3
ශ්‍රේණිය

2020 නව විෂය නිර්දේශය

පරිසරය

Rs. 700.00

පටුන

පාඩම් අංක	නම	පිටුව
1	අපේ යහපැවැත්ම	1
2	අපි ලක් වැසියෝ	8
3	පැළෑටි හා ගස්වැල්	17
4	අප අවට සතුන්	28
5	අප පරිහරණය කරන දේ	44
6	අපේ ආහාර	51
7	ආරක්ෂාව හා පරිස්සම	61
8	ජලය	69
9	ගමනාගමනය	80
10	ගෙවත්ත	88
11	වැඩ පහසු කිරීමේ මං	103
12	මිනිස් හැසිරීම්	114
13	පොළොව හා අහස	124
14	අපට කළ හැකි වෙනස්කම්	138
15	මිනිසා හා තොරතුරු	143
16	අපේ අතීත විත්ති	150

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

3 ශ්‍රේණිය

අපේ යහපැවැත්ම

පහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

ගුරුවරයා පවසන දේ නිවැරදිව කිරීමට යොමු වන්න. එසේ නිවැරදිව කියන දේවල් පිළිපදින දරුවන් **සමනලයන්** වන අතර ගුරුවරයා කියන දේ නිවැරදිව පිළිපැදීමට අපොහොසත්වන දරුවන් **දළඹුවන්** වේ.

උදා :- දෙවරක් අත්පුඩි ගසන්න.
එක් වරක් උඩ පනින්න
තනි කකුලෙන් හිටගන්න.

මෙසේ ගුරුවරයා කියන දේ පිළිපදින දරුවන් සමනලයන් වේ.

සමනලයන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණ

1. ලස්සන වීම
2. පියෑඹීමට හැකි වීම
3. අමුතු දේ බැලීමට අවස්ථාව ලැබීම. (හඳ , තාරකා, දේදුනු, මීදුම)
4. මල් පැණි බීමට කැමැත්තක් දැක්වීම

ගුරුවරයා කියන දේ පිළිපැදීමට අපොහාසත්වන වන දරුවන් දළඹුවන් වේ.

දළමුවන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණ

1. වේදනාවක් දැනීම
2. අපහසුවක් දැනීම
3. ගැවෙන විට පලු මතු වීම
4. තුවාල වීම
5. අවලස්සන වීම

ගුරුතුමිය හෝ විදුහල්පතිතුමා විසින් දැනුවත් කොට සිසුන් විසින් පිළිපැදිය යුතු දේවල්

- පාසල පටන් ගන්නා වේලාවට ප්‍රථම ව නිසි සූදානමින් පැමිණීම.
- කාලච්ඡේද අවසන්වන වේලාවට අවනත ව වෙනත් විෂයකට සූදානම් වීම.
- විවේක කාලයට අවනතව කටයුතු කිරීම.
- ආගමික කටයුතුවලදී අවනතව කටයුතු කිරීම.
- විශේෂ සන්නිවේදනවලට අවනතව කටයුතු කිරීම
- පාසල ඇරෙන වේලාවට අවනතව කටයුතු කිරීම.

අප සෑම විටම පාසලේ කටයුතුවලට නීති රීතිවලට අනුගතව කටයුතු කළ යුතුයි.

දරුවන්ට සතුටු හිතෙන අවස්ථා

1. ක්‍රීඩා කරනවිට
2. සින්දු කියන විට
3. ගුරුවරයා හොඳයි කියූ විට
4. පන්තියේ පළමුවැනියා වූ විට
5. අලුත් ඇඳුමක් ලැබෙන විට

අපට උපදෙස් ලබාදෙන පුද්ගලයින්

අම්මා / තාත්තා

විදුහල්පතිතුමා

ගුරුවරයා

දොස්තර මහතා

පූජකතුමා

ස්වාමීන් වහන්සේ

ඉහත සඳහන් පුද්ගලයින් ඔබට හොඳ යැයි පවසන්නේ ඔබ කුමක් කළ විට දැයි ලියන්න.

1. ....

....

2. ....

....

3. ....

....

4. ....

....

5. ....

....

යහපත් දේ කිරීමෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ❖ සතුට ලැබීම.
- ❖ ජයග්‍රහණ ලැබීම
- ❖ අභියෝග ජය ගැනීම
- ❖ නායකත්යට ලැබීම
- ❖ ප්‍රසංශා ලැබීම
- ❖ ජනප්‍රිය වීම
- ❖ ත්‍යාග ලැබීම
- ❖ සම්මාන ලැබීම.

පාසලේ දී ඔබට ලැබෙන නායකත්ව තනතුරු

1. කණ්ඩායම් නායක
2. පන්ති නායක
3. පිරිසිදු කිරීමේ නායක
4. උදෑසන රැස්වීමේ නායක
5. ගණිත නායක
6. පරිසර නායක
7. සෞන්ධර්ය නායක
8. පන්ති පිරිසුදු කිරීමේ නායක

අයහපත් චර්යා

- ➢ පාසලට පැමිණීමේ දී වැඩිහිටියන්ට අසුළු විසුලු කිරිම
- ➢ පාසලට පැමිණීමේ දී රංචු වශයෙන් පැමිණීම
- ➢ ජාතික ගීයට පාසල් ගීයට සීරුවෙන් නොසිටීම.
- ➢ පාසලේ සුන්දරත්වයට හානි කිරීම
- ➢ අතපය නොසේදීම, වැසිකිළි කැසිකිළි ආදීය සුදුසු පරිදි භාවිත නොකිරීම
- ➢ ජලය අපතේ යැවීම

ආදර්ශ පාඨ

- ❖ අපි වැඩිහිටියන්ට උසුළු විසුළු නොකරමු.
- ❖ ගස්වැල් සුරකිමු.
- ❖ කසළ නිසි ලෙස බැහැර කරමු.
- ❖ පන්තිය පිරිසිදුව තබා ගනිමු.
- ❖ පාරේ දකුණු පැත්තෙන් ගමන් කරමු.
- ❖ වැසිකිළි යාමෙන් පසු සබන් යොදා අත් සෝදමු.

අපේ පාසලට අපෙන් තෑගී යටතේ මල් පාත්තියක් සැකසීමේ දී කළ යුතු දේවල්

1. පාත්තිය සැකසීම
2. මල් බීජ හෝ පැළ සිටුවීම
3. දිනපතා එය රැකබලා ගැනීම

<u>සාමූහිකව මල් පාත්තියක් සකස් කිරීමේදී ඔබට ලැබෙන යහපත් දේවල්</u>

- ❖ සාමූහික බව
- ❖ අන්‍යෝන්‍ය උදවු උපකාර කිරීම
- ❖ ආරක්ෂාකාරීව හැසිරීම
- ❖ අන්‍යයන්ගේ ආරක්ෂාව ගැන සැලකීම
- ❖ කාර්ය නිසියාකාරව නිම කිරීම
- ❖ බෙදා හදා ගැනීම
- ❖ ආත්මාභිමානය
- ❖ නායකත්ව කුසලතා ඇති කිරීම
- ❖ උපකරණ භාවිතය

❖ යාළුවෝ සමඟ එකතු වී කරන හොඳ වැඩ 05ක් ලියන්න.

1. ....

....

2. ....

....

3. ....

....

4. ....

....

5. ....

....

කසළ නිසිලෙස බැහැර කිරීම සඳහා කසළ බඳුන් නිර්මාණය

දිරන කසළ බඳුන

නොදිරන කසළ බඳුන

කවි ගායනා කරමු.

හොඳ ළමයි - මල් වගේ
හරිම පිරිසිදුයි

හැඩ වෙලා - සැරසිලා

මල් වගේ දිලෙයි

පැළ සිටුවනවා - ගසක් හැදෙනවා

පාට පාට මල් පිපිලා - ගෙඩිත් හැදෙනවා

ගෙඩි කඩා ගනිමු - අත්ත නොබිඳිමු

අත්ත කොනේ එක ගෙඩියක් - ගසටත් තියමු

මගේ පුංචි යාළුවන්ට
නෑදෑයන් සැම දෙනාට
හොඳ සතුටින් හැම දෙයක් ම
බෙදාගෙන කමු

එන්න එන්න පේළියේ - යන්න එපා කලබලේ
අනික් අයගෙ ඇඟේ හැපෙයි - පරිස්සමෙන් යමු පුතේ

කරදරේට හැසිරිලා - දඟ නොකරමු හැප්පිලා
යාළුයි අපි යාළුයි - අපි හැමෝම යාළුයි
කාටත් හිරිහැර නොකරන
පුංචි හපන් යාළුයි

සුදු කහ පාටින් මල් පිපිලා
සිනහ සලන හැටි නැළැවීලා
පාසල් වත්තම සැරසිලා
සුවඳ බෙදයි මිතුරකු වීලා

උදෑසන ම පාසල් එනවා
මල් නෙළලා අපි සරසනවා
පිරිසිදු වීලා සැරසෙනවා
බුදු පා පියුමන් නමදිනවා

ට්‍රිලිං ට්‍රිලිං සීනුව වැදුණා
කෝච්චියක් ලෙස පෙළ සැදුණා
කලබලයක් නැත සියලු දෙනා
පන්තිය වෙත විගසින් ඇදුණා

ආයුබොවන් ගුරුවරු එනවා
නොදත් දේ අප විමසනවා
ගුරුවරුනට කීකරු වෙනවා
සැවොම එක්ක අප තුටු වෙනවා

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

❖ සිසුන් එළිමහනට රැගෙන ගොස් සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා කණ්ඩායම් දෙකේ සිසුන් එක් සිසුවකු පිටුපස අනෙක්සිසුවා ලෙස පේළි දෙකකට (2mක් පමණ පේළි අතර දුර) ස්ථානගත කිරීම.

❖ සිසුන් දෙදෙනෙක් පමණක් ඉදිරියට කැඳවාගෙන පේළි දෙක ඉදිරියෙන් මුහුණට මුහුණ බලාගෙනසිටින සේ සිටීමට යොමු කිරීම (මෙම සිසුන් දෙදෙනා ද 2mක් දුර සිටින සේ.)

❖ තරු සලකුණු ඇතුළත් කර සකසා ගත් 'මැජික් පෙට්ටි දෙක' ඉදිරියෙන් සිටින සිසුන් හිස මත තැබීම. (මංජුසාවල ඇති දේ නොපෙනෙන ලෙස තිබිය යුතු යි.)

❖ එම සිසුන් දෙදෙනා දකුණු අතින් පමණක් හිසේ ඇති පෙට්ටිය ගෙන තම පේළියේ සිටිනසිසුන්ගේ හිසට උඩින් තැබීමට යොමු කරන්න. පේළිවල සිටින සිසුන් සෙමෙන් හිස මතතිබෙන මැජික් පෙට්ටිය නොඅල්වා පසුපසට හැරී දකුණු අතින් රැගෙන අනෙක් සිසුවාගේ හිසමත තැබීම.

❖ මෙලෙස සිය ¨ ම සිසුන් මැජික් පෙට්ටිය බිම නොවට්ටා ක්‍රීඩාවේ යෙදී අවසන් වූ පසු අවසානයටම සිටින සිසුවා දුවවිත් මංජුසාව හිස මත තබාගෙන නොඅල්ලා, ගුරුවරයාගේ හිස මත මැජික්පෙට්ටිය තැබිය යුතුයි.

❖ කණ්ඩායමේ අනෙක් සිසුන් ද ගුරුවරයා අසලට දුවගෙන විත් රවුමකට සිටිය යුතු බවත්, පළමු ව පැමිණෙන කණ්ඩායම ගුරුවරයාගේ දකුණු පසින් ද, දෙවනු වපැමිණෙන කණ්ඩායම ගුරුවරයාගේ වම් පසින් ද සිටගත යුතුය.

❖ කණ්ඩායම් දෙක ම නිවැරදි ව ක්‍රීඩාවෙන් ජය ගන්නා තෙක් කටයුතු කරන්න.

❖ පසු ව මැජික් පෙට්ටියේ ඇති තරු සලකුණු මුලින් ජයගත් කණ්ඩායමේ සිසුන්ට ප්‍රථමයෙන් ද,දෙවනුවට ජය ගත් සිසුන්ට දෙවනු ව ද, ලබා දී, 'දැත් අල්ලා ඔසවා අපි එකතු ව ජය ගත්තා' යන වාක්‍යය ශබ්ද නගා පැවසීමට යොමු කරන්න.

ක්‍රීඩාව මගින් අප තුළ වර්ධනය වන කුසලතා.

- ❖ ඉවසීම
- ❖ කලබල නොවීම
- ❖ පවසන දේ නිවැරදිව අසා නොසිටීම
- ❖ තරඟකාරීත්වය
- ❖ අමතක නොවීම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

3 ශ්‍රේණිය අපි ලක්වැසියෝ

ජාතීක ගීය.

ජාතික ගීය මගින් අපේ රටේ අනන්‍යතතාවය මුළු ලෝකයටම පෙන්වයි.

❖ ජාතික ගීය ආනන්ද සමරකෝන් මහතා විසින් රචනා කළේය.

❖ ජාතික ගීය ගායනා කරන විට නිවැරදි ව සිටිය යුතු ආකාරය

- දෙපා විලුඹ දෙක ළංවන සේ පාද මදක් ඈත් කර ඉංග්‍රීසි හෝඩියේ අකුරේ හැඩයට තබා ගැනීම.
- ශරීරය සෘජුව තබා ගැනීම
- හිස කෙළින් තබාගෙනන ඉදිරියේ ඇති එල්ලයක් කෙරෙහි දෙනෙත් විවෘතව තබා ගැනීම. (ඇස්මට්ටමින් ඉදිරිය බැලීම)
- අත්දෙක පහළට ලිහිල් ව වැටෙන සේ අත මිට මොළවා මාපටැගිල්ල පොළොව් දෙසට යොමුවන සේ තබා ගැනීම.
- ශරීරය හා දෙඅත් අතර හිඩැසක් නොතිබිය යුතුය.

ජාතික කොඩිය

❖ ජාතික කොඩිය හඳුනා ගනිමු

❖ ජාතික කොඩියෙන් නිරූපණය වන දේ

- රතු පැහැති පසුබිම - ජාතික අභිමානය
- කහ පැහැති සිංහ රූපය - සිංහල ජාතිය නියෝජනය කිරීම.
- තැඹිලි පාට හා කොළ පාට තීරු මගින් - දමිළ මුස්ලිම් ඇතුළු අනෙකුත් ජාතීන් නිරූපණය කිරීම.
- මුළු කොඩිය ම වට කර යෙදූ කහපාට තීරුව - කොඩියේ නිමාව මෙන්ම ජාතීන් අතර එකමුතු බව
- කොඩිය ඇතුළේ බෝ කොළ හතර - මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණ ද සංකේතවත් වීම

❖ ජාතික කොඩිය ඔසවන අවස්ථා

- නිදහස් දිනය දා
- පාසල් ආරම්භ කිරීමේ දී
- රාජ්‍ය නායක උත්සසවයකදී
- ත්‍රිවිධ හමුදා උත්සවයවලදී
- ක්‍රීඩා උත්සව වලදී

නිදහස් දිනය

1948 පෙබරවාරි 04 වන දින බ්‍රිතාන්‍ය ජාතීන්ගෙන් අපේ රටට නිදහස ලැබුණි.

❖ නිදහස් දිනය දා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- ජාතික උත්සව සංවිධානය කිරීම
- නිවෙස් පාසල් / ආයතනවල ජාතික කොඩි ඔසවා තැබීම
- වෙනත් විවිධ ආගමික කටයුතු සංවිධානය කිරීම
- එම දිනය සිහිපත් වීම සඳහා රුක් රෝපණ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම
- ජාතික වීරවරයන් /වරියන් සිහිපත් කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම
- සතුන් නිදහස් කිරීම

අපේ රටේ ජීවත්වන විවිධ ජාතීන්

1. සිංහල
2. දෙමළ
3. මුස්ලිම්
4. බර්ගර්

❖ විවිධ ජාතීන්ගේ ආහාර

සිංහල	**දෙමළ**	**මුස්ලිම්**	**බර්ගර්**
කිරිබත්	තෝසේ	බුරියානි	ලම්ප්රයිස්
මුංකැවුම්	සාම්බාරු	පරාටා	කේක්
කොණ්ඩකැවුම්	ඉට්ලි	වටලප්පන්	පැටිස්
අතිරස	ලඩ්ඩු	බූන්දි	රෝල්ස
වැලිතලප	උළුඳුවඩේ	රටඉඳි	කට්ලට්
	මුරුක්කු		

අපේ රටේ ජීවත්වන විවිධ ජාතීන්ගේ ඇඳුම් පැලඳුම්

1. **සිංහල**

   පුරුෂ :- ජාතික ඇඳුම

   ස්ත්‍රී :- බෝරිච්චි අත් හැට්ටය සහ ඔසරිය

2. **දෙමළ**

   පුරුෂ :- වේට්ටිය හා බැනියම

   ස්ත්‍රී :- ඉන්දියානු සාරිය හා අත්දිග හැට්ටය

3. **මුස්ලිම්**

   පුරුෂ :- තොප්පිය හා ජුම්බානම් ඇඳුම

   ස්ත්‍රී :- ඉජාහාප් හා හබාය නම් ඇඳුම

4. **බර්ගර්**

   පුරුෂ :- කමිසය, කලිසම, කරපටිය, කබාය

   ස්ත්‍රී :- ගවුම

අපේ රටේ ජීවත්වන විවිධ ජාතීන්ගේ ආගම්

1. බෞද්ධ
2. හින්දු
3. ඉස්ලාම්
4. ක්‍රිස්තියානි

❖ ආගමික උත්සව

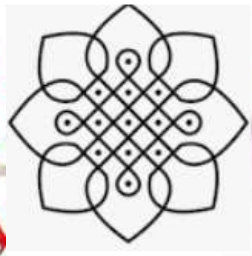
බෞද්ධ	**හින්දු**	**ඉස්ලාම්**	**ක්‍රිස්තියානි**
වෙසක්	මහා ශිවරාත්‍රී	හජ්ජි	නත්තල්
පොසොන්	නවරාත්‍රී දේවපූජා	රාමසාන්	පාස්කු
ඇසළ	දීපවාලි	නබිනායක	අළු බදාදා
සංඝමිත්තා පෙරහැර	තෛපොංගල්	නබිතුමාගේ උපන්දිනය	මහ සිකුරාදා
මිහිඳු පෙරහැර			

ආගමික ස්ථාන හා සංකේත

ආගම	ආගමික ස්ථානය	සංකේතය
බෞද්ධ	පන්සල	ධර්මචක්‍රය
හින්දු	කෝවිල	ත්‍රිශූලය
ඉස්ලාම්	මස්ජිදය	අඩසඳ හා තරු
ක්‍රිස්තියානි	පල්ලිය	කුරුසය

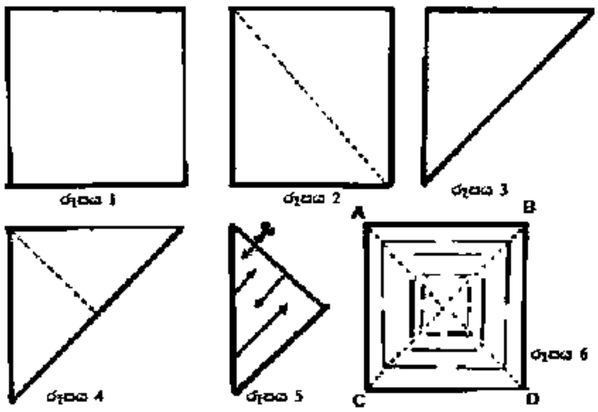
විවිධ ජාතීන් හා ආගමිකයන්ගේ සැරසිලි ක්‍රම

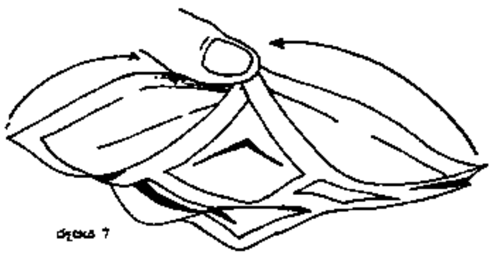
1. සිංහල බෞද්ධ - වෙසක් කූඩු, තොරණ,
2. ක්‍රිස්තියානි - නත්තල් ගස ගවලෙන සැරසිලි
3. දෙමළ, මුස්ලිම් - අත්ල යොදා ගනිමින් කරන මරතොන්ඩි සැරසිලි
4. දෙමළ - කෝළම් රටා නිර්මාණය



❖ සැරසිලි නිර්මාණයක් කරමු.

- සෙ.මී.20 පමණ දිග පළල ඇති සමචතුරස්‍රාකාර වර්ණවලින් යුතු කඩදාසි පහත රූපසටහන 1, 2, 3, 4 රූපවල දක්වෙන පියවර ආකාරයට නවා ගන්න.
- එය 5 වන රූප සටහනේ දක්වෙන ආකාරයට කඩදාසිවල කොටස් වෙන් නොවනසේ කපා ගන්න.





- මේ ආකාරයට කැපුම් යෙදූ කඩදාසිය නැවත සම්පූර්ණයෙන් දිග හරින්න. (රූපය 6)
- එහි ABCD වශයෙන් දක්වා ඇති කෙළවරවල් එක් කර ගම් තවරා ගන්න.
- මේ ආකාරයට සකස් කළ කොටස් කීපයක් එකට එකතු කර අලංකාර සැරසිල්ලක්නිර්මාණය කිරීමට සිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න

අප රටේ කීර්තිනාමයන් පතල කළ පුද්ගලයෝ

- ❖ ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ දක්ෂතා දැක්වූවෝ
- ❖ ගායන වාදන නර්තන ක්ෂේත්‍රවලට සම්බන්ධ ප්‍රවීණයෝ
- ❖ විද්‍යාත්මක නිමැවුම් සිදු කිරීම හේතුවෙන් ප්‍රසිද්ධියක් ලැබූවන්
- ❖ ලේඛණ කලාවේ ප්‍රවීණත්වය හේතුවෙන් ප්‍රසිද්ධියක් ලැබූවන්
- ❖ නව නිපැයුම් හේතුවෙන් ප්‍රසිද්ධියක් ලැබූ අය
- ❖ ස්වෙච්ඡාවෙන් සිදු කළ යම් සේවාවන් හේතුවෙන් ප්‍රසිද්ධියක් ලැබූවන්

ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයේ සුවිශේෂී දක්ෂතා දක්වූවන්

- ❖ සනත් ජයසූරිය මහතා
- ❖ ඩන්කන් වයිට් මහතා
- ❖ සුසන්තිකා ජයසිංහ මහත්මිය
- ❖ දමයන්ති දර්ශා මහත්මිය

ගායන, වාදන, නර්තන ක්ෂේත්‍රවලට සම්බන්ධ ප්‍රවීනයෝ

- ❖ පණ්ඩිත් අමරදේව මහතා
- ❖ නන්දා මාලනී මහත්මිය
- ❖ මුදියන්සේ දිසානායක මහතා

නව නිමැවුම් සිදු කිරීම නිසා ප්‍රසිද්ධ වූ අය

- ❖ සරත් ගුණපාල
- ❖ විමල සුරේන්ද්‍ර

නව නිපැයුම් සිදුකර ප්‍රසිද්ධියට පත් වූ අය

- ❖ මහාචාර්යය සිරිල් පොන්නම්පෙරුම
- ❖ ශ්‍රීමත් ආතර් සී ක්ලාක්

ස්වෙච්ඡා සේවයෙන් ප්‍රසිද්ධ වූ අය

- ❖ අනගාරික ධර්මපාලතුමා
- ❖ හෙන්රි ස්ටීල් ඔල්කොට්තුමා
- ❖ ආතර් වී දියෙස් මහතා

ලේඛන කලාවේන් ප්‍රසිද්ධියට පත් වූ අය

- ❖ මාර්ටින් වික්‍රමසිංහ
- ❖ කුමාරතුංග මුනිදාස
- ❖ එස්. මහින්ද හිමි

ක්‍රියාකාරකම :-

අප රටේ කීර්තිනාමයන් පතල කළ පුද්ගලයින් අතරින් ඔබ වඩාත් කැමති චරිතය චිත්‍රයට නගන්න.

විවිධ ආර්ථික දුෂ්කරතා ශාරීරික ආබාධ ආදිය නොසලකමින් තමන්ගේ අරමුණ කරා ළඟා වූ පුදගලයන්ද මෙම ප්‍රසිද්ධ චරිත අතර සිටී

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වශයෙන් රටට අභිමානයක් ගෙන ඒම සඳහා බොහෝ දේ කළ හැකි ව පවතින බව ඔබත් ඔබේ සිතට ගෙන කටයුතු කරන්න.

❖ අප රට ගැන අභිමානයක් ඇති කරවන පහත ගීතය ගායනා කරමු.

මේ රට මගෙ රට මා ඉපදුණ රට
හැදෙන වැඩෙන රට මගේ ම මවු රට
    සරු පස පොළොවෙන් - වැහි බිඳු අහසෙන්
    මිණි කැට මුතු කැට - මගේ සිරිලක ඇත
මේ රට මගෙ රට . . .
මගෙ සිරිලක ගැන - ලොවට කියමි මම
සුරපුරක් ලෙසින් - වෙනත් රටක් නැත
මේ රට මගෙ රට . . .
එඩිතරකම ඇති - කම්මැළිකම නැති
ළමයි සිටින රට - මගේ ම සිරිලක
මේ රට මගෙ රට . . .

ගායනය - මාලනී බුලත්සිංහල
පදමාලාව - මිරැන්ඩා හේමලතා

'කටුව හැංගීමේ ක්‍රීඩාව'

- එම ක්‍රීඩාව සිදු කිරීම සඳහා සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- කණ්ඩායම් දෙක පේළි දෙකක් ආකාරයට සිටුවා ඒ මැදින් රේඛාවක් සලකුණු කරන්න.
- පසු ව එක් කණ්ඩායමකට ආයකටුවක් ලබා දෙන්න.
- එම කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් සිය ¨ දෙනා එක් වී අනෙක් කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ටනොපෙනෙන සේ එක් අයකු අත කටුව සඟවා ගත යුතු ය.
- පසු ව කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන් පෙර සිටගෙන සිටි ආකාරයට නැවත පේළියක් ලෙස සිටගතයුතු වේ.
- විරුද්ධ පැත්තේ සිටින සාමාජිකයකු කටුව සහිත කණ්ඩායම වෙත පැමිණ ඔවුන්ගේ දෑත්ඇල්ලීමකින් තොර ව නිරීක්ෂණය කර කටුව ඇත්තේ කා අතේ දැයි අනුමානයෙන් සිතා තමකණ්ඩායමට ගොස් ඔවුන් සමඟ ද සාකච්ඡා කොට කටුව ඇතැයි සිතන සිසුවාගේ නම ප්‍රකාශකළ යුතු ය.
- අනුමානය නිවැරදි නම් එම කටුව සහිත සිසුවා කවරෙක් දැයි යන්න නිවැරදි ව නම් කළ සිසුවාතම කණ්ඩායමට හිමි පේළියේ පියවරක් ඉදිරියෙන් සිටගත යුතු ය.
- නැවත මේ ආකාරයට ම ක්‍රීඩාව සිදු කිරීමට අනෙක් කණ්ඩායමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කළ හැකි ය.
- අවසානයේ තමා සිටින පේළියෙන් ඉදිරියට වැඩි සිසුන් පිරිසක් ගමන් කර ඇති කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම බවට පත් වේ.

3 ශ්‍රේණිය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

පැළෑටි හා ගස්වැල්

❖ අප පරිසරයේ ඇති ශාක කොටස් 4කට වෙන් කළ හැකිය.

01. ගස්
02. වැල්
03. පඳුරු
04. පැළෑටි

- ගස් :-

ශක්තිමත් කඳක් ඇති උසට වැඩෙන ශාක වේ. මේ ගස් අතර තද අරටුවක් ඇති හා තද අරටුවක් නොමැති ගස් ද මුදුන් මුලක් ඇති හා මුදුන් මුලක් නොමැති ගස් ද දැකිය හැක.

උදාහරණ :- කොස් , දෙල් , තේක්ක , පොල් , හල්මිල්ල , කොහොඹ , පුවක් , අඹ යනාදිය

- වැල් :-

ශක්තිමක් කඳක් නොමැති යම් ආධාරයක එතී ඉහළට වැඩෙන ශාක වැල් ලෙස හඳුන්වයි.

උදාහරණ :- කරවිල , කැකිරි , පිපිඤ්ඤා , කොමඩු , මිදි , වට්ටක්කා යනාදිය

- පඳුරු :-

ශක්තිමත් කඳක් නොමැති උසට නොවැඩෙන ශාක පඳුරු වේ.

උදාහරණ :- කෝමාරිකා , ගොයම් , කහ , ඉඟුරු , අන්නාසි

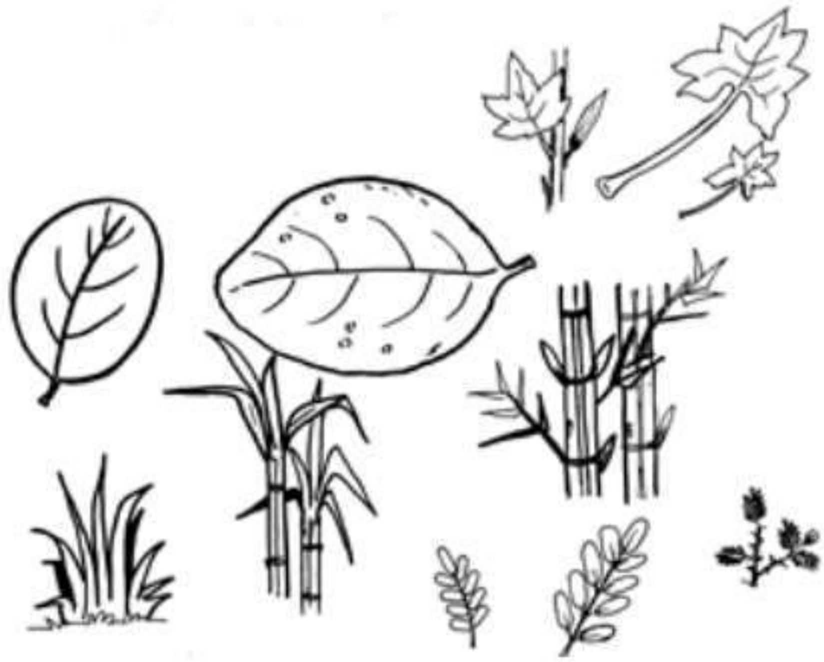
- පැළෑටි :-

සිහින් කඳකින් යුක්ත උසට නොවැඩෙන ශාක මේ නමින් හැඳින්වේ.

උදාහරණ :- කුප්පමේනියා , තම්පලා , මොනරකුඩුම්බිය , තම්පලා , තක්කාලි , මිරිස් , මදුරුතලා

ශාක කොටස් විවිධ ලක්ෂණ අනුව වර්ග කරමු.

❖ ඉහත දක්වා ඇති විවිධ ශාක (ගස්, වැල්, පඳුරු, පැළෑටි)වලින් ලබා ගන්නා ලද ශාක කොටස් කිහිපයක් නිරීක්ෂණයට යොමුවන්න.

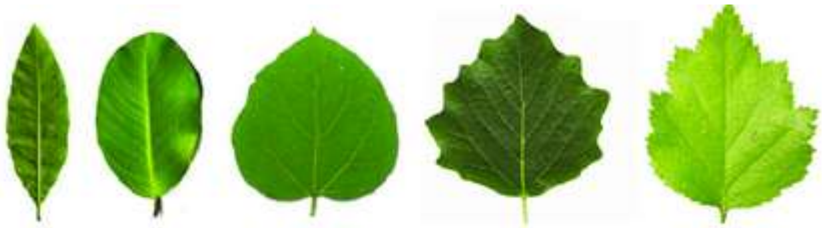


ශාක කොටස් මේ ආකාරයට වර්ග කරමු.

01. ශාකපත්‍ර හැඩය අනුව වර්ග කරමු.

1. වර්ගය - පැතලි ශාක පත්‍ර

කොස්, කොට්ටම්බා , හල්මිල්ල, තේක්ක , බුලත්, බෙලි, නුග, නිවිති



2. වර්ගය - සිහින් දිගටි ශාක පත්‍ර

තෘණ වර්ග , උක් , උණ , හාතාවාරිය, ඉලුක් , කුරක්කන් , ගොයම්

3. වර්ගය - පත්‍රිකා සහිත ශාක වර්ග

සියඹලා කතුරු මුරුංගා , නිදි කුම්බා , වැටහිරියා , නෙල්ලි , ඇඹරැල්ලා , බිලිං

4. වර්ගය - පත්‍රය බෙදී ගිය ශාක පත්‍ර

බණ්ඩක්කා , දෙල් , ගස්ලබු , එඬරු , මඤ්ඤොක්කා , මිදි . කරවිල , වැටකොළු , කොහිල

02. ශාක පත්‍රයේ රළු බව/ සිනිඳු බව අනුව වර්ග කරමු.

රළු ශාක පත්‍ර

තේක්ක
කොස්
බණ්ඩක්කා
වැටකොළු
වට්ටක්කා
අරලිය
දෙල්

සිනිඳු ශාක පත්‍ර

වැටහිරියා
බුලත්
අගුණ
දොඩම්
ඇඹරැල්ලා
දෙහි

03. පොඩි කළ විට සුවඳින් හඳුනාගත හැකි ශාක පත්‍ර
දෙහි , කුරුඳු , අඹ , දොඩම් , බෙලි , දහස්පෙතියා

❖ ඉහත සිසුන් විසින් ගෙන ආ ශාක කොටස් සොයා ගත් ස්ථානවලට ගොස් පහත කරුණු ඔස්සේ නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න

- අදාළ ශාකයේ නම
- වැඩී ඇති ස්ථානය
- ශාකයේ ස්වභාවය - කඳේ ස්වභාවය (ශක්තිමත් බව , විශාලත්වය)
  අතුවිහිදී ඇති ආකාරය
  ශාක වැඩී ඇති උස
- මල් ගෙඩි ඇත්නම් ඒවා පිහිටා ඇති ආකාරය
- වෙනත් සුවිශේෂී ලක්ෂණ

❖ සිසුන් ඉදිරිපත් කළ තොරතුරු ඇසුරින් ශාකවල විවිධත්වයක් ඇති බවත් ඒ සෑම ශාකයක ම ඒවාට සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණ තිබෙන බව අවබෝධ කරවන්න.

