4

ශ්‍රේණිය

2020 නව විෂය නිර්දේශය

පරිසරය

Rs. 800.00

පටුන

පාඩම් අංක	නම	පිටුව
1	අපේ යහපැවැත්ම	1
2	අපි ලක් වැසියෝ	19
3	පැළෑටි හා ගස්වැල්	29
4	අප අවට සතුන්	40
5	අප පරිහරණය කරන දේ	57
6	අපේ ආහාර	70
7	ආරක්ෂාව හා පරිස්සම	84
8	ජලය	93
9	ගමනාගමනය	105
10	ගෙවත්ත	113
11	වැඩ පහසු කිරීමේ මං	123
12	මිනිස් හැසිරීම්	132
13	පොළොව හා අහස	141
14	අපට කළ හැකි වෙනස්කම්	152
15	මිනිසා හා තොරතුරු	158
16	අපේ අතීත විත්ති	164

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

4 ශ්‍රේණිය

අපේ යහපැවැත්ම

පහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

කැඩපතකින් තමන්ගේ රූපය හොඳින් බැලීමට යොමුවන්න. එවිට පිළිවෙළට හා අපිළිවෙළට ඇති දෑ නිරීක්ෂණය කරන්න.

<u>කැඩපත තුළින් පෙනෙන රූපයේ ක්‍රමවත්ව (පිළිවෙළට) තිබිය හැකි දේවල්</u>

- ❖ ඇඳුම පිළිවෙළට තිබීම.
- ❖ කොණ්ඩය පිළිවෙළට තිබීම
- ❖ ටයි පටිය පිළිවෙළට තිබීම
- ❖ සපත්තු මේස් පිළිවෙළට තිබීම
- ❖ දැත් හොඳින් පිරිසිදු වී තිබීම

<u>කැඩපත තුළින් පෙනෙන රූපයේ අක්‍රමවත්ව (අපිළිවෙළට) ඇති දේවල්</u>

- ❖ ඇඳුම කිලිටි වී තිබීම.
- ❖ කොණ්ඩය අවුල් වී තිබීම
- ❖ මේස් පහළට වී තිබීම
- ❖ කමිසය උඩට ඇදී තිබීම
- ❖ දැත් හොඳින් අපිරිසිදු වී තිබීම.
- ❖ කමිසය / ගවුම පොඩි වී තිබීම
- ❖ ටයි පටිය බුරුල් වී තිබීම.

පහත ගීතය ගායනා කරමු.

පිරිසිදු යි - පිරිසිදු යි
පිළිවෙළ යි - පිළිවෙළ යි
හැමෝම අපි ලස්සණ යි
පිරිසිදු යි
පන්තියෙ ලස්සණ අපි යි
පාසලෙන් ම හොඳ අපි යි
රටට සුවඳ මල් අපි යි
මල් අපි යි

අප පිළිවෙළට
පිරිසිදුව සිටීමට
සැමවිටම
උත්සාහ කරමු.

ක්‍රියාකාරම 01

➢ දෛනික කාලසටහනක් සකස් කර ගන්න.

යම්කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලය තුළ සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීම සඳහා කුඩා කාලයේ සිටිම කාලසටහනක් අනුව වැඩ කිරීමට පුරුදු වන්න.

පාසල් දරුවෙකුගේ පොදු දෛනික කාලසටහන

උදෑසන 5.00 - උදෑසන 5.15 - අවදිවීම දත්මැද මුහුණ සේදීම

උදෑසන 5.15 - උදෑසන 6.15 - පාඩම් වැඩ කටයුතු කිරීම

උදෑසන 6.15 - උදෑසන 6.45 - ආහාර රැගෙන පාසලට පිටත් වීම

උදෑසන 6.45 - උදෑසන 7.10 - පාසලට ළඟා වීම

උදෑසන 7.10 - උදෑසන 7.30 - පාසලේ පන්තියේ පිරිසිදු කිරීමේ වැඩකටයුතු කිරීම

උදෑසන 7.30 - ප.ව 1.30 - නිවසට ළඟා වීම

ප.ව 2.00 - ප.ව 2.30 - ස්නානය කිරීම

ප.ව 2.30 - ප.ව 3.30 - ආහාර ගැනීම / විවේක ගැනීම

ප.ව 3.30 - ප.ව 4.30 - දෙමාපියන්ට සහාය වීම / ක්‍රීඩා කිරීම / නිවසේ වැඩ කටයුතු කිරීම

ප.ව 4.30 - ප.ව 6.00 - පාඩම් වැඩ කටයුතු කිරීම

ප.ව 6.00 - ප.ව 6.30 - බුදුන් වැඳීම

ප.ව 6.30 - ප.ව 7.00 - පාඩම් වැඩ කටයුතු කිරීම

ප.ව 7.00 - ප.ව 7.30 - ප්‍රවෘත්ති නැරඹීම

ප.ව 7.30 - ප.ව 8.30 - පොත් පත් සූදානම් කර ගැනීම / පාඩම් වැඩ කටයුතු කිරීම

ප.ව 8.30 - ප.ව 9.30 - ආහාර ගැනීම / පුවලේ අය සමග සුහද කතාබහ

ප.ව 9.30 - දෙමාපියන්ට වැඳ නින්දට යාම

පහත කවි පන්තියෙන් කියවෙන්නේ සිරිමත් නම් දක්ෂ ළමයෙකු ගැනයි. ඔහුගේ ඇති මැදහත් ගති ලක්ෂණ අපි අපේ ජීවිතයට එකතු කර ගනිමු.

1. සිරිමත් මගේ සකි
යහපත් ළමයෙකි
නුවණත් ඇත්තෙකි
වැඩටත් සමතෙකි

2. උදයම පුබුදී
මුහුණට දිය දී
කුලදෙවි නමදී
ගේ දොර අමදී

3. පාඩම් කරනට
පතපොත ගෙන සිට
සිත වෙන දෙයකට
නොහරි කිසිවිට

4. වේලාව නොවැරද
කෑමට ආ සඳ
ඔහුට වඩා සොඳ
මහතෙක් කවරෙද

5. පාසල් යන්නේ
දෙව්ලොව මෙන්නේ
දැක දරුවන්නේ
මුහුණු පිපෙන්නේ

6. එහි කියවීමට
ලියුමට ගැනුමට
කවි ගි කීමට
දෙවැනි ද කාහට

7. නින්දට යන තැන
කුල දෙවි වඳිමින
කටයුතු පසු දින
සලකයි නිවණින

8. මා පිය සහ ගුරු
නෑදෑ සොහොයුරු
සැමට ම කීකරු
සැපතෙකි මේ දරු

රචනය :- කුමාරතුංග මුනිදාස
ගායනය :- නන්දා මාලනී

යම් කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලය තුල නිසි පරිදි ඉටු කිරීමෙන් සිදුවන යහපත පිළිබඳ මෙම කවි පන්තියේ ඇතුළත් වේ.

පහත දෙබස කියවන්න.

නිවේදක	:	අබරං සීයා, ඔබේ ජයග්‍රහණයට හේතුව මට කියන්නකෝ.
අබරං සීයා	:	මම මගේ වැඩ ටික කලට වේලාවට කළා නොවැ ආයුබොවං.
නිවේදක	:	ඒ කිව්වේ . . .
අබරං සීයා	:	වැස්ස කාලෙට කුඹුරු වැඩ කළා. පායන කාලෙට හේනෙ වැඩ කළා. කලට වේලාවට බීජ වැපුරුවා. අස්වැන්න නෙළා ගත්තා.
නිවේදක	:	ඔබ කඩිසර ගොවියෙක් එතකොට
අබරං සීයා	:	අපෙ අප්පොච්චා තමයි මට පුංචි සන්දියෙ ම එහෙම වැඩ කරන හැටි කියලා දුන්නෙ.

❖ නියමිත කාලයට වැඩ කිරීමෙන් සියු කටයුතු සාර්ථක වන බව ඉහත දෙබසින් පැහැදිළි වේ.

යම්කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලය තුළදී ඉටු කිරීමෙන් සිදුවන වාසි

- ❖ එම කාර්යය පිළිවෙළට අවසන් කර ගැනීමට ලැබීම
- ❖ මානසික සහනයක් දැනීම
- ❖ තමා පිළිබඳ අභිමානයක් දැනීම (ආත්මාභිමානය)
- ❖ අන් අයගේ ප්‍රශංසා ලැබීම
- ❖ කා අතරත් පිළිගැනීමක් ලැබීම
- ❖ නායකත්ව ලක්ෂණ වලට හුරු වීම

යම්කිසි කාර්යයක් නියමිත කාලය තුළදී ඉටු කිරීමට නොහැකි වීමෙන් සිදුවන අවාසි

- ❖ කාර්යය පිළිවෙළට අවසන් කර ගත නොහැකි වීම
- ❖ මානසික පීඩනයක් දැනීම
- ❖ තමා පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇති නොවීම.
- ❖ අන් අයගේ දෝෂයන්ට ලක් වීම
- ❖ කා අතරත් පිළිගැනීමකට ලක් නොවීම
- ❖ නායකත්ව ලක්ෂණ වලට හුරු නොවීම

පොදු ස්ථාන හඳුනා ගනිමු.

- පුස්තකාලයය
- මහාමාර්ගය
- බස් නැවතුම
- පොදු වැසිකිළිය

- රෝහල
- පොදු වාහන
- බැංකුව
- පොදු වෙළඳ පොළ

පොදු ස්ථානවල වැරදි හැසිරීම් හා නිවැරදි හැසිරීම්.

01. පුස්තකාලය

වැරදී

නිවැරදී

වැරදි

- ශබ්ද නැගෙන සේ කතා කිරීම
- රාක්කවල ඇති පොත් අපිළිවෙලට තැබීම

නිවැරදි

- නිශ්ශබ්දව අන් අයට බාධා නොවන සේ හැසිරීම.
- තමා ගත් පොත් පත් යළිත් තිබුණු තැන ම තැබීම

02. බස් නැවතුම

වැරදි

- බිත්තිවල යම් යම් දේ ලිවීම / අපවිත්‍ර කිරීම
- නොයෙක් කුණු කසළ දැමීම / කෙළ ගැසීම

නිවැරදි

- පිරිසිදුව තබා ගැනීම / කුණු කසළ බැහැර නොකිරීම
- ශ්‍රමදාන මගින් පිරිසිදු කිරීම.

