මූලික පිරිවෙන්

නව විෂය නිර්දේශය

10 - සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

3 , 4 , 5 ශ්‍රේණි

පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ශාඛාව

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඉසුරුපාය

බත්තරමුල්ල

මූලික පිරිවෙන් විෂය නිර්දේශය

3 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

නිපුණතා / නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය
නිපුණතාව **1.0** සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි. **නිපුණතා මට්ටම** 1.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	• සෞඛ්‍යය සංකල්පය ✓ හැඳින්වීම ▪ කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම. • බුද්ධ දහම හා සෞඛ්‍යය සංකල්පය ✓ කායික පැවැත්මේ ලක්ෂණ ▪ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ▪ නිසි ඉණ මිම්ම ▪ පෝෂණ මට්ටම ▪ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ▪ ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ▪ ප්‍රසන්න පෙනුම ▪ ක්‍රියාශීලී බව ✓ කායික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු ▪ පිරිසිදු වාතය, ජලය, සනීපාරක්ෂාව හා ස්වස්ථාව ▪ සෞඛ්‍යවත් ආහාර ▪ ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම ▪ නිසි විවේකය හා නින්ද ▪ යහපත් පරිසරය ✓ මානසික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ, ▪ නිවැරදි තීරණ ගැනීම හා නිර්මාණශීලී බව ▪ ප්‍රබෝධමත් බව / සතුටින් සිටීම ▪ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම ▪ ආත්මාභිමානය ▪ චිත්තවේග සමතුලිතතාව ▪ විචාරශීලී චින්තනය ✓ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහ පුරුදු ▪ භාවනා කිරීම ▪ සෞන්දර්ය ක්‍රියාමාර්ගවල නිරත වීම ▪ කාල කළමනාකරණය ▪ සරළ බව ✓ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ ලක්ෂණ, ▪ ආගමානුකූලව ජීවත් වීම ▪ ආචාරශීලී බව හා කාරුණික බව ▪ සංවේදී බව ▪ ප්‍රතිජනනාත්මක බව ▪ සාමකාමී බව හා සොබාදහමට ලැදි බව ✓ අධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු. ▪ වැඩිහිටියන්ට සැළකීම හා ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම ▪ සාරධර්ම අනුව කටයුතු කිරීම හා සොබා අසිරිය රස විඳීම

නිපුණතාව

2.0 ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පරීක්ෂා කරයි.

නිපුණතා මට්ටම

2.1 ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය - ජීර්ණය හා අවශෝෂණය සිදුවන අයුරු දැන ගනියි.

- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය
  - ✓ ආහාර ජීර්ණ පද්ධති ව්‍යුහයේ රූප සටහන
  - ✓ දන්ත ව්‍යුහය හා දන්ත සූත්‍රය
  - ✓ අංගුලිකාවක ව්‍යුහය
- පෝෂණ ගැටලු
  - ✓ මහා පෝෂක
    - ▪ කුපෝෂණය (Malnutrition)
    - ▪ මන්දපෝෂණය (Under nutrition)
      - ★ මිටි බව (Stunting)
      - ★ කෘශ බව (Wasting)
      - ★ බර අඩු බව (Under Weight)
    - ▪ අධි පෝෂණය (Over nutrition)
      - ★ අධි බර (Over weight)
      - ★ ස්ථූලතාව (Obesity)
    - ▪ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
      - ★ යකඩ ඌනතාවය
      - ★ අයඩීන් ඌනතාවය
      - ★ විටමින් A ඌනතාවය
      - ★ කැල්සියම් ඌනතාවය
- ආහාර සංඝටක
- ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග.
  - ✓ ප්‍රධාන පෝෂක (මහා පෝෂක)
    - ▪ කාබෝහයිඩ්‍රේට
    - ▪ මේදය
    - ▪ ප්‍රෝටීන්
  - ✓ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක
    - ▪ විටමින්
    - ▪ ඛනිජ ලවන හා ජලය
- ආහාරයේ කෘත්‍යයන්
  - ✓ ශක්තිය හා ආරක්ෂාව ලබා දීම
  - ✓ වර්ධනයට දායක වීම
- ආහාර පිරමීඩය
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සැකසීම
- ආහාරයේ ඇති පාරම්පරික වටිනාකම
- පෝෂදායී ආහාර පිළිබඳ තමාගේ දායකත්වය
- ගෙවත්ත සහ පිරිවෙන් වත්ත
- තුලිත ආහාර වේල
- ආහාර කෙරෙහි එන්සයිම බලපෑම (ප්‍රධාන පෝෂක කෙරෙහි)

නිපුණතාව

3.0 රුධිරය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය පිළිබඳ අවබෝධය ලබා ගනියි.

