

8 ශ්‍රේණිය විෂය නිර්දේශය

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
<p>1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම • ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග විවිධ ආයතන සඳහා යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් පාසල් ප්‍රතිපත්ති <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ප්‍රතිපත්ති ගොඩනැගීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම • නියාමනය හා අගයීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීම 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග උදාහරණ සහිත ව විස්තර කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්තිවලට අනුගත වෙයි. 	<p>06</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • භෞතික පරිසරය • හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • යහපත් භෞතික පරිසරයක අංග <ul style="list-style-type: none"> • පිරිසිදු වාතය • පිරිසිදු භූමිය • සිත් ගන්නා සැකසුම • පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව • ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි/කැසිකිළි • ක්‍රීඩා පහසුකම් • සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාව • සුරක්ෂිත බව • මනෝ සමාජීය පරිසරය • හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • යහපත් මනෝ සමාජීය පරිසරයක අංග. <ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් • ඇහුම්කන් දීම • උපදේශනය සඳහා පහසුකම් • සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම. • හිංසනයෙන්, අපයෝජනයෙන් රණ්ඩු දබර හා කායික දඬුවම්වලින් තොර වීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් පාසලක භෞතික පරිසරයේ අන්තර්ගතය පෙළ ගස්වයි. • යහපත් භෞතික පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දායකත්වය ලබාදෙයි. • සෞඛ්‍යවත් පාසලක මනෝ සමාජීය පරිසර අංග ප්‍රකාශ කරයි. • යහපත් මනෝසමාජීය පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • පුද්ගල විශේෂතා නොමැති වීම • සිසු ඇගයීම් ක්‍රම තිබීම. • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම • සේවා ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම • සේවා ලබා ගත් බව තහවුරු කිරීම • ප්‍රජා සහභාගිත්වය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩ සටහන් • පාසලින් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩ සටහන් • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • නිපුණතා වර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • අවස්ථා ලබා දීම • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් ගොඩ නැඟීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුවේ හා සෞඛ්‍ය ශිෂ්‍ය සමාජයේ වගකීම් හා යුතුකම්. 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය සේවා ලබාගැනීමේ අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හා ලබා දීමට කටයුතු කරයි. • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි. • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ශිෂ්‍ය වගකීම පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍යවත් පාසලක් බිහි කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරී ව කටයුතු කිරීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>2 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<p>2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ඉහළ මානව අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ආත්ම අභිමානය • ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක • කුසලතා අනාවරණය සහ සංවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • කායික කුසලතා • මානසික කුසලතා • සමාජීය කුසලතා • සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා • සදාචාරාත්මක කුසලතා • චිත්තවේග කුසලතා • උපස්තම්භනය • පිළිගැනීම • ආත්ම අභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ <ul style="list-style-type: none"> • අප ගේ හැකියා හඳුනා ගැනීම • ඒ පිළිබඳ වගකීම හඳුනා ගැනීම • ඒ පිළිබඳ ඇගයීම <ul style="list-style-type: none"> • බාහිර • අභ්‍යන්තර 	<ul style="list-style-type: none"> • ආත්ම අභිමානය යන්න පැහැදිලි කරයි. • ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි බලපාන සාධක පෙළ ගස්වයි. • තම ආත්ම අභිමානය වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි. • ආත්ම අභිමානය ප්‍රදර්ශනය කරයි. • ස්වයං අවබෝධයෙන් යුතු 6ඵව කටයුතු කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>3. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හැරීමේ ඉරියව් වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • වමට හැරීම • දකුණට හැරීම • ආපසු හැරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව වමට හැරීමේ ඉරියවු දක්වයි. • නිවැරදි ව දකුණට හැරීමේ ඉරියවු දක්වයි. • නිවැරදි ව ආපසු හැරීමේ ඉරියවු දක්වයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මඟින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p>01</p>
