

සවියෙන් පෙරට - අපි එකට

e - ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	ඒකකය
10	සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	2 වාරය	6 ඒකකය

සැකසුම - ඩබ්.ඩී.පී.කරුණාතිලක

රමුක්කන විද්‍යාලෝක විද්‍යාලය

බණ්ඩාරගම



ක්‍රීඩා නීතිරීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමු

- ක්‍රීඩා නීතිරීති යනු කිසියම් ක්‍රීඩාවක් වඩාත් සාධාරණව පැවැත්වීම සඳහා අන්තර් ජාතික සංගම් හා ජාතික සංගම්වලින් සකස් කොට අනුමත කළ සම්මතයන් වේ.

ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල අවශ්‍යතාවය

- ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම.
- ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම.
- ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැක ගැනීම.
- පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම.
- ක්‍රීඩක අයිතින් ආරක්ෂා කර ගැනීම.
- ආස්වාදය ඇති කිරීම
- සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම.

W.D.P. KARUNATHILAKE

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවේ විකාශය

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව විකාශය වූ ආකාරය

- ❖ ප්‍රථම වරට ඔලිම්පික් තරඟ ආරම්භ වූයේ ක්‍රිස්තු පූර්ව 776 ඔලිම්පියා නගරයේදීය.
- ❖ තරඟ පවත්වා ඇත්තේ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නගරය ආශ්‍රිතව ඇල්පියස් ගඟ අසබඩ පීසා නගරය අසල සුන්දර තැනිතලාවකය.
- ❖ සියුස් දෙවියන් සැමරීම සඳහා ඔහුගේ පුත් හර්කියුලිස් ඔලිම්පික් තරඟ ආරම්භ කළබව විවිධ ජනප්‍රවාද වල පවතී.
- ❖ ඔලිම්පික් තරඟවලින් ජයගන්නා ක්‍රීඩකයින් හට ඔලිව් අත්තක් ත්‍යාග ලෙස පිරිනමන ලදී.
- ❖ ආරම්භයේදී කාන්තාවන්ට ඔලිම්පික් තරඟ නියෝජනය තහනම්විය.
- ❖ ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1896දී ප්‍රංශ ජාතික පියර් ද කුබොටින් විසින් නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව නැවත ආරම්භ කරන ලදී.
- ❖ යහපත් ලෝක සම්බන්ධතා සහ අන්තර් ජාතික සාමය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාව මගින් වර්ධනය කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන ලදී.

W.D.P. KARUNATHILAKE

අමතර දැනුමට



එද මෙද තුළ ඔලිම්පික් තරග

වර්ෂය	පැවැත්වූ රට	නගරය
1896	ග්‍රීසිය	ඇතැන්ස්
1900	ප්‍රංශය	පැරිස්
1904	ඇමරිකාව	ශාන්ත ලුසියා
1908	එංගලන්තය	ලන්ඩන්
1912	ස්වීඩනය	ස්ටොක්හෝම්
1916	පළමුවන ලෝක යුද්ධය නිසා නොපැවැත්විණි	
1920	බෙල්ජියම්	ඇන්ට්වර්ප්
1924	ප්‍රංශය	පැරිස්
1928	නෙදර්ලන්තය	ඇම්ස්ටර්ඩැම්
1932	ඇමරිකාව	ලොස්ඇන්ජලිස්
1936	ජර්මනිය	බර්ලින්
1940	දෙවන ලෝක යුද්ධය නිසා නොපැවැත්විණි.	
1944	දෙවන ලෝක යුද්ධය නිසා නොපැවැත්විණි.	