03. රෝහල

වැරදි

- තමාගේ වාරය එනතෙක් රැදී නොසිට පේළියෙන් පිට පැනීම
- නොයෙක් කුණු කසළ දැමීම / කෙළ ගැසීම

නිවැරදි

- තමාගේ වාරය එනතෙක් රැදී සිට පේළියට පිළිවෙළට යාම
- කැළි කසල බඳුන්වලට පමණක් බැහැර කිරීම / තැන තැන කෙළ නොගැසීම

4. රෝහල

වැරදි

- තමාගේ වාරය එනතෙක් රැදී නොසිට පේළියෙන් පිට පැනීම
- නොයෙක් කුණු කසළ දැමීම / කෙළ ගැසීම

නිවැරදි

- තමාගේ වාරය එනතෙක් රැදී සිට පේළියට පිළිවෙළට යාම
- කැළි කසල බඳුන්වලට පමණක් බැහැර කිරීම / තැන තැන කෙළ නොගැසීම

05. බැංකුව

වැරදි

- කවුන්ටරය වෙත පේළියට නොයෑම
- තමාගේ වාරය එනතුරු රැදී නොසිටීම
- මුදල් තැන්පත පත්‍රිකා ආදීය තැන තැන දැමීම / තැන්පතු පත්‍රිකා නිකරුණේ විනාශ කිරීම

නිවැරදි

- කවුන්ටරය වෙත පේළියට පිළිවෙළට යාම
- තැන්පතු පත්‍රිකා නිසිලෙස බැහැර කිරීම / වැරදුණු පත්‍රිකා ඇත්නම් කසළ බඳුනට දැමීම

06. මහාමාර්ගය

වැරදි

- පදිකයින් වම් පසින් ගමන් කිරීම
- ක්‍රීඩා කිරීම / කැළිකසළ බැහැර කිරීම
- මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීමේ දී

නිවැරදි

- පදිකයින් දකුණු පසින් ගමන් කිරීම / පදික වේදිකා ඇත්නම් ඒවායේ ගමන් කිරීම
- මාර්ගයේ ක්‍රීඩා නොකිරීම / මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීමට සුදු ඉර භාවිත කිරීම ඇත්නම්
- කැළි කසළ මාර්ගයට නොදැමීම

07. පොදු වැසිකිලිය

වැරදි

- භාවිතයෙන් පසු පිරිසිදු නොකිරීම
- බිත්තිවල යම් යම්දේ ලිවීම
- කෙළ ගසා අපවිත්‍ර කිරීම

නිවැරදි

- භාවිතයෙන් පසු ජලය යොදා හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
- බිත්තිවල නොලිවීම
- කෙළ නොගැසීම

08. පොදු වාහනය

වැරදි
- අසුන් කඩා විනාශ කිරීම
- කජු පොතු වැනි කසළ දමා අපවිත්‍ර කිරීම
- උපකරණ ගලවාගෙන යාම

නිවැරදි
- අසුන් ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කිරීම
- කුණු කසළ දමා අපවිත්‍ර නොකිරීම
- උපකරණ ආරක්ෂා කිරීම

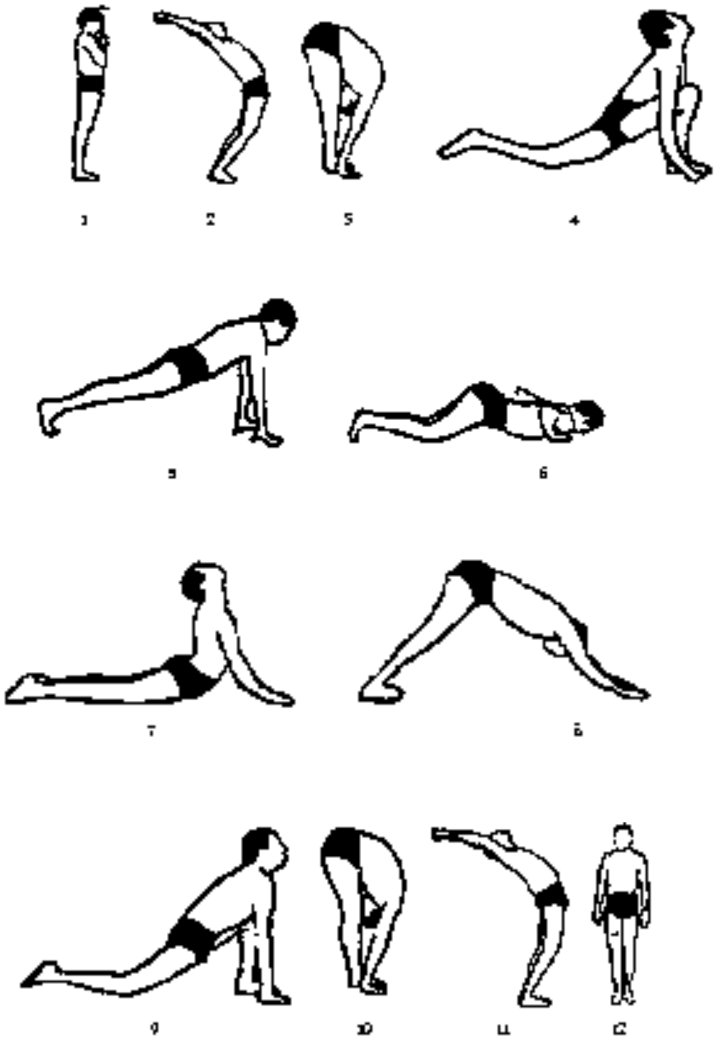
09. පොදු වෙළඳපොළ

වැරදි
- ඉවත දමන එළවළු කොටස් ආදිය තැන තැන දැමීම
- අපිරිසිදු ජලය නිසිලෙස බැහැර නොකිරීම

නිවැරදි
- ඉවත දමන එළවළු කොටස් ආදිය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම
- අපිරිසිදු ජලය නිසිලෙස බැහැර කිරීම

සූර්ය නමස්කාරය

- සෞඛ්‍යවත්, කාර්යශූර ජීවිතයක් සඳහි අවශ්‍යවන ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාව සපුරාලන ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස සූර්ය නමස්කාරය හැදින්වේ. කායික මානසිකව හා ආධ්‍යාත්මික සුවය සඳහා නිවැරදිව දිනපතා මෙය සිදුකළ යුතුය.
- මෙහි අවස්ථා ගණන 12 කි.



සුවපත්වීමේ ක්‍රියාකාරකම (සිත්පහන් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම)

❖ මානසිකහා කායික සුවපත් භාවය උදෙසා සිදුකරනු ලබන ක්‍රියාකාරකමකි. මෙහි පියවර ගණන 5 කි. ආධ්‍යාත්මික යෝග්‍යතාවය සඳහා දිනපතා ජීවිතයට හුරු කරගත යුතු ක්‍රියාකාරකමකි.

ශාන්ත මාමා අන්න ප්‍රාකාරය උඩ

ශාන්ත - ශාරීරික ලිහිල් බව
මාමා - මානසික ලිහිල් බව
අන්න - අධිෂ්ඨානය
ප්‍රාකාරය - ප්‍රාර්ථනාව
උඩ - උද්‍යානය

පියවර 1 - ශාරීරික ලිහිල් බව

පහසු ආකාරයකට හිඳගැනීමට සලස්වා මෙසේ කියන්න. ඇස් වසා ගන්න. සෙමෙන් සෙමෙන් අත් පා සැහැල්ලු කර ගන්න. පාදවල ඇඟිලි, වළලුකර, දණහිස, උකුළ, බඩ, පපුව, උරහිස, අත්, අත් ඇඟිලි, සැහැල්ලු කර ගන්න. බෙල්ල, හිස ප්‍රදේශය සැහැල්ලු කර ගන්න. හුස්ම ඉහළට ගන්න. පහළට හෙළන්න. . . . හුස්ම ගන්න . . .

පියවර 2 - මානසික ලිහිල් බව

සිසුන් අමතා මෙසේ කියන්න. ඔබේ ඇඟ දැන් ලිහිල් බවට පත් වෙලා. ඔබේ ඇඟට දැන් සනීපයක් දැනෙනවා. දැන් සිත ද සනීපයට පත් කරමු. දැන් සිත ද ලිහිල් බවට පත් කරමු. ඈතින් ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. වටපිටාවේ ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. සමීප ව ඇසෙන ශබ්දවලට සවන් දෙමු. අපේ ම හද ගැස්මට සවන් දෙමු. අපේ හුස්ම ගැනීමට සවන් දෙමු. තරහ යන, දුක හිතෙන සිත වෙහෙස කරන සිතිවිලිවලින් ඈත් වෙමු. සිතිවිලි ලිහිල් කරමු. සිත සන්සුන් වේ වා! සිත සැනසේ වා සිතේ සන්සුන් බව රැඳේ වා! සිතට සැනසුම උදා වේ වා! සිතිවිලි සුහද වේ වා!

පියවර 3 - අධිෂ්ඨානය

සිසුන් අමතා මෙසේ කියන්න. මෙසේ සිතන්නට යෝජනා කරන්න. මගේ සිත සන්සුන් කරන්නට මට හැකි වෙනවා ම යි. මගේ සිතේ සැනසීම අනෙක් අයට දැනෙන විදියට මම හැසිරෙනවා ම යි. මගේ පන්තියට, පාසල, නිවසට මම ආලෝකයක් වෙනවා ම යි. මම ගුරුතුමාගේ උපදෙස්වලට අනුව හැසිරී ඉගෙනීමේ කටයුතුවලින් ජයක් ලබනවා ම යි. මම අපේ පවුලේ අයට, නිවසට ගුණ ගරුක හොඳ දරුවකු වෙනවා ම යි. මම රටට දැයට වැඩදායී කෙනෙකු වෙනවා ම යි.පියවර

පියවර 4 - ප්‍රාර්ථනාව

මගේ සිතේ නිවීමෙන් ලැබෙන සැනසිල්ල මට දැනේ වා! මගේ යහළුවන්ටත් දැනේ වා!

මගේ පවුලේ හැම දෙනාට ද දැනේ වා! කුඩා පන්තිවල නංගිලා මල්ලිලාට දැනේ වා!
පාසලේ හැම දෙනාට ද දැනේ වා!

සතුන්ට, ගස්වැල්වලට, හැම දෙනකුට ම දැනේ වා! සැමගේ ම සිත් නිවේ වා!
සැනසේ වා!

පියවර 5 - උදානය

මගේ සිත දැන් තැන්පත් ය. පන්තියේ යහළු-යෙහෙළියන්ට මගේ සිතට දැනෙන සැනසීම බෙදා දෙන්නට දැන් මට පුළුවන්. මගේ ආදරය යහළුවන්ට, හෙයෙළියන්ට බෙදා දෙන්නටත් මට පුළුවන්. මගේ පන්තියට පාසලට මම පහනක් වන්නෙමි. මම මගේ පවුලේ අයට මිණි පහනක් වන්නෙමි. මම පහනක් වගේ ලෝකයට එළිය දෙන්නෙමි.දැන් ක්‍රියාකාරකම මෙසේ අවසාන කරන්න.

දැන් සුවපත් වූ සිතින් යුතු ව වැඩ කරන්නට ඔබ කිහිප විටක් හුස්ම ඉහළට/පහළට ගන්න. සිත තැන්පත් කරගෙන මිනිත්තු දෙකක පමණ කාලයක් ගත කරන්න

තිනුලගේ කතාව

තිනුල උදෙන් ම නැගිට්ටා. වටපිට බැලුවා. අම්මත් පේන්න නැහැ. ආච්චිගෙ කාමරේට එබුණා. "පුතා අම්මා උදෙන් ම හදිසි වැඩකට ගියා. මගේ කොන්ද කැක්කුමක් හැදිලා නැගිටින්න අමාරු යි. පුතා ලෑස්ති කරවන්නත් අමාරු යි මට. මම ටීචර්ට කියන්නම් අද පුතා ගෙදර ඉන්නකෝ."

ඕන නෑ ආච්චි ඕන නෑ. මට පුළුවන්" ඊට පසු තිනුල දත් මැදලා, මූණ හෝදලා ඇඳුම් ඇඳලා සපත්තු දාලා හිස පීරගෙන ආච්චිගේ කාමරේ ළඟට ම ආවා. "ආනේ මගෙ පුතා. තනියම ඇඳගත්ත ද?" "ඔව් ආච්චි, මේ බලන්නකෝ මම ආච්චිටයි මටයි තේත් හැදුවා."

"තෙරුවන් සරණ යි මගෙ පුතාට. පරිස්සමෙන් ගිහින් එන්න." ආච්චිට හරි දුක යි. අම්මාට කතා කරලා ආච්චි විස්තරේ කිවුවා. අම්මට හරි සතුටු යි. එවෙලෙ ම අම්මා ටීචර්ට කතා කරලා මේ විස්තරේ කිවුවා. උදෑසන පාසල ආරම්භ වුණා. වැඩ පටන් ගන්න කලින් ටීචර් තිනුල මෙහෙ එන්න පුතා කියලා කතා කළා. තිනුල දැන් පන්තියෙ ඉස්සරහා හිටගෙන ඉන්නවා. තිනුල කරපු හපන්කම පන්තියේ යාළුවන් ඉදිරියේ කිවුවා. හරි සතුටුයි පුතේ. එහෙම තමයි හොඳ පුතාලා.

