ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය

පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම
ශ්‍රී ලංකාව

ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල
බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය

පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව

පර්යේෂණ සහ සැලසුම් පීඨය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

2019

ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය

මාර්ගෝපදේශනය	ආචාර්ය ටී. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර (අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්)
පර්යේෂණ උපදේශනය	ආචාර්ය දයානන්ද කැප්පෙටිගොඩ (අධ්‍යක්ෂ - පර්යේෂණ දෙපාර්තමේන්තුව)
ව්‍යාපෘති සමායෝජක	ඩබ්ලිව්. කේ. ශිරානි පුෂ්පමාලා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය)
අභ්‍යන්තර පර්යේෂණ කණ්ඩායම	ඩබ්ලිව්. කේ. ශිරානි පුෂ්පමාලා (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) කේ. ඒ. එන්. එස්. ඇලෙක්සැන්ඩර් (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) එන්. ඩී. දිසානායක (ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය) ඩී. හෙට්ටිගේ (කථිකාචාර්ය) එම්. ඩී. ඩී. අයි. ද සිල්වා (සහකාර අධ්‍යාපනඥ)
බාහිර පර්යේෂණ කණ්ඩායම	එල්. එම්. වංශවති (විශ්‍රාමික පීඨාධිපති- රුහුණු විද්‍යාපීඨය) ඩබ්ලිව්. පී. එස්. වාකිෂ්ඨ (ගුරු උපදේශක- ගාල්ල අධ්‍යාපන කලාපය) ඩී. අයි. ලොරෙන්සුහේවා (විශ්‍රාමික ගුරු සේවය)
පරිගනක වදන් සැකසුම	නිල්මිණි ප්‍රනාන්දු (කළමනාකරණ සහකාර)
කංචුකය නිර්මාණය	එම්. කේ. පී. උදේශිකා (ගුරු සේවය- මීගොඩ මහා විද්‍යාලය)

විධායක සංක්ෂිප්තය

පවුල් කුටුම්භයේ මෙන් ම රටක සංවර්ධනයේ ක්‍රියාකාරී පාර්ශ්වකරුවකු වීමට පුද්ගලයා කායික ව මෙන් ම මානසික ව නිරෝගිමත් වීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එහෙත් වෙනස් වන ජීවන රටාව සහ පරිසරයෙන් ඇති කරන බලපෑමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර පාන පරිභෝජනය, ප්‍රමාණවත් නොවන ශාරීරික ව්‍යායාම, දුම්පානය, වැනි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම් සාධක කෙරෙහි ඇති නැඹුරුව ද වර්ධනය වී තිබේ (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, 2010; Ministry of Health, 2016).

මෙම පසුබිමෙහි බෝ නොවන රෝග අවම කිරීම කෙරෙහි සියලු පාර්ශ්ව අවධානය යොමු කිරීම අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවකි. මෙහි ලා බාල පරපුර සමග ඍජු ව සම්බන්ධ වන පාර්ශ්වකරුවකු වශයෙන් අධ්‍යාපනයට විශාල වගකීමක් පැවරී ඇත. අධ්‍යාපනයට පැවරෙන එම කාර්ය ඉටු කර ගැනීමෙහි ලා යොදා ගත හැකි ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාරය පාසල් විෂයමාලාව යි. ශ්‍රී ලංකාවේ රජයේ පාසල් පද්ධතියේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සියලු ම සිසුන්ට අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය අන්තර්ගතය හුදු දැනුම් ක්ෂේත්‍රය පුළුල් කිරීම පමණක් නොව හිතකර සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය මූලික පදනම ලබා දීම ද ඉලක්ක කර සංවිධානය වී තිබේ (ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, 2013). ඒ අනුව දැනට කනිෂ්ඨ ද්විතියික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල විෂය අන්තර්ගතයේ බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්භාවය ඇති කිරීමට පවතින අවකාශය පැහැදිලි කර ගැනීම මූලික කර පහත සුවිශේෂ අරමුණු ඔස්සේ අධ්‍යයනය ක්‍රියාත්මක කරන ලදි.

1. සාහිත්‍ය මත පදනම් ව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා යෝග්‍ය උපකරණයක් සංවර්ධනය කිරීම
2. සංවර්ධිත උපකරණය භාවිතයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා නිර්දේශිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

    - ගුරු මාර්ගෝපදේශවල
    - පෙළපොත්වල

    විෂය අන්තර්ගතයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගතය ව ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම
3. ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා දැනට ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ විෂය අන්තර්ගතය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ සඳහා අවශ්‍ය නිර්දේශ ලබා දීම.

මූලික වශයෙන් ම ලේඛන ආශ්‍රයෙන් කළ මෙම අධ්‍යයනයේ දී බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ව කරුණු අධ්‍යයනයට මූලික පදනම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ නිර්වචන, අවදානම් සාධක සහ ඒ හා සබැඳි සංකල්ප කෙරෙහි අවධානයට යොමු කර ගොඩ නගා ගන්නා ලදි. සහේතුකව තෝරා ගත් රටවල් පහක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

විෂය නිර්දේශ සහ දේශීය හා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන මූලාශ්‍ර පදනම් ව මූලික උපකරණය සංවර්ධනය කරන ලදි. සංවර්ධිත උපකරණයේ වලංගුතාව සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ හා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ විෂය විශේෂඥ කණ්ඩායමකට යොමු කර තහවුරු කර ගන්නා ලදි. විශේෂඥ කණ්ඩායමේ අදහස් සහ යෝජනා ද පදනම් ව සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය, ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්, මානසික සෞඛ්‍යය සහ මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ යන ප්‍රධාන තේමා හතර ඔස්සේ නිර්ණායක 119කින් යුතු අවසන් උපකරණය සංවර්ධනය විය. ඒ අනුව සංවර්ධිත උපකරණය ඇසුරින් වර්තමානයේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණයෙන් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත වීම, අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවය සහ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත නොවීම සම්බන්ධයෙන් කරුණු අනාවරණ කර ගන්නා ලදි.

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි හඳුනා ගත් විෂය කරුණු අන්තර්ගත වීම

  - බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා හඳුනා ගත් නිර්ණායක 119න් 105ක්, එනම් 88%ක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වේ.
  - බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක අතරින් නිර්ණායක දෙකක් ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල පමණක් ඇතුළත් වන අතර, නිර්ණායක අටක් ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය පෙළපොත්වල පමණක් ඇතුළත් වේ.
  - ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි සියලු ම ශ්‍රේණි නියෝජනය කරන නිර්ණායක සංඛ්‍යාව 16කි.

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් වීමේ ස්වභාවය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි සංකල්ප ඉදිරිපත් කිරීමේ දී දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරුව යන මාන ත්‍රිත්වයෙහි සමායෝජනයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ විෂමතා පවතී. දැනුම පමණක්, දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් පමණක්, දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරුව යන මාන තුනෙහි නියෝජනයේ ස්වභාවය හා සබැඳි විෂමතා පවතී.

- නිර්ණායක අතරින් වැඩි ම නිර්ණායක සංඛ්‍යාවක් දැනුම මානයෙන් පමණක් ඉදිරිපත්ව තිබේ.
- නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් යන මාන ද්විත්වයෙන් ඉදිරිපත් වීමේ වැඩි නැඹුරුවක් පවතී.
- නිර්ණායක අතරින් තක්සේරු මානය සහිත ව අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව ඉදිරිපත් වීමෙන් විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී තක්සේරුව කෙරෙහි අඩු අවධානයක් පවතින බව අනාවරණය වේ.

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි හඳුනාගත් විෂය කරුණු අන්තර්ගත නොවීම

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සමස්ථ නිර්ණායක 119න් 14කට (12%) අදාළ අන්තර්ගතය ඇතුළත් නොවේ.

අධ්‍යයනයෙන් එළඹි මූලික නිගමන පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා හඳුනාගත් නිර්ණායක අතරින් 88%ක ප්‍රමාණයක් (නිර්ණායක 119න් නිර්ණායක 105ක්) ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත ව තිබේ.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සම්බන්ධ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතයේ ඇතුළත් විය යුතු ව පවතින විෂය අන්තර්ගතය ද වේ.
- අන්තර්ගත විය යුතු ලෙස වැඩි ම අවධානයක් යොමු විය යුතු නිර්ණායක සංඛ්‍යාව සාපේක්ෂ වශයෙන් මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ තේමාවට අදාළ ව වේ.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ශ්‍රේණි අනුව අන්තර්ගත වීමේ විෂමතා පවතින අවස්ථා වේ.
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් මානවලට වැඩි නැඹුරුවක් සහිත ව ඉදිරිපත් ව තිබේ.
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී තක්සේරු අවස්ථා සඳහා අඩු අවධානයක් යොමු කර තිබේ.

අධ්‍යයන යෝජනා

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි බොහෝ සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගතව තිබීම යහපත් ලක්ෂණයක් වන අතර, මෙහි පෙන්වා දී ඇති සංකල්ප අන්තර්ගත කිරීම කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම යෝග්‍ය ය.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශ ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම යටතේ ඍජු ව ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී යොදා ගන්නා සම්පතක් වන අතර ම, පෙළපොත ඉගැන්වීමේ දී ඉගැන්වීමේ දී ස්වයං ඉගෙනුම් මෙවලමක් ලෙස ශිෂ්‍යයා භාවිත කරන සම්පතකි. බැවින් ඉගෙනුම සඳහා වන සුසාධ්‍යකරණයේ දී මෙම සම්පත් ද්විත්වය අතර ශ්‍රේණියක් තුළ මෙන් ම, ශ්‍රේණි අතර සමායෝජනයක් සහිත ව සම්පාදනය කිරීම අවශ්‍ය ය.
- නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් මානවලට පමණක් නැඹුරු නොවී තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍ය ය. එම තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙනුම තුළ, ඉගෙනුම සඳහා මෙන් ම, ඉගෙනුමෙන් පසු ව යන අවස්ථා සමග සම්බන්ධ වන ආකාරයෙන් සම්පාදනය සකස් කිරීම යෝග්‍ය ය.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන විෂය සංකල්ප හා සබැඳි විස්තරාත්මක තොරතුරු (විවිධ දත්ත, රූපික) පෙළපොතට ඇතුළත් කිරීමෙන් ශිෂ්‍යයාට විෂය අත්දැකීම් වඩාත් තහවුරු කර ගැනීමේ අවස්ථා සලසා දිය හැකි ය.

- සතියකට කාලච්ඡේද දෙකකට විෂයය සීමාවන බැවින් එය ප්‍රමාණවත් නොවේ නම්, ඊට විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග යොදා ගත යුතු ය. පාසලේ ක්‍රියාත්මක විවිධ ව්‍යාපෘති, විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් (විවිධ සංගම්, ප්‍රථමාධාර, විශේෂ දින වැනි) සමඟ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අත්දැකීම් තහවුරු කිරීමේ පුහුණු මාරු සහිත ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.
- පාසලේ ශ්‍රේණි හෝ අංශ මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වන දැන්වීම් පුවරු, බිත්ති පුවත්පත් මගින් මෙම සංකල්ප හා සබැඳි දැනුවත් බව, ඒ සඳහා ශිෂ්‍යයාට තනිව ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග, පවුල් කුටුම්භය වශයෙන් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගවලට යොමු කිරීමේ වැඩපිළිවෙළක් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.
- ශ්‍රේණි මට්ටමෙන් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අත්දැකීම් තහවුරු කිරීම උදෙසා තෝරා ගත් සංකල්ප වෙනත් විෂය හා සම්බන්ධ කළ හැකි ය. පුරවැසි අධ්‍යාපනය, භාෂාව (සිංහල/දෙමළ/ඉංග්‍රීසි), විද්‍යාව වැනි විෂය දැනුම ලබා දීමට යොදා ගැනෙන තොරතුරු මූලාශ්‍ර, කියවීම් ද්‍රව්‍ය සඳහා බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ගෝලීය හා ජාතික තොරතුරු හා සබැඳි දත්ත ඇතුළත් කිරීම උචිත ය.

නිර්දේශ

- පෙන්වා දී නිර්ණායක අතරින් අන්තර්ගත නොවී ඇති බවට අනාවරණය වූ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගත කර සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම
- ශ්‍රේණි මට්ටමෙන් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අත්දැකීම් තහවුරු කිරීම උදෙසා වෙනත් විෂය සමඟ සබැඳෙන විෂය සංකල්ප හා සම්බන්ධ වන විෂය කරුණු සමෝධානය කිරීම.
- පාසලේ ක්‍රියාත්මක විවිධ ව්‍යාපෘති, විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් (විවිධ සංගම්, ප්‍රථමාධාර, විශේෂ දින වැනි) සමඟ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අත්දැකීම් තහවුරු කිරීමේ පුහුණු මාරු සහිත ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් පාසලේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීම.
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් කිරීමේ දී ශ්‍රේණියක පෙළපොත සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශය අතර සමායෝජනයක් සහිත ව සම්පාදනය කිරීම.
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් යන ද්විත්ව මානවලට පමණක් සීමා නොවී වැඩිදුර අධ්‍යයනයට යොමු කෙරෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඉලක්ක කර ගත්, උගත් කරුණු ප්‍රායෝගික ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගනිමින් ඒවා තහවුරු කර ගැනීමට හා වැඩිදියුණුව උදෙසා වන තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වලට ඇතුළත් කිරීම.

පෙරවදන

බහුවාර්ගික මෙන් ම ගතික සමාජයකට අවශ්‍ය ගුණාත්මක අධ්‍යාපනයක් සඳහා නායකත්වය සැපයීමේ ආයතනික දැක්ම සාක්ෂාත්කරණයෙහි ලා ප්‍රධාන කාර්යයක් වනුයේ අධ්‍යාපන පද්ධතිය නවීකරණය සහ සංවර්ධනය කරනු පිණිස අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ නියැළෙන විවිධ වෘත්තිකයන්ට පුළුල් පරාසයක් ඔස්සේ සිය භූමිකා ඵලදායී කර ගැනීමෙහි ලා වූ මාර්ගෝපදේශ ඉඟි ලබා දීම ය. මේ අනුව පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ 2019 වර්ෂයේ දී තෝරා ගත් පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රයක් වන්නේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි ප්‍රධාන අවදානම් සාධක ජය ගැනීම හා සබැඳි නිපුණතා සංවර්ධනයෙහි ලා විෂයමාලාවේ දායකත්වය කවරාකාර ද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි කර ගැනීම ය.

ජාතික මෙන් ම ජාත්‍යන්තර වාර්තා මගින් අවධාරණය කෙරෙන පරිදි, බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම ගෝලීය වශයෙන් දැඩි අවධානයට යොමු කළ යුතු අභියෝගයකි. එබැවින් එය ජය ගැනීම උදෙසා වූ වැඩපිළිවෙළක ඉක්මන් අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරයි. බහුවිධ ප්‍රවේශ ඉලක්ක සහගත වූ මෙම වැඩපිළිවෙළෙහි අධ්‍යාපනය නම් වූ ප්‍රවේශයේ දී යොදා ගත හැකි ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාරය පාසල් විෂයමාලාව ය. එහෙයින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයට හිමිවන්නේ ප්‍රමුඛ ස්ථානයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන මෙම විෂයය හිතකර සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය මූලික පදනම සහිත ව සංවිධානය වී තිබේ. මෙම පසුබිමෙහි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය පැහැදිලි කර ගනිමින්, කාලීන වශයෙන් අභියෝගයක් වන මෙම ගැටලුව අවම කර ගැනීමට විෂයමාලාවෙන් තව දුරටත් ලබා දිය හැකි දායකත්වය සම්බන්ධයෙන් යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට පර්යේෂණය අරමුණු කර තිබේ.

විවිධ රටවල විෂය නිර්දේශ සහ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන මූලාශ්‍ර විමර්ශනයෙන් සංවර්ධිත පර්යේෂණ උපකරණයක් භාවිතයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා නිර්දේශිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග අවම කිරීම කෙරෙහි ආමන්ත්‍රණය කළ හැකි පරිදි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් වන අනාවරණ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර හතරක් ඔස්සේ ඉදිරිපත්ව තිබේ. එම අනාවරණ, යෝජනා සහ නිර්දේශ විෂයමාලා සම්පාදකයින්ගේ සිට විෂයමාලාව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ඍජු පාර්ශ්වකරු වන ගුරුවරයා දක්වා වූ සියලු දෙනාට ම මාර්ගෝපදේශ සපයනු ඇත.

කාලීන වශයෙන් වැදගත් වූ මෙම කර්තව්‍යය උසස් අන්දමින් නිම කිරීමට දායක වූ පර්යේෂණ දෙපාර්තමේතුවේ අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය දයනන්ද කැප්පෙටිගොඩ මහතාට ද, ව්‍යාපෘතිය භාර නිලධාරී, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ඩබ්. කේ. ශිරානි පුෂ්පමාලා මෙනෙවිය ඇතුලු පර්යේෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයට ද, බාහිර සම්පත් පුද්ගලයින්ට ද මාගේ ස්තුතිය පළ කරමි.

ආචාර්ය ටී. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

ස්තුතිය

තාක්ෂණයේ වර්ධනයත් සමඟ වෙනස් වන ජීවන රටාව සහ පරිසරයේ බලපෑම් හේතුවෙන් බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි වර්තමාන සමාජය තුළ ඉහළ නැඹුරුවක් පවතී. මෙම පසුබිමෙහි බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි වඩාත් හොඳින් සිසුන් ආමන්ත්‍රණය කළ හැකි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අන්තර්ගතය කෙරෙහි අවධානය යොමු වූ පර්යේෂණ කාර්යයේ දී, කාර්යයෙහි සාර්ථකත්වය මෙන් ම සමාජයේ සුභ සිද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් සහයෝගය ලබා දුන් පිරිස බොහෝ ය. ඒ අතරින්,

- පර්යේණ කාර්ය සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය උපදේශකත්වය සැපයූ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ආචාර්ය ටී. ඒ. ආර්. ජේ. ගුණසේකර මැතිණියට,
- පර්යේෂණය පිළිබඳ මූලික චින්තාව මතු කර එය මෙහෙයවීම, නියාමනය හා අධීක්ෂණය කරමින් මග පෙන්වීම් කළ දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය දයානන්ද කැප්පෙටිගොඩ මහතාට,
- අවැසි මොහොතේ අවැසි සහය දෙමින් කාර්යයේ සාර්ථකත්වයට සුවිශේෂ දායකත්වය දැක්වූ ජාතික අධ්‍යපන ආයතනයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ඒකක ප්‍රධානී, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ධම්මික කොඩිතුවක්කු මහතාට,
- අධ්‍යයන උපකරණ සංවර්ධන කාර්යයේ දී බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හඳුනා ගැනීමට විශේෂ සහයක් ලබා දුන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ අංශයේ අධ්‍යක්ෂ රේනුකා පීරිස් මෙනවියට, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ සම සෞඛ්‍ය විද්‍යාපීඨයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය ඒ. ඒ. ටී. ඩී අමරසේකර මහත්මියට,
- පර්යේෂණය නිසි මගට යොමු කරමින්, වලංගු උපකරණය සංවර්ධනය කිරීමට මග පෙන් වූ ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ හිටපු උපකුලපති මහාචාර්ය නාරද වර්ණසූරිය මහතාට, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයෙහි මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ මහතාට,
- උපකරණයේ වලංගුතාව තහවුරු කර ගැනීමේ දී නොමසුරු දායකත්වය සැපයූ පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, හොරණ බෝ නොවන රෝග ඒකකය භාර වෛද්‍ය නිලධාරී එරන්දි කුමාරි කුලරත්න, හෝමාගම අධ්‍යාපන කලාපයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ ජී. ඒ. පී සිල්වා යන මහත්මීන්ට,
- ඉතා සියුම් ලෙස දත්ත විශ්ලේෂණ කාර්යේ නිරත වෙමින්, එහි සාර්ථකත්වය අපේක්ෂාවෙන් සුවිශේෂ දායකත්වයක් ලබා දුන් රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨයේ කථිකාචාර්ය ඒ. ජී. එල්. ජයරත්න, දකුණු කොළඹ කොට්ඨාශ අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ ගුරු උපදේශක කේ. එම්. සී. වීරකෝන්, බලංගොඩ අධ්‍යාපන කලාපයේ ගුරු උපදේශක කේ. ආර්. සුනිල් විජේරත්න, අතුරුගිරිය මහාමාත්‍ය විද්‍යාලයේ ගුරු සේවයේ නිරත නිරන්ජලා ප්‍රේමරත්න යන මහත්ම මහත්මීන්ට,
- පර්යේෂණයෙහි ආරම්භක අවස්ථාවේ සිට අවසානය දක්වා ම ඒ හා සබැඳි විවිධ කටයුතුවල දී නොමඳ පූර්ණ සහයෝගය ලබා දුන් රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨයේ විශ්‍රාමික පීඨාධිපති එල්. එම්. වංශවති මෙනවියට,

- බාහිර පර්යේෂණ කණ්ඩායම ලෙස විශේෂ දායකත්වයක් සැපයූ ගාල්ල අධ්‍යාපන කලාපයේ ගුරු උපදේශක ඩබ්ලිව්. පී. එස්. වාකිෂ්ඨ මහත්මාට, විශ්‍රාමික ගුරුවරියක වන ඩී. අයි. ලොරෙන්සුහේවා මහත්මියට,
- අභ්‍යන්තර පර්යේෂණ කණ්ඩායම ලෙස කටයුතු කළ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය කේ. ඒ. එන්. එස්. ඇලෙක්සැන්ඩර්, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය එන්. ඩී. දිසානායක, කථිකාචාර්ය ඩී. හෙට්ටිගේ, සහකාර අධ්‍යාපනඥ එම්. ඩී. ඩී. අයි. ද සිල්වා ඇතුළු පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලු ම දෙනාට,
- පර්යේෂණ වාර්තාවේ අත්පිටපත පරිගණක ගත කර දුන් නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු මහත්මියට,
- කංචුකය නිර්මාණය කර දුන් මීගොඩ මහා විද්‍යාලයේ සේවයේ නියුතු එම්. කේ. පී. උදේශිකා ගුරු මහත්මියට
- කාර්යයේ දී නන් අයුරින් සහයෝගය දුන් විපුල ලියනගේ මහත්මාට සහ එන්. පී. නිසංසලා ජයරාණි මහත්මියට

විශේෂ ස්තුතිය හිමි වේ.

ඩබ්. කේ. ශිරානි පුෂ්පමාලා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
මහරගම
2019

පටුන

පිටුව

විධායක සංක්ෂිප්තය iii

පෙරවදන vii

ස්තුතිය viii

පටුන x

රූප නාමාවලිය හා වගු නාමාවලිය xi

1.0 හැඳින්වීම 1

1.1 බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම් සාධකඃ ජාතික හා ජාත්‍යන්තර ප්‍රවණතා

1.2. බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ව පාසල් සිසුන් හා සබැඳි පසුබිම

1.3. ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම

2. 0 පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය 6

2.1 පර්යේෂණ ගැටලුව

2.2 සුවිශේෂ අරමුණු

2.3 පර්යේෂණ උපකරණය සංවර්ධනයේ පදනම

2.4 තෝරා ගත් රටවල බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි වන අවදානම් සාධක සමග සංකල්පීය සබඳතාවක් පෙන්වන ක්ෂේත්‍ර

2.5. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා උපකරණය සංවර්ධනය කිරීම

2.6. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොතෙහි බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත දැනුවත්භාවය හා සබැඳි අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණ පදනම

3.0. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත වීම 18

3.1. පළමුවන තේමාව - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය

3.2. දෙවන තේමාව - ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්

3.3 තෙවන තේමාව - මානසික සෞඛ්‍යය

3.4 සිව්වන තේමාව - මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ

3.5. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සංකල්ප ආශ්‍රිත නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවය

3.6 සමස්ථ අධ්‍යයන අනාවරණ

4.0 නිගමන, යෝජනා සහ නිර්දේශ 53

ආශ්‍රේය මූලාශ්‍ර 56

ඇමිණුම් 59

වගු නාමාවලිය

			පිටුව
1 වන වගුව	:	තායිලන්තයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ප්‍රධාන තේමා සහ නිපුණතා	09
2 වන වගුව	:	ඇමෙරිකාවේ වොෂිංටන් ප්‍රාන්තයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අන්තර්ගතයක් සහිත බවට හඳුනා ගත් තේමා	12
03 වන වගුව	:	තෝරා ගත් රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අන්තර්ගතයෙහි බෝ නොවන රෝග සමග ඍජුව සම්බන්ධ යැයි හඳුනා ගත් ප්‍රධාන තේමා	14
04 වන වගුව	:	බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා සංවර්ධිත උපකරණයේ සංයුතිය	16
05 වන වගුව	:	ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා යොදා ගත් මාන සහ සංකේත	18
06 වන වගුව	:	සෞඛ්‍යවත් ආහාර අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	19
07 වන වගුව	:	පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	21
08 වන වගුව	:	සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	22
09 වන වගුව	:	ආහාර සැකසීම හා පරිභෝජනය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	23
10 වන වගුව	:	ආහාර දූෂණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	24
11 වන වගුව	:	ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	25
12 වන වගුව	:	ලේබල සාක්ෂරතාව හා ආහාර ප්‍රවර්ධනය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	26
13 වන වගුව	:	ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	27
14 වන වගුව	:	බෝ නොවන රෝග හා ආහාර අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	28
15 වන වගුව	:	පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	30

16 වන වගුව	:	ශාරීරික යෝග්‍යතා අනුතේමාවේ තේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	32
17 වන වගුව	:	විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	33
18 වන වගුව	:	රිද්මයානුකූල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	34
19 වන වගුව	:	විවිධ ක්‍රීඩා අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	35
20 වන වගුව	:	ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	36
21 වන වගුව	:	ආත්ම අභිමානය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	38
22 වන වගුව	:	ආතති කළමනාකරණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	39
23 වන වගුව	:	මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	41
24 වන වගුව	:	මානසික සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගතව ඇති ආකාරය	42
25 වන වගුව	:	මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	43
26 වන වගුව	:	ඖෂධ භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	45
27 වන වගුව	:	මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ භාවිතයේ බලපෑම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	46
28 වන වගුව	:	මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ අනිසි ලෙස භාවිතයෙන් වැලක්වීම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය	47
29 වන වගුව	:	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක නියෝජනය	49

1. 0 හැඳින්වීම

සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයා තමන්ට මෙන් ම සමාජයට ද සම්පතකි. සීඝ්‍රයෙන් නවීකරණයට සහ නාගරීකරණයට ලක්වන වත්මන් සමාජය ගෝලීය වශයෙන් මෙන් ම ජාතික වශයෙන් ද මුහුණ පා ඇති අභියෝගයක් වන්නේ බෝ නොවන රෝගවල සීඝ්‍ර ව්‍යාප්තිය යි (Senarathne and Mendis, 2018). ගෝලීය සහ ජාතික වශයෙන් අභියෝගයක් ව ඇති බෝ නොවන රෝගවල සීඝ්‍ර ව්‍යාප්තිය කෙරෙහි ජාතික මෙන් ම ජාත්‍යන්තර වශයෙන් දශක ගණනාවක සිට අවධානයට යොමු ව ඇත. 2011 දී එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය විසින් නිර්දේශිත බෝ නොවන රෝග අවම කිරීම සඳහා වන මාර්ගය සහ 2013 ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අනුමත කරන ලද බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය සඳහා වූ 2013-2020 ගෝලීය ක්‍රියාකාරකම් සැලැස්මෙන් මෙම අවදානම පිළිබඳ විශේෂ අවධානය යොමු කර ඇත (World Health Organization, 2014; Senarathne and Mendis, 2018). ශ්‍රී ලංකාව ද ඒ අනුව යමින් බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය සහ උපක්‍රමික සැලැස්ම 2010 දී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ද, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ 2013 - 2020 ගෝලීය සැලැස්මට (World Health Organization, 2018a) අනුගත වෙමින් 2016 - 2020 සඳහා වන ජාතික සැලැස්ම ද සම්පාදනය කර තිබේ (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය 2010; Senarathne and Mendis, 2018).

බෝ නොවන රෝග පාලනය හා වැළැක්වීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම සහ ඒ සඳහා වන ක්‍රියාමාර්ගවලට යොමු වීම හුදෙක් සෞඛ්‍ය අංශයට පමණක් පැවරෙන්නක් නොවේ. ඒ සඳහා පාර්ශ්ව ගණනාවක සෘජු මැදිහත්වීමක් මෙන් ම ඒකාබද්ධ වූ වැඩපිළිවෙළක් සහිත යාන්ත්‍රණයක් ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය. 2016 - 2020 ජාතික සැලැස්මට අනුව බෝ නොවන රෝග පාලනය හා වැළැක්වීම සඳහා බහුවිධ ප්‍රවේශයකින් යොමු විය යුතු ය (Ministry of Health, Nutrition and indigeniuos Medicine, 2015). ඒ අනුව බෝ නොවන නිදන්ගත රෝග, මරණ හා දුබලතාවලින් පීඩිත නොවූ රටක් යන ප්‍රතිපත්තිමය දැක්ම කේන්ද්‍ර කරගත් වැඩපිළිවෙළෙහි අන්තර්ගත මූලික උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කිරීමෙහි ලා යෝජිත විවිධ පාර්ශ්වකරුවන් අතර අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය ද ප්‍රධාන හවුල්කරුවෙකි (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, 2011). ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ සිට උසස් අධ්‍යාපනය දක්වා වූ විධිමත් අධ්‍යාපනයෙන් මෙන් ම විවිධ නොවිධිමත් අධ්‍යාපනික වැඩසටහන් මගින් ද ඒ සඳහා මැදිහත් වීම කාලීන අවශ්‍යතාවකි. විශේෂයෙන් ම බාල පරපුර සමඟ සෘජු ව සම්බන්ධ වන සෘජු පාර්ශ්වකරුවකු වශයෙන් අධ්‍යාපනයට ද විශාල වගකීමක් පැවරී ඇත. එම කාර්යය පාසල මැනවින් ඉටු කරන අතර ම සෞඛ්‍යය හා පරිපාලනමය අංශ තුළ ඒ සඳහා වන සැලසුම්කරණ, ක්‍රියාත්මක කිරීම, නියාමන කාර්ය සාර්ථක ව ඉටු වන විට 2030 සඳහා වන තිරසර සංවර්ධන ඉලක්ක 17න් තෙවැනි ඉලක්කය වන බෝ නොවන රෝග ඇතුලු ව සෞඛ්‍ය යහ පැවැත්ම සඳහා වූ ඉලක්ක (United Nation, 2015) සපුරා ගැනීමේ උපාය මාර්ග ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

1.1 බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම් සාධකඃ ජාතික හා ජාත්‍යන්තර ප්‍රවණතා

වත්මන් ලෝකයේ සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වන බෝ නොවන රෝග අතර හෘදයාබාධ හා හෘදවාහිනී රෝග, පිළිකා, ශ්වසන රෝග සහ දියවැඩියාව යන ප්‍රධාන රෝග හතර ප්‍රමුඛ වේ. 2017 දී වයස අවුරුදු 20-79 අතර ජනගහනයෙන් මිලියන 424.9ක් වන දියවැඩියා රෝගීන් සංඛ්‍යාව 2045 දී මිලියන 628.6ක් දක්වා ඉහළ යන බව ද, දකුණු ආසියාතික කලාපය සම්බන්ධයෙන් පුරෝකතනයට අනුව 2017 දී මිලියන 82.0ක් වූ දියවැඩියා රෝගීන් සංඛ්‍යාව 2045 වන විට ආසන්න වශයෙන් දෙගුණයක් දක්වා එනම් මිලියන 151.4 දක්වා ඉහළ යාමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී (International Diabetes Federation, 2017). 2012 දී ලොව මිලියන 56ක් වූ මරණ සංඛ්‍යාවෙන් සියයට 68ක් එනම්, මිලියන 38ක් බෝ නොවන රෝග හේතුවෙන් සිදුවූ මරණ වේ. එයින් සියයට 40ක් අඩු වයස් මරණ (premature death) ය. එම මරණ අතුරින් තුනෙන් දෙකක් එනම් මිලියන 28ක් සහ අඩු වයස් මරණවලින් සියයට 82ක් ම අඩු අදායම් සහ මධ්‍යම මට්ටමේ ආදායම් සහිත රටවලින් වාර්තා වීම කැපී පෙනේ (Abeyaratne & Karunasena, n.d).

