

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

ක්‍රීඩා නීති රීති හා
ආචාර ධර්මවලට
අනුගත වෙමු

මදුසංක සමරවීර
විද්‍යාවේදී විශේෂ ක්‍රීඩා විද්‍යා හා
කළමනාකරණය (SUSL)
ශ්‍රී ලංකා ගුරු සේවය 3-1 (අ)



e-education

ක්‍රීඩා නීති රීති

ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හඳුන්වන්නේ කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණ ව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම් වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් වේ. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති උල්ලංඝනය කරන අයට එරෙහි ව අදාළ සංගම් විසින් ක්‍රියාත්මක වන අතර, ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනය සඳහා නව නීති රීති පැනවීමද සිදු කෙරේ



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාවේදී (වෛෂ) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ තාක්ෂණික විද්‍යා (SLSL)

ක්‍රීඩා නීති රීති වල අවශ්‍යතාව

1. ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම



2. ක්‍රීඩාවේ උද්දෝගය රැක ගැනීම



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම පාලන මණ්ඩලය - විද්‍යාචාර්ය මණ්ඩලය (SLSL)

3. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (සෞඛ්‍ය) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ සෞඛ්‍ය විද්‍යා මණ්ඩලය (SLS)

4. පොද්ගලික ගුණාංග සංවර්ධනය කිරීම



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම සමරවීම - විද්‍යාච්ඡි (සෞඛ්‍ය) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ සෞඛ්‍ය විද්‍යා (SLSL)

5. අනතුරු අවම වන ලෙස ක්‍රීඩාව පාලනය කිරීම



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමර්ස් - විද්‍යාච්ඡි (ලිංග) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ තාක්ෂණික විද්‍යා මධ්‍යස්ථාන (SLSL)

6. ක්‍රීඩක අයිතින් ආරක්ෂා කිරීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමිටුව - විද්‍යාත්මක විද්‍යා ක්‍රීඩා විද්‍යා හා සෞඛ්‍ය විද්‍යා (MUSL)

7. ගැටලු විසඳීම



සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (විද්‍යා) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ තාක්ෂණික විද්‍යා (SLSTL)

8. ආස්වාදය ඇති කිරීම



සෞඛ්‍යය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය ලියන ලද පොතක් (SLS)

9. සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම

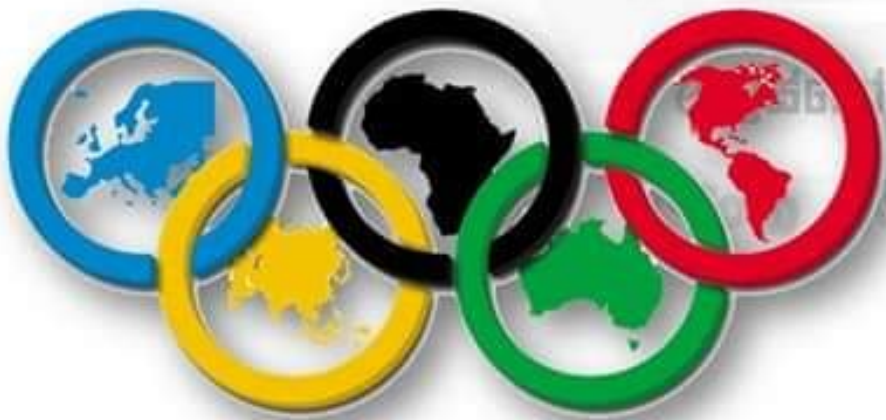


සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාච්ඡි (සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික අධ්‍යයනය) (USL)

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය

ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ව කථා කිරීමේ දී "ඔලිම්පික්" යන වචනය අපගේ සිතියම නැගෙන්නේ නිතැතිනි. ඊට හේතුව ඒ සඳහා, ලෝකයේ බොහෝ රටවල් සහභාගී වන නිසා හා එහි ජයග්‍රහණය මහත් අභිමානවත් එකක් වන බැවිනි. ක්‍රීඩාව අභිමානවත් දෙයක් වුවත් කාලයෙන් කාලයට සිදු වූ ආන්දෝලන තත්වයන් ක්‍රීඩාවේ අභිමානයට කැලැලක් වූ අවස්ථා ද ඇත.