නිපුණතා මට්ටම

3.1 රුධිරය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම.

- රුධිරයේ සංයුතිය.
- රුධිර සංසරණය මගින් සිදුවන කාර්යයන්.
- රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නිර්මාණය.
- රුධිර සංසරණය සිදුවන අයුරු.
- රුධිර ගණ හා රුධිර පාරවිලයනය.

3.2 රුධිර පරීක්ෂා

- හිමොග්ලොබින් පරීක්ෂාව (Hb)
- WBC පරීක්ෂාව
- RBC පරීක්ෂාව
- රුධිර පට්ටිකා ගිණුම (PC)

නිපුණතාව 4.0 ස්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 4.1 ස්වසන පද්ධතියේ සංයුතිය හඳුනා ගැනීම.	• වාතය හා ස්වසන පද්ධතිය. ✓ වාතයේ සංයුතිය ✓ ස්වසන පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය ✓ ගර්රයක ව්‍යුහය ✓ ස්වසන පද්ධතිය කෙරෙහි පරිසරයේ බලපෑම (වාතය, ජල දූෂණය)
නිපුණතාව 5.0 බහිස්‍රාවී ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය හඳුනා ගැනීම. **නිපුණතා මට්ටම** 5.1 බහිස්‍රාවී ඉන්ද්‍රියයෝ හා එහි පිහිටීම දන ගනියි.	• බහිස්‍රාවී ඉන්ද්‍රියයන්. (සම, වකුගඩු හා පෙනහළු) • බහිස්‍රාවීය ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය. ✓ බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ යහපැවැත්මට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග
නිපුණතාව 6.0 ආසාදන රෝග හෙවත් සංක්‍රාමික රෝග හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 6.1 ආසාදන රෝග හෙවත් සංක්‍රාමික රෝග හඳුනා ගැනීම.	• රෝග ✓ බෝවන සහ බෝ නොවන රෝග ✓ රෝග වැළඳෙන ආකාර ✓ රෝග වැළඳීම නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්වය • රෝග නිවාරණය හා වැළැක්වීමේ ක්‍රම. ✓ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය ✓ නිවැරදි ජීවන රටා ✓ පරිසර පවිත්‍රතාව ✓ ප්‍රතිශක්තිකරණය • රෝග බෝවන ක්‍රම හඳුනා ගනියි. • රෝග බෝවීම හා පැතිර යාම පාලනය කළ හැකි මාර්ග.
නිපුණතාව 7.0 සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම. **නිපුණතා මට්ටම** 7.1 සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම.	• පාරිසරික අභියෝග ✓ අනතුරු හා ආපදා ✓ අපචාර හා අපයෝජන ✓ මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය ✓ දුම්වැටි ✓ රෝගාබාධ • විෂමාචාර (අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු) දේශීය හා බටහිර ඉගැන්වීම්. • සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි පිළිබඳ දේශීය හා බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රම මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති සැලසුම්.

7.2 බුදු දහම හා සෞඛ්‍ය	• යහපත් පුරුදු ඇති කර ගැනීම. (කායික ව්‍යායාම, ඇතැම් යෝගී ක්‍රම, මානසික ව්‍යායාම (භාවනා) • බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම. • සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ත කිරීමේ මාර්ග.
නිපුණතාව **8.0 ප්‍රථමාධාර හඳුනා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරයි.** **නිපුණතා මට්ටම** 8.1 ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳ සොයා බලයි.	• ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද? යන්න හඳුනා ගනියි. • ප්‍රථමාධාර දෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග අවබෝධ කර ගනියි. • ප්‍රථමාධාර ක්‍රම අධ්‍යයනය කරයි