ශ්‍රී ලංකාවේ තත්ත්වය විමසා බැලීමේ දී වසර 2001 දී ශ්‍රී ලංකාවේ මරණ සංඛ්‍යාවෙන් සියයට 71ක් බෝ නොවන රෝග නිසා සිදු වී ඇති අතර, සංවර්ධිත රටවලට වඩා එය සියයට 20-30ක වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි (Ministry of Health Care and Nutrition, 2009; සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, 2010; Ministry of Health, 2016). 2012 වසරේ සමස්ත මරණ සංඛ්‍යාවෙන් සියයට 75ක් බෝ නොවන රෝග නිසා සිදු ව ඇති බවට වන වාර්තා (Ministry of Health, Nutrition and indigeniuos Medicine, 2015) අනුව මෙම තත්ත්වයේ වර්ධනය වඩාත් පැහැදිලි වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ ආයු අපේක්ෂණ අවුරුදු 74.9ක් වුව ද, සෞඛ්‍යවත් ආයු අපේක්ෂණ කාලය අවුරුදු 67ක් වීමෙන් ගම්‍ය වන්නේ දිගු කාලයක් ජීවත් වන අය බෝ නොවන රෝග නිසා විවිධ ආබාධිත තත්ත්වයෙන් ජීවත් වන බවයි (Senarathne and Mendis, 2018). ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන (World Health Organization, 2014) දත්ත අනුව, ප්‍රධාන බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ව ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත මරණ සංඛ්‍යාවෙන් සියයට 47ක් ම හෘදයාබාධ, හෘද රෝග සහ දියවැඩියාව යන රෝගවලින් ද, සියයට 10ක් පිළිකා රෝගයෙන් ද, සියයට අටක් ශ්වසන රෝග නිසා ද, සියයට 11ක් අනෙකුත් බෝ නොවන රෝග ද නිසා ද සිදු ව ඇත. මෙම තත්ත්වය සෑම වයස් ව්‍යුහයකින් ම පිළිබිඹු වීම අවධානයට යොමු විය යුතු තත්ත්වයකි.

බෝ නොවන රෝගවල සීඝ්‍ර ව්‍යාප්තිය හා සබැඳි අවදානම් සාධක ගණනාවකි. ශ්‍රී ලංකා දියවැඩියා සහ හෘද වාහිනී රෝග සම්බන්ධ ව්‍යාපෘතිය පෙන්වා දෙන පරිදි බෝ නොවන රෝග ව්‍යාප්තිය කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක විකරණීය නොවන අවදානම් සාධක (Non modifiable risk factors), පරිවෘත්තීය අවදානම් සාධක (Metabolic risk factors) සහ චර්යාත්මක අවදානම් සාධක (Behavioral risk factors) වශයෙන් ක්ෂේත්‍ර තුනකි. විකරණීය නොවන සාධක අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ වයස අවුරුදු 60ට වැඩි ජනගහනයෙන් සියයට 55.2ක් ද, වයස අවුරුදු 20ට වැඩි ජනගහනයෙන් සියයට 25ක් ද, බෝ නොවන රෝගවලින් පෙළෙන්නන් වන අතර එය සමස්ත ජනගහනයෙන් සියයට 17.8 ක් වීම අවධානයට යොමු විය යුතු කරුණකි. පරිවෘත්තීය

සාධකවලට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ රුධිරයේ අධික සීනි සංයුතිය සියයට 7.4ක් ද, අධි රුධිර පීඩනය සියයට 26.7ක් ද, තරබාරුව සියයට 29ක් ද, රුධිරයේ කොලොස්ටරෝල් ඉහළ යාම සියයට 23.7ක මට්ටමේ ද පවතින බව වාර්තා වේ. චර්යාත්මක අවදානම් සාධක ලෙස ප්‍රමාණවත් නොවන පළතුරු සහ එළවළු පරිභෝජනය සියයට 72.5, මධ්‍යසාර භාවිතය සියයට 34.8, ප්‍රමාණවත් නොවන ශාරීරික ව්‍යායාම සියයට 30.4ක් සහ දුම්පානය සියයට 15ක් ද වන බව අනාවරණය වේ (Abeyaratne & Karunasena, n.d).

වෙනස් වන ජීවන රටාව සහ පරිසරයෙන් ඇති කරන බලපෑමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දුම්පානය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර පාන පරිභෝජනය, ප්‍රමාණවත් නොවන ශාරීරික ව්‍යායාම වැනි කරුණු බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම් සාධක කෙරෙහි ඇති මෙම නැඹුරුව වර්ධනයට හේතු වී තිබේ (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, 2010; Ministry of Health, 2016). මෙම පසුබිමෙහි අධික බර සහ තරබාරුව, රුධිරයේ සීනි අනුපාතිකය ඉහළ යාම, අධි රුධිර පීඩනය, රුධිරයේ කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම මෙන් ම අහිතකර ආහාර, ප්‍රමාණවත් නොවන ශාරීරික ව්‍යායාම, දුම්කොළ හා දුම්වැටි සහ මත්පැන් භාවිතය යන චර්යාමය සාධක සෞඛ්‍ය අංශ මගින් සුවිශේෂ ව අවධාරණය කොට ඇත. එම සාධකවල පාලනයේ අවශ්‍යතාව මතු කර තිබේ (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, 2010; Ministry of Health 2016; අබේරත්න, සහ කරුණාසේන, වර්ෂය රහිත; World Health Organization, 2017; Senarathne & Mendis, 2018).

මෙවැනි අවදානම් සහ අභියෝගාත්මක තත්ත්ව පුද්ගල සෞඛ්‍යයට, සමාජ සෞඛ්‍යයට මෙන් ම රටේ සංවර්ධනයට ද ප්‍රතිශේධාත්මක බලපෑමක් එල්ල කරයි. පවුල් කුටුම්භයේ මෙන් ම රටක සංවර්ධනයේ ක්‍රියාකාරී පාර්ශ්වකරුවකු වීමට හැකි වන්නේ පුද්ගලයා කායික ව මෙන් ම මානසික ව නිරෝගිමත් වන්නේ නම් පමණි. නමුත් රෝගී පුද්ගලයා යනු තමාට, පවුලට, මෙන් ම රටට ද අනවශ්‍ය බරකි. මෙම පසුබිමෙහි බෝ නොවන රෝග අවම කිරීම කෙරෙහි සියලු පාර්ශ්ව අවධානය යොමු කිරීම අනිවාර්ය අවශ්‍යතාවකි. එබැවින් මේ සම්බන්ධ ව විධිමත් පරිදි අධ්‍යයනය කිරීම පර්යේෂණ ප්‍රස්තුතයක් ලෙස හඳුනා ගත හැකි ය.

1.2 බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ව පාසල් සිසුන් හා සබැඳි පසුබිම

බෝ නොවන රෝගවල සීඝ්‍ර ව්‍යාප්තිය සහිත පසුබිමෙහි පාසල් මට්ටමින් බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ව පවත්නා තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. දෛනික ආහාර රටා, පවුලේ සාමාජිකයින් සංඛ්‍යාව හා පවුලේ ආර්ථික පසුබිම, බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධ අවදානම් සාධකයක් වන අධික බර සහ අධික තරබාරුව කෙරෙහි බලපාන ප්‍රබල සාධක ය (Lokeesa, Jositha, Kisokan, and Namonithy, 2015). මඩකලපුව දිස්ත්‍රික්කයේ පහ ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ පෝෂණ මට්ටම පිළිබඳ ව කළ අධ්‍යයනයකට අනුව නාගරික ප්‍රදේශවල සිසුහු අධික බර සහ තරබාරුවෙන් ද, ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල සිසුහු බර අඩුකමින් ද පෙළෙති (Lokeesa, Jositha, Kisokan., and Namonithy, 2015). මෙම අධ්‍යයන අනාවරණ පදනම් ව පාසල තුළ අතිරේක පෝෂණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙන් ම සිසුන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳ ව සිසුන්, දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් දැනුවත් කිරීමේ වැඩපිළිවෙළක අවශ්‍යතාව මතු කරයි. එසේ ම පර්යේෂණ

අනාවරණ පදනම් ව ද නියමිත මට්ටමට වඩා අඩු බරක් සහිත සිසුන් සම්බන්ධ වැඩිදුර අවධානයක් යොමු කිරීමේ අවශ්‍යතාව හා එවැනි කාණ්ඩ සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර පුහුණු වැඩසටහන් ඉලක්ක කරගත් මැදිහත්වීමේ ක්‍රියාමාර්ගවල අවශ්‍යතාව අවධාරණය කරයි (Perera, et al, 2007). කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපයේ අවුරුදු 14-15 අතර යොවුන් වියේ පාසල් සිසුන් සම්බන්ධයෙන් කළ පාසල් පාදක හරස්කඩ අධ්‍යයනයට අනුව කොළඹ අධ්‍යාපන කලාපයේ ද අධික බර හා තරබාරුව පිළිබඳ ගැටලුව සියයට 10.8ක මට්ටමක පවතී (Hettiarachchi., Jayatissa., Wickramasinghe., and Wijewardena, 2018). ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත තත්ත්වය සැලකීමේ දී පාසල් සිසුන්ගෙන් සියයට පහත් හයත් අතර පිරිසක් අධික බරින් යුතු ය (World Health Organization, 2017). ඒ අනුව අධික බර හා තරබාරුව සිසුන් තුළ පවතින පොදු සෞඛ්‍යය ගැටලුවක් ලෙස අවධානය යොමු කළ යුතු තත්ත්වයකි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව ආශ්‍රිත පුරුදු සහ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි දැනුම පිළිබඳ ව අවුරුදු 17-19 අතර සිසුන් ඇසුරින් කරන ලද අධ්‍යයනයේ දී පාසල් විෂයමාලාව හා සබැඳි සාධක සහ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ව සිසු දැනුම අතර ඇති සබඳතාව මතු කර යි (Gamage & Jayawardana, 2017). කෙසේ නමුත් බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ව සිසුන් තුළ සාමාන්‍ය අවබෝධයක් පැවතිය ද ආහාර පුරුදු, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල අවශ්‍යතාව, දුම්පානය හා මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකීම පිළිබඳ ව ප්‍රායෝගික දැනුම ප්‍රගුණ කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් පවතී (Senadheera, Bandara, Sewwandi, and Fernando, 2018). විශේෂයෙන් ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල අධ්‍යාපන පොදු සහතික පත්‍ර උසස් පෙළ පිරිමි සහ ගැහැණු යන දෙපාර්ශ්වයේ ම යොවුන් ජනගහනයට බෝ නොවන රෝග සහ ඒවාට බලපාන හේතු සහ දීර්ඝ කාලීන බලපෑම් පිළිබඳ අධ්‍යාපනයෙන් දැනුවත්භාවයක් ලබා දීම අවශ්‍ය ය. මාධ්‍ය මගින් ද බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ව දැනුවත් කිරීමේ වැදගත්කම හා සංවේදී බව ඇති කිරීමේ අවශ්‍යතාව පවති යි (Hirimuthugoda et al, 2015).

සිසුන්ගේ සීනි අන්තර්ගත බීම පරිභෝජනය හඳුනා ගැනීම අරමුණු කරගත් හරස්කඩ අධ්‍යයනයකට අනුව, පාසලේ ආපන ශාලාවෙන් හා පාසලෙන් පිටත දී සීනි අන්තර්ගත පාන කෙරෙහි සිසුන් යොමුව ඇති බැවින්, බීම වර්ගවල සීනි අන්තර්ගත ප්‍රමාණය පිළිබඳ වර්ණ කේතගත කිරීම සහ කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සඳහා අඩු බදු අය කිරීමේ ක්‍රියා මාර්ගයට යොමු වීමේ අවශ්‍යතාව ද අවධාරණය කරයි (Mahindadasa & Silva, 2018). මීට අතිරේක වශයෙන් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ දී යෞවනයින්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය නොසලකා හැරීම හෝ ප්‍රමාණවත් අවධානයක් යොමු නො කිරීම සෞඛ්‍යවත් යොවුන් පරපුරක් බිහිකිරීමේ ලා පවතින ප්‍රබල බාධාවක් ලෙස සුවිශේෂ ව අවධානය යොමු කළ යුතු තත්ත්වයකි (Perera et al, 2007).

මෙවන් පසුබිමක ශ්‍රී ලංකාවේ බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ගැටලුව අවම කර ගැනීමේ ක්‍රියා මාර්ග හඳුනා ගැනීම, දැනුවත් කිරීම මෙන් ම ක්‍රියාත්මක කිරීම කෙරෙහි යොමු වීමේ දැඩි අවශ්‍යතාව ද දැඩිව මතු වේ. බෝ නොවන රෝග ව්‍යාප්තිය වැළැක්වීම සහ පාලනය සඳහා

අධ්‍යාපනයට පැවරෙන භාරදූර කාර්ය ඉටු කර ගැනීමෙහි ලා යොදා ගත හැකි ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාරය වන්නේ පාසලේ විෂයමාලාව යි. ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනය ක්‍රියාත්මක 1 - 11 ශ්‍රේණිවල විෂයමාලාවෙහි මේ සඳහා සෘජුව ආමන්ත්‍රණය කළ හැකි වන්නේ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ විෂය අන්තර්ගතයෙනි. ඒ අතුරින් ද්විතීයික අංශයේ හය සිට නවය දක්වා වූ ශ්‍රේණිවල සියලු ම සිසුන්ට අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අන්තර්ගතය ප්‍රමුඛ වේ.

1. 3 ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීම

වර්ෂ 1964 දී නිකුත් කළ අධ්‍යාපන ධවල පත්‍රිකාවට අනුව කනිෂ්ඨ අංශයේ විෂයමාලාවේ සාමාන්‍ය විද්‍යාව විෂයය යටතේ සෞඛ්‍ය විද්‍යාව ක්‍රියාත්මක වූ අතර, ශාරීරික අධ්‍යාපනය වෙන ම විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක විය. 1972 අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ මගින් එකෙක් වෙන් වෙන් ව ක්‍රියාත්මක වූ මෙම විෂය දෙක සංකලනය කරමින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය වශයෙන් විෂයය හඳුන්වා දෙන ලදි (අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය, 1972). ඒ අනුව ශාරීරික වර්ධනය, පරිසරයේ පවිත්‍රතාව සහ ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීම පිළිබඳ න්‍යායික දැනුම සහ ව්‍යායාම, මෙන් ම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයේ වැදගත්කම, ශාරීරික සංවර්ධනය සඳහා වන පුරුදු ලබා දීම අපේක්ෂා කෙරිණි. 1978 අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ යෝජනා අනුව චක්‍රලේඛ අංක 506/298 යටතේ සෞඛ්‍යය වශයෙන් වෙන ම විෂයයක් හඳුන්වා දෙන ලදි. ශාරීරික අධ්‍යාපනය එම විෂයමාලාවේ අන්තර්ගත නොවිණි (ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, 2013). 1981 අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ යටතේ ද සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයක් වශයෙන් නිර්දේශ විය.

1998 අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ අනුව කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙසත්, 10 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා වෛකල්පිත විෂයයක් ලෙසත් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ක්‍රියාත්මක ය. ජාතික අධ්‍යාපන අරමුණු අතර සිව් වන අරමුණ වශයෙන් දක්වා ඇති පුද්ගලයින්ගේ මානසික හා ශාරීරික සුව සම්පත සහ මානව අගයයන්ට ගරු කිරීම මත පදනම් වූ තිරසර ජීවන ක්‍රමයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම (ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, 2013) යන්න සෘජුව ම සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය හා සම්බන්ධ වන්නකි. එමෙන් ම ජාතික අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා මූලික පදනම ලෙස සලකමින් හඳුන්වා දී ඇති මූලික නිපුණතා හතෙහි තෙවැනි නිපුණතාව වන පරිසරයට අදාළ නිපුණතාව හා හය වැනි නිපුණතාව වන ක්‍රීඩාව හා විවේකය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ නිපුණතා දෙක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය සමග සමීප සබඳතාවක් පවතී.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය හඳුන්වා දෙන හය වන ශ්‍රේණියේ එම විෂය අන්තර්ගතය හුදු දැනුම් ක්ෂේත්‍රය පුළුල් කිරීම පමණක් නොව, හිතකර සෞඛ්‍ය පුරුදු වර්ධනය කිරීම මෙන් ම ඉදිරි ශ්‍රේණි සඳහා වූ විෂය අන්තර්ගතයට අවශ්‍ය මූලික පදනම ලබා දීම ඉලක්ක කර සංවිධානය වී තිබේ (ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, 2013). මේ අනුව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අන්තර්ගතය 1998 සිට 2015 දක්වා සුවිශේෂ නිපුණතා 11ක් යටතේ සම්පාදනය විය. කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා අනිවාර්ය විෂයයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය, 2015 සිට විෂයය නිපුණතා දහයක් මත පදනම් ව සංවර්ධනය කර

තිබේ. එම නිපුණතාවලට අදාළ නිපුණතා මට්ටම් අනුව, එක් එක් ශ්‍රේණියේ දී අදාළ නිපුණතාව ලබා දීමට යෝග්‍ය පරිදි විෂය නිර්දේශය සංවර්ධනය කර තිබේ. මෙම නිපුණතා දහය යටතේ හය සිට නවය දක්වා ශ්‍රේණිවල දී විෂය අන්තර්ගතය ක්‍රමයෙන් පුළුල් හා ගැඹුරු වන සේ සිරස් ව්‍යාප්තියක් මත පදනම් ව සංවිධානය වී ඇත. එම නිපුණතා දහය, හය සිට නවය දක්වා ශ්‍රේණිවලට පොදු වන අතර ඒ එක් එක් නිපුණතාව යටතේ වන නිපුණතා මට්ටම් ඒ ඒ ශ්‍රේණියට ගැලපෙන පරිදි ඇතුළත් කර තිබේ (ඇමිණුම 1). උක්ත නිපුණතා දහය මත පදනම් ව කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සකස් ව ඇති අතර ඊට සමාගාමී ව ඒ ඒ ශ්‍රේණි සඳහා විවිධ මාතෘකා යටතේ (ඇමිණුම 2) පෙළපොත් සම්පාදනය වී තිබේ. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයමාලාවේ දහ වන නිපුණතාව යටතේ හත ශ්‍රේණියේ දී "යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි" යන 10.2 නිපුණතා මට්ටමේ දී බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් ඍජු ව ආමන්ත්‍රණය කරයි. මෙම පසුබිම පාසල් පද්ධතියේ ක්‍රියාත්මක වුව ද ප්‍රායෝගික තලයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම ක්‍රමානුකූල ව ඉහළ යන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන අනාවරණ අනුව තහවුරු වේ (World Health Organization, 2017; Hettiarachchi et al, 2018).

2. 0 පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මූලික වශයෙන් ලේඛන පදනම් ව කළ පර්යේෂණය ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් සංධාර විශ්ලේෂණයට ලක් කරමින් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය හඳුනා ගැනීමට යොමු වූවකි.

2.1 පර්යේෂණ ගැටලුව

ශ්‍රී ලංකාවේ රජයේ පාසල් පද්ධතියේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය සියලු ම සිසුන්ට අනිවාර්ය විෂයකි. එම විෂය නිර්දේශය මගින් බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත්භාවයක් ලබා දීම අපේක්ෂිත සංකල්පයක් වුව ද, ශ්‍රී ලංකාවේ බෝ නොවන රෝග ව්‍යාප්තිය හා ඒ ආශ්‍රිත ව සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව ක්‍රමික ව ඉහළ යාමේ ප්‍රවණතාවක් දැකිය හැකි ය (සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, 2010; Ministry of Health 2016; (Abeyaratne & Karunasena, n.d).

මෙම පසුබිමෙහි කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල දැනට ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අන්තර්ගතයේ බෝ නොවන රෝග හා සම්බන්ධ සංකල්ප ඇතුළත් ව ඇති ආකාරය කෙසේ ද යන්න අධ්‍යයන ගැටලුව විය. ඒ අනුව පහත සඳහන් සුවිශේෂ අරමුණු ඔස්සේ අධ්‍යයනය සැලසුම් කරන ලදි.

2.2 සුවිශේෂ අරමුණු

1. සාහිත්‍ය මත පදනම් ව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා යෝග්‍ය උපකරණයක් සංවර්ධනය කිරීම

2. සංවර්ධිත උපකරණය භාවිතයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා නිර්දේශිත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
   - ගුරු මාර්ගෝපදේශවල
   - පෙළපොත්වල

   විෂය අන්තර්ගතයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය හඳුනා ගැනීම

3. ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි සඳහා දැනට ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ විෂය අන්තර්ගතය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ සඳහා අවශ්‍ය නිර්දේශ ලබා දීම.

2.3 පර්යේෂණ උපකරණය සංවර්ධනයේ පදනම

ලේඛන පදනම් ව කළ මෙම අධ්‍යයනය සඳහා ජාතික හා ජාත්‍යන්තර ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන ප්‍රකාශන, සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනයට අදාළ විෂය නිර්දේශ, පෙළපොත්, විෂයය සම්බන්ධයෙන් විදේශීය හා දේශීය වශයෙන් පළ වී ඇති ලේඛන, විවිධ ප්‍රකාශන, පර්යේෂණ ලිපි, නිබන්ධන, ඇගයීම් වාර්තා හා වෙනත් අදාළ ලේඛන ආශ්‍රයෙන් මූලාශ්‍ර රැස් කර ගන්නා ලදි.

බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යයනයේ පදනම සඳහා වන විෂය පථය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ බෝ නොවන රෝග යන්න පිළිබඳ නිර්වචනය පදනම් කර තෝරා ගැනිණි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වර්ගීකරණයට අනුව බෝ නොවන නිදන්ගත (දුස්සාධ්‍ය) රෝග කෙරෙහි බලපෑම් කරන ප්‍රධාන අවදානම් සාධක හතරකි (Ministry of Health Care and Nutrition, 2009; සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය, 2010; World Health Organization, 2017; 2018$_a$). මෙම අවදානම් සාධක ලෙස

01) දුම්පානය

02) සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන ආහාර

03) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නොමැති වීම

04) මත්පැන් පානය

යන සාධක හඳුනා ගත් අතර මීට අමතර ව අනෙකුත් අවදානම් සාධක ලෙස ආතතිය හා වායු දූෂණය යන සාධක ඉදිරිපත් ව තිබේ. ඒ අනුව බෝ නොවන රෝගවලට බලපාන අතුරු සාධකයක් ලෙස මානසික සෞඛ්‍යය හඳුනා ගත් අතර ආතතිය යන්න මානසික සෞඛ්‍යය යන තේමාවේ ගැඹුරින් හදාරයි.

ඒ අනුව මෙම අධ්‍යයනයේ දී බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ව කරුණු අධ්‍යයනය සඳහා පදනමක් ලෙස ඉහත දක්වා ඇති අවදානම් සාධක සහ ඒ හා සබැඳි සංකල්ප, විෂය කරුණු, අදහස්, මූලධර්ම කෙරෙහි අවධානයට යොමු කර අධ්‍යයනයට අවශ්‍ය පදනම ගොඩ නගා ගන්නා ලදි.

ප්‍රකාශිත ලේඛන මත පදනම් වූ මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය මත ක්‍රියාත්මක කළ අධ්‍යයනයේ උපකරණ සංවර්ධනය සඳහා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හා ශ්‍රී ලංකාවේ බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් වන ලේඛන ද ඇතුළත් ව තෝරා ගත් රටවල් පහක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ ඇසුරින් අධ්‍යයනයේ මූලාශ්‍ර ලබා ගන්නා ලදි. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය, ඕස්ට්‍රේලියාව, නවසීලන්තය, තායිලන්තය, ඉන්දියාව, එලෙස තෝරා ගත් රටවල් වේ. ඇමෙරිකාව, ඕස්ට්‍රේලියාව හා නවසීලන්තය යන රටවල් සංවර්ධිත රටවල් ලෙස හඳුනාගෙන තිබීමත්, තායිලන්තය හා ඉන්දියාව සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් ලෙස කාණ්ඩ ගත කර තිබීමත් පදනම් ව එම රටවල් තෝරා ගැණින. මීට අමතර ව බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ සංඛ්‍යා ලේඛන විශ්ලේෂණයට අනුව ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ඉහළ මරණ අනුපාතයක් පෙන්වන රටක් වන අතර, නවසීලන්තය හා ඕස්ට්‍රේලියාව බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් පහළ මරණ අනුපාතයක් පෙන්වන රටවල් වේ. එමෙන් ම ඉන්දියාව හා තායිලන්තය යන රටවල් ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භයට ගැළපෙන රටවල් වීම හා බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් තායිලන්තය අඩු මරණ අනුපාතයක් පෙන්වන රටක් වන අතර, ඉන්දියාව ඉහළ මරණ අනුපාතයක් පෙන්වන රටක් (World Health Organization, 2016; 2018$_b$) වීම යන කරුණු සැලකිල්ලට ගැණින.

2.4 තෝරා ගත් රටවල බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි වන අවදානම් සාධක සමග සංකල්පීය සබඳතාවක් පෙන්වන ක්ෂේත්‍ර

2.4.1. තායිලන්තය

තායිලන්ත අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය 2011 සිට අදියර කිහිපයක් යටතේ සියලු ම ශ්‍රේණි ආවරණය වන ලෙස 1-11 දක්වා ක්‍රියාත්මක විෂයමාලාව මූලික නිපුණතා පහක් මත පදනම් ව සංවර්ධනය කර ඇත. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය එරට විෂයමාලාවේ හර විෂය ක්ෂේත්‍ර අටෙන් එක් විෂය ක්ෂේත්‍රයකි. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ප්‍රධාන අරමුණ පුද්ගල, පවුල හා ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය ශක්තිමත් කිරීම පවත්වා ගැනීම මෙන් ම තිරසර සංවර්ධනය සඳහා වූ ගුණාත්මක ජීවිතයක් ස්ථාපිත කිරීම යි. ඒ අනුව තායිලන්තයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය ඉගෙනුම්ලාභියාගේ ජීවිත පැවැත්මට අදාළ න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාර ශක්තිමත් කිරීමත්, ශාරීරික අධ්‍යාපනය, ක්‍රීඩා, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික, චිත්තවේගීය, සමාජ හා බුද්ධිමය සංවර්ධනයට අදාළ වූ සම්මිශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්වලට සම්බන්ධ කිරීමත් අපේක්ෂිත ය.

උක්ත අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම ඉලක්ක ගතව තායිලන්තයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය ප්‍රධාන තේමා පහක් පදනම් කර ගනිමින් නිපුණතා සංවර්ධනය උදෙසා සංවර්ධනය කර ඇති ආකාරය 1 වන වගුවෙන් පැහැදිලි වේ.

1 වන වගුව. තායිලන්තයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ප්‍රධාන තේමා සහ නිපුණතා

තේමාව	**නිපුණතාව**
මානව වර්ධනය හා සංවර්ධනය	මානව වර්ධනයේ හා සංවර්ධනයේ ස්වභාවය හඳුනා ගනියි
ජීවිතය සහ පවුල	ජීවන කුසලතා හා මූලික ලිංගික අධ්‍යාපනය සහ පෞද්ගලිකත්වය, පවුල හඳුනා ගනිමින් අගය කරයි
චලන, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා සහ තායිලන්ත හා අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, සහ ක්‍රීඩා ඇසුරින් චාලක කුසලතා වර්ධනය කර ගනී. ක්‍රීඩාවේ සදාචාරාත්මක බව නීති ගරුක බව, ස්වයං ශික්ෂණය, තරගකාරිත්වය හා සෞන්දර්යාත්මක බව ප්‍රගුණ කිරීමෙහි ලා ක්‍රීඩා, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි
සෞඛ්‍ය සුරක්ෂිත බව හා රෝගවලින් වැළකීම	සෞඛ්‍යමත් බව පවත්වා ගැනීම සඳහා රෝගවලින් වැළකීම හා සෞඛ්‍යමත් පුරුදු ශක්තිමත් කිරීම අගය කරයි
සුරක්ෂිත ජීවිතයක්	ඇබ්බැහිවීමෙන් තොර වූ ප්‍රමිතිගත ඖෂධ භාවිතයට යොමු වූ සෞඛ්‍යවත් චර්යාවලට අනුගත වෙයි

තායිලන්ත සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ උක්ත ප්‍රධාන තේමා අතරින් සෞඛ්‍ය සුරක්ෂිත බව හා රෝගවලින් වැළකීම, සුරක්ෂිත ජීවිතයක්, සහ චලන, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා සහ තායිලන්ත හා අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා යන තේමා තුන, අධ්‍යයනයේ දී බෝ නොවන රෝග හා සෘජු ව සම්බන්ධිත අවදානම් සාධක ජය ගැනීම ආමන්ත්‍රණය කෙරෙන විෂය අන්තර්ගතයක් සහිත තේමා (ඇමුණුම 03) ලෙස හඳුනා ගන්නා ලදි (Ministry of Education, 2008).

2.4.2. ඉන්දියාව

පාසල් වියේ විවිධ මට්ටමේ සිසුන්ගේ ශාරීරික, මනෝ සමාජීය හා මානසික අපේක්ෂණ මුල් කර ගනිමින් ඉන්දියාවේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය, ශිෂ්‍ය සංවර්ධනය ඉලක්ක කර ගත් අවශ්‍යතා පාදක ප්‍රවේශයකින් ගොඩ නැගී ඇත. ඒ අනුව සම්පාදිත

මෙම විෂයයේ ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ ප්‍රාථමික, ද්විතීයික හා ජ්‍යෙෂ්ඨ ද්විතීයික මට්ටම්වල දී න්‍යායාත්මක හා ප්‍රායෝගික ව්‍යවහාර, ඇසුරින් සිසුන් තුළ විෂයය හා සබැඳි සංකල්ප සමෝධානිත ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ අවබෝධය, ප්‍රතිජනනාත්මක ආකල්ප හා අගයන් මෙන් ම කුසලතා හා හැසිරීම් සංවර්ධනය කිරීම ය. අනෙකුත් සමීප විෂය වන පරිසර විද්‍යාව, විද්‍යාව, සමාජ විද්‍යාව යන විෂය සමග සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය සම්බන්ධ වුව ද ස්වාධීන විෂයයක් ලෙස සංවර්ධනය කිරීමට ඉන්දියාව අවධානය යොමු කර තිබේ. එමෙන් ම පාසල් දිවා ආහාර වැඩපිළිවෙළ යෞවන සෞඛ්‍යය හා මානසික සෞඛ්‍යය යන ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් ව සම්පාදිත ය.

උක්ත ප්‍රධාන අරමුණ ඉටු කර ගැනීම සඳහා සුවිශේෂ අරමුණු දහයක් මත සම්පාදිත විෂය නිර්දේශය පුළුල් තේමා හයක් මත පදනම් ව ඇත. එම ප්‍රධාන තේමා හය අතරින් ආහාර හා පෝෂණය, මිනිස් සිරුර හා ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය, අන්තර් සබඳතා සහ සමාජීය සෞඛ්‍යය, පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වෘත්තීය හා නායකත්ව අපේක්ෂණ යන තේමා යටතේ වන විෂය අන්තර්ගතය, බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම ආමන්ත්‍රණය කෙරෙන විෂය අන්තර්ගතයක් සහිත තේමා (ඇමුණුම 03) ලෙස හඳුනා ගත හැකි ය (Department of Educational Social Sciences and Humanities, National Council of Educational Research and Training Sri Aurobindo Marg (n.d).

