

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම මඟින් ජීවගුණය පවත්වා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පුර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● නිර්වචනය</li> <li>● හඳුනා ගැනීමේ ලක්ෂණ</li> </ul> </li> <li>● පුර්ණ සෞඛ්‍යය සංකල්පයට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම</li> <li>● පුර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා               <ul style="list-style-type: none"> <li>● නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය</li> <li>● නිවැරදි ආහාර පුරුදු</li> <li>● නින්ද හා විවේකය</li> <li>● ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම</li> <li>● සරල දිවිපැවැත්ම</li> <li>● මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැට්ටිවලින් වැළකීම.</li> <li>● ආතතියෙන් වැළකීම</li> <li>● සම්මත නීතිරීති පිළිපැදීම</li> </ul> </li> <li>● වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග               <ul style="list-style-type: none"> <li>● දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව</li> <li>● සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය</li> <li>● අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු</li> <li>● ජනගහණයේ සනත්වය</li> <li>● සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම්</li> <li>● මාධ්‍යය බලපෑම්</li> <li>● අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ</li> <li>● අවතැන් වීම.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පුර්ණ සෞඛ්‍යයේ ලක්ෂණ සඳහන් කරයි.</li> <li>● පුර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා විස්තර කරයි.</li> <li>● පුර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදානම් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>● වර්තමාන සෞඛ්‍යමය අභියෝග විස්තර කරයි.</li> <li>● සෞඛ්‍යමය අභියෝග ජය ගැනීමට ක්‍රමෝපාය යෝජනා කරයි.</li> </ul>	05

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
<p>2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂික අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<p>2.1 ළමාවියේ දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අභිතකර ලිංගික වර්යා</li> <li>● පවුල් සංස්ථාවේ වෙනස් වීම්</li> <li>● සෞඛ්‍ය සේවාව පිළිබඳ ගැටලු</li> <li>● රෝග</li> <li>● යුධමය තත්ත්වයන්</li> <li>● යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳවැටීම</li> <li>● විශ්ව ගම්මාන සංකල්පය</li> <li>● තාක්ෂණයේ අභිතකර බලපෑම්</li> <li>● අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ</li> <li>● හැඳින්වීම             <ul style="list-style-type: none"> <li>● මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේ [ECCD] ප්‍රධාන අවස්ථා                 <ul style="list-style-type: none"> <li>● පූර්ව ප්‍රසව අවධිය</li> <li>● නවජ අවධිය - 0-1(මාස)</li> <li>● ළදරු අවධිය - 0-අවු.1</li> <li>● පෙර ළමාවිය - අවු 1-අවු 5</li> <li>● පසු ළමාවිය - අවු 6 - අවු 10</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● මෙම අවධිවල විශේෂ අවශ්‍යතා හා අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ වැදගත්කම             <ul style="list-style-type: none"> <li>● කායික</li> <li>● මනෝ සමාජීය.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පෙර ළමා වියේ අවස්ථා පෙළගස්වයි.</li> <li>● අවධි අනුව විශේෂ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
<p>3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<p>3.1 ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම ගැන දැනුවත් වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය</li> <li>● සමබරතාව</li> </ul> </li> <li>● ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්මවලට අනුව ඉරියව් පවත්වා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ස්ඵීතික ඉරියව්                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● සිට ගැනීම</li> <li>● හිඳ ගැනීම</li> <li>● වැතිරීම</li> </ul> </li> <li>● ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල ස්ඵීතික ඉරියව්වල දී සමබරතාව හා ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය පවත්වා ගැනීම</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ඉරියව් සඳහා බලපාන ජීව යාන්ත්‍ර මූලධර්ම විමර්ශනය කරයි.</li> <li>● ඉරියව් භාවිතයේ දී ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්මවලට අනුව කටයුතු කරයි.</li> <li>● ජීවයාන්ත්‍ර විද්‍යාත්මක මූලධර්ම අනුගමනය කිරීමෙන් ඉරියව් කාර්යක්ෂම ව පවත්වා ගනියි.</li> </ul>	<p>04</p>