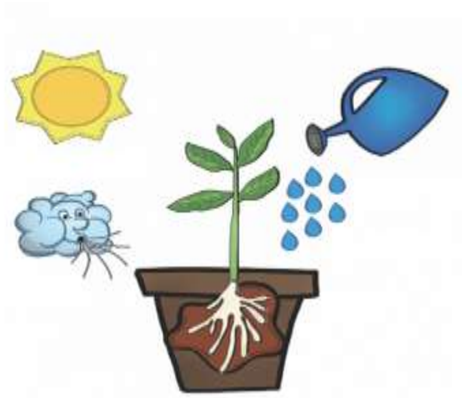
රිසරයේ විවිධත්වයෙන් යුතු ස්ථානවල වැඩෙන ශාක පිළිබඳ තොරතුරු නිරීක්ෂණය කරමු.

විවෘත පරිසරයේ වැඩෙන ශාක	සෙවණ සහිත ස්ථානයක වැඩෙන ශාක	ජලය සහිත ස්ථානයක වැඩෙන ශාක	මඩ සහිත ස්ථානයක වැඩෙන ශාක	ගල් සහිත ස්ථානයක වැඩෙන ශාක
පොල් අඹ කොස් තේක්ක කොහොඹ හල්මිල්ල	ඇන්තූරියම් ඕකිඩ් බිගෝනියා	ඕලු නෙලුම් මානෙල් කෙකටිය නිල් මොනරැස්ස	කොහිල පන්වර්ග කංකුං වැටකෙයියා	කණකොළ ඉලුක්

❖ පහත කරුණු ඔස්සේ ඉහත දැක්වූ විවිධ ස්ථානවල වැඩෙන ශාක පිළිබඳ නිරීක්ෂණයට යොමුවන්න.

- මෙම ස්ථානයේ ශාක හටගෙන තිබේ ද? තිබේ නම් ශාක සංඛ්‍යාව අඩු ද? වැඩි ද?
- ශාක වැඩි ඇත්නම් ඒවායේ උස ප්‍රමාණ කෙබඳු ද?
- එම ස්ථාවල වැඩී ඇති ශාකවල කඳේ ස්වභාවය කෙබඳු ද?
- මුල්වල ස්වභාවය කෙබඳු ද?

❖ ශාක වැඩීමට අවශ්‍ය සාධක



01. හිරු එළිය
02. ජලය
03. වාතය
04. පොහොර
05. ඉඩකඩ

01 ශාක වැඩීමට හිරු එළිය අවශ්‍ය බව

පළමුවන ශ්‍රේණියේ දී ශාකවල වැඩීමට හිරු එළියේ බලපෑම පරික්ෂා කිරීමට තණකොළ සහිත භූමියක් පොල් කට්ටකින් වසා තබා සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම සිසුන්ට මතක් කරවීම

02. ශාක වැඩීමට ජලය අවශ්‍ය බව පරීක්ෂා කර බලමු.

- සමාන ප්‍රමාණයේ බඳුන් 4ක් සපයා ගන්න.
- එම බඳුන් 1, 2, 3, 4 වශයෙන් නම් කරන්න.

1 2 3 4

- සමාන ප්‍රමාණයට වැඩුණු එක ම වර්ගයේ පැළ හතරක් ද සපයා ගන්න.
- එයින් බඳුන් 2ක පැළ දෙකක් සිටුවා පහත දක්වා ඇති පරිදි අවශ්‍ය සාධක සපයන්න.
- 1 බඳුන - දිනපතා ජලය යොදමින් හිරු එළිය සහිත ස්ථානයක තබන්න.
- 2 බඳුන - ජලය නොයොදමින් එම ස්ථානයේ ම තබන්න.
- එම පැළෑටි දිනපතා නිරීක්ෂණය කරමින් සටහන් කිරීම සඳහා පහත වගුව සිසුන්ට ලබා දෙන්න.
- නිරීක්ෂණ අනුව අදාළ කොටසේ බඳුනේ අංක (1, 2) යොදන්න.

ශාකවල වැඩීමට ජලය අවශ්‍ය දැයි පරීක්ෂා කිරීම		
දිනය	පැළය ප්‍රාණවත්ව පවතී	පැළය මලානික වී පවතී
1 2 3 4		

- ඉතුරු පැළ දෙකට පහත තත්ත්ව සපයන්න.

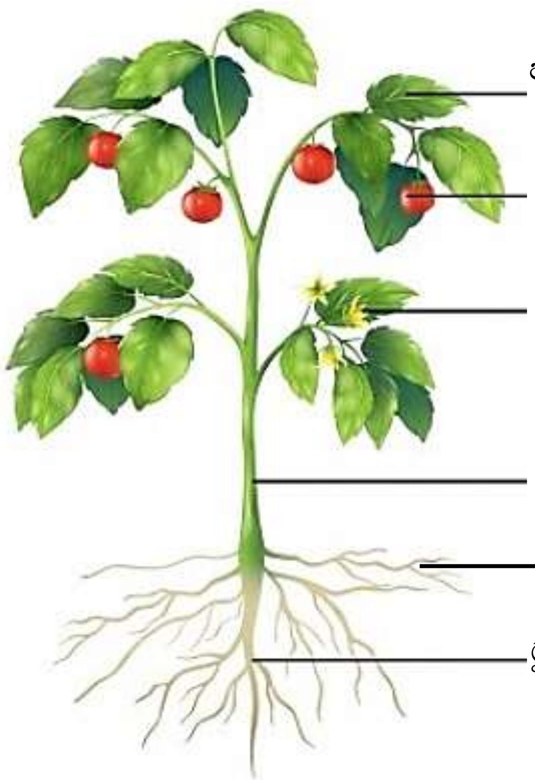
ශාකවල වැඩීමට පස අවශ්‍ය දැයි පරීක්ෂා කරමු

3 බඳුන - පස් සහිත බඳුනේ පැළෑටිය හිරු එළිය සහිත ස්ථානයක තබන්න. සුදුසු පරිදි ජලය යොදන්න.

4 බඳුන - පස් රහිත බඳුනේ පැළෑටිය තබන්න. බඳුන ඉහත ස්ථානයේ ම තබා සුදුසු පරිදි ජලය යොදන්න.

- ඉහත ආකාරයට පිළියෙළ කරගත් වගුවක (ශාකවල වැඩීමට පස අවශ්‍ය දැයි පරීක්ෂා කරමු) යනුවෙන් සටහන් කර තොරතුරු සටහන් කිරීමට යොමු වන්න.

ශාකයක කොටස් නම් කරමු.



ගස්වලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

පොල් ගස

කොස්ගස

කෙසෙල් ගස

වැනි මාතෘකා සිසුන්ට ලබා දී මිනිසාට ලැබෙන ප්‍රයෝජන ගැන කතා කිරීමට යොමු කිරීම ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින්,

- ❖ ආහාර ලැබීම
- ❖ පිරිසිදු වාතය ලැබීම
- ❖ ඉන්ධන වශයෙන් දර ලැබීම
- ❖ ඖෂධ ලැබීම
- ❖ සිසිලස ලබා දීම
- ❖ හිරු රැස්වලින් ආරක්ෂා වීම
- ❖ ගෘහ භාණ්ඩ තැනීම සඳහා දැව ලබා දීම
- ❖ නිවාස තැනීම සඳහා අමුද්‍රව්‍ය ලෙස යොදා ගැනීම.
- ❖ සතුන්ගේ වාසස්ථාන වශයෙන් යොදා ගැනීම. (කූඩු තැනීම , බෙන තැනීම ... වැනි කරුණු සාකච්ඡා කරන්න

නිර්මාණ කරමු.

- ❖ ශාක හා මල්, පත්‍රවල හැඩ යොදා ගනිමින් විවිධ නිර්මාණ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.
- ❖ ඒ සඳහා මල්, විවිධ හැඩ සහිත හා ගොරෝසු ශාක පත්‍ර සපයා ගන්න.
- ❖ ශාක පත්‍ර හා මල් බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් මත විවිධ හැඩ ලෙස තබා ඇලවීමට සිසුන්ට අවස්ථාවලබා දෙන්න.

- අලවන ලද ශාක පත්‍රයේ හෝ මල් මත හෝ සිට පිට පැත්තට (බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් එක පැත්තට)ප්ලේට් ක්‍රමයට වර්ණ ගන්වමින් නිර්මාණ කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

පියවර 2:

- ගොරෝසු ශාක පත්‍ර ගෙන නාරටි පැත්ත උඩු අතට හරවා ඒ මත කඩදාසියක් තැබීමට සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

- පැස්ටල් කුරක් පැත්ත පෙරළා ශාක පත්‍රය සහිත සීමාවේ අතුල්ලා ශාක පත්‍රයේ හැඩය මතුකර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

-

❖ මේ ආකාරයට සකස් කරගත් ශාක පත්‍රවල හැඩතල යොදා ගනිමින් හා විවිධාකාරයෙන්වර්ණ ගැන්වූ ශාක පත්‍ර යොදා ගනිමින් සත්ත්ව රූප නිර්මාණයට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබාදෙන්න.

❖ සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. අගයන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

ගස් ආශ්‍රිත ව සිදු කළ හැකි පහත දක්වෙන ආකාරයේ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවක සිසුන් යොදවන්න.

❖ ඒ සඳහා දිවීමට ඉඩකඩ ඇති එළිමහන් ස්ථානයකට සිසුන් කැටි ව යන්න.

❖ එම ස්ථානයේ ක්‍රීඩාව සිදු කිරීමට ප්‍රමාණවත් ප්‍රමාණයේ සීමාවක් සලකුණු කරන්න.

❖ සිසුන් අතරින් එක් සිසුවකු අල්ලන්නා ලෙසත්, අනෙක් සිසුන් දුවන්නන් ලෙසත් හඳුන්වන්න.

❖ ගුරුවරයා ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව සිසුන් සීමාව තුළ එහා මෙහා දිව යා යුතු ය.

❖ එම සිසුන් දිව යන අතර අල්ලන්නා ලෙස නම් කළ සිසුවා යම් සිසුවකුගේ ඇඟට තට්ටු කළහොත් ඔහු/ඇය ගසක් බවට පත් වේ.

❖ ගසක් බවට පත් වීමේ දී නිර්මාණාත්මක ව විවිධ ස්වරූප නිරූපණය වන සේ තම අවයව හසුරුවමින් එක ම ස්ථානයක සිටිය යුතු බවට සිසුන්ට උපදෙස් ලබා දෙන්න.

❖ සියලු සිසුන් ගස් බවට පත් වන තුරු ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කළ යුතු වේ.

❖ මේ ආකාරයට අල්ලන සිසුවා ලෙස ක්‍රියා කිරීමට අනෙක් සිසුන්ට ද අවස්ථාව ලැබෙන සේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

❖ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයක් වශයෙන් බෙදා වුව ද මෙම ක්‍රීඩාව සිදු කළ හැකි වේ.

❖ මෙවැනි නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩා කර ඒවායේ නිරත වීමට සලස්වන්න

ගස්වැල් ගැන කියවෙන කවි ගීත ගායනා කරමු

01. උසට උසයි ලස්සන යි
දිගට මල් හැදෙයි
රසට රස යි පැණි ගොඩ යි
කිතුල් ගහ අගෙයි

මුහුද අයිනෙ වැනි වැනී
රැල්ල දෙස බලයි
පොකුරු පොකුරු ගෙඩි ගොඩයි
උස ම පොල් ගහ යි

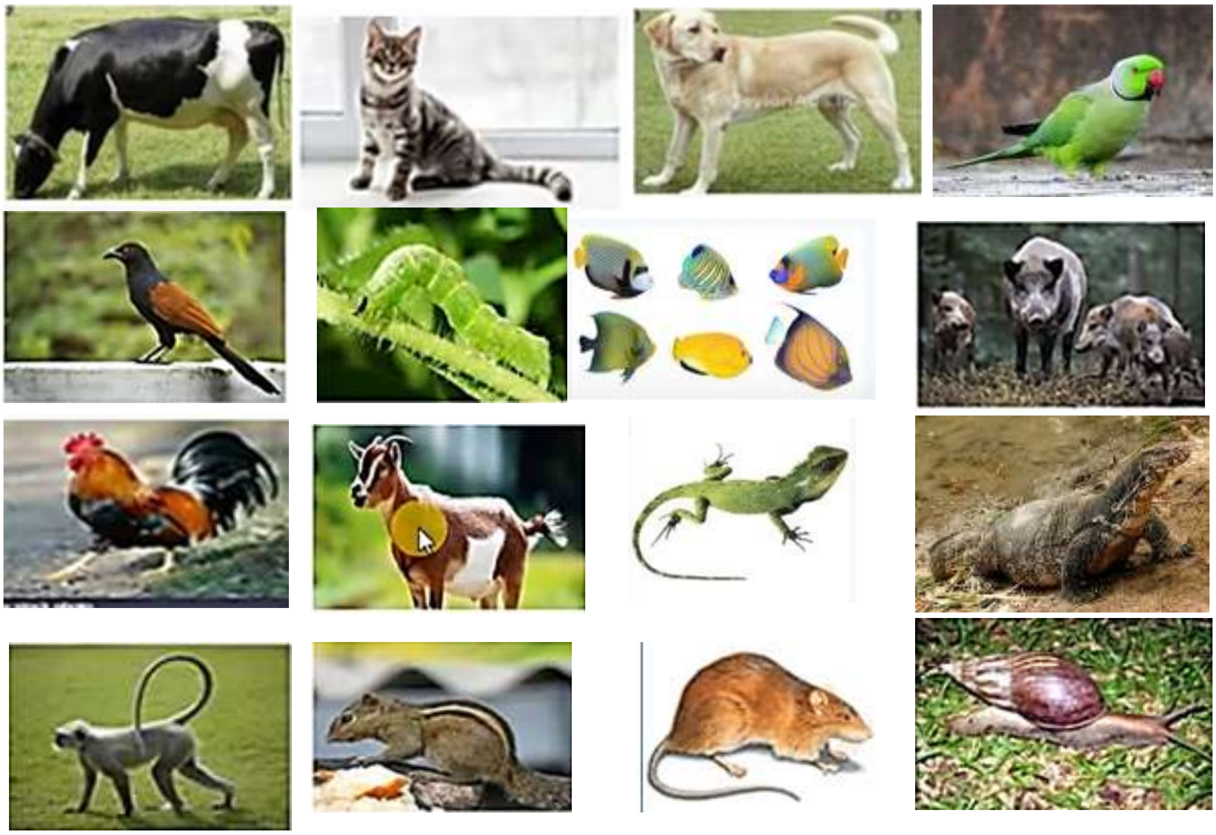
අත්ත පුරා කහ පාට යි
ඉදුණු ගෙඩි ගොඩ යි
වත්ත පහළ අඹ ගහේ
ගෙඩිත් හරි රහ යි

(පද රචනය - ජයලත් මනෝරත්න)

02. ජම්බු ගස මගෙයි
ඒත් ගෙඩි අපෙයි
ගෙඩි ගොඩක් නිසා
අතු නැමී වැටෙයි

ඉදුණු ගෙඩි රස යි
ඒවා තද රතු යි
පොකුරු පොකුරු සේ
පිපුණු මල් වගෙ යි.

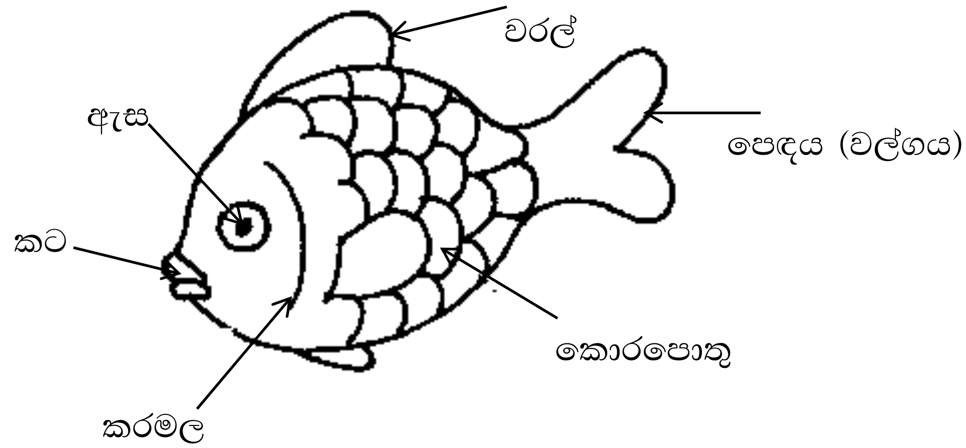
❖ පින්තූර නිරීක්ෂණය කර එම පින්තූරවල සිටින සතුන් පහත ආකාරයට වගුගත කරමු.



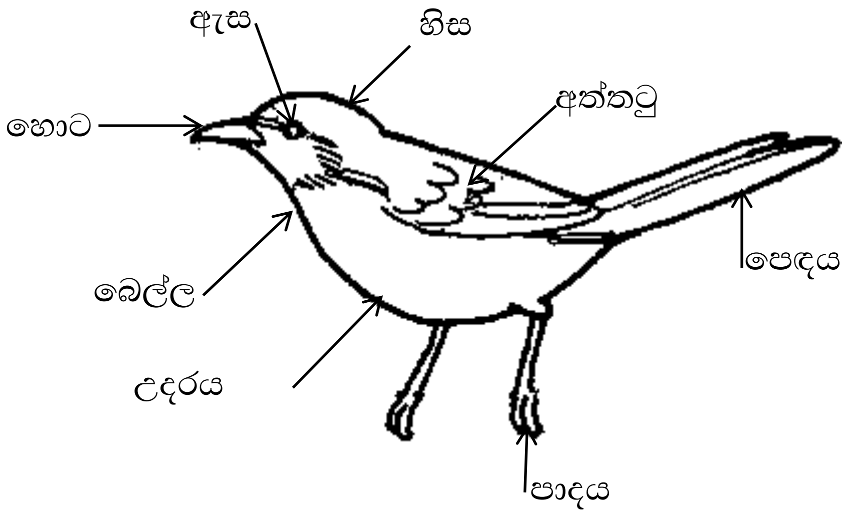
ගෘහ ආශ්‍රිතව ඇති කරන සත්තු	ගෘහ ආශ්‍රිත පරිසරයේ ගැවසෙන සත්තු
බල්ලා, ඌරා, එළදෙන, කුකුළා, පූසා,එළුවා, සුරතල් මසුන්	කපුටා, ගිරවා, හූනා, කටුස්සා, ඇටිකුකුළා, දළඹුවා, වඳුරා ගොළුබෙල්ලා, කබරගොයා

❖ සතුන්ගේ කොටස් නම් කරමු.

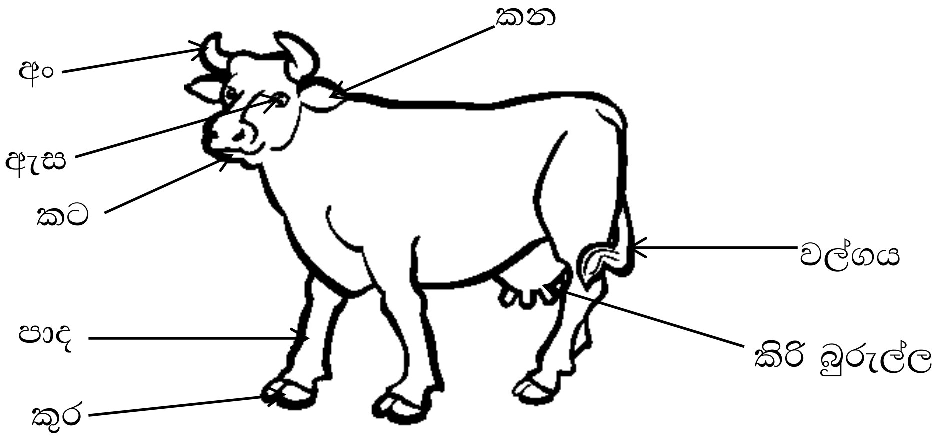
මත්සයකුගේ ශරීරයේ කොටස්



පක්ෂියකුගේ ශරීරයේ කොටස්



එළදෙනකුගේ ශරීරයේ කොටස්



❖ විවිධ සතුන් ගමන්කරන ආකාරය

ඇවිදගෙන	පියාසර කරමින්	පිහිනාගෙන	පැන පැන	බඩගාගෙන යන
ගවයා බල්ලා පූසා මුවා එළුවා අලියා ඌරා	ගිරවා කපුටා මයිනා සමනලයා බත්කූරා කොකා පිළිහුඩුවා	මාළු වර්ග	ගෙම්බා හාවා කැන්ගරුවා රූහැයියා තණකොළ පෙත්තා	නයා පොළඟා තලගොයා පිඹුරා සිකනලා ගැරඬියා කටුස්සා

❖ රංචු වශයෙන් හැසිරෙන සතුන්

ගිරව්

නරි

වවුල්ලු

වඳුරු

ගෝන

මුවෝ

මී මැස්සෝ

කුඹි

වේයෝ

අලි

❖ තනිව හැසිරෙන සතුන්

ඇටිකුකුළා

කටුස්සා

පූසා

කබරයා

නයා

උකුස්සා

පිළිහුඩුවා

බල්ලා

දිවා කාලයේ ගැවසෙන සතුන්	සවස් කාලයේ ගැවසෙන සතුන්
කපුටා, මී මැස්සා , මුවා , ගවයා, එළුවා, උකුස්සා, බල්ලා, පූසා, සමනලයා	මදුරුවා, විවිධ වර්ගයේ කුරුල්ලෝ බත්කූරා

1. දිවා කාලයේ නිරීක්ෂණය කළ සතුන්ගේ සුවිශේෂී චර්යා පිළිබඳ ව සොයා බලන්න.
2. දිවා කාලයේ නිරීක්ෂණය වූ සතුන් සවස් කාලයේත් නිරීක්ෂණය වූයේ නම් ඔවුන්ගේ හැසිරීම් දිවා කාලයේ දි හා සවස් කාලයේ දී වෙනස් බවක් දක්වූයේ ද? යන්න සොයා බලන්න.

දිවා කාලයේ ගැවසෙන සත්තු

❖ රාත්‍රී කාලයේ හැසිරෙන සතුන්

වවුලා, උණහපුළුවා , උලමා, බස්සා, කණාමැදිරියා, රෑ බදුල්ලා

රාත්‍රී කාලයේ ගැවසෙන සත්තු

ඉත්තෑවා

නරියා

උලමා

රෑ බදුල්ලා

උණහපුලුවා

බකමූණා

කණාමැදිරියා

වවුලා

උගුඩුවා

සතුන් ගැන කියවෙන කවි ගීත

මෙන්න මෙතන කුඹි රැලක්
ගුලක් හදනවා
අන්න අතන වේයො රැලක්
හුඹස් බඳිනවා

පුංචි වුණත් උන් හැම ලොකු
වැඩක් කරනවා
පුංචි අපිත් එකතු වෙලා
රටක් හදනවා

පද රචනය : එච්.ඩී ජයතිලක

බැරි බර කරේ තියන්....

බැරි බර කරේ තියන් දෙපයට වාරු
අරන් අපේ බඩ කට පුරවනවා
රෑ සී පද කියමින් සීතලයට ගැහෙමින්
හපුතලේ කන්ද නගිනවා

මූ පොඩි පැටියා කාලේ මගේ
හොඳ තරුණ කාලේ තවමත් මට සිහිවෙනවා
ළිඳ ලග හරක් ගාලේ සෙල්ලම් කෙරුව තාලේ
අම්මපා පුදුම හිතෙනවා

වෛරෝ නුඹ නාඩන් තව පොඩ්ඩක් නැගපන්
මම උඹට විවේක දෙනවා
වලිගය කරකවපන් හොඳ හැටි ගාය ගනින්
ඔන්න බොල කරත්තේ යනවා

පොත්තික පොඩි කෙලීට අරගෙන දෙන්නට මට
දෙයියෝ මගේ මූණ බලනවා
පාසල වෙත යන්නට මිරිවැඩි සඟලක් මම
පුතේ නුඹට අරගෙන දෙනවා

උඹ පෙර ආත්මයක කර ඇති මහ පාපෙට
ණයමට තවමත් ගෙවපන්
මේ මහ සංසාරෙත් නොදන්න මනුස්සකම
උඹවත් වටහල දීපන්

උඹට වාරු නැතිවෙනකොට
උඹ නාකි වී එනකොට
මම උඹ ගැන දුක්වෙනවා
උඹ අඩපන වෙනකොට මස්කඩ මුදලාලිට
උඹේ වටිනකම වැඩිවෙනවා
උඹයි මට බොන්න දුන්නේ
ඒ ගැන මම දිවුරනවා

උඹෙ මස් මිනිසුන්ට කවදාවත් නොදෙන්න
මම උඹට පොරොන්දු වෙනවා
බැර බර කරේ තියන්....

ගායනය : මැක්සි ජයවීර

පාන්කිරිත්තා තක්කිට තරිකිට

පාන්කිරිත්තා තක්කිට තරිකිට
උඩ පැන පැන නටතෙයි
පාන්කිත්තී රබාන අරගෙන
කරබාගෙන වයතෙයි
උන්ගේ පැටවුන් වටේට ඉදගෙන
දැතින් හඩ තලතෙයි
මේවා බල බල තනි කැදැත්තෙක්
කීචි බීචි කියතෙයි

පාන් කිරිත්තා තමන්ගෙ පාඩුවේ
නැටුම පටන් ගත්තේ
අහල පහල කිසිවෙකුටත් එකෙන්
හිරිහැරයක් නැත්තේ
කොහේද ඉද පැමුණුනු කැදැත්තා
වහලා අර අත්තේ
උන්ගේ නැටුමට බාධා කරමින්
ගීය පටන් ගත්තේ

පාන් කිරිත්තා නැටුම නවත්තා
කෙන්තියෙන් ආවා
කැදැත්තාගේ අළු අත්තටුවෙන්
අල්ලා සෙලවූවා
ඊට පස්සේ උෟ ස ටසට ගාලා මොන
මොනවද කීවා
ළඟට කිට්ටු වී මා ද ගොළු වතින්
ඊට සවන් පෑවා

උනුන්ගේ වැඩ ගැන විවේචනය
කරකර ඉන්නට වඩා
තමන් දන්න දේ හරියට කරපන්
කියලා කීය හඬා

ගායනය : ප්‍රෙඩීසිල්වා

❖ සතුන්ගෙන් ලැබෙන විවිධ ප්‍රයෝජන

මී මැස්සා - ඖෂධ ලබා දීම (මී පැණි)

කුරුල්ලෝ
සමනලයා
මාළු
} - පරිසරය අලංකාර කිරීම

කබරගොයා - හානිකර සතුන් විනාශ කිරීම

වවුලා - බීජ ව්‍යාප්ත කිරීම

වැහිලිහිණියා
මෙරු
කුකුළා
} - පරිසරයේ වෙනස් වීම් පිළිබඳ ව දැනුම්වත් කිරීම

එළදෙන
කිකිළිය
- ආහාර ලබා දීම

මීගවයා
ගවයා
- ගොවිතැන් කටයුතුවලට උදවු ලබාදීම

බල්ලා
- සුවිශේෂ හැකියා යොදා ගනිමින් මිනිසාට උදවු කිරීම (අපරාධකරුවන් ඇල්ලීම, මත්ද්‍රව්‍ය හඳුනා ගැනීම)

ගැඩවිලා
වේයා
- කැලිකසළ දිරාපත් කිරීමට උදවු වීම

❖ සතුන්ගේ විශේෂ හැකියා

සත්තු	**හැකියා**
ගිරවා	යම් යම් දේ කැපීමට ඇති හැකියාව
කොට්ටෝරුවා	ගසක් සිදුරු කිරීමට ඇති හැකියාව
වඩු කුරුල්ලා	නිර්මාණශීලී කූඩු හැදීමේ හැකියාව
බට්ටිච්චා පැණි කුරුල්ලා	සියුම් ලෙස කූඩු සැකසීම
වඳුරා	ගසකින් ගසකට පැන යාම
ගෙම්බා සර්පයෝ	දිගු දිව යොදා ගනිමින් ගොදුරු අල්ලා ගැනීම
හූනා කටුස්සා	ආරක්ෂාව සඳහා ශරීරයේ පැහැය වෙනස් කරගත හැකි වීම.
ඉබ්බා ගොළුබෙල්ලා	ආරක්ෂාව සඳහා සැඟවීමට ඇති හැකියාව

❖ සතුන්ගෙන් මිනිසාට සිදුවන හානි

වගාවන්ට හානි කිරීම

සපා කෑම

දෂ්ඨ කිරීම

රෝග බෝ කිරීම

රෝග බෝ කිරීම

රෝගය	**සතා**
ඩෙංගු	ඊඩීස් මදුරුවා
චිකන්ගුන්යා	ඊඩීස් මදුරුවා
බරවා	කියුලෙක්ස් මදුරුවා
මැලේරියා මදුරුවා	ඇනොෆිලිස් මදුරුවා

රෝගය	සතා
මී උණ / මහාමාරිය	මීයා
ජලභීතිකාව	බල්ලා / පූසා / ලේනා / කලවැද්දා
ඇස්ලෙඩ	කෝදුරුවා
සූකර උණ	ඌරා
පීනස	බළලා
පාචනය	ගෙමැස්සා

ආහාර අපිරිසිදු කරන සතුන්

ගෙමැස්සා, කැරපොත්තා, බල්ලා, පූසා, ලේනා

❖ සතුන්ගෙන් සිදුවන හානී වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල්

1. සතුන් සුරතල් කිරීමෙන් වැළකීම.
2. සුදුසු කාලයේ දී සතුන්ව එන්නත් කිරීම.
3. පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
4. ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
5. වැහි පිහිලි පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
6. ආහාර වසා තැබීම.

❖ මිනිසුන්ගෙන් සතුන්ට සිදුවන හානි.

1. සතුන්ට පහර දීම.
2. සතුන්ට හානි කර ද්‍රව්‍ය පරිසරයට මුදා හැරීම
   උදා :- රසායනික ද්‍රව්‍ය, පොලිතීන් ආදිය
3. සතුන් සිරකර තැබීම
4. වාසස්ථාන විනාශ කිරීම
5. සතුන් ඝාතනය කිරීම

සතුන් පරිසරයේ කොටසකි. එම නිසා සතුන්ට හිරිහැර කිරීමෙන් වළකිමු.

❖ මිනිසුන් විසින් සතුන් රැකබලා ගන්නා ආකාර

1. ආරක්ෂාව ලබා දීම
2. පිරිසිදු කිරීම
3. ආහාර පාන දීම
4. අවශ්‍ය බෙහෙත් හා එන්නත් ලබා දීම

❖ "සතුන් රැක ගනිමු" යන මාතෘකාව යටතේ අලංකාර චිත්‍රයක් අඳින්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

සත්ත්ව චර්යා ආශ්‍රයයෙන් සකස් කරගත් පහත දැක්වෙන ආකාරයේ නිර්මාණාත්මක ක්‍රීඩාවල සිසුන්ට නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

❖ පන්තියේ සිටින සිසුන් අතරින් දෙදෙනකු පූසන් ලෙසත්, තවත් කිහිප දෙනෙකු මීයන් ලෙසත් නම් කරන්න. අනෙක් සිසුන් රවුමක් ආකාරයට අත් අල්ලාගෙන සිටගෙන සිටීමට සලස්වන්න.

❖ මීයන් රවුම තුළත්, පූසන් රවුමෙන් පිටතත් සිටගැනීමට සලස්වන්න.

❖ ගුරුවරයා ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව පූසන් රවුමේ සිටින සිසුන්ගේ දෑත්වලින් මිදී කෙසේ හෝ රවුම තුළට රිංගා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වෙයි. රවුමේ සිටිනා සිසුන් පූසන්ට රවුම ඇතුළට ඇතුළු වීමට ඉඩ නොදිය යුතු ය.

❖ කෙසේ හෝ රවුම තුළට පූසන් රිංගා ගත යුතු වන අතර ඔවුන් රවුම තුළ සිට මීයන් ඇල්ලිය යුතු ය.

❖ අල්ලා ගන්නා මීයන් රවුමෙන් පිටතට ගොස් පූසන් බවට පත් විය යුතු ය. ඔවුන් ද පෙර පරිදි පූසන් රවුමට ඇතුළු වූ ආකාරයට රවුමට ඇතුළු වී මීයන් ඇල්ලිය යුතු ය.

❖ රවුමේ අත් අල්ලාගෙන සිටිනා සිසුන්ට ද පූසන් හා මීයන් මෙන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

❖ මෙම ක්‍රියාකාරකම සිසුන්ගේ දිවීම, ලුහුබැඳීම හා උලැඟිතා වර්ධනය වන ආකාරයෙන් වඩාත් හොඳින් සංවිධානය කර ගත යුතු වේ.

චුම්බක උදවුකරගෙන සත්ත්ව ආකෘති නිර්මාණය කරමු.

❖ පහත ද්‍රව්‍ය සිසු කණ්ඩායම්වලට ලබා දෙන්න.

