එයා ව සමීප ව ඇසුරු කළා නම් එයාගෙන් බෝ වුණා වෙන්නත් පුළුවන්. මතක තියා ගන්න අත්වලින් වත් රෙදි කෑලිවලින්වත් ඇස් කසන්න එපා. දවසට හතර වතාවක් මේ බෙහෙත් දියර බින්දුවක් බැගින් දාන්න. ඒ වගේ ම ඇස් පිරිසිදු සීතල වතුරෙන් සෝදන්න, සබන් යොදන්න එපා. එතකොට ඇස්වල තියෙන අමාරු ගතිය නැති වෙලා යයි.

ඇස් සෝදන්න කලින් ඔයාගේ අත් දෙක හොඳින් සබන් දාලා හෝදන්න අමතක කරන්න එපා.

කමල්: දොස්තර මාමා, මගේ නංගිත් නිතර ම කියනවා පරිගණකයේ වැඩ කරන කොට ඇස් රිදෙනවා, හිස කකියනවා කියලා. ඇස්වලින් කඳුළුත් එනවලු.

වෛද්‍යවරයා : මම හිතන්නේ, නංගිගේ ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතාවක් ඇති. එහා පැත්තේ කාමරේට ගිහින් නංගිගේ ඇස් පරීක්ෂා කර ගන්න.

ඉහත සංවාදය කියවීමෙන් ඔබට, ඇස ඉතා සංවේදී ඉන්ද්‍රියයක් ලෙස වටහා ගත හැකි ය.

- ඉහත සංවාදය කියවීමට අමතර ව, පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට අභ්‍යාස පොතෙහි පිළිතුරු සටහන් කර ගෙන ද පැමිණෙන්න.

- ඔබගේ පාසලේ, නිවසේ, අසල්වැසියන් අතර ඇස් කන්නාඩි පලඳින අයකු මුණ ගැසී,
    - ඔහු/ඇය, ඇස් කණ්ණාඩි පැළඳීමට පාදක වූ අක්ෂි රෝගය විමසන්න.
    - එම අක්ෂි රෝගය හා ඒ සඳහා ඔහු/ඇය, වෛද්‍ය උපදෙස් මත ගත් ක්‍රියාමාර්ග සටහන් කරන්න.
    - පියවර 01 හි සඳහන් වගුවද අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරගෙන ක්‍රියාකාරකමට සූදානම්ව පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

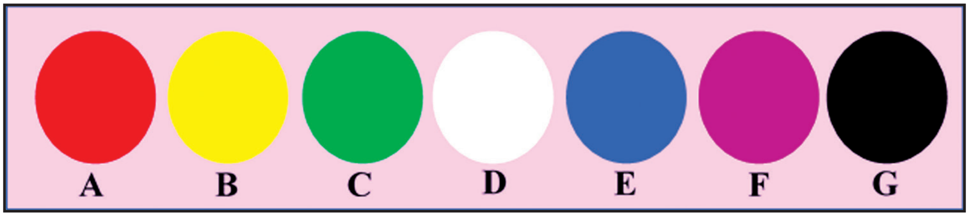
- ගුරු උපදෙස් අනුව පන්තිය කණ්ඩායම්වලට වෙන්වන්න.
- ඉහත සිද්ධියේ දී හා අසල්වැසියන් සමග සාකච්ඡා කර හඳුනාගත් අක්ෂි රෝග හා ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් මත අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ග කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් හා එක් ව සාකච්ඡා කරන්න.
- කණ්ඩායම් අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත්කර, සෙසු කණ්ඩායම්වල අදහස් විමසන්න.
- ගුරු මග පෙන්වීම අනුව, ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.
- ඔබේ අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගෙන ආ පහත වගුව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

අක්ෂි රෝග		වෛද්‍ය උපදෙස් මත අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ග
ළමයින්ට	වැඩිහිටියන්ට	

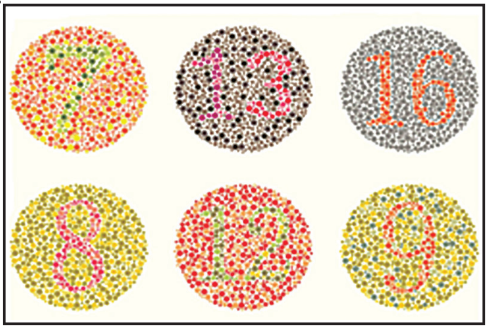
- කණ්ඩායම්වල දී සාකච්ඡා කොට ලබා ගත් තොරතුරු හා ගුරු පැහැදිලි කිරීම ඇසුරෙන් වගුව තවදුරටත් සම්පූර්ණ කරන්න.

