

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	විෂය අන්තර්ගතය	මූලික මූලික	කාල වර්ෂය
<p>සෞඛ්‍ය වටිනාකම සමාජයක් වෛද්‍ය උපකරණ වලට දායක වීමට</p>	<p>පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීමට</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> • හැදින්වීම <ul style="list-style-type: none"> □ කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම □ මානසික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම □ සමාජ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම □ ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම • සෞඛ්‍ය සම්පූර්ණ සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> • කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේ ක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> □ පෝෂණ මට්ටම □ නිසි ශාරීරික ක්‍රියා □ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) □ වයසට සරිලි නිදහස □ ශාරීරික සෞඛ්‍ය වටිනාකම □ වෛද්‍ය උපකරණ වලට දායක වීම □ පහසුතා සහ සුභසාධන □ කිසිදු දේ නොවීම • කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුමත යෙදවුම් සහ පුරුදු <ul style="list-style-type: none"> □ පිරිසිදු බාහිර සෞඛ්‍ය වටිනාකම □ ජල සම්පන්න පරීක්ෂණ හා ස්වස්ථ වටිනාකම (WASH) අනුමත යෙදවුම් □ සෞඛ්‍ය වටිනාකම වටිනාකම □ කිසිදු හානියක් නොවීමට සිදු කිරීම □ නිසි විවේකය හා විනෝද □ වටිනාකම □ යහපත් පරිසරයක් ස්ථාපිත වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයට අයත් ක්ෂණික පැහැදිලි කිරීම • නිසි කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමේ නිර්ණායක ගැන සිසුන්ට කතා කිරීම • නිසි කායික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා අනුමත යෙදවුම් සහ පුරුදු ගැන සිසුන්ට කතා කිරීම • නිසි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුමත යෙදවුම් කිරීමේ සුදානම් පරිසරයක් සාදා දීම 	<p>□</p>

නිපුණ 1 ව	නිපුණ 1 වටම	විෂය අන්තර්ගතය	කා වර්ෂ	
		<ul style="list-style-type: none"> • මානසික සහ පැවැත්මේ ක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි රූප රැනීම • නිර්මාණශීලී බව • පිළිබඳව දැනීම • සැලැස්වීම • අභියෝගී වටපිටාවකට මුහුණදීම • ආර්මාභිමානය • ස්වයං අවබෝධය • විවිධ වේග සමූහි වැඩ • විවාරශීලී චින්තනය • උදාහරණ සඳහා • ආර්ථික මූලධර්ම • මානසික සහ පැවැත්ම සඳහා අනුමතය කළ යුතු සහ පුරුදු <ul style="list-style-type: none"> • භාවනා කිරීම • කිහිප කිරීම • සෞන්දර්ය ක්ෂණිකව වටහා ගැනීම • කාල කළමනාකරණය • උපදේශන සේවාවක් ලෙස රැකීම • සර්වභව අනුමතය • සමාජීය සහ පැවැත්මේ ක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> • යහපත් අන්තර් සුද්ධ සබඳතා • එම දායකත්ව වේදනය • නොමැති බව • සහකම්පනය • නායකත්වය • අනුමත කම්පනය • නිවැරදි රුක බව 	<ul style="list-style-type: none"> • මානසික සහ පැවැත්මේ ක්ෂණ පැහැදිලි කරයි • මානසික සහ පැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු අනුමතය කිරීමේ සුදානම පිළිගනිය හැකි කරයි • සහ පැවැත්මේ ක්ෂණ පැහැදිලි කරයි • සහ පැවැත්ම සඳහා සහ පුරුදු අනුමතය කිරීමේ සුදානම පිළිගනිය හැකි කරයි 	