- ක්‍රි.පූ. 776 දී ග්‍රීසියේ ඔලිම්පියාහි දී මුල් ම වරට ඔලිම්පික් තරඟ ආරම්භ වී ඇත. ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නගරය ආශ්‍රිතව ඇල්පියස් ගඟ බඩ, පියා නගරය අසල, සුන්දර තැනිතලාවක මෙම තරඟ පවත්වා ඇත
- ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය පිළිබඳ විවිධ ජනප්‍රවාද ඇති අතර එකක් නම් සියුස් දෙවියන් සැමරීම පිණිස ඔහුගේ පුත් හර්කියුලිස් ඔලිම්පික් තරඟ ආරම්භ කළ බවයි



- ඔනමවුස් රජුගේ දූ කුමරිය හතු කර ගැනීම සඳහා සටන් වැදු ඉන් ජයග්‍රහණය කළ පිලෝපස් කුමරා විසින් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන ලද බව ය
- ඔලිම්පික් තරගවලින් ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයන්ට ඔලිම්පි අත්තක් ත්‍යාග ලෙස පිරිනමා විරයන් ලෙස සලකන ලදී



- ආරම්භයේ දී ඔලිම්පික් තරඟ සඳහා කාන්තා නියෝජනය තහනම් විය
- ක්‍රි.ව. 146 දී රෝමන්වරු ග්‍රීසිය ආක්‍රමණය කිරීමෙන් පසු රෝම ආභාසය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවලට ඇතුළු කරන ලදී. එම නිසා සතුන් හා මිනිසුන් යොදා ගනිමින් කරන ලද ක්‍රීඩා එකතු විය. එහි මිලේවීජ බව කෙරෙහි කලකිරීමක් නිසා ඩෝසියස් අධිරාජ්‍යයා ක්‍රි.ව. 394 දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව තහනම් කරන ලදී



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මද්‍යසාල සමරවීර - විද්‍යාචාර්ය (වෛෂ) ශ්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ තාක්ෂණික විද්‍යා මණ්ඩලය (SLSL)

- ක්‍රි.ව. 1896 දී ප්‍රංශ ජාතික පියරේ ද කුබොටින් විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන ලදී
- යහපත් ලෝක සම්බන්ධතා සහ අන්තර් ජාතික සාමය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව මගින් සංවර්ධනය කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන ලදී
- ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනයටත්, අභිමානය රැකීමටත් විවිධ සංවිධාන බිහි විය. එයින් ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව වැදගත් තැනක් ගනී



මධ්‍යම සමරවීර - විද්‍යාවේ පිංතූරු ස්‍රී ලංකා විද්‍යා සහ පාලන විද්‍යා මධ්‍යම (USL)

ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය

නූතන ක්‍රීඩා තරඟ ඉතා තරඟකාරී මුහුණුවරක් ගන්නා අතර ඒවා වෘත්තීය මට්ටමට පත් වී ඇත. ඒ නිසා ම විවිධ ක්‍රීඩකයෝ තමන්ගේ තරඟ හැකියා වැඩි වැඩියෙන් ඉස්මතු කර ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කරති. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තහනම් උත්තේජක පාවිච්චියට ඇතැම් ක්‍රීඩකයෝ පෙලඹෙති.



තහනම් උත්තේජක ගැනීමේ ආදිනව

- තහනම් උත්තේජක ඖෂධ සිරුරට දීර්ඝ කාලීන ව දැඩි හානි පැමිණවීම හා ජීවිත හානි පවා සිදු වීම
- ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වීම
- ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කිරීම
- ක්‍රීඩකයින්ට මෙන් ම නියෝජනය කරන රටට ද දැඩි අපකීර්තියක් අත් වීම



පාසලක ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා, සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්

1. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
2. ශරීර සුවතා වැඩ සටහන්
3. වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩ සටහන්
4. ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය
5. ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම (වර්ණ ප්‍රධාන උත්සව)
6. සෞඛ්‍ය සතිය
7. මදුරු මර්දන ශ්‍රමදාන
8. මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළු
9. බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩමුළු
10. ලෝක ක්ෂය රෝග මර්දන දිනය



නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග

පාසලේ සිසු සිසුවියන්ගේ ක්‍රීඩා කුසලතා මැනීම සඳහා වාර්ෂික ව පවත්වනු ලබන වැඩ සටහනකි. නිවාස කිහිපයකට බෙදී තෝරා ගන්නා ක්‍රීඩා ඉසව් කිහිපයක් සඳහා තරග පවත්වයි. වැඩිම ලකුණු ලබා ගන්නා නිවාස ප්‍රයෝගි අනුපිලිවෙලට ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබයි



සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය - 10 ශ්‍රේණිය

මධ්‍යම කමරවර - විද්‍යාචාර්ය (වෛෂ) ශ්‍රීමත් විජය හා සහකාරවරුන් (USL)

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වීමේ අරමුණු

- පාසලේ සෑම සිසුවෙකුට ම ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගි වීමට අවස්ථාව ලබා දීම
- නායකත්වය වර්ධනය කිරීම
- පෞරුෂය වර්ධනය කිරීම
- ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම
- කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම
- සංවිධාන හා සන්නිවේදන කුසලතා වර්ධනය කිරීම
- ජය පරාජයන්ට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පැවැත්මකට හුරු කිරීම
- අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම



ශරීර සුවතා වැඩසටහන්

පාසල් ළමුන්ගේ සෞඛ්‍යවත් දිවි පැවැත්මට ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මහගු පිටිවහලක් සපයයි. ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල නිරෝගී හා ක්‍රියාශීලී සිසු පරපුරක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් ශරීර සුවතා වැඩසටහන් පවත්වයි. ප්‍රාථමික අංශය හා ද්විතීයික අංශය සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් නිර්දේශිත ව්‍යායම් මාලාවක සිසු දරුවන් නිරත කරවීම අනිවාර්ය කර ඇත.