* කුඩා ප්‍රමාණයේ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියක් (5x5x5 පමණ ප්‍රමාණයේ,)
* නූල්, චුම්බක
* කඩදාසි ඇමුණුම් කටු
* විවිධ වර්ණ කඩදාසි

❖ විවිධ වර්ණ කඩදාසිවලින් කුඩා ප්‍රමාණයේ සමනලයන්, මාළුන්, කුරුල්ලන් හා මල්වල ආකෘති කපා ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

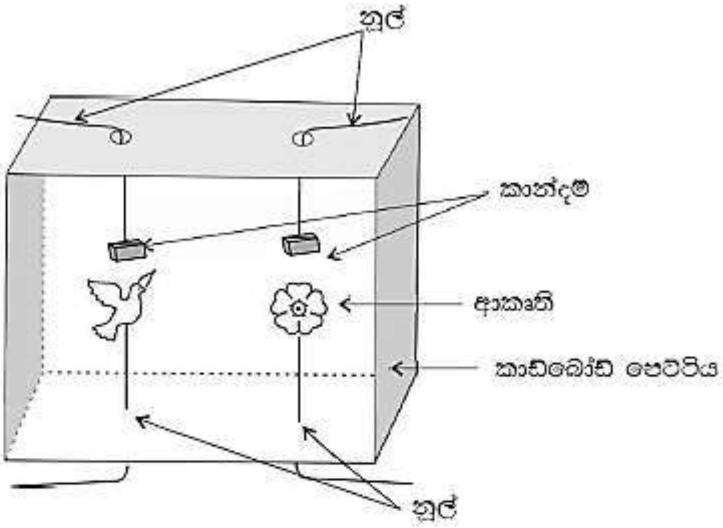
❖ ආකෘති සිසුන්ට හොඳින් දර්ශනය වීම සඳහා කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියේ දෙපැත්තක් (ප්‍රතිවිරුද්ධ පැති 2කින්) කපා ඉවත් කර ගන්න.

❖ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියේ යටි පැත්තේ සිදුරු දෙකක් (සුදුසු දුරකින්) විද ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

❖ නූල් 2ක් එම සිදුරු තුළින් යවා ඇමුණුම් කටුවලට අමුණා, එම ඇමුණුම් කටුවල සත්ත්ව ආකෘතීන් රඳවා ගැනීම සඳහා මඟ පෙන්වන්න.

❖ කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටියේ ඉහළින් ද සිදුරු දෙකක් විදින්න. ඒ තුළින් නූල් දෙකක් යවා ඒවායේ පෙට්ටිය තුළ ඇති කෙළවරවල චුමබක කැබලි දෙකක් ගැට ගසන්න.

❖ වමත සහ දකුණත භාවිත කරමින් ආකෘති වෙත චුම්බක කැබැලි ළං කර චලනය කරමින් සතුටුවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.



❖ විවිධ ආකෘති භාවිත කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකමේ යෙදීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

❖ කඩදාසි ඇමුණුම් කටු වෙනුවට වෙනත් ආදේශක ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් අත්හදා බැලීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම

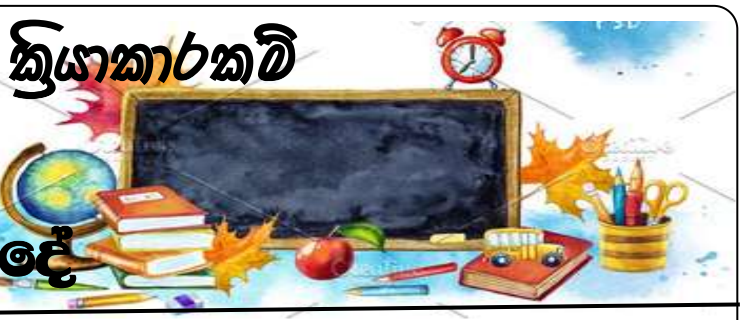
- අවට පරිසරයෙන් සපයා ගත හැකි/අපතේ යන ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රයෙන් සත්ත්ව ආකෘති නිර්මාණයට
  සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න

- මේ සඳහා විවිධ වර්ණ හා හැඩතල යොදා ගනිමින් අත්හදා බැලීම් කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- සිසු නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය කරන්න. අගයන්න.

3 පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ශ්‍රේණිය



අපි පරිහරණය කරන දේ

පන්ති කාමරයේ ඇති භාණ්ඩ හා උපකරණ වලින් ඇති ප්‍රයෝජන

- ❖ පන්චරය - යමක් සිදුරුකර ගැනීමට
- ❖ ස්ටෙප්ලරය - ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් එකට අමුණා ගැනීමට
- ❖ ගුරු මේසය - සිසුන්ගේ හා ගුරුවරයාගේ පොත් තබා ගැනීමට
- ❖ ගුරු පුටුව - ගුරුවරයාට ඉඳ ගැනීමට
- ❖ ළමා මේසය - සිසුන්ගේ පොත් තැබීමට
- ❖ ළමා පුටුව - සිසුන්ට ඉඳ ගැනීමට
- ❖ කළු ලෑල්ල - අකුරු ලිවීමට
- ❖ අල්මාරිය - පොත් හා ලිපි ද්‍රව්‍ය තැබීමට
- ❖ පොත් රාක්කය - පොත් පිළිවෙලට තැබිමට
- ❖ ඔරලෝසුව - වේලාව බලා ගැනීමට
- ❖ කොස්ස - පන්ති කාමරය අතු ගෑමට
- ❖ ඉදල - පන්ති කාමරයට අදාළ මිදුල අතු ගෑමට
- ❖ කුණු බඳුන - පන්තියේ ඇති කුණු කසළ දැමීමට

පන්ති කාමරයේ ඇති භාණ්ඩ හා සාදා ඇති දේවල්

- ❖ ලී වලින් සාදා ඇති දේවල්
  පුටු, මේස, අල්මාරි, පොත් රාක්ක

- ❖ ප්ලාස්ටික් වලින් සාදා ඇති දේවල්
  කුණු බඳුන, බෝතල් , මල් පෝච්චිය

- ❖ වීදුරු වලින් සාදා ඇති දේවල්
  ජනෙල්, කණ්ණාඩිය

- ❖ රෙදි වලින් සාදා ඇති දේවල්
  ජනෙල් රෙදි, මේස රෙද්ද, හුණු කොට්ටය

❖ පත්තර වලින් සාදා ඇති දේවල්
දින දර්ශනය, පොත්, බිත්ති සැරසිල්ල

❖ යකඩ වලින් සාදා ඇති දේවල්
දොර, අල්මාරි, පුටු

අපි සැමවිට භාණ්ඩ හා උපකරණ පිළිවෙලට පිරිසිදුව තබා ගැනීමට පුරුදු විය යුතුයි.

පන්ති කාමරයේ පරිහරණය කරන පොදු සම්පත් හා ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

❖ බුදු කුටිය - ආගම සිහි කිරිම මල්, පහන් පූජා කිරීමට
❖ අල්මාරිය - පොත් හා ලිපිද්‍රව්‍ය දැමීමට
❖ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය- හදිසි අවස්ථාවක දී හදිසි ප්‍රතිකාර කර ගැනීමට
❖ කුණු බඳුන - කුණු කසළ දැමීමට
❖ කළු ලෑල්ල - අකුරු ලිවීමට
❖ කණ්ණාඩිය - මුහුණ බැලීමට

පාසලේ පරිහරණය කරන පොදු සම්පත් හා ඒවායින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

❖ බුදු මැදුර - ආගම සිහි කිරිම මල්, පහන් පූජා කිරීමට
❖ ජල බේසම (සින්ක්) - අත සෝදා ගැනීමට
❖ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ - ක්‍රීඩා කිරීමට
❖ නල ජලය හා ජල කරාම- ජලය පානය කිරීමට හා ගස්වලට දැමීමට

භාණ්ඩ හා උපකරණ පිරිසිදුවට පිළිවෙලට නිසි තැන ස්ථාන ගත කිරීමෙන් නැවත පරිහරණය පහසු වන අතර ඒවා විනාශ වීම වැළැක්වීම හා කාලය ඉතිරි කර ගැනීමට හැකිවේ

භාණ්ඩ හා උපකරණ පරිහරණයේ දි සැලකිලිමත් විය යුතු ආකාර

ඉදල

- ඉරටු දෙපැත්තට පාවිච්චියට ගැනෙන ලෙස ඉදලේ දෙපැත්ත මාරු කරමින් අතු ගැම.
- අතු ගැමෙන් පසු ඉරටු උඩ අතට සිටින සේ තැබීම.
- විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා ඉදලෙන් ඉරටු නොකැඩීම.

කොස්ස

- අත මාරු කරමින් ඉදලේ ආකාරයට කොස්සේ දෙපැත්ත ම අතුගෑමට භාවිත කිරීම.
- කොස්සේ පැටලි ඇති කෙස්, නූල් වැනි දෑ අතුගෑමෙන් පසු ඉවත් කිරීම.
- අතු ගෑමෙන් පසු කොස්ස එල්ලා තැබීම.

පාපිස්න

- පාපිස්නයේ තැවරී ඇති වැලි ගසා ඉවත් කිරීම.
- කෙස්, නූල් පැටලී ඇති නම් ඒවා ඉවත් කිරීම.
- කකුලේ තැවරී ඇති වැලි දූවිලි පාපිස්නයේ හොඳින් ගසා පන්තියට/නිවසට ඇතුළු වීම.
- පාපිස්නයේ වැලි දූවිලිවලට අමතර ව වෙනත් නුසුදුසු දේ පෑගී ඇත් නම් සෝදා ඉවත් කිරීම.

කතුර/පිහිය අල්ලන ආකාරය (උදා : කතුර)

- මුඳු දෙකට ඇඟිලි හිර කිරීම.
- දෙන ආකාරය - උල් රහිත පැත්ත ලබන්නා දෙසට යොමු කිරීම.

පුටුව

- පුටු ඇදීමෙන් වැළකීම.
- කකුල් හතරෙන් පමණක් සිට වාඩි වීම.
- පුටුව පැද්දීම නොකළ යුතු වීම.
- වාඩි විමට පෙර පුටුව පිස දමා වාඩි වීම.
- පාසල අවසානයේ දී පුටුව ඩෙස් ආරක්ෂාකාරී ව තැබීම.

අත් පිස්නාව/ලේන්සුව

- කිවිසුම් යන විට, කහින විට නාසය හා මුව වැසීම.
- අවශ්‍ය විට කට පිස දැමීමට හා අත් පිස දැමීමට පාවිච්චි කිරීම.
- දින පතා ම සෝදා පිරිසිදු කර පාවිච්චියට ගැනීම.

භාණ්ඩ හා උපකරණ පරිහරණයේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ අවබෝධය ලැබීමෙන් පන්ති කාමරයේ දී පරිහරණය කරන භාණ්ඩවල හා උපකරණවල ආරක්ෂාව හා පැවැත්ම මෙන්ම නිවැරදි භාවිතය පිළිබඳ හුරුකම, සතුට යන දෙකම ලැබේ.

භාණ්ඩ හා උපකරණ නිවැරදි ආකාරයට පරිහරණය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

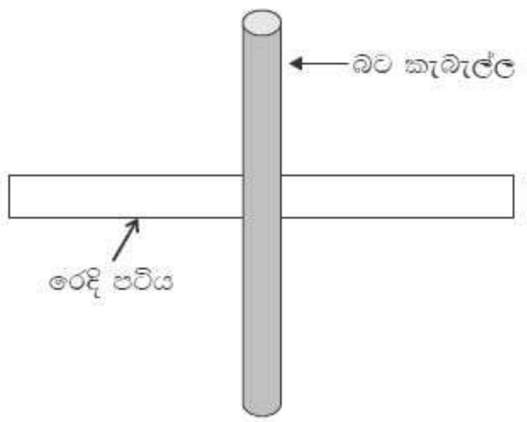
- ❖ දිගු කාලයක් පරිහරණය කළ හැකි වීම
- ❖ නඩත්තු කිරීම පහසු වීම
- ❖ සොයා ගැනීමට පහසු වීම
- ❖ කාලය ඉතිරි වීම
- ❖ මුදල් ඉතිරි වීම

එදිනෙදා භාවිතා කරන විවිධ උපකරණ හා භාණ්ඩ භාවිතයේ දී යම් යම් දේ ගැට ගැසිමට සිදුවන අවස්ථා

- ❖ සපත්තු ලේස් ගැට ගැසීමට හැකි වීම
- ❖ කොණ්ඩය ගොතා ගැට ගැසීමට
- ❖ කෑම පෙට්ටියට අත් පිස්නාව ගැට ගැසීම

එවැනි දේ ගැට ගැසීමට හුරුවක් ලැබීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

සෙන්ටිමීටර 30 දිග සෙන්ටිමීටර 4 පමණ පළල රෙදි පටියක් හා රවුම් හැඩයක් සහිත කුඩා ලී කැබැල්ලක් හෝ බට කැබැල්ලක් බැගින් සෑම සිසුවෙකුටම ලබා දෙමින් ඒවා යොදා ගනිමින් ගැට ගැසීමේ මූලික කුසලතා ලබා ගැනීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දීම.



මේ ආකාරයට සිසුන් රැගෙන ආ කෑම පෙට්ටිය හා අත් පිස්නාව යොදා ගනිමින් කෑම පෙට්ටිය තුළ ඇති ආහාර පිටතට නොඑන සේ ආරාක්ෂිතව එය ගැට ගැසීමට හැකි ආකාරය සිසුන්ට පුරුදු කිරීම.

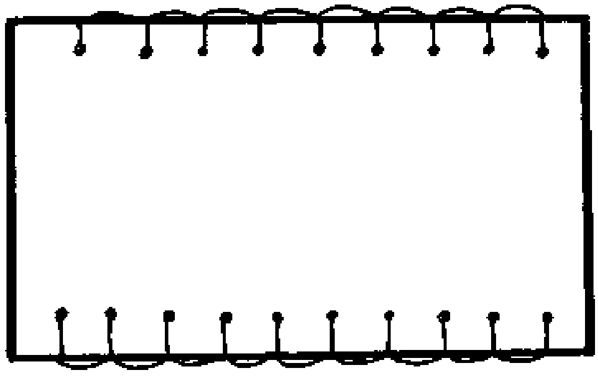
නිවැරදිව භාණ්ඩ හා උපකරණ ගැට ගැසීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

01. භාන්ඩ උපකරණ භාවිතය පහසු වීම
02. භාණ්ඩ හා උපකරණවල ආරක්ෂාව හා කල් පැවැත්ම වැඩි වීම
03. නිවැරදිව අත්පිසනාව ගැට ගැසීමෙන් ආහාර අපතේ නොහැලීම එය සිරස්ව බෑගයේ රඳවා ගැනීමෙන් බෑගය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට හැකි වීම
04. බෝතලය ද නිවැරදිව වැසීම හා බෑගයේ සිරස් අතට තබා ගැනීමෙන් බෑගය ආරක්ෂා වීම

බ්ලැන්කට් මැස්ම පිළිබඳ මූලික හුරුකම් ලබමු.

❖ ඒ සඳහා සෙ.මී.20 පමණ දිග හා සෙ.මී. 10 පමණ පළල බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් කැබැල්ලක්, ටැපැස්ට්‍රි ඉදිකටුවක් හා වුල් නූලක් බැගින් සෑම සිසුවකුම සපයා ගන්න.

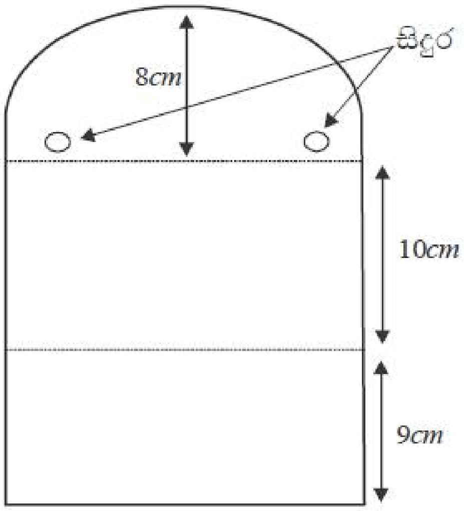
❖ එම බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් කැබැල්ලේ දෙපැත්ත පහත රූපයේ දක්වා ඇති ආකාරයට බ්ලැන්කට් මැස්ම භාවිත කරමින් මැසීම සඳහා සිසුන් යොමු කිරීම.



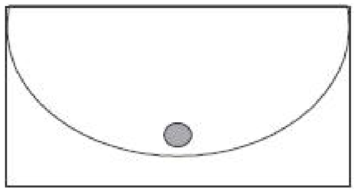
පසුම්බියක් නිර්මාණය කරමු.

❖ පහත රූප සටහනේ දක්වා ඇති ආකාරයට සෑම සිසුවෙකුටම බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් කැබැල්ල බැගින් ලබා දීම.

❖ එම කඩදාසියේ එක් පැත්තක් වර්ණ කඩදාසි/තෑගි එතීම සඳහා භාවිත කරන කඩදාසි යොදා ගනිමින් ඇලවීමට යොමු කරන්න.



රූපය 2



රූපය 3

- ❖ බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදා ගනිමින් රූපය 3 දක්වා ඇති ආකාරයට එම බ්‍රිස්ටල් බෝඩ් කැබලි ආශ්‍රයෙන් කුඩා පසුම්බියක් නිර්මාණයට යොමු වන්න.

- ❖ සිදුරු තුළින් රිබන් කැබලි හෝ උචිත වෙනත් නූල් වර්ගයක් හෝ යොදා පසුම්බිය සඳහා පටියක් ද සකස් කර ගන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

අප එදිනෙදා පරිහරණය කරන භාණ්ඩ සඳහා භාවිත කරන නම් යොදා ගනිමින් සිදුකළ හැකි පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත වීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- ❖ ඒ සඳහා සිසුන් ක්‍රීඩා පිටියට කැඳවාගෙන ගොස් රවුමක් ආකාරයට දිවීමට සලස්වන්න.
- ❖ ගුරුවරයා විසින් පන්ති කාමරයේ දී හෝ නිවසේ දී පාවිච්චි කරන උපකරණයක හෝ භාණ්ඩයක නමක්, සියලු සිසුන්ට ඇසෙන සේ ශබ්ද නඟා පැවසිය යුතු ය.
- ❖ එවිට රවුමේ දුවන සිසුන් දිවීම නවතා, ගුරුවරයා කියන ලද වචනයේ අකුරුවලට සමාන ළමුන් සංඛ්‍යාවක් එක් ව අත් අල්ලාගෙන කණ්ඩායමක් සැදිය යුතු වේ.

  උදා : පුටුව
- ❖ 'පුටුව' අකුරු තුනක් ඇති බැවින් සිසුන් තිදෙනා බැගින් අත් අල්ලාගෙන කණ්ඩායම් විය යුතුය.
- ❖ මෙසේ කණ්ඩායම් වීමට නොහැකි සිසුන් ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් විය යුතු ය.
- ❖ එම සිසුන් ඊළඟට ක්‍රීඩාව කරගෙන යන අතර විනිශ්චය සඳහා යොදාගත යුතු ය.

- තරගයෙන් ඉවත් වූ සිසුන්ට උපකරණ හෝ භාණ්ඩවල නම් කීමට ද අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.
- මේ ආකාරයට සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරමින් ද ක්‍රීඩාව සිදු කරන්න.
- කඩිසර බවින් යුතු ව ක්‍රීඩාවට සහභාගි වුවහොත් වැඩි කාලයක් ක්‍රීඩකයෙක්/ක්‍රීඩිකාවක වශයෙන් තරගය තුළ රැඳී සිටිය හැකි බව පෙන්වා දෙන්න.
- එසේම එදිනෙදා සිදුකරන කාර්යයන්වල දී කඩිසර වීම තුළ බොහෝ ප්‍රතිඵල අත්විඳිය හැකි බව ද ඉහත ක්‍රියාකාරකම අනුව පැහැදිලි කරන්න.

අප පරිහරණය කරන උපකරණ පිළිබඳ කවි ගීත

අප පරිහරණය කරන උපකරණ අතරින් දෑකැත්ත, කුල්ල උපයෝගි කරගෙන සිදු කරන ජන නැටුම් රාශියකි. ගොයම් නෙළිමේ දී භාවිත කවි ගොයම් නෙළිමේ කවි ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

උදා :

රන් දෑකැති ගෙන නිති සැරසෙනවා
රත්රන් පටි ඉනවට දිලිසෙනවා
රිවි දුටු පිනිබිඳු ලෙස පහවෙනවා
දුම්බර කෙතේ අපි ගොයම් කපනවා
ඉර දෙවියන්ගේ ඉරගල ගාවා
සඳ දෙවියන්ගේ සඳගල ගාවා
ගණ දෙවියන්ගේ කෝවිල ගාවා
අපිත් කියමු කවි ගොවිපොළ ගාවා

ගොයම් නෙළීමෙන් පසු වී හුළං කිරීමට තව ද හාල් පෙළීමට, (දහයියා, නිවුඩු හෝ සුනුසහල් හෝ ඉවත් කිරීමට) කුල්ල භාවිත කරයි.
කුල්ල සහිත ව ඉදිරිපත් කරන ගැමි නැටුම් කුලු නැටුම් ලෙස හඳුන්වයි.

උදා :

ළමා ලියෝ මල් ගවසා වරල පිට
දමා කරට මුතු පොත අත වළලු වට
පෙමා වඩන ලෙස සරසා ඔසරි පොට
පමා නොව රඟන් කුලු ගෙන සබේ පිට

බන්ද වාන කුළු යතුරු තනාලා
ඇන්ද වාන දෙදෙනෙකුට කියලා
කන්ද වාන අලු යන්තරේ බැඳලා
කැන්දේ බැඳෙන බැත පැහැපත් කරලා

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ආහාර

පහත වගුව ඇසුරින් පන්තියේ සිසුන් ගත් දිවා ආහාරය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කරන්න.

මස් / මාළු / බිත්තර / කරවල	ඇට වර්ග	එළවළු	පලා වර්ග

ලකුණු කරන ලද සටහන යොදා ගනිමින් දිනපතා ගනු ලබන ආහාර වේල් විවිධත්වයෙන් යුතු මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගත යුතු බව පැහැදිලි කර දීම. මෙම එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් ආහාර දිගටම ශරීරයට නොලැබුණහොත් ශරීරයේ වර්ධනය නිසි ලෙස සිදු නොවන අතර ලෙඩ රෝග ඇති විය හැකි බව පැහැදිලි කර දීම.

පහත රූප නිරීක්ෂණය කරන්න.

රූප දෙස බලා පහත වගුව පුරවන්න.

ක්‍රියාකාරකම	මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන දරුවා	නීරෝගී දරුවා
දිවීම		
පැනීම		
ක්‍රීඩා කිරීම		
බරක් ගෙන යාම		
යමක් එසවීම		
පාඩම් කිරීම		

- ❖ අප ලබා ගන්නා ආහාරවල පෝෂණ ගුණය අවම වීම හේතුවෙන් මන්ද පෝෂණ තත්වයන් ඇති වන බව හා එම හේතුවෙන් කායික හා මානසික නිරෝගී බවට හානි ද ඉන් ඇති වේ.

ආහාර ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත්

❖ ආහාර ගැනීමට පෙර අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත්

- පිරිසිදු වතුරෙන් අත් දෙක හොඳින් සෝදා ගැනීම. (මේ සඳහා ළිඳ/වතුර පයිප්පය ළඟ පොරකන්නේ නැති ව සිය අවස්ථාව පැමිණෙන තුරු සන්සුන් ව පෝලිමේ සිටීම.)
- පිඟානකට හෝ වෙනත් බඳුනකට හෝ ආහාර බෙදා ගන්නේ නම් හෝ බඳුන කලින් සෝදා ගැනීම හා තමාට ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාර බෙදා ගැනීම.
- වතුර බොන භාජනයට හෝ කෝප්පයට හෝ පිරිසිදු වතුර පුරවා තමන් අසලින් තබා ගැනීම.
- ආහාර ගත හැකි සුදුසු ස්ථානයක වාඩි වීම.

❖ ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ දී අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත්

- ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ එහා මෙහා ඇවිදිමින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- ආහාර ගන්නා විට අන් අය සමග අනවශ්‍ය ලෙස කතා කිරීම, ශබ්ද නඟා සිනාසීම ආදියෙන් වැළකී සිටීම.
- අන් අයගේ ආහාර බඳුන්වලට එබී නොබැලීම.
- ආහාර ගන්නා අතර අනෙක් ක්‍රියාවල නියැළෙන්නේ නැති ව ආහාරය ගැන පමණක් අවධානය යොමු කිරීම.
- අතින් කෑම ගන්නේ නම්, ඇඟිලිවල පමණක් තැවරෙන සේ ආහාර මිශ්‍ර කිරීම.

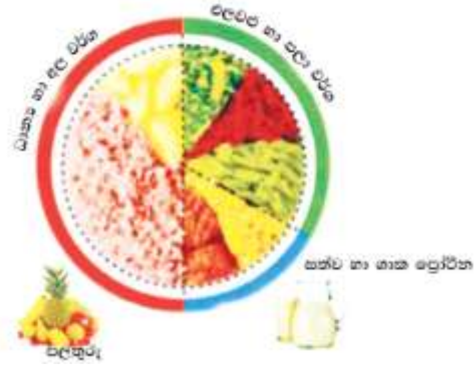
- දෙතොල් වඩාත් විවර නොවන සේ ආහාර සැපීම.
- මුව වටා ආහාර තවරා නොගැනීම.
- ආහාර සැපීමේ දී තලු නොගැසීම.
- ආහාර ගිලීමට පෙර ප්‍රමාණවත් තරම් ඒවා සැපීම.
- අන් අයගේ භාජනවලට අත නොදැමීම.
- ආහාර වශයෙන් නොගන්නා කොටස් (අමු මිරිස් කෑලි, ගොරකා කැබලි හා කුරුඳු කැබලි ආදිය) බඳුනේ/පිඟානේ පැත්තකින් තැබීම. ඒවා මේසය මත හෝ බිම හෝ වැටීම වැළැක්වීම සඳහා පරිස්සම් වීම.
- වතුර බොන විට මේසය මතට හෝ බිමට හෝ නොහැලීම.

❖ ආහාර ගැනීමෙන් පසු අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරිත්

- පිඟානේ හෝ බඳුනේ හෝ ඉතිරි වූ කොටස් කුණු දමන භාජනයට දැමීම.
- හිස් ආහාර බඳුන/පිඟාන හොඳින් සේදීම සහ තෙත මාත්තු කිරීම
- පිඟාන පරිස්සමින් ආපසු තැබීම.
- අත හා මුව පිරිසිදු කර ගැනීම.
- තමා වාඩි වූ පුටුව නිසි ලෙස සැකසීම.
- ආහාර ගත් ස්ථානය පිරිසිදු කිරීම.

අපි ආහාර ගන්නා සෑමවිටම යහපත් පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුයි.

මිශ්‍ර ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර



- ❖ බත්
- ❖ එළවළු වර්ග
- ❖ පලා වර්ග
- ❖ කරවල / මාළු / බිත්තර හෝ ඒ වෙනුවට මෑ පරිප්ප ඇට වර්ගයක් හෝ බිම්මල්

සිසුන්ට මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ලබා දී ආහාර ගන්නා අවස්ථාවේ අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පිළිබඳ ඉගැන්වූ සිරිත් විරිත් අනුව ආහාර ගන්නේ දැයි නිරීක්ෂණය කර බැලීම

අප ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වේල්

- ❖ උදේ ආහාර වේල
- ❖ දවල් ආහාර වේල
- ❖ රාත්‍රී ආහාර වේල

අප ගන්නා ආහාර වේල් අතරින් ඉතා වැදගත්ම ආහාර වේල උදේ ආහාර වේල වේ

- ❖ අප ගන්නා ආහර කුස තුළ දී ජීර්ණය වී පෝෂණ කොටස් උරා ගෙන ඉතිරි කොටස් මළ වශයෙන් ඉවත් වී යයි. මේ හේතුවෙන් අපේ කුස වරන් වර හිස්වී අපට කුසගින්න දැනේ දිගු වේලාවක් බඩගින්නේ සිටීමෙන් ලෙඩ රෝග ඇතිවේ.

- ❖ අප රාත්‍රී ආහාර වේලෙන් පසු කාලයේ දිගු වේලාවක් ආහාර නොගන්නා බැවින් උදේ ආහාර වේල නොගතහොත අපිට ලෙඩ රෝග වැළදේ

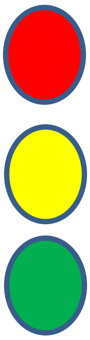
- ❖ එමෙන් ම උදේ ආහාරවේල මිශ්‍ර ආහාර වේලක් විය යුතුයි.

මිශ්‍ර ආහාර වේලක් ගන්නවාසේ ම අප පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමට අනිවාර්යයෙන් යොමු විය යුතුය.

හිතකර පාන වර්ග සොයා බලමු.

- ❖ විවිධ බීම වර්ගවල ලේබල් එකතු කර ගන්න.
- ❖ ඔබ කැමති බීම වර්ගය අඩංගු බෝතලය තෝරා ගන්න.
- ❖ ලේබල් වල රතු / කහ/ කොළ යන වර්ණවලින් යුතු සලකුණක් / රවුමක් ආකාරයෙන් යොදා ඇති ආකාරය ඔබට පෙනෙනු ඇත.

❖ රවුම තුළ ඇති වර්ණවලින් සංකේතවත් වන දේ සොයා බලමු.



රතු වර්ණය	-	අධික සීනි සහිත බව
කහ වර්ණ ය	°	මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් සීනි ඇති බව
කොළ වර්ණය	-	අඩු සීනි ඇති බව

තමා තෝරා ගත් බීම වර්ගය රතු වර්ණය සහිත සංකේතයක් තිබේ නම් එය කොළ වර්ණයක් සහිත බීම වර්ගයකට මාරුවීම ඉතා වැදගත් වේ.

❖ වෙළෙඳපොළෙන් බීම වර්ගයක් මිලදී ගන්නා සෑමවිටම කොළ රවුමක් හෝ සංකේත කර ඇති පාන වර්ග තෝරා ගැනීම ශරීර සෞඛ්‍යට හිතකර වේ.

❖ එමගින් අධික ස්ථුලතාවය හා දියවැඩියාව වැනි තත්ත්වවලින් ආරක්ෂා විය හැකිය.

❖ අපි සෑමවිටම කෘත්‍රිම බීම වර්ග පානය කිරීමට නොව නිවසේ දී පිළියෙල කරගත් ස්වභාවික බිම වර්ග පානය කිරීම හා ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීමට යොමු විය යුතු ය.

ඇසුරුම් කළ භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

❖ කල් ඉකුත් වන දිනය

❖ නිෂ්පාදිත දිනය

❖ ප්‍රමිති සලකුණ

❖ බර

ඇසුරුම් කළ භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමේ දී කල් ඉකුත්වීමේ දිනය අනිවාර්යයෙන් ම බැලිය යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම :-

ඇසුරුම් කිහිපයක් අලවා ඉහත දැක් වූ තොරතුරු සොයා ලියන්න.

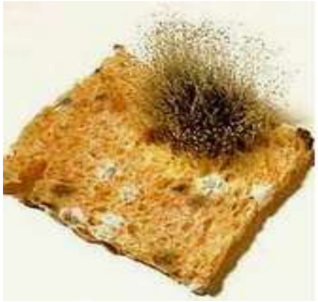
කල් ඉකුත් වූ ආහාර වර්ග පරිභෝජනය කිරීමෙන් විවිධ ලෙඩ රෝග ඇතිවිය හැකි ය. මරණයට පවා පත්විය හැකි ය. එනිසා ඇසුරුම් කළ ආහාර ගැනීමේ දී කල් ඉකුත්වන දිනය අනිවාර්යයෙන් බැලීමට පුරුදු වන්න.

නරක් වූ ආහාරවල ලක්ෂණ

විවිධ ආහාර කල්ගත වීමේ දී සිදු වන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීමට යොමු වන්න.

උදා :

- ❖ පාන් කැබැල්ලක්
- ❖ පොල් බෑයක්



දින කිහිපයකට පසු එම ආහාරවලට සිදු වී ඇති වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්න

- ➢ ආහාරයේ ස්වභාවය
- ➢ ආහාරයේ වර්ණය
- ➢ ගන්ධය
- ➢ ආහාරයේ සෑදී ඇති දෙයෙහි ස්වභාවය
- ➢ එහි වර්ණය

එම ආහාර අත් කාචයෙන් නිරීක්ෂණය කර ආහාරයේ සෑදී ඇති ද්‍රව්‍යයේ ස්වභාවය සොයා බලන්න.

පහත ආහාර වර්ග සපයාගෙන නරක් වූ ආහාරවල ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන්න.

- ❖ ගුල්ලන් සහිත ධාන්‍ය වර්ගයක්
- ❖ නරක් වූ යෝගට් එකක්
- ❖ පණුවන් ගැසූ ඉදුණු පලතුරු
- ❖ කැළි පොඩි වී ගිය පලතුරු
- ❖ පිළුණු වූ ආහාර

ආහාරය	**ලක්ෂණය**
පාන්	පුස් ඇල්ලීම
පොල් බෑය	කළු පුල්ලි සෑදීම
	රතු පැැයක් හා සෙවල ගතියක් ඇති වීම
කිරිබත්	දුගඳ හැමීම හා අතේ ඇලීම
ධාන්‍ය වර්ග	ගුල්ලන් සිටීම
යෝගට්	කළු පැහැති පුස් බැඳීම
ඉදුණු පලතුරු	වර්ණය වෙනස්වීම , යුෂ ගැලීම
නරක් වූ ව්‍යාංජන වර්ග	දුගඳ හැමීම , නූල් ඇදීම
මඤ්ඤොක්කා	දුඹුරු පැහැ වීම , ඇතුල් පැත්ත කළු ඉරි ඇති වීම

ආහාර ගැන කියවෙන කවි ගී

රබන් පද

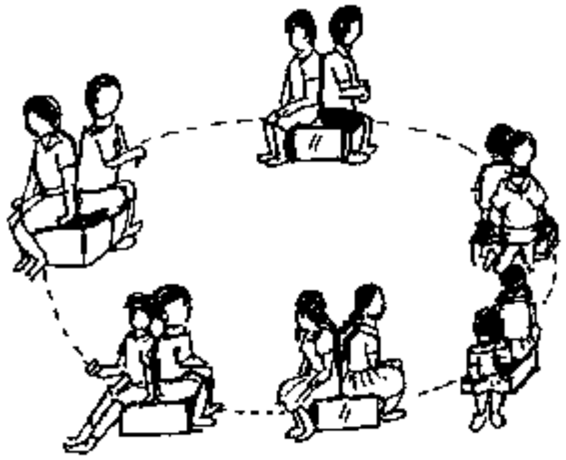
රන් රඹුටන් ගස් දෙකයි
වලි කුකුළන් පස් දෙනයි
උන්ගෙ කරේ බොත්තමයි
බලන්න හරි ලස්සනයි

කැත්තක් අරගෙන - වත්තට යන කොට
පෙත්තෙක් ඉඳගෙන - කජු කනවා
ලන්සි පැටවු - මුහුදු යන්න
නැවක් හදනවා - තකදොන් නැවක් හදනවා

තුන් තුඹ ගෙඩි තුනයි තුනයි
තිත්ත කැකිරි දෙකකි දෙකයි
තුන් තුඹ ගෙඩි තුනට කපන්
තිත්ත කැකිරි දෙකට කපන්

❖ සිසුන් තමන්ගේ පුටුත් සමග එළිමහනට කැඳවා ගෙන ගොස් යුගල වශයෙන් වෙන් කරන්න.