පියවර 02

- පහත දක්වා ඇති වෘත්ත දෙස බලා අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.



- ඉහත දැක්වෙන වෘත්තවල වර්ණ හඳුනා ගන්න.
- වෘත්තයට අදාළ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය හා ඊට අදාළ වර්ණය, අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- වර්ණ හඳුනා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වූ සංවේදී අවයවය කුමක්ද?
- ගුරුවරයා සමග කෙරෙන සාකච්ඡා ව අනුව ඔබේ පිළිතුරුවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.



ඉෂිහාරා පරීක්ෂණය (Ishihara Color Vision Test)

- පොතක් කියවන සාමාන්‍ය දුර ප්‍රමාණය (අඟල් 14-16 /සෙ.මී 35- 40) සහිත ව ඉහත පින්තූරවල ඇති අංක කියවන්න.
- එක් එක් අංකයේ වර්ණය එහි පසුබිම් වර්ණයෙන් වෙන් කර ඔබට හඳුනා ගත හැකි ද?

වර්ණ හඳුනා ගැනීම සඳහා ඔබට උපයෝගී වූ අවයවය වන්නේ ඇස යි. එබැවින් ඇසේ අසිරිය නිසි පරිදි අවබෝධ කර ගනිමින් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කරමු.

වර්ණ අන්ධතාව ඇති විය හැකි සාධක වන්නේ, පාරම්පරික සාධක, දියවැඩියාව වැනි රෝග තත්ත්ව සහ පාරිසරික හේතු වේ. එය සුවපත් කළ නොහැකි ය. මෙවැනි ගැටලුවක් තිබෙන අයකු වේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම සුදුසු වේ. වර්ණ අන්ධතාව ගුවන් නියමුවන්, නාවික කපිතාන්වරුන් සහ වාහන රියදුරන්, ගුවන් ගමන් පාලකයන් වැනි සුවිශේෂී රැකියාවලට සුදුසු නොවේ.

ඇසෙහි අසිරිය

අපගේ දෑස් අපට පරිසරය දැකීමට ඉඩ දෙයි. වස්තූන්ගේ වර්ණ හඳුනා ගැනීමට අපට ඇස් උදව් වෙයි. එසේ ම ඇස් මගින් අපට ආලෝකය, චලන සහ ස්ථාන දැකිය හැකි ය. ඇස් පිහාටු සහ ඇහිබැම් මගින් ඇසෙහි පිටතට දෘශ්‍යමාන වන කොටස ආරක්ෂා වේ. ඇස් පිහාටු සහ ඇහිබැම් මගින් දූවිලි අංශු හා හානිකර කිරණවලින් ඇස් ආරක්ෂා වේ. කඳුළුවලින් ද ඇස් ආරක්ෂා වන අතර ඒවා මගින් ඇස් තෙතමනය කර, දූවිලි යනා දී අහිතකර ද්‍රව්‍ය ඇස තුළට යාම වැළැක්වේ.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක	😊	🙂	☹️
• ඇසේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීම			
• ඇසේ අසිරියට බාධා කරන අක්ෂි රෝග, ඉදිරිපත් කිරීම			
• ඇසේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා, නිසි ක්‍රම පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම			
• අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී යුගල ක්‍රියාකාරකම්වල සහයෝගයෙන් නිරත වීම			
• සුව කිරීමට වඩා, කල් ඇති ව හඳුනා ගැනීම යහපත් බව දැන, ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම			