8 / 17

W.D.P. KARUNATHILAKE

1948	එංගලන්තය	ලන්ඩන්
1952	පින්ලන්තය	හෙල්සින්කි
1956	මිස්ට්‍රේලියාව	මෙල්බර්න්
1960	ඉතාලිය	රෝමය
1964	ජපානය	ටෝකියෝ
1968	මෙක්සිකෝව	මෙක්සිකෝ නගරය
1972	ජර්මනිය	මියුනිච්
1976	කැනඩාව	මොන්ට්‍රියල්
1980	රුසියාව	මොස්කව්
1984	ඇමරිකාව	ලොස්ඇන්ජලිස්
1988	කොරියාව	සියොල්
1992	ස්පාඤ්ඤය	බාසිලෝනා
1996	ඇමරිකාව	ඇට්ලන්ටා
2000	මිස්ට්‍රේලියාව	සිඩ්නි
2004	ග්‍රීසිය	ඇතැන්ස්
2008	චීනය	බීජිං
2012	එංගලන්තය	ලන්ඩන්

- ඉහත වගුව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් ඔලිම්පික් තරග පවත්වා ඇති කාල වකවානු, පැවැත්වූ රටවල් හා නගර පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

යෝජනා

2016
2020

බ්‍රසීලය
ජපානය

රියෝද ජනාධිපති
ටෝකියෝ

ක්‍රීඩාව හා ඖෂධ භාවිතය

නූතන ක්‍රීඩා තරග තරගකාරී මුහුණුවරක් ගන්නා බැවින් ක්‍රීඩකයෝ තමන්ගේ තරග හැකියා වැඩිදියුණු කර ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට උත්සහා කරති. එහි ප්‍රථිපලයක් ලෙස ක්‍රීඩකයෝ තහනම් උත්තේජක භාවිතයට පෙළඹේ වංචාවෙන් ක්‍රීඩාව දිනීමට ගන්නා උත්සහයකි.

තහනම් උත්තේජන ගැනීමේ ආදිනව

- තහනම් උත්තේජක දීර්ඝ කාලීනව සිරුරට හානි සිදු කිරීම හා ජීවිත හානි පවා පැමිණවීම.
- ක්‍රීඩා තහනමට ලක්වීම.
- ලැබූ ජයග්‍රහණ අවලංගු කිරීම.
- ක්‍රීඩකයින්ට මෙන්ම නියෝජනය කරන රටටද දැඩි අපකීර්තියක් අත්වීම.

පාසලක ක්‍රියාත්මකවන ක්‍රීඩා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහන්

- නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරඟ
- ශාරීර සුවතා වැඩසටහන්
- මදුරු මර්ධන වැඩසටහන්
- සෞඛ්‍ය සතිය
- මුඛ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වැඩමුළුව
- බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළුව

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා කරඟ

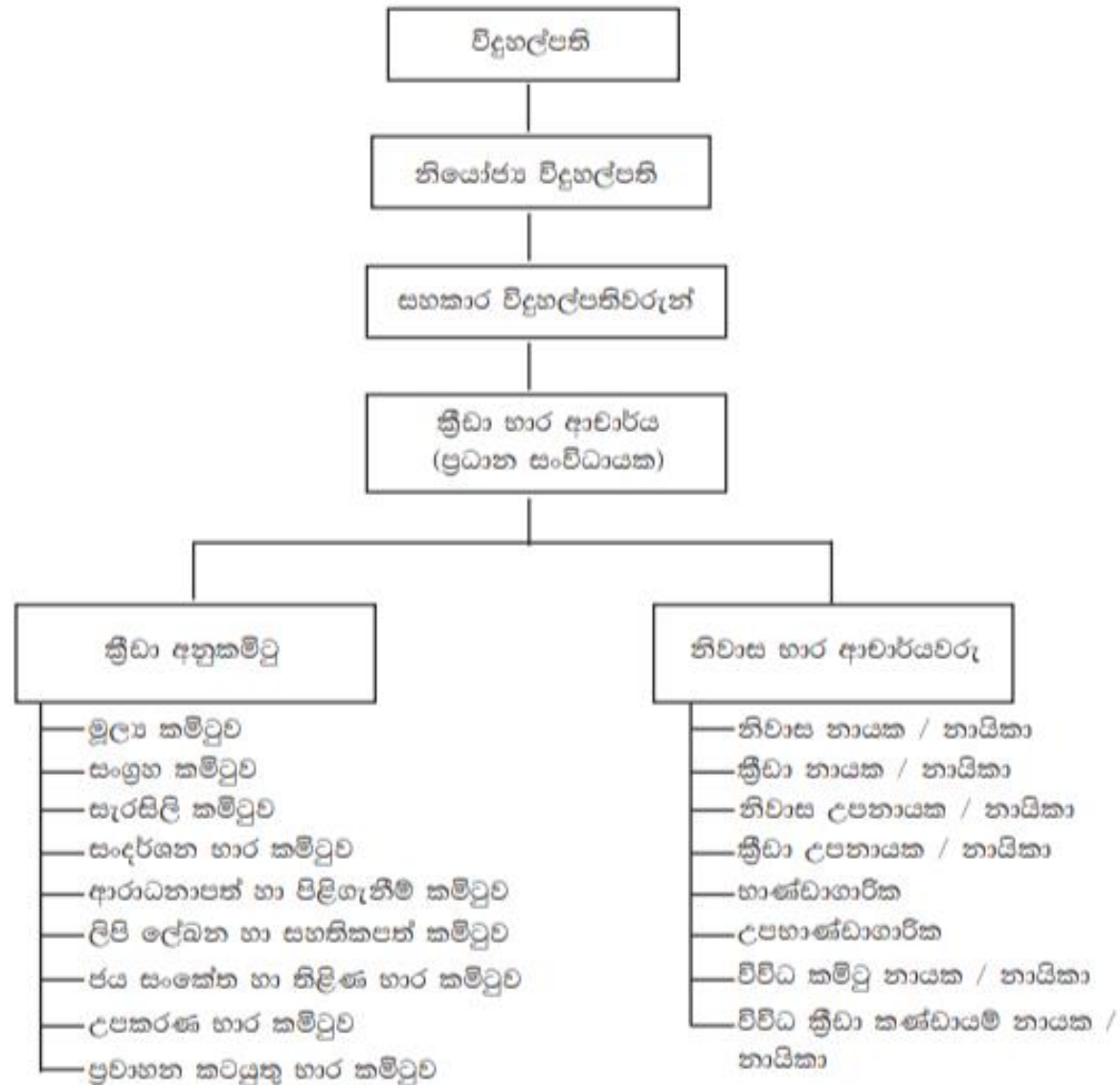
නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා කරඟවල අරමුණු -

- ❑ පාසලේ සෑම සිසුවෙකුටම ක්‍රීඩා සඳහා සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබාදීම.
- ❑ නායකත්වය වර්ධනය කිරීම.
- ❑ පෞරුෂය වර්ධනය කිරීම.
- ❑ ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම.
- ❑ කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය කිරීම.
- ❑ ජය පරාජයට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
- ❑ සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම.
- ❑ අභියෝගවලට මුහුණදීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම

W.D.P. KARUNATHILAKE



පාසලක නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග සංවිධානයේ කාර්යභාරය



W.D.P. KARUNATHILAKE

(සැ.යු : ආදර්ශයක් පමණි)

ශරීර සුවතා වැඩසටහන්

- ශ්‍රී ලංකාවේ පාසල්වල නිරෝගි හා ක්‍රියාශීලී සිසු පරපුරක් බිහිකිරීමේ අරමුණින් ශරීර සුවතා වැඩසටහන් පවත්වයි.
- ප්‍රාථමික හා ද්විතියික අංශය සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් නිර්දේශිත ව්‍යායාම මාලාවක සිසු දැරුවන් නිරත කරවීම අනිවාර්ය කර ඇත.



W.D.P. KARUNATHILAKE

සෞඛ්‍ය සතිය

- පාසලේ සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් හඳුනාගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම මෙහි අරමුණ වේ.

ක්‍රියාකාරකම්

- පාසල තුළ ශ්‍රමදාන ව්‍යාපාරයක් පැවැත්වීම.
- අනතුරු හා අනාරක්ෂිත ප්‍රදේශ ඉවත් කිරීම.
- සෞඛ්‍යයට අදාළ පෝස්ටර් ප්‍රදර්ශනය කිරීම.
- කොළ කැඳ වැනි පෝෂ්‍යදායී ආහාර හඳුන්වා දීම
- පාසල අවට ප්‍රජාවේ පිරිසිදු කිරීම් කටයුතුවල නිරතවීම

W.D.P. KARUNATHILAKE



සිතුවිලි!

W.D.P. KARUNATHILAKE