❖ සිසු යුගලයන් පිටුපසට පිටුපස හේත්තු වන ආකාරයට පුටුවල රවුමක් ආකාරයෙන් වාඩි විය යුතු ය.



❖ රවුමේ ඇතුළු පැත්තේ සිටින සිසුන්ට කඩදාසියක් හා පැන්සලක් බැගින් ලබා දෙන්න.

❖ සිසු යුගලයෙන් රවුමේ පිටත පැත්තේ සිටින සිසුවා තමා කැමති පලතුරක් පිළිබඳ එහි නම නොකියා විස්තර කළ යුතු වේ.

❖ රවුම ඇතුළු පැත්තේ සිටින සිසුවා පලතුර කුමක් ද යන්න අනුමාන කළ යුතු වේ. මෙහි දී රවුම ඇතුළු පැත්තේ සිටින සිසුවාට පිළිතුර තහවුරු කර ගැනීම සඳහා අනෙක් සිසුවාගෙන් විවිධ ප්‍රශ්න ඇසිය හැකි වේ.

උදා : පලතුරෙහි පාට, හැඩය, රස, . . . වැනි

❖ පලතුර නිවැරදි ව හඳුනාගත් පසු රවුම ඇතුළේ සිටින සිසුවා එය තමා ළඟ ඇති කඩදාසියේ ඇඳ ඊට යටින් පලතුරේ නම ලිවිය යුතු වේ.

❖ නිශ්චිත වේලාවකින් පසුව සියලු සිසුන් විසින් අඳින ලද පලතුර නිවැරදි ද යන්න පිළිබඳ ව අනෙක් සිසුවාට පෙන්වා විමසන්න.

❖ ඇඳ ඇති පලතුර වැරදි නම් නිවැරදි පිළිතුර කුමක් ද යන්න රවුමේ ඇතුළත පැත්තේ සිසුවාගෙන් විමසන්න.

❖ නිවැරදි ව පළතුරු හඳුනාගෙන තිබූ සිසුන් අගයන්න.

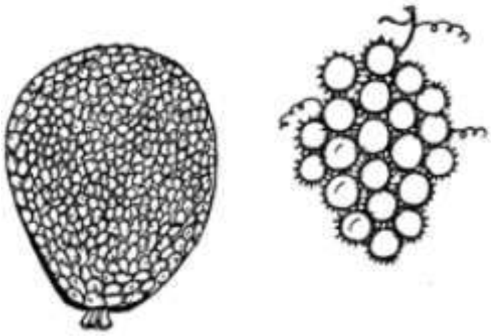
❖ පිටත රවුමේ සිටි සිසුන් ඇතුල් පැත්තට ගනිමින් ක්‍රියාකාරකම නැවත සිදු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම

❖ විවිධ දේ යොදා ගනිමින් ආහාර වර්ගවල ආකෘති නිර්මාණය සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා :

- ❖ බැලූනයක් පුම්බා කට ගැට ගසා ඒ වටා ගම් තවරා බැලූනය නොපෙනෙන සේ මුංඇට
- ❖ ඇලවීමෙන් දෙල් ගෙඩියක් නිර්මාණය
- ❖ බිත්තර කටු යොදා ගනිමින් වම්බටු ගෙඩියක් නිමවා එය වර්ණ ගන්වා නටුවක් යොදා
- ❖ සකස් කර ගැනීම.
- ❖ ටොනික් මූඩිවල දම් පාට කඩදාසි අලවා මිදිවැලක් නිර්මාණය කර ගැනීම.



ක්‍රියාකාරකම

❖ ශරීරය හොඳින් ක්‍රියාශීලී වන ක්‍රීඩා/ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ වැදගත්කම සිසුන් සමඟ කතාබහ කරන්න.

❖ හොඳින් ක්‍රීඩා කිරීම නීරෝගී පැවැත්මට හේතුවන බව ද මෙහි දී මතු කර දක්වන්න.

❖ සිසුන්ට පහත දැක්වෙන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

උදා :

- සිසුන් යුගල වශයෙන් වෙන් කරන්න.
- එක් එක් සිසු යුගල එළවළු හෝ පලතුරු හෝ වර්ගයක නමින් නම් කරන්න.
- සිසු යුගලයන් පේළි දෙකක් ආකාරයට මීටර් 4ක්- 5ක් පමණ දුරින් සිටුවන්න. පේළි දෙක මැද්දෙන් බෝලයක් තබන්න.
- ගුරුවරයා විසින් සිසුන් නම් කරන ලද පලතුරු/එළවලු අතරින් නමක් පවසන විට කණ්ඩායම් දෙකේ එම නම හිමි සිසුන් දෙදෙනා ඉදිරියට දිව විත් බෝලය ගත යුතු වේ.
- ඉක්මනින් පැමිණ බෝලය ලබා ගන්නා සිසුවාගේ කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.
- මේ ආකාරයට සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන තුරු ක්‍රියාකාරකම දිගට ම සිදු කරන්න.
- වැඩි ලකුණු ප්‍රමාණයක් හිමි කර ගන්නා කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ.

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

❖ ඔබට හා ඔබගේ යහළුවන්ට එදිනෙදා සිදු වූ අනතුරු 5 ක් මතක් කර ලියන්න.

❖ වගුව ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසු සිසුවියන්	අනතුර සිදු වූ අයුරු	අනතුරු සිදු වූ ස්ථානය	සිදු වූ හානිය
නිසල	පය ලිස්සා වැටීම	ක්‍රීඩාපිටිය	පාදය තුවාල වීම
සුභාෂ්	ගසකින් වැටීම	ගෙවත්තේ දී	අත කැඩීම
නිමාලි	රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීම	නිවසේ දී	ඇස් තුවාල වීම

01. සිදු වී ඇති අනතුරු මොනවා ද?
02. අනතුරු සිදුවීම ට හේතු මොනවා ද?
03. අනතුරු සිදු වූ ස්ථාන මොනවා ද?
04. අනතුරු වලින් සිදු වූ හානි මොනවා ද?

❖ පාසලේ දී මෙන් ම නිවසේ දී ද නොසැලකිලිමත් බව හේතුවෙන් අනතුරු සිදු විය හැකිය.

❖ අනතුරක් සිදුවීමෙන් පසු ඊට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා එම අනතුරෙන් ආරක්ෂා වීම වඩා වැදගත් ය.

නිවසේ දී විය හැකි අනතුරු

01. විදුලි සැර වැදීම.
02. ගෑස් කාන්දු විම නිසා ශරීරයට ගිනි ඇවිලිම.
03. භූමිතෙල් කුප්පි ලාම්පු පෙරළිමෙන් ගිනි ඇවිලීම.
04. වැරදි අයුරෙන් හා නොසැලකිල්ලෙන් ආයුධ භාවිතය නිසා තුවාල සිදු වීම.
05. දිය නෑමට යාමේ දී ළිං වලින් ජලය ලබා ගැනීමේ දී අනතුරු සිදු වීම
06. නොසැලකිලිමත් ව බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය පානය කිරීම.
07. සුරතල් සතුන් සපා කෑම. (බල්ලන්, පූසන්, ලේනුන්)
08. මේසයක් මත බඩු තබා තිබිය දී ඒ මත ඇති රෙද්ද ඇදීම නිසා නිසා බඩු පෙරළි විවිධ අනතුරු සිදු වීම. (මේසය මත ඇති කුප්පි ලාම්පු වැනි දේ පෙරළිම, උණුවතුර භාජන පෙරළිම)

පාසලේ දී විය හැකි අනතුරු

01. පය ලිස්සා වැටීම.
02. වෙනත් සිසුන්ගේ ඇගේ වැදීම.
03. ක්‍රීඩා පිටියේ දී ක්‍රීඩා උපකරණ ශරීරයේ වැදීම.

අනතුරු සිදුවිය හැකි ස්ථාන

01. ආවරණය නොකරන ලද ළිං වළවල්
02. වසා නොදැමූ පතල්
03. ගංගා (ගැඹුරු ස්ථාන, කිඹුලන් බහුල ස්ථාන)
04. ඇළදොළ (දිය සෙවල බැඳුණු ගල් සහිත)
05. අනාරක්ෂිත ගස් (දිරාගිය)
06. ලඳු කැලෑ (කටු, සර්පයන් සහිත)
07. ඒ දඬු වැනි ස්ථාන
08. නාය යන ස්ථාන
09. ගේට්ටුවක් නොමැති දුම්රිය හරස් මාර්ග
10. ගවයන්, එළුවන්, සර්පයන්, බල්ලන් වැනි සතුන් ගැවසෙන ස්ථාන
11. පාරේ වතුර පිරුණු වළවල් සහිත ස්ථාන
12. බෝතල් කටු, ඇණ ආදිය නොසැලකිලිමත් ලෙස දමා ඇති ස්ථාන

13. වාහනවල ගමන් කිරීමේදී හිස, අත ආදී ශරීර කොටස් වාහන වලින් පිටතට දමාගෙන යාම නිසා වන අනතුරු
14. පොත්/පත්තර බලමින් යහළුවන් සමග කතා කරමින් පාරේ ගමන් කිරීම නිසා වාහන වල වැදීමෙන් වන අනතුරු
15. අනාරක්ෂිත විදුලිය පරිහරණය නිසා වන අනතුරු
16. ජංගම දුරකථන භාවිතය කරමින් ගමන් කිරීම වැනි මහමග දී විය හැකි අනතුරු

- **තමාගේ හා අන් අයගේ ආරක්ෂාව සැලසෙන ආකාරයට අනතුරු නොවන ලෙස පරිස්සමෙන් කටයුතු කළ යුතුය.**

- **අනතුරු වැළැක්වීමට ක්‍රියා කිරීම යහපත් මනුෂ්‍යයන් ගේ ගති ලක්ෂණයකි.**

මෑත කාලයේ අවට පරිසරයේ සිදු වූ අනතුරු

01. ගංවතුර
02. නාය යාම්
03. හදිසි ගිනි ගැනීම්
04. ආහාර විෂ වීම්
05. බෝ වන රෝග පැතිරීම්

ගිනි කඳු

ගංවතුර

සුළි සුළං

නාය යාම්

ඉහත දැක්වෙන ආකාරයේ අනතුරු වලින් සිදුවන හානි අවම කර ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ

01. ජල මාර්ග අවහිර නොවන ලෙස කසළ නොදැමීම.
02. ගස් සිටුවීම.
03. ගින්දර භාවිතයේදී පරිස්සම් සහිත වීම.
04. අනාරක්ෂිත ලෙස ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකීම.
05. බෝ වන රෝග සහිත අයගෙන් ඈත් ව සිටිම හා ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම.

අනතුරක් සිදු වූ අවස්ථාවක දී අපගේ සහායට

පැමිණෙන ආයතන

01. රතු කුරුස සංවිධානය
02. සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය
03. ශ්‍රී ලංකා පොලීසිය
04. ත්‍රිවිධ හමුදාව

- **අප ජීවත් වන පරිසරයේ දී විවිධ අනතුරු සහිත ස්ථාන තිබිය හැකිය. අනවබෝධයෙන් හා නොසැලකිල්ලෙන් කටයුතු කළහොත් අපට එවැනි ස්ථාන වලදී අනතුරු සිදු විය හැකිය.**

අපට අනතුරක් සිදු වුවහොත් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය

01. ක්ලාන්ත වීම

කළ යුතු දේ :-
1. රෝගියාට හොඳින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට හැකි වන සේ සුදුසු වාතාවරණය සැපයීම.
2. රෝගියාගේ හිස පහලට හැරවීම.
3. ඇඳ සිටින ඇඳුම් ලිහිල් කිරීම

නොකළ යුතු දේ :-
1. රෝගියා වටා රොක් වී සිටීම.
2. රෝගියාට වතුර පෙවීමට උත්සාහ කිරීම.

02. බල්ලකු සපා කෑම

කළ යුතු දේ :-
1. ගලායන පිරිසිදු ජලයෙන් සපා කෑමට ලක් වූ ස්ථානය සබන් දමා හොඳින් සේදීම

නොකළ යුතු දේ :-
1. සපා කෑ ස්ථානය රෙදි පටිවලින් ගැටගැසීම.
2. අත් බෙහෙත් දැමීම.

03. **වෙනත් අයකු දියේ ගිලීම**

කළ යුතු දේ :- 1. උදව් ඉල්ලා කෑ ගැසීම.
2. හැකි ඉක්මනින් වැඩිහිටියෙකුට දැනුම් දීම.

නොකළ යුතු දේ :- 1. බේරා ගැනීමට තමන් දියට පැනීම
2. අනතුරක් සිදු වු බව කිසිවකුට නොදන්වා සිටිම.

➤ **ආගන්තුක/තමාට සමීප නොවු පුද්ගලයන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී අප කල්පනාකාරී විය යුතුය.**

එදිනෙදා සිදුකරන විවිධ කාර්යයන්වලදී ආරක්ෂාකාරී ව හා පරිස්සම් වෙමින් කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ කියවෙන උපදේශාත්මක විරිදු

උස් ගස්වල නගිනු එපා පය ලිස්සා වැටෙයි පුතේ
ගැඹුර නොදන ජලයට බැස කෙළි සෙල්ලම් එපා දුවේ
ඒක සැබැයි සැබැයි සැබැයි

දඩාවතේ යන බල්ලන් හපයි පුතේ පරිස්සමින්
පාරේ යන ගව රංචුව මඟ හැරපන් පුතේ දුවේ
ඒක සැබැයි සැබැයි සැබැයි

හිස අත එළියට දාගෙන වාහන වල ගමන් එපා
පොත් පත්තර කියව කියව මහපාරේ නොයන් පුතා
ඒක සැබැයි සැබැයි සැබැයි

මහ පාරේ හලෝ කියන එක නරකයි දුවේ පුතේ
දන්නේම නෑ හලෝ කියයි එහා ලොවින් නුඹට පුතේ
ඒක සැබැයි සැබැයි සැබැයි

දුවේ පුතේ මේ අහන්න මගේ බසට සවන් දෙන්න
රැකවරණය පරිස්සමට මේ ඔවදන් සිතට ගන්න
ඒක සැබැයි සැබැයි සැබැයි

(ජයන්තිමාලා ධර්මලතා)

"අනතුරු වලින් ආරක්ෂා වෙමු". තේමාව යටතේ පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න.

රෝග

01. බෝ වන රෝග (කෙනකුගෙන් තවත් කෙනෙකුට බෝ විය හැකි රෝග)

02 බෝ නොවන රෝග

බෝ වන රෝග	බෝ නොවන රෝග
වෛරස් උණ	දියවැඩියාව
සරම්ප	අධි රුධිර පීඩනය
පැපොල	පිළිකා රෝග
කම්මුල්ගාය	හෘද රෝග
ඇස් රෝග	වකුගඩු රෝග

රෝග බෝ වීම වැළැක්වීම සඳහා කළ හැකි දේ

01. කැස්ස හා කිවිසුම් යන අවස්ථාවලදී ලේන්සුවක් තබා මුඛය හා නාසය අවරණය කර ගැනිම.

02. මිනිසුන් ගැවසෙන ස්ථාන වල නොරැඳීම.

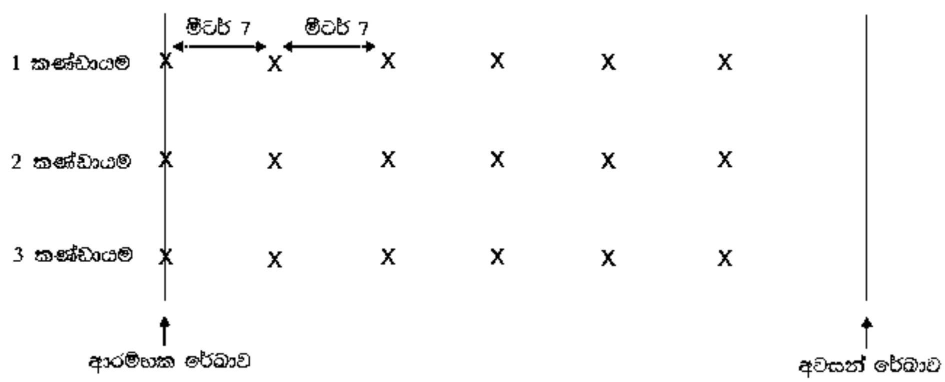
03. ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.

❖ පට යම් බෝ වන රෝගයක් වැළඳුන හොත් එය අන් අයට බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා කටයුතු කිරීම යහපත් ගුණයකි.

ක්‍රියාකාරකම 07

කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් කරමු.

01. සමබරතාවය හා ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා ගනිමින් පහත ක්‍රීඩාව කිරීමට යොමු වන්න.
02. මේ සඳහා මීටරයේ ප්‍රමාණයේ ලී දඬු 15ක් හා තොප්පි 3ක් පමණ සපයා ගන්න.
03. මෙය කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක් වන අතර එක් කණ්ඩායමකට 5 දෙනා බැගින් වන පරිදි අවම කණ්ඩායම් 3ක් වත් සිටිය යුතුයි.
04. එම කණ්ඩායම් 3 පේලි තුනකට පහත රූප සටහනේ පරිදි මීටර් 7-8 පමණ පරතරය සිටින සේ පෙල ගස්වා ගන්න.



05. සෑම කණ්ඩායමක ම ආරම්භක රේඛාව මත සිටිගෙන සිටින පලමුවැනියාට තමා අතැති ලී දඬුව ඉහළට ඔසවා ඒ මතට තොප්පියක් තබා ගන්න.
06. ලබා දෙන විධානයට අනුව පළමුවැනියා දෙවැනියා වෙත දිවගොස් තමාගේ ලී කොටුව මත ඇති තොප්පිය අතින් ඇල්ලීමෙන් තොරව ලී දඬුවේ ආධාරයෙන්ම දෙවැනියා මත ඇති ලී දඬුව මතට ලබා දිය යුතුය.
07. දෙවැන්නාද පළමුවැන්නා කළ අයුරින්ම තොප්පිය තෙවැන්නාට ලබා දිය යුතුය. මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සිටින සියළු අය අවසන් ක්‍රීඩකයා දක්වා තොප්පිය මාරු කළ පසු අවසන් ක්‍රීඩකයා තරගය අවසන් කරන රේඛාව වෙත දිව ආ යුතුවේ.
08. ඉක්මනින් තරගය අවසන් කරන කණ්ඩායමට ජය හිමිවේ.
09. මෙම ක්‍රීඩාව කණ්ඩායම් ප්‍රමාණය හා කණ්ඩායමකට සිටින ප්‍රමාණය වැඩි කරමින් වුවද සිදු කළ හැකිය.

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ජලය

ජලය

❖ ජලය ස්වභාවික සම්පතකි. අපට ජලය ලැබෙන ක්‍රම රාශියක් ඇත. මිනිසාට ජලයෙන් ප්‍රයෝජන රාශියක් ලැබේ. පරිසරයෙන් ලැබෙන වටිනා සම්පතක් වන ජලය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම පුංචි අපගේ ද යුතුකමකි.

ජලය නිසා පරිසරය සුන්දර වී ඇති ආකාරය.

❖ ගස්වැල් හා සතුන් මෙන් ද ජලය ද පරිසරයට අලංකාරයක් ගෙන දේ

01. ගංගා ඇළදොළ, වැව්, පොකුණු, දිය ඇලි ආදිය නිසා ඇති වන සුන්දරත්වය ගංගාවෝ තැනිතලා, කඳුවැටි පසුකරමින් ගලායන විට පරිසරය සුන්දර වේ. දිය ඇලි ඉහළ ස්ථානයක සිට පහළ ස්ථානයකට ඇදහැලෙන විට ද පරිසරය අලංකාර වේ නමුත් වැස්ස නොමැති කාලවලදී ගංගා, දියඇලි සිඳී ගිය විට මෙම සුන්දරත්වය දක්නට නොලැබේ.

02. වැස්ස පවතින කාලවලදී ජලය හොඳින් ලැබීම නිසා ගස් වැල් ප්‍රාණවත් වී ඉන් පරිසරයට ලැබෙන සුන්දරත්වය වැස්ස නොමැති නියං කාලවලදී දක්නට නොලැබේ.

03. ජලය පිරී ඇති ස්ථානවල සතුන් ගැවසීම නිසා එවැනි පරිසරයන් හි සුන්දරත්වයන් ඇතිවේ. එසේම වැව් පොකුණුවල ජලය සිඳී යන කාලවලදී බිමට ජලය නොමැතිව සතුන් මිය යයි.

<u>ජලයේ වටිනාකම</u>

- අපට ආහාර නොමැතිව දිනක් පමණ ගතකළ හැකි වුවත් බීමට ජලය නොමැතිව එක් පැයක් වත් සිටීමට අසීරුය. ජලය නොමැති වීම නිසා නියඟය වැනි තත්වයන් ඇති වේ. එවැනි තත්වවලදී මිනිසුන්ට හා සතුන්ට විවිධාකාරයෙන් දුක් ගැහැට විඳීමට සිදුවේ ජලය නැතිවම බැරිනිසා මිනිසුන් මෙන්ම සතුන් ද ජලය සොයා බොහෝ දුර ගමන් කරයි. දීර්ඝ කාලයක් වැස්ස නොමැතිව ජල හිඟයක් ඇතිවන කාලය නියඟය ලෙස හැඳින්වේ.

- විවිධ ප්‍රදේශවල ජීවත්වන මිනිසුන් විවිධ ක්‍රම මගින් තමන්ගේ ජල අවශ්‍යතා සපුරාගනී

<u>මිනිසුන් එදිනෙදා කටයුතුවලට අවශ්‍ය කරන ජලය සපයා ගන්නා ක්‍රම</u>

01. ළිං ජලය :-

අපේ රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවල මිනිසුන් ළිං මගින් ජලය ලබා ගනී කඳුකර ප්‍රදේශ ළිං දක්නට ඇත්තේ අඩු වශයෙනි. ගම්වල ජීවත්වන බොහෝ පවුල් වලට තමන්ගේ වත්තේ ඉදිකර තිබෙන ළිඳෙන් කඹයක් සහිත බාල්දියක් ආධාරයෙන් ජලය ලබාගෙන කළයෙන්/බාල්දියෙන් ගෙන ඒම හා තැන්පත් කර තබා ගැනීම සඳහා කළය හෝ ගුරුලේත්තුව භාවිතා කරයි.

02. ආඬියා ළිඳ :-

යාපනය ප්‍රදේශයේ මෙම ළිං දක්නට ලැබේ.

- ළිං වලින් සිදුවන අනතුරු වලක්වා ගැනීම සඳහා ළිඳ වටා ආරක්ෂිත බැම්මක් ඉඳිකර ඇත. ළිඳ පාමුල ලිස්සා යාම වැළැක්වීම සඳහා නිතර පිරිසිදු කිරීම කළ හැක.
- ළිඳට අපද්‍රව්‍ය වැටීම වළක්වා ගැනිම සඳහා ළිඳට ඉහළින් දැලක් හෝ කොන්ක්‍රීට් ආවරණයකින් වසා තීබීම දක්නට ලැබේ.

03. නළ ජලය :- නාගරික ප්‍රදේශවල ළිං භාවිතයට ගැනීමේ හැකියාව අඩු නිසාවෙන් ජලය මිලදී ගැනීමට සිදුවේ. ඔවුන් ජල සම්පාදන අධිකාරියේ හෝ ප්‍රාදේශිය පාලන අධිකාරි මගින් ලබා දෙනු ලබන ජල සැපයුම් හරහා ජලය ලබා ගනී.

- මෙම ජලය තැම්පත් කර තබා ගැනීම සඳහා කොන්ක්‍රීට්/ප්ලාස්ටික් වතුර ටැංකි යොදා ගනු ලබන අතර, ජල කරාම අසල ලිස්සා වැටීම වැළැක්වීම සඳහා නිතර පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය.

04. වැව / පතහ :-

අනුරාධපුරය හා පොළොන්නරුව ප්‍රදේශවල වැව් වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ. උල්පත් වලින් ගලන ජල පහරක් හරස් කොට අමුණක් හෝ වේල්ලක් බැද වැව් නිර්මාණය කොට ඇත. වර්තමානයේ ඒ අවට වෙසෙන ජනයා තම දෛනික ආදි කටයුතු වලින් නෑමට රෙදි සේදිමට යොදා ගනී. නමුත් මෙම ජලය බීම ගැනීමේදී පිරිසිදු කර ලබා ගත යුතුය.

බොහෝ විට පිරිපහදු කර නල ජලය ලෙස ලබා දෙන්නේ මෙම ජලයයි.

05. ගලායන ජලය (ගඟ/ඇළ/ දොළ)

06. පීල්ල :- උල්පත් ජලය එක් රැස්වන ආකාරයට පීල්ල නිර්මාණ කොට ඇත. බොහෝවිට කඳුකර ප්‍රදේශවල මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.

07. නළ ළිං :-

භූගත ජලය ලබා ගන්නා ක්‍රමයක් වන මෙය පොම්ප කිරීම මගින් ලබා ගනී බොහෝ විට වියළි ප්‍රදේශවල දක්නට ලැබේ.

❖ වැසි ජලය එක්රැස් කර තබා ගැනිම සඳහා වැසි ටැංකි සාදා ඇත.

❖ පාසලටත් නිවස්වලටත් ජලය ලබා ගැනීමේ දී විශාල මුදලක් වැය වේ මේ නිසා ජලය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිතා කිරීම අපගේ වගකිමකි.

❖ අපට ප්‍රධාන වශයෙන් ම ජලය ලැබෙන්නේ වැස්ස මගින් ය. වැස්ස ලැබෙන කාලවලදී ළිං හා ඇළදොළ, ගංගා ජලයෙන් පිරී යන්නේ ඒ නිසාය.

❖ අපට වැස්ස ලබා දීම සඳහා ගස්වැල්වලින් ද විශාල දායකත්වයක් ලැබේ. එම නිසා ගස්වැල් ආරක්ෂා කළ යුතුය.

ජලය නොමැතිවීමෙන් සිදුවියහැකි දේවල්

- නියගය ඇතිවීම
- මිනිසුන් හා සතුන්ට බොහෝ කරදර විඳීමට සිදුවීම
- ගස්වැල් මැරීයාම
- බෝග වගාවන් විනාශවීම

❖ අනාගතයේ දී නියං කාලයක් ඇතිවීම වැළැක්වීමට අපට කළ හැකි දේ,

1. ජලය අපතේ යැවීමෙන් වැළකීම.

2. ජලය අපිරිසිදුවන දේවල් කිරීමෙන් වැළකීම.

3. ගස් සිටුවීම හා ගස්වැල් කැපීමෙන් වැළකීම.

1. ජලය අපතේ යැවීමෙන් වැළකීම.

ජලය අපතේ යාම වැළැක්වීමට අපට කළහැකි දේ,

- ජල කරාමයෙන් ජලය රැගෙන පානය කිරීමේදී, කෝප්පයක් හෝ වෙනත් භාජනයකට දමා පානය කිරීම.
- ජල කරාමයෙන් දිය නෑමේදී හෝ යම් යම් දේවල් සේදීමේදී භාජනයට ජලය පුරවා පාවිච්චියට ගැනීම.
- ළිඳකින් නෑමේදී ද ජලය භාජනයකට පුරවා නෑම.
- වැසි කාලයේ දී හැකිතාක් වැසි ජලය රැස්කර තබා ගැනීම (වැසි ටැංකි සෑදීම)
- ළිඳෙන් නෑමේදි ඉවත් වෙන ජලය වගා බිමකට හැරවීම හෝ ඒවා බේසමකට එකතු කර මල් පාත්තිවලට, එළවළුපාත්ති වලට දැමීම.

- ජලය කාන්දුවන ජල කරාම නැවත හොඳින් සකස් කිරිම, භාවිතයෙන් පසු ජල කරාම හොඳින් වැසීම.
- මුළුතැන්ගෙයින් ඉවත් කරන ජලය වගාවකට යෙදීම.
- මුහුණ සේදීම සඳහා ජලය බේසමකට පුරවා ගැනීම
- සේදීම ඇති සියලු දේ එකවර සේදීම.

1. ජලය අපිරිසිදුවන අවස්ථා

- පිරිසිදු ජලය ඇති ළිංවලට කොළ රොඩු වැටීමෙන්
- පානීය ජලය වෙන්කර ඇති ඇළදොළ, ගංගා හා වැව්වලින් සතුන් නැවීමෙන් හා සතුන් ඒවාට බැසීමෙන්

- ගංගා හා වැව් තොටුපලවලට දමා වාහන සේදීමෙන්,
- ඇළදොළ, ගංගා හා වැව්වලට කුණුරොඩු හා කෘමිනාශක බහාලුම් දැමීමෙන්
- භාවිතයට ගන්නා ජලය එකතු කර ඇති බෝතල් බේසම් හා ජල ටැංකි ආදිය නිසි පරිදි ආවරණය නොකිරීමෙන්

❖ අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් වැනි ලෙඩ රෝග ඇතිවේ.

❖ අපගේ පියවි ඇසට ජලය පිරිසිදු ලෙස පෙනුණත් බොහෝ අවස්ථාවල දී ජලය අපිරිසිදුව පැවතිය හැකි ය.

❖ බොහෝ ස්ථාන වල ජලය පැවතී ය ද ඒවා භාවිතයට ගත නොහැකි ලෙස අපිරිසිදු වී ඇත. මේ නිසා විවිධ ක්‍රම මගින් ජලය පිරිසිදු කරගෙන භාවිතයට ගැනීමට අපට සිදුවේ.

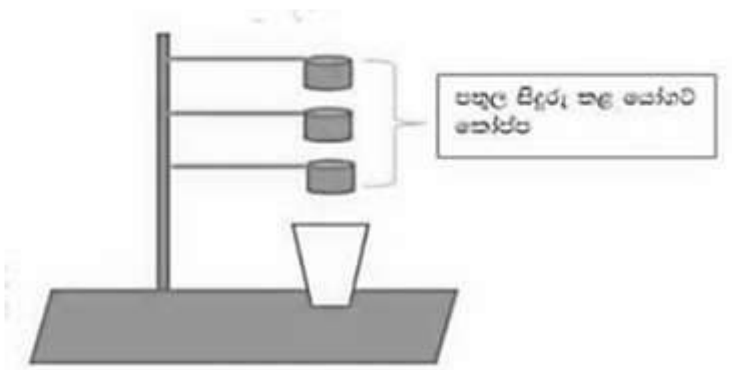
<u>ජලය පිරිසිදු කරගත හැකි ආකාර</u>

අතීතයේ ජලය පිරිසිදු කරගත් ක්‍රම	වර්තමානයේ ජලය පිරිසිදු කරගන්නා කඹ
ඉගිනි ඇට / අඟුරු ජලයට යෙදීම	පෙරන භාවිතය (ඤසකඑැර)
රෙදිකඩකින් පෙරා ගැනීම.	ක්ලෝරීන් යෙදීම.
උණුකර නිවා ගැනීම.	ජල කරාම සඳහා පෙරන යෙදීම.

ක්‍රියාකාරකම :-

පෙරීමෙන් ජලය පිරිසිදු කරගත හැකි දැයි සොයා බැලීම.

රූපයේ දැක්වෙන පරිදි සරල ඇටවුමක් සකසා ගන්න.
මඩ මිශ්‍ර වූ ජලය හෝ වර්ණ ජලය හෝ සාම්පලයක් සපයා ගන්න.

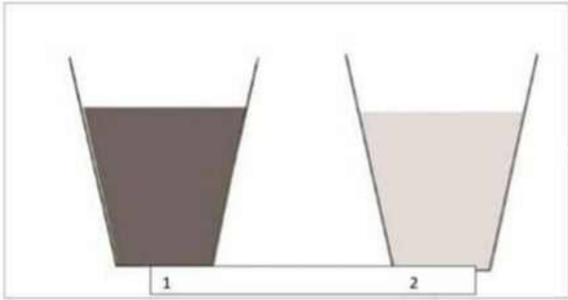


01. පතුල සිදුරු කරගත් යෝගට් කෝප්පවල පතුලට පුළුන් හෝ සුදු පැහැති රෙදි කැබලි හෝ යොදා ගන්න.(යෝගට් කෝප්ප 3ක් හෝ වැඩි සංඛ්‍යාවක් හෝ යොදා ගත හැකිය)
02. සපයා ගත් මඩ සහිත/වර්ණවත් ජල සාම්පලයෙන් කොටසක් විනිවිද නෙන බඳුනකට (වතුර වීදුරුවක්) වෙන් කරගන්න.
03. ඉතුරු කොටස ඇටවුමෙහි ඉහළින් ම ඇති යෝගට් කොප්පයට වත් කරන්න.
04. යෝගට් කෝප්ප එකිනෙකින් එම ජල සාම්පලය පෙරීඑන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.
05. ඉහළින් ම ඇති යෝගට් කෝප්පයෙන් පෙරී එන දියරය පෙර යොදා ගත් බඳුනට සමාන වෙනත් විනිවිද පෙනෙන බඳුනකට එකතු කර ගන්න. එය පළමු සාම්පලයෙන් වෙන් කර ගත් ප්‍රමාණයට සමාන ප්‍රමාණයක් වන සේ ලබා ගන්න.

06. එම දියර සහිත විනිවිද පෙනෙන බඳුන් එක ළඟ තබා නිරීක්ෂණය කරන්න.

07. පෙරහන් ලෙස යොදා ගත් සුදු පැහැති රෙදි කැබලිවලට හෝ පුළුන්වලට හෝ සිදු වී ඇති වෙනස්කම් බලන්න.