<p>4.0 ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 ප්‍රහාරය සහ වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදුකරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වොලිබෝල්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ප්‍රහාරය</li> <li>● වැලැක්වීම</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ප්‍රහාරය නිවැරදි ව ඵලි කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</li> <li>● වැලැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</li> </ul>	<p>03</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	4.2 නීතිරීතිවලට අනුගත ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වොලිබෝල්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීති</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.</li> <li>● විනිශ්චය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	03
	4.3 නිවැරදි දක්ෂතා හා උපක්‍රම භාවිතයෙන් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නෙට්බෝල්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ආක්‍රමණය</li> <li>● රැකීම.</li> <li>● විදීම.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දක්ෂතා යොදා ගනිමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි.</li> </ul>	02
	4.4 නීතිරීතිවලට අනුගත ව නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීති</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.</li> <li>● විනිශ්චය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> </ul>	03
	4.5 නිවැරදි දක්ෂතා භාවිතයෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පාපන්දු               <ul style="list-style-type: none"> <li>● පාදයෙන් පහරදීම හා නැවැත්වීම</li> <li>● හිසින් පහර දීම.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ, පාදයෙන් පහර දීම හා හිසින් පහර දීම නිවැරදි ව සිදු කරයි.</li> </ul>	02
	4.6 නීතිරීතිවලට අනුගත ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීති</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම.</li> <li>● විනිශ්චය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> <li>● නෙට්බෝල් , වොලිබෝල් හා පාපන්දු තරග විනිශ්චය සඳහා සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	03

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	<p>4.7 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● පාගමන්</li> <li>● වන ගවේෂණ ශිල්ප ක්‍රම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● සැලසුම් කිරීම</li> <li>● මාලිමාව භාවිතය</li> <li>● මාර්ග සිතියම් සැකසීම</li> <li>● තරු පන්ති භාවිතය</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පා ගමන් හා වන ගවේෂණ සඳහා කණ්ඩායමක් ලෙස සැලසුම් සකස් කරයි.</li> <li>● විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කරයි.</li> <li>● එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවෙමින් වින්දනයක් ලබයි.</li> <li>● සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	02
<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>5.1 මලල ක්‍රීඩා ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>5.2 නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මලල ක්‍රීඩා හැඳින්වීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● ජවන හා පිටිය</li> <li>● තරග ඇවිදීම</li> <li>● මාර්ග ධාවන තරග</li> <li>● රට හරහා දිවීම</li> <li>● කඳු දිවීම</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● තරග ඇවිදීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ශිල්පීය ක්‍රමය</li> <li>● නීතිරීති</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වර්ගීකරණය සිදු කරයි.</li> <li>● නිවැරදි ව තරග ඇවිදීමේ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	01
				01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	<p>5.3 ධාවන ආරම්භය හා අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ධාවන ආරම්භය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● හිටි ආරම්භය</li> <li>● කුඳු ආරම්භය                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● කෙටි ආරම්භය</li> <li>● මැදුම් ආරම්භය</li> <li>● දිගු ආරම්භය</li> </ul> </li> <li>● තරග අවසානය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා විවිධ ඇරඹුම් ක්‍රම භාවිත කරයි</li> <li>● ධාවන ආරම්භය සහ අවසානය නිවැරදි ව සිදු කරයි</li> </ul>	01
	<p>5.4 නිවැරදි අභ්‍යාස මඟින් ධාවන ශිල්පීය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කර ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ධාවන අභ්‍යාස               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ධාවන අභ්‍යාස                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• A</li> <li>• B</li> <li>• C</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ධාවනයේ දක්ෂතා සංවර්ධනය සඳහා ධාවන අභ්‍යාස ඉවහල් කර ගනියි.</li> </ul>	01