නිපුණ 10	නිපුණ 11	නිපුණ 12	නිපුණ 13	කාල වර්ෂය
		<ul style="list-style-type: none"> • සමාජීය සහ පැවැත්ම සඳහා අනුමතය කළ යුතු සහ පුරුදු <ul style="list-style-type: none"> □ කණ්ඩායමක් ලෙස සාමාජිකයෙක් ලෙස සහභාගී වීම □ අන්තර් ඉවසීමකරණය සිදු වීම □ අන්තර් සම්බන්ධතා සාමාජිකයෙක් ලෙස □ පිළිගැනීම □ පුද්ගලික විවිධත්වය අවබෝධය • ආධ්‍යාපන මිනිසුන් පැවැත්මේ ක්ෂණික <ul style="list-style-type: none"> □ ආධ්‍යාපන ක්ෂණික විවිධත්වය □ ආචාර සම්බන්ධතා □ කාරුණික බව □ කෘතීමත්වය □ පරිච්ඡේදන මතක බව □ සාමකාමී බව □ සොබාදහමට හානි ඇති කිරීම • ආධ්‍යාපන මිනිසුන් පැවැත්ම සඳහා අනුමතය කළ යුතු සහ පුරුදු <ul style="list-style-type: none"> □ ආධ්‍යාපන මිනිසුන් පැවැත්මේ ක්ෂණික විවිධත්වය □ සාරධර්ම අනුකූල කටයුතු කිරීම □ සොබාදහමට හානි ඇති කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ආධ්‍යාපන මිනිසුන් පැවැත්මේ ක්ෂණික සැහැල්ලු කිරීම • ආධ්‍යාපන මිනිසුන් පැවැත්ම සඳහා යහපුරුදු අනුමතය කිරීමේ සුදානම ප්‍රවර්ධනය කිරීම • කායික මානසික සමාජීය හා ආධ්‍යාපන මිනිසුන් පැවැත්මේ ක්ෂණික බර කිරීම • කායික මානසික සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රවර්ධනය කිරීම 	

නිපුණ 1 ව	නිපුණ 1 වටම	සියලුත් රට ස	කා වජේද	
<p>සෛධ්‍යව පීචි යක් කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍ය ව සපුරා නිසි</p>	<p>මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි</p> <p>මානව අවශ්‍ය ව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> යහපත් වර්ගය වන වෛද්‍ය විද්‍යා වර්ධනය කළ යුතු කුසට ව <ul style="list-style-type: none"> ආර්ථික වශයෙන් සහ කම්පනය සන්නිවේදනය අන්තර් සුදුසුකම් සඳහා විද්‍යා විද්‍යා පාලනය ආර්ථික වල වෙනස්වීම් විවර්ධනය වීමේ නියම විකේතන සුදුසුකම් රැක ගැනීම වැටුප් සඳීම මානව අවශ්‍ය ව <ul style="list-style-type: none"> මූලික අවශ්‍ය ව <ul style="list-style-type: none"> වාස ජීවිත ආහාර වෙනත් අවශ්‍ය ව <ul style="list-style-type: none"> නිවාස අදාළ වැටුප් ආරක්ෂාව ආදරය අධ්‍යාපනය ව්‍යායාම විවේකය නින්ද වින්දනය 	<ul style="list-style-type: none"> මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ජීවන නිපුණ ව වෙන් කොට හඳුනා ගනිමින් ජීවන නිපුණ ව සංවර්ධනය සඳහා කිසිදු කාරක ම ව ගිණි වේ මූලික අවශ්‍ය ව පැහැදිලි කරයි වෙනත් අවශ්‍ය ව සපුරා ගැනීමේ දී සෑදී ඇති කිසිදු ව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව පවතින බව පෙන්වා දිය යුතුය 	<p></p>

නිපුණ වර්ග	නිපුණ වර්ග	විෂයයන්	ඉටු බව	කාල වර්ෂ
	<p>අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත නිමිත් සේවකයන් පිරිස සඳහා</p>	<ul style="list-style-type: none"> අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස 	<ul style="list-style-type: none"> අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස 	<p>□□</p>
<p>සේවකයන් පිරිස සඳහා නිවැරදි ලෙස පිරිසිදු කිරීම</p>	<p>ශාරීරික පෙනුම මෙන්ම පව්වා රැකීමට බාධක සාධක හඳුනා ගැනීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> ශාරීරික පෙනුමට බාධක සාධක පෙද්දි ආකාරය වෙනස් වීම ඇඳුම් පැළඳීම නියම කෙස් ඉවත් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> පෙද්දි ආකාරය වෙනස් වීම අනුමතයක ලෙස පැළඳීම නියම කෙස් ඉවත් කිරීම 	<p>□□</p>
<p>නිවැරදි ලෙස පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයන් ඉටු කිරීමට බාධක සාධක හඳුනා ගැනීම</p>	<p>නිවැරදි ලෙස පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යයන් ඉටු කිරීමට බාධක සාධක හඳුනා ගැනීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> ඉරියව්ව වෙනස් වීම සිරුරේ වැසි වීම පහසු වෙන් වීම සිටි පේට් වීම 	<ul style="list-style-type: none"> නිවැරදි ලෙස පිරිසිදු කිරීම ශාරීරික පෙනුම වෙනස් වීම රෝග බාධක වැළැක්වීමට නිවැරදි ලෙස පිරිසිදු කිරීම අවශ්‍ය වෘත්තීය ආභාෂිත රටවෙත ස 	<p>□□</p>