මූලික පිරිවෙන් විෂය නිර්දේශය

4 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

නිපුණතා / නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය
නිපුණතාව 1.0 සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි. **නිපුණතා මට්ටම** 1.1 පිරිවෙන් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි.	• සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පිරිවෙන් සංකල්පය. ✓ සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් ප්‍රතිපත්ති ✓ සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරය ✓ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ✓ සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය ✓ සෞඛ්‍ය දියුණුව සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය • සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසර සංකල්පය. ✓ පිරිසිදු වාතය ✓ පිරිසිදු ජල සැපයුම ✓ පිරිසිදු භූමිය ✓ සිත් ගන්නා සැකසුම ✓ පන්ති කාමරයේ පවිත්‍රතාව ✓ වැසිකිළි කැසිකිළිවල පවිත්‍රතාව ✓ සුරක්ෂිත බව ✓ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක වැදගත්කම. ✓ සැමට ප්‍රියජනක ස්ථානයක් වීම ✓ අධ්‍යාපනයට සුදුසු වීම ✓ සතුට පිරි තැනක් වීම ✓ සුරක්ෂිත ස්ථානයක් වීම ✓ යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ගොඩනැගීම ✓ සදාචාරාත්මක කුසලතා ✓ චිත්තවේග සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා ✓ උපස්ථම්භනය ✓ පිළිගැනීම • ආත්මාභිමානය සපුරා ගැනීමේ ප්‍රවේශ. • අපගේ සැඟවුන හැකියා හඳුනාගැනීම හා ඒ පිළිබඳ වගකීම. ✓ ඒ පිළිබඳ ඇගයීම (බාහිර/අභ්‍යන්තර)
1.2 යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීම තුළින් කායික හා ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනී.	• පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය ✓ නිර්වචනය ✓ හඳුනාගැනීමේ ලක්ෂණය • පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පයට ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම • පූර්ණ සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීමට සුදුසු ජීවන රටා ✓ නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ✓ නිවැරදි ආහාර පුරුදු ✓ නින්ද හා විවේකය ✓ ක්‍රියාකාරී පැවැත්ම හා ව්‍යායාම ✓ සරළ දිවි පැවැත්ම ✓ මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටිවලින් වැළකීම ✓ ආතතියෙන් වැළකීම ✓ සම්මත නීති රීති පිළිපැදීම • වර්තමාන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට ඇති අභියෝග. ✓ දැඩි තරඟකාරී ජීවන රටාව ✓ සමාජ ආර්ථික තත්ත්වය ✓ අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු ✓ ජනගහණයේ ඝනත්වය ✓ සංචාරක ව්‍යාපාරයේ අහිතකර බලපෑම් ✓ ජන මාධ්‍යයේ බලපෑම් ✓ අභ්‍යන්තර හා බාහිර සංක්‍රමණ ✓ අවතැන් වීම