"එහෙම පුතාලා, දුවලා තමයි හැම දේකින් ම දිනන්නේ. කෝ කවුරුත් අපි තිනුල පුතාට අත්පුඩියක් ගසමු."

❖ තමා විසින් තමාගේ කටයුතු සිදු කර ගැනීමෙන් ලැබෙන සතුට හා තෘප්තිය පිළිබඳ ඉහත කතාවෙන් පැහැදිළි වේ.

ඔබට තනියම කල හැකි දේවල්

- ❖ මුහුණ සේදීම
- ❖ ඇඳුම් ඇදීම
- ❖ සපත්තු දැමීම
- ❖ හිස පීරීම
- ❖ තම ඇඳුම හා සපත්තු සෝදා ගැනීම
- ❖ කෑම පෙට්ටිය සෝදා ගැනීම
- ❖ බුදු පහන තැබීම
- ❖ මේසය පිළිවෙළට අස් කිරීම
- ❖ නිවස අතුගෑම
- ❖ මල්වලට වතුර දැමීම
- ❖ ආහාර පිසීමට මවට උදවු කිරීම

තිනුලගේ කථාවේ ඔබ කැමතිම සිද්ධියක් තෝරාගෙන සිතුවමක් අඳින්න.

එම සිතුවමට පහළින් "**මගේ වැඩ කර ගන්න මට පුළුවන්** "යන ආදර්ශ වැකිය ලියන්න.

ගීත නාට්‍යයක් රස විඳිමු.

සිසුන් : තෙල් බේරෙන බැදපු ජාති
පැණි බේරෙන රතු බූංදි
පාට පාට අයිස් පැකට්
ආසයි කන්නට අපි

ආච්චි : තෙල් බේරෙන බැදපු ජාති
කන්න එපා දරුවෝ //

සිසුන් : හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟ යි

සීයා : පැණි බේරෙන රතු බූංදි
කන්න එපා දරුවෝ//

සියලු දෙනා ම : හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟයි

ගුරුතුමිය : පාට පාට අයිස් පැකට්
බොන්න එපා දරුවෝ //

සියලු දෙනා ම : හා . . . හා . . . හා . . . අපි එකඟ යි

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකඃ තම්පල, ගොටුකොළ, සාරණ
මුරුංගා කොළ රස ගුණ පිරි

සියලු දෙනා ම : ගුණ යි රස යි - හරි ම හොඳ යි

වෛද්‍යවරයා : ගෙදර හදපු කරවිල සරු
එළබටු තිබ්බටු තක්කලි
නිවුඩු හාලෙ බත් එක්කල
කන්න මගේ දරුවනේ //

සියලු දෙනා ම : ගුණ යි රස යි - හරි ම හොඳ යි

ගුරුවරයා : සැප ගුණ රුව වැඩේ වා //
සවි ශක්තිය පිරේ වා //

අපෙ පන්තියෙ දරුවන්ගෙන්
රටට සිරිය ලැබේ වා
අපි ඔක්කොම දිනෙත්වා
අපි ඔක්කොම දිනෙත්වා //

වෙරළු ගෙඩිය

වෙරළු ගෙඩිය හරි අටකට කපා ගෙන
කොටහක් නොකා දෙගුරුන්ටත් තබාගෙන
උන් අපි එදා සත් කුළු පව් විලාසෙන
පැල ඉනි වැටට ඇයි අද ඇණ කොටා ගෙන

පොඩි උන් දොහේ මල් මතකය ඉරාගෙන
හොඳ හිත ගිහින් උඩු හුලඟට ගසාගෙන //
ඔහගෙයි බිමට තනි උරුමය කියාගෙන
සකුරන් වෙලා උනුනට දෙස් කියාගෙන

වෙරළු ගෙඩිය...

තිරිසන් උනෝතින් කිසි හබහරණ නැති
ලන්දක කකා ලන්දක කල් යල් හරිති //
එක මිහි සයන කාටත් නිදි සුවය දෙති
බිම් පංගුවට ලොල් වී මළගම් නොයති

වෙරළු ගෙඩිය...

ගායනය :- සුනිල් එදිරිසිංහ මහතා

සිරිත් මල්දම කවි

1. ඉර උදා වන්නට
පළමුව නැගිට සිට
අලසකම් දුරු කොට
කරන් වැඩපළ දියුණු වන්නට

2. ගුරුවරු කිසිම විට
සතුටු නොම වෙති තැළුමට
හොඳින් එය සිහි කොට
වැදි නොකරන් තැළුම් කෑමට

3. ගුරුන් දෙගුරුන් වත්
වැඩිහිටි අන් කෙනෙකුවත්
කතාවක් කලහොත්
නැගිට උත්තර දීම යහපත්

4. අතින් අත බැඳ පෙළ
නොයන් මංමාමත් වල
තැනින් තැන කඩ වල
නොයන් කරුණක් නැතිව නිසි කල

5. නිදිමත ඇති විට කෑම නොකන්නේ
නිදිමත නැතිවිට පොත් කියවන්නේ
කුණු කෑත සිහිකොට කෑම නොකන්නේ
යහපත සිහිකොට නින්දට යන්නේ

6. උරුවන් බබා වත්
සිව්පද කියාගෙන වත්
සින්දු කියමින් වත්
ගෙවල් අසලින් යාම නොහොබින්

7. සුපිපි මල් ගොමුවේ
මල් බමරුන්ට ප්‍රිය වේ
හොඳ ළමයා ලොවේ
හැමෝටම ඒ වගේ පියවේ

8. ගුරුන් සිත නොරිදනු
කීකරුකමින් පවතිනු
එකට එක නොකියනු
සතුටු මුහුණක් නිතර පෙන්වනු

9. සෙල්ලම් සිතින් වත්
යම් කිසි තරහකින් වත්
මරණ සිතකින් වත්
සතුන් හට වද දීම නොහොබිත්

10. අනුන්ගේ නැති වුණ
දෙයක් ලැබුණොත් යම් දින
එය සඟවා නොගෙන
දෙන්ට කරුණු කරන් සතුටින

11. අනුන්ගේ පොත් පත්
නාදිනු නොගනු කිසිවක්
උවමනා කලහොත්
කියා ඉල්ලා ගැනුම යහපත්

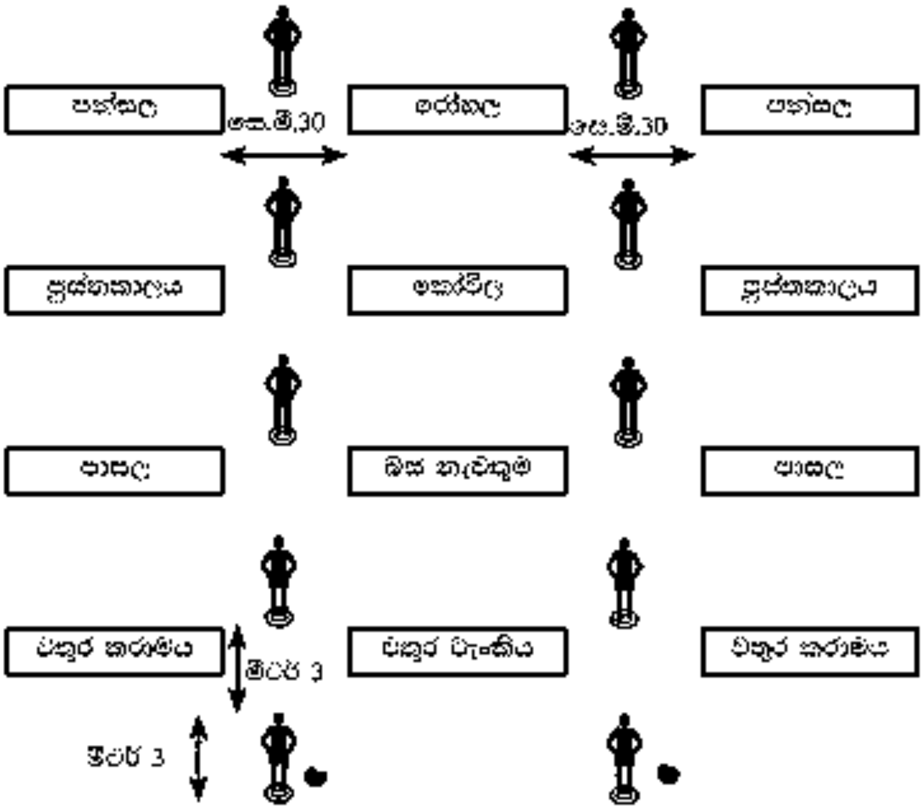
12. යම්කිසි ගෙදරකට
ගිය කල ඕනෑ කමකට
ඔවුන් නොම දක ගෙට
ඇතුල් නොමවන් නොහොබි සිරිතට

"සිරිත් මල් දම" රචනා කළේ :- ඇම්.ඇල්. සිල්වා ගුරු මුහන්දිරම්තුමා

හොඳ දේම පුරුදු වෙමු.

පාසලේ නිර්මාණ පුවරුවට ඔබ විසින් ඉහත මාතෘකාව යටතේ නිර්මාණයක් කරන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.



❖ ඉහත දැක්වෙන පරිදි සැලසුම සකසා ගන්න.

❖ සිසුන් එක් කණ්ඩායමකට 5 දෙනා බැගින් වන සේ කණ්ඩායම් කරන්න.

❖ අදාළ සැලසුමේ ආරම්භක ස්ථානයක සිසුන් සිටුවන්න. (පාදය තබා ඇඳගත් සෙ.මී . 30 පමණ වූ රවුමක)

❖ එකී සීමාව නොඉක්මවන සේ සිටිමින් අනෙක් සිසුවා සිටින තැනට බෝලය පෙරළා ගැසීම අවශ්‍ය වේ. එම සිසුවා එතැන් සිට දෙවැනියාටත්, දෙවැනියා තෙවැනියාටත්, සිවුවැන්නාට හා පස්වැන්නටත් යැවීම සිදු කළ යුතු ය.

❖ නැවත පස්වැනියාගෙන් පටන් ගෙන එපරිද්දෙන් ම බෝලය පෙරළා පටන් ගත් ස්ථානය තෙක් පෙරළීම සිදු කළ යුතුවේ.

- ❖ කණ්ඩායමට දෙපැත්තේ සෙ.මී. 30 දුරින් පිහිටා ඇති පොදු දේපළ දැක්වෙන සංකේත ආරක්ෂා වන පරිදි කටයුතු කිරීම, නිවැරදි නීති අනුගමනය හා ඉක්මනින් පටන් ගෙන නිම කිරීම අනුව ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම තෝරාගත හැකි ය.

- ❖ කණ්ඩායම් දෙකක් අතරින් ජයගන්නා කණ්ඩායම් පත් කර නැවත ක්‍රීඩාව සිදු කළ හැකි වේ.

- ❖ තරගකාරීත්වය, අභියෝගාත්මක බව වැඩි කිරීම සඳහා පොදු ස්ථාන තබා ඇති දුර සෙ.මී. 15 ප්‍රමාණයට අඩු කිරීමේ හැකියාව ද පවතී. (දෙවන වටයේ දී පමණ යි.)

- ❖ සාමූහික බව, සහභාගිත්වය, කායික හා මානසික ඒකාග්‍රතාව, අභියෝග ජය ගැනීම මෙන් ම පොදු දේපළ ආරක්ෂා කර ගැනීම පිළිබඳ ව දක්වන උනන්දුව ද ඉස්මතු වන ආකාරයෙන් ක්‍රීඩාවෙන් අනතුරු ව පන්තියට පැමිණ සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අපි ලක්වැසියෝ

ජාතික කොඩිය හඳුනා ගනිමු.

