

0.1 ජාතික අරමුණු

- (i) මානව අභිමානයට ගරු කිරීමේ සංකල්පයක් මත පිහිටා ශ්‍රී ලාංකික බහුවිධ සමාජයේ සංස්කෘතික විවිධත්වය අවබෝධ කර ගනිමින් ජාතික ඒකාබද්ධතාවය, ජාතික සෘජු ගුණය, ජාතික සමගිය, එකමුතුකම සහ සාමය ප්‍රවර්ධනය කිරීම තුළින් ජාතිය ගොඩනැගීම සහ ශ්‍රී ලාංකීය අනන්‍යතාවය තහවුරු කිරීම.
- (ii) වෙනස් වන ලෝකයක අභියෝගයන්ට ප්‍රතිචාර දක්වන අතර ජාතික උරුමයේ මානුෂි දායාදයන් හඳුනා ගැනීම සහ සංරක්ෂණය කිරීම.
- (iii) මානව අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කිරීම, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳ දැනුවත් වීම, හෘදයාංගම බැඳීමකින් යුතුව එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම යන ගුණාංග ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඉවහල් වන සමාජ සාධාරණත්ව සම්මතයන් සහ ප්‍රජාතාන්ත්‍රික ජීවන රටාවක් ගැබ් වූ පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම සහ පවත්වා ගෙන යාමට සහාය වීම.
- (iv) පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසාර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
- (v) සුසමාහිත වූ සමබර පෞරුෂයක් සඳහා නිර්මාපණ හැකියාව, ආරම්භක ශක්තිය, විචාරශීලී චින්තනය, වගකීම හා වගවීම ඇතුළු වෙනත් ධනාත්මක අංග ලක්ෂණ සංවර්ධනය කිරීම.
- (vi) පුද්ගලයාගේ සහ ජාතියේ ජීව ගුණය වැඩි දියුණු කෙරෙන සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා දායකවන ඵලදායී කාර්යයන් සඳහා අධ්‍යාපනය තුළින් මානව සම්පත් සංවර්ධනය කිරීම.
- (vii) ශිෂ්‍යයන් වෙනස් වන ලෝකයක් තුළ සිදු වන වෙනස්කම් අනුව හැඩ ගැසීමට හා ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුද්ගලයින් සුදානම් කිරීම සහ සංකීර්ණ හා අනපේක්ෂිත අවස්ථාවන්ට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
- (viii) ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව අතර ගෞරවනීය ස්ථානයක් හිමි කර ගැනීමට දායකවන යුක්තිය, සමානත්වය සහ අන්‍යෝන්‍ය ගරුත්වය මත පදනම් වූ ආකල්ප හා කුසලතා පෝෂණය කිරීම.

ජාතික අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ වාර්තාව - (2003)

මූලික නිපුණතා

අධ්‍යාපනය තුළින් වර්ධනය කෙරෙන පහත දැක්වෙන මූලික නිපුණතා පෙර සඳහන් ජාතික අරමුණු මුදුන්පත් කර ගැනීමට දායක වනු ඇත.

(i) සන්නිවේදන නිපුණතා

සාක්ෂරතාව, සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම, රූපක භාවිතය සහ තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය යන අනුකාණ්ඩ හතරක් මත සන්නිවේදන නිපුණතා පදනම් වේ.

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| සාක්ෂරතාව | : | සාවධානව ඇහුම්කන් දීම, පැහැදිලි ව කතා කිරීම, තේරුම් ගැනීම සඳහා කියවීම, නිවැරදි ව සහ නිරවුල් ව ලිවීම. ඵලදායී අයුරින් අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම. |
| සංඛ්‍යා පිළිබඳ දැනුම | : | භාණ්ඩ, අවකාශය හා කාලය, ගණන් කිරීම, ගණනය සහ මිනුම් සඳහා ක්‍රමානුකූල ඉලක්කම් භාවිතය. |
| රූපක භාවිතය | : | රේඛා සහ ආකෘති භාවිතයෙන් අදහස් පිළිබිඹු කිරීම සහ රේඛා, ආකෘති සහ වර්ණ ගලපමින් විස්තර, උපදෙස් හා අදහස් ප්‍රකාශනය හා වාර්තා කිරීම. |
| තොරතුරු තාක්ෂණ ප්‍රවීණත්වය | : | පරිගණක දැනුම සහ ඉගෙනීමේ දී ද සේවා පරිශ්‍රයන් තුළ දී ද පෞද්ගලික ජීවිතයේ දී ද තොරතුරු සහ සන්නිවේදන තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගැනීම. |

(ii) පෞරුෂත්ව වර්ධනයට අදාළ නිපුණතා

- නිර්මාණශීලී බව, අපසාරී චින්තනය, ආරම්භක ශක්තිය, තීරණ ගැනීම, ගැටලු නිරාකරණය කිරීම, විචාරශීලී හා විග්‍රාහක චින්තනය, කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම, පුද්ගලාන්තර සබඳතා, නව සොයා ගැනීම් සහ ගවේෂණය වැනි වර්ගීය කුසලතා
- සෘජු ගුණය, ඉවසා දරා සිටීමේ ශක්තිය සහ මානව අභිමානයට ගරු කිරීම වැනි අගයයන්.
- චිත්තවේගී බුද්ධිය.

(iii) පරිසරයට අදාළ නිපුණතා

මෙම නිපුණතා සාමාජික, ජෛව සහ භෞතික පරිසරයන්ට අදාළ වේ.

