

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

03 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
01	1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• සෞඛ්‍ය සංකල්පය හැඳින්වීම	01		
			• බුදු දහම හා සෞඛ්‍ය සංකල්පය අතර සම්බන්ධය විස්තර කිරීම	01		
			• “ආරෝග්‍ය පරමාලංකා” ගාථාව ඇසුරෙන් පැහැදිලි කිරීම	01		
			• “රෝගීනොහි විජ්ජමානා පි ලාභා” ගාථාව ඇසුරෙන් පැහැදිලි කිරීම	01		
			• සෞඛ්‍ය යන සංකල්පය අර්ථ දැක්වීම.	01		
			• කායික , මානසික, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම.	01		
			• කායික , මානසික, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම	01		
			• කායික , මානසික, ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු විස්තර කිරීම	01		
	.	1.2. මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කර ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි	• බුදුදහම හා යහපත් සෞඛ්‍ය අතර සම්බන්ධතාව විස්තර කිරීම.	01		
			• යහපත් වර්ගයන් ගොඩ නැගීම සඳහා වර්ධනය කළ යුතු කුසලතා ගොඩනැගීම.	01		
2	2.0 සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	2.1. සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කරයි.	• සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිළිබඳ සංකල්පය හඳුනා ගැනීම.	01		
			• සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිළිබඳ සංකල්පය හඳුනා ගැනීම අදාළ වන කරුණු විස්තර කිරීම	01		
			• යහපැවැත්ම සඳහා සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාවය විස්තර කිරීම	01		
			• සාම්ප්‍රදායික සෞඛ්‍යවත් ආහාර හඳුනා ගැනීම	01		
		2.2 පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරමින් සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනියි.	• අහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග හඳුනා ගැනීම	01		
			• ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හඳුනා ගැනීම	01		
			• ආහාර පිරමීඩය විස්තර කිරීම	01		
			• සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේල හඳුනා ගැනීම	01		
			• සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර හඳුනා ගැනීම	01		

			• විභාගස්ථානය සහ පිරිවෙන් පරිශ්‍රය ඵලදායී ලෙස කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම	01		
03	3.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි.	3.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය වල ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනියි.	• මිනිසාගේ පරිවහන පද්ධතිය ලෙස රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• රුධිරයේ සංයුතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගින් ඉටුකරන කාර්යය විස්තර කිරීම	01		
			• රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනා ගැනීම	01		
			• හෘදයේ අභ්‍යන්තර ව්‍යුහය විස්තර කිරීම	01		
		3.2 පද්ධතිවල සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනිමින් කාර්ක්ෂම දිවිපෙවකක් ගත කරයි	• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග හඳුනා ගැනීම.	01		
			• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම.	01		
			• රුධිර ගණ හා රුධිර පාරවිලයනය පැහැදිලි කිරීම	01		
			• රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා මාර්ග විස්තර කිරීම	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

04 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
01	1.0 සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය හඳුනා ගැනීම.	01		
			• සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති හඳුනා ගැනීම	01		
			• සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයෙන් අපට ලැබෙන දේ විස්තර කිරීම.	01		
			• සෞඛ්‍යවත් සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.	01		
			• සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසර සංකල්පය විස්තර කිරීම	01		
			• සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක වැදගත්කම	01		
			• ආත්මාභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ හඳුනා ගැනීම.	01		
			• සැහවුණු හැකියා හඳුනා ගැනීම	01		
			• සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගොඩනගන සංකල්ප හඳුනා ගැනීම	01		
			• පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා හඳුනා ගැනීම	01		
			• වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්වයට ඇති අභියෝග	01		
02	2.0 බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වලට අනුගත වෙමින් සෞඛ්‍යයවත් ජීවිතයක් ගත කරයි	2.1 බුදුදහමේ ඇති පිළිවෙත් සපුරමින් පූර්ණ සෞඛ්‍යයවත් බව රැක ගනියි.	• ජීවිතයේ විවිධ අවධි හඳුනා ගැනීම	01		
			• නව යොවුන්විය හඳුනා ගැනීම	01		
			• තරුණ විය හඳුනා ගැනීම	01		
			• මැදිවිය විය හඳුනා ගැනීම	01		
			• වැඩිහිටි විය හඳුනා ගැනීම	01		
			• විවිධ අවධිවල අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී පුද්ගලදායකත්වය හඳුනා ගැනීම.	01		
			• සම වයස් කාණ්ඩවල අනිසි බලපෑම් විස්තර කිරීම.	01		
03	3.0 සෞඛ්‍යවත්	3.1 පෝෂණ තත්ත්වය	• පවුලේ පෝෂණය හඳුනා ගැනීම	01		

