

**පළාත් අධ්‍යයන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව**

**සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය**

**8 ශ්‍රේණිය**

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

ඒකකය	කාලච්ඡේද
<b>පළවන වාරය</b>	
01. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ.	06
02. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි	02
04. ක්‍රීඩා සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	11
<b>දෙවන වාරය</b>	
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
<b>තෙවන වාරය</b>	
06. ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	02
09. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	10
10. ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	06

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**08 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 භාගීර ක්‍රියාකාරකම්
2	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි	<b>01 සතිය</b> 1වන දවස(2.1) 2වන දවස(2.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>තොරතුරු අඩංගු පිටු පෙරලනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන</li> <li>ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍ය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන අත් පත්‍රිකා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු පිළිබඳ තරග පැවැත්වීම</li> </ul>
3	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.  3.2 නිවැරදි වලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	<b>02 සතිය</b> 1වන දවස(3.1)  <b>03 සතිය</b> 1වන දවස(3.2)	මී 40  මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>තොරතුරු පත්‍රිකා</li> <li>වීඩියෝ</li> <li>කෝන්ස්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන හා සාකච්ඡා</li> <li>සම්මන්ත්‍රණ</li> <li>වීඩියෝ සංදර්ශන</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන අත් පත්‍රිකා හා ඒ ආශ්‍රිත අත් පත්‍රිකා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>විවාද තරග පැවැත්වීම</li> </ul>
4	ක්‍රීඩා සහ ඵලමහත් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.3 පන්දු යැවීම හා ඇල්ලීම් ක්‍රම භාවිතා කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	2වන දවස(4.3)  <b>04 සතිය</b> 1 වන දවස(4.3) 2වන දවස(4.3) <b>05 සතිය</b> 1 වන දවස(4.3)	මී 160	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්</li> <li>වොලිබෝල් කිහිපයක්</li> <li>පිරිය ලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</li> <li>හුණු හා ආදේශක</li> <li>ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්</li> <li>නෙට්බෝල් කිහිපයක්</li> <li>පිරිය ලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</li> <li>හුණු හා ආදේශක</li> <li>කෝන්ස්</li> <li>ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්</li> <li>පාපන්දු කිහිපයක්</li> <li>පිරිය ලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</li> <li>හුණු හා ආදේශක</li> <li>කෝන්ස්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්</li> <li>කණ්ඩායම් ඉගෙනුම්</li> <li>ව්‍යාපෘති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා පිළිබඳ පුවත්පත් හා සගරා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රායෝගික වැඩසටහන් මගින්</li> </ul>

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**08 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 භාගීර ක්‍රියාකාරකම්
5	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා පිළිබඳ කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.2 ධාවනයේදී නිවැරදි ඇරඹුම් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනියි.	2 වන දවස(5.2)	මී 40	<ul style="list-style-type: none"> <li>පෙළපොත</li> <li>විසිල්</li> <li>කෝන්ස්</li> <li>ආරම්භක පුවරු</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්</li> <li>කණ්ඩායම් ඉගෙනුම්</li> <li>ව්‍යාපෘති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා පිළිබඳ පුවත්පත් හා සඟරා</li> <li>වීඩියෝ දර්ශන</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ප්‍රායෝගික වැඩසටහන් මගින්</li> </ul>

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**08 ශ්‍රේණිය : ( පළමු 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**

**08 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
1	සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	<b>01 සතිය</b> 1වන දවස(1.1) 2වන දවස(1.1)	මී 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>තොරතුරු අඩංගු පිටු පෙරලනය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන</li> <li>ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍ය</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කරන අත් පත්‍රිකා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු පිළිබඳ තරග පැවැත්වීම</li> </ul>
4	ක්‍රීඩා සහ ඵලමහත් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	<p>4.1 අනු ක්‍රීඩාලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p> <p>4.2 උඩුඅත් පිරිනැමීම හා උඩුඅත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.4 හිසෙන් පහර දීම නිවැරදිව සිදු කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<p><b>02 සතිය</b> 1වන දවස(2.1)</p> <p>2වන දවස(4.2)</p> <p><b>03 සතිය</b> 1වන දවස(4.2) 2වන දවස(4.2)</p> <p><b>04 සතිය</b> 1වන දවස(4.2)</p> <p>2වන දවස(4.4)</p> <p><b>05 සතිය</b> 1වන දවස(4.4) 2වන දවස(4.4)</p> <p><b>06 සතිය</b> 1වන දවස(4.4)</p>	<p>මී 40</p> <p>මී 160</p> <p>මී 160</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා පිටියක්</li> <li>වොලිබෝල් කිහිපයක්</li> <li>පාපන්දු කිහිපයක්</li> <li>වීසිල්</li> <li>අලුනුණු</li> <li>ලණු</li> <li>වොලිබෝල් නෙට්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන</li> <li>ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍ය</li> <li>ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් නිකුත් කර ඇති පොත් පත්</li> <li>අන්තර්ජාල විඩියෝපට</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>තරග පැවැත්වීම</li> </ul>
5	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<p>5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>5.3 දුර පැනීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>2වන දවස(5.1)</p> <p><b>07 සතිය</b> 1වන දවස(5.3)</p>	<p>මී 40</p> <p>මී 40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>පෙළපොත</li> <li>දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිටියක්</li> <li>කෝන්ස්</li> <li>වීසිල්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන</li> <li>ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍ය</li> <li>ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් නිකුත් කර ඇති පොත් පත්</li> <li>අන්තර්ජාල විඩියෝපට</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>තරග පැවැත්වීම</li> </ul>