2.4.3. නවසීලන්තය

නවසීලන්ත විෂයමාලාවේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය සෞඛ්‍යය, ශාරීරික අධ්‍යාපනය, මෙන් ම ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව යන විෂය තුනෙහි අරමුණු ඒකාබද්ධ ව සැකසුණු අරමුණුවලින් සමන්විත ය. එමගින් සිසුන්ගේ දැනුම, කුසලතා, ආකල්ප, පෙළඹුම යන ක්ෂේත්‍ර පෝෂණය කිරීමෙන් පෞද්ගලික යහපැවැත්ම, අන්‍යයන්ගේ යහපැවැත්ම සහ සමාජ යහපැවැත්ම සඳහා වූ තීරණ මෙන් ම ව්‍යවහාර සංවර්ධනය යන මූලික අරමුණු හතරක් පදනම් ව සකස් වී තිබේ. මෙහි දී විෂය අන්තර්ගතය

- පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය, ශාරීරික වර්ධනය පවත්වා ගැනීමට සහ සංවර්ධනය සඳහා වූ දැනුම, අවබෝධය, කුසලතා සහ ආකල්ප සංවර්ධනය
- චාලක කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා වූ චලන සහ ඒ ආශ්‍රිත දැනුම, අවබෝධය මෙන් ම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් උදෙසා වන ප්‍රතිජනනාත්මක ආකල්ප සංවර්ධනය
- අනෙක් අය සමග අන්තර්ක්‍රියා සහ සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කිරීම සඳහා වූ අවබෝධය, කුසලතා සහ ආකල්ප සංවර්ධනය
- වගකීම් හා විචාරාත්මක ක්‍රියාකාරකම් මගින් සෞඛ්‍යවත් ප්‍රජාවක් මෙන් ම පරිසරයක් නිර්මාණයෙහි ලා වගකීම් සහිත වූ සහ විචාරාත්මක වූ ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ වන දායකත්වය

වැඩි දියුණුව සඳහා අරමුණු 1 - 8 දක්වා වූ මට්ටම් අටක් ඔස්සේ සහ යථෝක්ත මූලික සංකල්ප හතර වන පෞද්ගලික යහපැවැත්ම, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය, සමාජ පාරිසරික පර්යාවලෝකය සහ ආකල්ප හා අගයයන් මත පදනම් ව ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර හතක් යටතේ සැලසුම් කර තිබේ.

ප්‍රධාන තේමා හතක් යටතේ සංවර්ධිත නවසීලන්තයේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය අන්තර්ගතයෙහි ආහාර හා පෝෂණය, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා අධ්‍යයනය, එළිමහන් අධ්‍යාපනය, මානසික සෞඛ්‍යය යන තේමා හතරෙහි අන්තර්ගතය බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි ප්‍රධාන අවදානම් සාධක මග හැරවීමට වැඩි අවස්ථා සහිත වැඩි විෂය අන්තර්ගතයක් (ඇමුණුම 03) සහිත තේමා ලෙස හඳුනා ගන්නා ලදි (Ministry of Education, 1999; 2007).

2.4.4. ඇමෙරිකාව

ඇමෙරිකාවේ වොෂිංටන් ප්‍රාන්තයේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය සහ ශාරීරික අධ්‍යාපනය වෙන් වෙන් විෂය දෙකක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සාධක රැසක් ඍජු ව සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය විෂයය සමග සම්බන්ධ වන බැවින් මෙහි දී විග්‍රහයට ලක් කෙරෙනුයේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය විෂයය අන්තර්ගතය පමණි. ඇමෙරිකාවේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ අර්ථවත්වූත්, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඉලක්ක ගත වූත්, දැනුම හා කුසලතා මෙන් ම සෞඛ්‍යවත් ජීවන පැවැත්මක් සිසුන්ට සාක්ෂාත්කරණයෙහි ලා අවශ්‍ය සුසාධ්‍යකරණ අවස්ථා සම්පාදනයෙන් සෞඛ්‍ය සාක්ෂරතාවෙන් පරිපූර්ණ සිසුවෙකු බිහි කිරීම යි. ඒ අනුව පූර්ව පාසලේ සිට 12 ශ්‍රේණිය දක්වා සම්පාදනය වී ඇති සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය විෂය නිර්දේශයේ ප්‍රධාන තේමා අතරින් සුවතාව, පෝෂණය, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අනිසි භාවිතය, මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍යය යන තේමා හඳුනා ගත් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අවදානම් සාධක සමඟ වැඩි සබඳතාවක් සහිත අන්තර්ගතයක් පවතින ප්‍රධාන තේමා (ඇමුණුම 03) ලෙස පෙන්වා දිය හැකි ය (Superintendent of Public Instruction, 2016).

2 වන වගුව. ඇමෙරිකාවේ වොෂිංටන් ප්‍රාන්තයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අන්තර්ගතයක් සහිත බවට හඳුනා ගත් තේමා සහ ඒ යටතේ අන්තර්ගත ප්‍රධාන මාතෘකා (පූර්ව පාසල - 12 ශ්‍රේණිය)

ප්‍රධාන තේමා	ප්‍රධාන මාතෘකා
සුවතාව	• සෞඛ්‍යය පිළිබඳ මාන • සනීපාරක්ෂාව • රෝග නිවාරණය • ස්වස්ථතාවට වන බලපෑම් • වලංගු තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශ වීම • සන්නිවේදනය • තීරණ ගැනීම • ඉලක්ක සකස් කිරීම
පෝෂණය	• ආහාර හා ආහාර කාණ්ඩ • ආහාර නිසා ඇති වන රෝගවලින් වැළකීම • පාන වර්ග • පෝෂණ සැලසුම් • ලේබල් සාක්ෂරතාව • කැලරි ලබා ගැනීම හා වැය කිරීම
මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අනිසි භාවිතය	• භාවිතය හා අනිසි භාවිතයේ නීතිමය ප්‍රතිවිපාක • බලපෑම් • වැළැක්වීම • ප්‍රතිකාර
මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍යය	• ආත්ම අභිමානය • සෞඛ්‍ය - පුද්ගල මාන • ආතති කළමනාකරණය • හැඟීම් ප්‍රකාශනය • හිරිහැර, බිය ගැනීම හා බිය ගැන්වීම • හැඟීම් හා මානසික සහ සෞඛ්‍ය චර්යා

ඇමෙරිකාවේ වොෂිංටන් ප්‍රාන්තයේ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන විෂයයේ ප්‍රධාන තේමා හයෙන් බෝ නොවන රෝග ජය ගැනීමට සෘජුව සම්බන්ධ වන සුවතාව, පෝෂණය, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා අනිසි භාවිතය, සහ මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍යය යටතේ වන ප්‍රධාන මාතෘකා සහ විෂය අන්තර්ගතය පිළිබඳ ව උපකරණ සැකසීමේ දී අවධානයට ගෙන ඇත.

2.4.5. ඕස්ට්‍රේලියාව

පදනම් වර්ෂයේ සිට දහ වන ශ්‍රේණිය දක්වා ක්‍රියාත්මක වන ඕස්ට්‍රේලියාවේ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය පුද්ගල, සමාජීය හා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සහ චලන හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යන ප්‍රධාන ප්‍රමිති දෙක මත පදනම් ව ඇත. එම ප්‍රමිති නැවත අනු ප්‍රමිති තුන බැගින් වන සේ නාභිගත ක්ෂේත්‍ර 12ක් යටතේ සංවිධානය වී ඇත්තේ ශක්ති පාදක නැඹුරුවකින් සහ විමර්ශනාත්මක ඉගෙනුම් ප්‍රවේශයකින් සමන්විත වූ අධ්‍යාපනික මෙන් ම වටිනාකම් තහවුරු කිරීම, සෞඛ්‍ය සාක්ෂරතාව වර්ධනය කිරීම, ඉලක්ක කර ගනිමිනි. මේ සඳහා යෝජිත නාභිගත ක්ෂේත්‍ර 12න් මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය, අහාර හා පෝෂණය, සෞඛ්‍යවත් බව සුරැකීමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම, ක්‍රියාකාරී සුළු ක්‍රීඩා හා ක්‍රීඩා, අභියෝග හා ත්‍රාසජනක ක්‍රීඩා, මූලික චලන ක්‍රියාකාරකම්, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ ක්‍රීඩා, අඛණ්ඩ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ රිද්මයානුකූල හා චලන ප්‍රකාශනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් යන නාභිගත ක්ෂේත්‍ර දහය බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි වන ප්‍රධාන සිව් අවදානම් සාධක හා අතුරු සාධක සමග සංකල්පීය සම්බන්ධතාවක් පෙන්වන අන්තර්ගතයක් සහිත ක්ෂේත්‍ර (ඇමුණුම 03) ලෙස හඳුනා ගත හැකි ය (Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority, 2012; 2016).

තෝරා ගත් රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය අන්තර්ගතයෙහි බෝ නොවන රෝග සමඟ සෘජු ව සම්බන්ධ යැයි හඳුනා ගත් ප්‍රධාන තේමා පිළිබඳ සාරාංශයක් 3 වන වගුවෙන් දැක්වේ.

3 වන වගුව. තෝරා ගත් රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය අන්තර්ගතයෙහි බෝ නොවන රෝග සමඟ ඍජුව සම්බන්ධ යැයි හඳුනා ගත් ප්‍රධාන තේමා

ඉන්දියාව	**තායිලන්තය**	**නවසීලන්තය**	**ඕස්ට්‍රේලියාව**	**ඇමරිකාව**
1. ආහාර සහ පෝෂණය 2. මිනිස් සිරුරු: ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය 3. අන්තර් සබඳතා සහ සමාජීය සෞඛ්‍යය 4. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වෘත්තිය සහ නායකත්ව අපේක්ෂණ	1. සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කිරීම, ධාරිතා සහ රෝගවලින් වැළකීම 2. මානව වර්ධනය සහ සංවර්ධනය 3. තායිලන්තය හා අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා (ශාරීරික අභ්‍යාස, ක්‍රීඩා, චලන)	1. ආහාර සහ පෝෂණය 2. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් 3. මානසික සෞඛ්‍යය 4. ක්‍රීඩා අධ්‍යාපනය 5. එළිමහන් අධ්‍යාපනය	1. මත්පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය 2. ආහාර සහ පෝෂණය 3. සෞඛ්‍යවත් බව සුරැකීමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් 4. මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම 5. සුළු ක්‍රීඩා සහ ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩා 6. අභියෝග සහ ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් 7. මූලික චලන ක්‍රියාකාරකම් 8. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ ක්‍රීඩා (Sports and Games) 9. අඛණ්ඩ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් 10. රිද්මයානුකූල සහ ප්‍රකාශනාත්මක චලන ක්‍රියාකාරකම්	1. සුවතාව 2. පෝෂණය 3. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ අනිසි භාවිතය 4. මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍යය

තෝරා ගත් රටවල විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් වන තේමා අතර පොදු තේමා මෙන් ම එම රටට සුවිශේෂී වූ තේමාවලින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය සංවර්ධනය වී ඇති ආකාරය පැහැදිලි වේ. ඒ අතරින් රටවල් පහට ම පොදු තේමාවක් ලෙස ආහාර හා පෝෂණය යන තේමාව හඳුනා ගැනිණ. ඉන්දියාව, ඕස්ට්‍රේලියාව, නවසීලන්තය, ආහාර හා පෝෂණය නමින්

ද, ඇමරිකාව පෝෂණය නමින් ද, තායිලන්තය එම තේමාව සෞඛ්‍ය ශක්තිමත් කිරීම, ධාරිතා සහ රෝගවලින් වැළකීම නමින් ද හඳුන්වා තිබේ.

2.5. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා උපකරණය සංවර්ධනය කිරීම

තෝරා ගත් රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය නිර්දේශ සහ දේශීය හා විදේශීය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධාන මූලාශ්‍ර ඇසුරින් හඳුනා ගත් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සංකල්පීය සාධක පදනම් ව උපකරණය සංවර්ධනය කරන ලදි. උපකරණය සංවර්ධනයේ දී අනුගමනය කළ පියවර මතු දැක්වේ.

1. බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් සුවිශේෂිත්වයක් දක්වන රටවල් තෝරා එම රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය නිර්දේශය හා වෙනත් මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය ප්‍රස්තුතය ලෙස තෝරා ගැනීම
   ලෝක සන්දර්භය තුළ පවතින තත්වය වඩාත් හොඳින් නියෝජනය වන ලෙස මූලාශ්‍ර සාධක යොදා ගැනීම අරමුණු කර සංවර්ධිත මෙන් ම සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් ද ශ්‍රී ලාංකේය සන්දර්භයට සමානකම් දක්වන ආසියානු කලාපයේ රටවල් ද මේ සඳහා තෝරා ගන්නා ලදි. අධ්‍යයනයේ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට වඩා සාධාරණ හා අපක්ෂපාතී තොරතුරු ලබා ගැනීමට දේශිය සන්දර්භයට වඩාත් ගැළපෙන සහ විශ්වීය මට්ටමේ නිර්ණායකවලට අනුගත විය හැකි අනන්‍ය වූ නිර්ණායක පද්ධතියක් ගොඩනගා ගැනීම එසේ තෝරා ගැනීමේ අපේක්ෂාව විය.

2. උපකරණය සංවර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ විද්වත් මණ්ඩලයක් හමුවේ බුද්ධි කළඹන සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීම

   මෙහි දී පර්යේෂණය දිශානුගත කිරීම හා අදාළ උපකරණය සංවර්ධනය කරනුයේ කෙසේ ද, අදාළ උපකරණයේ විශ්ලේෂණ පදනම කුමක් ද යන්න පිළිබඳ ව විද්වත් මණ්ඩලයක් හමුවේ බුද්ධිකලම්බන සාකච්ඡාවක් පවත්වන ලදි.

3. බුද්ධි කලම්බන සාකච්ඡාවේ ප්‍රතිඵල මත ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය නිකුත් කර ඇති මූලාශ්‍ර ලේඛනවලට අනුව බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් හඳුන්වා දී ඇති අවදානම් සාධක පදනම් ව තෝරා ගත් රටවල විෂය නිර්දේශවල අන්තර්ගතය විමසුමට ලක් කිරීම.

4. අවදානම් සාධක පදනම් ව තෝරා ගත් රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය නිර්දේශ ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කිරීම

05. තෝරා ගත් රටවල විෂය නිර්දේශවලට අදාළ විෂය අන්තර්ගතයේ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගනු ලැබූ බෝ නොවන රෝගවලට අදාළ තේමා අතරින් පොදු තේමා හා අන්තර්ගතය හඳුනා ගැනීම

06. හඳුනා ගත් අවදානම් සාධක පදනම් ව ශ්‍රී ලංකාවේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණයට යෝග්‍ය නිර්ණායක ඇතුළත් උපකරණයක් සංවර්ධනය කිරීම

07. සැලසුම් කළ උපකරණය සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ හා අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ විෂය විශේෂඥ කණ්ඩායමකට යොමු කර වලංගුතාව තහවුරු කර ගැනීම
සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රයේ විශේෂඥතාවක් සහිත විශ්වවිද්‍යාල වෛද්‍ය පීඨ මහාචාර්යවරුන්, පෝෂණය පිළිබඳ, ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥයන්, බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ විශේෂඥයන්, අධ්‍යාපන ක්ෂේත්‍රයේ විෂයමාලා සම්පාදකයන්, අධ්‍යාපන පරිපාලන කළමනාකරුවන්, විදුහල්පතිවරුන්, ගුරු උපදේශකවරුන්, ගුරුවරුන් ඇතුලු ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණ හා ප්‍රාමාණික විද්වතුන් 18 දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායමක් මගින් උපකරණයේ වලංගුතාවය පරීක්ෂා කෙරිණි.

08. විශේෂඥ කණ්ඩායමේ අදහස් සහ යෝජනා අනුව සංශෝධන ඇතුළත් කර නැවත උපකරණය සකස් කිරීම
සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය, ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්, මානසික සෞඛ්‍යය සහ මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ යන ප්‍රධාන තේමා හතර ඔස්සේ විශේෂඥ කණ්ඩායමේ අදහස් සහ යෝජනා පදනම් ව අවසන් උපකරණය සකස් කරන ලදි. මෙම උපකරණයේ එක් එක් එක් තේමාව නැවත අනුතේමා වශයෙන් ද, අනුතේමාවක් යටතේ නිර්ණායක ඇතුළත් වන පරිදි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා වූ පර්යේෂණ උපකරණය සකස් කරන ලදි.

4 වන වගුව. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂයය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා සංවර්ධිත උපකරණයේ සංයුතිය

ප්‍රධාන තේමා	අනුතේමා	නිර්ණායක සංඛ්‍යාව
1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය	1.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාර	13
	1. 2. පෝෂණ අවශ්‍යතා	02
	1.3 සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව	04
	1.4 ආහාර සැකසීම හා පරිභෝජනය	07
	1.5 ආහාර දූෂණය	03
	1.6 ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය	05
	1.7 ලේබල සාක්ෂරතාව (Lable literacy)	03
	හා ආහාර ප්‍රවර්ධනය	04
	1.8 ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය	06
	1.9 බෝ නොවන රෝග හා ආහාර	05
	1.10 පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම	

2. ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්	2. 1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව	06
	2.2 විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම්	04
	2.3. රිද්මයානුකූල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම්	04
	2.4. විවිධ ක්‍රීඩා	06
	2.5 ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ	03
3. මානසික සෞඛ්‍යය	3.1 ආත්ම අභිමානය	05
	3.2 ආතති කළමනාකරණය	06
	3.3 මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය	10
	3.4 මානසික සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම	05
4. මත් ද්‍රව්‍යය, දුම්කොළ හා ඖෂධ	4.1 මත් ද්‍රව්‍යය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතය හා අනිසි භාවිතය	05
	4.2 ඖෂධ භාවිතය හා අනිසි භාවිතය	04
	4.3 භාවිතයේ බලපෑම	04
	4.4 වැළැක්වීම	05
එකතුව		119

සංවර්ධිත උපකරණය ඇසුරින් පාසල් පද්ධතියේ කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණයට ලක් කරන ලදි. එහි දී හය - නවය ශ්‍රේණි සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රධාන නිපුණතා දහය පදනම් කර ගනිමින් සකස් කරන ලද විෂය අන්තර්ගතයෙහි බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ව වන දායකත්වයේ තිරස් සම්බන්ධතාව ද, ශ්‍රේණි වශයෙන් හය සිට නවය දක්වා වූ සිරස් සම්බන්ධතාව පිළිබඳ ව ද විමර්ශනය කරන ලදි.

2. 6. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොතෙහි බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත දැනුවත්භාවය හා සබැඳි අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණ පදනම

ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත් විශ්ලේෂණයේ පදනම ලෙස සලකනු ලැබුවේ එහි අන්තර්ගතයේ පවතින දැනුම, එම දැනුම ලබා දීමට යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරුව හා ඇගයීම යන මාන තුනකි. පෙළපොතෙහි එක් එක් පාඩමින් දැනුම ලබා දීම අරමුණු කර ඉදිරිපත් ව ඇති විෂය අන්තර්ගතය 'දැනුම' යන මානය යටතට ද, පාඩමෙහි ක්‍රියාකාරකම්/හැකි දැයි බලන්න වශයෙන් ඉදිරිපත් ව ඇති යෝජිත ක්‍රියාකාරකම්, 'ක්‍රියාකාරකම්' යන මානය යටතට ද, පාඩමෙහි අන්තර්ගත අභ්‍යාස, 'තක්සේරුව හා ඇගයීම' යන මානයට ද ඇතුළත් කරන ලදි. දත්ත විශ්ලේෂණයේ පහසුව සඳහා මෙම මාන තුනට මතු සඳහන් පරිදි සංකේත තුනක් ලබා දෙන ලදි.

5 වන වගුව. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය සඳහා යොදා ගත් මාන සහ සංකේත

මානය	විග්‍රහය	සංකේත
දැනුම	කරුණු වශයෙන් සඳහන්ව තිබීම, අදහස වචන අර්ථයෙන් පමණක් සඳහන් වීම, මතකයට නගා ගැනීමේ අවස්ථා සම්පාදනය කර තිබීම, නිදසුන් සහිත ව දැනුම අවස්ථා මතු කර තිබීම, න්‍යාය, සම්මත නීති රීති කරුණු ලෙස අන්තර්ගත වීම	A
ක්‍රියාවලිය/ක්‍රියාකාරකම්	ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ප්‍රායෝගික අවස්ථා යෝජනා කිරීම, ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රායෝගිකව නිරත කරවීමෙන් විෂය අන්තර්ගතය මතු කිරීම හෝ ක්‍රියාත්මක කිරීම	B
තක්සේරුව හා ඇගයීම	තක්සේරු හා ඇගයීම් වැඩපිළිවෙළක් යෝජනා කිරීම/ පාඩමක් අවසානයේ අභ්‍යාස ශීර්ෂය යටතේ ලිඛිත හෝ වාචික ඇගයීමක් ඇතුළත් වීම, ඉගෙනුම දීර්ඝ කිරීම සඳහා වන තක්සේරු අවස්ථා පැවතීම	C

උක්ත මාන පදනම් කර ගනිමින් ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොත් විශ්ලේෂණය කරන ලදි.

3.0. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත වීම

ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ නිපුණතා සහ පෙළපොතෙහි පාඩම් අනුව, සංවර්ධිත උපකරණයේ ප්‍රධාන සිව් තේමා පදනම් ව, නිර්ණායක අනුව එක් එක් ශ්‍රේණියේ විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය මේ යටතේ ඉදිරිපත් කෙරේ.

3.1. පළමුවන තේමාව - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ අනු තේමා දහයක් ඔස්සේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ් සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය එක් එක් අනුතේමාව යටතේ ශ්‍රේණි පදනම් ව මෙහි දී විස්තර වේ.

3.1.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාර

ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාවේ පළමු අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි නිර්ණායක 13ක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ආශ්‍රිත කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 6 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

6 වන වගුව. සෞඛ්‍යවත් ආහාර අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	**ගුරු මාර්ගෝපදේශය**				**පෙළපොත**			
	ශ්‍රේණිය							
	6	**7**	**8**	**9**	**6**	**7**	**8**	**9**
1. පෝෂක හා පෝෂක මූලාශ්‍ර (ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්රේට්, මේදය, විටමින්, ඛණිජ ලවණ)	A B C	A B C	-	-	A B C	A B C	A	A
2. සමබල ආහාර වේල	A B	A B	-	A	A	A C	A	A B
3. ආහාර කාණ්ඩ සහ කාණ්ඩවල කාර්ය හා දායකත්වය	A	A B	-	A	A C	A C	A	A B
4. සෞඛ්‍යවත් ආහාර සඳහා වූ නිර්දේශ (නියමිත අනුපාත සහිත දෛනික ආහාර සැලැස්ම	A B	A B C	-	A	A C	A	A	B
5. ආහාර වර්ග අනුව පෝෂ්‍යදායී අගයන් (කැලරි අගයන්)	-	-	-	-	-	-	-	-
6. තන්තුමය ආහාර, පලතුරු පරිභෝජනය	A	A	A	A	A	A B C	-	A
7. ජල පරිභෝජනය (අවශ්‍යතාව/ ප්‍රතිලාභ, නිර්දේශිත ජල ප්‍රමාණය හා ප්‍රමිති)	A	A	A	A	A B	A B C	A	A
8. ආහාරවල වර්ණය, රසය විවිධත්වය	A B	A	A	A	A B	A	A	-
9. පාරම්පරික ආහාර/කාලීන හා දේශීය වශයෙන් පවත්නා ආහාර	A	A C	A	A	A	A B C	A	A
10. ප්‍රධාන ආහාර වේල් සහ අතිරේක ආහාර වේල්	-	A	A	A	A	A C	A	A
11. පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා පෝෂ්‍යදායී නොවන ආහාර/ ඒවායේ වෙනස්කම්	-	A	A B	A	A	A	A B	A B C
12. පෝෂණය, ආහාර හා සබැඳි සංස්කෘතිය/ සම්ප්‍රදායන්	A B C	A	A	A	A	A	A B	-
13. ආහාර සහ පෝෂණය සම්බන්ධ මිථ්‍යා මත	-	A	-	A B C	-	-	-	A B C

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා සකස් කරන ලද උපකරණයෙහි පළමු වැනි අනුතේමාව වන සෞඛ්‍යවත් ආහාර යටතේ වන නිර්ණායක පදනම් කර ගනිමින් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් විමර්ශනයේ දී නිර්ණායක 13න් 12ක් හා සබැඳි විෂය කරුණු කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි නියෝජනය කරයි. ආහාර වර්ග අනුව පෝෂ්‍යදායී අගයන් (කැලරි අගයන්) පිළිබඳ වූ නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය කරුණු පමණක් ගුරු මාර්ගෝපදේශවල සහ පොළපොත්හි අන්තර්ගත නොවේ. ආහාර හා පෝෂණය සම්බන්ධ මිථ්‍යා මත පිළිබඳ ව කරුණු අන්තර්ගත වීම ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ හත සහ නවය ශ්‍රේණි දෙකට පමණක් සීමා වේ. පෙළපොත සැලකීමේ දී එම නිර්ණායක නවය ශ්‍රේණියට පමණක් සීමා වන අතර, එම ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පොළපොත යන දෙකෙහි ම දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු අවස්ථා සහිත ව අන්තර්ගත වේ.

ශ්‍රේණි අනුව සැලකීමේ දී උපරිම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන 12ක්, හත්වන ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙන් ආමන්ත්‍රණය කරයි. නමුත් පෙළපොතෙන් ආමන්ත්‍රණය වන්නේ නිර්ණායක 11කි. අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාවක් අට වන ශ්‍රේණියට අදාළ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ද (නිර්ණායක හතක්) පෙළපොතෙහි ද (නිර්ණායක දහයකට) ඇතුළත් වේ. හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ නිර්ණායක අටක් හා සබැඳි අන්තර්ගතය ඇතුළත් වුව ද පෙළපොතෙන් නිර්ණායක 11ක් ආමන්ත්‍රණය කරයි. සමස්ත ලෙස මෙම අනු තේමාව හා සබැඳි නිර්ණායක හතකට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල සහ පෙළෙපොත් හි ඇතුළත් වීමේ විෂමතා පවතී.

3.1.2. පෝෂණ අවශ්‍යතා

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාවේ දෙවන අනු තේමාව වන පෝෂණ අවශ්‍යතා යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක දෙකක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ආශ්‍රිත කරුණු ඇතුළත් වන ආකාරය 7 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

7 වන වගුව. පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

<table>
<tr><th rowspan="3">නිර්ණායක</th><th colspan="4">ගුරු මාර්ගෝපදේශය</th><th colspan="4">පෙළපොත</th></tr>
<tr><th colspan="8">ශ්‍රේණිය</th></tr>
<tr><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th></tr>
<tr><td>1. ජීවන චක්‍රයට අනුව කැලරි අවශ්‍යතාව</td><td rowspan="6">A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>– ළදරු</td><td>A</td><td rowspan="5">A
B
C</td><td rowspan="5">A
B
C</td><td>-</td><td>-</td><td rowspan="5">A
C</td><td rowspan="5">A
B
C</td></tr>
<tr><td>– ළමා</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>– යොවුන්</td><td></td><td></td><td>-</td></tr>
<tr><td>– වැඩිහිටි</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>- මහළු</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. පුද්ගල විවිධත්වය හා විශේෂ අවශ්‍යතා අනුව කැලරි අවශ්‍යතාව</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="4">A
B
C</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="4">A
B
C</td></tr>
<tr><td>– පුමිතිරි බව</td><td>-</td><td>-</td><td rowspan="3">A
B
C</td><td>-</td><td>-</td><td rowspan="3">A
B
C</td></tr>
<tr><td>– විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත අය (ගර්භනී/ කිරිදෙන මව්වරුන් /රෝගීන්)</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>– නිරත වන කාර්ය (ක්‍රීඩාවේ නිරතවන්නන් සහ විවිධ වෘත්තීන් සලකා)</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>

පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුතේමාවෙහි නිර්ණායක දෙක ම, අට සහ නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් යන දෙකෙහි ම අන්තර්ගත වේ. ඒ අතරින් පුද්ගල විවිධත්වය හා විශේෂ අවශ්‍යතා අනුව කැලරි අවශ්‍යතාව නිර්ණායකයෙහි පුමිතිරි බව, විශේෂ අවශ්‍යතා සහ නිරත වන කාර්ය අනුව වන පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව අට හා නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම තක්සේරු අවස්ථා ද සහිත ව අන්තර්ගත වේ. නමුත් හය සහ හත ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි එම නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය කරුණු ඇතුළත් නොවේ.

ජීවන චක්‍රයට අදාළ කැලරි අවශ්‍යතා නිර්ණායකය හය සිට නවය ශ්‍රේණි දක්වා වූ ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ඇතුළත් වුව ද පෙළපොත්හි ඊට අදාළ විෂය කරුණු අන්තර්ගත වනුයේ අට සහ නවය ශ්‍රේණිවලට අදාළ ව පමණි. එම නිර්ණායකය හා සබැඳි සංකල්පවලින් බහුතරය දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් සහිත ව ඇතුළත් වී ඇති ආකාරය පැහැදිලි වේ.

3.1.3 සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතරකට අදාළ ව විෂය කරුණු ඇතුළත් වන ආකාරය 8 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

8 වන වගුව. සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. කුපෝෂණයට (මන්දපෝෂණය හා අධිපෝෂණ) හේතු සහ ඒ නිසා ඇති වන බලපෑම්	A	A	-	A	A	-	A	A
2. ආහාර ගැනීමේ රටාව (නිසි ප්‍රමාණයට අහාර ගැනීම, රාත්‍රී ආහාරය හා නින්ද අතර කාලය)	-	A	A	A	-	-	-	A
3. ආහාර නිසා ඇති වන රෝග හා ඌනතා සහ ඌනතා නිවාරණය	A	A C	-	A	A C	A C	-	A C
4. ප්‍රමාණවත් හා නොවන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පරිභෝජනයේ ප්‍රතිඵල පුරෝකථනය	A	A	-	-	A	-	-	-

සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව අනුතේමාව යටතේ වන නිර්ණායක හතර ම හත්වන ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි ආමන්ත්‍රණය වේ. නමුත් එම ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි කරුණු අන්තර්ගත වනුයේ නිර්ණායක දෙකකට අදාළ ව පමණි.

අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ නිර්ණායක හතරෙන් ආහාර ගැනීමේ රටාව පිළිබඳ ව පමණක් ද, පෙළපොතෙහි කුපෝෂණය පිළිබඳ ව පමණක් වන සේ නිර්ණායක එකකට අදාළ සංකල්ප පමණක් ඉදිරිපත් වේ. මේ අනුව අනෙක් ශ්‍රේණිවලට සාපේක්ෂ ව අට ශ්‍රේණියේ සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව යටතේ වන නිර්ණායක අවම වශයෙන් නියෝජනය වී ඇත.

සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක හතරෙන් තුනක් ම, හය සිට නවය දක්වා ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි දැනුම මානයට සීමා වී ඉදිරිපත් ව තිබේ. ආහාර නිසා ඇතිවන රෝග හා ඌනතා සහ ඌනතා නිවාරණය යන නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතයට අදාළ ව පමණක් තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් ව ඇත.

3.1.4 ආහාර සැකසීම හා පරිභෝජනය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන ආහාර සැකසීම හා පරිභෝජනය අනුතේමාවේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතට අදාළ ව විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 9 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

9 වන වගුව. ආහාර සැකසීම හා පරිභෝජනය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. පරිභෝජනයට සුදුසු/නුසුදුසු ආහාර හා පානවර්ග වර්ග	A B	A	A B C	A B	A	A C	A B	A B
2. ලුනු, සීනි, රසකාරක එක් කිරීමේ සීමා සහ ක්ෂණික ආහාර සීමා කිරීම හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම	A	A	-	A	A	A C	A	A
3. ආර්ථික මට්ටම් අනුව ආහාර මිලදී ගැනීම හා පරිභෝජන රටා	-	-	A B	-	-	-	A	-
4. ආහාර නිෂ්පාදනය (ගෙවතු ආශ්‍රිත ව/මහා පරිමාණයෙන් ...)	A	A	A B	-	-	A	A	-
5. ආහාර සම්බන්ධ රුචි/අරුචි බව හා ඊට බලපාන සාධක	-	-	-	-	-	A	A	-
6. ආහාර අගය කිරීම හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා	-	-	-	-	-	-	-	-
7. උත්සව අවස්ථාවල ආහාර පරිභෝජනය	-	-	-	-	B	-	-	-

ආහාර සැකසීම සහ පරිභෝජනය අනු තේමාවෙහි පරිභෝජනයට සුදුසු/නුසුදුසු ආහාර හා පාන වර්ග සම්බන්ධ විෂය අන්තර්ගතය ශ්‍රේණි හතරෙහි ම ගුරු මාර්ගෝපදේශ මෙන් ම පෙළපොත්හි ද අන්තර්ගත වේ. එසේ ම එය ක්‍රියාකාරකම් සහිත ව අන්තර්ගත කිරීමට යොමුව තිබේ. එහෙත් ආහාර අගය කිරීම් හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය එක් ශ්‍රේණියකවත් ගුරු මාර්ගෝපදේශ හෝ පෙළපොත්වල ඇතුළත් නොවේ. උත්සව අවස්ථාවල ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ව ගුරු මාර්ගෝපදේශවල සඳහන් නොවන නමුත් හය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි ක්‍රියාකාරකම් මානයෙන් පමණක් එම විෂයය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් ව ඇත.