නිපුණතාව 2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානව අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 2.1 පෙර ළමා වියෙන් පසු ජීවන අවස්ථාවල අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි.	• පෙර ළමා වියෙන් පසු ප්‍රධාන ජීවන අවස්ථා ✓ නව යොවුන් විය (අවුරුදු 10 - 19) ✓ තරුණ විය (අවුරුදු 20 - 39) ✓ මැදි විය (අවුරුදු 40 - 59) ✓ වැඩිහිටි විය (අවුරුදු 60 සිට) • යොවුන්වියේ අවශ්‍යතා ✓ කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා • යොවුන්වියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම ✓ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග ✓ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග ✓ ගැටලු සහ අභියෝග සඳහා විසඳුම් • තරුණවියේ අවශ්‍යතා ✓ කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා • තරුණවියේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම ✓ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ මාර්ග ✓ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදී මතුවන ගැටලු සහ අභියෝග ✓ ගැටලු සහ අභියෝග සඳහා විසඳුම් • මැදිවියේ සහ වැඩිහිටිවියේ අවශ්‍යතා ✓ කායික, මානසික, සමාජයීය හා අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා
නිපුණතාව 3.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි. **නිපුණතා මට්ටම** 3.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.	• සමවයස් කණ්ඩායම්වල අනිසි බලපෑම් • යහපත් පෝෂණයට ඇතිවන බාධා • ආහාර නරක් වීම • ආහාර නරක් වන අවස්ථා ✓ නිෂ්පාදනයේ දී හා ප්‍රවාහනයේ දී ✓ ගබඩාකරණයේ දී හා වෙළඳාමේ දී ✓ පිළියෙල කිරීමේ දී • නරක් වූ හා නරක් නොවූ ආහාර ✓ රස, ගඳ සුවඳ, වර්ණය හා බාහිර පෙනුම ✓ ඇසුරුමේ ස්වභාවය ✓ නිෂ්පාදනය කළ දිනය හා කල් ඉකුත් වන දිනය • සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම ✓ ගබඩා කළයුතු උෂ්ණත්වය ✓ ආහාරයේ පෝෂණය පිළිබඳ ලේබලය ✓ ජාතික ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල බව (ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය - SLS)
3.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.	• පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීම ✓ වියළීම ✓ සීනි/ලුණු/ඇඹුල් එකතු කිරීම ✓ ටින් කිරීම ✓ අනුමත රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම ✓ ශීත කිරීම හා පැස්ටරීකරණය • පාරම්පරික ක්‍රමවේද • නව ක්‍රම ගවේෂණය
3.3 යහපත් පෝෂණයට අදාළ ආහාර පුරුදු අනුගමනය කරයි.	• පෝෂණ අවශ්‍යතා ✓ වයස් මට්ටම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා (ළදරු, ළමා, යෞවන, වැඩිහිටි) • ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය • ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා (ගැබිණි මවුවරු, කිරි දෙන මවුවරු, ක්‍රීඩකයින් හා රෝගී තත්ත්ව) • පෝෂණ පිළිබඳ මිථ්‍යා මත හා විශ්වාස ✓ ප්‍රාදේශීය විශ්වාස, පුරුදු සහ ආකල්ප ✓ විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර ඇගයීම • දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම • පෝෂදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී තමාගේ දායකත්වය ✓ පෝෂණය පිළිබඳ පණිවිඩ සන්නිවේදනය

	• පෝෂණය පිළිබඳව මාධ්‍යයේ ප්‍රචලිත කෙරෙන දුර්මත.
නිපුණතාව 4.0 ජීවිතයේ පැවැත්ම සඳහා ජලය අත්‍යවශ්‍ය වන බව. **නිපුණතා මට්ටම** 4.1 ජලය ලබා ගන්නා අයුරු. 4.2 ජල අවශ්‍යතාවය වර්ධනය වීමට හේතු. 4.3 ජල දූෂණය හා ඊට යෙදිය හැකි පිළියම්.	• ජලය ලබා ගන්නා මාර්ග. • ජලයේ උපයෝගීතාවය. • ජනගහන වර්ධනය හා තාක්ෂණික දියුණුව ජලය කෙරෙහි බලපා ඇති ආකාරය. • ජලය බහුලව අපවිත්‍ර කරන දූෂක හා ඒවායේ දුර්විපාක. • ජල දූෂණය පාලනය කළ හැකි මාර්ග. • ජල දූෂණයේ අභියෝගයට ප්‍රජාව හා රජය මුහුණ දෙන ආකාරය. • ජලය පිරිසිදු කර ගන්නා ක්‍රම.
නිපුණතාව 5.0 ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හා පරපෝෂිතයන්ගෙන් වැළඳෙන රෝග. **නිපුණතා මට්ටම** 5.1 රෝග කාරක හඳුනා ගැනීම. 5.2 ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් වැළඳෙන රෝග. 5.3 රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම හා ඊට ප්‍රතිකර්ම දැන ගනියි. 5.4 බෝ නොවන රෝග හඳුනාගනියි.	• රෝග කාරක හා හේතු (පෙරදිග හා අපරදිග බුද්ධහම අනුව - ගිරිමානන්ද සූත්‍රය) • රෝග වර්ගීකරණය. (i) දිලීර ✓ අළුහම්, දද, කුෂ්ඨ හා වෙනත් දිලීර රෝග (ii) බැක්ටීරියා ✓ අතිසාරය, කොලරාව, පිටගැස්ම, ලාදුරු, නිව්මෝනියාව, ක්ෂය රෝගය හා වෙනත් බැක්ටීරියා රෝග (iii) වෛරස් ✓ ජලභීතිකාව, AIDS, ඩෙංගු , මී උණ, ශූකර උණ, ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටීස් හා වෙනත් වෛරස් රෝග • තෝරාගත් රෝග කිහිපයක රෝග ලක්ෂණ හා නිවාරණ ක්‍රම. (සියලු ම රෝගවල රෝග ලක්ෂණ හඳුනාගත යුතුය) • පරපෝෂිත රෝග (මැලේරියාව, බරවා, පණු රෝග) • වර්තමානයේ ඇතිවෙමින් පවතින රෝග. • බෝ නොවන රෝග හා ඒවා පාලනය සඳහා ගතයුතු ක්‍රියා මාර්ග.
නිපුණතාව 6.0 ප්‍රථමාධාරවල වැදගත්කම දැන ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 6.1 ප්‍රථමාධාරවල අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කර ගනියි. 6.2 ප්‍රථමාධාර දිය යුතු විශේෂ අවස්ථා.	• ප්‍රථමාධාර ක්‍රම (දේශීය හා බටහිර) ✓ පිළිස්සීම - සිහිමූර්ජාව - සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම - කැඩුම් බිඳුම් ✓ දියේ ගිලීම - විදුලිසැර වැදීම - ගෙල වැල ලා ගැනීම