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**08 ශ්‍රේණිය : ( දෙවන වාරය)**

8	සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	2වන දවස(8.1) <b>08 සතිය</b> 1වන දවස(8.1) 2වන දවස(8.1)	මී 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>• විඩියෝ පට</li> <li>• පෙළපොත</li> <li>• තොරතුරු පත්‍රිකා</li> </ul>	• දේශන හා කවි	• පද්ධති ආශ්‍රිත පොත්පත් හා සඟරා	• සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම
		8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියට ඇතිවන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.	<b>09 සතිය</b> 1වන දවස(8.2) 2වන දවස(8.2) <b>10 සතිය</b> 1වන දවස(8.2)	මී 120				

**08 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**

**08 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
5	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.4 විසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.	<b>01 සතිය</b> 1වන දවස(5.1) 2වන දවස(5.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>විසි කිරීමේ උපකරණ</li> <li>අලුහුණු</li> <li>විසිල්</li> <li>කෝන්ස්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන</li> <li>ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය මාධ්‍ය</li> <li>ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩාව වෙනුවෙන් නිකුත් කරඇති පොත් පත්</li> <li>අන්තර්ජාල විඩියෝපට</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>තරග පැවැත්වීම</li> </ul>
6	ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 නීති ගරුකඛව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේනිරත වෙයි.	<b>02 සතිය</b> 1 වන දවස(6.1) 2 වන දවස(6.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>තොරතුරු පත්‍රිකාඅඩංගු පිටු පෙරලනය (ඇමුණුම 6.1.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන හා සාකච්ඡා</li> <li>ව්‍යාපෘති</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිබඳ පොත්පත් සගරා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>වෘත්තීය ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කිරීම</li> </ul>
7	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.  7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල්තබා ගනියි	<b>03 සතිය</b> 1වන දවස(7.1) 2වන දවස(7.1) <b>04 සතිය</b> 1වන දවස(7.1) 2වන දවස(7.1) <b>05 සතිය</b> 1වන දවස(7.2) 2වන දවස(7.2)	මී 160     මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>විඩියෝ පට</li> <li>අත් ප්‍රතිකා</li> <li>නරක් වූ ආහාර කිහිපයක්</li> <li>පෙළපොත</li> <li>තොරතුරු පත්‍රිකා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන හා සාකච්ඡා</li> <li>ව්‍යාපෘති</li> <li>පැවරුම්</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආහාර පිළිබඳ පුවත් හා සගරා තුළින් තොරතුරු රැස්කිරීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>පෝෂණ දිනයක් පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීම</li> </ul>



9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සඳහා කටයුතු කරයි.  9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගනියි.	06 සතිය 2වන දවස(9.1) <b>07 සතිය</b> 1 වන දවස(9.1) 2 වන දවස(9.1) <b>08 සතිය</b> 1 වන දවස(9.2) 2 වන දවස(9.2) <b>09සතිය</b> 1වන දවස(9.2) 2වන දවස(9.2)	මී 160          මී 160	<b>ජෛව විද්‍යාත්මක හා ආර්ථික අධ්‍යයන</b>  ක්‍රියාවලිය යෝග්‍ය ආධාරක ලෙස  • ශක්තිය • නම්‍යතාවය • සමායෝජනය • දැරීමේ හැකියාව • ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා භූමි ප්‍රදේශයක් • විරාම සටහන • පන්දු • කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හා කඩුලු	ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්  • පරීක්ෂණ හා මිණුම්	• අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කරන යෝග්‍යතාවය පිළිබඳ පොත්පත්	• ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හා මිණුම් මගින් දත්ත සකස් කිරීම
---	--	---	--	--	---	---	--	--

**08 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 භාහිර ක්‍රියාකාරකම්
10	ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පවත්වා ගනියි.  10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<b>10 සතිය</b> 1 වන දවස(10.1) 2 වන දවස(10.1) <b>11 සතිය</b> 1 වන දවස(10.1)  <b>12 සතිය</b> 2 වන දවස(10.2) 1 වන දවස(10.2) 2 වන දවස(10.2)	මී 120          මී 120	• වාට් සටහන් • ලිපිලව්‍ය • අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොත් • තොරතුරු පත්‍රිකා  • අදාළ පද්ධති පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් පොත් • පුවත්පත් විස්තර	• දේශන හා සාකච්ඡා	• මේ පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකා • විඩියෝ දර්ශන  • පද්ධති ආශ්‍රිත පොත්පත් හා සඟරා	• අනතුරු හා අපදා තත්ව පිළිබඳ විද්වත් සම්මන්ත්‍රණ  • සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම

**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