ආර්ථික මට්ටම් අනුව ආහාර මිල දී ගැනීම හා පරිභෝජන රටා පිළිබඳ සංකල්පය ආශ්‍රිත අන්තර්ගතය අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොතට පමණක් සීමා වේ. ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ එය දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ලබා දීමට යෝජනා වේ. ආහාර සම්බන්ධ රුචි/අරුචි බව සහ ඊට බලපාන සාධක පිළිබඳ කරුණු ද හය- නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවූව ද හත හා අට ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්හි දැනුම මානයෙන් පමණක් ඇතුළත් ව තිබීම ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොත් අතර විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් වීමේ විෂමතාව පිළිබිඹු කරන අවස්ථාවකි.

ශ්‍රේණි වශයෙන් සැලකීමේ දී නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ නිර්ණායක දෙකක් ලෙස අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව ද හය, හත සහ අට ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක තුන බැගින් ද වන පරිදි ඉදිරිපත් ව ඇත. අනුතේමාව ආශ්‍රිත විෂය සංකල්ප හය -නවය ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්

නියෝජනයේ දී නිර්ණායක හතෙන් පහක් අට ශ්‍රේණියේ ද, හතරක් හත ශ්‍රේණියේ ද, තුනක් හය ශ්‍රේණියේ සහ දෙකක් වන අවමය නවය ශ්‍රේණියේ ද වශයෙන් අන්තර්ගත ව ඇති අතර, ඒවා දැනුම ආශ්‍රිත මානයට නැඹුරුව ඉදිරිපත් වීම කැපී පෙනේ.

3.1.5 ආහාර දූෂණය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන ආහාර දූෂණය අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක තුනට අදාළ ව විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 10 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

10 වන වගුව. ආහාර දූෂණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. ආහාර දූෂණයට හේතු (කෘමිනාශක/ පලිබෝධ නාශක/ විකිරණ සහ තැලීම වැනි කරුණු ද ඇතුළත් දැනුම)	A	A	A B	A	A	A	A	A
2. ආහාර දූෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු	-	-	-	-	-	-	-	A
3. ආහාර දූෂණයෙන් වැලකීම	-	-	-	-	-	-	-	-

ආහාර දූෂණය අනුතේමාවෙහි ඇතුළත් නිර්ණායක තුන අතරින් හය -නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් යන දෙකෙහි ම අන්තර්ගත වනුයේ ආහාර දූෂණයට හේතු හා සබැඳි නිර්ණායකය හා සබැඳි කරුණු පමණි. එය අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පමණක් ක්‍රියාකාරකම් මානය ද සපුරාලමින් දැනුම දීමට යෝජිත ව ඇති අතර, අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල පෙළපොත් සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශවල දැනුම මානය පමණක් පූර්ණය වන පරිදි ඇතුළත් වේ. ආහාර දූෂණයෙන් වැළකීම සම්බන්ධ සංකල්ප මෙම ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ හෝ පෙළපොත්හි ඇතුළත් ව නැති අන්තර්ගතයකි. ආහාර දූෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු පිළිබඳ ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය ද ගුරු මාර්ගෝපදේශයට ඇතුළත් නොවන නමුත් නවය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතේ පමණක් දැනුම මානයෙන් අන්තර්ගත වේ. මේ අනුව ආහාර දූෂණය අනුතේමාව යටතේ වන නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි නියෝජනය වීම අවම මට්ටමක පවතී.

3.1.6 ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග

හා සබැඳි නිර්ණායක පහට අදාළ කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 11 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

11 වන වගුව. ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. අවස්ථා අනුව ආහාර සැකසීම- පැරණි හා නව ක්‍රම	-	-	-	A	-	A B	-	A B C
2. පෝෂණ තත්ත්වයට හානි ඇති වන අවස්ථා/ පෝෂණය ඉලක්ක කර ආරක්ෂිතව ආහාර සැකසීම (මෙහි දී පිසින ආකාර, පිසින කාල පරාස, සේදීම වැනි කරුණු)	-	A	A B	A	-	-	A B	A
3. ආහාර ඇසුරුම්කරණය හා නීතිමය තත්ත්වය (ඇසුරුම්කරණ ක්‍රම හා ක්‍රමවේද, යෝග්‍ය ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය, පෝෂණය ආරක්ෂා කිරීම, වෙළඳ ප්‍රචාරණය වැනි කරුණු)	-	A	-	-	-	A	A	-
4. කල්තබා ගැනීම සහ නැවත පරිභෝජනය	-	A	A B	-	-	A	A B	-
5. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ආහාර ගබඩා කිරීම	-	-	-	-	-	-	A	-

ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය අනුතේමාවෙහි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ව ආහාර ගබඩා කිරීමේ සංකල්පය හය - නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවන නමුත් අට ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි පමණක් දැනුම මට්ටමෙන් ඇතුළත් වේ. එසේ ම අවස්ථා අනුව අහාර සැකසීම පිළිබඳ විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල නවය ශ්‍රේණියට පමණක් සීමා වුව ද පෙළපොතෙහි හත හා නවය යන ශ්‍රේණි දෙක ම නියෝජනය කරයි. ආහාර ඇසුරුම්කරණය හා නීතිමය තත්ත්වය හා සබැඳි අන්තර්ගතය හත ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පමණක් ද හත හා අට ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වලට පමණක් ද සීමා වීමක් දැකිය හැකි ය.

ආහාර කල්තබා ගැනීම හා නැවත පරිභෝජනය සංකල්පය, දැනුම් හා ක්‍රියාකාරකම් මාන සහිත ව අට ශ්‍රේණියේ ද හත ශ්‍රේණියේ දැනුම මානයෙන් පමණක් ද ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි සංගතතාවකින් යුතු ව අන්තර්ගත වේ. අවස්ථා අනුව ආහාර සැකසීමේ සංකල්ප නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ දැනුම මානයෙන් පමණක් අන්තර්ගත ව ඇති අතර හත හා නවය ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්හි ක්‍රියාකාරකම් සහිත ව ඇතුළත් ව ඇත. ආහාර සැකසීම ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය අනුතේමාවට අන්තර්ගත නිර්ණායක පහට ම අදාළ ව තක්සේරුවට ඉඩ සැපයූ එක ම අවස්ථාව නවය ශ්‍රේණියේ මෙමෙ අන්තර්ගතය වේ.

ආහාර සැකසීම, ගබඩා කිරීම හා පරිරක්ෂණය අනුතේමාවෙහි නිර්ණායක ආශ්‍රිත සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ශ්‍රේණි වශයෙන් වන නියෝජනය විමසීමේ දී හය ශ්‍රේණියේ එම නිර්ණායක පහ ම ඇතුළත් නොවීම කැපී පෙනේ. එමෙන් ම නවය ශ්‍රේණියේ සහ අට ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක දෙකක් ද, හත ශ්‍රේණියේ පමණක් නිර්ණායක තුනක් ද වශයෙන් නිර්ණායක ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් ව ඇත. පෙළපොත්හි මෙම අනුතේමාව හා සබැඳි නිර්ණායක ආශ්‍රිත ව වන අන්තර්ගතය විමසා බැලීමේ දී හය ශ්‍රේණියේ දී එක් නිර්ණායකයක්වත් ඇතුළත් නොවන අතර, හත හා අට ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක තුනකට අදාළ ව සහ නවය ශ්‍රේණියේ දී එක් නිර්ණායකයකට පමණක් සීමා වන පරිදි අදාළ විෂය අන්තර්ගතය නියෝජනය වන අයුරින් පෙළපොත් සකස් ව ඇත.

සමස්ථයක් ලෙස ගත් කළ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි තේමාව හා සබැඳි නිර්ණායක හා සම්බන්ධ කරුණු ඉදිරිපත් වනුයේ දැනුම හා දැනුම ආශ්‍රිත ව යෝජිත ක්‍රියාකාරකම් මානවලින් පමණක් වීම ද, තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් පෙළපොතෙහි එක් නිර්ණායකයකට පමණක් සීමා වීම අවධානයට යොමු විය යුතු තත්ත්වයකි.

3.1.7 ලේබල සාක්ෂරතාව (Lable literacy) හා ආහාර ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන ලේබල සාක්ෂරතාව හා ආහාර ප්‍රවර්ධනය අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක තුනට අදාළ ව විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 12 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

12 වන වගුව. ලේබල සාක්ෂරතාව හා ආහාර ප්‍රවර්ධනය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	**ගුරු මාර්ගෝපදේශය**				**පෙළපොත**			
	ශ්‍රේණිය							
	6	**7**	**8**	**9**	**6**	**7**	**8**	**9**
1. පෝෂණය හා සම්බන්ධ ව ලේබල් භාවිතය හා වැදගත්කම	-	A	A	A		A	-	A
2. පරිභෝජනයට තෝරා ගන්නා නිෂ්පාදනවල ලේබල් විශ්ලේෂණය	A B C	A	A	A	A	A	A	A
3. ආහාර සහ පානවර්ග ලබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් නීතිමය තත්ත්ව (පාසලේ, ප්‍රජාවේ, ප්‍රාදේශීය හා දේශීය වශයෙන්)	-	-	-	-	-	-	A	-

ලේබල සාක්ෂරතාව හා ආහාර ප්‍රවර්ධනය අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක සැලකීමේ දී ආහාර සහ පාන වර්ග ලබා ගැනීම සම්බන්ධ නීතිමය තත්ත්වය පිළිබඳ අන්තර්ගතය හය -නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවන නමුත් අට ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි පමණක් දැනුම මානයෙන් ඇතුළත් වේ. මෙම අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක තුනෙන් හය -

නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි පරිභෝජනයට තෝරා ගන්නා නිෂ්පාදනවල ලේබල් විශ්ලේෂණට අදාළ ව විෂය අන්තර්ගතය සියලු ශ්‍රේණිවල ඇතුළත් වන අතර හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පමණක් තක්සේරුකරණ ක්‍රියාකාරකම් සහිත ව ද, අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ අදාළ පෙළපොත්වල දැනුම මානයට පමණක් සීමාවන පරිදි විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් ව ඇත. පෝෂණය සම්බන්ධ ලේබල් භාවිතය හත, අට, හා නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද හත හා නවය ශ්‍රේණිවලට අදාළ පෙළපොත්වල ද දැනුම මානයට පමණක් සීමාවෙමින් ඉදිරිපත් වේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සැලකීමේ දී හයවන ශ්‍රේණියේ එක් නිර්ණායක යකට අදාළ ව සහ හත, අට, නවය ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක දෙකකට අදාළ වන පරිදි අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් ව ඇත. අට ශ්‍රේණිය හැර පෙළපොත්හි අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගතයට සමාන වන පරිදි නියෝජනය වේ. සමස්තයක් ලෙස මෙම නිර්ණායක තුන හා සබැඳි විෂය කරුණු හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල දැනුම මානයෙන් පමණක් ඉදිරිපත් ව තිබේ. ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරු මානවලින් තොර ව ඉදිරිපත් වීම අවධානයට යොමු කළ යුතු සුවිශේෂ තත්ත්වයකි.

3.1.8 ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතරට අදාළ ව විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 13 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

13 වන වගුව. ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාර සම්බන්ධයෙන් ප්‍රචාරක මාධ්‍යයේ බලපෑම	-	-	-	A B	-	-	-	A B
2. සෞඛ්‍යවත් ආහාර මිල දී ගැනීම හා තේරීමේ දී මාධ්‍ය තොරතුරු විශ්ලේෂණය හා තීරණ ගැනීම	-	A	-	A	-	A	A	A
3. ආහාර තෝරා ගැනීම හා ආහාර ගැනීමේ චර්යා කෙරෙහි විවිධ පුද්ගලයන්, සමපදස්ථයින්, සමාජ ආයතන, ආර්ථික හා සංස්කෘතියෙහි බලපෑම	-	-	-	-	-	-	-	-
4. පාරිභෝගික අයිතිවාසිකම්	-	-	-	-	-	-	-	-

ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය අනු තේමාව යටතේ වන නිර්ණායක හතරෙන් දෙකකට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය හය -නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි ඇතුළත් වේ. ඇතුළත් නොවන විෂය අන්තර්ගතය ආහාර තෝරා ගැනීම හා ආහාර ගැනීමේ චර්යා කෙරෙහි පුද්ගලයන්, සමපදස්ථ, සමාජ ආයතන, ආර්ථික හා සංස්කෘතියෙහි බලපෑම සහ පාරිභෝගික අයිතිවාසිකම් යන නිර්ණායක දෙක සමඟ සබැඳේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවය සැලකීමේ දී නවය ශ්‍රේණියේ පමණක් නිර්ණායක 2/4ක් ඇතුළත් වන අතර, හය සහ අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශවල එක් නිර්ණායකයක්වත් අන්තර්ගත නොවීම ද කැපී පෙනේ. ශ්‍රේණි මට්ටමින් පෙළපොත්හි නියෝජනය සැලකීමේ දී හය ශ්‍රේණියේ කිසිදු නිර්ණායකයක් එම පෙළපොතෙහි ඇතුළත් නොවන නමුත් හත හා අට ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක එකක් ද නවය ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක දෙකක් ද වශයෙන් අන්තර්ගත වේ. එසේ ම අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක හතරෙන් පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාර සම්බන්ධයෙන් ප්‍රචාරණ මාධ්‍යයේ බලපෑම නිර්ණායකය දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් යන මාන දෙක ම සපිරෙන පරිදි නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොතෙහි පමණක් අන්තර්ගත වේ.

3.1.9 බෝ නොවන රෝග හා ආහාර

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන බෝ නොවන රෝග හා ආහාර අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතට අදාළ ව විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 14 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

14 වන වගුව. බෝ නොවන රෝග හා ආහාර අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

<table>
<tr><th rowspan="3">නිර්ණායක</th><th colspan="4">ගුරු මාර්ගෝපදේශය</th><th colspan="4">පෙළපොත</th></tr>
<tr><th colspan="8">ශ්‍රේණිය</th></tr>
<tr><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th></tr>
<tr><td>1. බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග අතර වෙනස්කම්</td><td>A</td><td>A C</td><td>-</td><td>A</td><td>A</td><td>A B</td><td>A</td><td>A B</td></tr>
<tr><td>2. බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි ආහාරවල බලපෑම</td><td>A B</td><td>A</td><td>-</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td><td>-</td><td>A</td></tr>
<tr><td>3. ආහාර තේරීම අනුව ඇති විය හැකි බෝ නොවන රෝග</td><td>A</td><td rowspan="2">A</td><td>-</td><td rowspan="2">A B</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td rowspan="2">A</td></tr>
<tr><td>- දියවැඩියාව, අංශභාගය හා හෘදරෝග, අධි රුධිර පීඩනය, අක්මාව සම්බන්ධ රෝග, පිළිකා වැනි රෝග හඳුනා ගැනීම</td><td>-</td><td>-</td><td>A</td><td>A</td><td>-</td></tr>
<tr><td>- උක්ත රෝගවල බලපෑම හා සංකූලතා</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>A B</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>- ප්‍රතිකාර සම්බන්ධ තොරතුරු</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>A</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>

- වළක්වා ගැනීම	-	-	A	A	-	-	A	A B
4. බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි චර්යාවේ බලපෑම	A B C	A C	A B	A	A	A C	A	A
5. බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි ආවේණියේ බලපෑම	A	A	-	A	A	A C	-	A
6. බෝ නොවන රෝග නිවාරණයට හේතු වන අවදානම් සාධකවලින් දුරස්වීම හා ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව	A B C	A C	A B	B	A	A C	A B C	A C
7. බෝ නොවන රෝග නිසා සමාජයට හා පුද්ගලයාට වන බලපෑම	A	A B	-	A	A	A	-	A

බෝ නොවන රෝග හා ආහාර අනුතේමාව සමග සබැඳි නිර්ණායක ආශ්‍රිත අන්තර්ගතයේ නියෝජනය සැලකීමේ දී බෝ නොවන රෝග නිවාරණය හා ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව සහ බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි චර්යාවේ බලපෑම යන නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය ද ශ්‍රේණි හතරෙහි ම ගුරු මාර්ගෝපදේශවල මෙන් ම පෙළපොත්හි ද අන්තර්ගත වීමත්, ඒවා දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් යන මාන තුනෙහි ම සංයෝජනයෙන් ඉදිරිපත් ව තිබීම ද සාධනීය තත්ත්වයකි. ආහාර තේරීම අනුව ඇති විය හැකි බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත නිර්ණායකයට අදාළ ව එවැනි රෝගවල බලපෑම, සංකූලතා සහ ප්‍රතිකාර සම්බන්ධ තොරතුරු හා වළක්වා ගැනීම යන සියලු නිර්ණායක නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොතෙහි ඇතුළත් ව තිබේ.

බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි ආවේණියේ බලපෑම සහ බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි ආහාරවල බලපෑම යන නිර්ණායක දෙක අට ශ්‍රේණිය හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල ඇතුළත් වේ. අනෙක් ශ්‍රේණිවලට සාපේක්ෂ ව අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව නියෝජනය කරනුයේ අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොතෙහි ය. නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ සියලු නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය නියෝජනය කරන අතර ම එක් නිර්ණායකයක් හැර අනෙකුත් නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය දැනුම මානයෙන් පමණක් අන්තර්ගත වේ.

සමස්ථයක් ලෙස ගත් කළ අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොතෙහි බෝ නොවන රෝග හා ආහාර අනු තේමාවේ නිර්ණායක නියෝජනය අනෙක් ශ්‍රේණිවලට සාපේක්ෂ ව අඩු මට්ටමක පවතින අතර, නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතයේ වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉදිරිපත් ව ඇත්තේ දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් යන මාන දෙක පමණක් පදනම් කර ගනිමිනි.

3.1.10 පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ වන පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි

නිර්ණායක පහකට අදාළ ව විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 15 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

15 වන වගුව. පෝෂණ තත්ත්වය ඇගයීම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. ශරීර සංයුතිය (Body composition)	-	-	A B	A B C	-	-	A B	A C
2. ප්‍රතිමාන අනුව සුදුසු උස, බර අනුපාත (BMI) /නිසි ඉන මිම්ම පවත්වා ගැනීම	A B C	A	-	A B C	A B C	A	A	A B
3. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ	-	A B C	-	A B C	-	A B C	-	A B C
4. සෞඛ්‍යමය ආහාර ගැනීමේ අරමුණු සාධනය කර ගැනීමේ ප්‍රගතිය (ස්වයං ඇගයීම සහ ආකල්පමය වෙනස්වීම්)	-	-	-	-	-	-	-	-
5. කැලරි ලබා ගැනීම හා වැය වන මාර්ග තුලනය	-	-	A	-	-	-	A	-

පෝෂණ තත්ත්ව ඇගයීම අනුතේමාවේ නිර්ණායක අතරින් ප්‍රතිමාන අනුව සුදුසු උස, බර අනුපාත/නිසි ඉන මිම්ම පවත්වා ගැනීම නිර්ණායකයට අදාළ විෂය කරුණු අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය හැර සෙසු සියලු ම ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද සියලු ම ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වේ. ශරීර සංයුතියට අදාළ අන්තර්ගතය ඇතුළත් වන්නේ අට සහ නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල හා පෙළපොත්හි පමණකි. කැලරි ලබා ගැනීම හා වැය වන මාර්ග තුලනය නිර්ණායකය හා සබැඳි අන්තර්ගතය අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොතට පමණක් සීමා වේ.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ අරමුණු සාධනය කර ගැනීමේ ප්‍රගතිය ශ්‍රේණි හතරෙහි ම ගුරු මාර්ගෝපදේශය හෝ පෙළපොත යන දෙකෙහි ම අන්තර්ගත නොවීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයකි. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ සංකල්පය හත සහ නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් යන දෙකෙහි ම දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරුව යන මාන තුන ම සහිත ව විෂමතාවයකින් තොරව අන්තර්ගත වී තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් විමර්ශනයේ දී අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන එක් නිර්ණායකයක් හය ශ්‍රේණිය ද, උපරිම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන නිර්ණායක තුනක් නවය ශ්‍රේණිය ද, නියෝජනය කරන පරිදි ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොතෙහි අන්තර්ගත වේ. මෙම තේමාවේ නිර්ණායක සිරස් හා තිරස් සමෝධානය සුරකෙන පරිදි ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොතෙහි අන්තර්ගත

ව තිබීම මෙන් ම දැනුම මානයට පමණක් සීමා නොවී වැඩි අවස්ථා ගණනාවක් ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරු මාන ද සහිත ව ඉදිරිපත් වීම සුවිශේෂ යහපත් තත්ත්වයකි.

සාරාංශය - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය ප්‍රධාන තේමාවට අදාළ අනුතේමා දහය හා ඒ ආශ්‍රිත නිර්ණායක 52 හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්වල අන්තර්ගත ව ඇති ස්වභාවය සලකා බැලීමේ දී ශක්තීන් මෙන් ම සංවර්ධනය විය යුතු අවස්ථා ද හඳුනා ගැනිණි. අනුතේමා දහයට අදාළ ඇතැම් නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොත් යන දෙකෙහි ම අන්තර්ගත වීම සාධනීය තත්ත්වයකි. එසේ වුව ද ඇතැම් නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්වල ඇතුළත් නොවීම පිළිබඳ ව සැළකිලිමත් වීම අවශ්‍ය ය. ආහාර වර්ග අනුව පෝෂ්‍යදායී අගයන්, ආහාරවල රුචි අරුචිකම් සහ ඊට බලපාන සාධක, ආහාර දූෂණයෙන් ඇතිවන ගැටලු, ආහාර දූෂණයෙන් වැළකීම ආහාර හා පාන වර්ග ලබා ගැනීම සම්බන්ධ නීතිමය තත්ත්ව, ආහාර වර්ග ගැනීමෙහි ලා බලපාන සාමාජීය සාධක, පාරිභෝගික අයිතිවාසිකම් සහ සෞඛ්‍යමය ආහාර ගැනීමේ අරමුණු සාධනය කර ගැනීමේ ප්‍රගතිය යන සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි අන්තර්ගත නොවන බැවින් එම සංකල්ප ඇතුළත් කිරීම අවශ්‍ය ය. නිර්ණායක අතුරින් ඇතැම් නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ශ්‍රේණි කිහිපයක දී පමණක් ආමන්ත්‍රණය කර තිබේ. ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොත් අතර එක් ශ්‍රේණියක දී මෙන් ම ශ්‍රේණි අතර ද තිරස් හා සිරස් සමෝධානික බව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාව පවතී. නිර්ණායක කිහිපයක් ආශ්‍රිත ව පමණක් පිළිබිඹු වන දැනුම ක්‍රියාකාරකම් සහ ඒ හා සබැඳි තක්සේරු අවස්ථා යන මාන අනෙකුත් නිර්ණායක සම්බන්ධයෙන් ද ඇතුළත් වන පරිදි විෂය අන්තර්ගතය නැවත සලකා බැලීමේ අවශ්‍යතාව පවතී.

3.2. දෙවන තේමාව - ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්

අනුතේමා පහකින් යුතු ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාවේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක ආශ්‍රිත විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය එම අනුතේමා යටතේ මෙහි දී විස්තර වේ.

3.2.1 ශාරීරික යෝග්‍යතාව

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ වන ශාරීරික යෝග්‍යතාව යන පළමු අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හයක් ආශ්‍රිත විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 16 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

16 වන වගුව. ශාරීරික යෝග්‍යතාව අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. මිනිස් සිරුරේ පද්ධති හා එහි ක්‍රියාකාරිත්වය (මාංශපේශී, අස්ථි, සන්ධිවල, ආහාර ජීර්ණ, ශ්වසන)	-	A B C	A	A	A	A C	A	A
2. ශාරීරික චලන -ඉරියව් හා නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය	-	A B C	A B C	A B C	A	A	A B	A B
3. දෛනික ශාරීරික ව්‍යායාම හා ක්‍රීඩා	A B C	A	A	A	A B C	A C	A	A
4. ශාරීරික යෝග්‍යතාව, යෝග්‍යතා සාධක හා යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කළ හැකි ක්‍රම (ශක්තිය, උලැගිතාව, වේගය, දුරීමේ හැකියාව, නම්‍යතාව)	A B C	A B C	A B C	A B	A B C	A B C	A B C	A B C
5. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීමේ වාසි	-	-	A B	-	-	-	A	-
6. ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා සබැඳි ලක්ෂණ හඳුනාගෙන වාර්තා තබා ගැනීම	A B	A B C	A	A B C	-	A B C	A	A B C

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවෙහි ඇතුළත් නිර්ණායක අතරින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව, යෝග්‍යතා සාධක හා යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කළ හැකි ක්‍රම යන නිර්ණායක ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය හය -නවය දක්වා සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වන අතර ම, එම සංකල්ප, දැනුම, ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් යන මාන ත්‍රිත්වය ම සහිත ව ඉදිරිපත් වීම සාධනීය ලක්ෂණයකි. ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා සබැඳි ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම හා වාර්තා තබා ගැනීම සංකල්පය ද හය -නවය සියලු ම ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ඇතුළත් වන අතර හය ශ්‍රේණිය හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්හි ද ඇතුළත් වේ. එමෙන් ම හත සහ නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල එම සංකල්ප දැනුම, ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් යන මාන තුනෙහි ම සමායෝජනයෙන් ඉදිරිපත් ව ඇත. මිනිස් සිරුරේ පද්ධති හා ක්‍රියාකාරිත්වය සහ ශාරීරික චලන හය ශ්‍රේණිය හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද, හය - නවය සියලු පෙළපොත්වල ද සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇත.

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වලට අදාළ නිර්ණායක අතරින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීමේ වාසි යන නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශවල දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් සහිත ව ද පෙළපොතෙහි දැනුමට පමණක් සීමා වී ද අන්තර්ගත ව තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් සලකා බැලීමේ දී ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවේ නිර්ණායක හය ම අට ශ්‍රේණියේ දී ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි සාකච්ඡාවට ලක් වීම සුවිශේෂී තත්ත්වයකි. ගුරු මාර්ගෝපදේශවල උක්ත නිර්ණායක ඇතුළත් වීමේ ස්වභාවය අනුව සැලකීමේ දී හය-නවය දක්වා පිළිවෙළින් නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප තුනක්, පහක්, හයක් හා හතරක් වශයෙන් ද පෙළපොත් හි පිළිවෙළින් හතරක්, පහක්, හයක් හා පහක් ලෙස ද ශ්‍රේණි නියෝජනය කරයි.

3.2.2 විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ වන විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම් යන දෙවන අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතරට අදාළ විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 17 වන වගුවෙන් නිරූපනය වේ.

17 වන වගුව. විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. විනෝදශීලී ශාරීරික අභ්‍යාස හා ක්‍රීඩා								
- පාසල තුළ	A B C	A B C	A B C	A B C	A B	A B	A B	A B
- පාසලෙන් බැහැර	-	A B C	-	-	-	A	-	-
2. පෞද්ගලික ජීවිතය හා සමාජීය ජීවිතය වර්ධනයට කරන බලපෑම	A	A	-	-	A	A	-	A
3. විවේකය	A B	A	A	A	A	A	A	A
4. නින්ද	A	A	A	A	A	A	A	A

උක්ත අනු තේමාවෙහි විනෝදශීලී ශාරීරික අභ්‍යාස හා ක්‍රීඩා ආශ්‍රිත නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය පාසල තුළට අදාළ ව හය සිට නවය දක්වා සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත් හි සාකච්ඡා වේ. නමුත් පාසලෙන් බැහැර අවස්ථා සම්බන්ධ ව හත ශ්‍රේණියේ දී පමණක් ඉදිරිපත් ව ඇත. පාසල තුළ විනෝදශීලී ශාරීරික අභ්‍යාස සහ ක්‍රීඩා සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල දැනුම, ඒ හා සබැඳි ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් සහිතව ඇතුළත් ව ඉදිරිපත් වීම සාධනීය තත්ත්වයකි. නමුත් පෙළපොත් දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් යන මානවලට පමණක් සීමා වී ඇත.

පෞද්ගලික ජීවිතය හා සමාජීය ජීවිතයට කරන බලපෑම හය, හත ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද පෙළපොත්වල එම ශ්‍රේණි දෙකට අමතරව නවය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතින් පමණක් වන ලෙසින් ඇතුළත් ව ඇත. විවේකය හා නින්ද යන සංකල්ප හය සිට නවය දක්වා සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල හා පෙළපොත්හි සාකච්ඡා වන අතර, ප්‍රධාන වශයෙන් දැනුම මානයට සීමා වී ඉදිරිපත් වේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් ගුරු මාර්ගෝපදේශවල නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතයේ නියෝජනය සැලකීමේ දී අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව අට හා නවය ශ්‍රේණිවලින් ද, පෙළපොත් සැලකීමේ දී අට ශ්‍රේණියෙන් ද නිරූපණය වේ. සමස්තයක් ලෙස සැලකීමේ දී විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම් අනු තේමාවේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්වල විෂය කරුණු තිරස් සමායෝජනයකින් ඉදිරිපත්ව ඇත. නිර්ණායක හතරට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ ස්වභාවයට අනුව දැනුම, ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්වලට ප්‍රධාන ලෙස ද, තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් එක් නිර්ණායකයකට අදාළ ව පමණක් ද නියෝජනය වීම දෘශ්‍යමාන වේ.

3.2.3. රිද්මයානුකුල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ වන රිද්මයානුකුල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම් යන දෙවන අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතරක් ආශ්‍රිත විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 18 වන වගුවෙන් නිරූපනය වේ.

18 වන වගුව. රිද්මයානුකුල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. රිද්මයානුකුල චලන හා නිදහස් ශාරීරික අභ්‍යාස	A B C	-	A B	-	A	-	A B C	-
2. නිර්මාණාත්මක චලන	A	-	-	-	-	-	A B	-
3. රිද්මයානුකුල ජිම්නාස්ටික්, යෝග යනාදියෙහි යෙදීම	A		B	A	A		A	
4. ක්‍රීඩාවේ පවතින සෞන්දර්යාත්මක බව	-	-	-	-	-	-	-	-

රිද්මානුකුල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම් අනුතේමාවේ ඇතුළත් ක්‍රීඩාවේ පවතින සෞන්දර්යාත්මක බව යන නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොතෙහි ඇතුළත් නොවේ. නිර්මාණාත්මක චලන යන නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය කරුණු හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ අට ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙන් පමණක් සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇත. රිද්මානුකුල ජිම්නාස්ටික්, යෝග ආදියෙහි යෙදීම හය, අට, නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නමුත් පෙළපොත්හි අන්තර්ගත

වන්නේ හය සහ අට ශ්‍රේණිවල පමණි. රිද්මානුකූල චලන සහ නිදහස් ශාරීරික අභ්‍යාස හය, අට ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි තිරස් සබඳතාවකින් යුතු ව ඇතුළත් ව ඇත.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් හය -නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප නියෝජනයේ ස්වභාවය පරීක්ෂා කිරීමේ දී හය ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක හතරෙන් තුනක් ද, අට ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක දෙකක් හා නවය ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක එකක් ලෙස සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇත. හත ශ්‍රේණියේ එක් නිර්ණායකයක් හෝ අන්තර්ගත නොවේ. පෙළපොත්හි අන්තර්ගත ව ඇති ස්වභාවය විමර්ශනයේ දී හය ශ්‍රේණියේ දී නිර්ණායක දෙකක් ද, අට ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක තුනක් ද, සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇති අතර හත හා නවය ශ්‍රේණියේ පෙළපොත්වල කිසිදු නිර්ණායකයක් සාකච්ඡාවට ලක් නොවීම ද කැපී පෙනේ. එමෙන් ම නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප ප්‍රධාන වශයෙන් දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් මානවලින් ඉදිරිපත් ව ඇති අතර, රිද්මයානුකූල චලන හා නිදහස් ශාරීරික අභ්‍යාස නිර්ණායකය පමණක් තක්සේරු මානයෙන් ද ඉදිරිපත් ව තිබේ.