08. දෙවන බඳුනේ ඇති මඩ මිශ්‍ර වර්ණවත් ජලයේ පැහැය පළමු බඳුනට වඩා අඩු වී ඇති මුත් පානය කිරීමට තරම් පිරිසිදු නොවේ.



ක්‍රියාකාරකම් :-

එක දවසක් යාළුවන් තිදෙනෙකු වැවකට නාන්න ගියා. නාලා ඉවර වෙලා ගොඩට එන කොට එක් අයෙකුගේ පය ලිස්සා ආයෙත් වැවට වැටුණා. හැබැයි මේ තුන් දෙනගෙන් කාටවත් ම පීනන්න බැහැ වැවට වැටුණු යාළුවා මාව බේරගන්න කියමින් කෑ ගසන්න ගත්තා එක පාරටම ගොඩ සිටි එක් යාළුවෙක් තමන්ගේ යාළුවා බේර ගන්න වැවට පැන්නා. දෙන්නාටම ගොඩට එන්න බැහැ පීනන්න බැරි නිසා ගොඩ සිටි අනෙක් යාළුවා වැව් බැම්ම උඩට දිව ගොස් උදව් ඉල්ලා කෑ ගසන්න පටන් ගත්තා.

ජේදයේ සඳහන් සිදුවීම අනුව

01. මේ සිද්දියේ වතුරට වැටුණේ ඔබ නම් ඔබ කුමක් ද කරන්නේ?

02. ඔබ සිතන ආකාරයට ගොඩ සිටි යාළුවන් දෙන්නා අතරින් බුද්ධිමත්ව කටයුතු කළ යාළුවා කවරෙක් ද?

03. ඇයි එහෙම හිතන්නේ?

<u>**දියෙහි පිහිනීමට නොදන්නා අයකු දියට වැටුණහොත් කළ යුතු දේ**</u>

01. හැකි තරම් දිය මතුපිට සිටිමට අත්සාහ කිරීම.

02. දිය යට දී හුස්ම ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම.

03. ජලයේ මතුපිට පාවෙන යමක් අල්ලා ගැනීම /උත්සාහ කිරීම

❖ පුංචි ඔබ කිසිවිටක වැඩිහිටියෙකුට නොදන්වා / වැඩිහිටියෙකු නොමැතිව වැව්, ගංගා සහ ඇළ දොළ අසලට යන්න එපා.

<u>වෙනත් අයෙකු ජලයට වැටුණහොත් ක්ෂණික ව කළ යුතු දේ,</u>

- උදව් ඉල්ලා කෑ ගැසීම
- දියෙහි ගිලෙන අයට අල්ලා ගත හැකි ආකාරයේ වටපිටාවෙන් සොයාගත හැකි දිය මතුපිට පාවෙන යමක් දියට දැමීම. එය අල්ලා ගන්නා ලෙස පැවසීම.

  උදා :- ටියුබයක්

  ලී කැබැල්ලක්

  ලෑලි කැබැල්ලක්

  තරමක් විශාල ප්‍රමාණයේ මූඩිය වැසූ හිස් ප්ලාස්ටික් කෑනයක් / බෝතලයක්
- තරමක් දිග ලනුවක්/ රෙද්දක් (මෙවැනි දෙයක් දියට දමා එය ආසන්නයේ ඇති සවිමත් ගසක ගැට ගැසීම.

❖ **මේ ආකාරයේ සිදුවීමකට තමාට මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් හැකි ඉක්මණින් වැඩිහිටියකු දැනුම්වත් කිරීම.**

❖ **මෙහි දී වඩාත් වැදගත්වනුයේ සුදුසු ස්ථාන පමණක් දිය නෑම සඳහා තෝරා ගත යුතු විමයි.**

ජලය හා ජලය හා ආශ්‍රිත උපකරණ යොදා ගනිමින් සිදු කරන රිද්මයානුකූල චලන

01. කළගෙඩි නැටුම

උදාඃ-

ජලය සොඳයි බැසලා පීනන්නට
ජලය සොඳයි මල් ගැබ මෝරන්නට
විලයට වත් කළ දීලා ගන්නට
කළය සොඳයි මේ ලෙසට පිඹින්නට

අහසට පිඹිනා එරන් කළේයා
පොළොවට පිඹිනා භූමි කළේයා
රන්මසු දහසක් වටින කළේයා
නොබිදින් නෑනෝ මගේ කළේයා

02. ජල ක්‍රීඩා

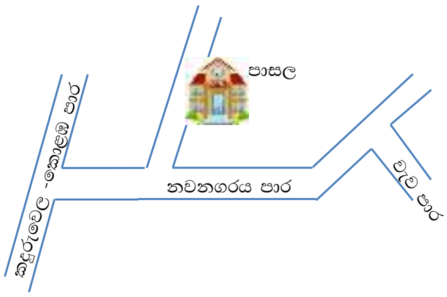
(ජල තරංග ශඬ නැංවීම, ඔරු පැදීම, පිහිනීම, බෝතලයට වතුර පිරවීම, ජල රෝදය කරකැවීම, දියබුං ගැසීම, පිහිනීම)

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

3 ශ්‍රේණිය

ගමනාගමනය

❖ පාසලට සමීප පරිසරයේ ඇති මාර්ග පිළිබඳව හඳුනා ගනිමු.



පාසල සමීපයේ ඇති මාර්ග හඳුනා ගනිමු.

1. ප්‍රධාන මාර්ග
2. තාර පාර
3. බොරළු පාර
4. කොන්ක්‍රීට් පාර
5. දුම්රිය පාර
6. අධිපාර

පාසල අවට ඇති ස්ථාන හඳුනා ගනිමු.

- ➢ පන්සල, කෝවිල, පල්ලිය, මස්ජිදය
- ➢ බස්නැවතුම්පල
- ➢ තැපැල් කාර්යාලය
- ➢ ලංකා බැංකුව
- ➢ ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලය
- ➢ රෝහල

මෙම ස්ථාන අතරින් එකක් තෝරා ගෙන පාසලේ සිට එම ස්ථානයට ළඟා විය හැකි කෙටිම මාර්ගය අඳින්න.

සිසුන් දිනපතා පාසලට පැමිණෙන ආකාරය

- පයින්
- බස්රියෙන්
- පාපැදියෙන්
- යතුරු පැදියෙන්
- ත්‍රීරෝද රථයෙන්
- මෝටර් රථයෙන්
- දුම්රියෙන් (ඇතැම් ප්‍රදේශවල)

❖ පාසලේ සිට තෝරාගත් ස්ථානයකට ගමන් කරන ආකාරය පවසමු.

උදා:- පාසලේ සිට බස් නැවතුම්පලට යන ආකාරය පැවසීම

වමට හැරෙන්න

ඉදිරියට යන්න

ප්‍රධාන මාර්ගයට පිවිස සුදු ඉර දිගේ පාර මාරුවෙන්න

දකුණට හැරෙන්න

ඉදිරියට යන්න

මේ ආකාරයට පාසලේ සිට තෝරාගත් ස්ථානයක් ඇඳ එම ස්ථානයට යන මාර්ග සටහන ලියන්න

පයින් ගමන් කරන්නන් පිළිපැදිය යුතු මාර්ග නීති

1. පාරේ දකුණු පසින් ගමන් කිරීම
2. කහ ඉරි / සුදු ඉරි යොදාගෙන ඇති තැන්වලින් පාර මාරුවීම (පදික මාරුව)
3. පළමුව දකුණත් දෙවනුව වමත් නැවත දකුණුත් ආදී වශයෙන් පාර දෙපස හොඳින් පරික්ෂා කර වාහන නොමැති නම් ඉක්මණින් පාර මාරු වීම

පාරු මාරුවීම පිළිබඳ කවිය පාඩම් කර ගනිමු.

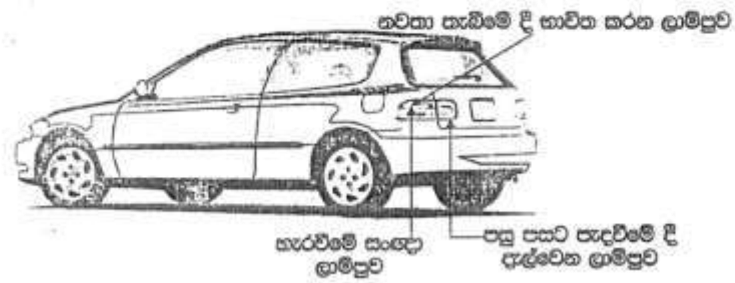
දකුණ බලා වම බලන්න
නැවතත් දකුණ ම බලන්න.
පාරේ වාහනන නැත්නම්
ඉක්මනින් ම මාරු වන්න.

පාරේ ගමන් කරනවිට නොකළ යුතු දේ,

1. රංචු ගැසී පාරේ ගමන් කිරීම.
2. දුරකථන සංවාදවල යෙදෙමින් ගමන් කිරීම.
3. පත්තර බලමින් ගමන් කිරීම.
4. කෙසෙල් ලෙලි පාරේ දැමීම.
5. ඉවතලන අපද්‍රව්‍ය මාර්ගයට විසි කිරීම.
6. සෙල්ලම් කරමින් ගමන් කිරීම.

වාහන වලින් නිකුත් කරන සංඥා

1. ප්‍රධාන ලාම්පු
2. නවතා තැබීමේ දී භාවිතා කරන ලාම්පු
3. තිරිංග ලාම්පු
4. හැරවීමේ ලාම්පු



මාර්ග සංඥා හඳුනා ගනිමු.

පදික මාරුව

වාහන නතර කිරීම තහනම්

නලා හැඬවීම තහනම්

❖ දුම්රිය මාර්ගය හා මහාමාර්ගය අතර වෙනස

දුම්රිය මාර්ගය	මහා මාර්ගය
යකඩ පීලි හා කොන්ක්‍රීට් කණු දමා සකස් කර ඇත.	තාර හෝ කාපට් දමා සකස් කර ඇත.
එක් මං තීරුවකි.	මංතීරු කිහිපයක් ඇත.
එකවර එක් දුම්රියක් පමණක් ගමන් කරයි.	එකවර වාහන බොහෝමයක් ගමන් කරයි.
මාර්ග සලකුණු කිහිපයක් පමණක් ඇත.	මාර්ග සලකුණු බොහෝමයක් ඇත.
පදික මංතීරු නැත.	පදික මංතීරු ඇත.
පයින් ගමන් කිරීම තහනම්	දකුණු පැත්තෙන් පදිකයින්ට ගමන් කළ හැක.
දුම්රි පමණක් ගමන් කරයි.	බොහෝ වාහන වර්ග ගමන් කරයි.

ගොඩබිම, අහසේ, දියේ ගමන් කරන වාහන

ගොඩබිම ගමන් කරන වාහන	අහසේ ගමන් කරන වාහන	දියෙහි ගමන් කරන නහන
බසය, ත්‍රිරෝද රථය, ලොරිය, වෑන් රථය, පා පැදිය, මෝටර් රථය, ජීප් රථය, ට්‍රැක්ටරය	අහස් යානය, හෙලිකොප්ටරය, ජෙට් යානය	නැව, බෝට්ටුව, රුවල් ඔරු, පාරු ඔරුව

පින්තූර අලවන්න.

ගොඩබිම ජලයේ හා අහසේ ගමන් කරන වාහනවල දක්නට ලැබෙන වෙනස්කම්.

කරුණ	ගොඩබිම	ජලයේ	අහසේ
රෝද සංඛ්‍යාව	අනිවාර්යයෙන් රෝද ඇතී වාහනයෙන් වාහනයට රෝද සංඛ්‍යාව වෙනස් වේ.	රෝද නැත	අහස් යානා වල ඉහළට එසවීමට උපකාරීවන කුඩා රෝද කිහිපයක් ඇත
ගමන් කරන මාර්ගය	මහා මාර්ගය හා රේල් පාර	ජල පීඩනය දරාගෙන ගමන් කළ හැකි අයුරින් සකස් කර ඇත.	නයු පීඩනය දරා ගෙන ගමන් කිරීම පිණිස ඉදිරිපස හැඩය උල්කර හා තටු සවිකර ඇත.
භාණ්ඩ හා මගීන් ගෙන යන ආකාරය	මගීන් හා භාණ්ඩ ප්‍රවාහනයට වෙන වෙනම වාහන ඇත.	එකවර විශාල මගීන් හා භාණ්ඩ ප්‍රමාණයක් ප්‍රවාහනය කළ හැකිය.	එකවර මගීන් විශාල ප්‍රමාණයක් ප්‍රවාහනය කරන අතර භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය විශාල වශයෙන් සිදු කරයි.
ප්‍රවේශපත්‍ර නිකුත් කිරීම	ගමන් කරන අතරේ නිකුත් කරයි. දුම්රිය සඳහා කලින් වෙන් කර ගත හැකිය.	කලින් වෙන් කර ගත යුතුයි.	කලින් වෙන් කර ගත යුතුයි.

පොදු වාහන හා පෞද්ගලික වාහන හඳුනා ගැනීම.

පොදු වාහන යනු ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට අඩු මුදලින් ගමන් කල හැකි වාහන වේ.

❖ පොදු වාහනවල ලක්ෂණ

1. විශේෂිත පුද්ගලයින්ට අසුන් වෙන් කර තිබීම.
    - ගැබිණි මාතාවන්ට
    - ආබාධිත පුද්ගලයන්ට
    - පූජ්‍ය පක්ෂයට
2. ආරම්භක ස්ථානයක් අවසාන ස්ථානයක් තිබීම.
3. නියමිත මාර්ගයේ පමණක් ගමන් කරයි.
4. අඩු මුදලකින් ගමන් කළ හැකි වීම.
5. ප්‍රවේශපත්‍රයක් නිකුත් කිරීම.

පොදු වාහන - බසය, දුම්රිය, නැව, අහස් යානය

❖ පොදු වාහනවල ගමන් කිරීමේ දී අප විසින් කල යුතු හා නොකළ යුතු දේවල්

කළ යුතු දේවල්	නොකළ යුතු දේවල්
පේළියක් සෑදී තම වාරය පැමිණි පසු වාහනයට ගැගීම	තල්ලුකරගෙන පෝලිම් පැන වාහනයට නැගීම.
ගමනාගමනයට නියමිත මුදල ගෙවා ප්‍රවේශපත්‍රයක් ලබා ගැනීම	ප්‍රවේශපත්‍ර ලබා නොගැනීම
අසුන් විනාශ නොකර සිටීම	අසුන් විනාශ කිරීම
ඉවතලන දේවල් වෙන වෙනම බෑගයකට දමා ගැනීම	ආහාර දවටන බසය තුළ හා බසයෙන් පිටතට විසි කිරීම
වෙන්කර ඇති ආසන අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයින් දුටු විට පරිත්‍යාග කිරීම.	එවැනි අය දුටු විට අහකබලාගෙන හෝ නිදි ලෙස සිටීම
සංවරව අසුනේ ගමන් කිරීම.	ජනේලයෙන් පිටත හිස අත දැමීම. පා පුවරුවේ ගමන් කිරීම
	සොරකම් කිරීම

වාහන භාවිතයේ දී සිදුකරන අයහපත් හැසිරීම

- ❖ වාහනයේ නලාව අධික ශබ්දයෙන් හැඬවීම
- ❖ අහිතකර දුම් පරිසරයට මුදා හැරීම
- ❖ තමාට නියමිත මංතීරුවේ ගමන් නොකිරීම
- ❖ පදිකයන්ට අනතුරු වන ආකාරයෙන් වාහන හැසිරීම
- ❖ තමාට, වාහනයේ ගමන්කරන මගීන්ට පාරේ ගමන් කරන වෙනත් වාහනවලට හා අනතුරු සිදුවිය හැකි ආකාරයෙන් අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම.

ගමනාගමනයට යොදා ගන්නා වාහනයක ආකෘතියක් සාදන්න.

චිත්‍රයට නගන්න.

මේ සඳහා රබර් ඇට, සෙල්ලම් බඩුවලින් කැඩීබිඳී ගිය රෝද, හිස් පෙට්ටි, පෑන් බට, වර්ණ කඩදාසි හා ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම දෙයක් සපයා ගන්න

සාදන ලද ආකෘතිය අඳින්න.

වාහන පිළිබඳ කවි ගී

උදෑසන ම පොඩි අපි දිව යනවා
කොහේ ද සැඟවී එළියට එනවා
උදේ පාන්දර පාසල් යන්නට
බසයක් ඇවිදින් කතා කරනවා

මේ පොඩි බස්රිය ඔබේ ය සිතලා
කුරුටු ගෑම හොඳ නෑ ඉරි ඇඳලා
අසුන් කඩා බිඳ දමා නොයන්නේ
අපේය මේ බස් රිය රැක ගන්නේ

දෙබර මුළක් ගල් වැදී සැලෙන සේ
එපා පුංචි ළමයිනි පොර කන්නට
පේළි ගැසී බසයට නැඟ ගත් විට
මුතු ඇමුණුව වාගේ මුතු පොටකට

පද රචනය - ගාමිණී විජේතුංග

කළුමාමගෙ බයිසිකලෙ
ට්‍රිලිං ට්‍රිලිං ට්‍රිලිං

කළු මාමා දර අදිනවා
බයිසිකලේ හති අරිනවා
රත්තිගෙ කිරි ටික අරගෙන
කළුමාමා කිරි බෙදනවා

කළුමාමගෙ බයිසිකලේ
ට්‍රිලිං ට්‍රිලිං ට්‍රිලිං

පද රචනය - ජයන්තිමාලා ධර්මලතා

අතින් අත බැඳ පෙළ
නොයන් මං මාවත්වල
නැතින් තැන කඩවල
නොයන් කරුණක් නැති ව කිසි කළ
පාරෙ යන එන විට
අයින් වීමෙන් දකුණට
දුවපැන දඟ නොකොට
ගමන් කළ යුතු ය කි හැම විට

සිරිත් මල්දම

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ සෙමෙන් දිවීම, කණ්ඩායම් දිවීම, ඇවිදිම හා හැරීම යන හැකියාවන් මින් සංවර්ධනය වේ.
- ❖ කොටුවක් තුළ ළමයින් නිදහසේ දුවයි.
- ❖ ගුරුතුමිය කොටුව මැද සිට යම් සංඛ්‍යාවක් පවසන විට එම සංඛ්‍යාවට ගැලපෙන ආකාරයේ පෙට්ටි සංඛ්‍යාවක් සහිත කෝච්චියක් සිසුන් විසින් සාදා ගත යුතුයි.
- ❖ කෝච්චි පෙට්ටියට සම්බන්ධ විය නොහැකි සිසුන් කොටුවේ රේඛාවේ සිටිය යුතුයි.

මෙම ක්‍රීඩාව අඳින්න.

විවිධ ගමන් විලාස

- ➢ සාමාන්‍ය ගමන
- ➢ හිමින් යාම.
- ➢ හයියෙන් යාම.
- ➢ කකුලේ ආබාධයක් සහිත අවස්ථාවලදී ඇවිද යාම.
- ➢ යටි පතුලේ යමක් ඇනුණ අවස්ථාවකදී ඇවිද යාම.
- ➢ එළිමහනේ ඉඩකඩ ඇති පරිසරයක සතුටු සාමිචියේ යෙදෙමින් නිදහසේ ගමන් කිරීම

මෙම ගමන් විලාස අනුව ගමන් කරන්න.
ඔබට කැමති ගමන් විලාසයක් අඳින්න.

03 ශ්‍රේණිය

ගෙවත්ත

❖ ගෙවත්තක දැකිය හැකි අංග හා ඒවායින් ලබාගත් ප්‍රයෝජන

- වැට - ගෙවත්ත ආරක්ෂා කිරීම.
- ගේට්ටුව - ගෙවත්ත ආරක්ෂා කිරීම.
- ළිඳ - වගාවන්ට ජලය දැමීම.
- අඩිපාර - ගෙවත්තට යාමට.
- කාණුව - වතුර බැස යාමට.
- මල් පාත්තිය - අලංකාරය සඳහා
- එළවළු පාත්ති - ආහාර සඳහා
- පලතුරු ගස් - ආහාර සඳහා
- ඖෂධ පැළෑටි - බෙහෙත් සඳහා
- පලා වර්ග - ආහාරය සඳහා
- කොම්පෝස්ට් පොහොර - ගෙවත්තට අවශ්‍ය පොහොර ලබා ගැනීම සඳහා
- ජල නළ- ගෙවත්තට අවශ්‍ය ජලය ලබා ගැනීම.

❖ ගෙවත්තේ අංග ක්‍රමානුකූලව පිහිටා තිබීමේ වැදගත්කම

- එම දේවල්වලින් ප්‍රයෝජන ගැනීමේ දී වඩා පහසු බවක් ඇති වීම
- ක්‍රමවත් බව තුළ ගෙවත්ත වඩා සුන්දර වීම.
- පිළිවෙළ සුන්දරත්වය මඟින් සිතට සැනසීමක් ගෙන දීම.
- ක්‍රමවත්ව තිබීම මඟින් නඩත්තු කිරීම පහසු වීම.
- ගෙවත්තට ආරක්ෂාව ලැබීම.
- අස්වැන්න නෙළා ගැනීම පහසු වීම.

❖ ගෙවත්ත පිළිවෙළට සකස් කිරීමට කළ යුතු දේවල්

- අක්‍රමවත් ලෙස සැකසූ පාත්ති ක්‍රමවත්ව සකස් කිරීම.
- පාත්ති එකිනෙක වෙන් කිරීමට වැට බැඳීම.
- අවශ්‍ය ස්ථානවලට පිඩැලි ඇල්ලීම.
- කාණු පද්ධතිය ක්‍රමවත්ව සකස් කිරීම.
- එළවළු, පලා පාත්ති ශාක වර්ධනය වන ආකාරය අනුව ස්ථානගත කිරීම.
- මල් වර්ග ක්‍රමවත්ව සිටුවීම.

ගෙවත්තක් නිරීක්ෂණය කර පහත කරුණු සඳහා තොරතුරු රැස් කරන්න.

➢ **වගා කර තිබෙන ආකාරය**

<u>පාත්ති වල වගාකර ඇති බෝග</u>

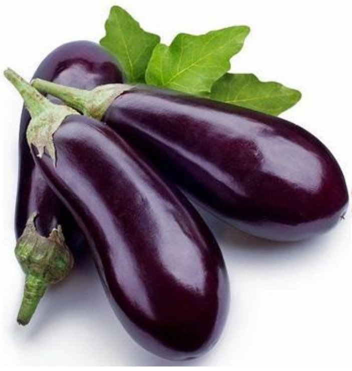
- ✶ මිරිස්
- ✶ බටු
- ✶ ලූණු
- ✶ රාබු
- ✶ මාළුමිරිස්
- ✶ තක්කාලි
- ✶ බීට්
- ✶ නෝකෝල්

ආදේශ බඳුන්වල වගා කර ඇති බෝග

* මිරිස්
* තක්කාලි
* බටු
* බණ්ඩක්කා
* මාළු මිරිස්
* තම්පලා
* ගොටුකොළ
* නිවිති

❖ වගාකර තිබෙන බෝග

එළවළු වර්ග	පලතුරු වර්ග	පලා වර්ග	අල වර්ග	ඖෂධ වර්ග
බටු	අඹ	ගොටුකොළ	බතල	කෝමාරිකා
වට්ටක්කා	කෙසෙල්	මුකුණුවැන්න	මඤ්ඤොක්කා	කොහොඹ
කැකිරි	කජු	කංකුං	කිරි අල	කරපිංචා
පිපිඤ්ඤා	දොඩම්	සාරණ	හිඟුරල	හාතවාරියා
බෝංචි	වෙරළු	තම්පලා	කිඩාරම්	කීකිරිඳිය
මෑ කරල්	ජම්බු	අඟුණ	වැල් අල	රසකිඳ
බීට්	ගස්ලබු	කිරිහැන්ද		පෙනෙල
ගෝවා	පේර			
බණ්ඩක්කා	උගුරැස්ස			
වැටකොළු	අන්නාසි			

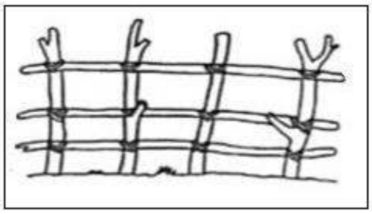


❖ ජලය සපයන ආකාරය

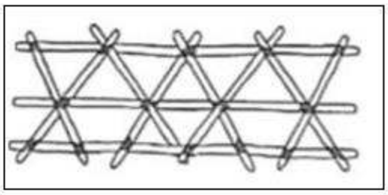
- කාණු පද්ධතියක් මඟින් ජලය ගලා යාමට සැලැස්වීම.
- බාල්දි වැනි බඳුන්වලින් රැගෙන ගොස් පැළවලට වත් කිරීම.
- විසිරී යන ආකාරයට ජලය උපකරණයක් මඟින් පැළවලට සැපයීම. (විසිරි ජල සම්පාදනය)
- දිගු ප්ලාස්ටික් බටයක් හෝ පොලිතීන් උරවල පැළය ආසන්නයේ සිදුරක් විද බිඳුව බිඳුව ජලය ලැබීමට සැලැස්වීම. (බිඳිති ජල සම්පාදනය)

❖ ආරක්ෂාව සපයා ඇති ආකාරය

- සාමාන්‍ය පැළ ඉණිවැට



- විකර්ණ සහිත පැළ ඉණි වැට

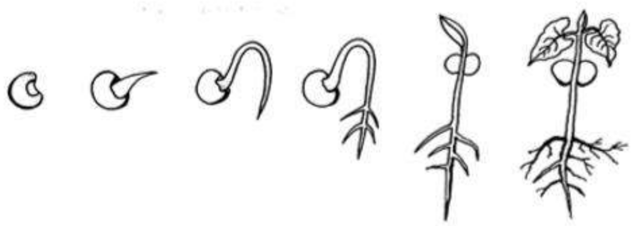


❖ බීජයක් පැළවෙන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරමු.

- පැහැදිලි ව පෙනෙන බිත්ති සහිත විනිවිද පෙනෙන කට ලොකු වීදුරු බෝතලයක් සපයා ගන්න (ප්ලාස්ටික් බෝතල්)
- එම බඳුන්වලට පුළුන් පුරවා ඒවාට මුං /බෝංචි හෝ මෑ බීජ කිහිපයක් දමන්න.
- පුළුන් තෙමෙන පරිදි ජලය ස්වල්පයක් ඒ මත ඉසින්න.
- මුං ඇට පැළවෙන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න.

පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- මුලින් ම දක්නට ලැබෙන කොටස
- මුල් ඇදෙන ආකාරය
- මුල් වැඩෙන දිශාව
- කඳ දික්වන ආකාරය
- කඳ වැඩෙන දිශාව
- පත්‍ර හටගන්නා ආකාරය
- එක් එක් කොටසේ පාට වෙනස් වන ආකාරය



❖ ගෙවත්තේ වගා කිරීමට පැළ ලබා ගන්නා ආකාරය

1. බීජ සිටුවා පැළ ලබාගන්නා බෝග

- වට්ටක්කා
- ඉරිඟු
- මෑ කරල්
- කැකිරි
- බණ්ඩක්කා
- කව්පි
- බොංචි
- පිපිඤ්ඤා

2. තවාන්වලින් පැළ ලබා ගන්නා බෝග

- තක්කාලි
- රාබු
- බීට්
- ලූණු
- ගෝවා
- මිරිස්
- නෝකෝල්
- මාළු මිරිස්
- බටු
- කැරට්

3. දඬු සිටවා පැළ ලබාගත් බෝග

- කංකුං
- ගම්මිරිස්
- මඤ්ඤොක්කා
- බතල
- කොහිල
- උක්
- තේ
- ක්‍රොටන්
- නිවිති
- බුලත්

4. අල කැබලි සිටුවන බෝග වර්ග

- අර්තාපල්
- කීඩාරම්
- කිරිඅල
- ඉඟුරු
- කහ
- කටු අල

5. ශාක පත්‍ර මුල් අද්දවා පැළ ලබා ගන්නා බෝග

- අක්කපාන
- බිගෝනියා
- කඩුපුල්
- නියඳ
- පෙපරෝමියා
- මානෙල්

6. මොටෙයියන් මඟින් පැළ ලබා ගත හැකි ශාක

- අන්නාසි
- කෙසෙල්
- බාබන්ඩේසියා
- ඇන්තූරියම්
- එනසාල්
- කැනාස්

7. ගෙඩි සිටුවා පැළ ලබාගත හැකි බෝග

- පොල්
- පුවක්
- චව් චව්

❖ දඬු සිටුවා පැළ ලබා ගැනීම පිළිබඳ පරීක්ෂණය

- ගෙවතු වගාවේ දී පැළ සිටුවීමට ගන්නා වගා කවර 10ක්, සෙ.මී.15 පමණ උසකින් යුක්ත වන සේ සකසා ගන්න.
- හොඳින් දිරාපත් වූ කාබනික පොහොර, වැලි, පස් සමාන ප්‍රමාණයෙන් ගෙන සකස් කරගත් මිශ්‍රණයක් කවරවලට සමාන ප්‍රමාණයෙන් දමන්න
- මේ ආකාරයට සකස් කරගත් සෑම කවරයකම කංකුං දණ්ඩ බැගින් සිටු වන්න
- කවරවලට ප්‍රමාණවත් තරමට ජලය ඉස ඒවා නොසෙල්වෙන සේ යම් ස්ථානයක දින 3ක් හෝ 4ක් හෝ තබන්න.
- එම කාලය තුළ දිනපතා සෑම කවරයකට ම ජලය සමාන ප්‍රමාණයෙන් සපයන්න.
- දින තුනකින් හෝ හතරකින් හෝ පසු බඳුන් අතරින් එක් බඳුනක ඉටි කවරය පරිස්සමින් කපා ඉවත් කර එහි ඇති දණ්ඩේ පස් මුල් නොකැඩෙන සේ පරිස්සමින් ඉවත් කර ගන්න.
- දඬුවේ පස්වල යටට තිබූ කොටසේ වෙනස්කම් අවධානය යොමු කරන්න.
- මේ ආකාරයකට දින 3කට වරක් එක් කවරය බැගින් නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ඒ අනුව ඇතැම් භෝග දඬු වශයෙන් සිටුවිය හැකි ය

❖ තවාන් පැළ ලබාගත හැකි ගැනීම පිළිබඳ පරීක්ෂණය

- තවාන් දැමීම සඳහා බඳුනක් හෝ කුඩා බිම් කොටසක් හෝ මතුපිට පස්, වැලි හා හොඳින් දිරාපත් වූ කාබනික පොහොර (කොම්පෝස්ට්) සමාන ප්‍රමාණවලින් මිශ්‍ර කරගෙන සකස් කරගන්න.
- එයට ඉක්මනින් පැළ වෙන මිරිස්, කුඩලු, දාස්පෙතියා වැනි ඇට වර්ගයක් දමන්න.
- ප්‍රමාණවත් තරමින් ජලය යොදන්න.
- බිම සකස් කර ගන්නා තවාන හෝ බඳුනේ සකස් කර ගන්නා තවාන හෝ හොඳින් ජලය බැසයන ආකාරයෙන් සකස් කර ගත යුතු ය.
- දිනපතා බීජවල සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්න
- පැළ ප්‍රමාණවත් තරමින් වර්ධනය වූ පසු ඒවායේ මුල් නොකැඩෙන සේ පරිස්සමින් ගලවා පාසල් වත්තේ සකසා ගත් සුදුසු ස්ථානයක/වගා බඳුන්වල සිටුවන්න.
- සිටවූ පැළ සඳහා සාත්තු කිරීම

❖ ගෙවත්තක ආකෘතියක් හදමු.

ඉවතලන ද්‍රව්‍ය භාවිත කර ගෙවත්තක ආකෘතියක් හදන්න.

❖ ගෙවත්තක වැදගත් කම

- නැවුම් එළවළු පලතුරු ලැබීම
- රසායනික ද්‍රව්‍ය නොයෙදූ එළවළු පලතුරු ලැබීම
- ආර්ථික වාසි ලැබීම
- වියදම් අවම වීම
- කාලය ඉතුරු වීම
- විවේකය ප්‍රයෝජනවත්ව යෙදීමට හැකි වීම
- අලංකාරය

ගෙවත්තක් ඇති වැදගත් කම පිළිබඳ කවි ගී ගීත ගායනා කරමු.

අහස පුරා වලාකුළක්
පරිසරය ම අඳුරු කරයි
සුළං හමයි ගස් පෙරළෙයි
වැස්සක පෙර ලකුණු ගෙනෙයි

අම්මා හණික ගෙදරට එයි
වේළුණු රෙදි අරගෙන එයි
කපුටුහාමි කරවු කරයි
හැම දෙනාට පුවත කියයි

කුරුල්ලෝ ද කෑදලි කරා
ඉක්මනට ම පියඹා යති
ගසින් ගසට පැන පැන යන
වඳුරුහාමි බියෙන් සිටියි

විදුලි කොටයි හෙණ හඬ දෙයි
වැස්සක් කඩා හැලෙයි
අපේ මිදුලේ වතුර පිරෙයි
පුංචි වැවක සිරිය ගෙනෙයි

ගීත ගායනා කරමු.

මොනවද මුත්තේ මොක ද කරන්නේ
මොකට ද ඔබ ඔය බිම හාරන්නේ

ඔබටත් ළමයෝ නො පෙනෙති නො සිතමි
අඹ ඇටයක් සිටුවන්නට හාරමි

දුක සේ සිටුවා අඹ ඇටයක් අද
එක අඹයක් වත් කන්ට ලැබේවි ද

මම ළමයෝ මින් අඹයක් නො පතමි
යුතුකම පමණක් ඉටු කොට තබනෙමි

තමන්ට නොලැබෙන දෙයකින් ලෝකෙට
කරන්ට හැකි දේ නො ම තේරේ මට

පුදුම යි ළමයෝ උඹෙ ඔය අදහස
හැදුණොත් ඔහොමට උඹට ම වෙයි දොස

පෙර උන් අය සිටවූ අඹගස්වල
පලයෙන් අපි කවුරුත් ලබනෙමු පල

අපෙන් පසු ව එන අයටත් පල එම
ලැබෙන්ට සැලසුම අපගේ යුතුකම

මේ යුතුකම හොඳ හැටි දැන ගත්තෙමි
ආයුබොවන් මුත්තේ මම යන්නෙමි

පද මාලාව - ටිබෙට් එස්. මහින්ද
හිමි ගායනය : රෝහණ වීරසිංහ, අනූෂා නානායක්කාර

ක්‍රීඩා කරමු.