ජාතික කොඩිය මඟින් අප රටේ අනන්‍යතාවය පෙන්වයි.

❖ **ජාතික කොඩියේ ඇති සංකේතවලින් නිරූපණය කරන දේ හඳුනා ගනිමු.**

රතු පැහැති පසුබිම - ජාතික අභිමානය

කහ පැහැති සිංහ රූපය - සිංහල ජාතිය නියෝජනය කිරීම

තැඹිලි පාට හා කොළ පාට තීරු - දමිළ, මුස්ලිම් ඇතුළු අනෙකුත් ජාතීන් නියෝජනය කිරීම

මුළු කොඩිය ම වට කර යෙදූ කහපාට තීරුව - කොඩියේ නිමාව මෙන් ම ජාතීන් අතර එකමුතු බව

කොඩිය ඇතුළේ බෝකොළ හතර - මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා 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 උත්සවවලදී

❖ **ජාතික කොඩිය අඩකුඹු කරන අවස්ථා**

- ජාතික ශෝක දිනයක දී
- රාජ්‍ය නායකයෙකු මිය ගිය විට

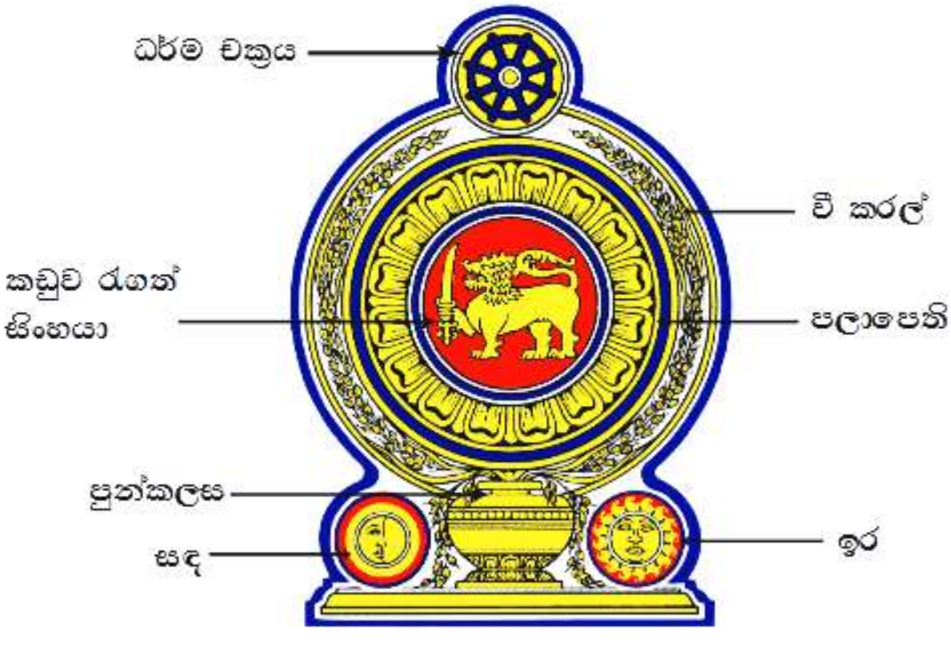
ජාතික කොඩියක දිග පළල මෙන් දෙගුණයකි.

❖ ජාතික ගීය ගායනා කරන විට නිවැරදි ව සිටිය යුතු ආකාරය

- දෙපා විලුඹ දෙක ළංවන සේ පාද මදක් ඇත් කර ඉංග්‍රීසි හෝඩියේ v 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.

ආනන්ද සමරකෝන් මහතා ජාතික ගීය රචනා කළේය.

රාජ්‍ය ලාංඡනය හඳුනා ගනිමු.



❖ රාජ්‍ය ලාංඡනය මගින් නිරූපිත සමස්ත අදහස වන්නේ,

"ස්වයංපෝෂිත රටක ඉරහඳ පවතින තෙක් ධර්මය ආරක්ෂා කරමින් මුළු මහත් ජනතාව වැජඹේ වා" යන්නය.

❖ රාජ්‍ය ලාංඡනයේ සංකේත මගින් නිරූපිත දේ හඳුනා ගනිමු.

* පුන්කලසින් - සෞභාග්‍යය හා පරිපූර්ණ බව
* වී කරලින් - ස්වයංපෝෂිත බව හා සශ්‍රීකත්වය
* කඩුවක් අතින් ගත් පලාපෙති වටය මැද සිටින සිංහයා - රට හා විනයගරුක ජනයා
* ධර්ම චක්‍රය - ධර්මය
* ඉර හඳ දෙක - සදාතන පැවැත්ම

රාජ්‍ය ලාංඡනය එස්.එම් සෙනවිරත්න මහතා විසින් නිර්මාණය කර ඇත.

ජාතික සංකේත හඳුනා ගනිමු.

❖ ලෝකයේ විවිධ රටවල් රටේ අභිමානය මෙන්ම රටේ අනන්‍යතාවය වෙනුවෙන් විවිධ සංකේත භාවිතා කරයි. ශ්‍රී ලංකාවේ ද එවැනි සංකේත භාවිත වෙයි.

* ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා - වලිකුකුළා
* ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය - මානෙල්
* ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව - වොලිබෝල්
* ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘක්ෂය - නා

විවිධ පෙරහැර පිළිබඳ තොරතුරු සොයා බලමු.

❖ **දළදා පෙරහැර**

පැවැත්වීමට හේතුව - වම් දන්ත ධාතුන්වහන්සේට උපහාරයක් ලෙසට පවත්වනු ලබයි.

පැවැත්වෙන කාලසීමාව හා ස්ථානය - අගෝස්තු මාසයේ දී මහනුවරදී

පෙරහැරේ ඇති විශේෂ අංග - දේශිය නර්තන, ගායන (උඩරට , පහතරට, සබරගොමු),

❖ **මිහිඳු පෙරහැර**

පැවැත්වීමට හේතුව - මිහිඳු හිමියන් අපේ රටට බුදුහම රැගෙන ඒමේ උතුම් පණිවිඩය සිහිකිරීම සඳහා මිහිඳු හිමියන්ට කරන උපහාරයක් ලෙස මෙය පැවැත්වේ.

පැවැත්වෙන කාලසීමාව හා ස්ථානය - ජුනි මාසයේ විවිධ දිස්ත්‍රික්කවලදී පැවැත්වේ

පෙරහැරේ ඇති විශේෂ අංග - දේශිය නර්තන, ගායන (උඩරට , පහතරට, සබරගොමු),

❖ **කතරගම පෙරහැර**

පැවැත්වීමට හේතුව - කතරගම දෙවිඳුන් හා වල්ලි අම්මා අතර මංගල උත්සවය සිහිපත් කිරිම සඳහා මෙය පැවැත්වේ.

පැවැත්වෙන කාලසීමාව හා ස්ථානය - ජූලි මාසයේ කතරගම දී පැවැත්වේ

පෙරහැරේ ඇති විශේෂ අංග - දේශිය නර්තන, ගායන මොනර, කාවඩි නැටුම් විශේෂ වේ.

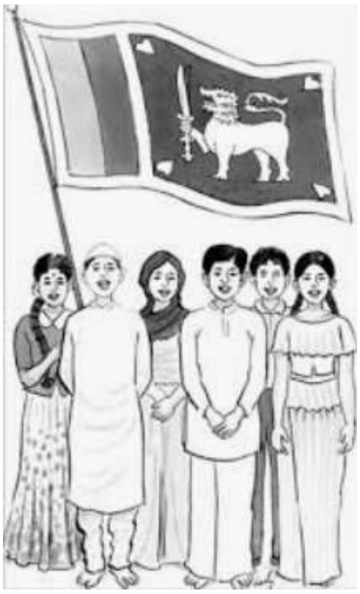
විවිධ ජාතීන් හා ආගම් අතර එම අන්‍යානතාවය පිළිබුඹු කරන ලක්ෂණ දැකිය හැකි අවස්ථා

- දළදා පෙරහැර
- මිහිඳු පෙරහැර
- වේල් පෙරහැර
- කතරගම පෙරහැර
- මිලාද් උත්සවය
- නබිතුමාගේ උපන්දිනය සැමරීම
- කතෝලික බැතිමතුන්ගේ දේවස්ථාන මංගල්‍ය
- කැරොල් ගීත සංදර්ශනය

ක්‍රියාකාරකම

ඔබත් මෙවැනි අලංකාර පෙරහැරක අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නඟන්න.

අපේ රටේ ජීවත්වන විවිධ ජාතීන්



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

❖ විවිධ ජාතීන්ගේ ආහාර පාන

සිංහල	**දෙමළ**	**මුස්ලිම්**	**බර්ගර්**
කිරිබත්	තෝසේ	බුරියානි	ලම්ප්රයිස්
මුංකැවුම්	සාම්බාරුහොඳි	පරාටා	කේක්
කොණ්ඩකැවුම්	ඉට්ලි	වටලප්පන්	පැටිස්
අතිරස	ලඩ්ඩු	බූන්දි	රෝල්ස්
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

බෞද්ධ -
ධර්ම චක්‍රය

ක්‍රිස්තියානි -
කුරුසය

ඉස්ලාම් -
අඩ සඳ සහ තරුව

හින්දු -
ත්‍රිශූලය

සියලු ආගම්වාසීන් තමන්ගේ ආගමික විශ්වාසය අනුව කටයුතු කරන අවස්ථා

1. සිරිපා වන්දනාව
2. සියළු ම බැතිමතුන් කතරගම වනන්දනා කිරීම
3. සිල් සමාදන් වූ අයට දානය පිරිනැමීම
4. අවුරුදු කැවිලි පෙවිලි අන්‍යාගමික හා අන්‍ය ජාතිකයන් සමඟ බෙදා හදා ගැනීම

1815 දී අප රට සම්පූර්ණයෙන් ම බ්‍රිතාන්‍යජාතීන්ට යටත් විය. අපේ රටේ ජාතික වීරයන් තම ජීවිත පූජා කරමින් අපේ රටට 1948 පෙබරවාරි 04වන දින නිදහස ලබා ගත්තේ ය.

❖ අපේ රටේ ජාතික වීරවරයන්

එස් මහින්ද හිමි

පොන්නම්බලම් අරුනාචලම්

ගොන්ගාලේගොඩ බන්ඩා

වීර පුරන් අප්පු

තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමි

මොනරවිල කැප්පෙටිපොළතුමා

රාජ්‍ය ආයතන හා පුද්ගලික ආයතන

රාජ්‍ය ආයතන	**පුද්ගලික ආයතන**
ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්යාලය	සුපිරි වෙළදසැල්
රෝහල	පුද්ගලික බැංකු
බැංකුව	පුද්ගලික රෝහල
නගරසභාව	පුද්ගලික මූල්‍ය ආයතන
තැපැල් කාර්යාලය	වෙළඳසැල්
ප්‍රාදේශිය සභාව	

රජ්‍ය ආයතනවලින් සිදුවන සේවය

- උප්පැන්න/මරණ සහතික ලියාපදිංචිය
- ජාතික හැදුනුම්පත් සකස් කිරීම සඳහා තොරතුරු ලබා දීම
- ප්‍රාදේශිය / නාගරික මංමාවත් හා ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම
- පරිසරය පිරිසිදු කිරීම (කුණු කසළ නිසි අයුරින් බැහැර කිරීම)
- පොදු අවශ්‍යතාවලදී සහාය දීම
- ප්‍රදේශයේ ආරක්ෂාව පිළිබඳ සොයා බැලීම
- රජයේ දේපල සුරක්ෂිත කිරිම හා නඩත්තු කිරීම ..... ආදී

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- සිසුන් අත් අල්ලාගෙන රවුමක් සාදා ගන්න.
- ඉන් පසු අත් අත්හැර එක් දිශාවකට රවුමේ වටේ ඇවිදගෙන ගමන් කරන්න.
- එක් සිසුවකු එම රවුම මැද කුඩා රවුමක් සකස් කර ගන්න.
- මැද සිටින සිසුවා උකුස්සා ලෙස නම් කරන්න. ඉන් පසු උකුස්සා මෙන් පියාසර කරවන්න.
- එවිට වටේ සිටින සිසුන්ට පහත පරිදි ප්‍රකාශ කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.