- | | | |
|--------------|---|--|
| සමාජ පරිසරය | : | ජාතික උරුමයන් පිළිබඳ අවබෝධය, බහුවාර්ගික සමාජයක සාමාජිකයන් වීම හා සම්බන්ධ සංවේදීතාව හා කුසලතා, සාධාරණ යුක්තිය පිළිබඳ හැඟීම, සමාජ සම්බන්ධතා, පුද්ගලික වර්යාව, සාමාන්‍ය හා නෛතික සම්ප්‍රදායයන්, අයිතිවාසිකම්, වගකීම්, යුතුකම් සහ බැඳීම්. |
| ජෛව පරිසරය | : | සජීවී ලෝකය, ජනතාව සහ ජෛව පද්ධතිය, ගස්වැල්, වනාන්තර, මුහුදු, ජලය, වාතය සහ ජීවය- ශාක, සත්ත්ව හා මිනිස් ජීවිතයට සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදී බව හා කුසලතා. |
| භෞතික පරිසරය | : | අවකාශය, ශක්තිය, ඉන්ධන, ද්‍රව්‍ය, භාණ්ඩ සහ මිනිස් ජීවිතයට ඒවායේ ඇති සම්බන්ධතාව, ආහාර, ඇඳුම්, නිවාස, සෞඛ්‍ය, සුව පහසුව, නින්ද, නිස්කලංකය, විවේකය, අපද්‍රව්‍ය සහ මළපහ කිරීම යනාදිය හා සම්බන්ධ වූ අවබෝධය, සංවේදීතාව හා කුසලතා ව. ඉගෙනීම, වැඩ කිරීම සහ ජීවත් වීම සඳහා මෙවලම් සහ තාක්ෂණය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ කුසලතා මෙහි අඩංගු වේ. |

- (iv) වැඩ ලෝකයට සුදානම් වීමේ නිපුණතා
ආර්ථික සංවර්ධනයට දායක වීම.
තම වෘත්තීය ලැදියා සහ අභියෝගතා හඳුනා ගැනීම.
හැකියාවන්ට සරිලන අයුරින් රැකියාවක් තෝරා ගැනීම සහ වාසිදායක හා තිරසාර ජීවනෝපායක නිරත වීම යන හැකියාවන් උපරිම කිරීමට හා ධාරිතාව වැඩි කිරීමට අදාළ සේවා නියුක්තිය හා සම්බන්ධ කුසලතා.
- (v) ආගම සහ ආචාර ධර්මයන්ට අදාළ නිපුණතා
පුද්ගයන්ට තම දෛනික ජීවිතයේ දී ආචාරධර්ම, සදාචාරාත්මක හා ආගමානුකූල හැසිරීම් රටාවන්ට අනුගත වෙමින් වඩාත් උචිත දේ තෝරා එයට සරිලන සේ කටයුතු කිරීම සඳහා අගයයන් උකහා ගැනීම හා ස්වීයකරණය.
- (vi) ක්‍රීඩාව සහ විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා
සෞන්දර්යය, සාහිත්‍යය, සෙල්ලම් කිරීම, ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා, විනෝදාංශ හා වෙනත් නිර්මාණාත්මක ජීවන රටාවන් තුළින් ප්‍රකාශ වන විනෝදය, සතුට, ආවේග සහ එවන් මානුෂික අත්දැකීම්.
- (vii) “ඉගෙනීමට ඉගෙනීම” පිළිබඳ නිපුණතා
ශිෂ්‍යයන් වෙත ස් වන, සංකීර්ණ හා එකිනෙකා මත යැපෙන ලෝකයක පරිවර්තන ක්‍රියාවලියක් හරහා වෙනස්වීම් හසුරුවා ගැනීමේ දී හා ඊට සංවේදී ව හා සාර්ථක ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමත් ස්වාධීනව ඉගෙන ගැනීමත් සඳහා පුද්ගලයින් හට ශක්තිය ලබාදීම.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණු

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නිරෝගී හා තෘප්තිමත් බවින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහාය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා යොමු කරනු ලබන මූලික කේෂත්‍ර වන්නේ

- අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම හා රැක ගැනීම.
- සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීම.
- අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීම.
- පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීම.
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම.
- ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මකව හා සාර්ථකව මුහුණ දීම.
- ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීම.
- විවේකය ඵලදායී ව ගත කිරීම හා ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීම යනාදී නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීමට යි.