	ආහාර පරිභෝජනය කරයි	ඉහළ නංවා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• ආහාර නරක්වීම පෝෂණයට බලපාන ආකාරය විස්තර කිරීම	01		
			• ආහාර නිෂ්පාදනයේදී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි විස්තර කිරීම	01		
			• ආහාර ප්‍රවාහනයේදී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි විස්තර කිරීම	01		
			• ආහාර ගබඩාකරණයේදී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි විස්තර කිරීම	01		
			• ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි විස්තර කිරීම	01		
		3.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරි රක්ෂණය කරයි.	• ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී වන හානි විස්තර කිරීම	01		
			• ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී භාවිත වන සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම විස්තර කිරීම	01		
			• පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර හඳුනා ගැනීම	01		
			• පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීම හා කල් තබා ගැනීම.	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

05 ශ්‍රේණිය

පළමු වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
01	1.0	1.1 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	• ජීවයේ සම්භවය හා මිනිසාගේ පරිණාමය පිළිබඳ විවිධ මත	01		
			• සෞඛ්‍යය විද්‍යාව විෂයය හැදෑරීමේ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිස් සිරුර පද්ධතිවලට බෙදා අධ්‍යයනය කිරීමේ වැදගත්කම විස්තර කිරීම	01		
			• පුද්ගල හා සමාජ නිරෝගීභාවය පවත්වා ගැනීමට උදව්වන පිළිවෙත්	01		
02	2.0 සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරයි	2.2 පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	• ආහාර සුරක්ෂිතතාවය යන්න හඳුනා ගැනීම.	01		
			• ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බලපාන කරුණු සොයා බැලීම.	01		
			• ආහාර සුරක්ෂිතව පිළිබඳව අවධානය යොමුකළ යුතු අවස්ථා විස්තර කිරීම.	01		
			• අහාරනරක්වීම යන්න හඳුනාගැනීම	01		
			• ආහාර නරක්වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල හඳුනා ගැනීම.	01		
			• අහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැකගැනීම	01		
			• පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේදී ඔබේ දායකත්වය විස්තර ගැනීම	01		
3	3.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	3.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• මිනිසාගේ ශ්වසන පද්ධතිය විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ ශ්වසන යාන්ත්‍රණය විස්තර කිරීම	01		
			• ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග විස්තර කිරීම	01		
			• ශ්වසන පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගැනීම	01		

4	4.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	4.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• මිනිසාගේ ස්නායු පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• මධ්‍යස්නායු පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• ප්‍රතික ක්‍රියා විස්තර කිරීම.	01		
			• ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ හඳුනා ගැනීම	01		
05	5.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	5.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• මිනිසාගේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම.	01		
			• මිනිස් රුධිරයේ සංයුතිය විස්තර කිරීම	01		
			• රුධිර සෛල හඳුනා ගැනීම	01		
			• රුධිර ප්ලාස්මය හඳුනා ගැනීම	01		
			• රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලිය විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිස් හෘදයේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය විස්තර කිරීම	01		
			• ද්විත්ව රුධිර සංසරණය හඳුනා ගැනීම	01		
			• රුධිර ගණ හා රුධිර පරිලයනය	01		
			• රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවේණාධිපති / පරිවේණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවේණාධිපති / පරිවේණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