උකුසු හාමි බොහොම ඉහළ - මුව පැටියෙක් ඇල්ලුවා
උකුසු හාමි බොහොම ඉහළ - මී පැටියෙක් ඇල්ලුවා
උකුසු හාමි බොහොම ඉහළ - හා පැටියෙක් ඇල්ලුවා
ඒත් ඔයාට මාව අල්ලන්න තාම බැනේ . . .

- එසේ කියූ විගස ඇවිදින සිසුන් පසුපස ලුහුබැඳ ගොස් එයින් කෙනෙකු අල්ලා ගනියි. ඉන් පසු නැවත ක්‍රීඩාව ආරම්භ වෙයි.

- ❖ අවශ්‍ය වන්නේ නම් දෙපස සීමාව සඳහා රේඛා 02ක් ලකුණු කොට, එම රේඛා දෙක වෙත දිවයෑමට පෙර අයකු අල්ලා ගැනීමට සලස්වන්න.
- ❖ එසේ ඇල්ලීමට නොහැකි වුවහොත් නැවත උකුස්සා වන්නේ ඔහු හෝ ඇය හෝ ය. යමකු හසුවුවහොත් ඔහු හෝ ඇය හෝ උකුස්සා වේ.
- ❖ නැවත නැවත ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කරන්න

ජාතික අභිමාන ගී

- ❖ පෙරදිග මුතු ඇටයයි මේ - ලෝකේ සිරිබර සිරිලංකා
  ලතා වල්පොල/ධර්මදාස වල්පොල
- ❖ රත්න දීප ජන්ම භූමි - ලංකා දීප විජය භූමි
  පණ්ඩිත් ඩබ්ලිව්. ඩී. අමරදේව
- ❖ ලංකා ලංකා පෙම්බර ලංකා - පිනවමු ඔබ ලංකා
  සුනිල් සාන්ත
- ❖ මේ සිංහල අපගෙ රටයි - අප ඉපදෙන මැරෙන රටයි
  නන්දා මාලනී
- ❖ හෙළ ජාතික අභිමානේ
  සී. ටී. ප්‍රනාන්දු
- ❖ 'මගේ රට' කවි පන්තිය
  පී. බී. අල්විස් පෙරේරා

රත්න දීප ජන්ම භූමි - ලංකා දීප විජය භූමි

රත්නදීප ජන්මභූමි ලංකාදීප විජයභූමි
මේ අපේ උදාර වූ මාතෘභූමියයි
ආදි සිංහලේ වීර මීමුතුන් ලෙයින්
සාරවූ උදාරවූ මාතෘභූමියයි........

මානික්‍ය සේ පොලෝගැබේ නිධානවී
ඇත්තෙ ඒ අතීත දූපුතුන්
ජාතියේ නාමයෙන් සංග්‍රාම භූමියේ
ජීවිතේ පුදා හෙලූ ලේ කඳයි..........

සින්දූපමාන වැව්තලා මතින් ඇදී
පද්ම රේණුයෙන් සුගන්ධවී
රත්කරල් නමා හමා සිත් ප්‍රබෝධයෙන් පුරා
එන්නෙ උන් හෙලූ ප්‍රාණවායුවයි.......

ගංගා තරංග රාව දී රිදී වණින්
මල් පිපී කුලින් කුළේ හැපී
ගායනා කරන්නේ ආකාශයේ නැඟී
වීරයින්ගෙ ඒ යශෝ ගීතයයි

පණ්ඩිත් ඩබ්ලිව්. ඩී. අමරදේව

පෙර දිග මුතු ඇටයයි මේ

පෙරදිග මුතු ඇටයයි මේ ලෝකේ
සිරිබර සිරි ලංකා...//
ජනිත වූ හැම මෙම පොළොවේ
නිති ආඩම්බර විය යුතු වේ...
දැ කුල භේදේ ආගම් වාදේ
හැරදා එකමුතු වී සමගිව පේළි සැදී
දිවි දී රකිමු අපේ ලංකා...
පෙරදිග මුතු ඇටයයි මේ ලෝකේ
සිරිබර සිරි ලංකා...

නැගී සිටිය හැක එක්සේසත් වී
බෙදී ගියොත් රට යයි සුන් වී//
පිබිදෙව්... පිබිදෙව්... පිබිදෙව්...//
අපගේ වික්‍රම බලේ රට ජාතියෙහි බලේ//
දිවි දී රකිමු අපේ ලංකා...

නැගී සිටිය හැක.....

ලතා වල්පොල / ධර්මදාස වල්පොල

ලංකා ලංකා පෙම්බර ලංකා

ලංකා ලංකා පෙම්බර ලංකා පිනවමු ඔබ ලංකා
හොබවමු ඔබ ලංකා දිවි දී - සුරකිමු ඔබ ලංකා

බලි තරු රාවන ගැමුණු විජයබා නිරිඳුන් ලද ලංකා
පුලතිසි දැම් සිරි රහල් කුමරතුගු පඬුවන් ලද ලංකා
විදූ සක්විති මග පැරකුම් කිවිසුරු කිවියන් ලද ලංකා
ඔබ රැකුනොත් ලෝ කුඹුවද අප හට සීත ගඟුලි ලංකා

මහවැලි කළු කැලණි වලවේ ඇත හතරක් ඇති ලංකා
සමනොල කිරිගල් පිදුරුතලා නෙක කෙහෙගැට බැඳි ලංකා
තේ වතු පොල් වතු කෙත් වතු පෙළ උකුලේ නලවන ලංකා
මුහුදින් අගලක් ඔබ වැටෙතොත් එහි පනිමු පනිමු ලංකා

ඔබ හට අත පොවනට උන් මුන් හට ඉඩ නොතබමු ලංකා
අවහොත් මෙහි උන් ලුහුබඳවා ගොළු මුහුද හොවමු ලංකා
ගොඩදිය අහසේ හැම තැන එබගේ නම කියවමු ලංකා
ඔබ වෙනුවෙන් එන වෙඩි සැර මල් පෙත් සේ සලකමු ලංකා

තුළ මුතු මිණි වැල් එකට දමාලි ඔබ සරසමු ලංකා
ගස්වැල් වල මල් එකට ගොතාලා එබ පළඳමු ලංකා
රුහුණේ කිරිපැණි එකට ගනාලා එබ පිනවමු ලංකා
අවසන ඔබ හට පොහොරට මේ කය මෙහිම හොවමු ලංකා

සුනිල් ශාන්ත

මේ රට මගේ රට කවි පන්තිය

මේ රට මගේ රට
මා ඉපදුන රට
හැදෙන වැඩෙන රට
මගේ ම මව් රට ..... //

සරු පස පොළොවෙන්
වැහි බිඳු අහසෙන් ...... //
මිණි කැට මුතු ඇට මගේ
සිරිලක ඇත....

මේ රට මගේ රට

මගේ සිරිලක ගැන
ලොවට කියමි මම ....//
සුර පුරයක් වෙන
ලොවේ මෙවැනි නැත....

මේ රට මගේ රට

එඩිතරකම ඇති
කම්මැලිකම නැති .... //
ළමයි සිටින රට
මගේ මේ සිරි ලක..

මේ රට මගේ රට

පී.බී අල්විස් පෙරේරා

හෙළ ජාතික අභිමානේ

හෙළ ජාතික අභිමානේ..... /
වැඩූ විරුවන් සේ පොරණේ
දිනූ මව්බිම සව්සිරියෙන් සරසව්
පිබිදෙව් පිබිදෙව් සැරසෙව් ..... //

වීර වික්‍රම් පෑ පෙර දරුවෝ - දෙස රැස මුරකෙරුවෝ
ඒ ලෙය ඇති ඔබ සුරවිරුවෝ - නොමවව් ණයකරුවෝ
දැය දියුණට පැද යන නැවියා - ගොවියා බිම දෙවියා
විපතෙහි සැපතෙහ් නොසැලෙය් නොතැවෙයි අටලෝදම හුරු හෙළයා
විපතෙහි සැපතෙහ් නොසැලෙය් නොතැවෙයි අටලෝදම හුරු හෙළයා

හෙළ ජාතික අභිමානේ..... /

මුහුදට ඇදෙන මහගංගා - කුඹුරට යලි හරවා
ධාන්‍ය වගා කොට සිරිලක මේ - පෙරදිගකෙත කරවා
අරපිරිමැස්මට පුරුදු වෙලා - බිඳලව දුක සංකා
පැරකුම් යුගයක් නැවතත් අරඹව් නිජ භූමිතලේ ලංකා
පැරකුම් යුගයක් නැවතත් අරඹව් නිජ භූමිතලේ ලංකා

හෙළ ජාතික අභිමානේ..... /

සී.ටී ප්‍රනාන්දු

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

පැළෑටි හා ගස්වැල්

❖ සිසුන් පාසල් වත්තට රැගෙන ගොස් මල් පිපෙන ශාක නිරීක්ෂණයට යොමු කිරීම නිරීක්ෂිත තොරතුරු අනුව ඉන් සමහර ශාකවල කාල නියමයක් නොමැතිව මල් පිපෙන බවත් තවත් සමහරක් ශාකවල වර්ෂයේ එක් කාලයකට පමණක් මල් පිපෙන බවත් අවබෝධ කරවීම.

කාලයකට පමණක් මල් පිපෙන ශාක

ශාකය	මල් පිපෙන කාලය
කොහොඹ	අප්‍රේල්, මැයි
රබර්	මාර්තු , අප්‍රේල්
තේක්ක	අප්‍රේල් , මැයි
ඇහැළ	අප්‍රේල්, මැයි
එරබදු	අප්‍රේල්
මැයි	මැයි
අඹ	අප්‍රේල්
රඹුටන්	මාර්තු , අප්‍රේල්
කජු	මාර්තු අප්‍රේල්

මැයි

එරබදු

ඇසළ

කොහොඹ

තේක්ක

කාල නියමයක් නොමැතිව (වර්ෂය පුරා)මල් පිපෙන ශාක

පොල්, කෙසෙල්, වදමල්, පුවක්, බෝගන්විලා, ඉද්ද, අරලිය. පිච්ච, කුඩලු, ඩේලියා

පොල්

කෙසෙල්

වද

රෝස

ඇන්තූරියම්

අරලිය

මල් ගැන කියවෙන කවි ගීත

ඇහැළ මලින් ගස් පිරිලා
බලන්න හරි ලස්සනයි
අඹ රඹුටන් ජම්බු ඉදිල
අද හැමතැන හරි හැඩයි

ඇහැළ මලින් ....

දොඹ ගස් යට මල් හැලිලා
සුවඳක් හැමතැන දැනෙයි
වලිකුකුළන් හඬලන විට
අහන් ඉන්න හරි හිතයි

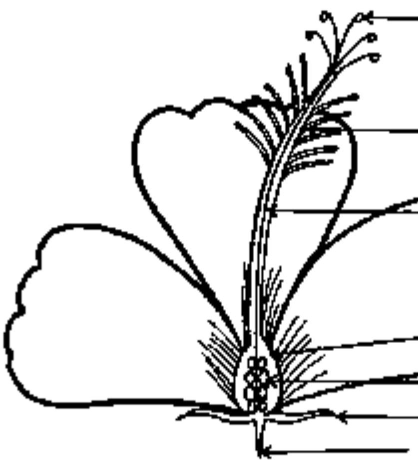
ඇහැළ මලින් ....

