

# පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව - සබරගමුව

සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය

9 ශ්‍රේණිය

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

ඒකකය	කාලච්ඡේද
<b>පළමුවන වාරය</b>	
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
<b>(13 X 40 = 520 ) පැය 08 මිනිත්තු 40</b>	<b>කාලච්ඡේද 13</b>
<b>දෙවන වාරය</b>	
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
<b>(12 X 40 = 480 ) පැය 08</b>	<b>කාලච්ඡේද 12</b>
<b>තෙවන වාරය</b>	
05. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	05
08. සිරුරේ අසිරිය 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
<b>(19 X 40 = 760 ) පැය 12 මිනිත්තු 40</b>	<b>කාලච්ඡේද 19</b>
<b>(44 X 40 = 1760 ) පැය 29 මිනිත්තු 20</b>	<b>කාලච්ඡේද 44</b>

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**09 ශ්‍රේණිය : ( පළමු වාරය)**

අනු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රමවිදය	අතිරේක සටහන්	විෂය භාගීර ක්‍රියාකාරකම්
1	සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වේ.	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.	<b>01 සතිය</b> 1 වන දවස(1.1) 2 වන දවස(1.1) <b>02 සතිය</b> 1 වන දවස(1.1) 2 වන දවස(1.1) <b>03 සතිය</b> 1වන දවස(1.1)	මී 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>තොරතුරු පත්‍රිකාවක්</li> <li>තරාදියක්</li> <li>බිත්තියට සවිකරන ලද මිනුම් පටියක්</li> <li>ස්කන්ධ දර්ශක මැනීමේ සටහන්</li> <li>උස බර සැසඳීමේ සටහන්</li> <li>පෙළපොතේ පළමු පරිච්ඡේදය</li> <li>විවිධ සිද්ධි ඇතුළත් කාඩ්</li> <li>රූප සටහන්</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>
2	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩ නගා ගනියි.	2වන දවස(2.1) <b>04 සතිය</b> 1වන දවස(2.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>රූපරාමු පෙළක් ඇතුළත් වීඩියෝ පටයක්</li> <li>පෙළපොත</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන හා සාකච්ඡා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>
3	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි.	3.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි පිළිබඳ විමසිලිමත්වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි.	2වන දවස(3.1) <b>05 සතිය</b> 1වන දවස(3.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>පිරිසිදුකම දක්වන ශිෂ්‍යරූප ( නිළ ඇඳුම් ඇඳගත් පාසල් සිසුන් හා හමුදා නිලධාරීන්)</li> <li>පිරිසිදුකම පෙන්නවන ශරීරයේ කොටස් දැක්වෙන රූප (කෙස් නිය සම දත්)</li> <li>විවිධ ඉරියව් ඇතුළත් රූප</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන හා සාකච්ඡා</li> <li>සම්මන්ත්‍රණ</li> <li>විවිධ 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>

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

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
4	ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	<p>4.1 සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කරයි.</p> <p>4.5 දක්ෂතා නිවැරදිව භාවිතා කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.6 දක්ෂතා නිවැරදිව භාවිතා කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<p>2වන දවස(4.3)</p> <p><b>06 සතිය</b> 1වන දවස(4.5) 2වන දවස(4.5)</p> <p><b>07 සතිය</b> 1වන දවස(4.5)</p> <p>2වන දවස(4.6) <b>08 සතිය</b> 1වන දවස(4.6) 2වන දවස(4.6)</p>	<p>මී 40</p> <p>මී 120</p> <p>මී 120</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්</li> <li>• ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඇතුළත් සටහනක්</li> <li>• ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු භූමි ප්‍රදේශයක්</li> <li>• ක්‍රීඩා පිටියේ සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</li> <li>• වොලිබෝල්</li> <li>• නෙට්බෝල්</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 සඟරා</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ප්‍රායෝගික වැඩසටහන් මගින්</li> </ul>