නිපුණතාව 7.0 පෞද්ගලික හා පොදු සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීම. **නිපුණතා මට්ටම** 7.1 පෞද්ගලික හා පොදු සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.	• බුදු දහම හා පෞද්ගලික සෞඛ්‍යයේ සනීපාරක්ෂාව • රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම • පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව අවශ්‍ය බව. • පරිසරය පවිත්‍රව හා සිත්කළුව පවත්වා ගැනීම. • ගස් වැල් වැවීම හා සුරැකීම. • පොදු සෞඛ්‍ය ගැන සැළකිලිමත් වීම.

මූලික පිරිවෙන් විෂය නිර්දේශය
5 ශ්‍රේණිය - සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

නිපුණතා / නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය
නිපුණතාව 1.0 සෞඛ්‍යමත් සමාජයක් ගොඩ නැඟීමට දායක වෙයි. **නිපුණතා මට්ටම** 1.1 සාර්ථක ජීවිතයකට නිරෝගීතාවයේ වැදගත්කම වටහා ගනියි. 1.2 කායික , මානසික , සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම හා පළපුරුදු ලබා ගනියි. 1.3 පුද්ගල හා සමාජ නිරෝගීතාව සඳහා පුරුකිය යුතු පිළිවෙත් හුරුකර ගනියි.	• මිනියාගේ පරිණාමය පිළිබඳ විවිධ මත. • මිනිය් සිරුර පිළිබඳ සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක තොරතුරු. • ඒක සෛලික හා බහු සෛලික ජීවීන්. • මිනිස් සිරුර පද්ධතිවලට බෙදා අධ්‍යයනය කිරීම. ✓ ඇටසැකිල්ල , සන්ධි, දේහ, කුහරය හා පේශි පද්ධතිය • උඩු බාහුවේ අස්ථි හා පේෂි සැකැස්ම. ▪ නිරෝගීතාවය පවත්වා ගැනීමට උදව්වන පිළිවෙත්.
නිපුණතාව 2.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි. **නිපුණතා මට්ටම** 2.1 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා කර ගනිමින් ඇහාර පරිභෝජනය කරයි.	• ආහාර සුරක්ෂිතතාව • සුරක්ෂිතතාවයට බලපාන සාධක ✓ නිෂ්පාදනයේ දී හා ප්‍රවාහනයේ දී ✓ ගබඩා කිරීමේ දී හා පරිභෝජනයේ දී • ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සහ වැඩි කිරීම • ආහාර නරක් වීම ✓ ආහාර නරක් වීමට හේතු ▪ ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාව ▪ මහා ජීවීන්ගේ බලපෑම ▪ ආහාර හා පරිසරය අතර අන්තර් ක්‍රියා (කහට පිපීම, තෙල් මුඩු වීම) • ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල ✓ ආහාර අපතේ යාම ✓ ආර්ථික පාඩු ✓ රෝග ඇති වීම ✓ ගුණාත්මක බව අඩු වීම ✓ බාහිර පෙනුම ✓ ගඳ සුවඳ ✓ අඩංගු පෝෂණ ගුණය
නිපුණතාව 3.0 ස්වසන පද්ධතිය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 3.1 ස්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය දන ගනියි.	• පෙනහලුවල නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වය • ස්වසන යාන්ත්‍රණය • ස්වායු ස්වසනය • නිර්වායු ස්වසනය • ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ✓ ස්වාසනාලිකා ප්‍රදාහය ✓ ඇදුම