ගස්වල දළු සෙලවෙනකොට
ඇඟට හරිම සීතලයි
ඉගිලෙන අර සමනලයින්
අල්ලන්නට බැරි හැඩයි

මල් ගැන කියවෙන රබන් පද

එරබදු මල් මොට්ටු මොට්ටු
අවුරුද්දත් කිට්ටු කිට්ටු

මලක කොටස් හඳුනා ගනිමු.



❖ පහත ක්‍රියාකාරකම කිරීමට යොමු වන්න.

පන්තියේ සිසුන් රැස් කරගත් මල් ඇසුරින් පහත තොරතුරු සොයන්න (අත් කාචය භාවිතයට ගන්න.)

1. ශාකයේ නම
2. මල් පෙතිවල හැඩ
3. මල් පෙතිවල වර්ණ සමාන ද / වර්ණ මොනවා ද?
4. මලක පෙති ගණන කීය ද?
5. පෙති ගණන සමාන කුමන මල්වල ද?
6. මල් සියල්ලේ ම රේණු තිබේ ද?
7. ඒවා හැඩයෙන් සමාන ද?

❖ පෙති 5ක් ඇති මල්වර්ග

අරලිය, වද, වතුසුද්ද, ඇට්ටේරියා, ඉද්ද, ජේපාලිකා, බෝවිටියා,

❖ පෙති 4ක් ඇති මල්වර්ග

රත්මල්, දිය කුඩලු, බෙලි, නා

❖ පෙති රාශියක් ඇති මල්වර්ග

පොකුරු වද, දහස් පෙතියා, සූරියකාන්ත, නෙලුම්, රෝස, බාබන්ඩේසියා

❖ හවසට පිපෙන මල් වර්ග

වැටකොළු හෙන්දිරික්කා

❖ රාත්‍රියට පිපෙන මල්වර්ග

ඇට්ටේරියා, කෝපි, කුමුදු, සේපාලිකා, සමන් පිච්ච, කඩුපුල්, රෑ කුමාරි

රෑට පිපෙන මල් සුවඳයි බොහෝවිට සුදු පාටයි.

❖ සතුන් ගොදුරු කරගන්නා මල්

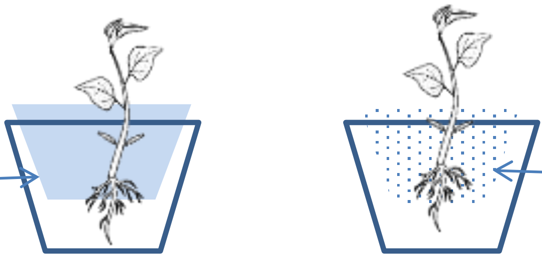
බාදුරා, නිල්මොනරැස්ස, කඳුලැස්ස, අඩ සැදැස්ස

ශාකයක මුල් මගින් ජලය ලබා ගන්නා බව පෙන්වන පරීක්ෂණය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-

1. සුදු පැහැති මල් පිපෙන කුඩලු ශාකයකින් එක සමාන පැළ 2ක් (මුල් නොකැඩෙන සේ ඉවත් කර ගත්)
2. එක සමාන බඳුන් දෙකක්
3. වර්ණගන්වන ලද ජලය
4. පිරිසිදු ජලය

❖ එක් පැළයක් වර්ණ කරන ලද ජලය සහිත බඳුනක ද, අනෙක් පැළය පැහැදිලි පිරිසිදු ජල බඳුනක ද දමා දින 1-2 අතර කාලයක් තිබෙන්නට හැර නිරීක්ෂණය කරන්න.



❖ පැය කිහිපයක් , දිනක් ගත වූ පසු වර්ණ ගැන්වූ ජල බඳුනේ ඇති මල් පැළයේ මල් හා කඳ එහි ඇති ජලයේ ඇති වර්ණය ගෙන ඇති බව පෙනෙයි. එසේ වර්ණ වූයේ ශාකයේ මුල් මගින් ජලය ලබා ගන්නා නිසා ය.

❖ මෙමගින් නිගමනය වුයේ මුල් මගින් ජලය ගමන් කරන බවයි.

ගෙඩියක් හට ගැනීමේ දී මලක සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරමු

❖ බණ්ඩක්කා, වට්ටක්කා, මෑ, මිරිස් වැනි පල හටගන්නා ශාකයක පැළයක් තෝරා ගෙන ගෙඩියක් හට ගැනීම දක්වා මලක සිදුවන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කරන්න (මේ සඳහා දවසේ නියමිත වේලාවක් තෝරා ගන්න.)

❖ එහිදි පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

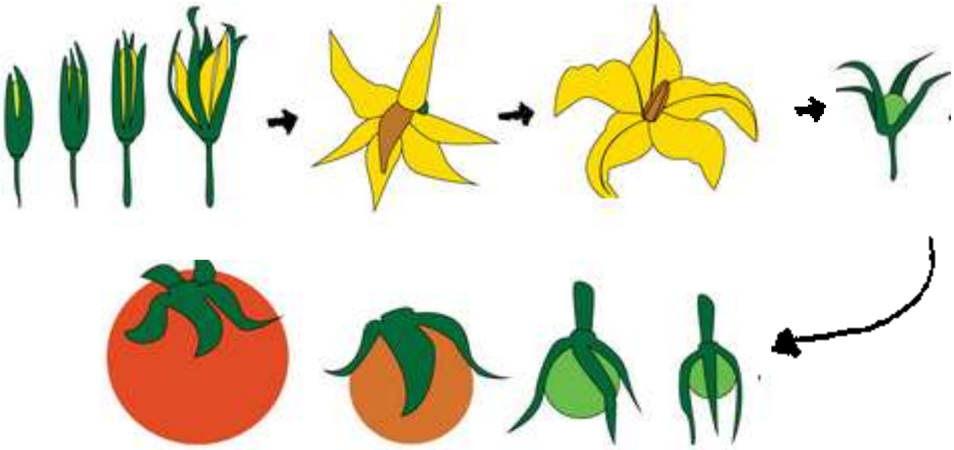
*ඉක්මනින් මැලවී යන්නේ මලේ කුමන කොටස ද ?

*රේණුවලට කුමක් සිදු වී ද?

*ගෙඩියක් / කරලක් හට ගැනුණා නම් එම කොටස තිබුණේ මල් පෙතිවලින් ආවරණය වී ද? නොමැති ව ද ?

*ගෙඩිය / කරල බවට වර්ධනය වූ කොටස තිබුණේ මල් පෙතිවලට ඉහළින් ද? පහළින් ද ? මල් පෙති මැද ද ?

● එම නිරීක්ෂණවලින් ඔබ කැමති අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.



සුබ පැතුම්පතක් නිර්මාණය කරමු.

විවිධ වර්ගයේ මල් සහ ශාක පත්‍ර වියළා ඇලවීමෙන් සුබ පැතුම්පතක් නිර්මාණය කරන්න.

ශාක හා සතුන් අතර සම්බන්ධය සොයා බලමු.

කූඩු සාදා ගන්නා කුරුල්ලන්

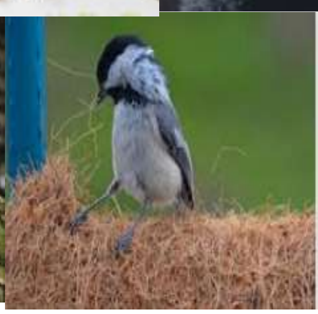
වඩු කුරුල්ලා , පැණි කුරුල්ලා, බට්ටිච්චා, කොණ්ඩ කුරුල්ලා, කපුටා,

.

- වඩු කුරුල්ලා ඉතා නිර්මාණශීලිව කූඩු සාදයි.
- බට්ටිච්චා විශාල කොළ එකට එක තබා වියා කූඩුව සාදා ගනියි.
- සත්ත්ව ලෝකයේ සන්නාලියා ලෙස බට්ටිච්චා හඳුන්වයි.

කුරුල්ලන් කූඩු සාදා ගැනීමට යොදා ගන්නා දේවල්

ශාක පත්‍ර , පිදුරු , පොල් කෙඳි , පුලුන් , ශාකවල කෙඳි, කුඩා කෝටු, ශාක පොතු



❖ දිමියන් ද ශාක පත්‍ර දෙකක් එකට එක්කොට කූඩු සාදා ගනියි.
දිමිගොටු දැකිය හැකි ශාක පත්‍ර
අඹ, කජු, පේර, අනෝදා, කොස්, දොඩම්.

ශාකවල විවිධ කොටස් ආහාරයට ගන්නා විවිධ සතුන්

❖ ශාක පත්‍ර ආහාරයට ගන්නා සතුන්
දළඹුවා, ඉබ්බා, මුවා, අලියා, ගෝනා, ගවයා, ගොළුබෙල්ලා පණුවා

❖ ගෙඩි හා කරල් ආහරයට ගන්නා සතුන්
ලේනා, ගිරවා, කපුටා, වදුරා, රිළවා, වවුලා

❖ අල වර්ග ආහාරයට ගන්නා සතුන්
ඉත්තෑවා, ඌරා, ඌරුමීයා

❖ මල් පැණි ආහාරයට ගන්නා සතුන්
මී මැස්සා, බඹරා, සමනලයා, ලේනා (කෙසෙල් මලේ) වවුලා (දූරියන් මල්),
බට්ටිච්චා (කැනාස් මල)

මල් පැණි බොන සතුන් නිසා මල්වල පරාගනය සිදුවනවා. එවිට එම ශාකවල මල්වලින් ගෙඩි හට ගැනීම සිදුවනවා.

සතුන්ගෙන් ශාකවලට සිදුවන යහපත් දේවල්

1. මල්වල පරාගනය උදා:- සමනලයා, මී මැස්සා, බඹරා, බට්ටිච්චා, පැණි කුරුල්ලා
2. බීජවල විසිරයාම මගින් ශාකවල බෝවීම උදා:- වවුලා
3. සත්ත්ව මලමුත්‍ර ශාකවලට පොහොර ලෙස ලැබීම උදා:- ගවයා, එළුවා, කුකුළා,

සතුන්ගෙන් ශාකවලට සිදුවන අයහපත් දේවල්

1. සතුන් ශාක කොටස් කා දැමීම.

   උදා :- දළඹුවා, ගොළුබෙල්ලා, වඳුරා,
2. ශාකවල අතුකඩා දැමීම හා පෙරළා දැමීම නිසා හානි සිදුවීම.

   උදා:- අලියා
3. ගොටු සාදා ගැනීම නිසා ශාකවල වර්ධනය බාල වීම

   උදා:- දිමියා

ශාකවලින් සතුන්ට සිදුවන යහපත් දේවල්

1. ආහාර ලබා ගැනීම.

2. වාසස්ථාන, ආරක්ෂාව, සෙවණ ලබා ගැනීම.

   i. දිමියන් පත්‍ර එකතුකොට දිමිගොටු සෑදීම

ii. ගස්වල අතුවල කූඩු හා වද සාදන සතුන්

බට්ටිච්චා, වඩුකුරුල්ලා, පැණිකුරුල්ලා මීමැස්සා, බමරා, දෙබරා

iii. ගස් බෙනවල වාසයකරන සතුන්

ගිරවුන්, මයිනන්, කැරලුන්, කොට්ටෝරුවන්

iv. අවු වැසිවලින් ආරක්ෂා වීමට සෙවණ සොයන සතුන්

බල්ලා, ගෝනා, මුවා, ගවයා

මිනිසා හා ශාක අතර සම්බන්ධතාවය

මිනිසාට විවිධ ප්‍රයෝජන ශාකවලින් ලැබේ.