03 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
04	4.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි.	4.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා ඉන්ද්‍රියවල ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනියි.	• මිනිසාගේ ශ්වසන පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිසාගේ ශ්වසන පද්ධතියේ ව්‍යුහය විස්තර කිරීම	01		
			• වායු හුවමාරුව සඳහා ශ්වසන පද්ධතිය සකස් වී ඇති ආකාරය විස්තර කිරීම	01		
			• ශ්වසන පද්ධතියේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කිරීම	01		
		4.2 පද්ධතිවල සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපෙවකක් ගත කරයි.	• ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග හඳුනා ගැනීම	01		
			• ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග විස්තර කිරීම	01		
05	5.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි.	5.1 දෛනික කටයුතු කාර්යක්ෂම ව ඉටු කර ගැනීම සඳහා ඉන්ද්‍රියවල ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනියි.	• බහිස්සුවය යන්න විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ බහිස්සුවාපිය පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම.	01		
			• මිනිසාගේ මුත්‍රවාහිනී පද්ධතිය විස්තර කිරීම	01		
			• මුත්‍රවාහිනී පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව සඳහා කල යුතු දේ විස්තර කිරීම	01		
		5.2 පද්ධතිවල සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපෙවකක් ගත කරයි.	• මිනිසාගේ සම හඳුනා ගැනීම	01		
			• සමේ ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කිරීම	01		
06	06 බෝවන හා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට උත්සාහ කරයි.	6.1 යහපැවැත්ම සඳහා බෝවන හා බෝවන හා බෝ නොවන රෝග වළක්වාගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.	• බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග වැළඳෙන ආකාර රෝග වැළඳීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වය පැහැදිලි කිරීම	01		

			රෝග නිවාරණය හා වැළැක්වීමේ ක්‍රම විස්තර කිරීම	01		
			බෝ වන සහ බෝ නොවන රෝග වැළැදීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්වයන් විස්තර කිරීම	01		
			රෝග බෝවන ක්‍රම හඳුනා ගැනීම	01		
			පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය විස්තර කිරීම	01		
			නිවැරදි ජීවන රටා පැහැදිලි කිරීම	01		
			පරිසර පවිත්‍රතාවය විස්තර කිරීම	01		
			ප්‍රතිශක්තිය විස්තර කිරීම	01		
			දැනුවත් කිරීම හා දැනුවත් වීම.	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

04 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
03	3.0 සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරයි	3.3 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.	• වයස් මට්ටම් අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම	01		
			• ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ අවශ්‍යතා	01		
			• පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේදී තමාගේ දායකත්වය හඳුනා ගැනීම	01		
			• සංස සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපායමාර්ග හඳුනා ගැනීම	01		
04	4.0 ජීවිතයේ යහ පැවැත්ම සඳහා ජලය සුරක්ෂිතව පරිහරණය කරමු.	4.0 ජීවිතයේ යහ පැවැත්ම සඳහා ජලය සුරක්ෂිතව පරිහරණය කරයි.	• ජලය ලබා ගත හැකි මාර්ග විස්තර කිරීම	01		
			• ජල අවශ්‍යතාවයේ වේගවත් වර්ධනය හඳුනා ගැනීම	01		
			• ජලයේ උපයෝගීතාවය හඳුනා ගැනීම	01		
			ජලය බහුලව අපවිත්‍ර කරන දූෂක හා ඒවායේ දුර්විපාක හඳුනා ගැනීම	01		
			• ජල දූෂණය පාලනය කිරීම	01		
			• ජල දූෂණය අභියෝගයට ප්‍රජාව සහ රජය මුහුණ දෙන ආකාරය	01		
			• ජලය පිරිසිදු කළ හැකි ක්‍රම හඳුනා ගැනීම	01		
05	5.0 බෝ වන සහ බෝ නො වන රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙයි	5.1 බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• රෝග කාරක සහ හේතු හඳුනා ගැනීම	01		
			• රෝග වර්ගීකරණය කිරීම.	01		
			• බෝවන රෝග වැළඳෙන ආකාරය දිලීර හා බැක්ටීරියා	01		
			• බෝවන රෝග වැළඳෙන ආකාරය වෛරස් හා පරපෝෂිතයන්	01		
			• වර්තමානයේ ඇතිවෙමින් පවතින රෝග	01		

			රෝග වැළැක්වීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග	01		
			ජලය පිරිසිදු කළ හැකි ක්‍රම හඳුනා ගැනීම.	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෘණාධිපති / පරිවෘණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෘණාධිපති / පරිවෘණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