7 ශ්‍රේණිය විෂය නිර්දේශය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
1. සෞඛ්‍යය වත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	• සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය • සෞඛ්‍යය වත් පවුල් පරිසරය • භෞතික පරිසරය • මානසික පරිසරය • සමාජීය පරිසරය • භෞතික පරිසරය • පිරිසිදු වාතය තිබීම • ශබ්ද දූෂණයෙන් තොරවීම • පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් තිබීම • අනතුරුවලින් තොරවීම • පිරිසිදු වටපිටාවක් තිබීම • සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තිබීම • ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ තිබීම • සෞඛ්‍යය වත් ආහාර ලබා ගැනීම • මානසික පරිසරය • හිංසනයෙන් තොරවීම • ආතතියෙන් තොරවීම • ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම • ආදරය • ආරක්ෂාව හා රැකවරණය • අධ්‍යාපන සඳහා අවස්ථාව • සමාජීය පරිසරය • අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • වගකීම් හා යුතුකම් • කණ්ඩායම් ලෙස ක්‍රියා කිරීම	• පවුලේ සෞඛ්‍යය සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යය වත් පරිසරයක අංග ලැයිස්තු ගත කරයි. • සෞඛ්‍යය වත් භෞතික, මානසික සාමජීය, පාරිසරයක අංග පෙළ ගස්වයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
2 සෞඛ්‍යය වත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යය වත් දිවියක් ගත කරයි.	- සෞඛ්‍යය වත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පවුලේ සාමාජිකයකු ලෙස / ශිෂ්‍යයකු ලෙස තමාගේ දායකත්වය - නිවැරදි ජීවන රටා අනුගමනය (යහපත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම) - සුසාධ්‍යකාරකයකු වීම. - සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පවුල වෙත ගෙනයාම - මානව අවශ්‍යතා අතර ආදරය හා සුරක්ෂිත බව පිළිබඳ සංකල්පය - ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය හා බැඳුණු පුද්ගලයන් - පවුලේ සාමාජිකයන් - දෙමව්පියන් - සහෝදර/සහෝදරියන් - සෙසු සාමාජිකයන් - එකිනෙකා අතර වෙනස්කම් හා සිතූම් පැතුම් හැඩගැසීම - බාහිර සාමාජිකයන් - අසල්වැසි - ඥාතීන් - විවිධ ආයතන/පුද්ගලයින් - ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී පුද්ගලයන්ගේ හා තමාගේ යුතුකම් සහ වගකීම්	- පරිසරය සෞඛ්‍යය වත්ව තබා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය පැහැදිලි කරයි. - සෞඛ්‍යය වත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. - ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පැහැදිලි කරයි. - ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය හා සම්බන්ධ වන පුද්ගලයින් ලැයිස්තු ගත කරයි. - ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය රැක ගැනීමේ දී තමාගේ යුතුකම් හා වගකීම් පැහැදිලි කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
3. සෞඛ්‍යය වත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ඉඳු ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යය වත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	• විවිධ ඉඳු ගැනීමේ ඉරියව් • පුටුවේ ඉඳු ගැනීම • පාද දිගහැර ඉඳු ගැනීම • අකුස් ඉදුම • දෙදණ මත ඉදුම • විලුඹ මත ඉදුම • ආසන ගත ඉදුම • ඉඳු ගැනීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම	• විවිධ ඉඳු ගැනීමේ ඉරියව්වල නිරත වෙයි. • නිවැරදි ඉඳු ගැනීමේ වාසි පෙළ ගස්වයි. • වැරදි ලෙස ඉඳු ගැනීමේ අවාසි පෙළ ගස්වයි. • නිවැරදි ව ඉඳු ගැනීම සඳහා බාධා කරන සාධක පැහැදිලි කරයි. • විවිධ ඉඳු ගැනීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි.	02
	3.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යය වත් දිවියක් ගත කරයි.	• ඇවිදීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම • ඇවිදීමේ විවිධ ආකාර • පා ඇඟිලි මගින් ඇවිදීම. • විලුඹෙන් ඇවිදීම • පියවර ලං කර ඇදීම • පියවර ඇත්තර ඇවිදීම • පැත්තට ඇවිදීම • පිටුපසට ඇවිදීම • විවිධ ඇවිදීමේ අවස්ථා ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම	• විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • විවිධ ඇවිදීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
4. ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	3.3 වැනිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.	- වැනිරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම - විවිධ වැනිරීමේ ඉරියව් - උඩුකුරුව වැනිරීම - මුනින් අතට වැනිරීම - වම් හා දකුණු ඇලයට වැනිරීම - අකුස් වැනිරීම - ජ්වයේ අවශ්‍යතා - විවිධ වැනිරීමේ ඉරියව් ජීවිතය හා සම්බන්ධ වීම.	- විවිධ වැනිරීමේ ඉරියව් පැහැදිලි කරයි. - විවිධ වැනිරීමේ ඉරියව් ඵදිනෙදා ජීවිතයේ දී භාවිත කරයි.	02
	4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	- ජන ක්‍රීඩා - උපකරණ රහිත/උපකරණ සහිත - යුගල/ සමූහ - ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම	ජන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	02
	4.2 වෙලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.	- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා - යටිඅත් පිරිනැමීම - යටිඅත් ලබා ගැනීම - පුහුණු අභ්‍යාස	- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. - ක්‍රීඩාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.3 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි.	- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා - පාද හුරුව - පුහුණු අභ්‍යාස	නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
4	4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි කරමින් වින්දනයක් ලබයි.	- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා - පන්දුවට පහරදීම - පාදයෙන් ඇතුළතින් පහරදීම - පාදයෙන් මතුපිටින් පහරදීම - පන්දු පාලනය - පාදයේ ඇතුළතින් නැවැත්වීම - පාදයේ මතුපිටින් නැවැත්වීම - පාදයේ යටිපතුලින් නැවැත්වීම - පුහුණු අභ්‍යාස	- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. - පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. - ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් ප්‍රවීණතා හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 දිවීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	- දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස - ඇවිදීමේ අභ්‍යාස - ස්කිප් කිරීමේ අභ්‍යාස - දිවීමේ අභ්‍යාස	- දිවීමේ හැකියාව වර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. - දිවීමේ හැකියාව ජීවන අවස්ථා සඳහා සම්බන්ධ කර ගනියි.	02
	5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	- පැනීමේ පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස - තනි පාදයෙන් - පාද දෙකෙන් - තනි පාදයෙන් නික්ම දෙපා මගින් පතිතවීම - උපකරණ මගින් පැනීම	- විවිධ පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. - පැනීමේ හැකියාවන් ඵලදායී ජීවන කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගතවෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	5.3 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	- විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස - විවිධ බර උපකරණ විසි කිරීම - විවිධ දිශාවලට විසි කිරීම - ධාවනය සමග විසි කිරීම - උපකරණ ඉලක්කයට විසි කිරීම	- විවිධ විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. - විසි කිරීමේ හැකියාවන් ජීවන කාර්යයන් සඳහා භාවිත කරයි.	02
	6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	- ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති, ආචාර ධර්ම හා සමාජ සම්බන්ධතා - නීතිරීති ආචාරධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම - තමාට - පවුලට - පාසලට - සමාජයට - ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්ම සම්බන්ධයෙන් තමාගේ සමාජයීය දායකත්වය හා වගකීම - විනිශ්චයට ගරු කිරීම - නීතිරීතිවලට අවනතවීම - නීතිරීතිවලට අවනතවීමට අන් අය පෙළඹවීම	- ක්‍රීඩාපුරුෂයන්ට ගරු කළ යුතු බව පිළිගෙන අදහස් දක්වයි. - නීතිරීතිවලට අවනතව කටයුතු කරයි.	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
7. සෞඛ්‍යය වත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි.	• ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග • ප්‍රධාන පෝෂක (මහා පෝෂක) • කාබෝහයිඩ්‍රේට් • මේදය • ප්‍රෝටීන් • ක්ෂුද්‍ර පෝෂක • විටමින් • ඛනිජ ලවන • ජලය • ආහාර පිරමීඩය • සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම • සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුන්වාදීම. • පාරම්පරික ආහාර රටාවේ වැදගත්කම. • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගැනීමේ දී තම දායකත්වය • ගෙවත්ත සහ පාසල් වත්ත	• කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග, ලැයිස්තු ගත කරයි. • පෝෂකාංග මහාපෝෂක හා ශුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කරයි. • පාරම්පරික ආහාර අගය කරයි. • පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී තම දායකත්වය විස්තර කරයි. • පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂමව දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගතකරයි.	- පද්ධතිවල අසිරිය - ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය - ශ්වසන පද්ධතිය - රුධිර සංසරණ පද්ධතිය - බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය - පද්ධතිවල චුහුහය ජීවායේ කාර්යයන් - පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම - පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා - පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ	- ආහාර, ශ්වසන, සංසරණ, බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිවල කාර්යයන් පැහැදිලි කරයි. - පද්ධතිවල අසිරියට ඇතිවන බාධා විස්තර කරයි. - පද්ධතිවල අසිරිය පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් වගු ගත කරයි.	06
9. සෞඛ්‍යයෙන් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.	- යෝග්‍යතා සාධක - දරා ගැනීමේ හැකියාව - නම්‍යතාව - ශක්තිය - වේගය - සමායෝජනය	යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ ව විස්තර කරයි.	01
	9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	- ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් - දිවීම - පැනීම - විසි කිරීම	යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.	04