පසුවැඩ

- පවුලේ සාමාජිකයින් සමග ඉෂිහාරා පරීක්ෂණය සිදු කරන්න. ඔවුන්ගේ වර්ණ හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව අනාවරණය කර ගන්න. වර්ණ හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ගැටලුවක් පවතින බව හඳුනා ගතහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වන්න.
- ඔබගේ නිවසෙහි රූපවාහිනී යන්ත්‍රයක් පවතී නම් එම යන්ත්‍රය ප්‍රමාණය හා නැරඹීමට අසුන් ගනු ලබන ස්ථානය අතර දුර ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න.
- පාසලේදී ඉගෙන ගත් තොරතුරු, නිවසේ සාමාජිකයින් හා සාකච්ඡා කරමින්, එය තැබිය යුතු නිවැරදි ස්ථානයේ, ස්ථාන ගත කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 07

විධානවලට අනුව මූලික ඝන සරඹ (Squad Drills) නිවැරදි ව සිදු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

හත් වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- ඝන සරඹ සඳහා උදාහරණ ඉදිරිපත් කිරීමට,
- මූලික සිටුම් හා සම්බන්ධ ශරීර අංග නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කිරීමට
- විධානවලට අනුව මූලික සිටුම් පුහුණු වීමට,
- කාර්ය සාර්ථකත්වය සඳහා කණ්ඩායමක් තුළ එක්ව කටයුතු කිරීමට
- ආකර්ශනීය ලෙස ශාරීරික අංග හැසිරවීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමට සූදානම් ව පැමිණෙන්න.
    - පාසල තුළ දී හා ඉන් පිටත දී ඔබ දැක ඇති ආචාර පෙළපාළි අවස්ථා සටහන් කරන්න.
    - ඝන සරඹ සඳහා උදාහරණ කිහිපයක් සඳහන් කරන්න.
- ඔබ හඳුනා ගත් ඝන සරඹ ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනය කොට පන්තියේ දී එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට සූදානම් ව පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී, සන සරඹ ක්‍රියාකාරකම් හා සම්බන්ධ ව ඔබ අධ්‍යයනය කළ කරුණු, ගුරු උපදෙස් අනුව පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඔබගේ ඉදිරිපත් කිරීම් ගුරු උපදෙස් අනුව නිවැරදි කරගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- පහත සඳහන් සන සරඹ ඉරියව් විධාන අනුව ආදර්ශනය කිරීම සඳහා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග සූදානම් වන්න.
- පහත දක්වා ඇති සිටගැනීම්වල දී හිස, දෙඅත්, කඳ, සහ පාද තබාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායම් සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.
  - සීරුවෙන් සිටීම
  - පහසුවෙන් සිටීම
  - සිත් සේ සිටීම
- ඒ අනුව මූලික සිටගැනීම් කණ්ඩායම් වශයෙන් පුහුණුවන්න.

පියවර 03

- ඔබ කණ්ඩායමේ අනාවරණ සමස්ත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- කණ්ඩායම් ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු ගුරුවරයාගේ ආදර්ශන අනුව නිවැරදි කිරීම් සිදු කර ගන්න.
- තවදුරටත් පුහුණුවීම්වල නිරත වන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ක්‍රියාකාරකම අතරතුර ගුරුවරයා තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදුකරනු ඇත.

පසුවැඩ

- ඔබ ඉගෙනගත් පහත දැක්වෙන සන සරඹ, සහෝදර-සහෝදරියන් /මිතුරු-මිතුරියන් සමග පුහුණුවන්න.
  - සීරුවෙන් සිටීම
  - පහසුවෙන් සිටීම
  - සිත්සේ සිටීම

ක්‍රියාකාරකම 08

කනෙහි හා නාසයෙහි (Ear & Nose) අසිරිය පවත්වා ගනිමු

මිනිත්තු 50 යි.