3.2.4. විවිධ ක්‍රීඩා

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ වන විවිධ ක්‍රීඩා යන සිව්වන අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතට අදාළ විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 19 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

19 වන වගුව. විවිධ ක්‍රීඩා අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. අනු ක්‍රීඩා ද ඇතුළත් ව කේවල ක්‍රීඩා	A B C	A B	A B C	-	A B	A	A B C	A
2. අනු ක්‍රීඩා ද ඇතුළත් ව කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා	A B C	A B	A B C	A B	A B	A	A B C	A B
3. සාම්ප්‍රදායික හා සංස්කෘතික වශයෙන් වැදගත් වන ක්‍රීඩා	-	A B C	-	-	-	A B C	-	-
4. අභියෝග සහ ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම්	-	A	-	-	-	-	-	-
5. ස්වභාවික සහ එළිමහන් විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා	A B	-	A B	A B	A	-	A B	A C
6. සාම්ප්‍රදායික නොවන ක්‍රීඩා (සිසුන් විසින් නිර්මිත ක්‍රීඩා ඇතුළත් ව)	A	-	-	-	-	C	-	-

විවිධ ක්‍රීඩා අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක පෙළපොත් හා ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත ස්වභාවය පරීක්ෂා කිරීමේ දී ක්‍රීඩා සාධනයට විද්‍යාව, තාක්ෂණය සහ පරිසරයේ

බලපෑම හය -නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශ හෝ පෙළපොත්වලින් සාකච්ඡාවට ලක් වී නැත. සම්ප්‍රදායික නොවන ක්‍රීඩා හා සබැඳි නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙන් පමණක් ද, හත ශ්‍රේණියේ පෙළපොතින් පමණක් ද ඉදිරිපත් ව ඇත. අභියෝග හා ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම් හත ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙන් පමණක් ඉදිරිපත් වන අතර හය -නවය පෙළපොත්වලින් එම සංකල්පය සාකච්ඡාවට බඳුන් නොවීම අවධානයට යොමු කළ යුතු තත්ත්වයකි.

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ කේවල ක්‍රීඩා හය සිට නවය දක්වා සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් හි අන්තර්ගත වන අතර ඒවා දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරු යන මාන ත්‍රිත්වයේ ම සමායෝජනයකින් සමන්විත වේ. නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගත නියෝජනයේ දී ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් අතර වැඩි සමාන බවක් දැකිය හැකි ය.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායකවල නියෝජනය විමසීමේ දී අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන නිර්ණායක දෙක නවය ශ්‍රේණිය නියෝජනය කරයි. වැඩි ම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන හතර හය ශ්‍රේණිය නියෝජනය කරයි. පෙළපොත්හි අදාළ නිර්ණායකවල නියෝජනයට අනුව හය, අට සහ නවය ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක තුන බැගින් ද, හත ශ්‍රේණියේ දී නිර්ණායක හතරක් වශයෙන් ද වූ විෂයට අන්තර්ගතය ඇතුළත් වේ.

3.2.5 ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ වන ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක තුනට අදාළ විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 20 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

20 වන වගුව. ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්, පුද්ගලයා සහ සමාජය කෙරෙහි වැදගත්කම හා බලපෑම	A	A C	A C	A	A	A	A B C	A
2. ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල අඛණ්ඩ හා ක්‍රමානුකූල ව යෙදීම	A	A	A B	-	A	-	-	-
3. සෞඛ්‍යවත් බව වර්ධනය සඳහා දෛනික චර්යා ක්‍රමවත් කිරීම	A	A	A	A	A	-	A	A

ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ අනුතේමාවේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්, පුද්ගලයා සහ සමාජය කෙරෙහි වැදගත්කම හා බලපෑම යන නිර්ණායකය හය සිට නවය දක්වා ශ්‍රේණි සියල්ලෙහි ගුරු මාර්ගෝපදේශවල මෙන් ම පෙළපොත්හි සාකච්ඡාවට ලක් ව ඇත. එම නිර්ණායක දැනුම

මානයට පමණක් සීමා නොවී හත හා අට ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙන් ද, අට ශ්‍රේණියෙහි පෙළපොතෙහි ද තක්සේරු අවස්ථා සහිත ව ඉදිරිපත් ව ඇත. සෞඛ්‍යවත් බව සඳහා වන දෛනික චර්යා ක්‍රමවත් කිරීමේ නිර්ණායකය හා සබැඳි අන්තර්ගතය සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද පෙළපොත්වල හත්වන ශ්‍රේණිය හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණිවල ද දැනුම මානයෙන් පමණක් අන්තර්ගත වේ. අඛණ්ඩ ව හා ක්‍රමානුකූල ව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම හය, හත, අට ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත වන නමුත් හය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි පමණක් අන්තර්ගත ව තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් උක්ත නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවයට අනුව හය, හත, අට ශ්‍රේණිවල නිර්ණායක තුන ම ද, නවය ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක දෙකක් ද වන පරිදි අන්තර්ගත වේ. පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවය අනුව අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව ලෙස නිර්ණායක එකක් හත ශ්‍රේණිය නියෝජනය කරන අතර, ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ඉහළ ම නියෝජනය ලෙස නිර්ණායක තුනක් හය ශ්‍රේණිය නියෝජනය කරයි.

සාරාංශය ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාවට අදාළ අනුතේමා පහ සහ ඒ ආශ්‍රිත නිර්ණායක 23ක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත් හි අන්තර්ගත වීම විමසීමේ දී තේමාවට අදාළ නිර්ණායක ප්‍රමාණවත් ව සාකච්ඡා වූ අවස්ථා ද, අන්තර්ගත නොවන අවස්ථා ද පැහැදිලි ව හඳුනා ගැනිණි. ඒ අනුව නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් නොවූ අවස්ථාවක් ලෙස විවිධ ක්‍රීඩා යටතේ වන ක්‍රීඩා සාධනයට විද්‍යාව, තාක්ෂණය සහ පරිසරයේ බලපෑම යන කරුණ හඳුනා ගන්නා ලදි. ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් යටතේ වන ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීමේ වාසි, විවේකය හා විනෝදකාමී ක්‍රියාකාරකම් යටතේ පාසල තුළ විනෝදශීලී ක්‍රීඩා, රිද්මානුකූල හා ප්‍රකාශිත ක්‍රියාකාරකම් යටතේ වන රිද්මයානුකූල චලන සහ විවිධ ක්‍රීඩා යටතේ වන කේවල ක්‍රීඩා සහ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩා යන නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ප්‍රමාණවත් ලෙසින් අන්තර්ගත ව ඇත.

අනුතේමාවලට අදාළ සංකල්ප ඉදිරිපත් කිරීමේ දී අදාළ ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොත අතර තිරස් සබඳතාව මෙන් ම ශ්‍රේණි අතර පැවතිය යුතු සිරස් සබඳතාව නොපැවැති ආකාරය සමස්තයක් ලෙස පිළිබිඹු වේ. තේමාවලට අදාළ සංකල්ප දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් යන මානවලට නැඹුරු වූ ප්‍රවේශයකින් ඉදිරිපත් ව තිබිණි. ඒ අනුව ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාවට අදාළ අනු තේමා හා සබැඳි නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වීම එම සංකල්ප තිරස් හා සිරස් සබඳතාව පවත්නා පරිදි ඉදිරිපත් වීම මෙන් ම, සංකල්ප දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් යන මාන ත්‍රිත්වයේ ම මනා සංයෝජනයක් සහිත ව ඉදිරිපත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව පවතින බව අනාවරණය වේ.

3.3 තෙවන තේමාව - මානසික සෞඛ්‍යය

සිව් අනුතේමාවලින් යුතු මානසික සෞඛ්‍යය තේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගතවන ආකාරය එක් එක් අනුතේමාව යටතේ ශ්‍රේණි පදනම් ව මෙහි දී විස්තර වේ.

3.3.1 ආත්ම අභිමානය

මානසික සෞඛ්‍යය යටතේ වන පළමු අනුතේමාව වන ආත්ම අභිමානය යටතේ හඳුනා ගත් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක පහක් ආශ්‍රිත විෂය කරුණු ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වන ආකාරය 21 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

21 වන වගුව. ආත්ම අභිමානය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට සහ අභිමානයට බලපාන සාධක (තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම, ස්වයං අවබෝධය වැනි)	A	-	A B C	A	A	-	A B C	A
2. ආත්ම අභිමානය වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රම	-	A	A B C	A B C	-	-	A B	A B C
3. වෙනස් වීම් හා අනුවර්තනය (අනපේක්ෂිත හැසිරීම්වලට/අභියෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැනි කරුණු ද ඇතුළත් ව)	A	-	-	A B C	A	-	A B	-
4. වර්ධනයේ දී සිදුවන වෙනස්වීම් ඔස්සේ ජීවිතයට මුහුණ දීම	-	-	-	-	-	-	-	-
5. ආත්ම අභිමාන ගති ලක්ෂණ			A	A			A	

ආත්ම අභිමානය උක්ත අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක පහෙන් වර්ධනයේ දී සිදුවන වෙනස්වීම් ඔස්සේ ජීවිතයට මුහුණ දීම හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය සංකල්පය හය -නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහවල සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත නොවේ. ආත්ම අභිමාන ගති ලක්ෂණ අට, නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද, අට ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි ද පමණක් අන්තර්ගත ව ඇත. වෙනස්වීම් හා අනුවර්තනය නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය හය හා නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද, හය හා අට ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්හි පමණක් සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇත. ආත්ම අභිමානය වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රම යන නිර්ණායකය ද හත, අට, නවය ශ්‍රේණි තුනෙහි ගුරු මාර්ගෝපදේශවලින් ද, අට හා නවය ශ්‍රේණි දෙකෙහි පමණක් පෙළපොත්වලින් ද සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇත. නමුත් ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක යන නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය හය, අට, නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් හි තිරස් සම්බන්ධතාවක් සහිත ව ඉදිරිපත් ව තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් උක්ත අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශවල නියෝජනය සලකා බැලීමේ දී අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන එක් නිර්ණායකයක් හත ශ්‍රේණියේ ද, උපරිම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන හතරක් නවවන ශ්‍රේණියේ ද අන්තර්ගත වේ. පෙළපොත්හි නියෝජනය පිරික්සීමේ දී හත ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක කිසිවක් හා සබැඳි අන්තර්ගතය සාකච්ඡාවට ලක් ව නැත. හය, නවය ශ්‍රේණිවල දී නිර්ණායක දෙක බැගින් ද, අට ශ්‍රේණියේ දී නිර්ණායක හතරක් හා සබැඳි සංකල්ප පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වේ. මෙම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් වීමේ දී ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් අතර සම්බන්ධතාව අවම මට්ටමකින් වේ. විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ ස්වභාවය අනුව දැනුම මානයට වැඩි නැඹුරුවක් සහිත ව ඉදිරිපත් ව ඇති ආකාරය පැහැදිලි වේ.

3.3.2 ආතති කළමනාකරණය

මානසික සෞඛ්‍යය තේමාව යටතේ වන දෙවන අනුතේමාව වන ආතති කළමනාකරණය තේමාවේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හයක් ආශ්‍රිත විෂය කරුණු ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වන ආකාරය 22 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

22 වන වගුව. ආතති කළමනාකරණය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. ආතතිය හා මානසික පීඩනය සම්බන්ධ සංකල්පීය දැනුම	A	-	-	A B	A	A	A	A
2. ආතතියට බලපාන පුද්ගල සහ සමාජීය හේතු	A	A	A B	A B	A	A C	A	A
3. සෞඛ්‍යවත් බව සුරැකීමට ආතතිය සමග කටයුතු කිරීම								
- ආතතිය කළමනාකරණය (චිත්තවේග ස්වයං පාලනය, හැඟීම් ප්‍රකාශනය හා ඊට අදාළ කුසලතා ද ඇතුළත් ව	A C	A B	A C	A B C	A B C	A B	A C	A B
- ක්‍රමවේද, ඇගයීම හා සැලසුම් කිරීම	A C	A B	-	A B C	A B C	A B	-	A B C
4. මානසික පීඩනය, කලකිරීම් හා අහිමි වීම්වල දී තමා සහ අන් අයට සහාය වීමේ දැනුම හා නිපුණතා	-	A	-	-	-	-	-	-
5. ආතතිය/මානසික ගැටලු සහිත පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම/තේරුම් ගැනීම (කායික මානසික ප්‍රතිචාර අනුව)	-	-	-	A	-	-	-	A
6. ගැටුම් නිරාකරණය හා කළමනාකරණයට යෝග්‍ය උපාය මාර්ග	-	A	-	A	-	-	A	A B

ආතති කළමනාකරණය අනුතේමාවෙහි ආතතියට බලපාන පුද්ගල සහ සමාජීය හේතු සහ සෞඛ්‍යවත් බව සුරැකීමට ආතතිය සමග කටයුතු කිරීම යටතේ ආතති කළමනාකරණය යන

නිර්ණායක දෙකට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික මට්ටමේ සියලු ශ්‍රේණිවල ඇතුළත් වේ. මානසික පීඩනය, කලකිරීම හා අභිමිවීම්වල දී සහාය වීමේ නිපුණතා නිර්ණායකයට අදාළ අන්තර්ගතය හත ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයට පමණක් සීමා වීම අවධානයට යොමු කළ යුතු ය. ආතතිය/මානසික ගැටලු සහිත, පුද්ගල හඳුනා ගැනීමේ නිර්ණායකය හා සබැඳි අන්තර්ගතය නවය ශ්‍රේණියට පමණක් සීමා වී දැනුම මානයෙන් විෂමතාවකින් තොරව ගුරු මාර්ගෝපදේශය හා පෙළපොතෙහි ඇතුළත් වේ. එහෙත් ආතතිය හා මානසික පීඩනය සම්බන්ධ නිර්ණායකය හා සබැඳි අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල හය සහ නවය ශ්‍රේණි දෙකට සීමා වී ඇතුළත් වුව ද සියලු ම ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්හි ඒ හා සබැඳි අන්තර්ගතය දැනුම මානයෙන් අන්තර්ගත ව තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල නියෝජනය වී ඇති ආකාරය විමර්ශනයේ දී, නිර්ණායක පහක් නවය ශ්‍රේණියේ දී ද, නිර්ණායක හතරක් හත ශ්‍රේණියේ ද, නිර්ණායක තුනක් හය ශ්‍රේණියේ දී ද, අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන නිර්ණායක දෙකක් අට ශ්‍රේණියේ දී සාකච්ඡාවට ලක්ව ඇත. පෙළපොත්වල නියෝජනය සැලකීමේ දී නිර්ණායක පහක් නවය ශ්‍රේණියේ දී ද, නිර්ණායක හතරක් අට ශ්‍රේණියේ දී ද, නිර්ණායක තුනක් බැගින් හය සහ හත ශ්‍රේණිවල දී ද සාකච්ඡාවට බඳුන් ව ඇත. විෂය කරුණු ඉදිරිපත් වීමේ ස්වභාවයට අනුව නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය දැනුම හා ඒ ආශ්‍රිත වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට වැඩි නැඹුරුවක් පවතින බව හඳුනාගත හැකි ය.

3.3.3 මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය

මානසික සෞඛ්‍යය තේමාව යටතේ වන තෙවන අනුතේමාව වන මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය මැයෙන් වූ තේමාවේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක දහයකට අදාළ විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 23 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

23 වන වගුව. මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. මානසික සෞඛ්‍යය දුර්වල වන අවස්ථා	-	A	A	A	-	-	A	A
2. මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්ව හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රමවේද/ ක්‍රියාකාරකම්	-	A	-	-	-	A	A	-
3. මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධනයට සම්බන්ධ භූමිකාව (තමා, පාසල පවුල, සමාජ ආයතන හා විපර්යකාරකයන්) හා ඔවුන්ගේ සමාජ වගකීම	-	A B C	-	A B	-	A C	-	A
4. මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන සැලසුම්	-	-	A	A	-	-	A	A
5. මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වලංගු හා විශ්වාසදායී සහායවීම් ජාල, වෘත්තිකයන්, උපදේශන සේවා සහ සෞඛ්‍යමය උදව්	-	-	A	A	-	A	A	A
6. මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සමාජමය ආකල්ප සහ වටිනාකම්	-	-	-	-	-	-	-	-
7. මානසික රෝග පිළිබඳ පවතින සමාජ ආකල්ප වෙනස් කිරීම	-	-	-	-	-	-	-	-
8. මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ ව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ඵලදායී විවේකය සහ විනෝදය	A	A B C	A	A	-	-	A	A
9. හිංසාකාරී තත්ත්ව බිය වැද්දීම හිරිහැර අපයෝජන තත්ව හා පාර්ශ්ව හඳුනා ගැනීම	A	-	A B C	A	A	-	A	A
10. බිය වැද්දීම, හිරිහැර, අපයෝජන අවස්ථාවල දී ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ වළක්වා ගැනීම	A B C	-	A B C	-	A C	-	A C	B

මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය අනුතේමාවෙහි මානසික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සමාජමය ආකල්ප හා වටිනාකම් සහ මානසික රෝග පිළිබඳ ව පවතින සමාජ ආකල්ප වෙනස් කිරීමට අදාළ විෂය අන්තර්ගතය හය -නවය ගුරු මාර්ගෝපදේශ හෝ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත නොවේ. මානසික සෞඛ්‍යය දුර්වල වන අවස්ථා පිළිබඳ අන්තර්ගතය දැනුම මානයෙන් හත, අට, නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ අට හා නවය ශ්‍රේණි පෙළපොත්වල ද ඇතුළත් වේ. මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්ව හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රමවේද හා ක්‍රියාකාරකම් ද හත ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පමණක් ද හත, අට ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වල ද ඇතුළත් ව ඇත. මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රවර්ධන සැලසුම් අට සහ නවය ශ්‍රේණිවල දැනුම මානයෙන් පමණක් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් යන දෙකෙහි සංගතභාවයකින් අන්තර්ගත ව පවතී. මානසික සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ප්‍රවර්ධනයට සම්බන්ධ භූමිකා හා සබැඳි අන්තර්ගතය හත හා නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල වෙනස් මානවලින් වුව ද සංගත ලෙස ඇතුළත් වේ.

මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා සහායවීම් ජාල සහ උපදේශන සේවා අට සහ නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද හය ශ්‍රේණිය හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණි පෙළපොත්වල දැනුම මානයෙන් ඉදිරිපත් ව ඇත. එසේ ම මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ඵලදායී විවේකය සහ විනෝදය හා සබැඳි නිර්ණායකය හය සිට නවය දක්වා සියලු ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත වුව ද, අට හා නවය ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වල පමණක් ඇතුළත් වේ. හිංසාකාරි තත්ත්ව සහ පාර්ශ්ව හඳුනා ගැනීමේ සංකල්පය හත ශ්‍රේණියේ හැර අනෙක් ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වේ. බියවැද්දීම/හිරිහැර සම්බන්ධ ප්‍රතිචාර හා වළක්වා ගැනීමේ සංකල්ප හය හා අට ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද, හය, අට හා නවය ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වලින් ද දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් සමායෝජනයෙන් ඉදිරිපත් ව තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් අදාළ නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශවල නියෝජනය සැලකීමේ දී හය සිට නවය දක්වා ශ්‍රේණිවල පිළිවෙළින් නිර්ණායක තුනක්, හතරක්, හයක්, සහ පහක් වශයෙන් ඉදිරිපත් ව ඇත. පෙළපොත් සැලකීමේ දී පිළිවෙළින් නිර්ණායක දෙකක්, හතරක්, හතක්, සහ හයක් බැගින් වන සේ ඇතුළත් වේ. ඒ අනුව හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව නියෝජනය කරයි. නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී දැනුම් හා ක්‍රියාකාරකම් මාන සම්බන්ධ අවස්ථා බහුල ව නියෝජනය වීමක් ද හඳුනා ගත හැකි ය.

3.3.4 මානසික සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම

මානසික සෞඛ්‍යය තේමාව යටතේ වන සිව් වන අනුතේමාව වන මානසික සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම අනුතේමාවේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක පහකට අදාළ විෂය කරුණු ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත වන ආකාරය 24 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

24 වන වගුව. මානසික සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමේ ඉලක්ක, ශිල්ප ක්‍රම හා උපාය මාර්ග	A	A	-	-	A	A	-	A
2. මානසික සෞඛ්‍යයට පවුල වැඩිහිටියන්, අසල්වාසීන් හා සමපදස්ථයන්ගේ බලපෑම	-	-	-	A	-	A	-	-
3. අන්තර් පුද්ගල කුසලතා (මෙහි දී සබඳතා වර්ධනය ද අවධාරණය කරයි)	A	A B	A	A	A	A	A	A
4. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සඳහා සන්නිවේදනය	A	-	-	-	A	A	A	-
5. මානසික යහපැවැත්ම සඳහා මානසික සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම තහවුරු කිරීම	A	A	-	-	A	-	A	-

මානසික සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම අනුතේමාවට අදාළ අන්තර් පුද්ගල කුසලතා නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය සියලු ම ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගතව ඇත. එහෙත් මානසික සෞඛ්‍යයට පවුල, වැඩිහිටියන්, අසල්වාසීන් හා සමපදස්ථයන්ගේ බලපෑම් නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයට සහ හත ශ්‍රේණියේ පෙළපොතට පමණක් සීමා වේ.

මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමේ ඉලක්ක, ශිල්ප ක්‍රම හා උපාය මාර්ග නිර්ණායකය හා සබැඳි අන්තර්ගතය හය සහ හත ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද හය, හත, හා නවය ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වල දැනුම මානයට සීමා වී ඇතුළත් වේ. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සඳහා සන්නිවේදනය හය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පමණක් ඇතුළත් වුව ද, හය, හත හා අට ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්හි දැනුම මානයෙන් අන්තර්ගත වේ. මානසික යහපැවැත්ම සඳහා මානසික සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම තහවුරු කිරීම හය, හත ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල ද, හය සහ අට ශ්‍රේණිවල පෙළපොත් හි ද දැනුම මානයෙන් ඇතුළත් වේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් උක්ත නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවයට අනුව නිර්ණායක එකක් ලෙස අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව අට ශ්‍රේණිය නියෝජනය කරන අතර, උපරිම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන නිර්ණායක හතරක් නියෝජනය කරනුයේ හය ශ්‍රේණිය ය. පෙළපොත්හි නියෝජනය සැලකීමේ දී නවවන ශ්‍රේණිය නිර්ණායක දෙකක් ලෙස අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව නියෝජනය කරන අතර උපරිම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව හය සහ හත ශ්‍රේණි නියෝජනය කරයි. සමස්ථයක් ලෙස මෙම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය දැනුම මානයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ ඉහළ නැඹුරුවක් පවතී.

සාරාංශය මානසික සෞඛ්‍යය

මානසික සෞඛ්‍යය තේමාවට අදාළ අනුතේමා හතරෙහි නිර්ණායක 26ක් අන්තර්ගත වේ. ඒ ඇසුරෙන් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය කරන ලදුව, නිර්ණායක නියෝජනය වීමේ හා නොවීමේ අවස්ථා සම්බන්ධයෙන් කරුණු අනාවරණය විණි. වර්ධනයේ දී සිදුවන වෙනස් වීම් ඔස්සේ ජීවිතයට මුහුණ දීම, මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සමාජමය ආකල්ප හා වටිනාකම්, මානසික රෝග පිළිබඳ පවතින සමාජ ආකල්ප යන නිර්ණායක සබැඳි සංකල්ප අන්තර්ගත නොවීම හඳුනා ගැනිණි. එමෙන් ම ඇතැම් නිර්ණායක එක් ශ්‍රේණියකට, හෝ ශ්‍රේණි දෙකකට පමණක් වන සේ ඇතුළත් වූ අවස්ථා පවතියි. ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් අතර අන්තර්ගතයේ තිරස් සහ සිරස් සම්බන්ධතාව අවම මට්ටමක පවතී. සංකල්ප ඉදිරිපත් කිරීමේ දී දැනුම මානයට ඉහළ නැඹුරුවක් පවතින බව විද්‍යාමාන වේ.

නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල ඇතුළත් කිරීමේ දී පෙළපොත් සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ අතර තිරස් සහ සිරස් සබඳතාව පවත්වා ගනිමින් දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් යන මාන ත්‍රිත්වයේ ම සමායෝජනයකින් ඉදිරිපත් වීමේ අවශ්‍යතාව මේ අනුව ගම්‍ය විය.

3.4 සිව්වන තේමාව - මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ තේමාව යටතේ අනුතේමා පහක් ඔස්සේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් වන ආකාරය එක් එක් අනුතේමාව යටතේ මෙහි දී විස්තර වේ.

3.4.1 මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතය හා අනිසි භාවිතය

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක පහකට අදාළ විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 25 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

25 වන වගුව. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතයට යොමු වීමට/පෙලඹීමට හේතු								
– සමාජයීය සාධක	-	-	-	A	-	A	A	-
- පුද්ගල සාධක	-	A	-	A	-	-	A	A
2. ඇබ්බැහි වීම හා ඇබ්බැහි වීමේ අවධි							A	
- මත් ද්‍රව්‍යවලට	-	-	-	A	-	-		-
- දුම්කොල /දුම්වැටිවලට	-	-	-	A	-	-	B	-
3. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතයේ ආදීනව	A		A	A		A	A	A C
4. බාලවයස්කරුවන් මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතය නීති විරෝධී බව	-	-	-	-	-	-	-	-
5. දුම්වැටි මධ්‍යසාර භාවිතයට අදාළ නීති	-	-	-	A	-	-	A	-

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාවට අදාළ බාල වයස්කරුවන් මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතය නීති විරෝධී බව හා සබැඳි නිර්ණායකයට අදාළ අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ හෝ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත නොවේ. ඇබ්බැහිවීම් හා ඇබ්බැහිවීමේ අවධි ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය සහ දුම්වැටි, මධ්‍යසාර භාවිතයට අදාළ නීති නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයට ද, අට ශ්‍රේණියේ පෙළපොතට ද පමණක් දැනුම මානයෙන් සීමා වී අන්තර්ගතව ඇත. මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා දුම්වැටි භාවිතයේ ආදීනව නිර්ණායකයට අදාළ අන්තර්ගතය හත්වන ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ ද හයවන ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි ද හැර අනෙක් ශ්‍රේණි තුනෙහි දැනුම මානයෙන් සඳහන් ව තිබේ. නවය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි පමණක් ඇගයීම් අවස්ථා සහිත ව ඉදිරිපත් කර තිබේ.

ගුරු මාර්ගෝපදේශ ශ්‍රේණි මට්ටමින් සැලකීමේ දී හය, හත හා අට ශ්‍රේණිවල අන්තර්ගත වන්නේ එක් නිර්ණායකයක් බැගින් පමණි. එසේ වුව ද නවය ශ්‍රේණියේ සමස්ත නිර්ණායක පහෙන් හතරක් ම අන්තර්ගතව ඇත. එහෙත් එය දැනුම මානයට පමණක් සීමා වී තිබීම අවධානයට යොමු විය යුතු තත්ත්වයකි. පෙළපොත් සැලකීමේ දී හය ශ්‍රේණියේ එක් නිර්ණායකයක් හෝ සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් නොවන අතර නවය ශ්‍රේණියේ නිර්ණායක දෙකක් ද, උපරිම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන පහක් අට ශ්‍රේණියේ ද අන්තර්ගත වේ.

3.4.2 ඖෂධ භාවිතය හා අනිසි භාවිතය

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ තේමාව යටතේ දෙවන අනුතේමාව වන ඖෂධ භාවිතය හා අනිසි භාවිතය යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතරක් ආශ්‍රිත විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 26 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

26 වන වගුව. ඖෂධ භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. ඖෂධ/විකල්ප බෙහෙත් නිවැරදි භාවිතය, අව භාවිතය සහ ඇබ්බැහි වීම	-	-	-	-	-	-	-	-
2. අව භාවිතයට හේතුවන තොරතුරු, මූලාශ්‍ර	-	-	-	-	-	-	A	-
3. ඖෂධ වට්ටෝරු අනිසි ලෙස භාවිතය සහ වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව ලබා ගත හැකි ඖෂධ භාවිතය	-	-	-	-	-	-	-	A
4. හානිදායක ඖෂධ	-	-	-	-	-	-	-	-

ඖෂධ භාවිතය හා අනිසි භාවිතය අනුතේමාවෙහි, ඖෂධ/ විකල්ප බෙහෙත් නිවැරදි භාවිතය අව භාවිතය හා ඇබ්බැහිවීම සහ හානිදායක ඖෂධ පිළිබඳ සංකල්පය හා සබැඳි නිර්ණායක හතර ම හය -නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවීම සුවිශේෂතාවකි. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ අව භාවිතයට හේතු වන තොරතුරු මූලාශ්‍ර සහ ඖෂධ වට්ටෝරු අනිසි ලෙස භාවිතය හා වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව ලබා ගත හැකි ඖෂධ යන නිර්ණායක දෙක පිළිවෙළින් අට හා නවය ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වල පමණක් දැනුම මානයට සීමා වී අන්තර්ගතව පවතී. අනුතේමාවට අදාළ නිර්ණායක හතර ම හය -නවය දක්වා වූ ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත නොවීම ද, අනෙකුත් අනුතේමා හා සබැඳි නිර්ණායක නියෝජනයට සාපේක්ෂ ව මෙම අනුතේමාව හා සබැඳි නිර්ණායකවල අවම නියෝජනය විශේෂ අවධානයට යොමුවිය යුතු තත්ත්වයකි.

3.4.3 භාවිතයේ බලපෑම

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ භාවිතයේ බලපෑම යන තෙවන අනුතේමාව යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හතරක් ආශ්‍රිත විෂය කරුණු අන්තර්ගත වන ආකාරය 27 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

27 වන වගුව. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ භාවිතයේ බලපෑම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. මත් ද්‍රව්‍ය ගැනීමේ හා අබ්බැහිවීමේ කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන බලපෑම								
– පුද්ගලයාගේ කායික සෞඛ්‍යයට	A	A	A		A	A	A	A
- පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යයට	-	A	A	-	-	-	A	A
- සමාජීය වශයෙන් (ප්‍රජාවට, ප්‍රචණ්ඩත්වයට ..)	A	-	A	-	-	-	A	A
- ආර්ථිකයට	-	-	A	-	-	-	A	-
2. අක්‍රීය දුම්පානයේ බලපෑම	-	A	-	-	-	A C	-	-
3. දුම්කොල/බුලත්විට භාවිතයේ බලපෑම	-	-	-	-	-	-	-	A
4. ඖෂධ වැරදි ලෙස භාවිතයේ බලපෑම (මත් ද්‍රව්‍ය, උත්තේජකයක් ලෙස	-	-	-	A	-	-	-	A

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ භාවිතයේ බලපෑම අනුතේමාවට අදාළ දුම්කොල/බුලත්විට භාවිතයේ බලපෑම යන නිර්ණායකය නවය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතට පමණක් සීමා වී ඇති අතර, එය එහි දැනුම මානයෙන් පමණක් අන්තර්ගත වේ. අක්‍රීය දුම්පානයේ සහ ඖෂධ වැරදි ලෙස භාවිතයේ බලපෑම යන නිර්ණායක දෙක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය පිළිවෙළින් හත සහ නවය ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වලට සීමා වී තිබේ. අනු අංශ තුනක් සහිත මත් ද්‍රව්‍ය ගැනීම හා ඇබ්බැහිවීම කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීනව කායික සෞඛ්‍යයට කරන බලපෑම යන නිර්ණායකය හා සබැඳි අන්තර්ගතය නවය ශ්‍රේණිය හැර අනෙකුත් ශ්‍රේණි ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත වේ. නමුත් සියලු ශ්‍රේණිවල පෙළපොත්වල එම නිර්ණායකය හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත්ව තිබේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමින් ගුරු මාර්ගෝපදේශවල උක්ත නිර්ණායක නියෝජනය සැලකීමේ දී, එක් නිර්ණායකයකට සීමා වී අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාවක් නියෝජනය කරන්නේ නවය ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය ය. එහෙත් පෙළපොත් සැලකීමේ දී නිර්ණායක එකක් ලෙස දැනුම මානයෙන් හයවන ශ්‍රේණිය අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව නියෝජනය කරයි. නමුත් නවය ශ්‍රේණියේ පෙළපොතෙහි අක්‍රීය දුම්පානයේ බලපෑම යන නිර්ණායකය හැර අනෙකුත් නිර්ණායක දැනුම මානයෙන් නියෝජනය වේ. මෙම අනුතේමාවේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල

නිර්ණායක අන්තර්ගත වීමේ විෂමතා පවතී. එසේ ම හත ශ්‍රේණිය පෙළපොතෙහි එක් නිර්ණායකයක් පමණක් ඇගයීම් මානය සීමා වී ඉතිරි සියල්ල සියලු ශ්‍රේණිවල දැනුම මානයට සීමා වී තිබීම කැපී පෙනෙන තත්ත්වයකි.