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වාගැනීමට කටයුතු කරයි.	• යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ • දරා ගැනීම • නම්‍යතාව • සමායෝජනය • ශක්තිය • වේගය	• යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණවල නිරත වෙයි.	05
	9.4 විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.	• පවුල තුළ විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම • අවශ්‍යතා පූර්ණය • මූලික අවශ්‍යතා • ආත්ම අභිමානය • යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරීත්වය • සාමූහිකත්වය • සමානාත්මතාව • ආතතිය පාලනය • අවස්ථා සම්පාදනය • මානසික හා ශාරීරික සහනය • සාධාරණත්වය • පවුල තුළ විත්තවේග කළමනාකරණයේ වැදගත් කරුණු • නිවැරදි තීරණ ගැනීම. • අන් අයගේ අදහස් හා හැඟීම් තේරුම් ගැනීම. • අන් අදහස්වලට ගරු කිරීම. • යහපත් කළමනාකරණයේ ප්‍රතිඵල • සාමය - සතුට - සාදාචාරවත් බව.	• විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි • විත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා පෙළ ගස්වයි. • විත්තවේග කළමනාකරණයේ ප්‍රතිඵල පැහැදිලි කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි.	- ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා කාර්යය - නව යෞවන විශේෂ ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස්කම් - ශාරීරික වෙනස්කම් - මානසික වෙනස්කම් - සමාජීය වෙනස්කම් - මෙම වෙනස්වීම්වලට සාර්ථකව මුහුණදීම - ජීවිතයේ යථාර්ථය පිළිබඳ අවබෝධය - ප්‍රජනක පද්ධතිවල ස්වස්ථතාව හා යහපැවැත්ම - ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක - සෞඛ්‍යවත් වර්ග - හෝමෝන	- නව යොවුන් විශේෂ සිරුරේ සිදුවන වෙනස්කම් වගු ගත කරයි. - වෙනස්වීම් සඳහා සාර්ථකව මුහුණදීමේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. - ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන සාධක පැහැදිලි කරයි.	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වාගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.	- බෝවන සහ බෝනොවන රෝග හැඳින්වීම - බෝ නොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක - බෝ නොවන රෝග - හෘද රෝග - ආසාදය - අධික රුධිර පීඩනය - දියවැඩියාව - පිළිකා - තැලිසීමියා - වකුගවු රෝග - මානසික රෝග - බෝනොවන රෝග වැළඳීම සඳහා හේතු සාධක - වෙනස් කළ හැකි සාධක - ජීවන රටා - වෙනස් කළ නොහැකි සාධක - ජාතමය හේතු - වයස - ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව. - බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම - සමාජ හා ආර්ථික බලපෑම - බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා තමාගේ දායකත්වය	- ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබයි. - බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග නිර්වචනය කරයි. - බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	03

පාසල් ප්‍රතිපත්ති හා වැඩ සටහන්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සැලසුම් කර ඇත්තේ පන්ති කාමර ඉගැන්වීමට පමණක් සීමා නො වන ආකාරයට ය. එම විෂයයෙන් අපේක්ෂිත නිපුණතා රසවත් ව අර්ථවත් ව හා ඵලදායී ව සාක්ෂාත් කර ගැනීමට විවිධ වැඩ සටහන් යෝජනා කර තිබේ. ළමා නායකත්වය සහ සහභාගිත්වය අවශ්‍ය වන මතු දැක්වෙන වැඩ සටහන් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වේ.

• සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

• සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පරීක්ෂාව (ශරීර අංග/ඇඳුම්/පැලඳුම්)
- සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරය (භෞතික/මානසික/සමාජීය)
- සෞඛ්‍යවත් පාසල් ආපන ශාලා
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු (ආහාර තේරීම/පරිභෝජන පිළිවෙත්)
- පාසල් සෞඛ්‍ය සේවා (සායන/ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන්)
- ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා (වසංගත රෝග නිවාරණය/ප්‍රශස්ත පෝෂණ ක්‍රම)

• සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II

- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන්
- සෞඛ්‍ය දිනය
- සෞඛ්‍ය සමාජ
- සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය හා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

• සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III

- ප්‍රථමාධාර සේවාවන්
 - ශාන්ත ජෝන් ගිලන් රථ සේවාව
 - සෞඛ්‍යදාන ව්‍යාපාරය
 - රතු කුරුස සමාජය

• ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

• ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන I

- ශරීර සුවතා වැඩ සටහන (අධ්‍යාපන චක්‍රලේඛ 1995/18 අනුව)
- ආචාර පෙළපාලි පුහුණුව
- සංදර්ශන පුහුණුව
 - සරඹ
 - ජිම්නාස්ටික්
 - ස්වායු ව්‍යායාම (Aerobics)

• ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන II

- ශාරීරික යෝග්‍යතා ප්‍රවර්ධන වැඩ සටහන
 - ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
 - ක්‍රීඩා සමාජ
 - වර්ණ ප්‍රදාන / උපහාර

• ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන III

- පාසල් ක්‍රීඩා තරග
 - මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු
 - ගෘහස්ථ මෙන් ම ගෘහස්ථ නොවන වෙනත් ක්‍රීඩා
 - ශාරීරික අභ්‍යාස

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා
 - තරග
 - උත්සව
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන IV
 - සති අන්ත හා නිවාඩු කාලීන වැඩ සටහන්
 - එළිමහන් කඳවුරු
 - කඳු තරණය
 - පා ගමන්
 - පා පැදි ස්වාරි
 - වන ශිල්පය
 - මාලිමා හා සිතියම් ආශ්‍රිත පා ගමන්
- ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන V
 - කාණ්ඩගත ක්‍රියාකාරකම්
 - ශිෂ්‍යභට (කාන්තා/පිරිමි)
 - බාලදක්ෂ/බාලදක්ෂිකා

පාසලේ ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා පහසුකම් මත ඉහත සඳහන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කරන මට්ටම හඳුනා ගැනීම ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය ඉගැන්වීමෙහි නිරත ගුරුවරයා ගේ වගකීමකි.

ක්‍රියාත්මක කිරීමේ පහසුව සඳහා පාසලේ අනිකුත් ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගේ සහ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානයක් ගොඩ නගා ගැනීම අර්ථවත් වේ. තෝරා ගනු ලබන වැඩ සටහන් පාසලේ වාර්ෂික සැලැස්මට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් පාසල සතු සම්පත් මෙන් ම විදුහල්පතිගේ මාර්ගෝපදේශකත්වය ද ලබා ගැනීම පහසු කෙරේ.

සැලසුම් ගත ආකාරයෙන් වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් වර්ෂය පුරා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ශිෂ්‍යයන්ට ඉඩ සැලසේ. ඒ අනුව දක්ෂයින් හඳුනා ගෙන අවසන් ඉලක්ක සාක්ෂාත් වන පරිදි ඔවුන් අඛණ්ඩ සංවර්ධනයට භාජනය කළ හැකි වේ. එසේ ම බහුතර සහභාගිත්වය ලැබෙන පරිදි නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා සංවිධානය කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමටත්, පෞරුෂ ලක්ෂණ තීව්‍ර කර ගැනීමටත් ශිෂ්‍යයින්ට අවස්ථාව සලසා දිය හැකි වේ. මේ සියල්ලේ ම ප්‍රතිඵල වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් සමාජයක ජීවත් වීමට අනාගත පරපුරට අවකාශ ලැබේ.

ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සන්ධාරයේ සියලු කොටස් ඉගැන්වීම කළ යුත්තේ විෂයයේ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුම ඇති එක් ගුරු මහත්මයකු හෝ මහත්මියක හෝ විසිනි.

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය

හැඳින්වීම

මෙම විෂය නිර්දේශයට අදාළ ඉගෙනුම් ක්‍රමවේද තීරණය කිරීමේ දී ක්‍රියාකාරකම් පදනම් කර ගනිමින් ශිෂ්‍යයින් තුළ නිපුණතා ගොඩ නැගීමට හැකිවන පරිදි ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉගෙනුම යනු යමකු තුළ ස්ථාවර වූ වර්ගාත්මක වෙනසක් සිදුවීම ය. ඉගැන්වීම යනු ස්ථාවර වූ වර්ගාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා දරන්නා වූ ප්‍රයත්නය යි. එසේ ම ඉගෙනුමෙහි දී සිදුවන වර්ගාත්මක වෙනස විධිමත්, අවධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී ආකාරවලින් සිදුවිය හැකි ය. ඒ අනුව ගුරුවරයා තම ඉගැන්වීම් කාර්යයේ දී විධිමත් හා නොවිධිමත් යනාදී විවිධ මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ඉහත දැක්වූ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් යන දෙ අංශයේ දීම අත්‍යවශ්‍ය වන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ඉගැන්වීම් උපාය මාර්ග හා ශිල්පීය ක්‍රම වේ. පද්ධතිය තුළ විවිධ අත්දැකීම් සහිත ගුරුවරුන් වන ඔබ විවිධ ශ්‍රේණිවල විවිධ විෂයන් උගන්වා ඇත. නමුත් ඔබ කිසි ම විටක විවිධ වූ විෂයයන් යටතේ සෑම ශ්‍රේණියකට ම එක ම ආකාරයෙන් නුගත් වන බවට ඔබට අත්දැකීම් ඇත. ඒ අනුව සෑම ගුරුවරයකු ම විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම පිළිබඳ කිසියම් ප්‍රමාණයක හෝ අත්දැකීම් ලබා තිබිය යුතු ය.