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	විෂය අන්තර්ගතය	මූලධර්ම	විෂේෂ
<p>කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී උපකරණ හසුරුවයි</p> <p>කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී උපකරණ හසුරුවයි</p> <p>කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී උපකරණ හසුරුවයි</p> <p>කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී උපකරණ හසුරුවයි</p>	<p>සෛද්ධාන්තයේ විවිධ යන්ත්‍ර මාර්ග මගින් සාදන ලද උපකරණ හසුරුවයි</p> <p>කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී උපකරණ හසුරුවයි</p> <p>සවිධාන මාර්ග මගින් සාදන ලද උපකරණ හසුරුවයි</p> <p>සවිධාන මාර්ග මගින් සාදන ලද උපකරණ හසුරුවයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> දෛනික කටයුතු වලදී උපකරණ හැසිරවීමේ නිවැරදි ක්‍රම බර එසවීම බර පහට බවට නැපීම උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම උපකරණ ඇදීම කිසිදු <ul style="list-style-type: none"> හැඳින්වීම කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රය විෂය ක්ෂේත්‍රයේ අවශ්‍ය වන <ul style="list-style-type: none"> එම දෘෂි විවේකය අන්තර්ගතයේ සවිධාන විනෝදය හා සවිධාන යෝග්‍ය වන සුළු කිසිදු <ul style="list-style-type: none"> සවිධාන මාර්ග මගින් සාදන ලද <ul style="list-style-type: none"> වෝලී බෝම්බ හැඳින්වීම පාද මාර්ග උපකරණ හසුරුව 	<ul style="list-style-type: none"> දෛනික විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හැසිරවීම සිදු කිරීම කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හැසිරවීම සවිධාන මාර්ග මගින් සාදන ලද උපකරණ හසුරුව වෝලී බෝම්බ කිසිදු විෂය ක්ෂේත්‍රයකදී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හා සවිධාන මාර්ග මගින් සාදන ලද උපකරණ හසුරුව 	<p>□□</p> <p>□□</p> <p>□□</p> <p>□□</p>

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	විෂයයන් 1 වන කොටස	කාර්යයන්	
<p>කිසිදු විෂයයක් හා සම්බන්ධ නොවන අතර, සමාජානුයෝගීව කටයුතු කිරීමට සමත් කිරීමට</p>	<p>විසිලිකරීමේ මූලික හැකියාවන් සහ සාමාජිකයන් ලෙසින් සේවය කිරීමට</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසිලිකරීම <ul style="list-style-type: none"> □ සිරුරට බරපතල හානි සිදු වීම □ සිරුරට හානි වීමට □ සිරුරට බරපතල හානි සිදු වීම • ආදේශක ලපකරණ විසිලිකරීම <ul style="list-style-type: none"> □ සැහැල්ලු පන්දු □ බෝම්බ මල □ ටෙනිස් කොට්ටේ □ වෙනත් ආකාරයේ ලපකරණ • කිසිදු විෂයයක් හා සම්බන්ධ නොවන අතර, සමාජානුයෝගීව කටයුතු කිරීමට සමත් කිරීමට <ul style="list-style-type: none"> □ නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට □ උද්යෝගී මට්ටමින් සහභාගී වීමට □ කිසිදු විෂයයක් හා සම්බන්ධ නොවන අතර, සමාජානුයෝගීව කටයුතු කිරීමට □ කිසිදු විෂයයක් හා සම්බන්ධ නොවන අතර, සමාජානුයෝගීව කටයුතු කිරීමට □ සෞඛ්‍ය සහ සුඛසාධකය • ශිෂ්‍යත්ව ක්‍රීඩා <ul style="list-style-type: none"> □ නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට □ නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට □ පහසුකම් සැලසීමට □ සාමාජිකයන් ලෙසින් සේවය කිරීමට 	<ul style="list-style-type: none"> • ආදේශක ලපකරණ විසිලිකරීමෙන් නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට • නිවැරදි ලෙසින් ක්‍රීඩා කිරීමට සහභාගී වීමට 	<p>□□</p> <p>□□</p>