- ප්ලාස්ටික් කළ කිහිපයක්/සමාන ප්‍රමාණයේ හිස් පෙට්ටි කිහිපයක් හා තරමක් විශාල බෝලයක් සපයා ගන්න. (10ක් පමණ)
- ඒවායේ එළවළු හෝ පලතුරුවල හෝ රූප එකක එක් රූපයක් බැගින් ඇඳ ගන්න. නොඑසේ නම් අලවා ගන්න.
- මෙසේ සකස් කර ගත් කළ/පෙට්ටි එළිමහනේ සුදුසු ස්ථානයක වැලක් ආකාරයෙන් සිසුන්ගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයෙන් එල්ලන්න.
- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් දෙක පේළි දෙකක් ආකාරයට එම කළ එල්ලා ඇති ස්ථානයට තරමක් දුරින් සිටගැනීමට සළස්වන්න.
- සිසු කණ්ඩායම් දෙක් හා ඊ වශයෙන් නම් කරන්න.
- කණ්ඩායමේ සිටින පළමු සිසුවා ඊ කණ්ඩායමේ සිටි පළමු සිසුවාට එල්ලා ඇති කළයක/ පෙට්ටියක දැක්වෙන පලතුරක හෝ එළවළුවක හෝ නම ප්‍රකාශ කළ යුතු වේ.
- ඒ අනුව ඊ කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා අදාළ රූපය සහිත කළයට/පෙට්ටියට බෝලයෙන් ගැසිය යුතු ය.
- පහර නිවැරදි ව එල්ල කළහොත් ඊ කණ්ඩායමට ලකුණක් හිමි වේ.
- පසුව ඊ කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවා පෙර කණ්ඩායමේ සිසුවා ක්‍රියා කළ ආකාරයෙන් ආහාර වර්ගයක නමක්' කණ්ඩායමේ පළමු සිසුවාට ප්‍රකාශ කළ යුතු අතර ඔහු/ඇය නිවැරදි ව අදාළ කළයට/පෙට්ටියට බෝලයෙන් ගැසිය යුතු ය.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙකේ ම සියලු සිසුන්ට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

වැඩ පහසුකිරීමේ මං

❖ ක්‍රියාකාරකම් 01

- ➢ A_4 කොළයක වෘත්ත දෙකක් ඇඳගෙන එහි එක රවුමක් අතින් ඉරා වෘත්තයක් ලබා ගැනීම හා අනෙක් වෘත්තය කතුරකින් කපා ගන්න.

- ➢ එම වෘත්ත දෙක සසඳන්න.

- ➢ වඩා ක්‍රමානුකූලව හා පහසුවෙන් වෘත්තය ලබා ගැනිමට හැකි වූයේ අතින් ඉරා ගැනීමෙන් ද? කතුරකින් ඉරා ගැනීමෙන් දැයි බලන්න.

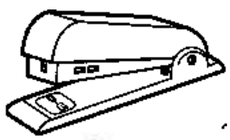
- ➢ **කතුරකින් කපා ගැනීමෙන් බව ඔබට පෙනෙයි.**

> වැඩ පහසුකර ගැනීම සඳහා උපකරණ භාවිතා කරයි.

අභ්‍යාසය 01

පන්ති කාමරයේ භාවිතා කරන උපකරණ හා එහි ප්‍රයෝජන ලියන්න.

01. ස්ටෙප්ලරය :- කොළ කිහිපයක් එකට අමුණා ගැනීමට
02. පන්චරය (සිදුරු විදිනය) :- කොළයක් සිදුරු කර ගැනීමට
03. කතුර :- කොළයක් කපා ගැනීම
04. ඔරලෝසුව :- වේලාව බලා ගැනීම
05. ළමා මේසය :- පොත් තබා ගැනීම
06. පුටුව :- ඉඳ ගැනීමට
07. කළු ලෑල්ල :- අකුරු ලිවීම
08. අල්මාරිය :- පොත් දැමීමට
09. කොස්ස :- අතුගෑමට
10. පැන්සල :- අකුරු ලිවීමට



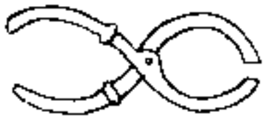
අතීතයේ දී වැඩ පහසු කර ගැනීමට සතුන් යොදාගත් අවස්ථා

1. ගවයා :- කුඹුරු වැඩට හා සෙක්කුවේ බැඳීමට, කරත්තේ යාමට. වැව් අමුණු බැඳීමට
2. අලි ඇතුන් :- කොටන් ඇදීමට, පෙරහැරේ යාමට
3. බූරුවා :- තවලම් යාමට
4. අශ්වයන් :- යුධ කටයුතු සඳහා
5. පක්ෂීන් :- පණිවිඩ යැවීම
6. බල්ලා :- නිවෙස් ආරක්ෂා කර දීම

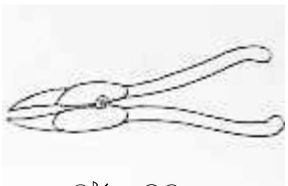
වැඩ පහසුකර ගැනීමට භාවිතා කරන උපකරණ

අඬුව

- අඬු වර්ග කිහිපයක් ඇත.
  කටර් අඬුව, ඩැහි අඬුව, දඬු අඬුව
- අඬුව මඟින් යමක් අල්ලා ගැනීමට හා
  කම්බි, වයර් වැනි දේ කපා ගැනීමට හැකි වේ.



ඩැහි අඬුව



කටර් අඬුව

දඬු අඬුව

ඉස්කුරුප්පු නියන

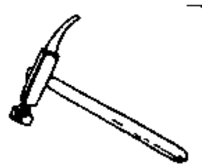
- ඉස්කුරුප්පු නියන් වර්ග කිහිපයකි.
  සාමාන්‍ය ඉස්කුරුප්පු නියන
  මල් ඉස්කුරුප්පු නියන
  පරීක්ෂකය (ටෙස්ටරය)

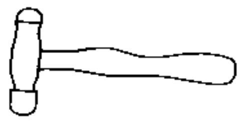
ලැබෙන ප්‍රයෝජන

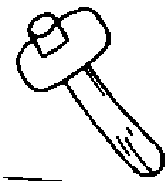
- සාමාන්‍ය ඉස්කරුප්පු නියන සාමාන්‍ය ඉස්කුරුප්පු ඇණ ගැලවීම හා සවි කිරීම සඳහා යොදා ගැනේ
- මල් ඉස්කුරුප්පු නියන මගින් 4 බෙදුන කානු සහිත ඉස්කුරුප්පු ඇණ සවි කිරිම හා ගැලවීම සිදුකරනු ලබයි.
- පරීක්ෂකය (ටෙස්ටරය) යම් ස්ථානයක විදුලිය තිබේදැයි පර්ෂා කිරීම සඳහා යොදා ගනු ලබයි.

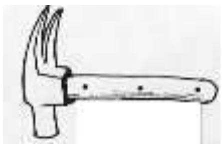
මිටිය

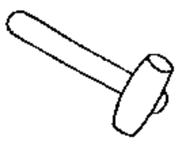
- මිටි වර්ග කිහිපයකි.
  - අඬු මිටිය
  - ටැග් මිටිය
  - ගල් මිටිය
  - රබර් මිටිය
  - බෝල මිටිය


ටැග් මිටිය


ගල් මිටිය

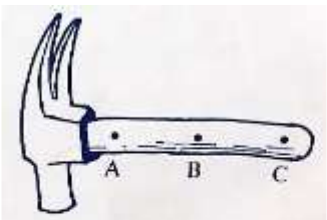

රබර් මිටිය


අඬු මිටිය


බෝල මිටිය

ලැබෙන ප්‍රයෝජන

- ටින්ටස් ඇණ හා කුඩා ඇණ වර්ග ගැසීමට හා ගැලවීමට
- කුඩා කළුගල් කඩා ගැනීමට
- පළුදු විමකින් තොරව තහඩු ආදී දේ හැඩ කොට නවා තළා ගැනීමට



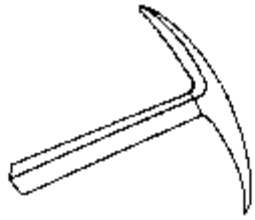
කාර්යයක් කිරීමේ දී A හා C ස්ථාන වලින් අල්ලීමට වඩා B ස්ථානයෙන් අල්ලා ගැනීමේදී එම කාර්ය කිරීම වඩාත් පහසු වේ.

අභ්‍යාසය 02

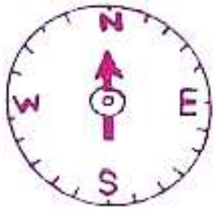
ඔබ විසින් අවට ඇති වැඩබිමක් නරඹා එහි වැඩ පහසු කර ගැනීමට භාවිත උපකරණ , ඒවා ක්‍රියාත්මක කරන ආකරය, ඒවා සැකසි ඇති ආකාරය, නිෂ්පාදනය කර ඇති ද්‍රව්‍ය වැනි දේ පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් නිරීක්ෂණය කරන්න.

එහි ඇති උපකරණ ඇද නම් කර එම උපකරණ මගින් ඇති ප්‍රයෝජනය ලියා දක්වන්න.

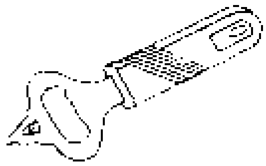
දෛනික කටයුතු වලදී වැඩ පහසුකර ගැනීමට භාවිතා කරන උපකරණ



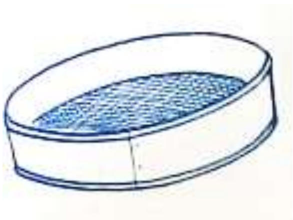
පිකැසය
තද පොළොව හැරීමට



මාලිමාව
දිශාවන් නිවැරදිව සොයා ගැනීමට

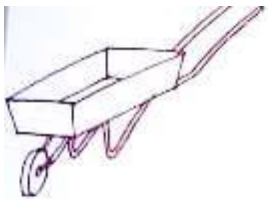


මූඩි අරිනය මූඩියක් විවෘත කර ගැනීමට



පෙනේරය
පිටි හලා ගැනීමට

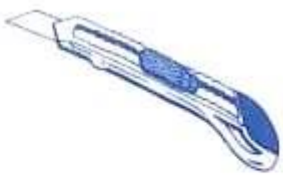
ටින් කටරය
ටින් එකක් විවෘත කර ගැනීමට



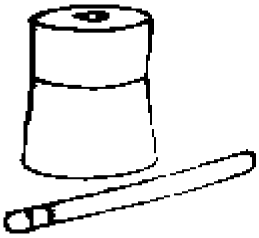
විල් බැරෝව

පොල් උල
පොල් ලෙලි ගැසීමට

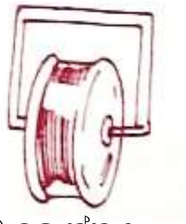
බ්ලෙන්ඩරය
ධාන්‍ය කොටා ගැනීමට



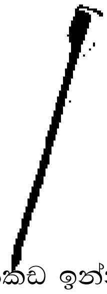
කඩදාසි කපන පිහිය
(පෙපර් කටර්)



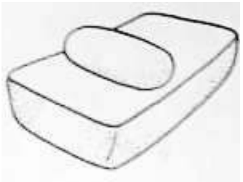
වංගෙඩිය හා මොල් ගහ
යමක් කොටා ගැනීමට



බොලොක්කය
වතුරු ඇද ගැනීමට



යකඩ ඉන්න
පෙළොවේ වලක් හාරා
ගැනීමට

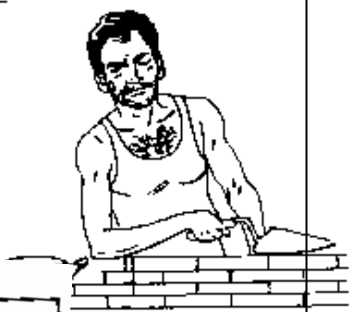


මිරිස් ගල
යමක් අඹරා ගැනීමට

ගිරය
පුවත් කැපීමට

ඉදි කටුව රෙදි කැබලි 2ක්
මූට්ටු කිරීමට

පෙදරේරු කර්මාන්තය



ලෙවලය (ගෙබිම තිරස් බව
පවත්වා ගැනීම)

මනිස් ලෑල්ල
(බිත්තියේ හුණු
කොලොප්පු
තැවරීම

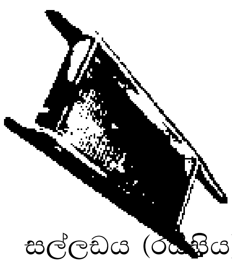
මට්ටම් ලීය
(බිත්තියේ
සමතල බව
පවත්වා
ගැනීමට)

ලඹ කැටය
(බිත්තයේ සිරස්
බව පවත්වා
ගැනීම

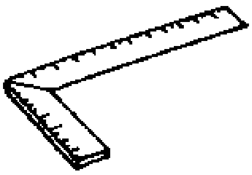
සවල (බදාම
මිශ්‍ර කිරිමට)

මේසන් හැන්ද
(බිත්තියේ බදාම
තැවරීම

තාච්චිය (බදාම
ගෙන යාම

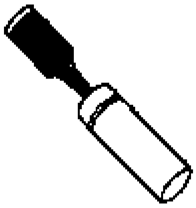


සල්ලඩය (රෑසිය)
(වැලි වල ඇති
ගල් කැට ඉවත්
කර ගැනීම)

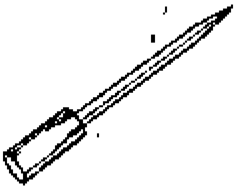


මුලු මට්ට
ම මුලු මනාව
පවත්වා ගැනීමට

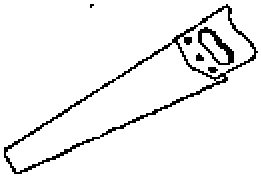
වඩු කර්මාන්තය



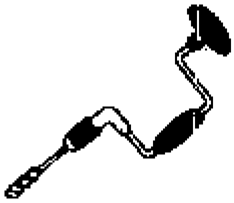
නියන (ලියක සිදුරක් සාදා ගැනීම)



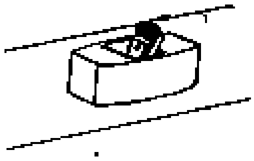
ඇලිස් කටුව (ලීයක කුඩා සිදුරක් සාදා ගැනීම)



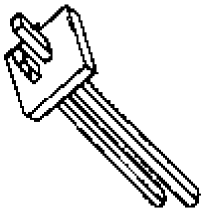
අත් කියත කර (ලී ඉරීමට)



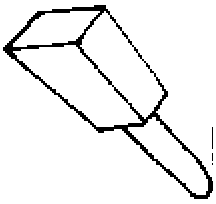
බුරුමය ලීයක සිදුරක් විද ගැනීම)



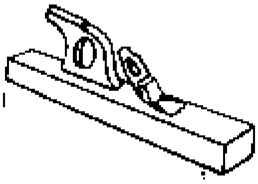
කැටයත්ත ලීයක් සුමට කර ගැනීම)



වරක්කලය) (ලීමතුපිටක රේඛාවක් ලකුණු කර ගැනීම)

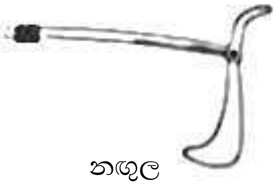


අතකොලුව (නියනට තට්ටු කිරීමට)



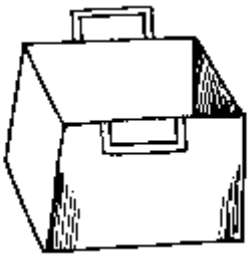
යතු කැටය (ලියක් සුමට කර ගැනීම)

කෘෂි කර්මාන්තය

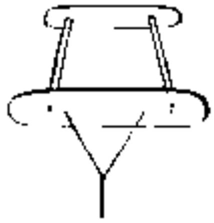


නගුල සී සෑමට

උදැල්ල කුඹුර කෙටීම, මඩ තැබීම



වී බුසල වී මැනීම



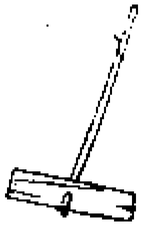
පෝරුව
මඩ මට්ටම් කිරීම

කුල්ල (යතුර)
වීවල ඇති දූවිලි
ඉවත් කිරීම

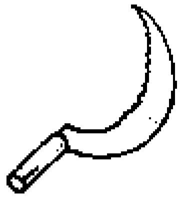
මුල්ලුව
පසු බුරුල් කිරීමට

රේක්කය
රොඩු එකතු
කිරීමට

උකුණු ගස
මැඩුවන් දැමීම
සඳහා



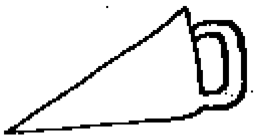
අත් පෝරුව
මඩ මට්ටම් කිරීම



දෑ කැත්ත
ගොයම් කැපීමට

ධීවර කර්මාන්තය

අතංගුව
මාළු ඇල්ලීමට



දියාලුව
ඔරුවට එන වතුර
ඉවත් කිරීමට

ඉරටිය
මාළු ඇල්ලීමට

විසි දැල
මාළු ඇල්ලීමට

බිලි පිත්ත
මාළු ඇල්ලීමට

මා දැල
විශාල වශයෙන්
මාළු ඇල්ලීමට

ඔරුව
මාළු ඇල්ලීමට
යාමට

අභ්‍යාසය 03

ඔබ විසින් වැඩ පහසු කර ගැනීම සඳහා නිවසේ දී භාවිත කරන උපකරණයක්, යන්ත්‍රයක් හෝ භාණ්ඩක් ඇඳින්න.

එහි ආකෘතියක් නිර්මාණය කරන්න

උදා :- කාඩ්බෝඩ්, රිජිෆෝම්, ලී කැබලි හිස් පෙට්ටි වැනි ඉවත දමන දෑ යොදා ගත හැක.

අභ්‍යාසය 04

නිවසේ වැඩපහසු කිරීමට යොදාගන්නා පහත උපකරණවලින් ඇති ප්‍රයෝජන ලියන්න.

- ❖ බ්ලෙන්ඩරය
- ❖ මහන මැෂිම
- ❖ ග්‍රයින්ඩරය
- ❖ විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය
- ❖ රෙදි සෝදන මැෂිම

ක්‍රියාකාරකම

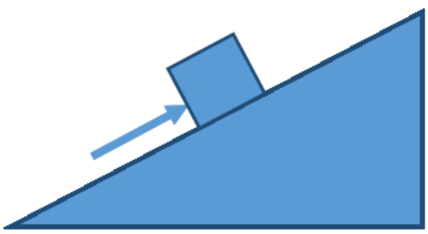
යම් භාණ්ඩක් පොළොව මත තල්ලු කිරිම හෝ ඇදීම හෝ සිදු කළ අවස්ථා පිළිබඳව සිහිපත් කරන්න.

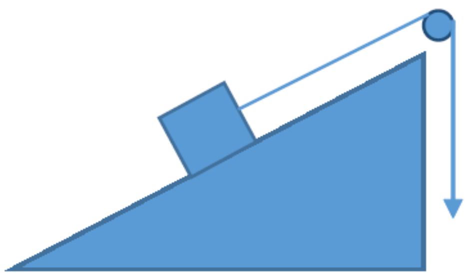
- ➢ රළු පොළොවක් මත තල්ලු කළ හෝ ඇදීම සිදුකළ හෝ අවස්ථාවක්
- ➢ සුමට පොළොවක් මත තල්ලු කළ හෝ ඇදීම සිදුකළ අවස්ථාවක්

සුමට පොළොව

රළු පොළොව

- ➢ වඩාත් පහසුවෙන් තල්ලු කිරිම හෝ ඇදීම සිදුකළ හැකි වූයේ කුමන අවස්ථාවේ දැයි බලන්න.
- ➢ එම භාණ්ඩයම ආනත තලයක ඉහළට තල්ලු කිරීමට යොමු වන්න.

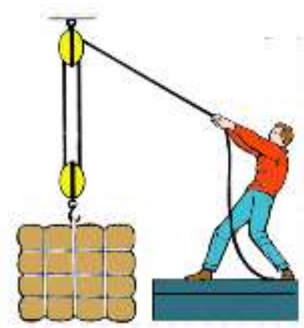




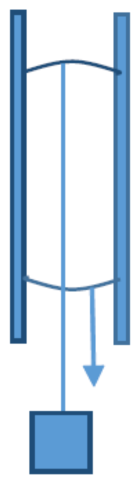
ආනත තලයක ඉහළට තල්ලු කිරීමේ දී සිදුවන අපහසුතා මගහරවා ගැනීමට කප්පි යොදා ගත හැකිය

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී කප්පි යොදා ගන්නා අවස්ථා

- ළිඳකින් වතුර ඇදීමේදී
- ළිං කැපීමේ දී පසු ඉවත් කිරිමට
- පතල් කර්මාන්තයේ දී පස් ඉවතට ගැනීමට
- පෙදරේරු කර්මාන්තයේ දී ඉහළ මහල්වලට අමුද්‍රව්‍ය ගැනීමට
- වරායේ බඩු බාන අවස්ථාවලදී



සරල කප්පියක් සාදා ගනිමු.



1. ප්ලාස්ටික් බොතලයක මූඩියක් (හැඩයෙන් ඊට සමාන දෙයක්) මැදින් සිදුරු කර ගන්න.

2. ප්ලාස්ටික් මූඩියට ප්‍රමාණයෙන් තරමක් විශාල වූ වෘත්තාකාර කාඩ්බෝඩ් කැබලි දෙකක් මුඩියේ දෙපසින් අටවා ගන්න. එම වෘත්ත දෙක ද මැදින් සිදුරු කර ගන්න.

3. සිදුර තුළින් දණ්ඩක් කූරක් ඇතුළු කරන්න.

4. සුදුසු ශක්තිමත් නූල් වර්ගයක් යොදා ගනිමින් භාරයක් එසවීමට කප්පිය යොදා ගත හැකිය.

අභ්‍යාසය 05

නිවසේ දෛනික කටයුතු සිදු කරන ආකාරය දක්වෙන කාල සටහනක් සකස් කරන්න.

❖ කාලසටහනකට අනුව දෛනික කාර්යයන් සිදු කිරිමෙන් එම කාර්යයන් වඩාත් පහසුවෙන් හා ඵලදායි ව සිදු කරගත හැකිය.

ක්‍රියාකාරකම

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් පන්ති කාමරය තුළ ප්‍රදර්ශනයක් පැවැත්වීම සඳහා කළ යුතු කාර්යයන් අනුපිළිවෙලින් ලියමු.

1. ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම.
2. සාදාගත් භාණ්ඩ රැස්කර ගැනීම
3. පන්ති කාමරය සකස්කර ගැනීම
4. සකස්කර ගත් භාණ්ඩ පන්ති කාමරය තුළ ගැළපෙන ලෙස තැබීම
5. සුදුසු තැන්වල සිසුන් ස්ථානගත කිරීම
6. ආරාධතයින් පිළිගැන්වීම
7. භාණ්ඩ පිළිබඳ විස්තර කිරීම (සිසුන්)
8. ප්‍රදර්ශනය අවසානයේ එය පැවැත් වූ ස්ථානය පෙර තිබු ආකාරයට නැවත පිළියෙළ කිරීම

❖ **කිසියම් කාර්යයක් සිදු කිරීමේ දී එය සැලසුම් සහගත ව අනුපිළිවෙළක් සහිත ව කිරීමෙන් අපගේ වැඩපහසු වේ.**

ගාන තෙල් සඳුන් වරලස ඔමරි කොට
මූණපුරා තෙල් ගාගෙන යන කලට
මාන බලති මිනුවන්පත් තිබෙන කොට
නැනෝ නුමත් එනව ද පන් නෙළන්නට

එක් වෙලා ගියෝ පං උදුරන්ට ගියෝ
වෙන් වෙලා ගියෝ තැන තැන විසිර ගියෝ
උනා වරල පිටුපස්සට හෙළා ගියෝ
සිනා සිසී සත්තයි පන් පළට ගියෝ

ධීවර කවි

හළවාලේ හේළෙයියෝ
මණ්ඩබිරාල හෙළෙයියෝ
පාරුව මුහුදට හෙළෙයියෝ
තල්ලු කරාපන් හෙළෙයියෝ
ඕබි හෙළෙයි - ඕබි හෙළෙයි

ක්‍රියාකාරකම - ක්‍රීඩාවක් කරමු.

01. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වන්න.

02. සෑම සිසු කණ්ඩායමක්ම ඉදිරියෙන් කොඩි කනුවක් වැනි සලකුණක් ස්ථාන ගත කරන්න.

03. සිසු කණ්ඩායම් වල ඉදිරියෙන් සිටින සෑම සිසුවෙකුම පන්දුවක්, තරමක් විශාල ප්‍රමාණයේ පිත්තක් බැගින් ලබා ගන්න.

04. ලබා දෙන විධානයකට අනුව කණ්ඩායම් වල පළමු සිසුවා බෝලයට පිත්තෙන් ගසමින් බිම දිගේ තමා ඉදිරියෙන් සලකුණු කර ඇති ස්ථානය වටා බෝලය ගෙන ගොස් නැවත තම කණ්ඩායමේ දෙවන සිසුවා වෙත පැමිණිය යුතුය.

05. එසේ පැමිණ බෝලය හා පිත්ත දෙවෙනි සිසුවාට ලබා දිය යුතු අතර එම සිසුවා පෙර පරිදිම පන්දුවට පහර දෙමින් ගෙන ගොස් තෙවන සිසුවාට ලබා දිය යුතුය.

06. මේ අකාරයට මෙම ක්‍රියාකාරකම අවසන් සිසුවා තෙක් කළ යුතුවේ.

07. ඉක්මනින් ක්‍රියාකාරකම අවසන් කරන සිසු කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරනු ලබයි.

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

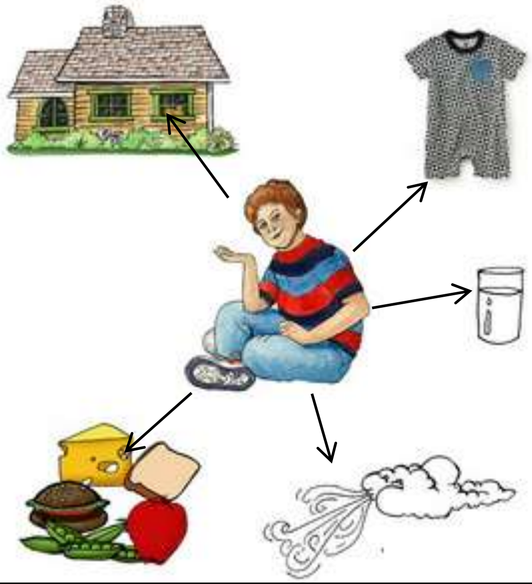
මිනිස් හැසිරීම්

මිනිස් හැසිරීම් (Human Behaviour)

- මේ ලෝකයේ ජීවත් වීම අපට තනිව කල හැකි දෙයක් නොවේ. අප අවට සිටින සියලුදෙනාත් සමඟ අපි සහයෝගයෙන් ජීවත් විය යුතු වෙමු. එහි දී අන් අය කෙරෙහි සහානුභූතික වීම මෙන් ම, සමඟියෙන් ජීවත් වීමට ද පුරුදු විය යුතු ය. මිනිස් වර්ගයා ලෙස අප සැම එක් ව ජීවත් වීමට පුරුදු වීම වටිනා දෙයකි.

මිනිසාගේ මූලික හා මූලික නොවන අවශ්‍යතා

මූලික අවශ්‍යතා	මූලික නොවන අවශ්‍ය
වාතය	දුරකථන
ජලය	ගුවන් විදුලිය
ආහාර	රූපවාහිනිය
ඇඳුම් පැලඳුම්	පරිගණකය
නිවාස	ප්‍රවාහණය
ආරක්ෂාව	ගොඩනැගිලි



අප සැම විට ම යහපත් ජීවිතයක් වෙනුවෙන් මූලික අවශ්‍යතා පමණක් ළඟා කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. එසේ නොමැති වුවහොත් මූලික නොවන අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට ගොස් මුදල් අනවශ්‍ය ලෙස වියදම් වීමට ඉඩකඩ ඇත.

වර්තමානයේ බොහෝ අය තමන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා පසෙකින් තබා මුලික නොවන අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට යාම නිසා මූලික අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීම ද අපහසු වී තිබෙනවා.

උදාහරණ විදිහට මම දුවලා පුතාලට අවස්ථා කිහිපයක් කියලා දෙන්නම්.

- ❖ කුලි නිවසක ජීවත් වන පවුලක් ගෙවීමේ ක්‍රමයට වටිනා සුහුරු (smart) රූපවාහිනියක් මිල දී ගැනීම.
- ❖ ආහාර පාන මිලදී ගැනීමට ඇති මුදල්වලින් සුහුරු දුරකථන මිලදී ගැනීම
- ❖ කුලි නිවසක ජීවත්වන පවුලක් බැංකුවකින් ණය මුදලක් ගෙන වාහනයක් මිලදී ගැනීම.

- ➢ දුවේ පුතේ.... මේ විදිහට අපේ අවශ්‍යතා නියමාකාරයෙන් හඳුනා නොගෙන වැඩ කිරීම නිසා අනාගතයේ දී කරදරවලට මිහුණ පාන්නට සුදු වේවි.

මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවයක් වන ආහාර අපතේ යන අවස්ථා

- ❖ නිවස තුළ අරපිරිමැස්මෙන් තොර ව ආහාර පිසීම.
- ❖ විවිධ උත්සව වලදී ආහාර විශාල වශයෙන් පිසීම.
- ❖ දන්සැල්වල දී ආහාර අතිරික්තයක් පිසීම.
- ❖ හෝටල්වල පිසින ලද ආහාර විශාල වශයෙන් ඉවත් කිරීම.

ආහාර නාස්තිය අමව කොට අතිරික්ක ආහර ප්‍රයෝජනවත් ලෙස භාවිතයට ගත හැකි ආකාර

- ❖ ළමා නිවාසයකට ආහාර වේලක් දීම.
- ❖ වැඩිහිටි නිවාසයකට ආහාර වේලක් දීම.
- ❖ මහ මඟ ජීවත් වන අසරණ පුද්ගලයින්ට ආහාර ලබා දීම.

එදිනෙදා ආහාර ද්‍රව්‍ය අපතේ යන තවත් අවස්ථා

- ❖ ගොවි බිම් ජලයෙන් යට වීම.
- ❖ ගොවිබිම් නියගයට හසුවීම.
- ❖ විවිධ කෘමිසතුන්ගේ හානි නිසා අස්වැන්න නාස්ති වීම.
- ❖ එළවළු, පලතුරු වැනි දෑ ප්‍රවාහනයේදී තැළී පොඩි වී විනාශ වීම.
- ❖ සුවිශේෂී සැමරුම්, උත්සවවල දී සීමාව ඉක්මවා ආහාර සැපයීම.

➢ දුවේ පුතේ...

මේ ලෝකයේ දහස් ගණනක් මිනිස්සු කුසට ආහාරයක් නැති ව දිනපතා මිය යනවා. ඒ නිසා ආහාර අපතේ යැවීම විශාල අපරාධයක් පුංචි ඔබත් හැකි අයුරින් ආහාර අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීමටත්, අතිරික්ත ආහාර තිබේ නම්, අසරණ අයට දීමටත් පුරුදු වන්න. එය ඉතා වටිනා දෙයකි.

අන් අය සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත්වීමට සහ යහපත් පුරවැසියෙක්වීමට අප තුළ ඇති කරගත යුතු යහ පුරුදු

- ❖ වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
- ❖ අන් මතවලට ගරු කිරීම
- ❖ ලද දෙයින් සතුටු වීම
- ❖ බෙදා හදාගැනීම
- ❖ අන් අය කෙරෙහි කාරුණික වීම
- ❖ අන් අය කෙරෙහි සංවේදී වීම

- ❖ තමාගේ අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ඉවසීම
- ❖ අන් අයකෙරෙහි ආදරණීය ව හැසිරීම
- ❖ අන් අය කෙරෙහි දයාවෙන් යුක්ත වීම

අප තුළ යහපුරුදු ඇති කර ගැනීම තුළින් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන හඳුනා ගනිමු.

- ගත සැහැල්ලු වීම.
- සිත සැහැල්ලු වීම.
- ශරීරයේ ලේ ගමනාගමනය යහපත් වීම.
- රුධිරය පිරිසිදු වීම.
- සතුටු සිතින් කාලය ගත කිරීමට හැකි වීම.

යහපත් ජිවිතයක් උදෙසා යහපත් වචන භාවිතයට හුරු වෙමු.

- දුවේ පුතේ,
  අපි මේ ලෝකයේ ජීවත් වන විට, අන් අයට අපිව තේරුම් ගැනීමට හැකි ප්‍රධාන ම දෙයක් තමයි අපේ වචන භාවිතය. අපි යමක් තවත් අයෙකුට කියන ස්වරූපය ඉතාමත් වැදගත් තවත් අයෙකුට යමක් කීමේ දී භාවිත කරන භාෂාව, ශරීරයේ ඉරියවු, අත් පි හසුරවන ආකාරය ඉතාමත් වැදගත් වෙනවා

"රට වටකර වැට බැන්දත් කට වටකර වැට බඳින්න බෑ"

කියලා කියමනක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ කට නිසා මහ විපතක් වුණත් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් නිසා.

මහනෙල් මල් සුවඳම ය - කුඩමසු පිළී ගඳම ය
දෙකට එක දිය ම ය - හොඳට නරකට දෙකට කට ම ය

- අපි යමක් ප්‍රකාශ කරන ආකාරය අනුව අපි ඉදිරියේ සිටින අයගේ සිත තුළ තරහක්, දුකක්, කළකිරීමත් ඇතිවිය හැකි ය. පහත සංවාද හොඳින් කියවන්න.