ඉගැන්වීමේ ක්‍රම ශිල්ප, ඒවායේ භාවිතය අනුව වර්ග කීපයකට බෙදිය හැකි ය. ඒක පුද්ගල ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, කණ්ඩායම් ඉගැන්වීමේ ක්‍රම, සමූහ ඉගෙනුම් ක්‍රම ලෙස ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම විවිධ ය. මේවා අතුරින් මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී දේශන හා සාකච්ඡා, පුද්ගලයා, බුද්ධි කලම්බනය, කණ්ඩායම් ඉගෙනුම, සමාකරණය, ව්‍යාපෘති ක්‍රමය, පැවරුම් භාවිතය, භූමිකා රංගන, ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්, විවිධ ක්ෂේත්‍ර වාරිකා, බිත්ති පුවත් පත්, ගවේෂණ ආදී වූ විවිධ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රම භාවිත කළ හැකි වේ.

ඔබ භාවිත කරන ඕනෑම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදයක දී ප්‍රවේශය, ගවේෂණය ඉදිරිපත් කිරීම, විස්තාරණය, තක්සේරුව හා ඇගයීම් යනාදී අංග ඇතුළත් ව ක්‍රියාත්මක කිරීම මගින් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

මෙම නිර්දේශයට අදාළ වූ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක විෂය කොටස් ඉගැන්වීමේ දී ඔබ ඒ සඳහා වඩා ගැළපෙන ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත. එසේ ම ඔබ ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය තෝරා ගැනීමේ දී පාඩමේ ස්වභාවය, පාඩමේ අරමුණු, ශිෂ්‍යයන්ගේ ස්වභාවය, ශ්‍රේණි මට්ටම, සම්පත්, පරිසර සාධක යනාදී කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

එසේ ම ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී වර්තමානයේ දී ද පන්තිකාමර තුළ සම්ප්‍රේෂණ භූමිකාව (Transmission Role) හා ගනු දෙනු භූමිකාව (Transaction Role) තවමත් කැපී පෙනේ. පාසල් හැර යන දරු දැරියන් ගේ චින්තන කුසලතා, පුද්ගල කුසලතා හා සමාජ කුසලතාවල දක්නට ලැබෙන පිරිහීම පිළිබඳ සලකා බලනවිට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිතයේ දී එහි සංවර්ධනයක් සිදු විය යුතු බවත් අවධාරණය කළ යුතු ය.

නිපුණතා පාදක ව සකස් කර ඇති මෙම නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී ශිෂ්‍යයාට මුල්තැන දෙමින් ඒ ඒ නිපුණතාව සම්බන්ධ ආසන්න ප්‍රවීණතාවට හෝ ශිෂ්‍යයන් ගෙන ඒමට මැදිහත් වන සම්පත් දායකයකුගේ Resource Person තත්වයට ගුරුවරයා පත්විය යුතු ය. ඉගෙනුමට අවශ්‍ය උපකරණ හා අනෙකුත් පහසුකම් සහිත පරිසරයක් සැලසුම් කිරීම, ශිෂ්‍යයන් ඉගෙන ගන්නා ආකාරය සමීප ව නිරීක්ෂණය කිරීම, ශිෂ්‍ය හැකියා නො හැකියා හඳුනා ගැනීම, අවශ්‍ය පරිදි ඉදිරි පෝෂණ ප්‍රතිපෝෂණ ලබා දෙමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන් ම පන්ති කාමරයෙන් බැහැරට ඉගෙනුම ගෙනයාම ගුරුවරයාගෙන් ඉටුවිය යුතු මූලික කාර්ය වේ. යථෝක්ත ගුරු කාර්යභාරය ඇසුරු කොට ගත් ගුරු භූමිකාව පරිණාමන ගුරු භූමිකාව (Transformation) ලෙස නම් කර තිබේ.

ඉහත දැක්වූ කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් කටයුතු කිරීම මගින් මෙම විෂය නිර්දේශය තුළින් අපේක්ෂිත අරමුණු වඩා සාර්ථක ව ඉටුකරගත හැකි වන අතර එය ඔබගේ කාර්යභාරය වන බව ද මතක තබා ගත යුතු ය.

ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය ඔබ වෙත ලබා දෙන මෙම නිපුණතා පාදක මාර්ගෝපදේශය පරිශීලනය කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් ඔබ ගේ දැන ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් කරමු.

ඔබ ගේ නිර්මාණශීලී කුසලතාවලට ඉඩ ලබා දීමට ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් සඳහා පොදු ක්‍රියාකාරකම් එක් එක් පාඩම වෙනුවෙන් හඳුන්වා දීම නොකරන ලදී.

ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී අනුගමනය කළ යුතු සම්මත රටාවක් පවතී. එ නම්,

- ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.
- පංති රටාවකට ශිෂ්‍යයන් තබා ගැනීම. (Class Formation)
- ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පරීක්ෂා කිරීම. (Health Inspection)
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම (Warming up Exercises)
- ඇඳෙන සුලු ව්‍යායාම කිරීම (Stretching Exercises)
- කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේදය
- විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම.
- ඇඟ ලිහිල් කිරීම. (Cool down Exercises)
- ඉදිරි පාඩම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම් දීම් කිරීම.
- විසිර යාම. (Dismissal)

ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී අනුගමනය කෙරෙන මෙම රටාවෙන්, පන්ති කාමර න්‍යායික ඉගෙනුම්වල දී වෙනස් වන්නේ ප්‍රායෝගික කොටස් ඉවත් වීම පමණකි.