**09 ශ්‍රේණිය : ( පළමු 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**

**ශ්‍රේණිය : 09 (දෙවන වාරය)**

අඩු අංකය	විෂය ඒකකය	අනු ඒකකය	නිම කිරීමට අපේක්ෂිත දිනය	ඒකකය සඳහා යෝජිත ඉගෙනුම් පැය ගණන	ඉගෙනුම් ආධාරක	පාඩම ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රමවිදිය	අතිරේක සටහන්	විෂය භාගිර ක්‍රියාකාරකම්
4	ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.7 දක්ෂතා නිවැරදිව භාවිතා කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<b>01 සතිය</b> 1වන දවස(4.7) 2වන දවස(4.7) <b>02 සතිය</b> 1වන දවස(4.7)	මී 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා පිටියේ සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</li> <li>පාපන්දු කිහිපයක්</li> <li>වීසිල්</li> </ul>	•		
5	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරදිව සිදු කරමින් සහය දිවීමේ නිරත වෙයි.  5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය නිවැරදිව භාවිතා කරමින් දුර පනියි.	<b>03 සතිය</b> 1වන දවස(5.1) 2වන දවස(5.1)  <b>05 සතිය</b> 1වන දවස(4.5) 2වන දවස(4.5)	මී 120   මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>සහය යෂ්ටි</li> <li>ක්‍රීඩා පිය</li> <li>අලුහුණු</li> <li>දුර පැනීමේ ක්‍රීඩා පිය</li> <li>කෝන්ස්</li> </ul>	•		
7	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	<b>06 සතිය</b> 1වන දවස(7.1) 2වන දවස(7.1)  <b>07 සතිය</b> 1වන දවස(7.1) 2වන දවස(7.1) <b>08 සතිය</b> 1වන දවස(7.1)	මී 240	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආහාර පිගානක පින්තූරයක්</li> <li>ආහාර පිළිබඳ දැන්වීම් කිහිපයක්</li> <li>පෝෂණ සංසටක වෙන් වෙන්ව දැක්වූ පුවරු 05ක්</li> <li>ආහාර වර්ග ඇතුළත් කාඩ්පත්</li> <li>ඩීමයි කොළ</li> <li>ගම් සෙලෝටේප් බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්</li> <li>බර ඔසවන ක්‍රීඩකයෙකුගේ හා මන්දපෝෂණයට ලක් වූ දරුවෙකුගේ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>දේශන හා සාකච්ඡා</li> <li>ව්‍යාපෘති</li> <li>පැවරුම්</li> </ul>		

		<b>දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය -</b>		<b>සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය</b>			
8	සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.	2වන දවස(7.1) <b>09 සතිය</b> 1වන දවස(8.1) 2වන දවස(8.1)	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>විඛියෝ පටයක්</li> <li>ජායාරූප කිහිපයක්</li> <li>සාලපොත</li> </ul>	•	
9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාදක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.	<b>10 සතිය</b> 1 වන දවස(9.1) 2 වන දවස(9.1) <b>11 සතිය</b> 1 වන දවස(9.1) 2 වන දවස(9.1) <b>12 සතිය</b> 1 වන දවස(9.1)	මී 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක්</li> <li>නලාවක්</li> <li>ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක්</li> <li>පටි හෝ තැටි ධාවන යන්ත්‍රයක්</li> <li>සංගීත කණ්ඩායමක් ඇතුළත් කැසට්පටියක් හෝ තැටියක්</li> <li>ක්‍රීඩා කිරීමට සුදුසු පිටියක්</li> <li>රබර් බෝල හෝ ටෙනිස් බෝල කිහිපයක්</li> <li>යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ කිරීමට අවශ්‍ය උපකරණ</li> </ul>		

**දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය**

**ක්‍රේණිය : 09 (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					

**ශ්‍රේණිය : 09 (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 නාහිර ක්‍රියාකාරකම්

		<b>විසමත්ති ව්‍යාපෘතිය - සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය</b>		<b>ලේඛන කාර්ය කිහිපයක් පෙළපොත</b>			
4	ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	<p>4.2 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වලදී විවේචන අවස්ථා ක්‍රමලාව ගැට හා බැමි වර්ග යොදා ගනියි.</p> <p>4.3 විවේකය ඵලදීයී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි.</p> <p>4.4 විවේකය ඵලදීයී ලෙස ගත කිරීම සඳහා ගිණිමැල සංදර්ශන පවත්වයි.</p>	<p><b>01 සතිය</b> 2වන දවස(4.2)</p> <p><b>02 සතිය</b> 1වන දවස(4.2)</p> <p><b>03 සතිය</b> 1වන දවස(4.3) 2වන දවස(4.3)</p> <p><b>04 සතිය</b> 1වන දවස(4.4) 2වන දවස(4.2)</p> <p><b>05 සතිය</b> 1වන දවස(4.4)</p>	<p>මී 120</p> <p>මී 120</p> <p>මී 120</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය</li> <li>තෙරතුරු පත්‍රිකා</li> </ul>		
5	මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කරගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි.	<p>5.3 ප්ලොප් ක්‍රමයේ මූලික පැනීමිවල නිරත වෙයි.</p> <p>5.4 ජව ඉරියව්ව භාවිතා කරමින් නිවැරදිව විසි කරයි.</p>	<p><b>06 සතිය</b> 2වන දවස(5.3) 1වන දවස(5.3)</p> <p><b>07 සතිය</b> 2වන දවස(5.4) 1වන දවස(5.4)</p>	<p>මී 80</p> <p>මී 80</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ක්‍රීඩා පිටියක්</li> <li>විසිල්</li> <li>විසි කරීමේ උපකරණ</li> <li>කෝන්ස්</li> </ul>		
6	ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩා නීතිරීති පිළිපදිමින් ආචාරධර්මවලට හා සමාජ අගයවලට අනුගත වෙයි.	<b>8 සතිය</b> 1 වන දවස(6.1)	මී 40	<ul style="list-style-type: none"> <li>ජායාරූප කිහිපයක්</li> <li>බිඩියෝ පට</li> <li>තොරතුරු පත්‍රිකා</li> </ul>		
9	සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.2 මනේ සමාජීය යෝග්‍යතා සාදක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කිරීමට කටයුතු කරයි.	<p>2 වන දවස(9.2)</p> <p><b>9 සතිය</b> 1 වන දවස(9.2)</p>	මී 80	<ul style="list-style-type: none"> <li>සාලපෙත</li> <li></li> </ul>		
10	ඒදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.	<p>10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි.</p> <p>10.2 සමාජීය අභියෝග</p>	<p><b>10 සතිය</b> 1 වන දවස(10.1) 2 වන දවස(10.1)</p> <p><b>11 සතිය</b> 1 වන දවස(10.1)</p> <p>2 වන දවස(10.2)</p>	මී 120	<ul style="list-style-type: none"> <li>බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග පිළිබඳ තොරතුරු සහිත අත්පත්‍රිකා</li> <li>පිටුපෙරළනයක්</li> <li>අනතුරු හා ආපදාඅවස්ථා ඇතුලත් පින්තූර</li> <li>අනතුරු හා ආපදා අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ පුවත්පත් වාර්තා</li> </ul>		

		හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතු මුහුණ දෙයි.	<b>දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය</b> 12 සතිය 2 වන දවස(10.2) 13 සතිය 1 වන දවස(10.2)	මී 160 -	<b>සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය</b> අධ්‍යයනය, විද්‍යා, නානි, ප්‍රශ්නවලට ගත් හැකි ක්‍රම අදාළව පිටු පෙරලනයක්			
--	--	--	--	-------------	--	--	--	--

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

	දියමන්ති ව්‍යාපෘතිය -	සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික	අධ්‍යාපනය		