05 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
06	5.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	5.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• මිනිසාගේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය විස්තර කිරීම	01		
			• ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය	01		
			• ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ කොටස් හඳුනා ගැනීම	01		
			• අහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග විස්තර කිරීම	01		
			• අහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යාන්ත්‍රණ	01		
07	5.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	5.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• මිනිසාගේ බහිෂ්‍රාවය පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිසාගේ බහිෂ්‍රාවය ක්‍රියාවලිය විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ මුත්‍රවාහිනිය පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිසාගේ බහිෂ්‍රාවය පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිසාගේ වෙනත් බහිෂ්‍රාවය ඉන්ද්‍රියයන් විස්තර කිරීම	01		
08	5.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	5.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිසාගේ ඇස විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාට වැළඳෙන දෘශ්‍යබාධ හා ඒවාට පිළියම් හඳුනා ගැනීම	01		
			• මිනිසාගේ කන විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ ශ්‍රවණබාධ විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ නාසය විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ නාසය ආශ්‍රිත රෝග විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ දිව විස්තර කිරීම	01		
			• මිනිසාගේ සම විස්තර කිරීම	01		

09	5.0 කය මනාව පවත්වා ගනියි	5.1 කයේ පැවැත්ම සඳහා උපකාර වන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යය රැක ගනියි	• මිනිසාගේ නිර්නාල ග්‍රන්ථිගේ ක්‍රියාකාරීත්වය විස්තර කිරීම	01		
			• පිටියුටරි ග්‍රන්ථිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• තයිමස් ග්‍රන්ථිය හඳුනා ගැනීම	01		
			• ලන්ගර්හන්ස් විෂිකා හඳුනා ගැනීම	01		
			• අධිවෘක්කි ග්‍රන්ථි හා අඩුනලින් ග්‍රන්ථි හඳුනා ගැනීම	01		
10	6.0 බෝවන සහ බෝ නොවන රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙයි	6.1 බෝ නොවන රෝග වලක්වා ගනියි	• ප්‍රතිශක්තිකර්ණය හා ප්‍රතිශක්තිකර්ණ එන්නත් යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			• බෝවන රෝග මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීම	01		
			• බෝ නොවන රෝග වැළඳුණු විට මුහුණදීමට සිදුවන දූෂ්කරතා හඳුනා ගැනීම	01		
			• බෝ නොවන රෝගවලින් වැලකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෛණාධිපති / පරිවෛණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෛණාධිපති / පරිවෛණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

03 ශ්‍රේණිය

තෙවන වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
07	07.අනපේක්ෂිත අනතුරුවල හානිය අවම කර ගනියි.	7.1 හදිසි අනතුරුවලදී අවස්ථෝචිතව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.	• ප්‍රථමාධාර හැඳින්වීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත හඳුනා ගැනීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන අයෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග විස්තර කිරීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ වැදගත්කම	01		
			• ක්ලාන්තයකදී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
			• පිළිස්සීමකදී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
08	08. අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමබර ජීවිතයක් ගත කරයි.	8.1 එදිනෙදා ජීවිතයේදී අභියෝගවලින් ජය ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි අනතුරු අභියෝග විස්තර කිරීම	01		
			• අනතුරක් යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			• ආපදාවක් යන්න හඳුනාගැනීම	01		
			• අනතුරක් හා ආපදාවක් අතර පවතින වෙනස හඳුනා ගැනීම.	01		
			• අපවාර හා අපයෝජන හඳුනා ගැනීම	01		
			• සාක්ෂාත් කරගත යුතු අපේක්ෂා පැහැදිලි කිරීම	01		
			• රෝගාබාධ විස්තර කිරීම	01		
			• මත්ද්‍රව්‍ය යන්න පැහැදිලි කිරීම	01		
			• මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්පානය නිසා සිදුවන හානි විස්තර කිරීම	01		
			• විෂමාවාර හෙවත් වැරදි වර්ග විස්තර කිරීම	01		
			• වැරදි හැසිරීම්වලට අදාලවන හේතු විස්තර කිරීම	01		
			• පෞද්ගලික ,සමාජීය හා පාරිසරික පවිත්‍රතාවට වැරදි හැසිරීම් බලපාන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම	01		
			• විෂමාවාර පිළිබඳ දේශීය ඉගැන්වීම් විස්තර කිරීම	01		
			• සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ වීඩි හඳුනා ගැනීම	01		

		• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට බලපාන සාධක පැහැදිලි කිරීම	01		
		• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම විස්තර කිරීම	01		
		• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙහි පරිසරයේ බලපෑම	01		
		• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කිරීම	01		
		• යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇතිකර ගැනීම.	01		
		• කායික ව්‍යායාම	01		
		• යෝගී ව්‍යායාම	01		
		• මානසික ව්‍යායාම	01		
		• භාවනාව යන්න විස්තර කිරීම	01		
		• බුද්ධභූමි එන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම	01		
		• සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමේ මාර්ග හඳුනා ගැනීම	01		
		• සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමෙන් අත්කරගත හැකි ප්‍රයෝජන විස්තර කිරීම	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෘත්තාධිපති / පරිවෘත්තාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෘත්තාධිපති / පරිවෘත්තාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

04 ශ්‍රේණිය

තෙවන වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
07	7.0	7.1 අනපේක්ෂිත අනතුරුවල හානිය අවම කර ගනියි.	• ප්‍රථමාධාර යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර දියයුතු අවස්ථා විස්තර කිරීම	01		
			• සර්ප දෂ්ටනය විස්තර කිරීම	01		
			• දියේ ගිලීම විස්තර කිරීම	01		
			• විදුලි සැර වැදීම විස්තර කිරීම	01		
			• කැබුම් බිඳුම් යන්න විස්තර කිරීම	01		
			• හදිසි අනතුරු විස්තර කිරීම	01		
			• අකුණු අත්තූරු විස්තර කිරීම	01		
			• අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක් සකස් කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර විස්තර කිරීම	01		
			• සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම හා ඉදිකිරීමේදී සුරක්ෂිත බව විස්තර කිරීම	01		
07	2.0	2.1 බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වලට අනුගත වෙමින් සෞඛ්‍යයවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	• බුදු දහම හා සෞඛ්‍යය යන්න විස්තර කිරීම	01		
			• සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග හඳුනා ගැනීම	01		
			• සාමාජීය පරිසරය යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			• මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			• පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම යන්න විස්තර කිරීම	01		
			• පොදු සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම	01		
			• සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙත් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකුගේ වගකීම.	01		
			• රුක් රෝපණය	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවෙණාධිපති / පරිවෙණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

නිර්දේශ කරමි.(අංශ ප්‍රධානී,නි.පරිවෙණාධිපති,පරිවෙණාධිපති) අත්සන:-.....

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව වාර සටහන - 2023

05 ශ්‍රේණිය

තෙවන වාරය

වාරයට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

සතියකට නියමිත කාලච්ඡේද ගණන:-

අනු අංකය	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	පාඩම	කාලච්. ගණන	යෝජිත දිනය	ඉගැන්වූ දිනය
07	7.0 අනපේක්ෂිත අනතුරුවල හානිය අවම කර ගනියි	7.1 හදිසි අනතුරු වලදී අවස්ථාවෝචිත ව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි	• ප්‍රථමාධාර යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අරමුණු හඳුනා ගැනීම	01		
			• ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුගේ වගකීම හා කාර්යභාරය විස්තර කිරීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර ලබාදිය යුතු අවස්ථා හඳුනා ගැනීම	01		
			• ශ්වසන අපහසුතා සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීම	01		
			• දියේ ගිලීම් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
			• තුවාල සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීම	01		
			• විදුලිසැර වැදීම් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීම	01		
			• හග්නවිම් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
			• උලුක්කුවීම් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීම	01		
			• විසන්ධි වීම් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබාදීම	01		
			• කම්පනය සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
			• හෘද අකර්මන්‍යතාවක ඇතිවී ඇති අවස්ථාවක ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
			• පිලිස්සීම් සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම	01		
			• ප්‍රථමාධාර කට්ටලය සකස් කිරීම	01		
			• දේශීය හා බටහිර ප්‍රථමාධාර ක්‍රම අතර වෙනස	01		
08	8.0 බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වලට අනුගත වෙමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	8.1 බුදුදහමේ ඉගැන්වීම් වලට අනුව කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• බුදු දහමේ අන්තර්ගත සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු හඳුනා ගැනීම	01		
			• බුදුදහමේ දැක්වෙන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම හඳුනා ගැනීම- 1	01		
			• බුදුදහමේ දැක්වෙන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම හඳුනා ගැනීම- 11	01		