ඉදිරිපත් කිරීම

ප්‍රවීන් :-	හලෝ කොහොම ද?ඔයාව කාලෙකින් දැක්කේ (ආදරණීය ලෙසින්)

නවීන් :-	හා හලෝ මම දැන් කොළඹ ලොකු ඉස්කෝලෙකට යන්නේ (හරි ආඩම්බරයෙන් යහළුවා අපහසුතාවයට ලක්වන ලෙසින්)

ප්‍රවීන් :-	ඒ කියන්නෙ ඔයා ගමෙන් ගියා ද?

නවීන් :-	ඔයා ඒක දන්නේ නැද්ද? ගමේ හැමෝම දන්නවා

ඉදිරිපත් කිරීම

ධනුද්	:- ඔයා ගාව වැඩිපුර පැන්සල් තියෙනවා ද?

නිමේෂ්	:- ඔයා හැමදාම අනුන්ගෙන් ම ඉල්ලන්නේ ලැජ්ජා නැද්ද?

ඉදිරිපත් කිරීම

මිනුල්	:- රවීන්, මම පෝලිමේ ඔයා ළඟට ආවාට කමක් නැද්ද?

රවීන්	:- ඒ මොකට ද? ඔයා හිටපු තැන ම ඉන්න මොකට ද මා ළඟට එන්නේ?

පහත ආකාරයේ අවස්ථාවල දී අන් අයගේ ගරුත්වයට හානි නොවන ලෙස අදහස් ප්‍රකාශ කරන අයුරු (පහත සංවාද හොඳින් කියවන්න)

ප්‍රවීන් :-	හලෝ කොහොම ද?ඔයාව කාලෙකින් දැක්කේ (ආදරණීය ලෙසින්)

නවීන් :-	අනේ මටත් හරිම සතුටු යි ඔයාව දැක්කම. අපි දැන් මෙහෙ නැහැ හැමෝම කොළඹ පදිංචියට ගියා

ප්‍රවීන් :-	අනේ ඇත්ත ද? මම එයාගේ අනාගතයට සුබ පතනවා.

නවීන් :-	මාත් ඔයාට සුභ පතනවා අපේ යාළුකම හැමදා ම තියාගනිමු. ආදරයෙන් වැලඳගෙන)

ඉදිරිපත් කිරීම

ධනුද් :- ඔයා ගාව වැඩිපුර පැන්සල් තියෙනවා ද?

නිමේෂ් :- අපොයි තියනවා. චුට්ටක් ඉන්න....ආ... මෙන්න

ධනුද් :- ස්තුති යි. ඔයා හැමදා ම මට උදවු කරනවා

නිමේෂ් :- ඒක මොකක් ද, අපි හැමදාම යාළුවෝ නෙ.

ඉදිරිපත් කිරීම

මිනුල් :- රවීන්, මම පෝලිමේ ඔයා ළඟට ආවාට කමක් නැද්ද?

රවීන් :- ඔව් මිනුල් ඔයාට ඉක්මනට යන්න පුළුවන්. ඔයා එන්න මම ඔයා ඉන්න තැනට එන්නම්.

මිනුල් :- ස්තුති යි රවීන්

- දුවේ.. පුතේ....

  අපි සැම විට ම අන් අය සමඟ ජීවත් වීමේ දී පරාර්ථකාමී ව ක්‍රියා කළ යුතුයි. අන් අයගේ හිත් නොරිදෙන ලෙස කතා බහ කළ යුතු යි. එය යහපත් සමාජයක් බිහි කිරීමට බොහෝ වැදගත් වෙනවා.

සිටිනු මැන හැම විට තුටින්
රෝග හැම දුරු වෙයි ගතින්
සුහද බව පෙන්වනු හොඳින්
හැම දෙන ම තුටු වෙති නිතින

නිවැරදි ව උපකරණ හසුරුවමු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යඃ-

වොලිබෝල් හෝ එවැනි පන්දුවක්

පනින ලණුවක්

මීටරයක් පමණ විෂ්කම්භය ඇති වළලු

- රූපයේ පරිදි සිසුන් කණ්ඩායම් කොට ස්ථානගත කරන්න. උපකරණ ද් ඒ ආකාරයට තබන්න.
- ආරම්භක සංඥාවට වළල්ලෙන් රිංගා දිවීම
- බෝලය අතට ගෙන උඩ දමා අත්පුඩියක් ගසි ඇල්ලීම (පසුවතාවක්)
- පනින ලණුව ලඟට දුවගොස් පනින ලණුවෙන් පැනීම (පසුවතාවක්) ආපසු දිව ගොස් කණ්ඩායමේ ඊළඟ සාමාජිකයා ස්පර්ශ කිරීම
- එලෙස ඉක්මනින් ම සාමාජිකයින් අවසන වන කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරනු ඇත.

මිනිස් සිත් සතන් පහන් කරන ගීත ගායනා කරමු.

මෙත් මල් පිබිදේවා
සිත් තුළ මෙත් මල් පිබිදෙවා
කරුණු ගුණ දේවා
සිත් තුළ කරුණු ඉතිරේවා ..... //

තණ්හා ආශා වෛරේ ක්‍රෝධේ
සංකා නැති වේවා .... //
පාපේ ස්වේෂේ මොහේ මානේ
මෙලොවින් දුරු වේවා

මෙත් මල් පිබිදේවා....

සමගිය සාමේ දෑ අනුරාගේ
යුතුකම් රජ වේවා ..... //
හොර බොරු වංචා බිය සැක දුරු වී
සැමටම සෙත් වේවා

මෙත් මල් පිබිදේවා....

ගායනය : මොරිස් දහනායන
පද රචනය : සිරිල් ඒ සීලවිමල

සිනහවෙන් හෝ කතාවෙන් බැහැ

සිහනවෙන් හෝ කතාවෙන් බෑ
මනින්නට මිනිසා //
සිතේ ඇති දේ //
කවුද දන්නේ කියන්නට විමසා

සිනහවෙන් හෝ කතාවෙන් බෑ
මනින්නට මිනිසා

එකට එක් වී එකට කා බී //
එකට සැතපීලා //
උගුල අටවයි විපත පටලයි
මුරුග ගති පාලා //
ලෝකයේ //
මර විසක් නැත වෙන මින්ස් විස වාගේ

සිනහවෙන් හෝ .....

තියන ඇත්තා නැති තැනැත්තා //
තඹයකට නොතකා //
ඔහුගේ නැතිකම් දුබල බැරිකම්
පෙනි පෙනීම මිරිකා //
සැප විඳී //
පණ ගියත් පෑගී අනිත් මිනිසාගේ

සිනහවෙන් හෝ ....

යුක්ති ධර්මේ ජය ගනීවී //
දිලෙන ලෙස දිනිදා //
නැත්ත නැති වේ ඇත්ත හෙළි වේ
යම් දිනක මතු දා //
ඔහු එදා //
පිහිටවත් නොලැබේ ඔහුගේ සෙවණැල්ලේ

සිනහවෙන් හෝ ...

ගායනය : අල්හාජ් මොහිදින් බෙග්
පද රචනය : කරුණාරත්න අබේසේකර

මුළු ලොව ලැබුණත්

මුළු ලොව ලැබුණත් වෙනස් නොවේ
මගේ එක වස්තුව ඔබයි දුවේ
ඇත්ත ද තාත්තේ
කිච්ච ගුණ කඳ නැත නිම්මා
නෙත් දෙක වාගෙයි ඔබේ අම්මා

වාසනාවන් .....

වරදක් වී දඬුවම් දෙන දා
හොර බොරු නොකරනු දුව කිසි දා

නැ කරන්නේ .... //

නැති බැරි අයහ ට පිහිට වෙනු
හැකි තැන ඇති දෙය පිනට දෙනු
ඒක එහෙමයි
මුළු ලොව ලැබුණත්....
සැප මෙන් දුක ඉවසා ඉන්න
හිනැහී හිත සනසා ගන්න

හ හා හොඳයි .....//
වරදට ආයුෂ අඩුයි ලොවේ
හොඳ පවතියි හැමදාම දුවේ

හැබැයි හැබැයි ....//

මුළු ලොව ලැබුණත්.....

ගායනය : මිල්ටන් පෙරේරා
පද රචනය : දමයන්ති ඒකනායක

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

පොළොව හා අහස

භූමිය මතුපිට අපට දැක ගත හැකි දේ

- ❖ තැනිතලා
- ❖ ගංගා
- ❖ කුඹුරු
- ❖ කඳු
- ❖ වැව්
- ❖ වගුරු බිම්
- ❖ හෙල්
- ❖ ජලාශ
- ❖ දිය ඇලි

දිය ඇලි

කඳු

තැනිතලා

භූමිය මතුපිට අපට දැක ගත හැකි දේ

- ❖ වැස්ස
- ❖ සුළං
- ❖ නාය යාම්
- ❖ ගිනිකඳු පිපිරීම්
- ❖ භූමිකම්පා

ගිනි කඳු

වැස්ස

නාය යාම්

ගංවතුර

සුළං

ඔබ පහත ක්‍රියාකාරකම් කර බලන්න

01. කන්දකට දිවීම හා කන්දේ සිට ආපසු දුවගෙන ඒම
02. බෝලයක් පෙරළා බැලීම
03. රෝදයක් තල්ලු කර බැලීම
04. පොළොවේ ස්ථානයකට ජලය දමා ගලා යන ආකාරය බැලීම

ඔබ ලද අත්දැකීම් ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න

(1). කන්ද දෙසට දිවීමේ දී වෙහෙසක් දැනුණේ ද? ඒ ඇයි? ....

....

(2). බෝලය පෙරළී ගියේ කෙසේ ද? ....

....

(3). රෝදය තල්ලු කිරීමේ දී කුමක් සිදු වූයේ ද? ....

....

(4). වතුර ගලා යාම සිදුවූයේ කෙසේ ද? ඒ ඇයි? ....

....

විවිධ අවශ්‍යතා මත භූමිය වෙනස් කළ අවස්ථා

- ❖ ක්‍රීඩා කිරීමට තැනිතලා කරගත් භූමියක්
- ❖ ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමට වෙනස් කරගත් භූමියක්
- ❖ ගොවිතැන් කිරීම සඳහා සකස්කර ගත් ගොවිපළක්

ඉහත ස්ථාන අතරින් ආකෘතියක් ගොඩනගන්න

<u>සුළඟ සමඟ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කර බලමු</u>

මද සුළඟක් ඇති විට හා සුළඟේ වේගය වැඩිවන විට පරිසරයේ ඇති විවධ ද්‍ර ක්‍රියාකාරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න

ඔබ ලද අත්දැකීම් ලියන්න

- වියළි ශාක පත්‍ර, කුණු රොඩු ආදිය
- එළිමහනේ ස්ථානයක එසවූ කොඩියක්
- සුළං හමන විට ගස්වල කොළ හා අතු
- සුළං හමන විට වියළී ගිය කොළ,
- කුඩාවට ඉරා ගත් කඩදාසි, පුළුන් කැබලි සුළඟ හමන දිශාවට විසි කළ විට
- හොර බීජ, කෙඳි පිහිටා ඇති මොනර කුඩුම්බිය බීජ, පුළුන් සහිත කපු බීජ
- සුළං හමන විට දල්වන ලද හඳුන් කූරකින් නිකුත් වන දුම,
- වේගවත් සුළඟක් ඇති විට ඉහළ කුඩයකට සිදු වන දෙය
- තෙත් කළ රෙදි කඩක් එල්ලා තැබූ විට සුළං හැමීමේ දී සිදු වන

සුළඟ ඇතිවිට පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම්

- වියළි ශාක පත්‍ර කුණුරොඩු ආදිය සුළඟේ ගසාගෙන යාම
- ගස්වල කොළ අතු සෙලවීම
- කඩදාසි, පුළුන් කැබලි, හොර බීජ, කෙඳි පිහිටා ඇති මොනර කුඩුම්බිය බීජ, පුළුන් සහිත කපු බීජ සුළඟ හමන දිශාවට විසි කළ විට එම දිශාවට ගසාගෙන යාම

- හඳුන් කූරකින් නිකුත් වන දුම ගමන් දිශාව වෙනස් කිරීම හා සෙලවීම
- තෙත රෙදි වේලීම
- කොඩි සෙලවීම

සුළගේ පාවෙන බීජ වර්ග

වරා

හොර

පුළුන්

පුළුන්

ගම්මාලු

කොට්ල

මහෝගනී

මොනරකුඩුම්බිය

ඉද්ද

සුළඟ මගින් ක්‍රියාකාරන සංගීත භාණ්ඩ

පොල් කොළ නළාව

හොරණෑව

හක්ගෙඩිය

අනිලමානය

සර්පිනාව

කොම්බුව

සුළං දිශා දර්ශකය

රුං පෙත්ත

සරුංගලය

පැපොල් පිති නළාව

සුළඟ මගින් මිනිසාට ඇති ප්‍රයෝජන

- ❖ බීජ ව්‍යාප්තිය
- ❖ සංගීත භාණ්ඩ ක්‍රියාකරවීම
- ❖ දහඩිය නිවා ගැනීම
- ❖ රෙදි වේලා ගැනීම
- ❖ රුවල් ඔරු ක්‍රියා කිරීම
- ❖ ගිනි දැල්වීම
- ❖ හෙලිකොප්ටර් යානා ඉහළ නැංවීමට
- ❖ යන්ත්‍රවල උෂ්නත්වය පාලනය කිරීමට
- ❖ බොල් වී ඉවත් කර ගැනීමට

පාසල් භූමියේ හෝ නිවසේ පහත ස්ථාන නිරීක්ෂණය කරන්න

- ❖ ජල කරාම අසල
- ❖ වැසිකිලි අවට පරිසරය
- ❖ පාසලේ කසළ ඉවත් කරන ස්ථානය

එම ස්ථාන වල භූමියේ දැකිය හැකි වෙනස්කම්

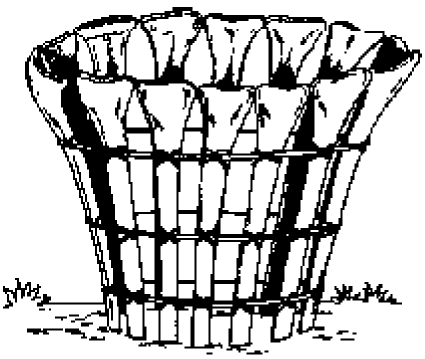
- ❖ පස තෙත් වි තිබීම
- ❖ දිය සෙවල සැදී තිබීම
- ❖ පොලිතින් තැන තැන දමා තිබීම
- ❖ වල් බිහි වි තිබීම
- ❖ කාණු සිර වී තිබීම

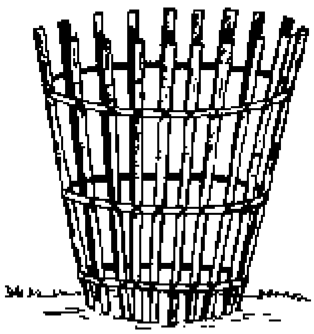
එම ස්ථාන ප්‍රිය ජනක ස්ථාන බවට පත් කිරිමට කළ හැකි දේවල්

- ❖ අප ද්‍රව්‍ය වර්ග කර බැහැර කිරීම
- ❖ ඉදුල් වතුර ක්‍රමවත්ව බැස යන ආකාරයට සැකසීම
- ❖ කොම්පොස්ට් පොහොර සෑදීම
- ❖ කාණු නිසි ලෙස පවිත්‍ර කිරීම
- ❖ වල් පැළෑටි ඉවත් කිරීම
- ❖ පරිසරය පිරිසිදු කිරීම

කොම්පොස්ට් බඳුනක් සාදමු

දිරාපත් වන කසළ දැමීම සඳහා මෙම නිර්මාණය කරයි. මේ සඳහා ලී දඬු / පොල් පිති යොදා ගනී





අහස නිරීක්ෂණය කර පහත ආකෘති පත්‍රය සම්පූර්ණ කරන්න.

	දිවා අහස			රාත්‍රී අහස	
	හොඳින් හිරු පායා ඇත	අහසේ වලාකුළු සහිතය	වැසි සහිත දිනයකි	හඳ පායා ඇත	තරු දැකිමට ඇත
දිනය					

රාත්‍රී කාලයේ පිපෙන මල්

ඇට්ටේරියා

කඩුපුල්

කුමුදු

සේපාලිකා

සමන් පිච්ච

රුක්අත්තන

උදේ කාලයේ පිපෙන මල්

ඩේලියා

නෙළුම්

රෝස

දවල් කුමාරි

අරලිය

සූරිය කාන්ත

සවස් කාලයේ පිපෙන මල්

හෙන්දිරික්කා

වැටකොළු

රාත්‍රී කාලයේ ගැවසෙන සත්තු

ඉත්තෑවා

නරියා

උලමා

රෑ බදුල්ලා

උණහපුලුවා

බකමූණා

කණාමැදිරියා

වවුලා

උගුඩුවා

දිවා කාලයේ ගැවසෙන සත්තු

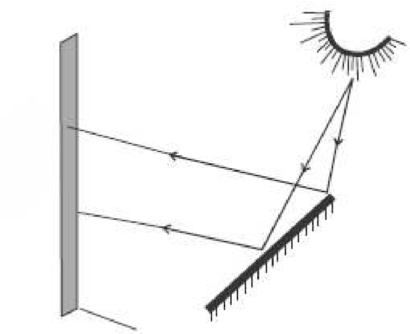
හිරු එළියේ ඇති වර්ණ හඳුනා ගනිමු.

අවශ්‍ය ද්‍ර

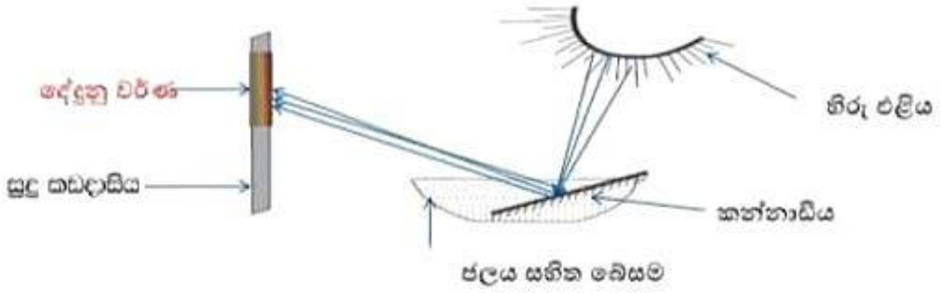
තරමක් විශාල ප්‍රමාණයේ දර්පණයක් (ආරක්ෂිත ව ආවරණය කරන ලද),

සුදු ඝන කඩදාසියක් (බ්‍රිස්ටල් බෝඩ්)

බේසමක් සපයා ගන්න.



- ඉහත රූපයේ පරිදි සුදු පැහැති ඝන කඩදාසිය මතට දර්පණය මතින් හිරු එළිය පරාවර්තනය කරමින් විවිධ රටා මැවිය හැකි දැයි අත්හදා බලන්න
- හිරු එළියේ වර්ණයක් තිබේදැයි නිරීක්ෂණය කරන්න



දැන් හිරු එළියේ වර්ණ තිබේ දැයි පරීක්ෂා කර බලමු .

- ඉහත රූප සටහනේ පරිදි බේසමට ජලය පුරවා ගන්න.
- හිරු එළිය පතිත වන පරිදි බේසමෙහි දර්පණය (කන්නාඩිය) තබා ගන්න.
- දර්පණය ඉදිරියෙන් සුදු ඝන කඩදාසිය අල්ලා ආලෝකය නිරීක්ෂණය කරන්න
- සුදු කඩදාසියේ වර්ණ සෑදෙන අවස්ථාව වන තෙක් දර්පණය සහ සුදු කඩදාසිය සීරුමාරු කරන්න
- හිරු අලෝකයේ ඇති වර්ණ වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට එබට හැකිවනු ඇත.

රන් තැඹිලි කඩත කොල්ලා නිල් ඉබ්බෙක් දකියි

රතු තැඹිලි කහ කොළ නිල් ඉන්ඩිගෝ දම්

මෙම පාට දේදුනු වර්ණ ලෙස හඳුන්නවයි.

ක්‍රියාකාරකම

ඉහත වර්ණ යොදා දේදුන්නක් ඇඳ පාට කරන්න.

දේදුනු වර්ණ නිර්මාණය කර ගත හැකි ක්‍රම

❖ හිරු එළියට පිටුපා සිට කටට ගත් ජලය සිහින් බිඳිති ලෙස විසුරුවා හැරිය විට

❖ ජලයට ඩීසල්, ලිහිසි තෙල් ස්වල්පයක් දැමූ විට

❖ සංයුක්ත තැටියක් ගෙන හිරු එළිය වැටෙන ලෙස එහා මෙහා කිරීම

❖ සබන් බෝලයක් සාදා එය මතුපිට නිරීක්ෂණය කිරීම

❖ බේසමකට ජලය දමා කැඩපතක් ගෙන හිරුඑළිය කැඩපතට වැටෙන ලෙස තැබීමෙන්

ක්‍රීඩාවක් කරමු

ඉහළට ඉපිලීම හා පතිත වීම පිළිබඳ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම

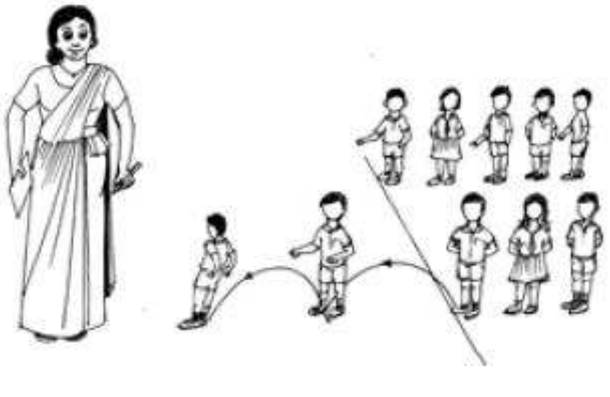
❖ පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් කීපයකට වෙන් කරන්න.

❖ සිසුන් පේළියක් ආකාරයට සිට ගැනීමට, සිසු පේළිවලට ඉදිරියෙන් ආරම්භක රේඛාවක් සලකුණු කර ගැනීම.

❖ ලබාදෙන සංඥාවකට අනුව සැම කණ්ඩායමක ම සිටින පළමු සිසුවා ආරම්භක රේඛාව මතට පැමිණ එහි සිට දෙපයින් හැකි තරම් ඉදිරියට පැනිය යුතු වේ. (හිටි පිම්මේ ආකාරයට)

❖ සිසුන් පතිත වූ ස්ථාන යම් කිසිවක් ආධාරයෙන් සලකුණු කර දෙවන සිසුවා පළමු සිසුවා පතිත වූ ස්ථානයේ සිට පෙර පරිදි ම හැකි තරම් ඉදිරියට දෙපයින් පැනිය යුතු වේ.

❖ එම ස්ථානය ද සලකුණු කර මේ ආකාරයට කණ්ඩායමේ සියලු සිසුන් ක්‍රියාකාරකමට සහභාගි වූ පසු වැඩි ම දුරක් ඉදිරියට පැන ඇති කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම ලෙස තෝරනු ලැබේ.



ක්‍රියාකාරකම

- ❖ එළිමහනේ සුදුසු ස්ථානයක සීමාවක් වෙන් කර එහි රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට කඳු වශයෙන් නම් කළ ස්ථාන කිහිපයක් හඳුන්වා දීම.

- ❖ කඳු හැර අනෙකුත් සීමාව මුහුද ලෙස සිතන්න.

- ❖ සිසුන් කිහිප දෙනෙකු මෝරුන් වශයෙන් නම් කර අනෙක් සිසුන් මුහුදේ ජීවත් වන කුඩා මත්ස්‍යයන් වශයෙන් නම් කරන්න.

- ❖ කුඩා මත්ස්‍යයන් මුහුද සීමාවේ පිහිනමින් සිටින විට ගුරුතුමියගේ සංඥාවකට අනුව මෝරුන් පැමිණ ඔවුන් අල්ලා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ.

- ❖ කුඩා මසුන්, මෝරුන් එන විට කන්දට නැග බේරිය යුතු යි.

- ❖ කන්දේ සීමාවට ඇතුළුවීමට නොහැකි වන සිසුන් තරගයෙන් ඉවත් වේ.

- ❖ කන්දේ සීමාවෙන් පිටත එක් පාදයක් හෝ තබන සිසුන් ද තරගයෙන් ඉවත් විය යුතු ය.

- ❖ මේ ආකාරයට ක්‍රමයෙන් කඳු ප්‍රමාණය අඩු කරමින් ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කරන්න.

- ❖ අවසානයේ එක් කන්දක් මත පමණක් රැඳෙන සිසුහු ජයග්‍රාහී සිසුහු වෙති.

පරිසරයේ සිදුවන වෙනස්කම් ගැන කියවෙන කවි ගී

මල්ලියි මමයි අකුරට යන වේලාවේ
කළුකරකර ආවයි වැයි වලාවේ
මුවා වෙන්න ගසකුත් නැති වෙලාවේ
පමා වෙලා වැහැපන් වැහි වලාවේ

පුතුනේ මේ අහගන්න පුතුනේ

පුතුනේ මේ අහගන්න පුතුනේ - පුතුනේ මේ අහගන්න
මං පොඩි කාලේ හඳමාමා කිවු - කතාව මේ අහගන්න පුතුනේ
පුතුනේ මේ අහගන්න පුතුනේ - පුතුනේ මේ අහගන්න

පුංචි කුඩුවක කැලයේ - සැළලිහිණි ජෝඩුවක් උන්නා
ලස්සන සින්දු කියාලා - පොඩි පුතා නැළෙව්වා දෙන්නා
හිටි හැටියෙ ම දවසක් දා - මොර සූරන වැස්සක් වැස්සා
ඇළ දොළ ගංගා පිරිලා - වැහි වතුර ගලගලා බැස්සා
ලොකු සැඩ සුළඟක් හමලා හෝ ගා - ගස් මුල් දෙදරා ඇද හැලුණා

පුතුනේ මේ අහගන්න පුතුනේ - පුතුනේ මේ අහගන්න . . .

අම්මයි අප්පයි දෙන්නා - හත් දෙයියනෙ දෙයියනෙ කියලා
චූටි කුරුල්ලා ඉඹලා - මහ හයියෙන් විලාප දුන්නා
කොයි කාගෙත් සැප දුක බලනා - මේ මුළු තුන් ලෝකෙට ලොක්කා
සුදු පුතා බදාගෙන හඬනා - ඒ මවගේ දරු දුක දැණුනා
හිත උණු වීලා අනුකම්පාවෙන් - වැහි බිඳු අහසට ඇද ගත්තා
පායා හිරු පෙර වාගේ දිලුණා - වන මල් පිපිලා නැටුවා
ඉන්පසු අම්මයි අප්පයි චුට්ටයි - සතුටින් කල් ගෙව්වාලු පුතුනේ

පුතුනේ මේ අහගන්න පුතුනේ - පුතුනේ මේ අහගන්න . . .
(පද මාලාව - කරුණාරත්න අබේසේකර)

කියන්න සුළගේ

කියන්න සුළගේ ඔබ කොයි සිට දෝ එන්නේ
හෙමින් සැරේ හෙමින් ඇවිත් හයියෙන් යන්නේ //

කොහෙන් කොහොම ආවත් කුමට ද විමසන්නේ
වනන්තරේ ඔබ දැක නැති තැනකිනි එන්නේ

හමන තාලයට ද ගහේ අතු කොළ නැටුවේ
අතරමඟදි ඔබ එන විට මොනව ද දුටුවේ

ගොපලු පුතෙක් ගියා උදේ ගවරැළ දක්කා
මට අත වන වන කුඹුරක් නැටු හැටි දැක්කා

සමගි වෙලා තැන තැන යනවාලු එක රැලේ
කැලය මැදදි සත්තු දක්කෙ නැද්ද මදනලේ

කුරුලු මවක් නැතිවුණු පොඩි පැටවකු සෙව්වා
තුරුලු කරන් මුවදෙන පැටියට කිරි පෙව්වා

බුදුන්ගෙ සිරිපා ඇති යැයි ලොව පරසිද්ද
සමන්ගිර වටේ සුළඟේ ඔබ ගියෙ නැද්ද

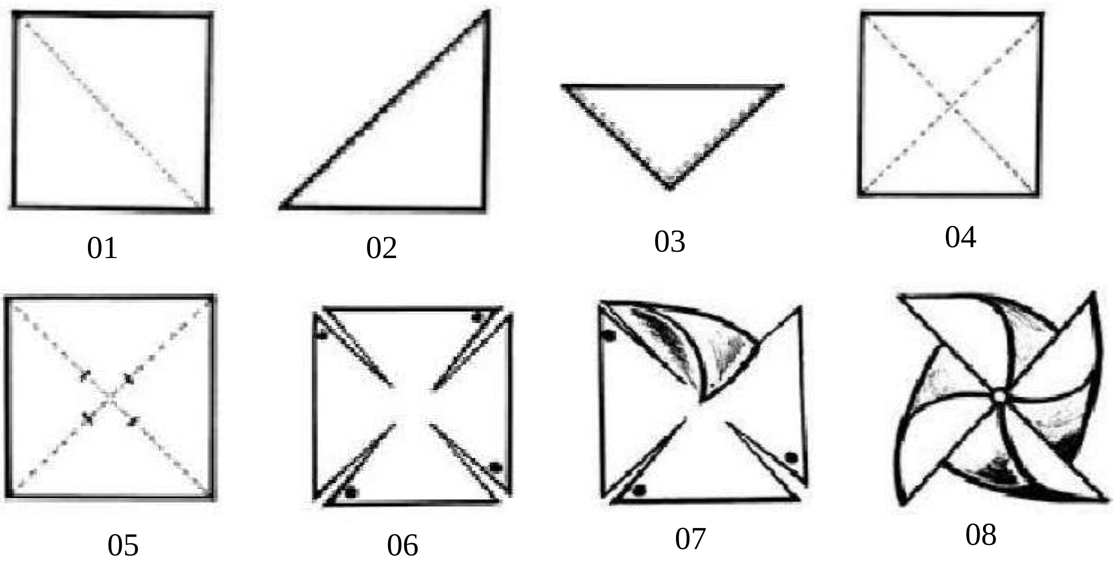
ඔබත් ළමයො මේ අහන්නෙ මොනව ද මන්දා
අදත් උදැසන මා සිරිපා යුග වැන්දා

රටත් බලා හැමට සිසිල බෙදබෙද දෙන්න
මටත් ඇහැකිනම් ඔබ මෙන් තැන තැන යන්න

පද රචනය - කරුණාරත්න අබේසේකර

සුළඟින් ක්‍රියාකරවිය හැකි නිර්මාණයක් කරමු

- ❖ තරමක ඝනකම ඇති කඩදාසියක් ගෙන හතරැස් ව (පැත්තක් සෙන්ටිමීටර 15ක් දිග)
- ❖ කපා ගන්න.
- ❖ පහත රූප සටහනේ ආකාරයට සුළං පෙත්ත නිර්මාණය කරන්න.



- ❖ ඇලවූ තැන කඩදාසි රවුමක් අලවා, අල්පෙනෙත්තකින් කෝටුවකට සවි කරන්න.
- ❖ නිර්මාණය කර අවසන් වූ පසු එය රැගෙන දුවමින් හුළං පෙත්ත කරකැවෙන අයුරු බලන්න.
- ❖ පොල් කොළ භාවිත කරමින් ද සුළං පෙත්තක් සෑදිය හැකිය

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අපට කළහැකි වෙනස්කම්

❖ ඔබේ දරුවාගේ පෞද්ගලික පිරිසිදුකම පහත කරුණු ඔස්සේ නිරීක්ෂණය කරන්න.

1. ඇඳුම
2. නිය (දෑත් මෙන්ම දෙපයේ)
3. දත්
4. හිස කෙස්

පෞද්ගලික පිරිසිදුකම සඳහා කළහැකි දේවල්

- දවසට දෙවරක් දත් මැදීම
- දිනපතා නෑම
- පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳීම
- වැසිකිළි යාමෙන් පසු අත් සේදීම
- කෑමට පෙර හා පසු සබන් දමා අත් සේදීම
- නියපොතු කැපීම

පෞද්ගලික පිරිසිදුකමේ වැදගත්කම

- දෑතේ නිය වැඩෙන විට කපා ඉවත් කළ යුතු බවත් එසේ නොවීමෙන් විෂබීජ අත් මගින් මුඛය හරහා ශරීරය තුළට යාම.
- නිසි රිදිදි දත් නොමැදීමෙන් කට ගඳ ගැසීම, දත් නරක්වීම හා නරක් වූ දත් ගැලවීම නිසා මුහුණේ හකු බැසීම.
- ඇඟපත පිරිසිදුව තබා නොගැනීමෙන් දහඩිය ගඳ ගැසීම ශරීරයේ දද කුෂ්ඨ ආදිය හටගැනීම.

සෑම විටම ඔබ පිරිසිදුව සිටින්න.

අත් ගැන සොයා බැලීම සඳහා පවුලේ සියළුදෙනා සමඟ අතුරු මිතුරු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

ක්‍රියාකාරකම - 02

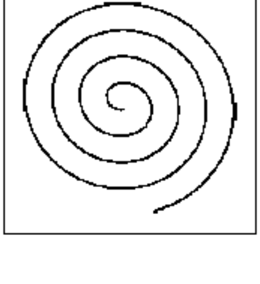
<u>පිළිවෙලට අදාළ ස්ථානවල භාණ්ඩ තැබීමේ වැදගත්කම</u>

පහත කරුණුදෙස අවධානය යොමු කරන්න.

- දැස් දෙක බැඳලා තිබුණොත් රැ කළුවරේ සිටිමට වුවහොත් අපට කුමක් සිදු වේදැයි සිතා බලන්න.
- අපට ඇස් තිබෙන නිසා ලෝකය දැකිය හැකිය
- ඇස් පෙනෙන අපට ඇස් පියාගෙන ගොස් මතකයෙන් ගන්න තියෙන දේවල් මොනවා දැයි මතක් කර ගන්න.
- එසේ ඇස් පියාගෙන ගොස් යම් දෙයක් අපට සොයා ගැනීමට හැකි වී තිබෙන්නේ අප යමක් නිවැරදිව පිළිවෙලට අදාළ තැන්වල තබා තිබුණොත් පමණි.
- ඔබ භවිත කරන ඇඳුම් පැලඳුම්, පොත්පත්. වතුර බෝතල් අදාළ තැන ඉතා ක්‍රමවත්ව තැබිමට පුරුවීම ඉතා වැදගත් බව ඉහත ක්‍රියාකාරකම මගින් පැහැදිළි වේ.