3.2 ශ්වසන පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට උදව්වන ව්‍යායාම හඳුනා ගනියි.	✓ පීනස ✓ ඉන්ෆ්ලුවන්සාව ✓ නිව්මෝනියාව • නාස් කුහරයේ සිට පෙනහළු දක්වා ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියවල නිර්මාණය. • අදාළ ව්‍යායාම
නිපුණතාව 4.0 ස්නායු පද්ධතිය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 4.1 ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය අධ්‍යයනය කරයි. 4.2 ස්නායු පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙයි.	• මොළයේ නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරීත්වය. • සුසුම්නාව, කේන්ද්‍රීය ස්නායු, ස්වතන්ත්‍ර ස්නායු. • ස්නායුවල සංවේදන හා චාලක ක්‍රියාකාරීත්වය, ප්‍රතීක ක්‍රියා. • මොළය ආශ්‍රිත රෝග (මොළයේ ගෙඩි, අංශභාගය, අපස්මාරය, ඉරුවාරදය, පෝලියෝ, ජල භීතිකාව)
නිපුණතාව 5.0 රුධිරය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 5.1 රුධිර සංසරණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරයි. 5.2 රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය තහවුරු කෙරෙන කාර්යන්හි නියුක්ත වේ.	• රුධිරයේ නිර්මාණය. • රුධිර සංසරණ ක්‍රියාදාමයට අයත් ඉන්ද්‍රියන් (i) රුධිරයේ සංයුතිය (ii) රුධිර සෛලවල කාර්යයන් (iii) ධමනි ශිරා සංසන්දනය (iv) රුධිර සත හා රුධිර පාරවිලනය (v) හෘදයේ ව්‍යුහය (vi) හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය (vii) රුධිරය හා හෘදය ආශ්‍රිත රෝග (රක්තහීනතාවය, ලියුකේමියාව, ත්‍රොම්බෝසිස්, හිමෝෆීලියාව, හෘද ආකරණිය, නහර ගැට ගැසීම)
නිපුණතාව 6.0 ජීර්ණ පද්ධතිය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 6.1 ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය හඳුනා ගනියි. 6.2 ජීර්ණ පද්ධතියේ නිසි සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය යහපත් ක්‍රියා ප්‍රායෝගිකව භාවිත කරයි.	• ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරීත්වය • මුඛය , අන්තශ්‍රෝතය , ආමාශය , අන්ත්‍ර නිර්මාණය වී ඇති අයුරු • ඒවායේ ක්‍රියාකාරීත්වය • අංගුලිකාවක ව්‍යුහය • ආහාර කෙරෙහි එන්සයිම බලපෑම • ආහාරයක තාපජනක අගය
නිපුණතාව 7.0 බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 7.1 බහිස්‍රාවීය පද්ධතියට අයත් ඉන්ද්‍රියයන් හඳුනා ගනියි. 7.2 බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ සෞඛ්‍යය යහා පරිදි පවත්වා ගැනීමේ පුරුදු පුහුණු කරයි.	• බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ ව්‍යුහය (වකුගඩු, මුත්‍ර මාර්ගය, මුත්‍රාශය ඇතුළු) ✓ වකුගඩුවක දික් කඩ ✓ වෘක්කානුවක ව්‍යුහය ✓ බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ යහපැවැත්මට කළ යුතු දේ ✓ බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග (මුත්‍ර ගල්, වෘක්ක ප්‍රදාහය, වකුගඩු අක්‍රියතාවය) • සම බහිස්‍රාවී අවයවයක් ලෙස