අට වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- කනෙහි හා නාසයෙහි අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමට,
- කනෙහි අසිරියට බාධා කරන රෝග මතු කර දැක්වීමට,
- කනට හා නාසයට විය හැකි හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කිරීමට,
- අවදානම් අවස්ථා පිළිබඳ අන්‍යයන් දැනුවත් කිරීමට,
- තම ආරක්ෂාව සඳහා කටයුතු කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- ගුරු උපදෙස් අනුව පියවරවල ඇතුළත් වගු, අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගෙන පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- ගුරු උපදෙස් පරිදි දෑස් වසා ගන්න. අවට පරිසරයේ ශබ්දවලට ඇහුම්කන් දෙන්න.
- ගුරුවරයා පවසන තුරු දෑස් විවර නොකරන්න.
- දෑස් විවර කර පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලබා දෙන්න.
    - අවට පරිසරයේ ඔබට ඇසුණු ශබ්ද මොනවා ද?
    - එම ශබ්ද ඇසීමට උපකාරීවන අවයවය කුමක් ද?

- ඔබගේ කන නො ඇසේ නම් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ මුහුණ දෙන අසීරුතා මොනවා ද?

- ඔබේ පිළිතුරුවල නිරවද්‍යතාව දැනගැනීම සඳහා ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

පියවර 02

- අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගෙන පැමිණි පහත දැක්වෙන වගුව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

ක්‍රියාකාරකම සඳහා කන පවත්වා ගත යුතු ආකාරය	පළමු ශබ්දය	දෙවන ශබ්දය	තෙවන ශබ්දය
• දකුණු කන වසා සිටීම			
• වම් කන වසා සිටීම			
• කන් දෙක ම විවෘත ව සිටීම			

- ගුරුවරයා ලබා දෙන එක් එක් ශබ්දය පහත සඳහන් එක් එක් අවස්ථාවේ දී ඔබට ඇසෙන ආකාරය වගුවේ සටහන් කරන්න.
  - වම් කන වසා සිටීම
  - දකුණු කන වසා සිටීම
  - කන් දෙක ම විවෘත ව සිටීම
- වගුව සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා පහත වචන යොදාගන්න.
  - හොඳින් ඇසේනම් - හොඳයි
  - මධ්‍යම ප්‍රමාණයක් ඇසේනම් - සාමාන්‍යයයි
  - නොඇසේ නම් හෝ තරමක් ඇසේ නම් - දුර්වලයි

පියවර 03

- පහත දී ඇති එක් එක් රූපයෙහි දැක්වෙන, කනට හානි වන ක්‍රියාව හඳුනා ගන්න.
- රූපයට අදාළ ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය හා ක්‍රියාව අභ්‍යාස පොතෙහි ලියා දක්වන්න.

A

B

C

D

- අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගෙන පැමිණි පහත දැක්වෙන වගුව කෙරෙහි අවධානය යොමුකරන්න.

කනට හානි විය හැකි ක්‍රියා	කනට සිදුවිය හැකි රෝග තත්ත්ව	ආරක්ෂා වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ඉහත රූපසටහන්වල දැක්වෙන ක්‍රියා පදනම් කරගනිමින් වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

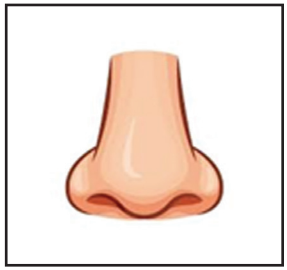
- ගුරු උපදෙස් අනුව අනාවරණ පන්තියට ඉදිරිපත් කොට තොරතුරුවල
- නිරවද්‍යතාව තහවුරු කර ගන්න.

පියවර 04

- පහත ඡේදය හොඳින් කියවන්න.

නාසයේ අසිරිය

කන සමග වඩා සමීප ව ක්‍රියා කරන අවයවයක් ලෙස නාසය හැඳින්විය හැකි ය. නාසයට ගඳ සුවඳ හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. පෙනහලු වෙත ගමන් ගන්නා වාතයේ ඇති දූවිලි අංශු ඉවත් කිරීමට නාස් විවරයේ රෝම තිබීම හා තෙත් ව පිහිටීම උපකාරී වෙයි. එසේ ම නාස් විවරය තුළින් ගමන් ගන්නා වාතය උණුසුම් කිරීමට නාසයට හැකි වෙයි.