❖ පිළිවෙලට හා ක්‍රමවත් ව හා ඉවසිම යන ගුණාංග සිසුන් තුළ තහවුරු කිරිම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

1. 10 cm දිග හා 7.5 cm පළල කුඩා කොලය බැගින් දරුවන්ට ලබා දෙන්න. කොලය වෙන් වෙනත් වශයෙන් ඉරන්නේ නැති ව ඉරීමෙන් රවුමක් සාදා ගන්න.
2. කොලයේ මුල හා අග බයින්ඩර් ගම් රදවා වළල්ලක්/ බ්‍රේස්ලට් එකක් සාදා අතේ පැළඳ ගන්න.
3. මෙවැනි කොල ඉරා මාල වලලු සකස් කර ගන්න.



පහත ක්‍රියාකාරකම ඔබට හැකි ආකාරයට කරන්න.

සෑම සිසුවකුම පොතක්, පැනක්. පැන්සලක්, පැන්සල් උල්කරණය (කටරය), මකන කැබැල්ලක්, වතුර බෝතලයක් බැගින් ගෙන කඩකඩ ඇති ස්ථානයකට ගොස් කණ්ඩායම් වීම

ඉන් පසු තමා ළඟ ඇති උපකරණ පමණක් භවිත කරමින් ඒවා පිළිවෙලට තබා දිගම රේඛාවක් සකස් කිරිමට යොමුවන්න.

❖ මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් සිසුන් තුළ තහවුරු වන ගුණාංග

1. සිසුන් පිළිවෙලට වැඩ කිරීම.
2. භාවිත කළ භාණ්ඩ හා උපකරණ නිවැරදි ස්ථානවල තැබීම
3. රේඛාව ක්‍රමවත් ව සකස් කර ගැනීම.

මැසි මදුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනිමට කළ හැකි දේවල්

- ➢ කුණුකසළ පුළුස්සා දැමීම
- ➢ පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ➢ වැහිපිහිලි පිරිසිදු කිරීම.
- ➢ වතුර වළවල් වසා තැබිම.
- ➢ ජලය රැදෙනභාජන (පොල්කටු, ටයර්. යෝගට් කෝප්ප) වලදැමීමීම හෝ ජලය නොරැදෙන ලෙස මුනින් නවා තැබීම
- ➢ පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම

❖ අප පරිසරයට අපතේ යන ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම මගින් මැසි මදුරුවන් බෝවේ. එම නිසා අපතේ යන ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර විවිධ කර්මාන්ත කිරිමට යොමුවන්න.

අපතේ යන ද්‍රව්‍ය භාවිතා කර නිර්මාණයක් සාදාගන්න.

❖ අපතේ යන සියළු දේ පහත පරිදි වෙන්කර බඳුන්වලට දමමු.

- කඩදාසි
- ඉටිකොළ/පොලිතීන්
- ස්වභාවික අපද්‍රව්‍ය (ශාක පත්‍ර / ඉඳුල් /පොල් කුඩු/ එළු පොතු
- ප්ලාස්ටික්
- වීදුරු
- විද්‍යුත් අපද්‍රව්‍ය (බැටරි, බල්බ්, වයර්, දුරකථන කොටස්)

මේ සඳහා පාසලේත් නිවසේත් වෙන් වෙන්ව දුන් සකස් කිරිමටත්, එසේ සකස් කිරීමෙන් ප්‍රතිචක්‍රීකරණ කටයුතු පහසුවෙන් සිදුකර අපතේ යන දෙයින් ආදායමක් ලබා ගැනීමටත් හැකි වේ.

එමගින් පහත සඳහන් යහපත් ප්‍රතිඵල අපට ලැබේ.

1. පරිසරය පිරිසිදුව සුන්දර හා ප්‍රසන්න වීම
2. අවට රිරිසරය සුන්දර හා ප්‍රසන්න වීම
3. මැසි මදුරුවන් බෝවීම වලක්වා ගැනීමට හැකිවිම
4. පරිසරය විනාශ කරන කැරපොත්තන් මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් තොර වීම
5. සුදුසු වාතාශ්‍රයක් සහිත වටපිටාවක් සකස් කර ගැටීමට හැකි වීම

01. ඔබ නිවසේ සිටින අයට කළ උදව් 05ක් ලියන්න

02. ඔබ යහළුවන්ට කළ උදව් 05ක් ලියන්න

03. ඔබ සතුන්ට කළ උදව් 05ක් ලියන්න

පහත අවස්ථාවලදී ඔබ හැසිරෙන ආකාරය සිතන්න.

01. ගසක් යට වැස්සේ තෙමෙමින් කෑ ගසමින් සිටි කුඩා බලු/බලල් පැටියෙකු දුටුවහොත් ඔබ කුමක් කරන්නේ ද?

02. කුරුළු කූඩුවකින් පැටියෙකු බිමට වැටී සිටි අතර කුරුළු මව ඒ අසල සිට කෑ ගසමින් සිටියි. කුරුළු පැටියාට කුරුමානම් අල්ලමින් පූසෙක් බලා සිටියි.

පහත ක්‍රීඩාව කිරිමට යොමුවන්න.

සිසුන් කණ්ඩායම් වී කණ්ඩායමට ලබා දෙන පාටට අදාලව 200cm උස කොටුවකට 10 cm පමණ උස 6cm පමණ පළල කොඩි සාදා ගන්න.

එලිමහනට රැගෙන ගොස් තමාට අදාල කණ්ඩායම තමාට අදාල ස්ථානයේ නිදහසේ සෙමින් දුවන්න.

ඉන්පසු ගුරුවරයා පවසන හැඩතලයක් සිසුන්ට සැදීමට යොමු කිරීම

කණ්ඩායමේ සිසුන් හැඩතලය සාදා කොඩි ඉහලට ඔසවා විළුඹ මත වාඩි විය යුතුය.

ඉක්මනින් මෙන්ම නිවැරදිව හැඩතලය නිර්මාණය කරන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ.

3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

මිනිසා හා තොරතුරු

❖ අණබෙරකරු විසින් පවසන පණිවිඩයකට සවන් දෙමු.

ඩුං ඩුං ඩුං
අසවු අසවු හොඳින් අසවු
ඉරිදා දින සවස දෙකට
අපේ පාසලේ ශ්‍රමදානෙට
දෙමාපියන්ගෙන් කෙනෙකුට
එන්න කියමු උදලු රැගෙන

පණිවිඩයට සවන් දී පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පණිවිඩය කුමක් ගැනද?
02. ශ්‍රමදානය පැවැත්වෙන්නේ කවරදා ද?
03. ශ්‍රමදානය පැවැත්වෙන්නේ කීයට ද?
04. ඊට සහභාගී විය යුත්තේ කවරෙක් ද?
05. රැගෙන ආ යුත්තේ මොනවාද?

අපි පණිවිඩයක් ලබා දීමේ දී එය අන් අයට හොඳින් පැහැදිලි වන ආකාරයෙන් ලබාදිය යුතු අතර ඊට හොඳින් සවන් දී නිවැරදි පණිවිඩය අවබෝධ කර ගත යුතුය.

අතීතයේදී මිනිසා පණිවිඩ හුවමාරු කරගත් ක්‍රම

- හූ කීම
- දුම් ගැසීම
- සී පද
- අණබෙර
- කුරුල්ලන් අත පණිවිඩ යැවීම
- ඊතල මගින් හී පොළකට විදීම
- පණිවිඩකරුවන් අත පණිවිඩ යැවීම

<u>පාසලේ දී අපට පණිවිඩ ලැබෙන ක්‍රම</u>

- සීනුව හා ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර මගින්
- ශිෂ්‍ය නායකයන් මගින්
- කාර්යාල කාර්ය සහයක මගින්
- නිවේදන මගින්
- රැස්වීම් මගින්

වර්තමානයේ තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා උපකරණ / ක්‍රම මොනවාද?

පුවත්පත්

පොස්ටර්

දැන්වීම්

ගුවන් විදුලිය

දුරකථනය

ලිපි

රූපවාහිනිය

සඟරා

<u>තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්නා ක්‍රම ආකාර තුනකට වර්ග කළ හැකිය</u>

01. කන මුල් කරගෙන තොරතුරු ලබා ගැනීම (ශ්‍රව්‍ය මාධ්‍ය)

ගුවන් විදුලිය
දුරකථනය
ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රය

02. ඇස මුල් කරගෙන තොරතුරු ලබා ගැනීම (දෘශ්‍ය මාධ්‍ය)

පුවත් පත	පොස්ටරය හ බැනර්
අත් පත්‍රිකා	දැන්වීම්
සඟරා	ලිපි

03. ඇස හා කන මුල් කර ගෙන තොරතුරු ලබා ගැනීම (ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මාධ්‍ය)

රූපවාහිනිය
ජංගම දුරකථනය
අන්තර් ජාලය

<u>වෙළඳ ඇන්වීම්</u>

යම් දෙයක් පිළිබඳ මිනිසුන් දැනුවත් කිරිම සඳහා වඩාත් සුදුසු ක්‍රමක් ලෙස වෙළඳ දැන්වීම් හඳුන්වා දිය හැකිය.

එසේම වෙළඳ ඇන්වීම් යනු යම් දෙයක් අලෙවිය සඳහා මිනිසුන් ආකර්ෂණය කර ගන්නා ඉතා ප්‍රබල වචනයක් හෙයින් ඒවායින් ලැබෙන තොරතුරු අප තෝරා බේරාගෙන වටහා ගත යුතුය.

උදා:- කෘතීම හා ක්ෂණික ආහාර වර්ග පිළිබද දැන්වීම්

<u>එදිනෙදා තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්නා පුද්ගලයින්</u>

- මව හා දරුවා
- වෛද්‍යවරයා හා රෝගියා
- කොන්දොස්තර සහ මගියා
- වෙළෙන්දා සහ පාරිභෝගිකයා
- ආච්චි හා මුනුපුරා
- පූජ්‍ය පක්ෂය හා ළමයා

කැමති චරිත යුගලයක් තෝරාගෙන දෙබසක් නිර්මාණය කරන්න

කවර අයෙකු සමඟ කතාබහ කිරීමේදී තමන්ගෙ අදහස් නිරවුල් ව ආචාරශීලි ව සුහද ව හුවමාරු කර ගත යුතුයි

පුවත්පත් මගින් ලැබෙන විවිධ ප්‍රවෘත්ති වර්ග

- ❖ ආගමික තොරතුරු
- ❖ බඩු මිල ගැන තොරතුරු
- ❖ විවිධ රටවල තොරතුරු
- ❖ ක්‍රීඩා තොරතුරු
- ❖ පාසල් තොරතුරු
- ❖ සෞඛ්‍ය තොරතුරු
- ❖ ආරක්ෂක තොරතුරු
- ❖ දේශපාලන තොරතුරු

ඔබ කැමති වර්ගයකට අයත් ප්‍රවෘත්තියක් සොයා අලවන්න

ක්‍රියාකාරකම

01. පාසලේ දී හෝ වෙනත් ස්ථානයක දී හෝ තමාට හෝ වෙනත් අයකුට හෝ අනතුරක් වූ විට ඒ පිළිබඳ තොරතුරු දැන්විය හැකි ක්‍රම හා දැන්විය යුතු අය ගැන කවුද?

02. පහත දැක්වෙන සිද්ධි හා අවස්ථාවන්වලදී කළයුතු දේ/දැන්විය යුතු අය පිළිබඳ සඳහන් කරන්න

- ❖ යාළුවන් දෙදෙනෙක් පාසලේ වැසිකිළියට ගියා. එක් අයකු වැසිකිළිය තුළ සිටිය දී එහි අගුල ඇර ගැනීමට නොහැකි වූවා. එම සිසුවා සමඟ වැසිකිළියට ගිය අනෙක් සිසුවා මෙම සිද්ධිය දැන්විය යුත්තේ කාට ද ? කෙසේ ද ?
- ❖ ක්‍රීඩා පිට්ටනියේ දී සෙල්ලම් කරන විට එක් ළමයකුට අනතුරක් සිදු වුණා. මෙය දැන්විය යුත්තේ කාට ද? කෙසේ ද ?

❖ සෙනඟ බහුල වශයෙන් රැස් වී සිටින ස්ථානයක අතරමං වීම (උදා : පොළක, තොරණක් ඇති තැනක, සැණකෙළියක) මෙය දැන්විය යුත්තේ කාට ද? කෙසේ ද ?

❖ පාසල නිමවූ පසු තමා රැගෙන යාමට දෙමාපියන් හෝ වැඩිහිටියකු හෝ නොපැමිණියහොත් දැන්විය යුත්තේ කාට ද ? කෙසේ ද ?

❖ පන්ති භාර ගුරුතුමිය නොපැමිණෙන දිනයක දී පන්තියේ ළමයකු අසනීප වුවහොත් දැන්විය යුත්තේ කාට ද? කෙසේ ද

ක්‍රියාකාරකම

පරිසරයේ ඉවත දමන දේ හා විවිධ වර්ණ භාවිත කරමින් සුබපැතුම් පතක් නිර්මාණය කරන්න

එහි ඇතුලත සඳහන් කල හැකි සුබ ප්‍රාර්ථනාවන් පහතින් දැක්වේ

දීර්ඝායුෂ ලැබේවා
නිරෝගී බව ලැබේවා
සුබ උපන් දිනයක් වේවා
සුබ අනාගතයක් වේවා

ඔබ සුබ පැතුම්පතක් නිර්මාණය කර සුබ පැතුම්පත කවරයක බහා එහි මුද්දර අලවා ඔබගේ යහළුවෙකුට යවන්න

ක්‍රීඩාවක් කරමු

■ පන්තියේ සිසුන් එළිමහනේ ඉඩකඩ සහිත ස්ථානයකට කැඳවාගෙන යන්න.

■ සිසුන්ට රවුමක් ආකාරයට සිටගැනීමට සලස්වා එම රවුමේ ම යම් ස්ථානයකින් ගුරුතුමිය ද සිටගන්න.

■ සිසුන් සමඟ ගුරුතුමිය රවුමේ ගමන් කරන අතර ගුරුතුමිය විසින් යම් චලනයක් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. උදා : අත්පොඩි ගැසීම

- එම චලනයට අනුව ගුරුතුමිය පිටුපසින් සිටින සිසුවා එම චලනය අනුකරණය කළ යුතු වේ.

- ඊට පසු එම සිසුවාට පසුපසින් සිටින සිසුවා චලනය අනුකරණය කළ යුතු වේ.

- මේ ආකාරයට තමා ඉදිරියෙන් සිටින සිසුවා දක්වා අනුකරණය කිරීම සිදු කළ පසු ගුරුවරයා විසින් වෙනත් චලනයක් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. සිසුන් පෙර පරිදි චලනය අනුකරණය කළ යුතු වේ.

- මේ ආකාරයට ගුරුතුමිය සිටින ස්ථානය වෙනත් සිසුන් සඳහා ලබා දෙමින් ද චලන මාරු කරමින් ද ක්‍රියාකාරකම දිගට ම සිදු කරන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු

- සංගීත ඛණ්ඩයක් වාදනය කළ හැකි සේ ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රයක් හෝ වෙනත් උපකරණයක් ද සපයා ගන්න.

- සංගීත ඛණ්ඩයක් වාදනය වීමට සලස්වා ඒ අනුව සිසුන්ට නිදහසේ චලන දැක්වීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

- ගුරුවරයා විසින් සිසුන්ට නොදන්වා සංගීත ඛණ්ඩය නතර කළ යුතු අතර සංගීත ඛණ්ඩය නතර වන අවස්ථාවේ සිසුන් ඉක්මනින් ම තමාට කැමති සිසුවකු අල්ලාගෙන තමා අල්ලා ගත් මිතුරා කැමට වඩාත් කැමති පලතුර කුමක් ද ? වැනි ප්‍රශ්නයකට දෙදෙනාට දෙදෙනා පිළිතුරු ලබාගත යුතු ය.

- සිසුන් විමසන ප්‍රශ්න ලෙස,
  - * ඔබේ සුරතලා කවුද?
  - * ඔබ කැමති ම මිතුරා කවුද? වැනි ප්‍රශ්න ද ඉදිරිපත් කළ හැකි ය.

- මේ ආකාරයට මෙම ක්‍රියාකාරකම කිහිප වරක් සිදු කරන්න.

- පසුව සියලු සිසුන් සමඟ පන්ති කාමරයට ගොස් කඩදාසියක තමා ක්‍රීඩාව කරන අවස්ථාවේ අත් අල්ලා ගත් සිසුන් අතරින් සිවු දෙනෙකුගේ නම් ලියා ඔවුන් කැමති පලතුර/ඔවුන්ගේ සුරතලා/කැමති ම මිතුරා ඊට ඉදිරියෙන් ලිවීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

  උදා : ශාන්ති : රඹුටන් හසිඳු : මැංගුස් හර්ෂණ : අඹ කාව්‍යා : රඹුටන්

- මෙම ක්‍රියාකාරකම ඇසුරෙන් තමන් ලබා ගන්නා තොරතුරක් හොඳින් මතක තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් බව පෙන්වා දෙන්න.

පණිවිඩයක් නිවැරදිව සන්නිවේදනය කරමු

01. බනින්න, එපා ගහන්න
බනින්න එපා, ගහන්න

02. ගහන්න, එපා මරන්න
ගහන්න එපා, මරන්න

ඉහත අවස්ථාවන් හි දී **සන්නිවේදනය කරන ආකාරය** අනුව විවිධ අදහස් මතුවේ.

එමෙන් ම එකම දේ අප **ප්‍රකාශ කරන ආකරය** අනුව එහි විවිධ අදහස් මතුවේ.

උදා :- ඇයි, ඔයාට ඕනේ මොනවා ද?

❖ **එම නිසා අපි නිවැරදිව සන්නිවේදනය කිරීමට පුරුදු වෙමු**

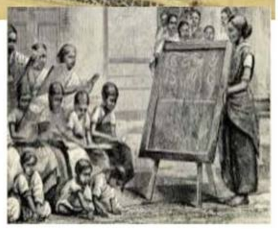
3 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අපේ අතීත විත්ති

අපේ පාසලේ අතීත තොරතුරු සොයා බලමු.

- ❖ පාසල ආරම්භ කළ වර්ෂය
- ❖ පාසල ආරම්භ කළ පුද්ගලයෙකු වේ නම් ඒ කවරෙක් ද?
- ❖ පාසල ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ පැවති ගොඩනැගිලි සංඛ්‍යාව
- ❖ පාසල ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ සිටි සිසුන් සංඛ්‍යාව හා ගුරුවරු සංඛ්‍යාව
- ❖ පාසලේ ආරම්භක විදුහල්පතිවරයා



අපේ පාසලේ වර්තමාන තොරතුරු සොයා බලමු.

- ❖ විදුහල්පතිගේ නම
- ❖ සිසුන් සංඛ්‍යාව
- ❖ ගුරුවරුන් සංඛ්‍යාව
- ❖ පන්ති ගණන
- ❖ ගොඩනැගිලි සංඛ්‍යාව
- ❖ පාසලේ ඇති වෙනත් පහසුකම්

පාසලේ තොරතුරු සොයාගත් මූලාශ්‍ර

- ❖ ලොග් සටහන් පොත
- ❖ අමුත්තන් තැබූ සමරු සටහන්
- ❖ සමරු ඵලක
- ❖ විදුහල්පතිවරුන්ගේ නාමලේඛන
- ❖ අතීත පුද්ගලයින්
- ❖ පාසලේ වෙනත් සටහන් (නාමලේඛන / සංවර්ධන සමිති වාර්තා)

ක්‍රියාකාරකම :-

"අපේ අනාගත පාසල" මැයෙන් චිත්‍රයක් අඳින්න.

ආසන්න පරිසරයේ පිහිටා ඇති ඓතිහාසික වැදගත්කමක් සහිත ස්ථානයක් නැරඹීමට ඔබ ගුරුතුමිය හෝ දෙමාපියන් කැටුව යන්න.

උදා : * ඓතිහාසික ස්ථානයක්
* රාජමහ විහාරයක්
* දේවස්ථානයක්

ඔබ නැරඹූ ස්ථානය පිළිබඳ තොරතුරු වැඩිහිටියන්ගෙන් විමසා දැන ගන්න

අපේ රටේ පිහිටා ඇති ඓතිහාසික වැදගත්කමක් සහිත ස්ථාන

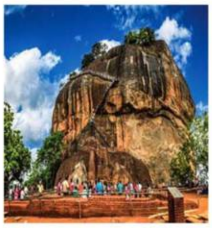
දළදා මාලිගාව - මහනුවර

කැලණි විහාරය - ගම්පහ

ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය අනුරාධපුරය

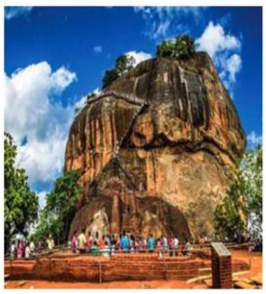
රුවන්මැලි මහාසෑය - අනුරාධපුරය

ථූපාරාමය - අනුරාධපුරය


සීගිරිය -දඹුල්ල

සෝමාවතිය- පොළොන්නරුව

සීගිරිය



සීගිරිය, කාශ්‍යප රජතුමාගේ අසිරිමත් නිර්මාණයකි. එය මීටර් 180ක් පමණ උස පර්වතයකි. පර්වතය දිගේ ටික දුරක් යන විට කැටපත් පවුර දැකිය හැකි ය. කැටපත් පවුර අසල සිට ඉහළ බැලූ විට සීගිරි බිතුසිතුවම් පෙනෙයි. සීගිරි පර්වතය මුදුනේ කාශ්‍යප රජතුමාගේ මාලිගය ඉදි කර තිබී ඇත. ඊට අමතර ව පොකුණු, විනෝද උයන්, නාන තටාක, සීත හා ගිම්හාන මාලිගා ද තිබී ඇත. සීගිරිය ලෝක උරුමයකි.

කලාවැව

කලා වැව ශ්‍රී ලංකාවේ උතුරු මැද පළාතේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටා ඇති පුරාණ ජලාශයක් වේ. කලා බලලු වැව් යුග්මයේ ප්‍රධාන වැව මෙය වන අතර තිසා වැවට ජලය ගෙනයනු ලබන සැතපුම් 54 (86.9කි.මී) පමණ දිගු පුරාණ ඇල මාර්ගයක් වූ ජය ගඟ නැතහොත් යෝධ ඇළ මාර්ගය ආරම්භවන්නේ ද මෙම කලා වැවෙන් වේ. ශෛලමය හිටි පිළිමය ද කලා වැවට ආසන්නයේ පිහිටා තිබේ.

කලා වැව හදන්නට මුල් වූයේ ධාතුසේන රජතුමා ය. එය ඉදි කෙරුණේ කඩවර නම් තැනැත්තෙකු දුන් තොරතුරකට අනුවයි. බිරිය හා අමනාපව වනගත වී මුව රංචුවක් සමඟ දිගු කලක් වනයේ ජීවත් වූ කඩවර නම් මොහු හෙළි කළ රහසක් අනුව කලාඔය කළ වැලකින් හිරවී නිර්මාණය වී තිබූ ස්වභාවික ජලාශයක් විශාල කොට බඳවා ධාතුසේන රජු කලාවැව කරවා ඇති බවයි ජනකතාවල දැක්වෙන්නේ, මේ වැවට ජලය සපයන කළා ඔය නිර්මාණය වි ඇත්තේ දඹුලු ඔයේ සහ මිරිස්ගෝනියා ඔයේ ජලය එක්වීමෙනුයි. ගෝන නදි හෙවත් කලා එය හරස් කර මේ වැව ඉදිකළේ අදින් සියවස් 15කට පමණ පෙර රජ කළ ධාතුසේන රජුය ඔහු විසින් වැව් 18ක් නිර්මාණය කළ බව වංශකථාවල සඳහන් වේ. මේ වැව විශාල කිරීමට ඒ ආසන්නයේ පැවති බලලු වැව එක් කර විශාල වැව් බැම්මක් සාදා ඇති බැවින් ඒ නිසා මෙම වැව කලා බලලු වැව නමින්ද හඳුන්වයි.

ක්‍රියාකාරකම :-

පහතින් සඳහන් ඓතිහාසික ස්ථානවල තොරතුරු රැස්කර පොතක් සාදන්න.

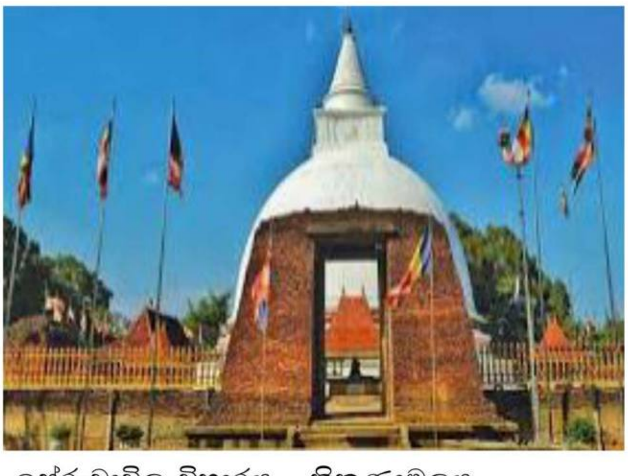
කිරි වෙහෙර

මොනරාගල

දඹුලු වෙහෙර - මාතලේ

මහියංගනය - බදුල්ල

කතරගම දේවාලය - මොනරාගල



සේරුවාවිල විහාරය - ත්‍රිකුණාමලය

නාගදීප විහාරය - යාපනය

වැදි ජනතාව පිළිබඳ තොරතුරු සොයමු.

ආදී වාසීන් (වැදි ජනයා) යනුඃ-

වැදි ජනතාව ලෙස අපි හඳුන්වන්නේ අපේ රටේ ආදි වාසීන් ය. වටවන, ගල්පෝරු යාය, දඹාන, දිඹුලාගල, සොරබොරවැව, රතුගල, වැනි ප්‍රදේශවල ඔවුන් වැඩි වශයෙන් ජීවත් වෙනවා.

ආහාර සපයා ගන්නා ආකාරයඃ-

ඔවුන් ආහාර සපයාගනු ලබන්නේ දඩයම් කිරීමෙනි. මෙහිදි විවිධ අපක්‍රම ඒ සඳහා ඔවුන් භාවිතා කරනවා දුන්නෙන් විදීම, උගුල් ඇටවීම, බොරු වළවල් කැපීම, වැනි දේ ඉන් කිහිපයකි.

ඔවුන් ගන්නා ආහාර

බොහෝ විට මාංස ආහාර භාවිත කරන වැද්දන් අමතරව කැලෑවේ වැවෙන අල හා ගෙඩි වර්ග ආහාරයට ගනු ලබනවා

අඳින ඇඳුම් පැලඳුම්

ගස්වල අතු කඩා ඉන වටා බැඳි පටියකට එල්ලා ගැනීම වැද්දන්ගේ සිරිතයි. ගස්වල පොතු වැනි දේවලින් ද ඇඳුම් සකසා ගන්නට මේ ආදිවාසීන් දක්ෂයි. වර්තමානයේ ඔවුන් සාමාන්‍ය ඇඳුම් පැළඳුම් ද භාවිතා කරයි.

කතා කරන භාෂාව

ඔවුන් කතා කරන්නේ වැදි භාෂාවයි. වැදි බසට වෙන් වු අක්ෂර මාලාවක් නොමැත. පහත තිබෙන්නේ එම භාෂාවේ වචන කිහිපයකි.

1. ගම් පොජ්ජ - ගම
2. කැලෑ පොජ්ජ - කැලෑව
3. ඇඳුම් පොජ්ජ - ඇඳුම්
4. අප්පිලා ඇතිතෝ - තාත්තා
5. අම්මිලා ඇතිතෝ - අම්මා
6. කැකුළා - කොල්ලා
7. lel, - කෙල්ල

8. ඔටා දමනවා - නටනවා
9. බොටකඳා - අලියා
10. චප්පි - කුරුල්ලා
11. එළමඤ්ඤා - එළහරකා
12. කටුකැච්චා - ඉත්තෑවා

13. හූරා - මහත්තයා
14. රැකුල් පොජ්ජ - ගෙය
15. වැව් පොජ්ච - වැව
16. මලාලීය - දුන්න
17. මොරියන් කැච්ච - ඊතලය
18. පුච්චනම - තුවක්කුව
19. පුච්ච කවනවා - වෙඩි තියනවා
20. මංගච්චනවා - යනවා
21. මූකරයා - වඳුරා
22. කරියා - වලහා
23. මීමඤ්ඤා - මීහරකා
24. හේම් පොච්ච - හේන
25. හොච්ච දික්කා /හොටබරියා- ඌරා
26. අකුරු පොජ්ජ උගන්වන හූරා - ගුරුවරයා

රංගන විලාශය

වැදි ජනතාවගේ ප්‍රධාන ම නැටුම වන්නේ කිරි කොරහ නැටුමයි. ඉන් ඔවුන් බලාපොරොත්තු වන්නේ දඩයමේ යන විට සතුන් ලැබීමත් රෝගාබාධවලින් වැළකී සිටීමත් යන්නයි.

වැදි ජනතාව ගයන නැළවිලි ගීයක්

පැට්ටි අඬන්නේ මොන්නාට දෝ බොල
කිරි අල බොක්කිට අඬන්නේ
ඒකාත් දීපාං පැට්ටීට
පැට්ටි අඬන්නේ මොන්නාට දෝ බොල
කටු අල බොක්කිට අඬන්නේ
ඒකාත් දීපාං පැට්ටීට

තෙත තෙදි තානා තෙදිනානේ
තෙත තෙදි තානා තෙදිනානේ
කදිරං ඇල්ලට බැඳි වියනා .... //
දුන්න නමා ගෙන දුනු කොබ්බෑවල .... //
කුණු ගොන් තඩියෙක් පිට වතුරා ගෙන .... //
චප්පිවල පිලි නියන කලට .... //
චප්පිගෙ බිත්තර දෙක ම දෙකයි.... //
චප්පිගෙ බිත්තර දෙක ම දෙකයි....

අතීත මුතුන් මිත්තන් ගායනා කළ ජන ගී

අතීතයේ අපගේ මුතුමිත්තන් විවිධ කාර්යවල නියැලීමේ දී තම වෙහෙස මහන්සිය, පාළුව නිවා ගැනිම සඳහා විවිධ ජන කවි ගායනා කරන ලදී.

කරත්ත කවියක්

දුප්පත්කමට ගොන් බැඳගෙන දක්කනවා
කන්නත් නැතිව රෑ දාවල් වෙහෙසෙනවා
ගොන්ටත් නොයෙක් වද දීලා ගෙනියනවා
දූන්වත් දුකට දෙවියෝ පිහිටක් වෙනවා

නෙළුම් කවි

තෙල් ගාලා හිස පීරන් නෑනෝ
ඇට වැල අරගෙන බැඳගන් නෑනෝ
සෙලේ ඉණවට ඇඳගන් නෑනෝ
ගොයම් නෙළන්නට යමු අපි නෑනෝ

අපේ කලාත්මක නිර්මාණ

- අත්කම් නිර්මාණ
- පිත්තල භාණ්ඩ
- මැටි භාණ්ඩ
- ලී කැටයම්
- ගල් කැටයම්
- ගල් පිළිම
- බතික් මෝස්තර
- ලාක්ෂා නිර්මාණ
- මැණික් ආභරණ
- රුක් කලා
- රේන්ද නිර්මාණ
- සාරි මෝස්තර

අත්කම් නිර්මාණ

ලී කැටයම්

පිත්තල භාණ්ඩ

රුක් කලා

මැණික් ආභරණ

බතික් මෝස්තර

ලාක්ෂා නිර්මාණ

රේන්ද නිර්මාණ

අපේ ජන ක්‍රීඩා

- ❖ ඉනිවැට පෙරළීම
- ❖ කොට්ටාපොර
- ❖ පොරපොල් ගැසීම
- ❖ එළුවන් කෑම
- ❖ ලිස්සන ගහේ නැගීම
- ❖ පංච දැමීම
- ❖ ඔළිඳ කෙළිය
- ❖ ගුඩු පැනීම
- ❖ අලියාට ඇහැ තැබීම

ඉනිවැට පෙරළීම ක්‍රීඩාව කරමු.

- අතීතයේ සිට පැවත එන ජන ක්‍රීඩාවකි. ඉනිවැට පෙරළීමේ ක්‍රීඩාව
- ක්‍රීඩාව කිරීම සඳහා සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදන්න.
- එම එක් කණ්ඩායමක් ඉනි වැටද, අනෙක් කණ්ඩායම වැට පෙරළීමට උත්සාහ කරන ගොනුන් ද විය යුතුයි.
- ඉනි වැටට සිටින සිසුන් රවුමක් ආකාරයට අත් අල්ලාගෙන සිට ගත යුතුයි.
- ගොනුන් ලෙස සිටින සිසුන් ඉනි වැට (අත්වැල් කඩාගෙන) පෙරළීමට උත්සාහ කළ යුතු යි.
- ගොනුන් ඉනි වැඩ කැඩුවහොත් ඔවුහු ජය ලබති.
- නැවත ක්‍රීඩාව දෙපිල මාරු කරමින් සිදු කරන්න.
- මෙම ක්‍රීඩාව දෙපිරිස අතර ඇති වන ගීතමය සංවාදයක් පහත දක්වේ.

ගොනුන් : අහසට ඉණිමං බඳින ගොනෙක් ඇත
ඉනි වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොනුන් : බණ්ඩිය රාලගෙ ගොන් බානක් ඇත
ඉනි වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොනුන් : ඇඹරුම් ගල යට ගොන් බානක් ඇත
ඉනි වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොනුන් : කරට උඩින් පැනලයි අද යන්නේ
ඉනි වැට : ආවට මොකදෑ යන්න නොදෙන්නේ