	<p>3.2 නිවැරදි ව වලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියවු ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ගමනේ යෑමේ ඉරියවු වැඩි දියුණු කර ගැනීමේ ක්‍රම හා විධාන <ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායමක් සෑදීම • කල් බැලීම හා නැවතීම • ගමනේ යෑම හා නැවතීම • වමට වක් ව ගමන් යාම • සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම • විධාන 	<ul style="list-style-type: none"> • කල් බැලීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. • ගමනේ යාම නිවැරදි ව සිදු කරයි. • ගමනේ යෑමේ දී නිවැරදි ව සම්මාන දක්වයි. • ආචාර පෙළපාලියක වලන රටා නිවැරදි ව දක්වයි. • විධාන අනුව කටයුතු කරයි. • ආචාරශීලී ව කටයුතු කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>4. ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික අවශ්‍යතාව • මානසික අවශ්‍යතාව • සමජීය අවශ්‍යතාව • අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> • උපකරණ සහිත • උපකරණ රහිත 	<ul style="list-style-type: none"> • අනුක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. • අනුක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p>01</p>
	<p>4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම • උඩු අත් එසවීම • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම නිවැරදි ව කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p>04</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	<p>4.3 පන්දු යැවීම් හා ඇල්ලීම් ක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙයි.</p> <p>4.4 හිසෙන් පහර දීම නිවැරදිව සිදු කරමින් පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • දැකින් යැවීම <ul style="list-style-type: none"> • පපුවට කෙළින් යැවීම - Cheset pass • හිසට ඉහළින් යැවීම Over head pass • පැති යැවීම - Side pass • හෙප්පා යැවීම - Bounce pass • තනි අතින් යැවීම <ul style="list-style-type: none"> • උරහිස් යැවීම -Shoulder pass • උරහිසට ඉහළින් යැවීම (කවාකාර යැවීම) - High shoulder pass • හෙප්පා යැවීම - Bounce pass • යටි අත් යැවීම - Under arm pass • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීතිරීති • පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • පන්දුවට පහර දීම <ul style="list-style-type: none"> • හිසෙන් • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none"> • පන්දු යැවීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. • ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීම <ul style="list-style-type: none"> • ධාවන අභ්‍යාස <ul style="list-style-type: none"> • A • B • C 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ නිවැරදි ඉරියව්‍ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>01</p>
	<p>5.2 ධාවනයේ දී නිවැරදි ඇඳඹුම් ක්‍රම උපයෝග කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • හිටි ආරම්භය • කුඳු ආරම්භය <ul style="list-style-type: none"> • මැදුම් ආරම්භය • පුහුණු අභ්‍යාස • නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම වර්ග කරයි. • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • මැදුම් ආරම්භය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>02</p>
	<p>5.3 දුර පැනීමේ ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම • පාවෙන ක්‍රමය (Sail Technique) <ul style="list-style-type: none"> • අවතීර්ණ ධාවනය (පියවර 5 - 7) • නික්මීම • පියාසැරිය • පතිත වීම • පුහුණු අභ්‍යාස • නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> • දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා පෙළ ගස්වයි. • දුර පැනීමේ පාවෙන ක්‍රම නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. • නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	<p>5.4 විසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • විසි කිරීමේ ඉසවු • උපකරණ හුරුව <ul style="list-style-type: none"> • යගුලිය • කව පෙත්ත • හෙල්ල • යගුලිය <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය හා රඳවා ගැනීම • අත්, පාද, කඳ නවා දිග හැර යගුලිය ඉදිරියට දැමීම • කව පෙත්ත <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය හා පැද්දීම • එක තැන සිට විසි කිරීම • නැමීම හා පාදවල ශක්තිය යොදා ගෙන විසි කිරීම. • හෙල්ල <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය - American grip • එක තැන සිට ඉදිරියට විසි කිරීම • පාදයක් ඉදිරියට තබා විසි කිරීම. • විකල්ප උපකරණ යොදා ගනිමින් විසි කිරීම. • නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> • විසි කිරීමේ ඉසවු පෙළ ගස්වයි. • යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල නිවැරදි ව ග්‍රහණය කරයි. • යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල එක තැන සිට විසි කරයි. • නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>6. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල පරිණාමය <ul style="list-style-type: none"> • සම්භවය • වර්තමාන තත්ත්වය • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා <ul style="list-style-type: none"> • නායකත්වය • අනුගාමිකත්වය • කණ්ඩායම් හැඟීම • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • ජය පරාජය යථාර්ථවාදී ව පිළිගැනීම • සාධාරණ තරගය • ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීම <ul style="list-style-type: none"> • නීතිරීතිවලට ගරු කිරීම. • විනිශ්චයට ගරු කිරීම. • පුහුණුකරුට/ ගුරුවරයාට ගරු කිරීම. • කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ගරු කිරීම. • ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම • නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම. • මාධ්‍යවේදීන්ට ගරු කිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීති රීති විකාශනය වූ අයුරු පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා පෙළ ගස්වයි. • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි. • ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩාව මඟින් ආචාරධර්ම සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු • ආහාර පිළිගැන්වීම • තම ආර්ථික තත්ත්වය අනුව පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග. • යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට ඇතිවන බාධා <ul style="list-style-type: none"> • නිෂ්පාදනයේ දී • ප්‍රවාහණයේ දී • ගබඩා කිරීමේ දී • වෙළෙඳාමේ දී • පිළියෙළ කිරීමේ දී • පරිභෝජනයේ දී • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • රස • වර්ණය • ගඳසුවද • නැවුම් බව • බාහිර පෙනුම • ඇසුරුමේ ස්වභාවය • නිෂ්පාදනය කළ දිනය 	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි. • ආහාර වට්ටෝරු නිවැරදි ව සකසයි. • ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට බාධා ඇති වන අවස්ථා පෙළ ගස්වයි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. 	<p>04</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
	<p>7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • කල් ඉකුත් වන දිනය • ජාතික ප්‍රමිතිවල අනුකූල බව • අන්තර්ගතය • පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය • පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • මිශ්‍ර කිරීම • ආහාර කල් තබා ගැනීම (පරිරක්ෂණ ක්‍රම) <ul style="list-style-type: none"> • වියැලීම/ලුණු දැමීම/ සීනි දැමීම/ ටින් කිරීම/ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම/ ශීත කිරීම/ පැස්ටරීකරණය/වැලි යට දැමීම/ ජීවාණුහරණය) • පාරම්පරික සුප ක්‍රම • පෝෂණය පිළිබඳ පණවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාම <ul style="list-style-type: none"> • කෙටි පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසීම • දෛනික ජල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව ආහාර තෝරා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • ආහාර කල් තබා ගන්නා පාරම්පරික ක්‍රම විස්තර කරයි. • පාරම්පරික සුප ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය පණවිඩ පවුල වෙත ගෙන යාමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>8. සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • ජීවින් ගේ පැවැත්ම • ආර්තව වක්‍රය • පිළිසිඳ ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් බව විස්තර කරයි. 	02
	<p>8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වලක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා <ul style="list-style-type: none"> • අපවාර හා අපයෝජන • යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම් • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා තමා ගේ දායකත්වය හා වගකීම <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි දැනුම්වත් බව • සෞඛ්‍යවත් චර්යා • සමාජ වටිනාකම් 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක පැහැදිලි කරයි. • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමේ දී තම වගකීම පිළිබඳව පැහැදිලි කරයි. • අසිරියට බාධාවන අවස්ථාවල දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>9.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව • දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> • හෘත් - පුප්ප්ශීය දැරීමේ හැකියාව • පේශිමය දැරීමේ හැකියාව • ශක්තිය • නම්‍යතාව • ශාරීරික සංයුතිය • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් 	<ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ග කරයි. • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 	04
	<p>9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • මනෝ සමාජීය කුසලතා <ul style="list-style-type: none"> • සහයෝගය/ ඇහුම්කන් දීම • විත්තවේග කළමනාකරණය • සමාජානුයෝගය • සහකම්පනය/සහනුභූතිය • කණ්ඩායම් කුසලතා • ක්‍රීඩා පිටියේ හා පාසල් සමාජය තුළ විත්තවේග පාලනය කළ යුතු අවස්ථා 	<ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායමක් තුළ හා සමාජය තුළ අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරයි. • තරගකාරී අවස්ථාවල ජයපරාජය මැදහත් ව පිළිගනියි. • කණ්ඩායම් තුළ හා සමාජය තුළ කටයුතු කිරීමේ දී විත්තවේග පාලනය කරමින් කටයුතු කරයි. • අනුවේදන ගුණාංගය ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් ඵල	කාලච්ඡේද
<p>10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පාරිසරික අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> • අනතුරු • ආපදා • මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය • දුම්වැටි • රෝගාබාධ • ඉහත අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • හඳුනා ගැනීම • වළක්වා ගැනීම • තත්ත්ව පාලනය • හානි අවම කර ගැනීම • වෙනස් කිරීම • ආරක්ෂාව 	<ul style="list-style-type: none"> • පාරිසරික අභියෝග පෙල ගස්වයි. • පාරිසරික අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • සමාජ වෙනස්කම් හඳුනා ගෙන කටයුතු කරයි. 	<p>03</p>
	<p>10.2 එදිනෙදා මුහුණ පාන අනතුරුවල දී නිවැරදි ව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හදිසි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>03</p>