- නාසය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ස්වභාවික ව විවිධ අනුවර්තනය වීම් තිබුණ ද, නාසයට සිදුවන බාහිර බලපෑම් නිසා විවිධ රෝග වැලදීම ද, අනතුරු සිදු වීම ද දක්නට ලැබේ.
- නාසයට සිදුවන බාහිර බලපෑම් හා ඒවායින් නාසය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ ගන්නා ක්‍රියාමාර්ග අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.
- ගුරු මගපෙන්වීම අනුව ඔබේ අනාවරණවල නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

- ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවන අතරතුර ගුරුවරයා විසින් තක්සේරුව හා ඇගයීම සිදු කරනු ඇත.

පසුවැඩ

- පහත දැක්වෙන වගුව අභ්‍යාස පොතෙහි පිටපත් කරගන්න.

කන		නාසය	
හදිසි අනතුර	බලපෑම	හදිසි අනතුර	බලපෑම

- කනට හා නාසයට සිදු විය හැකි හදිසි අනතුරු හා ඒවායේ බලපෑම අනාවරණය කර ගෙන වගුවේ සටහන් කරන්න.
- ඔබ විසින් සම්පූර්ණ කරන ලද වගුව, ගුරුවරයාට පෙන්වා, නිරවද්‍යතාව තහවුරු කරගන්න.

ක්‍රියාකාරකම 09

විධානවලට අනුව හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම් (Turning Activities) නිවැරදි ව සිදු කරමු.

මිනිත්තු 50 යි.

නව වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- හැරීම් සිදුකරන දිශා ප්‍රකාශ කිරීමට,
- හැරීම් හා සම්බන්ධ ශරීර අංග නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීමට,
- විධානවලට අනුව හැරීම් නිවැරදි ව ක්‍රියාත්මක කිරීමට,
- කණ්ඩායම් වශයෙන් විධානවලට අනුකූල ව ක්‍රියා කිරීමට,
- නීති ගරුක ව කටයුතු කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- ඔබ දැක ඇති ආචාර පෙළපාළි මතකයට නගා ගන්න.
- ආචාර පෙළපාළිවල පහත සඳහන් හැරීම් සිදු කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ලද පියවර අධ්‍යයනය කරන්න.
  - වමට හැරීම
  - දකුණට හැරීම
  - ආපසු හැරීම
- ඔබ හඳුනා ගත් හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම් අධ්‍යයනය කොට පන්තියේ දී එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට සූදානම් ව පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- ඔබ විසින් පෙර සූදානමේ දී අනාවරණය කර ගත් හැරීම් පිළිබඳ ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
- ඒ අනුව සන සරඹ සම්බන්ධ හැරීම් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.

පියවර 02

- ගුරු උපදෙස් අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- පහත දැක්වෙන සන සරඹ හා සම්බන්ධ හැරීම් ඉරියව්, විධානවලට අනුකූල ව ආදර්ශනය කිරීම සඳහා කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සමග සූදානම් වන්න.
    - වමට හැරීම
    - දකුණට හැරීම
    - ආපසු හැරීම
- ඔබ කණ්ඩායම අනාවරණය කර ගත් සන සරඹ හා සම්බන්ධ හැරීම් ඉරියව් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරු උපදෙස් හා ආදර්ශනයට අනුව සන සරඹ හා සම්බන්ධ හැරීම් ක්‍රියාකාරකම් නිවැරදි කර, ආදර්ශනය කරන්න.
- තවදුරටත් පුහුණුවීම්වල නිරත වන්න.
- කණ්ඩායම් තුළ එකිනෙකාගේ ඉරියව්වල නිරවද්‍යතාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන්න.
- සහාය අවශ්‍ය, තම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ට උදව් කරන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක			
• හැරීම් සිදුකරන දිශා ප්‍රකාශ කිරීම			
• හැරීම් හා සම්බන්ධ ශරීර අංග නිවැරදි ව පවත්වා ගැනීම			
• විධානවලට අනුව හැරීම් නිවැරදි ව ක්‍රියාත්මක කිරීම			
• කණ්ඩායම් වශයෙන් විධානවලට අනුකූල ව ක්‍රියා කිරීම			
• නීති ගරුක ව කටයුතු කිරීම			

ක්‍රියාකාරකම 10

ආහාර ජීරණ පද්ධතියෙහි (Digestive System) අසිරිය රැක ගනිමු.