ඔබට මෙම සියල්ල ඉටු කර ගැනීම සඳහා වෙන් වන්නේ මිනිත්තු 30-40 ක් අතර කාල පරාසයක් විය හැකි ය. පන්තියක ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව ද විවිධ අගයන් ගත හැකි ය. එ සේ වුව ද විෂය නිර්දේශ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කළ යුතු සාමාන්‍යකරණය සඳහා පහත සඳහන් උපකල්පන මත පිහිටා කටයුතු කරන ලදී.

- පන්තියක සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක් මිනිත්තු 40 ක් බව.
- පන්තියක සාමාන්‍ය ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව 40 ක් බව.
- බොහෝ පාසල්වල සිමිත ක්‍රීඩා උපකරණ සංඛ්‍යාවක් ඇති බව හා ඒ සඳහා ආදේශක භාණ්ඩ යොදා ගත හැකි බව.
- නිශ්චිත කාලගුණික රටාවක් අප රටට වෙන් වී නොමැති බව.
- එක් පාසල් වාරයක් සඳහා ක්‍රියාත්මක කළ හැකි අවම කාලච්ඡේද ගණන 36 ක් බව.
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් මෙම විෂයය වෙන් කළ නොහැකි බව හා එම කොටස් දෙක ම එක ම ගුරුවරයකු විසින් ඉගැන්විය යුතු බව.
- සතියකට කාලච්ඡේද 03 බැගින් වසරකට මෙම විෂයය සඳහා වෙන් වන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව 90 කට වඩා වැඩි ය. ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා 2006/9 චක්‍රලේඛයට අනුව අමතර කාලච්ඡේදයක් ද වෙන් කර ඇත. මීට අමතර කාලයක් අවශ්‍ය වන්නේ නම් අතිරේක කාලච්ඡේද ද ඒ සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

සාමාන්‍ය කාලච්ඡේදයක කාලය මිනිත්තු 40 ක් වුවද යම් යම් අවස්ථාවල දී මෙය වෙනස් විය හැකි අතර ඒ අනුව ඔබගේ ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ඊට අනුකූල වන පරිදි සංවිධානය කර ගත යුතු ව ඇත.

ඉගෙනුම් - ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ආරම්භයට පෙර ඊට අවශ්‍ය ගුණාත්මක යෙදවුම් සොයා සකස් කර ගැනීම ඔබ විසින් අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ඔබගේ කාර්යය පහසු වීම සඳහා ඒ සියල්ල මෙම ක්‍රියාකාරකම් පොතෙහි පැහැදිලි ව දක්වා ඇත.

දැන් සම්මත රටාවට අනුව ඉගෙනුම්-ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය මෙහෙයවන අන්දම සලකා බලමු.

- **ශිෂ්‍යයන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවීම.**

පංති කාමරයේ සිට එකිනෙකා පසුපස පේළියට පැමිණීම අනුගමනය කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

- **පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගැනීම.**

ඔබ විසින් නිර්මාණය කෙරෙන පන්ති රටාවකට සිසුන් තබා ගන්න. විවිධ දිනවල දී මෙම රටාව වෙනස් කිරීම සුදුසු ය.

- **ශිෂ්‍යයන්ගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂා කිරීම.**

ශිෂ්‍යයින්ගේ හිසකෙස්, දත්, නිය, ඇඳුම පරීක්ෂා කිරීමත්, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය විමසීමත්, අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු ය. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමට නො හැකි ශිෂ්‍යයන් සුදුසු ස්ථානයක රැඳවීම කළ යුතු අතර, හැකි සෑම විට ම ඔවුන් ක්‍රියාකාරකම්වල සහායකයින් හෝ විනිශ්චයකරුවන් ලෙස හෝ යොදවා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

- **ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම.**

ශිෂ්‍යයින්ට විවිධත්වයක් ඇති වන අන්දමින් හා වින්දනයක් ලබා ගත හැකි අන්දමින් සුළු ක්‍රීඩා එකක් හෝ දෙකක් හෝ ඔබ විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කරවීම ඔබගේ වගකීම වේ.

- **ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම.**

ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම කිරීම සඳහා නියමිත රටාවක් තීරණය කළ නො හැකි වුවත්, පාසල් ශිෂ්‍යයින්ට ශරීරයේ සියලු ම කොටස් සඳහා ව්‍යායාම ලබා දීම සුදුසු ය.

ඇඳීමේ ව්‍යායාම්වලින් (Stretching exercises) අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වලට සුදුසු ඇඳෙන සුළු ව්‍යායාම තෝරා ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔබගේ වගකීම වනු ඇත.

- **කායික යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්**

ඔබගේ අභිමත පරිදි කායික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම තෝරා ගත හැකි ය. මෙහි දී ඔබ විසින් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු වන්නේ, එ දින ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත ක්‍රියාකාරකමට ගැළපෙන පරිදි ව්‍යායාම තෝරා ගැනීම කෙරෙහි ය.

- **විනෝද ක්‍රීඩාවක් පැවැත්වීම**

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

- **ඇඟ ලිහිල් කිරීම**

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

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

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

- **විසිර යාම.**

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

- **සිසුන් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.**

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

ගුණාත්මක යෙදවුම්

රටක සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමේ මාර්ගය වන්නේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය යි. එ හෙයින් සක්‍රීය ශිෂ්‍යයකු බිහි කිරීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරී අධ්‍යාපනයක් සඳහා විවිධ මෙවලම්වලින් සම්පූර්ණ පන්ති කාමර වාතාවරණයක් අවශ්‍ය ය. පහත දැක්වෙනුයේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ 7 වන ශ්‍රේණියට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ගුණාත්මක යෙදවුම් ලේඛනයකි.