1. ආහාරයට ගන්නා මල්

   කෙසෙල්, සියඹලා, කතුරුමුරුංගා, වට්ටක්කා, කෙකටිය, ගෝවා මල්, ලූණුමල්

2. පාන සඳහා ගන්නා මල්

   බෙලිමල්, වදමල්, රණවරා මල්

3. කොළ කැඳ සෑදීමට ගන්නා ශාක පත්‍ර

   ගොටුකොළ, ඉරමුසු, මුකුණුවැන්න. හාතාවාරිය, එළබටුකොළ

4. ඖෂධ සඳහා ගන්නා ශාක කොටස්

   සැවැන්දරා මුල්, පාවට්ටා කොළ පොතු , ඉරමුසු, කලාදුරු අල , කොහොඹ, කෝමාරිකා

5. ආහාර එතීමට ගන්නා ශාක පත්‍ර

   කෙසෙල් කොළ, නෙලුම් කොළ, කැන්ද කොළ, හල්මිල්ල කොළ

6. වහල සෙවිලි කරගැනීමට ගන්නා ශාක පත්‍ර

   ඉලුක්, පිදුරු, පොල් අතු

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ සිසුන් එළිමහනට කැඳවාගෙන ගොස් සියලු දෙනාගෙන් එක් අයකු නම් කොට ඔහු ඉදිරියෙන් සිටුවා ඉදිරියට ගමන් කරන්න.
- ❖ ඔහුට පිටුපසින් අනෙක් සියලු සිසුන් ගමන් කරන අතරතුර ඉදිරියෙන් යන සිසුවා කිසියම් ගසක නමක් පවසා පිටුපස බලන විට පිටුපසින් ගමන් කළ අය ගසක් සුළඟට වැනෙන්නාක් මෙන් නැවතී සුළඟට වැනීම සිදු කරන්න.
- ❖ ඉදිරියෙන් යන්නා හැරී බලන විට, ගසක ආකාරයෙන් සිටගෙන සුළඟට වැනීම ආරම්භ කොට නොමැති අය ඉදිරියෙන් යන්නා බවට පත් වේ.
- ❖ සියලු දෙනා සුළඟට වැනෙන ආකාරය සිදු කරයි නම් නැවත ඉදිරියෙන් යන සිසුවා ගමන් ආරම්භ කළ යුතු ය. සෙස්සෝ ද සුළඟට සෙලවෙන ආකාරය නවතා ගමන් ආරම්භ කරති.
- ❖ නැවත වතාවක් ඉදිරියෙන් යන සිසුවා වැලක නමක් කියා පසුපස බලනවාත් සමඟ අනෙක් සිසුන් ආරුක්කුවක ආකාරයට පොළොවට සම්බන්ධ ව දෑත් ඉදිරියෙන් තබා නැමී සිටිය යුතු ය.
- ❖ එසේ බිම අත තබා නැමීමට ප්‍රමාද වූ අයගෙන් පළමු ව දකින සිසුවා ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නා බවට පත් වේ.
- ❖ සියලුදෙනා එකවර බිමට පහත් වූවා නම් නැවත ඉදිරියෙන් යන්නා ගමන් ආරම්භ කිරීම.
- ❖ ඒ අනුව සෙස්සන් ද ගමන් ආරම්භ කළ යුතු අතර ඉදිරියෙන් ගමන් කරන්නා පැළෑටියක නමක් කියා පසුපස හැරී බලන විට අනෙක් සිසුන් බිම වාඩි වී හිස තරමක් පහත් කොට ගෙන සිටිය යුතු ය
- ❖ සියලුදෙනා එක විට සිදු කර ඇත් නම් නැවත ඉදිරියෙන් යන්නා ගමන් ආරම්භ කර ගසක, වැලක හෝ පැළෑටියක නමක් කියූ විට අනෙක් සිසුන් සිටිය යුතු ආකාර අනුව සිටිය යුතු ය.

ගසක් නම්	- එක තැන සිටගෙන සුළඟට වැනෙන ආකාරය නිරූපණය කිරීම
වැලක නමක් කියූ විට	- දෑත් පොළොවට තබා පොළොවට සමාන්තර ව ආරුක්කුවක් ලෙස සැදී සිටීම
පැළෑටියක නමක් කියූ විට	- බිම වාඩි වී හිස තරමක් පහත් කොටගෙන සිටීම.

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අප අවට සතුන්

❖ පාසල් වත්තේ හෝ ආසන්න පරිසරයක සතුන් නිරීක්ෂණය සඳහා ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක් සුදානම් කරගෙන සිසුන් කණ්ඩාම් කර රැගෙන යන්න.

❖ නිරික්ෂණ චාරිකාව සඳහා පහත වගුව ඇතුළත් පත්‍රිකාව සිසුන්ට ලබා දෙන්න.

කණ්ඩායම	ස්ථානය	නිරික්ෂණය කළ සත්තු	යෙදි සිටි කාර්යය

❖ නිරීක්ෂිත තොරතුරු අනුව පහත ප්‍රශ්න සිසුන්ගෙන් විමසන්න.

1. වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබුණු සත්ත්ව වර්ගය කුමක් ද?
2. ඔබ හිතන විදිහට ඔවුන් ඔබට වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබුණේ ඔවුන් බහුලව සිටින නිසා ද?
3. නොඑසේ නම් එම සතුන් ඔබ නිරීක්ෂණය කළ ආකාරයේ පරිසරයක නිතර ගැවසෙන නිසා ද?
4. ඔබ ඔවුන් නිරීක්ෂණය කරන විට ඔවුන් සිදු කරමින් සිටි කාර්යය මොනවා ද?
5. විවිධ සත්ත්ව වර්ග එකම කාර්යය සිදු කළේ ද?

සිසුන්ගෙන් මෙවැනි ප්‍රශ්න අසමින් සතුන්ගේ චර්යා පිළිබඳ අවබෝධය ලබා දීම.

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

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 දැක්වූයේ ද? යන්න සොයා බලන්න.

දිවා කාලයේ ගැවසෙන සත්තු

❖ රාත්‍රී කාලයේ හැසිරෙන සතුන්

වවුලා, උණහපුළුවා , උලමා, බස්සා, කණමැදිරියා, රෑ බදුල්ලා

රාත්‍රී කාලයේ ගැවසෙන සත්තු

ඉත්තෑවා

නරියා

උලමා

රෑ බදුල්ලා

උණහපුලුවා

බකමූණා

කණාමැදිරියා

වවුලා

උගුඩුවා

❖ නිරික්ෂණය කළ සතුන්ගේ ලක්ෂණ අනුව සතුන් වර්ග කරමු.

බල්ලා, ගිරවා, මාළුවා, ගැඩවිලා

පාද ඇත

බල්ලා

ගිරවා

පාද නැත

මාළුවා

ගැඩවිලා

පියාපත් ඇත

ගිරවා

පියාපත් නැත

බල්ලා

වරල් ඇත

මාළුවා

වරල් නැත

ගැඩවිලා

ආහාර ගන්නා ආකාරය අනුව සතුන් වර්ග කරමු.

ශාක පමණක් ආහාරයට ගන්නා සතුන් (ශාක භක්ෂක)	සත්ත්ව ආහාර පමණක් ආහාරයට ගන්නා සතුන් (මාංස භක්ෂක)	ශාක හා සත්ත්ව ආහාර, ආහාරයට ගන්නා සතුන් (සර්ව භක්ෂක)
ගවයා එළුවා ගෝනා හාවා දළඹුවා ඉබ්බා පණුවා	සිංහයා කොටියා චීටා ව්‍යාඝ්‍රයා දිවියා උකුස්සා රාජාලියා	බල්ලා බළලා කුකුළා මොනරා ලේනා කපුටා

ශාක භක්ෂක සතුන්

ගවයා

මුවා

ගෝනා

ගිරවා

අශ්වයා

හාවා

එළුවා

ඇතා

දළඹුවා

මී මැස්සා

ගොළු බෙල්ලා

පැන්ඩා

මාංස භක්ෂක සතුන්

සිංහයා

චීටා

කොටියා

වල් බළලා

නරියා

ව්‍යාඝ්‍රයා

ඇටි කුකුළා

කිඹුලා

රාජාලියා

කුරුළු ගොයා

නයා

සර්ව භක්ෂක සතුන්

කපුටා

පූසා

බල්ලා

වඳුරා

ඌරා

ලේනා

මීයා

වලහා

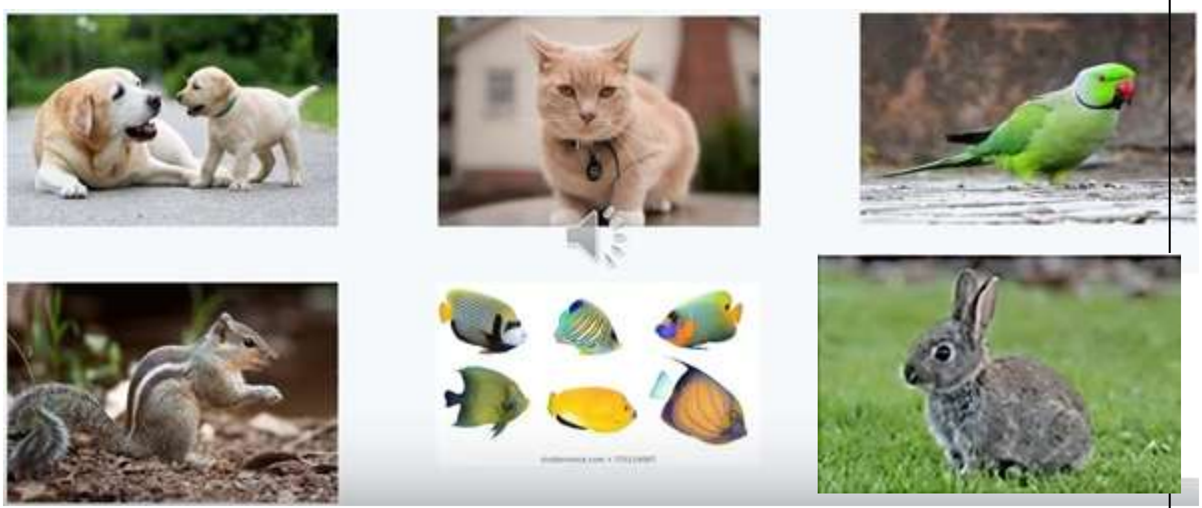
කුකුළා

❖ විවිධ ස්ථානවල සිටින සතුන් වර්ග කරමු.

කුඹුරුවල දක්නට ලැබෙන සතුන්	විදුලි කම්බිවල දක්නට ලැබෙන සතුන්	පොකුණුවල ජලාශවල සිටින සතුන්	ගස් බෙනවල සිටින සතුන්	ගල්බෙනවල හෝ පොළොවේ බෙනවල සිටින සතුන්
කොකා කකුළුවා මඩ ඌරා ගොයම් මැස්සා ගෙම්බා ගැරඩියා බත්කුරා	කපුටා වවුලා කරවල පෙන්දා මයිනා	ගෙම්බා මාළුවා දියබරියා දිය නයා	ගිරවා කෑරලා කොට්ටෝරුවා	ඉත්තෑවා හාවා මීයා

❖ පහත ආකාරයට සතුන් වර්ග කරමු.