	✓ සමේ ව්‍යුහය ✓ සමේ වැදගත්කම ✓ සම ආරක්ෂා කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග • සමේ රෝග
නිපුණතාව **8.0** සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන් හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 8.1 සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගනියි. 8.2 සංවේදන ඉන්ද්‍රියවල යථා ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වා ගැනීමට උදව්වන සෞඛ්‍යය පුරුදු පුහුණු කරයි.	• ඇස . කන , දිව , නාසය , සම යන සංවේදන ඉන්ද්‍රියයෝ. • එම ඉන්ද්‍රියයන්ගේ සවිස්තර ක්‍රියාකාරිත්වය. • ඇසේ හා කනේ බහුල රෝගාබාධ. • ඇසේ හා කනේ බහුල රෝගාබාධ.
නිපුණතාව **9.0** නිර්නාල ග්‍රන්ථ හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 9.1 නිර්නාල ග්‍රන්ථවල ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගනියි. 9.1 නිර්නාල ග්‍රන්ථවල ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්කම් විස්තර කරයි.	• හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරිත්වය. • පිට්‍යුටරි, තයිරොයිඩ්, තයිමස්, අග්න්‍යාශයේ ලැන්ගර් හැන්සි ද්වීපිකා හා ඇඩ්රිනල් ග්‍රන්ථිවල නිර්මාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වය.
නිපුණතාව **10.0** සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හා එන්නත් ක්‍රම හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 10.1 සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හා එන්නත් ක්‍රමවල වැදගත්කම හඳුනා ගනියි.	• නිරෝගීව සිටීමට ඇති ප්‍රචලිත මාර්ග • දුසිරිතෙන් වැළකීම හා කායික ව්‍යායාම, විශ්‍රාමය හා විනෝදය අවශ්‍ය බව • ප්‍රතිශක්තිය හා ප්‍රතිශක්තිකරණය අවශ්‍ය බව • ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත්
නිපුණතාව **11.0** ප්‍රථමාධාරවල වැදගත්කම දැන ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 11.1 ප්‍රථමාධාර යන්න හඳුනා ගැනීම. 11.2 සුදුසු අවස්ථාවලට අදාළ ප්‍රථමාධාර ප්‍රායෝගිකව භාවිත කරයි.	• ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද? • ප්‍රථමාධාර දීමේ දී පැවතිය යුතු ලක්ෂණ • ප්‍රථමාධාර දිය හැකි හදිසි අවස්ථා • දේශීය හා බටහිර ප්‍රථමාධාර අතර වෙනස

නිපුණතාව 12.0 බුදු දහම් හා සෞඛ්‍ය විද්‍යාව හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 12.1 බුදු දහම හා සෞඛ්‍ය විද්‍යාව අතර සම්බන්ධතාවය හඳුනා ගනියි.	• බුදු දහමෙහි අන්තර්ගත සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු. • බුදු දහමෙන් හෙළිවන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම. • සෞඛ්‍ය විද්‍යාවට සැසඳෙන බුදු දහමේ නිති රීති.
නිපුණතාව 13.0 ආයුර්වේදය හා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හඳුනා ගනියි. **නිපුණතා මට්ටම** 13.1 ආයුර්වේදය හා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රමවල වැදගත්කම හඳුනා ගැනීම	• ආයුර්වේදයේ විකාශය. • ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම.
නිපුණතාව 14.0 මානසික සෞඛ්‍ය හඳුනා ගැනීම. **නිපුණතා මට්ටම** 14.1 මානසික සෞඛ්‍යය යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගනියි. 14.2 මානසික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා වූ ක්‍රමවේද ප්‍රගුණ කරයි.	• මානසික සෞඛ්‍ය යනු කුමක් ද? • මානසික සෞඛ්‍ය හා සමහර ශාරීරික රෝග අතර සම්බන්ධය. • මානසික හා ස්නායු රෝග. • මානසික සෞඛ්‍ය සුරැකීම හා භාවනා ක්‍රම අතර සම්බන්ධය. • මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම (පැරණි බලි තොවිල් ක්‍රම)