මෙහි සඳහන් සමහර ස්ථිර උපකරණ පාසලේ වෙනත් අංශවලින් ලබා ගත හැකි වනු ඇත. සමහර ස්ථිර උපකරණ වෙනුවට යොදා ගත හැකි විකල්ප උපකරණ ක්‍රියාකාරකම්වල දී හඳුනා ගත යුතු ය. එ සේ වුව ද ක්‍රියාකාරකමට අදාළ නිශ්චිත උපකරණ ශිෂ්‍යයන්ට හඳුන්වා දිය හැකි නම් එය ඉතා මත් වැදගත් ය. කෙසේ වෙතත් පාසලේ ඇති සම්පත් , පන්තිවල ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරයා භාවිත කරන ක්‍රමවේද මත මෙම උපකරණවල ප්‍රමාණය තීරණය කර ගැනීමට ගුරුවරයාට සිදු වනු ඇත.

- පරිගණක/මල්ටිමීඩියා
- උපරි ශීර්ෂ ප්‍රක්ෂේපන-Over head Projector
- විනිවිදක - Transparencies
- සංගීත වාදනය සඳහා කැසට් යන්ත්‍රයක්
- මාත්‍රා 8 (8 Beat) සංගීත රිද්මයට සැකසුණු කැසට් පටි.
- මෙට්‍රොස් (ගුදිරි)
- උස පැනීමේ හරස් දඬු
- පතිත වීම් මෙට්ට
- දුර පැනීමේ ඉපිලුම් පුවරු
- යගුලිය (විවිධ බර)
- කවපෙත්ත (විවිධ බර)
- හෙල්ල (විවිධ බර)
- හෙල්ල ප්‍රමාණයේ ලී කැබලි
- නෙට්බෝල් කණු
- නෙට් බෝල්
- වොලිබෝල් දැලක්
- කඩුලු
- සහාය යෂ්ටි
- විරාම සට්කා
- හුණු/වැලි/දහයිසා/ලී කුඩු
- මෙඩිසින් බෝල්
- යතුරු ලියන කඩදාසි
- බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්
- ඩිමයි කඩදාසි
- පෑන් පැන්සල්
- මාර්කර් පෑන්
- මීටර් කෝදු, අඩි කෝදු
- පැස්ටල්
- කතුරු
- මීටර් 1.20 ක් පමණ දිග කෝටු
- වෙළුම් පටි
- ත්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි
- ලී පටි
- කපු පුළුන්
- බුමුතුරුණු

- විසිල් - නලාව
- මිනුම් පටි
- බර කිරන තරාදි
- ස්කිප් රෝප් - (Skipping ropes)
- ප්ලාස්ටික් කේතු
- රබර් බෝල (විවිධ ප්‍රමාණ)
- පා පන්දු
- ආරම්භක පුවරු (starting blocks)
- පා පන්දු ගෝල කණු
- යතුලිය ප්‍රමාණයට බර රවුම් ගල්
- දැවි තෙල් හෝ අදේශක ද්‍රව්‍ය
- වර්ණ දෙකකින් යුත් තෙට්ටෝල් ක්‍රීඩා ස්ථාන නාම

චිත්‍ර හෝ රූප සටහන්/ආකෘති හෝ CD තැටි

- ආහාර ජීරණ පද්ධතිය,
- ශ්වසන පද්ධතිය
- බහිස්ප්‍රාචිය පද්ධතිය
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
 - ආහාර පිරමීඩය
 - ආහාර පිඟාන

ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කිරීම සඳහා පොදු උපදෙස්

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය මාලාව තුළ අන්තර්ගත නිපුණතා හා නිපුණතා මට්ටම් තුළ ශිෂ්‍ය ජීවිතයට වැදගත් හැකියා රාශියක් නිරූපණය වේ. එම නිසා එම නිපුණතා වර්ධනය වන ලෙසට ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පහත සඳහන් උපදෙස් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- සැමවිට ම දේශන ක්‍රමයෙන් බැහැර ව තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයන් යොමු කරන්න.
- ඒ සඳහා හැකි තාක් නිපුණතා මට්ටමට අදාළ ව පැති කිහිපයක් ඔස්සේ ශිෂ්‍යයන් ගවේෂණය සඳහා යොමු කරන්න.
- ඒ මගින් සිසුන් තුළ වින්තන කුසලතා, සමාජ කුසලතා හා පෞද්ගලික කුසලතා වර්ධනය සඳහා සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.
- ඒ සඳහා සැමවිට ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම් සඳහා උචිත ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රමවේද භාවිත කරන්න.
- සෑම ක්‍රියාකාරකමක දී ම ශිෂ්‍යයන් නියුක්ත කර ගැනීම සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් උපයෝගී කරගන්න.
- එ සේ ම ඒ ඒ නිපුණතා මට්ටම්වල දී විෂය හැකියා මෙන් ම පොදු හැකියා වර්ධනය වන ලෙස සැලසුම් කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී තම පාසලේ, ප්‍රදේශයේ අවශ්‍යතා මෙන් ම රටේ අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද සැලකිලිමත් වන්න.
- ගුණාත්මක යෙදවුම් නොමැති නම් ආදේශක උපකරණ සකසා ගන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීමේ දී ඒ ඒ ශ්‍රේණියට අදාළ පෙළ පොත්, මීට පෙර භාවිත කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ හා මලල ක්‍රීඩා, නෙට්බෝල් , පාපන්දු ක්‍රීඩාවන්ට අත්වැලක් හා වෙනත් පතපොත පරිශීලනය කරන්න.
- ක්‍රියාකාරකම් අතරතුර ප්‍රතිපෝෂණ හා ඉදිරිපෝෂණ ලබා දීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්වල දී සාමාන්‍යයෙන් ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩමක අන්තර්ගත සියලු කොටස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සුක වන්න.

පළමු වාරය
නිපුණතා, නිපුණතා මට්ටම් හා කාලච්ඡේද

නිපුණතා,	නිපුණතා මට්ටම්	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	04
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි.	02
4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	02
	4.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.3 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි.	03
	4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි.	03