3.4.4 වැළැක්වීම

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ තේමාව යටතේ වන සිව්වන අනුතේමාව වන මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ අනිසි ලෙස භාවිතයෙන් වැළැක්වීම යටතේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක පහක් හා සබැඳි විෂය කරුණු ඇතුළත් වන ආකාරය 28 වන වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

28 වන වගුව. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ අනිසි ලෙස භාවිතයෙන් වැළැක්වීම අනුතේමාවේ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය කරුණු අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය

නිර්ණායක	ගුරු මාර්ගෝපදේශය				පෙළපොත			
	ශ්‍රේණිය							
	6	7	8	9	6	7	8	9
1. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි නො ගැනීමේ ප්‍රතිලාභ	A	A	A	A	-	A C	A	A
2. මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීමෙන් අන් අය වළක්වා ගැනීම හා වැළකීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම	-	A C	A	-	-	A	A	A
3. ඇබ්බැහිවූවන් සහ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය මට්ටමේ අය ඉන් මුදවා ගැනීම සඳහා වලංගු හා විශ්වාසදායී තොරතුරු	-	-	A	-	-	-	A	-
4. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොල සහ දුම්වැටි ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා	-	A C	A	-	-	A	A C	-
5. බලයක් රහිත අයෙකු ඖෂධ ලබා දීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා	-	-	-	-	-	-	-	-

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ අනිසි ලෙස භාවිතයෙන් වැළැක්වීම අනුතේමාවෙහි බලයක් රහිත අයෙකු ඖෂධ ලබා දීම, ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා නිර්ණායකය සියලු ම ශ්‍රේණිවල ඇතුළත් නොවන විෂය අන්තර්ගතයක් සහිත නිර්ණායකයකි. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි නොගැනීමේ ප්‍රතිලාභ සියලු ම ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අන්තර්ගත වන නිර්ණායකයකි. එහෙත් පෙළපොත්වල හය ශ්‍රේණියේ මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි නො ගැනීමේ ප්‍රතිලාභ අන්තර්ගත නොවේ. ඇබ්බැහිවූවන් සහ ප්‍රතිචාර අවශ්‍ය මට්ටමේ අය ඉන් මුදවා ගැනීම සඳහා වලංගු හා විශ්වාසදායී තොරතුරු නිර්ණායකය අට ශ්‍රේණියේ ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොතට පමණක් සීමා වී තිබේ. මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා හත, අට ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වලට සීමා වී ඇත. මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීමෙන් අන් අය වළක්වා ගැනීම හා වැළකීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය හත, අට ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශවලට සීමා වුව ද හත, අට හා නවය යන ශ්‍රේණි තුනෙහි ම පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වේ.

ශ්‍රේණි මට්ටමෙන් ගුරු මාර්ගෝපදේශවල උක්ත නිර්ණායක අන්තර්ගතවීමේ ස්වභාවය විමසීමේ දී හය හා නවය ශ්‍රේණි එක් නිර්ණායකයකට සීමා වෙමින් අවම නියෝජනයක් පෙන්වයි. හය ශ්‍රේණියේ පෙළපොත්හි උක්ත කිසිදු නිර්ණායකයක් නියෝජනය නොවේ. මේ අනුව අනෙකුත් ශ්‍රේණි හා සන්සන්දනයේ දී නිර්ණායකවලට අදාළ විෂය කරුණු හය හා නවය ශ්‍රේණිවල අඩු නියෝජන මට්ටමක් නිරූපණය වේ. නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්හි නියෝජනයේ ස්වභාවය සැලකීමේ දී ගුරු මාර්ගෝපදේශ ආශ්‍රිත ව නිර්ණායක දෙකකට ද, පෙළපොත ආශ්‍රිත ව නිර්ණායකට ද, හැර අනෙකුත් සැම අවස්ථාවක දී ම දැනුම මානයට සීමා වී අන්තර්ගතය ඉදිරිපත්ව තිබේ. පෙළපොත්වල තක්සේරු මානය සපුරන අවස්ථා එකකටත් ගුරු මාර්ගෝපදේශවල අවස්ථා දෙකකටත් සීමා වී ඇත. ක්‍රියාකාරකම් මානයෙන් එක් නිර්ණායකයක් හෝ නියෝජනය නොවී ම නිරීක්ෂණය වේ.

සාරාංශය මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ

මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ ප්‍රධාන තේමාව යටතේ වන අනුතේමා පහ සහ ඒ ආශ්‍රිත නිර්ණායක 18ක් හා සබැඳි අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත ව ඇති ආකාරය පරීක්ෂා කිරීමෙන්, සංවර්ධනය විය යුතු අවස්ථා හඳුනා ගැනිණි. අනුතේමාව ආශ්‍රිත ඇතැම් නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල ඇතුළත් වන අතර, ඇතැම් නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්වල ඇතුළත් නොවීම පිළිබඳ ව ද සැළකිලිමත් වීම අවශ්‍ය වේ. බාල වයස්කරුවන් මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතය නීති විරෝධී බව, ඖෂධ/ විකල්ප බෙහෙත් නිවැරදි භාවිතය, සහ හානිදායක ඖෂධ සහ බලයක් රහිත අයෙකු ඖෂධ ලබා දීම/ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා යන සංකල්ප ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙහි සහ පෙළපොතෙහි අන්තර්ගත නොවන නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය වේ. එම විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව පවතී. ඖෂධ වට්ටෝරු අනිසි ලෙස භාවිතය හා වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව ලබා ගත හැකි ඖෂධ භාවිතය මෙන් ම අව භාවිතයට හේතු වන තොරතුරු මූලාශ්‍ර යන නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ද ගුරු මාර්ගෝපදේශයට ඇතුළත් වීමේ අවශ්‍යතාව පවතී.

නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් අතර තිරස් සම්බන්ධතාවක් සහිත ව ඉදිරිපත් කිරීම අවශ්‍ය වේ. එසේ ම දැනුම, ඒ ආශ්‍රිත ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු අවස්ථා ද සමායෝජනය වන සේ විෂය කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කිරීමේ අවශ්‍යතාව පවතී.

3.5. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සංකල්ප ආශ්‍රිත නිර්ණායක ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වීමේ ස්වභාවය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත් මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණයට අනුව තේමා පදනම් ව සමස්ත නිර්ණායකවල නියෝජනය 29 වැනි වගුවෙන් නිරූපණය වේ.

29 වන වගුව. සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක නියෝජනය

තේමාව	නිර්ණායක සංඛ්‍යාව					
	සමස්ථ	අන්තර්ගත නොවන	අන්තර්ගත වන			
			ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ සහ පෙළපොතෙහි		ගුරු මාර්ගෝපදේශයේ පමණක්	පෙළපොතෙහි පමණක්
			ශ්‍රේණි හතරෙහි ම	ශ්‍රේණි කිහිපයක පමණක්		
සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය	52	06	07	34	-	05
ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්	23	01	06	15	01	-
මානසික සෞඛ්‍යය	26	03	03	19	01	-
මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා ඖෂධ	18	04	-	11	-	03
එකතුව	119	14	16	79	02	08

උක්ත වගුවට අනුව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක 16ක් කනිෂ්ඨ ද්විතීයික මට්ටමේ සියලු ම ශ්‍රේණිවල ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත් යන මූලාශ්‍ර දෙකෙහි ම අන්තර්ගත ව පවතී. සෞඛ්‍යවත් ආහාර හා පෝෂණය, ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්, මානසික සෞඛ්‍යය, සහ මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා ඖෂධ යන සිව් තේමාවලට අදාළ ව පිළිවෙළින් නිර්ණායක හතක්, හයක්, තුනක් වශයෙන් අන්තර්ගත ව ඇති අතර, මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා ඖෂධ තේමාවෙහි සියලු ම ශ්‍රේණි නියෝජනය කරන පරිදි එක් නිර්ණායකයක්වත් අන්තර්ගත ව නොමැත. කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි අතරින් අවම වශයෙන් එක් ශ්‍රේණියක හෝ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි තේමා හතරට අදාළ නිර්ණායක සංඛ්‍යාව වන නිර්ණායක 79 පිළිවෙළින් 34, 15, 19 සහ 11ක් වශයෙන් ඇතුළත් ව ඇත. කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි ගුරු මාර්ගෝපදේශවල පමණක් අන්තර්ගත වන නිර්ණායක දෙකක් ද, පෙළපොත්හි පමණක් අන්තර්ගත නිර්ණායක අටක් ද වශයෙන් නිරීක්ෂණය වේ. ඒ අනුව සමස්ථ නිර්ණායක 119න් 105ක් (88%) හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණි නියෝජනය කරයි.

සමස්ත නිර්ණායක 119න් ගුරු මාර්ගෝපදේශ හෝ පෙළපොත් යන මූලාශ්‍ර දෙකෙහි ම අන්තර්ගත නොවන නිර්ණායක සංඛ්‍යාව තේමා අනුව පිළිවෙළින් 06, 01, 03, 04 වශයෙන් නිර්ණායක 14කි. එය ප්‍රතිශතයක ලෙස ගත් කළ 12%කි.

සංවර්ධිත උපකරණය පදනම් ව තේමා හතරට අදාළ ව ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක මාන අනුව විසිර ඇති අකාරය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමේ දී නිර්ණායක අතරින් වැඩි ම නිර්ණායක සංඛ්‍යාවක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය දැනුම මානයෙන් පමණක් ඉදිරිපත් ව තිබේ. තක්සේරු මානය සහිත ව අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාවක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් ව තිබේ (ඇමිණුම 4). ඒ අනුව නිර්ණායක හා සබැඳි අන්තර්ගතය දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් මානවලට පමණක් නැඹුරු වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් පවතින බවත්, තක්සේරු මානය කෙරෙහි අවධානය අවම මට්ටමින් නැඹුරුවීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතින බවත් පිළිබිඹු වේ.

වර්තමාන කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල ක්‍රියාත්මක සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගතයේ තේමා හතරක් පදනම් ව බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි තේමා හතරක් පදනම් ව හඳුනා ගත් නිර්ණායක ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණයට අනුව අනාවරණය කරගත් මූලික කරුණු පහත සඳහන් පරිදි වේ.

3.6 සමස්ත අධ්‍යයන අනාවරණ

අධ්‍යයන අනාවරණ ක්ෂේත්‍ර තුනක් ඔස්සේ ගොනු කර තිබේ.

1. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි හඳුනා ගත් විෂය කරුණු අන්තර්ගත වීම

- බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා හඳුනා ගත් නිර්ණායක 119න් 105ක් එනම් 87.5%ක් හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල අන්තර්ගත වේ. තේමා අනුව ඒවා අන්තර්ගත වන ආකාරය
    - සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය - නිර්ණායක 52න් 46ක් (88.5%)
    - ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් - නිර්ණායක 23න් 22ක් (96%)
    - මානසික සෞඛ්‍යය - නිර්ණායක 26න් 23ක් (88.5%)
    - මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා ඖෂධ - නිර්ණායක 18න් 14ක් (78%)
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක අතරින් නිර්ණායක දෙකක් ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය ගුරු මාර්ගෝපදේශවල පමණක් ඇතුළත් වන අතර, නිර්ණායක අටක් ආශ්‍රිත විෂය අන්තර්ගතය පෙළපොත්වල පමණක් ඇතුළත් වේ.
    - ගුරු මාර්ගෝපදේශවල පමණක් අන්තර්ගත නිර්ණායක
        - මානසික පීඩනය, කලකිරීම් හා අහිමි වීම්වල දී තමා සහ අන් අයට සහාය වීමේ දැනුම හා නිපුණතා
        - ආහාර තේරීම් අනුව ඇති විය හැකි බෝ නොවන රෝග සම්බන්ධව

- එම රෝගවල බලපෑම හා සංකුලතා
- ප්‍රතිකාර ආශ්‍රිත තොරතුරු

○ පෙළපොත්වල පමණක් අන්තර්ගත නිර්ණායක

▪ ආහාර සම්බන්ධ රුචි/අරුචි බව හා ඊට බලපාන සාධක

▪ උත්සව අවස්ථාවල අහාර පරිභෝජනය

▪ ආහාර දූෂණය නිසා ඇතිවන ගැටලු

▪ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ආහාර ගබඩා කිරීම

▪ ආහාර සහ පානවර්ග ලබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් නීතිමය තත්ත්ව (පාසලේ, ප්‍රජාවේ, ප්‍රාදේශීය හා දේශීය වශයෙන්)

▪ මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ අව භාවිතයට හේතුවන තොරතුරු, මූලාශ්‍ර

▪ ඖෂධ වට්ටෝරු අනිසි ලෙස භාවිතය සහ වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව ලබා ගත හැකි ඖෂධ භාවිතය

▪ දුම්කොල/බුලත්විට භාවිතයේ බලපෑම

- ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි සියලු ම ශ්‍රේණි නියෝජනය කරන නිර්ණායක

සියලු ම ශ්‍රේණි නියෝජනය කරන නිර්ණායක සංඛ්‍යාව 16කි. ඉන් හතක් සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාවට ද, හයක් ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ ද, තුනක් මානසික සෞඛ්‍යය තේමාව යටතේ ද සිරස් සමෝධානයක් සහිත ව අන්තර්ගත වේ. මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා ඖෂධ යන තේමාවට අදාළ ව සැම ශ්‍රේණියක් ම නියෝජනය වන පරිදි වූ එක් නිර්ණායකයක්වත් නොපැවතීම සුවිශේෂ අනාවරණයකි. එහෙත් ශ්‍රේණි කිහිපයක දී නිර්ණායක 11ක් මෙම තේමාව යටතේ නියෝජනය වී ඇත. යථොක්ත සිව් තේමා සැලකීමේ දී එලෙස ශ්‍රේණි කිහිපයක් නියෝජනය කරන නිර්ණායක සංඛ්‍යාව 79කි. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය තේමාව යටතේ නිර්ණායක 34ක්, ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් තේමාව යටතේ නිර්ණායක 15ක්, මානසික සෞඛ්‍යය තේමාව යටතේ නිර්ණායක 19ක් ද මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා ඖෂධ යන තේමාවට අදාළ ව නිර්ණායක 11ක් ද වන පරිදි එම අන්තර්ගතය සමන්විත වේ.

2. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි හඳුනාගත් විෂය කරුණු අන්තර්ගත නොවීම

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සමස්ත නිර්ණායක 119න් 14කට (12%) අදාළ අන්තර්ගතය ඇතුළත් නොවේ. තේමා අනුව අන්තර්ගත නොවන නිර්ණායක

- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන හා පෝෂණය - නිර්ණායක 52න් 6ක් (11.5%)
    - ආහාර වර්ග අනුව පෝෂ්‍යදායී අගයන් (කැලරි අගයන්)
    - ආහාර අගය කිරීම හා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා
    - ආහාර තෝරා ගැනීම හා ආහාර චර්යා කෙරෙහි වන සමාජීය සාධකවල බලපෑම

- පාරිභෝගික අයිතිවාසිකම්
    - සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ අරමුණු සාධනයේ ප්‍රගතිය
    - ආහාර දූෂණයෙන් වැලකීම
- ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම් - නිර්ණායක 24න් 1ක් (04%)
    - ක්‍රීඩාවේ පවතින සෞන්දර්යාත්මක බව
- මානසික සෞඛ්‍යය - නිර්ණායක 27න් 3ක් (11.5%)
    - වර්ධනයේ දී සිදුවන වෙනස්වීම් ඔස්සේ ජීවිතයට මුහුණ දීම
    - මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය සඳහා වන සමාජමය ආකල්ප හා වටිනාකම්
    - මානසික රෝග පිළිබඳ සමාජීය ආකල්ප
- මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ - නිර්ණායක 18න් 04ක් (22%)
    - බාලවයස්කරුවන් මත් ද්‍රව්‍ය දුම්කොළ හා දුම්වැටි භාවිතය නීති විරෝධී බව
    - ඖෂධ/ විකල්ප බෙහෙත් නිවැරදි භාවිතය, අවභාවිතය සහ ඇබ්බැහි වීම
    - හානිදායක ඖෂධ
    - බලයක් රහිත අයෙකු විසින් ඖෂධ ලබා දීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා

3. බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් වීමේ ස්වභාවය

ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි සංකල්ප ඉදිරිපත් කිරීමේ දී දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරුව යන මාන ත්‍රිත්වයෙහි සමායෝජනයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ විෂමතා පවතී. දැනුම පමණක් ලෙස, දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් පමණක් ලෙස සහ දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරුව වශයෙන් මාන තුනෙහි නියෝජනයේ ස්වභාවය හා සබැඳි විෂමතා පවතී.

- නිර්ණායක අතරින් වැඩි ම නිර්ණායක සංඛ්‍යාවක් දැනුම මානයෙන් පමණක් ඉදිරිපත්ව තිබේ.
- නිර්ණායක හා සබැඳි සංකල්ප දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් යන මාන ද්විත්වයෙන් ඉදිරිපත් වීමේ වැඩි නැඹුරුවක් පවතී.
- නිර්ණායක අතරින් තක්සේරු මානය සහිත ව අවම නිර්ණායක සංඛ්‍යාව ඉදිරිපත් වීමෙන් විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී තක්සේරුව කෙරෙහි අවධානය අවම මට්ටමක පවතින බව අනාවරණය වේ.

4.0 නිගමන, යෝජනා සහ නිර්දේශ

4.1 නිගමන

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය විශ්ලේෂණය සඳහා හඳුනා ගත් නිර්ණායක අතරින් 88%ක ප්‍රමාණයක් (නිර්ණායක 119න් නිර්ණායක 105ක්) ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත ව තිබේ.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වල බෝ නොවන රෝග හා සම්බන්ධ නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතයේ ඇතුළත් විය යුතු ව පවතින විෂය අන්තර්ගතය ද වේ.
- අන්තර්ගත විය යුතු ලෙස වැඩි ම අවධානයක් යොමු විය යුතු නිර්ණායක සංඛ්‍යාව සාපේක්ෂ වශයෙන් මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ තේමාවට අදාළ ව වේ.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ශ්‍රේණි අනුව අන්තර්ගත වීමේ විෂමතා පවතින අවස්ථා වේ.
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් මානවලට වැඩි නැඹුරුවක් සහිත ව ඉදිරිපත් ව තිබේ.
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඉදිරිපත් කිරීමේ දී තක්සේරු අවස්ථා සඳහා අඩු අවධානයක් යොමු කර තිබේ.

4.2 යෝජනා

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි බොහෝ විෂය කරුණු ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගතව තිබීම යහපත් ලක්ෂණයක් වන අතර, මෙහි පන්වා දී ඇති සංකල්ප අන්තර්ගත කිරීම කෙරෙහි ද අවධානය යොමු කිරීම යෝග්‍ය ය.
- ගුරු මාර්ගෝපදේශ ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම යටතේ ඍජු ව ඉගෙනුම්- ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී යොදා ගන්නා සම්පතක් වන අතර ම, පෙළපොත ඉගැන්වීමේ දී ස්වයං ඉගෙනුම් මෙවලමක් ලෙස ශිෂ්‍යයා භාවිත කරන සම්පතකි. එබැවින් ඉගෙනුම සඳහා වන සුසාධ්‍යකරණයේ දී මෙම සම්පත් ද්විත්වය අතර ශ්‍රේණියක් තුළ මෙන් ම, ශ්‍රේණි අතර සමායෝජනයක් සහිත ව සම්පාදනය කිරීම අවශ්‍ය ය. එවැනි සමායෝජනයක් පවතින පරිදි සකස් වීමෙන් විෂයයේ අරමුණු සාක්ෂාත්කරණයෙහිලා අවස්ථා හා මග පෙන්වීම් ගුරුවරයාට කළ හැකි අතර ම බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අත්දැකීම් චරිතායනයට සිසුන් යොමු කිරීමේ අවස්ථා ද යොදා ගත හැකි ය.
- නිර්ණායක හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ශ්‍රේණි අනුව අන්තර්ගත කිරීමේ දී දැනුම හා ක්‍රියාකාරකම් මානවලට පවතින නැඹුරුව මෙන් ම, තක්සේරු මානය සඳහා ද අවධානය යොමු කිරීම අවශ්‍ය ය. එම තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ඉගෙනුම තුළ, ඉගෙනුම සඳහා මෙන් ම, ඉගෙනුමෙන් පසු ව යන අවස්ථා සමග සම්බන්ධ වන ආකාරයෙන් සම්පාදනය කිරීම යෝග්‍ය ය.

මෙහි දී සංකල්ප, සංකල්පමය දැනුමෙන් ඔබ්බට යමින් ඉහළ ප්‍රජානන හැකියාවලට ශිෂ්‍යයා නැඹුරු කිරීම සඳහා වන තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කළ යුතු ය. ඒවා හුදෙක් පාඩමක්/ ඒකකයක් අවසානයේ සාධනය මැනීමට යොමු වූ අවස්තා මෙන් ම, වැඩිදුර අධ්‍යයනයට යොමු කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් ඉලක්ක කරගත් තක්සේරු අවස්ථා විය යුතු ය. එමෙන් ම බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අත්දැකීම් තහවුරු කර ගැනීම උදෙසා ස්වයං තක්සේරු අවස්ථාවලට ශිෂ්‍යයා යොමු කෙරෙන තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් කිරීම අවශ්‍ය වේ.

- ගුරු මාර්ගෝපදේශයෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන විෂය සංකල්ප හා සබැඳි විස්තරාත්මක තොරතුරු (දත්ත, රූපික) පෙළපොතට ඇතුළත් කිරීමෙන් ශිෂ්‍යයාට විෂය අත්දැකීම් වඩාත් තහවුරු කර ගැනීමේ අවස්ථා සලසා දිය හැකි ය.
- සතියකට කාලච්ඡේද දෙකකට විෂයය සීමාවන බැවින් එය ප්‍රමාණවත් නොවේ නම් ඊට විකල්ප ක්‍රියාමාර්ග යොදා ගත යුතු ය. පාසලේ ඇති විවිධ ව්‍යාපෘති, විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් (විවිධ සංගම්, ප්‍රථමාධාර, විශේෂ දින වැනි) සමඟ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අත්දැකීම් තහවුරු කිරීමේ පුහුණු මාරු සහිත ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.
- පාසලේ ශ්‍රේණි හෝ අංශ මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වන දැන්වීම් පුවරු, බිත්ති පුවත්පත් මගින් මෙම සංකල්ප හා සබැඳි දැනුවත් බව, ඒ සඳහා ශිෂ්‍යයාට තනිව ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග, පවුල් කුටුම්භය වශයෙන් ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගවලට යොමු කිරීමේ වැඩපිළිවෙළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

- ශ්‍රේණි මට්ටමෙන් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අත්දැකීම් තහවුරු කිරීම උදෙසා තෝරා ගත් සංකල්ප වෙනත් විෂය හා සම්බන්ධ කළ හැකි ය. පුරවැසි අධ්‍යාපනය, භාෂාව (සිංහල/දෙමළ/ඉංග්‍රීසි), විද්‍යාව වැනි විෂය දැනුම ලබා දීමට යොදා ගැනෙන තොරතුරු මූලාශ්‍ර, කියවීම් ද්‍රව්‍ය සඳහා බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත ගෝලීය හා ජාතික තොරතුරු හා සබැඳි දත්ත ඇතුළත් කිරීම උචිත ය.

4.3 නිර්දේශ

- පෙන්වා දී ඇති නිර්ණායක අතරින් අන්තර්ගත නොවී ඇති බවට අනාවරණය වූ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්හි අන්තර්ගත කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම
- ශ්‍රේණි මට්ටමෙන් බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි අත්දැකීම් තහවුරු කිරීම උදෙසා, වෙනත් විෂය සමඟ සබැඳි විෂය සංකල්ප හා සම්බන්ධ වන විෂය කරුණු සමෝධානය කිරීම.
- පාසලේ ක්‍රියාත්මක විවිධ ව්‍යාපෘති, විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් (විවිධ සංගම්, ප්‍රථමාධාර, විශේෂ දින වැනි) සමඟ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අත්දැකීම් තහවුරු කිරීමේ පුහුණු මාරු සහිත ඉගෙනුම් ක්‍රියාකාරකම් පාසලේ ක්‍රියාත්මක කිරීමට අවශ්‍ය මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කිරීම.

- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය ඇතුළත් කිරීමේ දී ශ්‍රේණියක ගුරු මාර්ගෝපදේශය සහ පෙළපොත අතර සමායෝජනයක් සහිත ව සම්පාදනය කිරීම
- බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය කරුණු දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් යන ද්විත්ව මානවලට පමණක් සීමා නොවී වැඩිදුර අධ්‍යයනයට යොමු කෙරෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ඉලක්ක කර ගත් උගත් කරුණු ප්‍රායෝගික ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගනිමින් ඒවා තහවුරු කර ගැනීමට හා වැඩිදියුණුව උදෙසා වන තක්සේරු ක්‍රියාකාරකම් ගුරු මාර්ගෝපදේශ සහ පෙළපොත්වලට ඇතුළත් කිරීම.

ඉදිරි පර්යේෂණ සඳහා යෝජනා

- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය සංකල්ප පාසලේ දී ක්‍රියාත්මක වන ස්වභාවය පිළිබඳ ව සහ
- සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය සංකල්ප කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල විෂයමාලාවේ සමෝධානය කිරීමට ඇති අවස්ථා සහ එය කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව ඉදිරි පර්යේෂණයකට යොමුවීම වඩාත් උචිත ය.

ආශ්‍රේය මූලාශ්‍ර

- අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය. (1972). *අධ්‍යාපනයේ නවමග.* කොළඹ: අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය.
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය. (2010). *බෝ නොවන නිදන්ගත (දුස්සාධ්‍ය) රෝග වැළැක්වීම හා පාලනය කිරීම පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය සහ උපක්‍රමික සැලැස්ම.* සව්සිරිපාය: සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය. (2011). පෝෂණය සැම වෙත- වගකීම ඔබ අත. *පොදු චක්‍රලේඛ අංක 01-13/2011.* සව්සිරිපාය: සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.
- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය. (2009). *විෂය නිර්දේශය සහ ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය, පස්වන ශ්‍රේණිය.* ඉසුරුපාය: අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.
- ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය. (2013). *ශ්‍රී ලංකා අධ්‍යාපනයේ දශක හතරක විකාශනය (1969-2009).* මහරගම: ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය.
- Abeyaratne, S. & Karunasena, N. (n.d). *Companion to Screening and Management of NCDs in Primary Care.* Colombo: Sri Lanka Diabetes and Cardiovascular Disease Project.
- Australian curriculum assessment and reporting authority (2016). *The Australian Curriculum: Health and Physical Education.* Retrieved from file:///C:/Users/dell/Downloads/Health%20and%20Physical%20Education.pdf
- Australian curriculum assessment and reporting authority. (2012). *The Shape of the Australian Curriculum: Health and Physical Education.* http://docs.acara.edu.au/resources/Shape_of_the_Australian_Curriculum_Health_and_Physical_Education.pdf.
- Australian Curriculum: Health and Physical Education focus areas. Retrieved from http://docs.acara.edu.au/resources/HPE_-_Focus_Areas.pdf
- Department of Educational Social Sciences and Humanities, Nationa Council of Educational Research and Training Sri Aurobindo Marg (n.d). *Syllabus on Health and Physical Education (class i-x).* New Dellhi. Retrieved from http://www.ncert.nic.in/html/fest/Microsoft%20Word%20-%20Final_Sullabus_on_H___P_I-X_for_Website.pdf
- Gamage A. U., Jayawardana, P. L. (2017) Knowledge of non-communicable diseases and practices related to healthy lifestyles among adolescents, in state schools of a selected educational division in Sri Lanka. *BMC Public Health 17*, 736. Retrieved from https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4622-z
- Hettiarachchi1, J., Jayatissa, R., Wickramasinghe, S. C., Wijewardena K. (2018). Overweight and obesity among adolescent school children

in the Colombo education zone. *Journal of the Postgraduate Institute of Medicine*; *5 (1),* E63 1 -7. Retrieved from http://doi.org/10.4038/jpgim.81 77

- Hirimuthugoda L. K., Wadikawage S. R., Wijethunga, C. W. Gamage, A. P. J. Priyantha, S., Priyantha, M. (2015). Awareness on non – communicable diseases among advanced level students in rural health settings, Sri Lanka. *Anuradhapura Medical Journal 09(2).* S21. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/283620325_Awareness_on_non_communicable_diseases_among_advanced_level_students_in_rural_health_settings_Sri_Lanka
- Interntional Diabitics Ferderation. (2017). *IDF DIABETES ATLAS, Eighth edition* Retrieved from file:///C:/Users/Dell/Downloads/IDF_DA_8e-EN-final.pdf
- Lokeesan, V., Josepha, J., Kisokanth, G., and Namonithy, S. (2015). Nutritional Status of Grade Five Students in Selected School of Batticaloa District, Sri Lanka. *Nurtitional Disorders & Therapy, 05 (3).*
- Ministry of Education. (2008). *The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008)*. Thailand. Retrieved from http://www.act.ac.th/document/1741.pdf
- Ministry of Health. (2016). *Policy Repository.* Colombo: Policy Analysis & Development Unit, Ministry of Health, Sri Lanka.
- Ministry of Health Care and Nutrition. (2009). *The National Policy and Strategic framework for prevention and control of cronic non-communicable diseases.* Colombo: Ministry of Health Care and Nutrition. Retrieved from http://www.health.gov.lk/enWeb/publication/Act/NCDPolicy-English.pdf
- Ministry of Healt, Nutrition and Indigenous Medicine. (2015). *National Multisectoria action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2016-2020.* Colombo: Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine, Sri Lanka.
- Ministry of Health, Nutrition and indigeniuos Medicine. (n.d). *National multisectoral action plan for the prention and control of noncomunicable diseases 2016- 2020.* Colombo: Ministry of Health
- Mahindadasa, A., De. Silva, P. (2018). Prevelence and factors associated with suger sweetened beverage consumption among Grade 10 school children in Educational Division of Panadura. *Research Symposiyam -2018.* Western Province: Sri Lanka.
- Perera, B., Østbye, T., Fernando, N., Abeygunawardena, V., Ariyananda, P.L., and Woods, C (2007). Health and health behaviour among late adolescents in Southern Sri Lanka. *Galle Medical Journal, 12(1).* 13-17.