මිනිත්තු 50 යි.

දහ වන ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වන ඔබට,

- ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ප්‍රකාශ කිරීමට,
- අසිරිය බිඳ වැටීමට බලපාන සාධක මතුකර දැක්වීමට,
- ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ නිසි ක්‍රම ඉදිරිපත් කිරීමට,
- නිසි පුරුදු පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීමට,
- යහපුරුදු අනුගමනය කිරීමට,

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෙර සූදානම

- සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත අත්පොත් පරිශීලනයෙන් හෝ වැඩිහිටියන්ගෙන් කරුණු අසා දැනගෙන, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම සනාථ කිරීමට අවශ්‍ය තොරතුරු, අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරගෙන, ඉදිරිපත් කිරීම සඳහා සූදානම් ව පන්තියට පැමිණෙන්න.

පියවර 01

- පෙර සූදානමේ දී, ගොනු කරගත් තොරතුරු අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
- ඔබගේ ඉදිරිපත් කිරීම් ගුරු උපදෙස් අනුව නිවැරදි කර ගන්න.

පියවර 02

- ගුරු මග පෙන්වීම අනුව කණ්ඩායම් වන්න.
- පහත දැක්වෙන කතාව කියවන්න.

සිරිමල් හා සුනිමල් එක ම පන්තියේ ඉගෙනුම ලබන යහළුවන් දෙදෙනෙකි. සිරිමල් පාසලේ වැඩවලට ක්‍රියාකාරී ව සහභාගි වන ශිෂ්‍යයෙකි. ඔහු දිනපතා නිවසෙන් බත් හා ව්‍යංජන සමග දිවා ආහාරය රැගෙන එන අතර, කෘත්‍රිම ආහාර ගැනීමෙන් හැකිතාක් වැළකෙයි. කඩ කෑමවල අපිරිසිදු බව පිළිබඳවත් ඒවාට යොදන කෘත්‍රිම රස කාරක හා වර්ණ කාරක නිසා, ශරීරයට සිදුවන අහිතකර බලපෑම් පිළිබඳවත්, වෛද්‍යවරියක් වන ඔහුගේ මව, පවුලේ අය නිතර දැනුවත් කරයි. එබැවින් නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් සමබල ආහාර වේලක්, ඔහුගේ නිවසේ දිනපතා පිළියෙල වෙයි.

මේ අතර දිනක් සුනිමල් ට බඩේ අමාරුවක් වැලඳුණු අතර, සුනිමල්ගේ අම්මා විවිධ අත් බෙහෙත් වර්ග එනම් දෙහි, සාදික්කා, තැම්බුම් හොදි ආදිය ලබා දුන්න ද සුවයක් නොවුණි. රෝහල වෙත රැගෙන ගිය සුනිමල් ව පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා පැවසුවේ ඔහුට බඩේ අමාරුව සෑදී ඇත්තේ අපිරිසිදු ආහාර හෝ අපිරිසිදු ජලය ශරීර ගත වීමෙන් බවයි.

තමා පෙර දිනයේ පාසල් නිම වී, වෑන් රථය එනතුරු සිටින විට, පාසල අසල ඇති කඩයෙන් විවිධ කෑම වර්ග ආහාරයට ගත් බව ඔහුට මතක් විය.

එම කඩයේ විකිණීමට ඇති ආහාර වර්ගවලට, නිතර මැස්සන් වසන බැවින්, ඒවායේ අපිරිසිදුකම පිළිබඳවත්, ඒවා නො කන ලෙසත් සුනිමල්ට පන්තියේ කිහිප දෙනෙකු පැවසුව ද ඔහු ඒවා කිසිවිටෙකත් ගණන් ගත්තේ නැති බව ඔහුට සිහි විය. ඔහුගේ ආහාර රටාව පිළිබඳ විමසූ වෛද්‍යවරයා ඔහුට අවවාද කළ අතර, ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත් බව පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව දැනුවත් කළේ ය.