	<p>5.5 නිවැරදි ව යෂ්ඨි මාරු කරමින් සහාය ධාවනයේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● සහාය දීවීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● යෂ්ඨි මාරුව                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● මිශ්‍ර මාරුව</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● නීතිරීති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● නීතිරීතිවලට අනුකූල ව, සහාය දීවීමේ දී යෂ්ටි මාරු කරයි.</li> </ul>	02
	<p>5.6 විසිකිරීමේ හා පැනීමේ ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රම විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ශිල්පීය ක්‍රම.               <ul style="list-style-type: none"> <li>● දුර පැනීම.</li> <li>● උස පැනීම.</li> <li>● කව පෙත්ත විසි කිරීම.</li> <li>● යගුලිය දැමීම.</li> <li>● හෙල්ල විසිකිරීම.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● විසි කිරීම් හා පැනීම් ඉසව් පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</li> </ul>	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	5.7 නිවැරදි ව එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• දුර පැනීම</li> <li>• එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang technique)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවතීර්ණ ධාවනය</li> <li>• නික්මීම.</li> <li>• ගුවනක ශරීරය හසුරුවා ගැනීම</li> <li>• පතිතවීම.</li> </ul> </li> <li>• නීති රීති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• එල්ලීමේ ක්‍රමයට නිවැරදි ව දුර පනියි.</li> <li>• නීතිරීතිවලට අනුව කටයුතු කරයි.</li> </ul>	02
	5.8 නිවැරදි ව ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පනියි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• උස පැනීම</li> <li>• ෆ්ලොප් ක්‍රමය               <ul style="list-style-type: none"> <li>• අවතීර්ණය</li> <li>• නික්මීම.</li> <li>• හරස් දණ්ඩ තරණය</li> <li>• පතිත වීම.</li> </ul> </li> <li>• නීති රීති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ෆ්ලොප් ක්‍රමයට උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</li> </ul>	02
	5.9 නිවැරදි ව රේඛීය ක්‍රමයට යගුලිය විසි කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විසි කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>• යගුලිය දැමීම                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• රේඛීය ක්‍රමය                       <ul style="list-style-type: none"> <li>• සුදානම.</li> <li>• ලිස්සීම.</li> <li>• ජව ඉරියව්ව.</li> <li>• මුදා හැරීම.</li> <li>• පශ්චාත් ඉරියව්ව.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• නීතිරීති</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• යගුලිය දැමීමේ රේඛීය ක්‍රමය නිවැරදි ව සිදු කරයි.</li> <li>• නීතිරීතිවලට අනුගත ව කටයුතු කරයි.</li> </ul>	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
<p>6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>5.10 කවපෙන්න භ්‍රමණ ක්‍රමයට විසි කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● විසි කිරීම                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● කවපෙන්න                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>● සුදානම</li> <li>● පැදවීම</li> <li>● කැරකීම</li> <li>● ජව ඉරියව්ව</li> <li>● මුදා හැරීම</li> <li>● පශ්චාත් ඉරියව්ව</li> </ul> </li> <li>● නීතිරීති</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● කවපෙන්න විසි කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</li> </ul>	<p>01</p>
	<p>6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්ම ගවේෂණය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩා නීතිරීති හැඳින්වීම</li> <li>● ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය</li> <li>● පෞද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය</li> <li>● අවම අනතුරු</li> <li>● ක්‍රීඩක අයිතීන්</li> <li>● ගැටලු විසඳීම</li> <li>● ආශ්වාදය</li> <li>● සාධාරණ තරගය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩා නීතිරීති විමර්ශනය කරයි.</li> <li>● ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දී නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි.</li> </ul>	<p>02</p>
	<p>6.2 ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● මලිමපික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය</li> <li>● ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය.</li> <li>● සංවිධානයක ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය</li> <li>● පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධානයේ කාර්යභාරය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ විචාරශීලී ව අදහස් දක්වයි.</li> <li>● මලිමපික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය පිළිබඳ ව විමර්ශනය කරයි.</li> <li>● පාසල් ක්‍රීඩා සංවිධාන ව්‍යුහය හා කාර්යභාරය විමර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>03</p>



නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
<p>7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු හඳුනා ගනිමින් ආහාර අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා</li> <li>● ශරීර සුවතා වැඩසටහන</li> <li>● වෙනත් ක්‍රීඩා වැඩසටහන්</li> <li>● ක්‍රීඩා/ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය</li> <li>● ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම</li> </ul> </li> <li>● සෞඛ්‍යය අධ්‍යාපන වැඩසටහන්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● සෞඛ්‍යය සතිය</li> </ul> </li> <li>● ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු               <ul style="list-style-type: none"> <li>● මහා පෝෂක                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● කුපෝෂණය - (Malnutrition)</li> <li>● මන්ද පෝෂණය - (under nutrition)                       <ul style="list-style-type: none"> <li>● මිටි බව - (Stunting)</li> <li>● කෘශ බව- (Wasting )</li> </ul> </li> <li>● අධි පෝෂණය -(Over nutrition)                       <ul style="list-style-type: none"> <li>● අධි බර - (Over weight)</li> <li>● ස්ඵුලතාව - (Obesity)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● ක්ෂුද්‍ර පෝෂක               <ul style="list-style-type: none"> <li>● යකඩ උග්‍රතාව</li> <li>● අයඩින් උග්‍රතාව</li> <li>● විටමින් A උග්‍රතාව</li> <li>● කැල්සියම් උග්‍රතාව</li> <li>● සින්ක් උග්‍රතාව</li> </ul> </li> </ul> </li></ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● පාසලේ වාර්ෂික ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන් සඳහා සක්‍රීය දායකත්වය ලබා දෙයි.</li> <li>● පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හඳුනාගෙන දායකත්වය සපයයි.</li> <li>● ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල පෝෂණ ගැටලු ලැයිස්තු ගත කරයි.</li> <li>● යහපැවැත්ම කෙරෙහි පෝෂණ ගැටලු ඇති කරන බලපෑම විස්තර කරයි.</li> <li>● පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක නම් කරයි.</li> <li>● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට තම දායකත්වය ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>● සාම්ප්‍රදායික ආහාර අගය කරයි.</li> </ul>	<p>07</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● පෝෂණ ගැටලු යහපැවැත්ම කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● පෝෂණ උග්‍රතාවයේ විෂම වක්‍රය</li> </ul> </li> <li>● පෝෂණ ගැටලු කෙරෙහි බලපාන සාධක               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ සමතුලිතතාව</li> <li>● වයස</li> <li>● සෞඛ්‍ය තත්ත්වය</li> <li>● පරිසරය</li> <li>● වෙනත්</li> </ul> </li> <li>● පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය</li> <li>● ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම</li> </ul> </li> <li>● දේශීය ආහාර භාවිතය</li> <li>● ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය</li> <li>● විවිධ පුද්ගල අවස්ථා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ළදරු</li> <li>● ගැබ්ණී මව්වරු</li> <li>● කිරිදෙන මව්වරු</li> <li>● රෝගීන්</li> <li>● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය</li> <li>● ක්‍රීඩකයින්</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු සකස් කරයි.</li> </ul>	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
<p>8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා සම්බන්ධ වන පද්ධතිවල අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධති               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර ජීරණ පද්ධතිය</li> <li>• ශ්වසන පද්ධතිය</li> <li>• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය</li> <li>• බහිසුරු පද්ධතිය</li> </ul> </li> <li>• ඉහත පද්ධතිවල අසිරිය</li> <li>• අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක</li> <li>• අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li>   <li>• ප්‍රජනක පද්ධතිය</li> <li>• ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය</li> <li>• අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක</li> <li>• අසිරිය රැක ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා දායක වන පද්ධතිවල අසිරිය විස්තර කරයි.</li> <li>• කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මක් සඳහා පද්ධතිවල අසිරිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කටයුතු කිරීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>06</p>
