

පළාත් අධ්‍යයන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය

7 ශ්‍රේණිය

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය	කාලච්ඡේද
පළවන වාරය	
01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ.	04
02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	02
04. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	11
දෙවන වාරය	
(17 X 40 = 680) පැය 11 මිනිත්තු 20 කාලච්ඡේද 17	
03. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	03
05. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	06
07. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	05
08. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	06
09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	03
(23 X 40 = 920) පැය 15 මිනිත්තු 20 කාලච්ඡේද 23	
තෙවන වාරය	
06. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	02
09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	10
10. ඵ්දිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	06
(18 X 40 = 720) පැය 12 කාලච්ඡේද 18	
(58 X 40 = 2320) පැය 38 මිනිත්තු 40 කාලච්ඡේද 58	

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය : (පළමු වාරය)

විෂයය ඒකකයක් අවසානයේ දී පහත පරිදි ඇගයීම් සිදුකරන්න

උදාහරණ

01. සෞඛ්‍යයවත් ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක්ද ? හඳුන්වන්න
02. ආදරය හා සුරක්‍ෂිතභාවය පැහැදිලි කරන්න ?
03. අවුරුදු කාලය තුළ දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා 3ක් ලියන්න ?
04. වෙලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා නම් කරන්න ?.

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

07 ශ්‍රේණිය : (දෙවන 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 භාගීර ක්‍රියාකාරකම්
3	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<p>3.1 ඉද ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p> <p>3.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p> <p>3.3 වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.</p>	<p>01 සතිය 1 වන දවස(3.1)</p> <p>2 වන දවස(3.2)</p> <p>02 සතිය 1 වන දවස(3.3)</p>	<p>මී 40</p> <p>මී 40</p> <p>මී 40</p>	<ul style="list-style-type: none"> විවිධනිවැරදිවහිදි ගැනීමේඉරියව්දැක්වෙනරූපසටහන් හිදි ගැනීමටයෝග්‍යභූමිප්‍රදේශයක් පුටුවක් ප්‍රායෝගික කටයුතු සඳහා යෝග්‍ය භූමි පෙදෙසක් ඇවිදීමේ විවිධ රූපසටහන් වැතිරීමේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය සමතල භූමියක් වැතිරීමේ විවිධ රූපසටහන් 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා සාකච්ඡා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යාපෘති 	<ul style="list-style-type: none"> ළමාවිය විවිධ අවස්ථා හදුගැනීමේ පොත් පත් මළල ක්‍රීඩා පිළිබඳ නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none">
5	මළල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<p>5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>5.3 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>21 වන දවස(5.2) 4සතිය 1 වන දවස(5.2)</p> <p>2 වන දවස(5.3) 5සතිය 1 වන දවස(5.3)</p>	<p>මී 80</p> <p>මී 80</p>	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්කිරීමටසුදුසුපිරියක් විවිධ උස ඇති පෙට්ටි හා කඩුලු තොරතුරු පත්‍රිකාව(5.2.1ර) ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට සුදුසු පිරියක් තොරතුරු පත්‍රිකාව(5.3.1) රබර් බෝල නෙට්බෝල් වොලිබෝල් විවිධ ප්‍රමාණයෙන් වලලු විවිධ දිගැති ලී කැබලි ඉලක්ක වශයෙන් ගත හැකි කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි වයර් පිරිය සලකුණු කිරීමට ද්‍රව්‍ය තොරතුරු පත්‍රිකාව (5.3.1) 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා සාකච්ඡා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යාපෘති 	<ul style="list-style-type: none"> වෙලිබෝල් හා නෙට් බෝල් පාපන්දු පිළිබඳ පොත්පත් මළල ක්‍රීඩා පිළිබඳ නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩා දිනයක් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය : (දෙවන වාරය)

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

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය : (දෙවන වාරය)