තවදුරටත් පිරිසිදු ස්වභාවික සහ කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ජීර්ණ පද්ධතියට වැලඳෙන රෝග වන මල බද්ධය, ගුද මාර්ගයේ පිළිකා වැනි රෝග වළක්වා ගත හැකි බවත් පැවසී ය. අවශ්‍යතාව ඇති වූ වේලාවට මල පහ කිරීම හෝ දවසේ නිශ්චිත වේලාවක දී මල පහ කිරීමට පුරුදු වීම, මලබද්ධය වළක්වා ගැනීමට හේතු වන බව ද පවසන ලදී.

එසේම පිපාසය දැනීමට ප්‍රථම, හොඳින් නටවා පෙරා ගත් ජලය පානය කිරීම සිදු කළ යුතු අතර එමගින් පාචනය, කොලරාව, උන සන්නිපාතය වැනි රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකි බව ද වෛද්‍යවරයා පැවසී ය. එහෙත් ජලය වෙනුවට වර්ණ කරන ලද කෘත්‍රිම බීම වර්ග පානය කිරීම ශරීරයට අහිතකර බව වෛද්‍යවරයා විසින් තවදුරටත් පැහැදිලි කරන ලදී.

පණු රෝග ද ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත් බවට බාධා කරන තවත් සාධකයකි. ඒවායින් වැළකීමට සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිතය, වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු සබන් යොදා දෑත් සේදීම, වැසිකිළි යන විට පාවහන් පැළඳීම, වෛද්‍ය උපදෙස් මත පණු බෙහෙත් භාවිතය, පණු රෝග වැළැක්වීමට වැදගත් බව ද වෛද්‍යවරයා පැවසීය.

- ඉහත සඳහන් කතාව හා ඔබගේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන් පහත අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට, කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සමග සාකච්ඡා කර, පිළිතුරු අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කරන්න.

1. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ සෞඛ්‍යවත් බවට බාධා පමුණුවන වැරදි ආහාර පුරුදු මොනවා ද?
2. ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමේ වැදගත්කම ලියා දක්වන්න.
3. තන්තු සහිත ආහාර පරිභෝජනය, සෞඛ්‍යවත් බවට බලපාන්නේ කෙසේද?
4. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත ව වැලඳෙන පණු රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග කවරේ ද?
5. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ආහාර පුරුදු ලියන්න.

පියවර 03

- ගුරු උපදෙස් අනුව අවස්ථාව ලබා ගෙන ඔබ අනාවරණය කර ගත් තොරතුරු ඉදිරිපත් කරන්න.
- ගුරුවරයා සමග සාකච්ඡා කරමින් අනාවරණය කර ගත් තොරතුරුවල නිවැරදි බව තහවුරු කර, අභ්‍යාස පොතෙහි සටහන් කර ගන්න.

තක්සේරුව හා ඇගයීම

ක්‍රියාකාරකම ආරම්භයේ දී ඉදිරිපත් කළ හැකියා පහ මේ වන විට කිනම් මට්ටමකින් ඔබ සාක්ෂාත් කර ගෙන තිබේ ද යන්න පහත සඳහන් නිර්ණායක ඔස්සේ විමසා බලන්න.

නිර්ණායක	😊	🙂	🙂
• ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ප්‍රකාශ කිරීම			
• අසිරිය බිඳ වැටීමට බලපාන සාධක මතුකර දැක්වීම			
• ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ නිසි ක්‍රම ඉදිරිපත් කිරීම			
• නිසි පුරුදු පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් දැනුවත් කිරීම			
• යහපුරුදු අනුගමනය කිරීම			

පසුවැඩ

- යහපත් ආහාර පුරුදු අනුගමය කිරීමේ වැදගත්කම පවුලේ සාමාජිකයන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.