ZEOM
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட
Zonal Education Office - Minuwangoda

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - තෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 9 ශ්‍රේණිය	විෂයය : සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතාවය දියුණු කර ගනිමු.

- **ක්‍රීඩා නීති යනු ,**

  එක් එක් ක්‍රීඩාවට අදාළව පනවා ඇති සම්මතයන් වේ.

  නිදසුන්: - ක්‍රීඩා පිටියේ දිග
  සහභාගි වන ක්‍රීඩකයන් ගණන

- **ක්‍රීඩා රීති යනු ,**

  ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා යොදාගන්නා පොදු පිළිගැනීම්ය.
  ක්‍රීඩා තරඟයක් සඳහා අඳින ඇඳුමක්

- **ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම යනු,**

  ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණධර්ම ,සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදියයි.

- **ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුගත නොවීමෙන්**
  - **තරගයෙන් ඉවත්වීමට සිදුවේ.**
  - **තරග තහනම් පනවයි**
  - **දෝෂ දර්ෂණයට ලක් වේ.**
  - **නොසලකා හැරීම් සිදුවේ**

❖ **සමාජයක් තුළදී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුගත වීමේ වටිනාකම**

- **විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කළ හැකිය.**
- **සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට පුහුණු වීම.**
- **දෛනික කටයුතු තෘප්තිමත්වකල හැකි වීම**
- **සමාජයට හිතකර ගුණගරුක පුද්ගලයන් බිහිවීම .**

- **ක්‍රීඩාව තුළින් ලැබෙන යහපත් ගුණාංග**

  - **ක්‍රියාශීලී බව**
  - **සුහදශීලී බව**
  - **සංවිධාන ශක්තිය**
  - **තීරණ ගැනීමේ හැකියාව**

- **ක්‍රීඩාවේදී තම කණ්ඩායම සමඟ ,ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ.විනිසුරුවරුන් සමඟ හා නරඹන්නන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී උසස් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පවත්වා ගත යුතුය .**

පැවරුම්

1. ක්‍රීඩා කටයුතු වලදී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම වලට අනුගතව කටයුතු කිරීමේ අවශ්‍යතා 3 ක් ලියන්න .
2. ක්‍රීඩා නීති රීති වලට අනුව කටයුතු නොකිරීමෙන් ඇතිවන අවාසි 3 ක් ලියන්න .
3. ක්‍රීඩා කටයුතු වලට යොමු වීමෙන් ලැබෙන වාසි 3 ක් ලියන්න .
4. කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමේදී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න .
5. ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී වර්ධනය කරගතයුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න .
6. විනිසුරුවරුන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී වර්ධනය කරගතයුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න .
7. නරඹන්නන් සමඟ කටයුතු කිරීමේදී වර්ධනය කරගතයුතු ගුණාංග 3 ක් ලියන්න .
8. ක්‍රීඩා නීති රීති උල්ලංඝනය වන අවස්ථා 3 ක් ලියන්න .