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	විෂයයන් 1 සිට 5 දක්වා	දූෂණයන් 1 සිට 5 දක්වා	කාල වර්ෂය
<p>සෞඛ්‍ය වටිනාකම සහ සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි</p>	<p>සෞඛ්‍ය වටිනාකම ආහාරයක අවශ්‍ය 1 වන කොටස නිමිත් කටයුතු කරයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය වටිනාකම සංකල්පය <ul style="list-style-type: none"> □ විවිධ වයස් □ නැවුම් ක්‍රම □ ස්වාභාවික බව □ පිරිසිදු බව □ පෝෂණ දායී බව □ පමණික බව • යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍ය වටිනාකම ආහාරයක අවශ්‍ය 1 වන කොටස <ul style="list-style-type: none"> □ කම්බු වර්ධනය කිරීම සඳහා □ ශක්ති ජනනය සඳහා □ සිරුර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා • පෙරාණික සෞඛ්‍ය වටිනාකම • සෞඛ්‍ය වටිනාකම වෛරස රෝග 7 නිමේදී <ul style="list-style-type: none"> □ මාලිංගායක වයස • පෝෂණ 7 වලට <ul style="list-style-type: none"> □ මහා පෝෂණ <ul style="list-style-type: none"> □ කුපෝෂණය Malnutrition □ මන්ද ලපෝෂණය Under nutrition <ul style="list-style-type: none"> □ මිටි ක්‍රම Stunting □ කාශ ක්‍රම Wasting □ අධි ලපෝෂණය Over nutrition <ul style="list-style-type: none"> □ අධි බර Over weight □ ස්ප්‍රි වූ වයස Obesity • ක්ෂුද්‍ර ලපෝෂණ <ul style="list-style-type: none"> □ යකඩ ලිහිල් වූ වයස □ අයඩින් ලිහිල් වූ වයස □ විටමින් A ලිහිල් වූ වයස □ කැප්සියම් ලිහිල් වූ වයස □ සින්ක් ලිහිල් වූ වයස 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය වටිනාකම සංකල්පය විමර්ශනය කරයි • සෞඛ්‍ය වටිනාකම 7 නිමේදී සැලකීමේ වියදම් සහ පැහැදිලි කරයි • යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍ය වටිනාකම ආහාරයක අවශ්‍ය 1 වන කොටස පැහැදිලි කරයි • සෞඛ්‍ය වටිනාකම හා විදේශ සුදානම පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි • පෙරාණික ආහාර වට වැදීමේ කොටස සලකා බැලීම • පෝෂණ 7 වලට වර්ධනය කරයි • පෝෂණ 7 වලට අවම කර ගැනීමට හැකි සුදානම පිළිබඳව විමර්ශනය කරයි 	<p>□□</p>