වෙනත් ක්‍රීඩා සහ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

පාසලක දැකිය හැකි වෙනත් ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- විවිධ ක්‍රීඩා තරගාවලි
- මලල ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා පුහුණු කඳවුරු
- ඵලිමහන් අධ්‍යාපනයට ආදාළ කඳවුරු
- ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන් ගේ යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ
- ශාරීරික අභ්‍යාස
- සරම් සංදර්ශන
- ඛාලදක්ෂ / ඛාලදක්ෂිකා කඳවුරු
- ශිෂ්‍යභට පුහුණු කඳවුරු



ක්‍රීඩා / ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය

සිසුන්ගේ විවිධ හැකියා හා දැනුම වර්ධනය කිරීම සඳහා පාසලක් තුළ එක් දින වැඩමුළුවක් පැවැත්වීම මින් අදහස් කෙරේ. මේ සඳහා භාවිතා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්,

- සෑම සිසුවෙකුගේ ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණ මාලාවක් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- ක්‍රීඩාවකට අදාළ ව තරගාවලියක් සංවිධානය කිරීම
- ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාමවල අවශ්‍යතා හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
- සුභද්‍ර තරග පැවැත්වීම



ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම

පාසලක් තුළ විවිධ ක්‍රීඩාවල නියලෙමින් දක්ෂතා දක්වන සෑම සිසුවෙක් ම ඇගයීමට ලක් වීමට කැමැත්තක් දක්වයි. ඒ සඳහා පාසල තුළ විවිධ ඇගයීම් ක්‍රම භාවිතා කළ හැකිය. ඒවා නම්,

- සහතික පත් හා පාසලේ වර්ණ ප්‍රධානය
- පුවත්පත් වාර්තා දැන්වීම් පුවරුවේ ප්‍රදර්ශනය
- සිසුන්ගේ නම් ප්‍රදර්ශනය
- බැනර් ප්‍රදර්ශනය
- උදූසන රැස්වීමේ දී ඇගයීම



2019 සමස්ත ලංකා අන්තර් පාසල් වයස අවුරුදු 14ත් පහළ

බේස්බෝල් තරගාවලියේ

සිව්වන ස්ථානය දිනාගත්

මාගෙදර ද්විතීයික පාසල් බේස්බෝල් කණ්ඩායමට

2019

දිසානුකුමාර පාසලේ පාසල් කණ්ඩායම

උණුසුරු

සුනභාචාරී

සරසවියේ දක්ෂතාව සහ ඊරියතාව

හදුන් හිමිසර

මා/මාගෙදර ද්විතීයික පාසල



සෞඛ්‍ය සතිය

පාසල්වල සෞඛ්‍ය සතියක් ප්‍රකාශයට පත් කොට විවිධ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරනු ලබයි. එනම්,

- පාසල තුළ ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයක් පැවැත්වීම
- මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සායන පැවැත්වීම
- අපවාර හා අපයෝජන පිළිබඳ සිසුන් දැනුම්වත් කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ ව වැඩමුළු පැවැත්වීම
- උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කිරීම
- මාර්ගෝපදේශන / උපදේශන සේවා පැවැත්වීම
- සෞඛ්‍යයට අදාළ පෝස්ටර් චිත්‍ර ප්‍රදර්ශනය
- සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ව සිසුන් අතර විවාද පැවැත්වීම



අභ්‍යාස

1. ක්‍රීඩා නීති රීති පැවතීම නිසා සිදු වන වාසි පහක් දක්වන්න
2. තහනම් උත්තේජක ඖෂධ භාවිතයේ ආදිනව තුනක් ලියන්න
3. පාසලක් තුළ ක්‍රියාත්මක ක්‍රීඩා හා සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන වැඩසටහන් හතරක් දක්වන්න
4. නිවාසාන්තර තරඟ පැවැත්වීමෙන් අපේක්ෂා කරන වාසි පහක් දක්වන්න
5. පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන සෞඛ්‍ය සතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කෙරෙන වැඩසටහන් තුනක් ලියන්න





ස්තූතියි