- Senaratne, S. & Mendis, S. (Ed.). (2018). *Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, Think Globally-Act Locally; Lessons from Sri Lanka*. Colombo: Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine, Sri Lanka.
- Senadheera, S. P. A. S., Bandara, P. R. S. R. J., Sewwandi, L., and Fernando, N. (2018). Knowledge on non communicable diseases among advanced level school children in the Anuradhapura municipal council area in Sri Lanka. *Sri Lanka Journal of Medicine, 27 (1).* Retrieved from http://doi.org/10.4038/sljm.v27i1.76
- Superintendent of Public Instruction. (2016). *Health and Physical Education.* Olympia, Washington: Superintendent of Public Instruction. Retrieved from http://www.k12.wa.us/HealthFitness/Standards/HPE-Standards.pdf
- United Nation. (2015). *Sustainable Development Goals.* Retrieved from https://www.un.org/development/desa/disabilities/envision2030.html
- World Health Organization. (2014). *Global Status report on Non- Communicable Diseases.* Switzerland, Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2016). *Global Health Observatory data repository-Total NCD Mortality Data by country.* Retrieved from http://apps.who.int/gho/data/node.country
- World Health Organization. (2017). *Who Sri Lanka annual report -2017, Making differences.* World Health Organization. Sri Lanka.
- World Health Organization. (2018a). *Non communicable diseases.* Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases.
- World Health Organization. (2018b). *Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2018.* Retrieved from https://www.who.int/nmh/countries/en/

http://apps.who.int/gho/data/node.country

ඇමිණුම 1

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය නිපුණතා මට්ටම් ශ්‍රේණිය අනුව ව්‍යාප්තව ඇති අකාරය

නිපුණතා මට්ටම	**6 ශ්‍රේණිය**	**7 ශ්‍රේණිය**	**8 ශ්‍රේණිය**	**9 ශ්‍රේණිය**
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැඟීමට දායක වෙයි	1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	1.1 පවුලේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි	1.1 පාසල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍යය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි
	1.2 මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.			
2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	2.1 මානව අවශ්‍යතා හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි	2.1 ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි	2.1 ඉහළ මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	2.1 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය සඳහා පෞරුෂය ගොඩනගා ගනියි
	2.2 අවශ්‍යතා හා ආශාවන් තුලනය කර ගනිමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි			
3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා	3.1 ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගැනීමට බලපාන	3.1 ඉඳ ගැනීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය	3.1 නිවැරදි හැරීමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	3.1 ශාරීරික ඉරියව්වල වැරදි පිළිබඳ විමසිලිමත්

නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	සාධක හසුරුවයි	කරමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි		වෙමින් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනියි
	3.2 නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ශාරීරික පෙනුම මැනවින් පවත්වා ගනියි	3.2 ඇවිදීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි	3.2 නිවැරදි ව චලන රටා දක්වමින් ගමනේ යෑමේ ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි	
	3.3 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දෛනික කටයුතුවල දී නිවැරදි ලෙස උපකරණ හසුරුවයි	3.3 වැතිරීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරමින් සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කරයි		
4.0 ක්‍රීඩාවල හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.1 ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක නිරත වෙයි	4.1 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි	4.1 අනුක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි	4.1 සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කරයි
	4.2 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නිරතවෙයි	4.2 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම නිවැරදි ව කරමින් වින්දනයක් ලබයි	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.2 එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේ දී අවස්ථානුකූලව ගැට සහ බැමි යොදා ගනියි
	4.3 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	4.3 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි ව පාද හසුරුවමින් වින්දනයක් ලබයි	4.3 පන්දු යැවීම් හා ඇල්ලීම් ක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කරමින් ක්‍රීඩවේ නිරතවෙයි.	4.3 විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීම සඳහා එළිමහනේ ආහාර පිසියි
	4.4 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම	4.4 පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු	4.4 හිසෙන් පහර දීම	4.4 විවේකය ඵලදායි ලෙස

	සඳහා නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	පාලනය නිවැරදි කරමින් වින්දනයක් ලබයි	නිවැරදිව සිදු කරමින් පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	ගත කිරීම සඳහා ගිනිමැල සන්දර්ශන පවත්වයි
	4.5 සතුට හා තෘප්තිය ලැබීම සඳහා පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි			4.5 දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි
				4.6 දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.
				4.7 දක්ෂතා නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි
5.මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි	5.1 නිවැරදි ව ඇවිදීම ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	5.1 දිවිමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි	5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝගි කර ගනියි	5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරැදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි
	5.2 දිවීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි	5.2 පැනීමේ මූලික හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි	5.2 ධාවනයේ දී නිවැරදි ඇරැඹුම් ක්‍රම උපයෝගි කර ගනියි	5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang Technique) නිවැරැදි ව භාවිත කරමින් දුර පනියි
	5.3 පැනීමේ මූලික හැකියා	5.3 විසි කිරීමේ මූලික	5.3 දුර පැනීම ජීවන කාර්ය	5.3 ෆ්ලොප් ක්‍රමයේ මූලික

	ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි	හැකියා සමෝධානිකව ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගි කර ගනියි	සඳහා උපයෝග කර ගනියි	පැනීම්වල නිරත වෙයි
	5.4 විසි කිරීමේ මූලික හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි		5.4 වීසි කිරීම ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි	5.4 ජව ඉරියව්ව භාවිත කරමින් නිවැරදි ව විසි කරයි
6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගීව කටයුතු කරයි	6.1 ක්‍රීඩාවේ දී සංවර්ධනය කරගත් ගුණාංග එදිනෙදා ජීවිතයට ගළපා ගනියි	6.1 නීති ගරුක බව ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි	6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි	6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපදිමින් ආචාර ධර්මවලට හා සමාජ අගයවලට අනුගත වෙයි
7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි	7.1 සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි	7.1 පෝෂ්‍යදායි ආහාර පරිභෝජනය කරමින් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනියි	7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි	7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි
			7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි	
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත		8.1 පද්ධතිවල යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්‍ෂම දිවි	8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි

වෙයි		පෙවෙතක් ගතකරයි		
	8.2 නිරෝගී දිවි පැවැත්මක් සඳහා ශාරීරික කොටස්වල අසිරිය රැක ගනියි		8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින් කාර්යක්‍ෂම දිවියක් ගත කරයි	
	8.3 තම හැකියා උපයෝගී කර ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පෙවෙතක් ගත කරයි			
9.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.1 යෝග්‍යතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක යෙදෙයි	9.1 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පිළිබඳ විමර්ශනය කරයි	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි
	9.2 රිද්මයානුකුල ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනියි	9.2 ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් යෝග්‍යතා වර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි	9.2 මනෝ සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය කර ගනිමින් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩනඟා ගනියි	9.2 මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතා සාදක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි
	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි	9.3 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්‍ෂා කරමින් එය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි		

	9.4 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම සඳහා චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගනියි	9.4 චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල තුළ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය කරයි		
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි	10.1 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් රෝග අවම කර ගැනීම සඳහා මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරයි	10.1 ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගනියි	10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි	10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි
	10.2 දෛනික ජීවිතයේ දී තමාට හමුවන අභියෝග හඳුනා ගනිමින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දෙයි	10.2 යහපැවැත්ම උදෙසා බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි	10.2 එදිනෙදා මුහුණ පාන අනතුරුවල දී නිවැරදි ව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි	10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි

ඇමිණුම 2.

කනිෂ්ඨ ද්විතීයික ශ්‍රේණිවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පෙළපොත්වල පාඩම් ව්‍යාප්තිය

6 ශ්‍රේණිය	7 ශ්‍රේණිය	8 ශ්‍රේණිය	9 ශ්‍රේණිය
1. සුවෙන් සතුටින් ජීවත් වෙමු • කායික යහපැවැත්ම • මානසික යහපැවැත්ම • සමාජීය යහපැවැත්ම • ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම 2. අවශ්‍යතා හා ආශාවන් හඳුනාගනිමු 3. නිවැරදි ඉරියව් මගින් පෙනුම වර්ධනය කර ගනිමු 4. විවේකය විනෝදයෙන් ගත කිරීමට ක්‍රීඩා කරමු 5. මලල ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය සඳහා මූලික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමු 6. නීති රීතිවලට ගරු කරමින් ක්‍රීඩා කරමු 7. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු 8. අපේ සිරුර නිරෝගීව තබා ගනිමු 9. සමබර ජීවිතයකට යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගනිමු 10. දැනුම්වත් වෙමු, අභියෝග ජය ගනිමු	1. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු 2. ආදරය ලබමු; සුරක්ෂිත වෙමු 3. ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමු 4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු 5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු 6. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු 7. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු 8. මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු 9. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු 10. චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගනිමු 11. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අනුගමනය කරමු 12. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු 13. අපේ සිරුර හඳුනා ගනිමු 14. නව යොවුන් වියට මුහුණ දෙමු 15. බෝ නොවන රෝග වළක්වා	1. ආත්ම අභිමානයෙන් යුක්තවෙමු 2. ආචාර පෙළපාළි ඉරියව් පුහුණු වෙමු 3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු 4. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරතවෙමු 5. ධාවන තරග ආරම්භය හදාරමු 6. සෞඛ්‍යවත් පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගමු 7. අනුක්‍රීඩාවල යෙදෙමු 8. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු 9. ධාවන අභ්‍යාස පුහුණු වෙමු 10. පැනීම් ඉසව් ඉගෙන ගනිමු 11. ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය රැක ගනිමු 12. විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු 13. ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගනිමු 14. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු 15. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු 16. ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගනිමු	1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනගමු 2. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු 3. නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු 4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු 5. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු 6. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු 7. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු 8. සහාය දිවීමට පුහුණුව ලබමු 9. දුර පැනීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු 10. පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු 11. බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු 12. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු 13. ගැට සහ බැමි යෙදීමට හුරු වෙමු 14. ගිනිමැළ ගසා සතුටු වෙමු 15. එළිමහනේ ආහාර පිසිමු 16. උස පැනීමේ ඉසව් හදාරමු 17. විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

	ගනිමු	17. පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු 18. එදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු	18. ක්‍රීඩාව තුළින් සමාජීය සාරධර්ම පුහුණු වෙමු 19. මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතාව දියුණු කරමු 20. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයේ වගකීම් හඳුනා ගනිමු 21. සමාජීය අභියෝග ජය ගනිමු

ඇමිණුම 3.

තෝරා ගත් රටවල සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය අන්තර්ගතයේ බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිත දැනුවත්භාවය හා සබැඳි අන්තර්ගතය

1. තායිලන්තය

අවදානම් සාධක පදනම්ව අධ්‍යයනය සඳහා ගොඩනගා ගත් තේමාව	විෂය අන්තර්ගතයේ තේමා සහ අනුතේමා	බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය
	සෞඛ්‍යය සුරක්ෂිත බව හා රෝගවලින් වැලකීම • සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කිරීම, පුද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සහ රෝගවලින් වැලකීමට අදාළ කුසලතා හා අගය කිරීම (උප තේමාව)	• ජාතික සෞඛ්‍ය මූලධර්ම, රෙගුලාසි හා උපදෙස් • සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කිරීමට අදාළ තොරතුරු හා දත්ත • සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කරන පාරිසරික ගැටලු අවම කිරීමේ හා විසඳීමේ චර්යා • සෞඛ්‍යයට බලපම් කරන වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ දියුණුව • සැමගේ සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් වගකීමෙන් කටයුතු කරන චර්යා • ප්‍රජාවේ සෞඛ්‍ය බල ගැන්වීමට සහ රෝගවලින් වැලකීමට අදාළ ව පෞද්ගලික වගකීම සහ භූමිකා • පුද්ගලයා හා ඔවුන්ගේ පවුල් සෞඛ්‍යය සංවර්ධනයට සැලසුම් සකසයි • ප්‍රජා සෞඛ්‍යය ශක්තිමත් කිරීම සහ සංවර්ධනයට දායකත්වය • සෞඛ්‍ය සේවා තේරීම • සෞඛ්‍යය සඳහා තාක්ෂණය යොදා ගැනීම • රෝග පිළිබඳ හා රෝග ලක්ෂණ • තමාගේ රෝග සම්බන්ධයෙන් වන රෝග ලක්ෂණ • රෝග ලක්ෂණ ආශ්‍රිත උපදෙස් • යහපත් සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමේ ලක්ෂණ • විය හැකි රෝග සහ තුවාල සම්බන්ධයෙන් රෝග ලක්ෂණ, උපදෙස් සහ විය හැකි ක්‍රම • පරිසරය හා සෞඛ්‍යය අතර සබඳතාව • ප්‍රධාන රෝගවලින් වැලකීමට මගපෙන්වීම් • රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට යෝජිත මගපෙන්වීම් සහ මරණවලට හේතු විශ්ලේෂණය • එදිනෙදා ජීවිතයේ නිතර ඇති වන රෝගවලින් ස්වයං ආරක්ෂාව
මානසික සෞඛ්‍යය		• කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය තුලනය • මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලුවකින් පෙලෙන්නකු තුළ පවතින මූලික ගති ලක්ෂණ/රෝග ලක්ෂණ • හැඟීම් සහ ආතති කළමනාකරණයට ස්වයං හැසිරීම් ක්‍රම
සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන සහ පෝෂණය		• පෝෂණීය අහාර තේරීම • අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක කාණ්ඩ පහ • නියමිත අනුපාත සහිත ව අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක කාණ්ඩ

ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්		• පරිභෝජනයට තෝරා ගන්නා සෞඛ්‍යය නිෂ්පාදනවල ලේබල් විශ්ලේෂණය • වයස අනුව පරිභෝජනයට යෝග්‍ය ආහාර • ප්‍රතිමාන අනුව සුදුසු බර • සෞඛ්‍යයට බලපාන පෝෂණ තත්ත්ව විශ්ලේෂණය • පෝෂ්‍යදායී අගයන් හා වියදමට සරිලන ලෙස විවිධ වයස් කාණ්ඩවලට යෝග්‍ය බොජුන්පත් • පරිභෝජනයට ගන්නා අහාර සම්බන්ධයෙන් ප්‍රචාරක මාධ්‍යයේ බලපෑම • සෞඛ්‍යයවත් අහාර මිලදී ගැනීමට තේරීමේ දී මාධ්‍ය තොරතුරු විශ්ලේෂණය • පාරිභෝගික අයිතිවාසිකම් • ශාරිරික යෝග්‍යතාව ආශ්‍රිත පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල අනුව යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණුව • ශාරිරික යෝග්‍යතාව සඳහා පරීක්ෂණ • ශාරිරික යෝග්‍යතාව සහ ධාරිතා අඛණ්ඩ වර්ධනය • ශාරිරික යෝග්‍යතාව සහ ධාරිතාව සඳහා මාන වර්ධනය • පුද්ගල විවිධත්වය අනුව ශාරීරික ධාරිතාව සහ වර්ධනය පරීක්ෂාව • ශාරිරික ව්‍යායාම, විවේකය සහ කායික ශක්තිය වැඩි දියුණුවට සැලසුම් • සෞඛ්‍යයට අහිතකර ක්‍රීඩා භාණ්ඩ සහ උපකරණ
මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ මානසික සෞඛ්‍යය	සුරක්ෂිත ජීවිතයක් • හිංසාව, ඇබ්බැහිවීම, ඖෂධ භාවිතය, අනතුරු සහ සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ අවදානම් චර්යාවලින් වැලකීම	- ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීමට බලපෑම් කරන සාධක - මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන් පුනරුත්තාපනය කිරීමේ ක්‍රම, සාධක සහ මූලාශ්‍ර - මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවූවන්, ද්‍රව්‍ය, සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය තම සෞඛ්‍යය, පවුල සහ ප්‍රජාවට කරන බලපෑම - මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහිවීමට හේතු සහ ඒවායින් අන් අය වැලකී සිටීම විශ්ලේෂණය - අන් අය මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ රෝග හා අනතුරු අතර සම්බන්ධය - ඇබ්බැහිවූවන් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ විකිණීමට ඇති අයිතියේ බලපෑම - දුම්පානය සහ මධ්‍යසාර භාවිතය සෞඛ්‍යයට කරන හානි සහ ඉන් මිදීමේ ක්‍රමවේද - මධ්‍යසාර භාවිතයේ බලපෑම සෞඛ්‍යයට සහ හදිසි අනතුරුවලට හේතුවන ආකාරය - මිතුරන්ගේ හිංසනය සම්බන්ධයෙන් ගැටලු විසදීමට සහ ප්‍රචන්ඩත්වයෙන් වැලකීම - සෞඛ්‍යය හා හිංසනයට අදාළ අවදානම් තත්ත්වයන්හි දී ගැටලු විසදීමේ කුසලතා - සෞඛ්‍යය හා හිංසනයට අදාළ චර්යාවන් කෙරෙහි මාධ්‍යයේ බලපෑම - තායි වැසියන්ගේ සෞඛ්‍යය හා හිංසනයට බලපාන සාධක - හිංසනයෙන් ආරක්ෂා වීමට මගපෙන්වීම් - සමාජීය ආරක්ෂාව සඳහා සහභාගිත්වය - සෞඛ්‍යවත් චර්යා කෙරෙහි විවිධ මාධ්‍යයේ බලපෑම
	චලන, ශාරීරික අභ්‍යාස, කණ්ඩායම්	• **ක්‍රීඩා, ශාරීරික අභ්‍යාස චලන පිළිබඳ අවබෝධය සහ කුසලතා**

	ක්‍රීඩා, තායිලන්ත හා අන්තර් ජාතික ක්‍රීඩා	• උපකරණ භාවිතයේ දී, සිටගෙන එකතැන හිඳීමේ දී, චලනයේ දී - ශාරීරික චලන සහ චලන පාලනය (උපදෙස් අනුව, ස්වයං) - සාමූහික කුසලතා ප්‍රදර්ශනය • චාලක හැකියා ශෛලීන් පාලනයේ දී සමෝධානිත චලන පාලනය හා සැකසීම • ක්‍රීඩා ආශ්‍රිත ස්වයං චාලක කුසලතා සහ යාන්ත්‍රික කුසලතා • කේවල/යුගල හා කණ්ඩායම් සඳහා යෝග්‍ය ශිල්ප ක්‍රම යොදා ගනිමින් තායි හා ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩාවල යෙදීමේ කුසලතා සහ කුසලතා භාවිතය • ස්වභාවික චලන ප්‍රගුණ කිරීමට විවිධ ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් • විවිධ ක්‍රීඩාවල දී මග පෙන්වීම් සහිත චාලක කුසලතා ඇසුරින් ශරීර චලනය • රිද්මයානුකූල චලන හා නිදහස් ශාරීරික අභ්‍යාස • නිර්මාණාත්මක චලන • තෝරා ගන්නා ලද ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල සාමූහිකව යෙදීම • ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිතව යාන්ත්‍රික කුසලතා ප්‍රදර්ශනය හා ස්වයං ධාරිතා සංවර්ධනය • චාලක කුසලතාවයනට අදාළ මූලධර්ම වර්ගීකරණය සහ ක්‍රීඩාවල දී ශරීරයේ සමබරතාව සඳහා ඒවා යොදා ගැනීම • අඛණ්ඩ හා ක්‍රමානුකූලව සෞඛ්‍යවත් බව වර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලට අදාළ මූලධර්ම දැනුම සංවර්ධනය, චලන රටා පිළිබඳ සංකල්ප විග්‍රහය සහ චලන කුසලතා භාවිතය • දෛනික ජීවිතයේ දී ක්‍රීඩාවේ යෙදීම හා චලන රටාවල කාර්යක්ෂමතාව • දෛනික ජීවිතයේ දී ලබා ගන්නා ලද දැනුම හා මූල ධර්ම පදනම් කරගෙන අවම වශයෙන් එක් විනෝදාත්මක - ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම - ක්‍රීඩාවකට සම්බන්ධ වීම • තමාගේ හා සමාජීය ජීවිතය වර්ධනය සඳහා පාසලෙන් බැහැර විනෝදාත්මක ක්‍රීඩා • ක්‍රීඩා සඳහා වන ස්වයං හා අගයයන්ගේ ධාරිතා සංවර්ධනයට අවශ්‍ය කුසලතා යාන්ත්‍රණය වර්ධනය • **දිනපතා කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම: නීති රීති රෙගුලාසි හා අයිතීන් නිරීක්ෂණය, ක්‍රීඩාකරණය වර්ධනය, සැබෑ තරගකාරිත්වය සහ ක්‍රීඩාවේ සෞන්දර්යාත්මක බව** • උපදෙස්වලට අනුගත වෙමින් ශාරීරික අභ්‍යාස හා ක්‍රීඩාවල යෙදීම • ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, ජන ක්‍රීඩාවලට අදාළ වූ නීති රීති රෙගුලාසි සහ එකඟතා • මූලික ක්‍රීඩා කිරීමේ දී බලපවත්නා නීති හා රෙගුලාසි • ජීවිතවල ගුණාත්මක බව වර්ධනයට නීති රීති රෙගුලාසි සහ එකඟතා තෝරා ගත් ක්‍රීඩා සඳහා යොදවීම

		• ක්‍රීඩාවේ දී නිරීක්ෂණ අයිතීන් නීතිරීති රෙගුලාසි සහ උපාය මාර්ග පැහැදිලි කිරීම
		• අන් අය සමග තරගකාරීව ක්‍රීඩාවල යෙදීම, ඒව දෛනික ජීවිතයේ පැවැත්ම සඳහා අඛණ්ඩව යොදා ගත හැකි අකාරය
		• විනෝදශීලීව ශාරීරික අභ්‍යාස හා ක්‍රීඩාවල යෙදීම
		• තම ශක්තීන්, දුර්වලතා හා සීමාවන්ට යටත්ව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ජන ක්‍රීඩා සහ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල නිරතවීම හා අනෙකුත් අය පුහුණු කිරීම
		• තීරණ ගැනීම, චින්තන කුසලතා ලබා ගැනීම සහ කණ්ඩායමේ ශක්‍යතාව සහ ධාරිතාව වර්ධනය ඉලක්ක කරගනිමින් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
		• පෞරුෂය සහ ශාරීරික ධාරිතාව ශක්තිමත් කිරීමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙහි ප්‍රතිලාභ
		• සෞඛ්‍යවත් ජීවන පැවැත්මකට ළගාවන තෙක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේ වැදගත්කම සහ ශාරීරික, මානසික, චිත්තවේගීය, සමාජීය හා බුද්ධිමය වෙනස්කම් කෙරෙහි වන බලපෑම
		• ක්‍රීඩනීය සදාචාරයෙන්
		  - ක්‍රීඩා කිරීමේ සහ ක්‍රීඩා නැරඹීමේ යහ පැවැත්ම වර්ධනය
		  - වඩාත් ප්‍රිය කරන ක්‍රීඩා හා විවිධ විකල්ප ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
		• කණ්ඩායම් හැඟීම් සහිතව උචිත ක්‍රීඩා සහ අභ්‍යාසවල නොකඩවා යෙදීම
		• ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා චලන ක්‍රමානුකූල මූලධර්ම පදනම්ව සැලසුම්කරණය සහ වර්ධන කුසලතා
		• ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවන්හි නිරතවෙමින් දිනපතා ක්‍රීඩා කුසලතා ඇගයීම
		• ක්‍රීඩාවල දී ප්‍රහාර සහ ආරක්ෂක උපාය මාර්ග ක්‍රමානුකූලව යොදා ගැනීමට සැලසුම් කිරීම සහ සුදුසු ක්‍රමවේද
		• ජාතික හා ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩාවල නිරතවීමේ දී අන්‍යයන් සහ පුද්ගල විවිධත්වය අනුව ඔවුන්ගේ හිමිකම් හා අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය නොකර ක්‍රීඩා කිරීම
		• තමන්ගේ හා අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ අවධානයෙන් නීති රීති හා රෙගුලාසිවලට අනුව කළ යුතු තරගකාරී ක්‍රීඩා
		• ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ක්‍රීඩා සඳහා සතුටින් සහභාගිත්වය
		• ක්‍රීඩාවේ පවතින සෞන්දර්යාත්මක බව සහ වටිනාකම අගයයි
		• කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ කණ්ඩායම් වැඩ සහයෝගයෙන් සතුටින් ක්‍රියාත්මක කිරීම
		• ක්‍රීඩාවල කාර්ය සාධනය සඳහා ඔවුන්ට ගැලපෙන ක්‍රමවේද යොදා ගනියි
		• ශාරීරික ව්‍යායාම සහ දිනපතා කරන ක්‍රීඩා නිසා වන සෞඛ්‍ය වර්ධනයේ ප්‍රතිඵල

2. ඉන්දියාව

අවදානම් සාධක පදනම්ව අධ්‍යයනය සඳහා ගොඩනගා ගත් තේමා	විෂය අන්තර්ගතයේ තේමා සහ අනුතේමා	බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය
සෞඛ්‍යවත් ආහාර පාන සහ පෝෂණය	ආහාර හා පෝෂණය	• ආහාරවල අවශ්‍යතාව - ශක්ති ප්‍රභවයක් සේ - කැමට ගන්නා ආහාර වර්ග - දේශීය ආහාර • ආහාර පුරුදු - පිරිසිදු බව, - ආහාර අපතේ යාම • ආහාරවල වර්ණය - රසය - ආහාර ලබාගන්නා මාර්ග - විවිධ කාල සහ විවිධ ආහාර • ආහාර සම්බන්ධ රුචි/අරුචි බව - ආහාර අගය කිරීමේ පුරුද්ද - ආහාර අරුචිවීමට බලපා ඇති අහේතුක සාධක ඉවත් කිරීම • සමබල ආහාර වේලක් - වාර ගණන - පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර ඉවත් කිරීම - සමබර ආහාර වේලක සංයුතිය • විවිධ ආහාර - විවිධ ආහාරවල අවශ්‍යතාව, වැදගත් - ගන්නා වාර ගණන සහ ප්‍රතිඵල • පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා පෝෂ්‍යදායී නොවන ආහාර - ඒවායේ වෙනස්කම් • සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර ගබඩා කිරීම • ආහාර සංස්කෘතිය - සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු සහ සෞඛ්‍යය • ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී අගයයන් • දෛනික ආහාර අවශ්‍යතා - වයස සහ කාර්ය අනුව • ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අය සඳහා විශේෂ ආහාර අවශ්‍යතා • මිනිස් සිරුරේ ස්වභාවය අනුව ආහාර - ගර්භනී, වයස් කාණ්ඩ, කිරිදෙන මව්වරුන් • මන්දපෝෂණයට හේතු සහ ඒ නිසා ඇතිවන රෝග/බලපෑම් • කුපෝෂණය - ගැහැණු ළමුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා - අඩු ආහාර/අධික ආහාර සහ සෞඛ්‍යයමය බලපෑම් • වැඩිහිටි බව සහ ආහාර • ආහාර දූෂණය වීම - ආහාර දූෂණයට හේතු - ඒවායින් වැලකීම • පෝෂ්‍යදායී ආහාර මිලදී ගැනීම, පරිභෝජනය සහ කල් තබා ගැනීම - ඉන්දියානු ආහාරවල විවිධත්වය

		- කාලීන සහ දේශීය වශයෙන් පවත්නා ආහාර වර්ග - ආර්ථික මට්ටම් අනුව පරිභෝජන රටා - සංරක්ෂණයේ වටිනාකම - ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ක්‍රම • ආහාර සැකසීම - පැරණි හා නව ක්‍රම - උත්සව සහ විශේෂ අවස්ථා අනුව ආහාර සැකසීම • ආහාර පුරුදු - ආහාර තේරීම සහ ආහාර සංයෝග කිරීම - ආහාර පුරුදු වෙනස් කිරීම - ගෝලීයකරණයට අදාළ ව ආහාර පුරුදු - උපවාසය හා කුපෝෂණය • කෘමිනාශක/පලිබෝධ නාශක සහ විකිරණ පිළිබඳ දැනුම හා ඒ නිසා ඇතිවන ගැටලු • පරිභෝජන සැලසුමක අවශ්‍යතාව - ආහාරවල ගුණාත්මක බව - පවුලේ අවශ්‍යතාව - පෝෂණ අවශ්‍යතා - ආහාර ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන්
	මිනිස් සිරුර: ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ සෞඛ්‍යය	• ආරය සහ පරිසරය • ශරීරයේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය - ශරීරයේ පද්ධතිවල කාර්යයන් - ඉරියව් • වර්ධන ක්‍රියාවලිය • මානසික සෞඛ්‍යය - චිත්තවේග සංවර්ධනය - මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීමේ ඉලක්ක සහ උපායමාර්ග • ගිලන් බව හා රෝග - සංක්‍රමනික හා සංක්‍රමනික නොවන රෝග
මානසික සෞඛ්‍යය	අන්තර් සබඳතා සහ සමාජීය සෞඛ්‍යය	• පවුල හා සබැඳි සංකල්ප - පවුලේ සහාය - ගෞරව කිරීම • සමාජ සබඳතා - වැඩිහිටියන් - අසල්වාසීන් • ස්ව සංකල්පය • සම පදස්ථ සබඳතා ගරු කිරීම • ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජ භාවිතය සංවේදිතාව - ස්ත්‍රී පුරුෂ විෂමතා - වගකීම් බෙදා ගැනීම • ප්‍රජා සෞඛ්‍යය - සමාජ වගකීම් - විපර්යකාරක භූමිකාව • සම පදස්ථ හා සමාජ බලපීඩනය - සෞඛ්‍යය හා සබැඳි අවදානම (දුම්පානය, මත් ද්‍රව්‍ය) • වෙනස්වීම හා අනුවර්තනය - වර්ධනයේ දී සිදු වන - වෙනස්වීම් ඔස්සේ වන - පීඩනයට මුහුණදීම

		• පෞරුෂයේ බාහිර ස්වරූපයට ක්‍රීඩා සහ සෞඛ්‍යය කරන බලපෑම • විවේකය ඵලදායීව යොදා ගැනීම • සමාජීය වශයෙන් සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකුගේ ගුණාංග • සමාජ චාරිත්‍ර • සෞඛ්‍යය සඳහා සමාජ සම්පත් සංරක්ෂණය • ප්‍රජා අධ්‍යාපනය - සෞඛ්‍යාරක්ෂාව සඳහා සන්නිවේදනය හා දැනුවත් කිරීම • සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ප්‍රවර්ධනය සම්බන්ධ භූමිකා - පාසල, පවුල, ආයතන - ජීවන සැලසුම් - අනාගත සුරක්ෂිතතාව - වැඩිහිටි අන්තර්ක්‍රියා පාලනය
	පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වෘත්තිය සහ නායකත්ව අපේක්ෂණ	• රැක බලා ගැනීම - තම සෞඛ්‍යය, පවුල, ගුරුවරුන්, හා ක්‍රීඩා ක්‍රීඩකයින් • ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍යය කළමනාකරණයට අදාළ මනාව සම්පත් කළමනාකරණය • භෞතික සම්පත් සහ සේවා - ක්‍රීඩා, ශාරීරික යෝග්‍යතාව සහ කළමනාකරණය • ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුවත් බව • ක්‍රීඩා ශිෂ්‍යත්ව හා ඒවා ප්‍රදානය කරන ආයතන • සෞඛ්‍ය අයිතීන් සහ වගකීම් - රෝගීන්ගේ හා පාරිභෝගික අයිතීන් හා වගකීම් • කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ප්‍රවර්ධන රාජ්‍ය ආයතන

3. ඇමරිකාව

අවදානම් සාධක පදනම්ව අධ්‍යයනය සඳහා ගොඩනගා ගත් තේමා	විෂය අන්තර්ගතයේ තේමා සහ අනුතේමා	බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය
සෞඛ්‍යයවත් ආහාර පාන සහ පෝෂණය	පෝෂණය 1. ආහාර හා ආහාර කාණ්ඩ	- පෝෂක නිර්වචනය සහ ලැයිස්තු ගත කිරීම - ආහාර කාණ්ඩ සහ පෝෂණ සංඝටක - ආහාරවල අඩංගු පෝෂක වර්ගීකරණය - එක් එක් පෝෂකය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීරයකට දායකවන ආකාරය - පෝෂකවල කාර්ය - සෞඛ්‍යවත් ශරීරයක් සඳහා ආහාර කාණ්ඩ සහ සංඝටකවල දායකත්වය - සෞඛ්‍යවත් හා සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර - ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම - දෛනික සමබල ආහාර සැලසුම් - සමබල ආහාර වේලක් නිර්මාණය - පෝෂක පිළිබඳ විශ්වාසදායී හා නොවන තොරතුරු අඩංගු මූලාශ්‍රවල වෙනස්කම් - පෝෂක පිළිබඳ විශ්වෂ්‍යදායීය හා වලංගු තොරතුරු - පෝෂක පිළිබඳ විශ්වෂ්‍යදායීය හා වලංගු නිෂ්පාදන