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රමවිදිය	අතිරේක සටහන්	විෂය භාගීර ක්‍රියාකාරකම්
7	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගනියි.	05 සතිය 2 වන දවස(7.1) 06 සතිය 1 වන දවස(7.1) 2 වන දවස(7.1) 07 සතිය 1 වන දවස(7.1) 2 වන දවස(7.1)	මී 200	<ul style="list-style-type: none"> ආහාර පිරමීඩයක පින්තූරයක් පෝෂකාංග වර්ගීකරණයක් ඇතුළත් සටහනක් ඇමුණුම (7.1.1) ඇමුණුම (7.1.2) 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා සාකච්ඡා ව්‍යාපෘති 	<ul style="list-style-type: none"> පොත්පත් හා සඟරා 	<ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම
8	සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපෙවෙතක් ගත කරයි.	08 සතිය 1 වන දවස(8.1) 2 වන දවස(8.1) 09 සතිය 1 වන දවස(8.1) 2 වන දවස(8.1) 10 සතිය 1 වන දවස(8.1) 2 වන දවස(8.1)	මී 240	<ul style="list-style-type: none"> පද්ධතිවල විශාල ඡායාරූප (ආහාර පිරිණි පද්ධතිය ශ්වසන පද්ධතිය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය බහිස්ප්‍රාචී පද්ධතිය) අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොත්පත් 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා සාකච්ඡා 	<ul style="list-style-type: none"> පද්ධති ආශ්‍රිත පොත්පත් හා සඟරා 	<ul style="list-style-type: none"> සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම
9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි..	9.4 විත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කර ගනියි.	11 සතිය 1 වන දවස(9.4) 2 වන දවස(9.4) 12 සතිය 1 වන දවස(9.4) 2 වන දවස(9.4)	මී 120	<ul style="list-style-type: none"> ඇමුණුම 9.4.1 හි ඇතුළත් කතාවෙහි පිටපත් 	<ul style="list-style-type: none"> දේශන හා සාකච්ඡා 	<ul style="list-style-type: none"> මේ පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකා වීඩියෝ දර්ශන 	<ul style="list-style-type: none"> විද්වත් සම්මන්ත්‍රණ

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය : (දෙවන වාරය)

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

07 ශ්‍රේණිය : (තෙවන 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 භාගීර ක්‍රියාකාරකම්
6	ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 නීති ගරුකව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	1 සතිය 1 වන දවස(6.1) 2 වන දවස(6.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> තොරතුරු පත්‍රිකා අඩංගු පිටු පෙරලනය (ඇමුණුම 6.1.1) 	<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
9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<p>9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාදක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි.</p> <p>9.2 ස්වභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p> <p>9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාදක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>2 සතිය 1 වන දවස(9.1)</p> <p>2 වන දවස(9.2)</p> <p>3 සතිය 1 වන දවස(9.2) 2 වන දවස(9.2)</p> <p>4 සතිය 1 වන දවස(9.2)</p> <p>5 සතිය 1 වන දවස(9.3) 2 වන දවස(9.3)</p> <p>6 සතිය 1 වන දවස(9.3) 2 වන දවස(9.3)</p>	<p>මී 40</p> <p>මී 160</p> <p>මී 200</p>	<ul style="list-style-type: none"> ක්‍රීඩාවට යෝග්‍ය සාදක වේගය ශක්තිය නම්‍යතාවය සමායෝජනය දැරීමේ හැකියාව <ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භූමි ප්‍රදේශයක් වීරාම සටහන පන්දු කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටි හා කඩුලු <ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යෝග්‍ය භූමි ප්‍රදේශයක් ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ අමාත්‍යාංශ අත්පොත වීරාම සටහන කුඩා බෝතලයක් මිනුම් පටියක් 	<ul style="list-style-type: none"> ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් පරීක්ෂණ හා මිණුම් 	<ul style="list-style-type: none"> අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශ විසින් නිකුත් කරන යෝග්‍යතා ය පිළිබඳ පොත්පත් 	<ul style="list-style-type: none"> ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හා මිණුම් මගින් දත්ත සකස් කිරීම

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය : (තෙවන 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 හානිර ක්‍රියාකාරකම්
10	ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතීමක් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගනියි.	7 සතිය 1 වන දවස(10.1) 2 වන දවස(10.1) 8 සතිය 1 වන දවස(10.1)	මී 120	<ul style="list-style-type: none"> • වාචි සටහන් • ලිපිද්‍රව්‍ය • අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොත් • තොරතුරු පත්‍රිකා (10.1.1) • තොරතුරු පත්‍රිකා (10.1.2) • තොරතුරු පත්‍රිකා (10.1.3) 	• දේශන හා සාකච්ඡා	<ul style="list-style-type: none"> • මේ පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකා • විඩියෝ දර්ශන 	<ul style="list-style-type: none"> • විද්වත් සම්මන්ත්‍රණ • විවාද තරග පැවැත්වීම
		10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9 සතිය 1 වන දවස(10.2) 2 වන දවස(10.2)	මී 120	<ul style="list-style-type: none"> • අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොත් 			

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

07 ශ්‍රේණිය : (තෙවන වාරය)

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