<p>9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩ සටහන්               <ul style="list-style-type: none"> <li>• හෘදය ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව</li> <li>• පේශිමය දැරීමේ හැකියාව</li> <li>• පේශිමය ශක්තිය</li> <li>• නම්‍යතාව</li> <li>• ශාරීරික සංයුතිය</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පෙළ ගස්වයි.</li> <li>• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක සංවර්ධන වැඩසටහන් සැලසුම් කරයි.</li> <li>• සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීමට සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>07</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	<p>9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● විත්තවේග පාලනය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● යහපත් විත්තවේග</li> <li>● අයහපත් විත්තවේග</li> </ul> </li> <li>● මානසික ආතතිය               <ul style="list-style-type: none"> <li>● මානසික ආතතියට හේතු විය හැකි තත්ත්ව                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● හිංසනය</li> </ul> </li> <li>● මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● කායික ලක්ෂණ</li> <li>● මානසික ලක්ෂණ</li> <li>● හැසිරීමේ වෙනස්කම්</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● මානසික ආතතියේ අයහපත් බලපෑම</li> <li>● මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම</li> <li>● මානසික යෝග්‍යතාව වඩවන ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අයහපත් විත්තවේග පාලනය කරමින් යහපත් විත්තවේග ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම විස්තර කරයි.</li> <li>● මානසික ආතතිය ඇති වීමේ හේතු පෙන්වා දෙයි.</li> <li>● ආතතියෙන් නිදහස් වීමට කටයුතු කරයි.</li> <li>● මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම සඳහා උචිත ක්‍රියාකාරකම් හා ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි.</li> <li>● අනුවේදනයෙන් යුතුව කටයුතු කරයි.</li> <li>● සන්නිවේදන කුසලතා ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>03</p>
<p>10.0 ඒදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමුවන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණදෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 අනතුරු හා ආපදා හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් හඳුනා ගැනීම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ගේදොර අනතුරු</li> <li>● මහාමාර්ග අනතුරු</li> <li>● ස්වභාවික ආපදා</li> <li>● කෘෂි රසායන මගින් සිදුවන අනතුරු</li> <li>● සතුන් මගින් සිදුවන අනතුරු</li> <li>● වෘත්තීමය අනතුරු</li> <li>● ලිංගික අතවර</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ක්‍රීඩා පිටියේ සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීමට තම දායකත්වය ලබා දෙයි.</li> </ul>	<p>04</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලච්ඡේද
	<p>10.2 යහපැවැත්ම සඳහා අනතුරු වලක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අභියෝගාත්මක තත්ත්වයන් යහපැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● අවමකරණය</li> <li>● වලකා ගැනීම</li> <li>● ප්‍රථමාධාර</li> </ul> </li> <li>● ආපදා හා අනතුරුවලට මුහුණදීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය</li> <li>● ක්‍රීඩාවේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු               <ul style="list-style-type: none"> <li>● බාහිර තත්ත්වයන්                   <ul style="list-style-type: none"> <li>● කැපීම්      ● ඉරියාම්</li> <li>● සිරීම      ● තැලීම</li> <li>● සිදුරුවීම්   ● දිය පට්ටා</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● අභ්‍යන්තර තත්ත්වයන්               <ul style="list-style-type: none"> <li>● ජෛශ්‍රී සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>● බන්ධනී සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>● අස්ථි සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>● සන්ධි සම්බන්ධ අනතුරු</li> <li>● ස්නායු හා අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියන්ට සිදුවන අනතුරු</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● යහපැවැත්මට බලපාන අභියෝග විස්තර කරයි.</li> <li>● අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> <li>● අනතුරු හා ආපදා අවස්ථාවල දී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි.</li> </ul>	<p>03</p>
	<p>10.3 අවස්ථානුකූල ව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● අනතුරු අවම කර ගැනීම</li> <li>● ප්‍රථමාධාර               <ul style="list-style-type: none"> <li>● හැඳින්වීම</li> </ul> </li> <li>● ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලධර්ම               <ul style="list-style-type: none"> <li>● අනුක්‍රමය</li> <li>● විශේෂ අවස්ථා</li> </ul> </li> <li>● ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කිරීම.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලධර්ම අනුගමනය කරමින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අත්දැකීම් ලබයි.</li> <li>● පන්ති කාමරය තුළ අවශ්‍ය මෙවලම් සහිත ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් පවත්වා ගනියි.</li> </ul>	<p>04</p>