			පාරිසුද්ධිය යන්න හඳුනා ගැනීම	01		
			බුද්දහම අනුව ආහාර ගැනීම	01		
			සෙනසුන් පරිභෝජනය කිරීම	01		
			වැසිකිළි පරිභෝජනය කිරීම	01		
			සෞඛ්‍ය විද්‍යාව හා සැසඳෙන බුද්දහමේ සඳහන් විනය ශික්ෂාපද විස්තර කිරීම	01		
			ස්වස්ථතාව පිළිබඳ ශික්ෂාපද	01		
			බුද්ධත්වහත්සේ දේශනා කල බෙහෙත්	01		
			පස්බෙහෙත් හඳුනා ගැනීම	01		
			වසා බෙහෙත්, මුල්බෙහෙත් හා කහට බෙහෙත් හඳුනා ගැනීම	01		
			කොළබෙහෙත් , පල බෙහෙත් ,මැලියම් බෙහෙත් හා ලුණු බෙහෙත් හඳුනා ගැනීම	01		
			ඖෂධ සකස් කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබාදීම	01		
			විවිධ රෝගාබාධ සඳහා පිළියම්	01		
			රෝග සඳහා සුදුසු හා නුසුදුසු ආහාර හඳුනා ගැනීම	01		
			අෂ්ටපාන හඳුනා ගැනීම	01		
			කැඳ වර්ග සකස් කිරීම	01		
09	9.0 ආයුර්වේද වේදකම ප්‍රවලිත කිරීම	9.1 ආයුර්වේදය හා සබැඳුණු සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.	ආයුර්වේදයේ විකාශය විස්තර කිරීම	01		
			ආයුර්වේද සම්ප්‍රදායයන් හඳුනා ගැනීම	01		
			නිරෝගී බව උදෙසා ආහාර තෝරා ගැනීම	01		
			නිරෝගී බව උදෙසා භිතවර්යා තෝරා ගැනීම	01		
			ප්‍රතිකාර සඳහා පංචකර්ම විකිත්සාව යොදා ගැනීම	01		
			ශ්‍රී ලංකාවේ අයුර්වේදය	01		
10	10.0 බෞද්ධ ඉගැන්වීම් වලට අනුගත වෙමින් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කරයි.	10.1 මානසික සුවතාව සඳහා භාවනාවෙහි නිරත වෙයි.	කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා බලපාන හේතු විස්තර කිරීම	01		
			කායික රෝග සඳහා කායික හා මානසික හේතු බලපාන බව විග්‍රහ කිරීම	01		
			මානසික රෝග සඳහා කායික හා මානසික හේතු බලපාන බව විග්‍රහ කිරීම	01		
			මානසික රෝග විස්තර කිරීම	01		

			• විෂාදිය/මානසික අවපීඩනය විස්තර කිරීම	01		
			• කාංසාව විස්තර කිරීම	01		
			• ක්ලමටය හෙවත් මානසික පීඩනය විස්තර කිරීම	01		
			• මානසික ආතතිය විස්තර කිරීම	01		
			• බුද්ධහමේ දැක්වෙන මානසික රෝග පිළිබඳ වර්ගීකරණය කිරීම	01		
			• මානසික රෝග ඇතිවීම කෙරෙහි බලපානා සාධක	01		
			• මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර විස්තර කිරීම	01		
			• මානසික සුවතාව සහ භාවනාව	01		
			• භාවනාවෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රතිලාභ විස්තර කිරීම	01		

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවේණාධිපති / පරිවේණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

වාර අවසාන ප්‍රගති සමාලෝචනය

වාරය අවසන් වන විට නිම කළ නො හැකි වූ පාඩම් / ක්‍රියාකාරකම් ගණන :

එම පාඩම්/ක්‍රියාකාරකම් නිම කිරීමට යෝජනා :

.....

.....

.....

.....

දිනය :

ගුරුභවතාගේ අත්සන :

නිර්දේශය / අනුමැතිය :

.....

අංශ ප්‍රධාන / නි.පරිවේණාධිපති / පරිවේණාධිපති / ආයතනාධිපති අත්සන :

අධීක්ෂණ සටහන් (නි.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන්) / ස.අ.අ. (පිරිවෙන් විෂය) / ගුරු උපදේශක (විෂය) / උපාධ්‍යායවරයා) :-

.....

.....

.....