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	සියලුම රට සඳහාම බලපැවැත්විය යුතුමය	කා වර්ෂය	
<p>සිරුරේ ඇසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුබල වෙයි</p> <p>සෞඛ්‍ය සේවාවේ ජීවිතයක් සඳහා යෝජනා පවත්වා ගනිමට කටයුතු කරයි</p>	<p>දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව ඉටුකිරීම සඳහා සිරුරේ ඇසිරිය මනාව පවත්වා ගනිම</p> <p>නිරෝගී දිවිපැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස වට අසිරිය කටයුතු කරයි</p> <p>මනුෂ්‍යයාගේ ජීවිතයේ කාර්යක්ෂම දිවිපෙවෙමක් කිරීමට කරයි</p> <p>යෝජනා සම්බන්ධයෙන් විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි</p>	<ul style="list-style-type: none"> ජීවය ඇති බව සිරුරේ ඇසිරීමට ගොඩනැගීමට දිවිමේ දිවිපැවැත්මේ දී හා විසි කිරීමේ දී සිදුවන දේ අර්ථකතන හා සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායික කේස් අසිරිය කටයුතු මනාව ආරක්ෂා කර ගනිම සඳහා කළ යුතු දේ කායික හා මානසික සමාජීය සංවර්ධනය යෝජනා වලට හැදින්වීම <ul style="list-style-type: none"> ශාරීරික යෝජනා වල මානසික යෝජනා වල සමාජීය යෝජනා වල යෝජනා වලට හැදින්වීම <ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍ය වටය කාර්යක්ෂම බව සමාජානුයෝගී බව කිසිදු කාර්යයක් මානසික රෝගී පෙරුණික වර්ධනය 	<ul style="list-style-type: none"> කිසිදු කාරකම් ඇසුරින් ජීවය ඇති බවට හවුරු කර ගනිම කිසිදු කාරකම් හිමිවීමට හැකිවීමට සිරුරේ සිදුවන වෙනස්වීම් පැහැදිලි කරයි සිරුරේ ඇසිරිය පවත්වා ගනිමට නිවැරදි පුරුදු අනුමතය කිරීමේ සුදානම ප්‍රදානය කරයි සිරුරේ සිදුවන ඇසිරීමට කිසි විස්තර කරයි සිරුරේ ඇසිරිය කටයුතු මනාව කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදානය කරයි කායික හා මානසික සමාජීය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි යෝජනා වලට හැදින්වීමට හැකිවීමට පැහැදිලි කරයි 	<p>□□</p> <p>□□</p> <p>□□</p> <p>□□</p>

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	විෂය අන්තර්ගතය	මූලික මූලධර්ම	කාල වර්ෂය
	<p>රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මඟින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම</p> <p>ශාරීරික යෝග්‍යතාව සාධක පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි</p> <p>මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා විවිධ වේදිකා ක්‍රීම් පවත්වා ගැනීම</p>	<ul style="list-style-type: none"> රිද්මය <ul style="list-style-type: none"> අවශ්‍ය වන විට ක්‍රියාකාරකම් යෝග්‍යතාව පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> දරා ගැනීම නමස්කාරය සමායෝජනය ගතිය වේගය විවිධ වේදිකා ක්‍රීම් වල කෙරෙහි බලපාන සාධක <ul style="list-style-type: none"> අවස්ථාව අවස්ථාවට අනුකූල ක්‍රියාකාරකම් මනෝ සමාජීය අන්තර්ගතය විවිධ වේදිකා ක්‍රීම් වල පවත්වා ගැනීමේ උපදේශන <ul style="list-style-type: none"> පුද්ගලික යහපැවැත්ම උද්වේගය ආකෘතිගත නොවීම පිළිගැනීමට කැපවීම උද්වේගය හැඳින්වීම ධනාත්මකව ක්‍රියා කළ හැකි වීම පිළිගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> රිද්මය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හි හිරවීම යෝග්‍යතාව පරීක්ෂණ වල නිරත වීමේ යෝග්‍යතාව අඩුය සාර්වකාලීනව පැවැත්මක් උදෙසා විවිධ වේදිකා ක්‍රීමනාකරණය අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කරයි විවිධ වේදිකා ක්‍රීම් වල යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීමට අනුකූල මනස කළ යුතු ක්‍රියා වේදිකා පෙන්වා දෙයි විවිධ වේදිකා ක්‍රීමනාකරණය කර ගැනීමේ සුදානම පිළිගැනීමේ හැකියාව 	<p>□□</p> <p>□□</p> <p>□□</p>

නිපුණ 1 වන කොටස	නිපුණ 1 වන කොටස	විෂය අන්තර්ගතය	මූලාශ්‍රය	කාල වර්ෂය
		<ul style="list-style-type: none"> • අභියෝගී වටපිටාවක කටයුතු සඳහා වැදගත් වන නිපුණතා <ul style="list-style-type: none"> □ දැනුවත් බව □ නිපුණතා සංවර්ධනය □ ආර්ථික බලපෑම □ අනුචේදනය □ සන්නිවේදනය □ අන්තර්ජාතික සම්බන්ධතා □ විවිධ වෙළඳාම □ ආර්ථික කටයුතු සඳහා □ විවරණීය විචිත්තය □ නිර්මාණශීලීත්වය □ වටිනාකම සෑදීමේ හැකියාව □ උපදේශනය 	<ul style="list-style-type: none"> • අභියෝගී ස්වයං සහයෝගී අවබෝධනීතිපතක් සංවර්ධනය කර ගැනීම 	