		හා සේවා ලබා ගැනීමේ හැකියාව/පහසුව - වලංගු සහ විශ්ලේෂණ කටයුතු පෝෂණ තොරතුරු නිෂ්පාදන සේවා ගවේෂණය - සියලු ම ආහාර කාණ්ඩවලින් සමන්විත විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ගැනීමේ ප්‍රතිලාභ - පිළියෙල කළ හා නැවුම් ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂණය අගය සැසඳීම - ප්‍රජානන, මානසික හා කායික වර්ධනය සඳහා ආහාර ගැනීමේ රටාවේ බලපෑම - ප්‍රමාණවත් හා ප්‍රමාණවත් නොවන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පරිභෝජනයේ ප්‍රතිඵල
	2. පානවර්ග	- දෛනික නිර්දේශිත ජල ප්‍රමාණය සහ ජලය පානයේ වැදගත්කම - නිර්දේශිත දෛනික ජල ප්‍රමාණය පානය කිරීමේ ප්‍රතිලාභ - විජලනයෙන් තොරව ජීවත් වීමේ වැදගත්කම - සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා නොවන පාන වර්ග හඳුනා ගැනීම - සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සඳහා අවශ්‍ය පාන වර්ග තේරීම - සෞඛ්‍ය සම්පන්න පාන වර්ග තෝරා ගැනීමේ වැදගත්කම - අධික සීනි සහ කැෆේන් අඩංගු පානවල බලපෑම - සීමා කළ යුතු පාන වර්ග හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා සීමා කිරීමට හේතු - විවිධ පානවර්ගවල අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණය ඇගයීම - සෞඛ්‍ය සම්පන්න පානවර්ග තෝරා ගැනීමට අන් අය යොමු කිරීම - පාන වර්ග භාවිතය, ලබා ගැනීම හා තේරීම සම්බන්ධ පාසලේ, ප්‍රජාවේ, ප්‍රාදේශීය වශයෙන් පවත්නා නීතිමය තත්ත්ව
	3. ලේබල් සාක්ෂරතාව (Lable literacy)	- ලේබලයක පෝෂක තොරතුරු අඩංගු ස්ථානය - පෝෂණය හා සම්බන්ධ ලේබලයක වැදගත්කම - ලේබලයක අන්තර්ගත තොරතුරු සහ එම තොරතුරු ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ආකාරය/ භාවිතය - ලේබල ආශ්‍රිත පෝෂක තොරතුරු අනුව සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා නොවන ආහාර වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම - එක් අයෙකුට ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණය (Serving sice) වරකට ආහාර ප්‍රමාණය (Potion sice) වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම - පෝෂණීය තොරතුරු සෞඛ්‍ය සම්පන්න භාවිතය සඳහා යොදා ගැනීම
	4. කැලරි ලබා ගැනීම හා වැය කිරීම	- ආහාර මගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීම - ශරීරයේ වර්ධනය සඳහා වන සෞඛ්‍යමත් ආහාර පුරුදු - ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්ති පහක මූලාශ්‍ර (ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්රේට්, ඛනිජ ලවන) වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම - කැලරි ලබා ගැනීම හා දහනය අතර සම්බන්ධය - කැලරි වැය වන මාර්ග තුලනය - පුද්ගල විවිධත්වය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල විවිධත්වය අනුව කැලරි අවශ්‍යතාව සහ කැලරි වැයවීම - ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය හා සංයුතියට ආහාර පරිභෝජනයේ බලපෑම - පෝෂණ අගයෙන් ඉහළ (කැලරි ප්‍රමාණය) හා

		පෝෂක (කැලරි) ප්‍රමාණය අවම ආහාර
	5. ආහාර නිසා ඇති වන හා රෝගවලින් වැලකීම	- සෞඛ්‍යවත් සිරුරක් පවත්වා ගැනීමට ආහාර තේරීම - ආහාර තේරීම සෞඛ්‍ය පුරුදු කෙරෙහි වන අවදානම - සෝඩියම් සහ සීනි අන්තර්ගත ආහාර සහ ඒවා එකතු කිරීමේ සීමා - මේදය අධික සහ මේදය වැඩි ආහාර හඳුනා ගැනීම සහ ඒවා පරිභෝජනය නොකිරීමේ වාසි - රෝග සහ රෝග නිවාරණයට විටමින් සහ ඛනිජ ලවණවල බලපෑම - ආහාර ගැනීම අඩු සහ වැඩි කිරීම සෞඛ්‍යයට බලපාන අන්දම - කෙඳි සහිත ආහාර මගින් රෝග නිවාරණයට දායකත්වය - පලතුරු, එළවලු, සහ ධාන්‍ය පරිභෝජනයේ වැදගත්කම - ආහාර තේරීම හේතුවෙන් ඇති විය හැකි රෝග සහ එම රෝග නිවාරණය - ආහාර ලබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම නිසා ඇති විය හැකි දීර්ඝ කාලීන හා කෙටි කාලීන ප්‍රතිවිපාක - පෝෂණීය ආහාර, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ නිදන්ගත රෝග අතර සම්බන්ධතා
	6. පෝෂණ සැලසුම	- ආහාර පාන ගැනීමේ පුරුදු සහ ආහාර තේරීම කෙරෙහි සමපදස්ථයන්, පවුල, පාසල හා ප්‍රජාව, මාධ්‍යය සහ තාක්ෂණය, සමාජය, සංස්කෘතිය හා ආර්ථිකය යන සාධකවල බලපෑම - ආහාර තෝරා ගැනීමේ සහ ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම් ඉහළ නැංවීම සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි සම්පත් - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ආහාර ගැනීමේ අරමුණ සාක්ෂාත් කිරීමට අදාළ මූලාශ්‍ර - සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ආහාර ගැනීමේ අරමුණු සාක්ෂාත් කිරීමට අදාළ මූලාශ්‍ර සහ ආහාර ගැනීමේ චර්යා වැඩි දියුණු කිරීම - සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් සඳහා වන දිගු කාලීන සහ කෙටි කාලීන අරමුණු - උක්ත අරමුණු සාධනය කර ගැනීමේ ප්‍රගතිය තක්සේරුව - පෞද්ගලික ආහාර තේරීම් සහ සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම - ආහාර තේරීම සහ ආහාර ගැනීමේ චර්යා සෞඛ්‍යමය තීරණ ගැනීමේ දී බලපෑම - පෝෂක ප්‍රමාණ සහිතව දෛනික ආහාර සැලැස්ම - පුද්ගල අවශ්‍යතා අනුව ලබා ගන්නා ආහාර සහ පාන වර්ග නිර්දේශිත ආහාර සහ පාන වර්ග සමඟ තක්සේරුව - පෞද්ගලික පෝෂණ සැලසුම සැකසීම, නියාමනය හා ප්‍රති සැලසුම - පුද්ගල අවශ්‍යතා අනුව සෞඛ්‍යමත් ආහාර චර්යා, කෙරෙහි බලපාන බාධක සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ උපාය මාර්ග
	සුවතාව 1. සෞඛ්‍යය මාන	- සෞඛ්‍යවත් බව හා නොවන බව පිළිබඳ විග්‍රහ - නිරෝගී බවෙහි පැතිකඩ/අංශ හඳුනා ගැනීම සහ

	ඒවා අතර සබඳතාව විශ්ලේෂණය - සෞඛ්‍ය මානවලට එදිරිව පුද්ගලික සෞඛ්‍ය චර්යා/පුරුදු තක්සේරුව
2. රෝග නිවාරණය	- බෝ වන හා නොවන රෝග අතර වෙනස - ව්‍යාජ ජනකයන් ශරීරයට ඇතුලු වීම හඳුනා ගැනීම - බහුලව පවතින දීර්ඝ කාලීන රෝග (Cronic) හා ආසාත්මික රෝග - බහුලව හමුවන ළමා රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කරන ආකාර - අවදානම් හෝ ජීවිතය අඩපණ කරන රෝගවලින් වැලකීමේ ක්‍රම - ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරන ක්‍රම - රෝගවලින් වැලකීම සහ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව අතර සම්බන්ධතාව - ආවේනික සාධක හා සෞඛ්‍යමය චර්යා සෞඛ්‍යයට ඇති කරන බලපෑම් - බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීමට ජීවන රටාව හා සම්බන්ධ සාධක සාරාංශකරණය - විවිධ සෞඛ්‍ය චර්යා නිසා වන ප්‍රතිඵල සහ ප්‍රතිලාභ - බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග සඳහා පෞද්ගලික තේරීම්වල දායකත්වය - සෞඛ්‍ය අවදානම අවම කිරීමට අදාළ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය චර්යා තක්සේරුව හා පුරෝකථනය - බෝ වන හා බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම, ජීවන රටා සම්බන්ධ සාධක සහ ප්‍රතිකාර කිරීම
3. ස්වස්ථතාවයට වන බලපෑම් විශ්ලේෂණය	- සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ තීරණ ගැනීම සහ චර්යා සඳහා මාධ්‍යයේ, තාක්ෂණයේ, සංස්කෘතියේ බලපෑම - සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ තීරණ සහ චර්යා සඳහා පවුල, සමපදස්ථයින් සහ සංස්කෘතිය කරන බලපෑම - මාධ්‍ය සහ තාක්ෂණය සෞඛ්‍යවත් තීරණ සඳහා කරන බලපෑම - පුද්ගලික සහ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සම්බන්ධයෙන් බලපෑම් කරන විවිධ සාධක විශ්ලේෂණය
4. වලංගු තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශ වීම	- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සහාය විය හැකි වෘත්තිකයන් හා වැඩිහිටියන් සහ ස්ථාන - වලංගු සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ තොරතුරුවල අඩංගු සුවිශේෂ ලක්ෂණ - නිවස, පාසල සහ ප්‍රජාවේ වලංගු සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා පවතින සම්පත් ගවේෂණය - සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව හා නිරෝගී බව සඳහා වූ නිශ්පාදන, තොරතුරු හා සේවාවල වලංගුතාව - විශේෂඥ සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතු අවස්ථා - සෞඛ්‍ය යහපැවැත්ම පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගැනීම, විශ්ලේෂණය හා වලංගුතාවය සම්බන්ධ ප්‍රාදේශීය වශයෙන් වන අවස්ථා සහ ස්ථාන
5. සන්නිවේදනය	- හැඟීම්, අවශ්‍යතා, වුවමනාකම් සෞඛ්‍යවත් සම්පන්න ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කිරීම - වාචික හා අවාචික සන්නිවේදනය - අවශ්‍ය නොවන තර්ජනාත්මක හෝ භයානක තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීම - සන්නිවේදනය වැඩිදියුණුවට සක්‍රීය ශ්‍රවණ කුසලතා ප්‍රදර්ශනය - ප්‍රබල සන්නිවේදනය සඳහා හඳුනාගැනීමේ කුසලතාව

		- සපලදායී ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ කුසලතා - අවශ්‍යතා පිළිබඳ විමසීම් කරන ආකාරය - ගැටුම් නිරාකරණය හෝ කළමනාකරණය යෝග්‍ය උපාය මාර්ග - තීරණ ගැනීමේ ආකෘතියක පියවර - අන්තර් පුද්ගල සන්නිවේදනය - පවුල, සමපදස්ථ, අනෙකුත් අය සමඟ ඵලදායී සන්නිවේදන නිපුණතා - සෞඛ්‍ය අවදානම් තත්ත්ව වලක්වා ගැනීමට හෝ අවම කිරීමට අවශ්‍ය සන්නිවේදන කුසලතා - අන්තර් පුද්ගල ගැටලු විසඳීම, කළමනාකරණය හා වැළැක්වීමේ උපාය මාර්ග
	6. තීරණ ගැනීම	- සෞඛ්‍යවත් බවට අදාළ තීරණ ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථා - සෞඛ්‍ය සම්පන්න තීරණ ගැනීමේ දී තනිව ක්‍රියා කළ හැකි හෝ උදව් අවශ්‍ය වන අවස්ථා - සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ තීරණයක දී වැදගත් වන සෞඛ්‍යවත් විකල්ප - සෞඛ්‍යය නගා සිටුවීම සඳහා තීරණ ගැනීමේ කුසලතා - පුද්ගලික සෞඛ්‍ය තීරණයක දී ඇති විය හැකි කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන ප්‍රතිඵල - පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ තීරණවල දී උදව් කරන හෝ බාධාකාරී වන අවස්ථා - පුද්ගලික සෞඛ්‍ය තීරණ ගැනීමේ දී ගත හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න විකල්ප - පුද්ගලික සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේරීමක දී තීරණ ගැනීමේ ආකෘතියක් ආදර්ශනය
	7. ඉලක්ක සකස් කිරීම	- පුද්ගලික සෞඛ්‍ය අරමුණු ක්‍රමෝපා හා ඒවා සාක්ෂාත් කර ගැනීමට උදව් කළ හැකි පාර්ශ්ව හඳුනා ගැනීම - පුද්ගලික සෞඛ්‍ය අරමුණු ගොඩ ගැනීමට අවශ්‍ය පියවර - පුද්ගලික සෞඛ්‍ය සාක්ෂාත්කරණයට අවශ්‍ය සම්පත් - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පිහිටුවා ගත් අරමුණු තබා ගැනීම් සංඛ්‍යාත්මක විස්තර කිරීම - සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වැඩි දියුණුව සඳහා පිහිටුවා ගත යුතු කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන අරමුණු
මත්පැන් සහ දුම්වැටි	මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සහ අනිසි භාවිතය 1. භාවිතය සහ අනිසි භාවිතය	- ඖෂධ නිවැරදි භාවිතය - ආරක්ෂිත සහ අනවශ්‍ය ඖෂධ භාවිතය අතර වෙනස - වට්ටෝරුගත ඖෂධ, අධි මාත්‍රා සහ හානිදායක ඖෂධ අතර වෙනස -ඖෂධ නිවැරදි භාවිතය සහ අනිසි ලෙස භාවිතා වන ඖෂධ අතර වෙනස - දුම්වැටි හා මත්පැන්වල අහිතකර බව - බහුලව භාවිතවන දුම්වැටි හා මත්පැන් - මිනිසුන් මත් ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතයට පෙලඹීමට හේතු/සාධක - මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීම කෙරෙහි පවුල, පාසල, ප්‍රජාව, සමපදස්ථයින්, මාධ්‍යය සහ තාක්ෂණයේ බලපෑම - නිවැරදි භාවිතය, අව භාවිතය සහ ඇබ්බැහි වීම අතර වෙනස - මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීමේ අවධි - මත් ද්‍රව්‍ය අව භාවිතය පිළිබඳ වලංගු තොරතුරු - බාලවයස්කරුවන් ඖෂධ අව භාවිතයට ප්‍රතිකාර කිරීමට අදාළ නීති

	2. බලපෑම	- ඖෂධ වැරදි ලෙස භාවිතයේ බලපෑම - මත්පැන් සහ දුම්කොල සහ අක්‍රීය දුම්පානය - මත් ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතයට ඇබ්බැහි වීම තමා ඇතුළු සමාජයට කරන බලපෑම - කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි වන කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන බලපෑම - සෞඛ්‍ය මාන කෙරෙහි කෙටි කාලීනව හා දීර්ඝ කාලීන බලපෑම
	3. වැලැක්වීම	- විශ්වාසදායී වැඩිහිටියෙකුගේ මගපෙන්වීම යටතේ ඖෂධ භාවිතයේ වැදගත්කම - වට්ටෝරුගත හෝ නොවන ඖෂධ සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ කුසලතා - ඖෂධ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම සඳහා වන වාචික හා අවාචික සන්නිවේදන කුසලතා - මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීමේ ප්‍රතිලාභ - ඖෂධ අව භාවිතය සම්බන්ධ තීරණ සඳහා වූ සෞඛ්‍යමය විකල්ප
	4. ප්‍රතිකාර	- වලංගු හා විශ්වාසතාවයෙන් යුතු සේවා - ඖෂධ අව භාවිතය නිසා අවශ්‍ය වන වෘත්තීය ප්‍රතිකාර තත්ත්ව - ප්‍රතිකාර සඳහා වන ප්‍රාදේශීය සේවා - ඇබ්බැහිවූවන් සහ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය මට්ටමේ අය මුදවා ගැනීමට වලංගු හා විශ්වාසදායී තොරතුරු
	5. නීතිමය ප්‍රතිවිපාක	- පාසලේ පවතින ප්‍රතිපත්තිවලට අනුකූල වන ආකාරය - කෙටි කාලීන හා දීර්ඝ කාලීන නීතිමය ප්‍රතිවිපාක සහ පුද්ගල අරමුණු කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම - පාසල, ප්‍රාදේශීය සහ රාජ්‍ය මට්ටමින් නීති සැකසීම
	6. ආරක්ෂාව හා හිංසනයෙන් වැලකීම	- හිංසනය ඇති විය හැකි තත්ත්ව හා ආයුධ භාවිතයේ දී හිංසනය ඉහළ යාම - හිංසනයෙන් වැලකීම අවම කිරීම හා වැලකී සිටීම සඳහා වන සංනිවේදන කුසලතා - පුද්ගලයා, පවුල, සහ ප්‍රජාව හිංසනයට හේතු වන හා බලපාන ආකාරය - හිංසනය කෙරෙහි සමාජීය බලපෑම ඇගයීම - සමපදස්ථ විරෝධතා මග හැරීම සහ සහයෝගිතා කුසලතා හිංසන තත්ත්ව මග හැරීම - පෞද්ගලික තොරතුරු විද්‍යුත් මාධ්‍ය ඔස්සේ හුවමාරු කර ගැනීමේ භයානකත්වය - ප්‍රචණ්ඩත්වය වැලකී සිටීම වෙනුවෙන් කටයුතු කරයි
මානසික සෞඛ්‍යය	මනෝ සමාජීය සෞඛ්‍යය 1. ආත්ම අභිමානය	- ආත්ම අභිමානයට බලපාන සාධක - පුද්ගල ආත්ම අභිමානය වැඩිදියුණු කිරීම - ආත්ම අභිමානය පුද්ගල සෞඛ්‍යයට කරන බලපෑම - ආත්ම අභිමානයට ධනාත්මකව හේතු වන පුද්ගල තේරීම් - ආත්ම අභිමාන මට්ටම අනුව ගති ලක්ෂණ සහ සෞඛ්‍යයට කරන බලපෑම සංසන්දනය
	2. සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගල මාන	- ශාරීරික ස්වරූපය සහ ආහාර ගැනීමේ වැරදි/ අක්‍රමිකතා - ශාරීරික ස්වරූපය ආත්ම අභිමානය අතර ඇති සබඳතාව - ශාරීරික ස්වරූපය, අහාර අක්‍රමිකතාවලට කරන බලපෑම - ආහාර ගැනීමේ වැරදි නිසා වන ලක්ෂණ හා ප්‍රතිඵල /අබාධ - ආහාර ගැනීමේ වැරදි සහිත පුද්ගලයන්ට උදව් වීමේ අවශ්‍යතා සහ සේවා

		- ආහාර ගැනීමේ වැරදි නිසා වන අබාධ සහිත පුද්ගලයන්ට උදව් කරන ආකාරය
	3. ආතති කළමනාකරණය	- ආතතිය හා මානසික පීඩනය - ආතතියට හේතු සහ ආතති කළමනාකරණය - ආතතිය සමග කටයුතු කිරීමේ දී සෞඛ්‍යවත් බව හා සෞඛ්‍යවත් නොවන බව - ආතතිය සහිත අයගේ කායික හා මානසික ප්‍රතිචාර - ආතති කළමනාකරණ සැලසුම් සැකසීම හා ක්‍රමවේද ඇගයීම - අභ්‍යන්තර ගැටුම් සහිත අන්‍යයන්ගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමේ වැදගත්කම - හැඟීම් ප්‍රකාශයට ඵලදායී සංනිවේදනය
	4. හැඟීම් ප්‍රකාශනය	- ස්වයං පාලනයේ ලක්ෂණ - හැඟීම් ප්‍රකාශයට පුද්ගලයා, පවුල, සමාජ මාධ්‍ය බලපෑම - හැඟීම් ප්‍රකාශයට අදාළ ඵලදායී සන්නිවේදන කුසලතා
	5. හිරිහැර, බිය ගැනීම සහ බිය ගැන්වීම	- බිය ගැනීම සහ බිය ගැන්වීම සියදිවි නසාගැනීමේ චර්යා අතර සබඳතාව - හිරිහැර, බිය සහ බිය ගැන්වීම්වල දී දක්වන ප්‍රතිචාර - විවිධ හිරිහැර, බිය සහ බිය ගැන්වීම් - පවුල, හා සමාජයට වන බලපෑම - හිරිහැර හා බිය ගැන්වීම සඳහා වන පවුල හා සමපදස්ථයින්, තාක්ෂණය, මාධ්‍ය, සංස්කෘතියේ බලපෑම
	6. හැඟීම් සහ මානසික සහ සෞඛ්‍ය චර්යා	- අන්‍යයන්ට පීඩා කිරීමට හේතු - මානසික අවපීඩනය හා කනස්සල්ලේ ලක්ෂණ - හැඟීම් සහ මනස සහ චර්යාමය සෞඛ්‍යමය අබාධ - ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්මට හැඟීම්, මානසික හා චර්යාමය සෞඛ්‍යයේ වැදගත්කම - මානසික හා චර්යාමය සෞඛ්‍යයේ සංකලන - සියදිවි නසා ගැනීම් හා පීඩා සඳහා වන අවදානම් සාධක - සියදිවි නසා ගැනීම් සඳහා වන උත්සාහයන් අවම කිරීමට සහය වීම - මානසික සෞඛ්‍යය අරක්ෂා කිරීමට අදාළ නීති, සේවා සහ සහාය

4. නවසීලන්තය

අවදානම් සාධක පදනම්ව අධ්‍යයනය සඳහා ගොඩනගා ගත් තේමාව	විෂය අන්තර්ගතයේ ප්‍රධාන තේමා සහ අනුතේමා	බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය
සෞඛ්‍යවත් ආහාර සහ පෝෂණය	ආහාර සහ පෝෂණය	• සියලු ම වයස්කයින්ගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂණ අවශ්‍යතා • පෝෂණය හා සබැඳි ආහාෂය, සහ යහපැවැත්ම • පෝෂණය හා සබැඳි ආහාර හා ඒ හා සම්බන්ධ මිථ්‍යා මත • පෝෂණය ඉලක්ක කරගත් ආහාර සැකසීම හා පරිභෝජන රටා

		• ආහාර මිලදී ගැනීම සහ සැකසීම • සාර්ථකව සහ ආරක්ෂිතව ආහාර සැකසීම
ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්	• ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳව නිපුණතා ආත්ම වටිනාකම • පුද්ගල හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා • ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා සබැඳි - විද්‍යාත්මක හා තාක්ෂණික බලපෑම - සංස්කෘතික වටිනාකම් හා ව්‍යවහාර • ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය ඇගයීම, ආකල්ප වර්ධනය
	ක්‍රීඩා අධ්‍යයනය	• මිනිසාගේ කායික හා සමාජීය කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් - විවිධ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගීත්ව කුසලතා - සාමූහික හා සන්සන්දනාත්මක ක්‍රීඩා පරිසරයක් - ක්‍රීඩා සාධනය සඳහා විද්‍යාව, තාක්ෂණය සහ පරිසරයේ බලපෑම - ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් පුද්ගලයා සහ සමාජය කෙරෙහි වැදගත් වන ආකාරය
	එළිමහන් අධ්‍යාපනය	• පරිසරය සුරැකීම පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව සහ කුසලතා - විනෝදය සහ සතුට අන්තර්ගත වූ ශාරීරික කුසලතා - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් - සංස්කෘතික කණ්ඩායම්වල උරුමය, අගයයන් සහ සම්ප්‍රදායන් - ප්‍රජාවේ ඇති විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම්
මානසික සෞඛ්‍යය	මානසික සෞඛ්‍යය	• තමා පිළිබඳ දැනුවත් බව වැඩි දියුණුව සඳහා දැනුම, අවබෝධය, කුසලතා • වෙනස්කම් සහ ඒකාකෘතික බව හඳුනා ගැනීමට • සබඳතා වර්ධනයට පුද්ගල හා අන්තර් පුද්ගල කුසලතා • මානසික පීඩනය, කලකිරීම හා අහිමි වීම්වල දී තමා සහ අනෙකුත් අයට සහය වීම • ඖෂධ භාවිතය හා වැරදි භාවිතය සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍යමය දැනුවත් බව • අපයෝජන හා හිරිහැර තත්ත්ව හඳුනා ගැනීම සහ ඊට ප්‍රතිචාර දැක්වීම • මානසික සෞඛ්‍යයට අදාළ ව ශාරීරික ක්‍රියා විවේකය සහ විනෝදය පිළිබඳ දැනුම • සමාජයේ මානසික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණුවට අවශ්‍ය වන වටිනාකම් සහ ආකල්ප

5. ඕස්ට්‍රේලියාව

අවදානම් සාධක පදනම්ව අධ්‍යයනය සඳහා ගොඩනගා ගත් තේමාව	විෂය අන්තර්ගතයේ තේමා සහ අනුතේමා	බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි විෂය අන්තර්ගතය
සෞඛ්‍යයවත් ආහාර සහ පෝෂණය	ආහාර සහ පෝෂණය	• සෞඛ්‍යවත් ආහාර සඳහා වූ නිර්දේශ සහ ආහාර කාණ්ඩ • ආහාර ඇසුරුම්කරණය හා ලේබල් කිරීම • පෝෂණ අවශ්‍යතා සහ ආහාර අවශ්‍යතා • ආහාර ප්‍රවර්ධනය/ප්‍රචාරණය • ආහාර පුරුදු හා ආහාර තෝරා ගැනීමට පුද්ගල, සමාජ, ආර්ථික හා සංස්කෘතික බලපෑම • සෞඛ්‍යවත්, සමබල ආහාර වේලක් සඳහා උපාය මාර්ග • සෞඛ්‍යවත් බව සඳහා කෙටි ආහාර වේල් සහ යෝග්‍ය ආහාර සහ පාන • තිරසාර ආහාර තේරීම
ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්	සෞඛ්‍යවත් බව සුරැකීමට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්	• ශාරීරික ක්‍රියා සඳහා සහභාගිත්වය හා සහභාගිත්වය නිසා ඇති වන ශාරීරික වාසි • ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය, තීව්‍රතාව, වාර ගණන • දිනපතා කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමාජ, චිත්ත වේගාත්මක හා ප්‍රජානන අංශවලට කරන බලපෑම • සමාජ, සංස්කෘතික හා පරිසරයට කරන බලපෑම • සනීපාරක්ෂක චර්යා සහ සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම • අසුන්ගත ක්‍රියා අවම කිරීම සහ දෛනික චර්යා
	කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා සහ ක්‍රීඩා (Sports and Games)	• නවීකරණය කරන ලද ක්‍රීඩා • සාම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩා • සංස්කෘතික වශයෙන් වැදගත් වන ක්‍රීඩා • සාම්ප්‍රදායික නොවන ක්‍රීඩා (සිසුන් විසින් නිර්මිත ක්‍රීඩා ඇතුළත්ව)
	අඛණ්ඩ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්	• කේවල සහ කණ්ඩායම් ක්‍රියා • ක්‍රියාකාරී විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකම් • පිහිනීම, තායි චී, යෝග, විනෝදාස්වාද, රිද්මයානුකූල චලන, ප්‍රතිරෝධී ක්‍රියා (පාසල්වල විශේෂ පහසුකම්, උපකරණ හා ගුරු විශේෂඥ බව අනුව ක්‍රියාත්ම කිරීම)
	සුළු ක්‍රීඩා සහ ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩා	• පරිකල්පන රඟපෑම්, කුඩා කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා, ප්‍රමුඛ ක්‍රීඩා
	රිද්මයානුකූල සහ ප්‍රකාශනාත්මක චලන ක්‍රියාකාරකම්	• නිර්මාණාත්මක චලන, චලන ගවේෂණ, • නර්තන අංග සහ නර්තන විලාශ • සර්කස්, රිද්මයානුකූල ජිම්නාස්ටික්, තායි, යෝග (ගුරු විශේෂඥතාව අනුව)
	අභියෝග සහ ත්‍රාසජනක ක්‍රියාකාරකම්	• ආරම්භක ක්‍රීඩා, චලන අභියෝග, ස්වභාවික සහ එළිමහන් විනෝදත්මක ක්‍රීඩා ජලතරණ අභියෝග

		• කඳු නැගීම, පාපැදි, හිම මත, ජලය මත ක්‍රීඩා • පිහිනීමට ඇති හැකියාව
	මූලික චලන ක්‍රියාකාරකම් හැකියා/කුසලතා	• රෝල් කිරීම, සමබර කිරීම, පැනීම,වැටීම, ජලයේ දී ශරීරය ආරක්ෂා කිරීම, ද්‍රව්‍ය පාලන හැකියාව, පැනීම, ඇල්ලීම, පහරදීම සහ striking
මත් ද්‍රව්‍යය, දුම්කොළ හා ඖෂධ	මත්පැන් සහ මත් ද්‍රව්‍ය (මත් ද්‍රව්‍යය, විකල්ප මත්ද්‍රව්‍යය, ශක්ති ජනක පාන, කැෆේන්, දුම්කොල, නීති විරෝධී මත්පැන්)	• ආරක්ෂිත ලෙස ඖෂධ භාවිතය • විකල්ප බෙහෙත් • මත් ද්‍රව්‍ය ශරීරයට කරන බලපෑම • විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය වර්ග පුද්ගලිකව තමාට සහ ප්‍රජාවට මත් ද්‍රව්‍ය ගැනීමේ බලපෑම • මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය සම්බන්ධ දැනුවත් බව (චර්යාව, සමපදස්ථයන්ට කරන බලපෑම, හානිදායක කටයුතු) • කාර්ය සාධනය - ක්‍රීඩා කෙරෙහි මත් ද්‍රව්‍ය බලපෑම
මානසික සෞඛ්‍යය	මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහ පැවැත්ම	• මානසික සෞඛ්‍යය හා යහපැවැත්ම සහ මානසික සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය • ප්‍රජාව තුළ මානසික රෝග අවම කිරීම • සෞඛ්‍යය යහපැවැත්ම කෙරෙහි ශාරීරික, සමාජ, අධ්‍යාත්මික, චිත්තවේ ඇති කරන බලපෑම • මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්මට ශරීර ප්‍රතිරූපය හා ස්වයං අගයෙහි බලපෑම • ප්‍රශස්ත හැසිරීම්වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියා • සියුම් කුසලතා, උපකාරක උපාය සහ ප්‍රජා සහායක සම්පත් • මානසික සෞඛ්‍යය සහ යහ පැවැත්ම ප්‍රවර්ධනය සඳහා සහාය වීමේ ජාලය

ඇමිණුම 4.

බෝ නොවන රෝග හා සබැඳි සිව් තේමා පදනම් ව, ගුරු මාර්ගෝපදේශ හා පෙළපොත්වල අන්තර්ගත ව ඇති නිර්ණායක සංඛ්‍යාවः මාන අනුව

පළමුවන තේමාව - සෞඛ්‍යවත් ආහාර සහ පෝෂණය

ශ්‍රේණිය / මාන	6 ශ්‍රේණිය		7 ශ්‍රේණිය		8 ශ්‍රේණිය		9 ශ්‍රේණිය	
	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත
දැනුම මානයෙන්	15	19	25	16	11	24	25	17
ක්‍රියාකාරකම් මානයෙන්	-	01	01	-	-	-	01	03
තක්සේරු මානයෙන්	-	-	-	-	-	-	-	-
දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් මානවලින්	05	02	03	02	09	06	03	07
දැනුම සහ තක්සේරු මානවලින්	-	03	05	09	-	01	-	04
දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් හා තක්සේරු මානවලින්	06	02	03	05	03	02	06	06

දෙවන තේමාව- ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්

ශ්‍රේණිය / මාන	6 ශ්‍රේණිය		7 ශ්‍රේණිය		8 ශ්‍රේණිය		9 ශ්‍රේණිය	
	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත
දැනුම මානයෙන්	08	11	07	07	06	08	06	08
ක්‍රියාකාරකම් මානයෙන්	-	-	-	-	01	-	-	-
තක්සේරුමානයෙන්	-	-	01	-	-	-	-	-
දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් මානවලින්	03	03	02	01	04	04	03	03
දැනුම සහ තක්සේරු මානවලින්	-	-	01	02	01	-	-	01
දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු මානවලින්	06	02	06	03	05	04	03	02

තෙවන තේමාව - මානසික සෞඛ්‍යය

ශ්‍රේණිය / මාන	6 ශ්‍රේණිය		7 ශ්‍රේණිය		8 ශ්‍රේණිය		9 ශ්‍රේණිය	
	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත
දැනුම මානයෙන්	10	08	08	07	06	13	11	11
ක්‍රියාකාරකම් මානයෙන්	-	-	-	-	-	-	-	01
තක්සේරු මානයෙන්	-	-	-	-	-	-	-	-
දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් මානවලින්	-	-	02	01	01	03	03	01
දැනුම සහ තක්සේරු මානවලින්	01	01	-	02	01	02	-	-
දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු මානවලින්	01	01	02	-	04	01	03	02

සිව්වන තේමාව- මත් ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ හා ඖෂධ

ශ්‍රේණිය / මාන	6 ශ්‍රේණිය		7 ශ්‍රේණිය		8 ශ්‍රේණිය		9 ශ්‍රේණිය	
	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත	ගුරු මාර්ගෝපදේශය	පෙළපොත
දැනුම මානයෙන්	03	01	04	05	06	08	06	07
ක්‍රියාකාරකම් මානයෙන්	01	-	01	01	-	-	01	01
තක්සේරු මානයෙන්	-	-	-	-	-	-	-	-
දැනුම සහ ක්‍රියාකාරකම් මානවලින්	-	-	-	-	-	01	-	-
දැනුම සහ තක්සේරු මානවලින්	-	-	02	02	-	01	-	01
දැනුම, ක්‍රියාකාරකම් සහ තක්සේරු මානවලින්	-	-	-	-	-	-	-	-