

පළාත් අධ්‍යයන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය

6 ශ්‍රේණිය

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය	කාලච්ඡේද
පළවන වාරය	
01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ	06
03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	05
04. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	02
(13 X 40 = 520) පැය 08 මිනිත්තු 40	කාලච්ඡේද 13
දෙවන වාරය	
06. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	01
07. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	05
09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	06
(12 X 40 = 480) පැය 08	කාලච්ඡේද 12
තෙවන වාරය	
05. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	05
08. සිරුරේ අසීරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	06
09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	02
10. ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	06
(19 X 40 = 760) පැය 12 මිනිත්තු 40	කාලච්ඡේද 19
(44 X 40 = 1760) පැය 29 මිනිත්තු 20	කාලච්ඡේද 44

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය : (පළමු වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රමවේදය	අතිරේක සටහන්	විෂය භාහිර ක්‍රියාකාරකම්
1	සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ.	<p>1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p> <p>1.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩිදියුණුකර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	<p>01 සතිය 1 වන දවස(1.1) 2 වන දවස(1.1)</p> <p>02 සතිය 1 වන දවස(1.1) 2 වන දවස(1.1)</p> <p>03 සතිය 1 වන දවස(1.2) 2 වන දවස(1.2)</p>	<p>මී 160</p> <p>මී 80</p>	<ul style="list-style-type: none"> තොරතුරු පත්‍රිකාවක් තරාදියක් බිත්තියට සවිකරන ලද මිනුම්පටියක් අඩිකෝදුවක් ලී පටියක් ස්කන්ධ දර්ශක මැනීමේ සටහන් උස බර සැසඳීමේ සටහන් පෙළපොතේ පළමු පරිච්ඡේදය විවිධ සිද්ධි ඇතුළත් කාඩ් රූප සටහන් 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍ය 	<ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන අත් පත්‍රිකා 	<ul style="list-style-type: none"> යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු පිළිබඳ තරග පැවැත්වීම
3	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<p>3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන සාදක හඳුනාගනී.</p> <p>3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි.</p> <p>3.3 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනික කටයුතු වලදී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හඳුනාගනී.</p>	<p>04 සතිය 1 වන දවස(3.1) 2 වන දවස(3.1)</p> <p>05 සතිය 1 වන දවස(3.2) 2 වන දවස(3.2)</p> <p>06 සතිය 1 වන දවස(3.3)</p>	<p>මී 80</p> <p>මී 80</p> <p>මී 40</p>	<ul style="list-style-type: none"> පිරිසිදුකම දක්වන ශිෂ්‍යරූප (නිල ඇඳුම් ඇඳගත් පාසල් සිසුන් හා හමුදා නිලධාරීන්) පිරිසිදුකම පෙන්වන ශරීරයේ කොටස් දැක්වෙන රූප (කෙස් නිය සම දත්) විවිධ ඉරියව් ඇතුළත් රූප බර එසවීම බර පහළට ගැනීම තල්ලු කිරීම ආදී ඇතුළත් නිවැරදි රූප සටහන් 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා සාකච්ඡා සම්මන්ත්‍රණ විවිධ සංදර්ශන 	<ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන අත් පත්‍රිකා හා ඒ ආශ්‍රිත අත් පත්‍රිකා 	<ul style="list-style-type: none"> විවාද තරග පැවැත්වීම

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය : (පළමු වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රමවේදය	අතිරේක සටහන්	විෂය භාගිර ක්‍රියාකාරකම්
4	ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක නිරත වෙයි. 4.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුලු ක්‍රීඩාවල නිරත වෙයි.	06සතිය 2වන දවස(4.3)	මී 40	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක් ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඇතුළත් සටහනක් ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක් ක්‍රීඩා පිටියේ සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය අධ්‍යක්ෂ පමණ දිග තර්දි පටියක් 	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කණ්ඩායම් ඉගෙනුම් ව්‍යාපෘති 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා පිළිබඳ පුවත්පත් හා සඟරා 	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගික වැඩසටහන් මගින්

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

06 ශ්‍රේණිය : (පළමු වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පාඨ ගණන	අවසන් කල දිනය

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ශ්‍රේණිය : 06 (දෙවන වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රමවේදය	අභිරේක සටහන්	විෂය නාභිර ක්‍රියාකාරකම්
6	ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි.	6.1 ක්‍රීඩාවේදී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග ඒදිනෙදා ජීවිතයට ගලපා ගනියි.	08සතිය 1වන දවස(6.1)	මී 40	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා පිරිවල රූපසටහන් • තොරතුරු පත්‍රිකාවක් (ක්‍රීඩා නීතිරීති ආචාර ධර්ම එහි වැදගත්කම් සමාජයට ලැබෙන යහපත් දේවල් ඇතුළත්ව) 	<ul style="list-style-type: none"> • දේශන හා සාකච්ඡා • ව්‍යාපෘති 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිබඳ පොත්පත් සගරා 	<ul style="list-style-type: none"> • වාචික ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම
7	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි.	09සතිය 1වන දවස(7.1) 10සතිය 1වන දවස(7.1) 2වන දවස(7.1) 11සතිය 1වන දවස(7.1) 2වන දවස(7.1)	මී 200	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිගානක පින්තූරයක් • ආහාර පිළිබඳ දැන්වීම් කිහිපයක් • පෝෂණ සංසටක වෙන් වෙන්ව දැක්වූ පුවරු 05ක් • ආහාර වර්ග ඇතුළත් කාඩ්පත් • ඩීමයි කොළ • ගම් සෙලෝටේස් බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් • බර ඔසවන ක්‍රීඩකයෙකුගේ හා මන්දපෝෂණයට ලක් වූ දරුවෙකුගේ හා රෝගී තත්වයට පත්වූ අයෙකුගේ පින්තූර 	<ul style="list-style-type: none"> • දේශන හා සාකච්ඡා • ව්‍යාපෘති • පැවරුම් 	<ul style="list-style-type: none"> • ආහාර පිළිබඳ පුවත් හා සගරා තුළින් තොරතුරු රැස්කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ දිනයක් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම

9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>9.1 යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි.</p> <p>9.2 රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගනියි.</p> <p>9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාදක පරීක්ෂා කරමින් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>12 සතිය 1 වන දවස(9.2)</p> <p>13 සතිය 1 වන දවස(9.3) 2 වන දවස(9.3)</p> <p>14 සතිය 1 වන දවස(9.3) 2 වන දවස(9.3)</p>	<p>දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය -</p> <p>මී 40</p> <p>මී 160</p>	<p>සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</p> <ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක් • පටි හෝ තැටි ධාවන යන්ත්‍රයක් • සංගීත කණ්ඩායක් ඇතුළත් කැසට්පටියක් හෝ තැටියක් • ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක් • රබර් බෝල හෝ ටෙනිස් බෝල කිහිපයක් • යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ 	<p>ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්</p> <ul style="list-style-type: none"> • පරීක්ෂණ හා මිණුම් 	<ul style="list-style-type: none"> • අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ විසින් නිකුත් කරන යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ පොත්පත් 	<ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හා මිණුම් මගින් දත්ත සකස් කිරීම
---	--	---	---	--	--	---	---	--

ශ්‍රේණිය : 06 (දෙවන වාරය)

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	අවසන් කල දිනය
----------	-----------	----------	--------------------------	---------------------------------	---------------

		දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය				
--	--	--	--	--	--	--

දේශීය : 06 (තෙවන වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන බ්‍රමවිද්‍ය	අතිරේක සටහන්	විෂය නාහිර ක්‍රියාකාරකම්
-----------------	------------------	-----------------	---------------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------------------	---------------------	---------------------------------

		දියුණු ව්‍යාපෘතිය	දින ගණන	දේශනම් පැය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය			
8	සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	<p>8.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p> <p>8.2 නිරෝගී දිවිපැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි.</p> <p>8.3 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂමව ඉටුකිරීම සඳහා සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනියි.</p>	<p>4 සතිය 1 වන දවස(8.1) 2 වන දවස(8.2)</p> <p>5 සතිය 1 වන දවස(8.2) 2 වන දවස(8.3)</p>	<p>මී 40</p> <p>මී 80</p> <p>මී 40</p>	<ul style="list-style-type: none"> 8.1 සදහාඇමුණුම 8.1.1 ට අයත්ප්‍රවේශකීඩාව 8.2 ට ඇමුණුම 8.1.2 ට අයත් ගවේෂණ පත්‍රිකාව ඇතුලත් ගුරු අත්වැල සුවද විලවුන් කුප්පියක් හෝ සබන් කැටයක් බිමයි කඩදාසි මාකර් පැන් පැස්ටල් හෝ ප්ලැටිග්නම් 8.3 සදහා ශිෂ්‍යයන්ගේ වර්ධන සටහන් පත්‍රිකා 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා ශාකච්ඡා 		
9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා වින්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි.	<p>6 සතිය 1 වන දවස(9.4) 2 වන දවස(9.4)</p>	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් (සිදුවීම් 1-6 දක්වා ලියන ලද වැකි) 			
10	ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	<p>10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙනකටයුතු කරයි.</p> <p>10.2 දෛනික ජීවිතයේදී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් සාර්ථකව මුහුණදෙයි.</p>	<p>7 සතිය 1 වන දවස(10.1) 2 වන වස(10.1)</p> <p>8 සතිය 1 වන දවස(10.1) 2 වන දවස(10.1)</p> <p>9 සතිය 1 වන දවස(10.2) 2 වන දවස(10.2)</p> <p>10 සතිය 1 වන දවස(10.2) 2 වන දවස(10.2)</p>	<p>මී 120</p> <p>මී 120</p>	<ul style="list-style-type: none"> බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග පිළිබඳ තොරතුරු සහිත අත්පත්‍රිකා පිටුපෙරලනයක් අනතුරු හා ආපදා අවස්ථා ඇතුලත් පින්තූර අනතුරු හා ආපදා අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ පුවත්පත් වාර්තා ඒවායින් සිදුවන හානි වලක්වා ගත හැකි ක්‍රම ඇතුලත් පිටු පෙරලනයක් 			

මුද්‍රණය : 06 (තෙවන වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යයනය අනු ඒකකය	නිම කිරීමේ අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා ඉගෙනුම් පැය ගණන	අවසන් කල දිනය