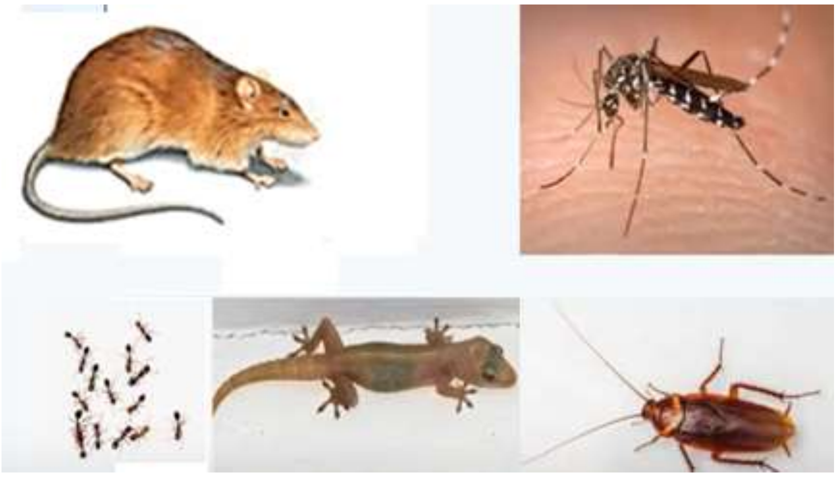
නිවස ආශ්‍රිතව ඇති කරන සතුන්



බල්ලා, පූසා, ගවයා, කුකුළා, කුරුල්ලන්, ගිරවා, ලේනා

නිවස ආශ්‍රිතව ගැවසෙන සතුන්

මකුළුවා, මදුරුවා,කුහුඹුවා, මැස්සා, කැරපොත්තා, ගෙම්බා, හූනා, කඩියා, මීයා, කෝදුරුවා, කාවා



අවට පරිසරයේ සිටින සතුන්

කපුටා, ගිරවා, ලේනා, දෙමලිච්චා, මොනරා, නයා, ගැරඩියා, මුගටියා, රිළවා, තලගොයා, කටුස්සා

කපුටා

ලේනා

වදුරා

කටුස්සා

මොනරා

ඇටි කුකුළා

නයා

පාද ගණන අනුව සතුන් වර්ග කරමු.

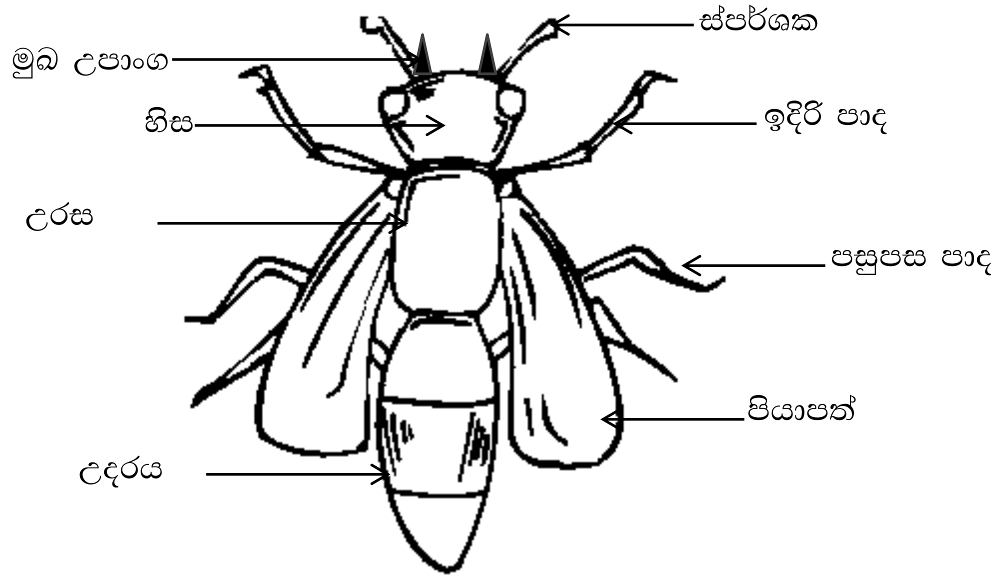
පාද රහිත (අපා)	පාද දෙකක් ඇති (දෙපා)	පාද හතරක් ඇති (සිව්පා)	පාද හයක් ඇති	පාද අටක් ඇති	පාද දහයක් ඇති	පාද රාශියක් ඇත
නයා ගැරඩියා පොළගා ඇහැටුල්ලා දියනයා පිඹුරා	කොකා ගිරවා කපුටා මයිනා ගේකුරුල්ලා මොනරා උකුස්සා දෙමලිච්චා	බල්ලා පූසා අලියා කොටියා සිංහයා ඌරා එළුවා මුවා	සමනලයා බත්කූරා කුඹියා වේයා මී මැස්සා දෙබරා කැරපොත්තා	කිනිතුල්ලා ගෝනුස්සා මකුළුවා	ඉස්සා පොකිරිස්සා කකුළුවා බෙලිඇණයා ලෙපාස්	පත්තෑයා ගරුඬා කංකුණ්ඩා හැකරැල්ලා රැ බදුල්ලා

පහත ආකාරයට ද සතුන් වර්ග කරමු.

පක්ෂීන්	කෘමින්	උභයජීවීන්	උරගයින්	ක්ෂීරපායින්	මත්සයින්
කපුටා මයිනා ගිරවා කොකා පරවියා ඇටිකුකුළා	සමනලයා බත්කූරා කුඹියා වේයා මී මැස්සා දෙබරා කැරපොත්තා	ගෙම්බා මැඩියා සලමන්දරා නූට්ටා	නයා ඉබ්බා කටුස්සා කබරගොයා කිඹුලා ගැරඩියා	බල්ලා පූසා අලියා කොටියා සිංහයා ඌරා එළුවා මුවා	බුලත්හපයා බලයා හුරුල්ලා පරාවා මෝරා

වවුලා ක්ෂීරපායි සත්ත්වයකි.

කෘමි සතෙකුගේ කොටස් හඳුනා ගනිමු.



❖ මිනිසාට මෙන්ම සතුන්ට ද ජීවත්වීමට අයිතියක් ඇති බව පෙන්වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම

ඔන්න එක දවසක් චමරියි, සඳුනුයි, මිහිරියි, තරිඳුයි ඉස්කෝලෙ ඇරිල ඇවිල්ල වත්ත පහළ සෙල්ලම් කර කර හිටියා. එක පාරට ම මිහිරි කෑගහන්න පටන් ගත්තා.

මිහිරි : අනේ . . . මාව . . . මොකෙක් ද කනවා . . .

ඒ සද්දෙට පැළවලට වතුර දමමින් හිටිය තාත්තා දුවගෙන ආවා.

තාත්තා : ඇයි . . . ඇයි . . . දුවේ . . . කෝ බලන්න . . . කෝ බලන්න. ආ . . . මේ . . . දිමියෙක් නෙ. මේ ගස්වල දිම්ගොටු පිරිලා. ඉන්නකො මං දිමියො ඉන්න අතු ටික කපලා දාන්න . . .

තරිඳු : අනේ . . . එපා . . . තාත්තෙ . . . අපිට ටීචර් ඉස්කෝලෙදි ත් කියලා දුන්න අපි වගේ ම සත්තුත් පරිසරයේ නිදහසේ ජීවත් වෙන්න ඕනෙ කියලා. අපි මීට පස්සේ මේ පැත්තට එන්නෙ නැතුව වෙන පැත්තක සෙල්ලම් කරන්නම්.

● මෙවැනි කතාන්දර ආශ්‍රයෙන් සතුන්ටත් මිනිසාට මෙන් ම පරිසරයේ නිදහසේ ජීවත් වීමට අයිතියක් ඇති බවත්, ඔවුන්ගේ පැවැත්මට හානි සිදුවිය හැකි ආකාරයේ ක්‍රියා කිරීම අප විසින් කිසිසේත් නොකළ යුතු බවත් පෙන්වා දෙන්න.

❖ සතුන්ගේ පැවැත්මට හානි කරන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්

1. ගස් කැපීම
2. ගිනිගොඩවල් ගැසීම
3. කැලෑ එළි කිරීම
4. වාසස්ථාන විනාශ කිරීම
5. මිනිසාගේ විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා සතුන් ඝාතනය කිරීම
6. උණුවතුර බිමට හැලීම.
7. රසායනික පොහොර යෙදීම.

භූමිකා රංගන

❖ සතුන්ගේ නම් ලියූ කාඩ්පතක් ගෙන එම සත්ත්වයා තමා යැයි සිතා මිනිස් ක්‍රියාකාරම් නිසා එම සතාගේ පැවැත්මට හානි වුවහොත් ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයන් පිළිබඳ කතා කිරීම.

1. ගැඬවිලා
   * මම ගැඬවිලා.
   * ඔයගොල්ලො නිතර නිතර කුණු පිච්චුවොත්, බිමට උණු වතුර දැම්මොත් මායි මගෙ පැටවුනුයි මැරිලා යාවි.
   * එහෙම වුණොත් වත්තෙ තියෙන කුණු එහා මෙහා පෙරළලා ඒවා ඔයගොල්ලන්ට පොහොර කරල දෙන්නෙ කවුද ?
2. ගිරවා
   * මම ගිරවා
   * ඔය ගොල්ලො ගස් කැපුවොත් ගස්වල බෙනවල ඉන්න අපේ පැටවු එක්කම අපිත් විනාශ වේවි. අපිත් හිටියොත් නේද පරිසරය ලස්සන වෙන්නේ.

මිනිසුන්ට මෙන් ම සතුන්ට ද ජීවත්වීමට අයිතියක් ඇත. ඒ සඳහා අපි සතුන්ට හානියකත් නොකර සතුන් ආරක්ෂා කර ගනිමු.

භූමිකා රංගන

❖ ගෙයක් අසල වූ අඹ ගසක තිබූ බෙනයක ගිරා කූඩුවක් තිබුණා. එය කපා දමන විට කුරුලු මවුපියන් කෑම සොයා ගොස් සිටියා. ඔවුන් ආපසු එන විට කුරුලු පැටවුන් සහිත ගස් බෙනය පොඩිපට්ටම් වී තිබුණා. ඒ දුටු මවුපියන්ට ඇති වුණේ ඉවසිය නොහැකි දුකක්. කුරුලු අම්මයි තාත්තයි විලාප දිදී පැටවුන් හැම තැන ම සෙව්වා.

ක්‍රියාකාරකම :-

01. මෙම සිද්ධිය ඔබ දුටුවේ යැයි සිතා ඔබට ඇති වූ සිතිවිලි කිහිපයක් ලියන්න.

02. එම කතාවේ වඩාත් සංවේදී වූ අවස්ථාවක් අදින්න.

සතුන් ද තම දරුවන්ට ආදරය දක්වන බව හැඟවෙන ගීයක්

පින් සිදුවන්නේ අනේ බාල ළමුන්නේ
මගේ කුඩා නිවස කඩා බිම නොදමන්නේ

වනේ පුරා සොයා ගොසින් කෝටු කඩාලා
කුඩා කුඩා කැබලි තුඩින් මෙහි ගෙවිල්ලා
ගසේ මුදුන් අත්ත උඩින් කෝටු තබාලා
උදේ පටන් දවස පුරා කූඩු තනාලා

පින් සිදුවන්නේ .....

කොළේ කොළේ දමා කුඩා නිවස සදන්නේ
මගේ දයා බිරිඳ නිතර එය සරසන්නේ
රැලේ රැලේ පුළුන් දමා යහන සදන්නේ
අගේ මටයි ළදරුවනේ එය නොකඩන්නේ

පින් සිදුවන්නේ ....

දෙමාපියන් සෙනේ වෙතේ තම දරුවන්ටා
ළමා ඔබෙන් අපට නැතේ මිහිපිට ඉන්ටා
සමාවෙලා මෙඅප වෙතේ දිවි රැක ගන්ටා
නමා යදිමි දෙන්න පුතේ මෙතැන රැදෙන්ටා

පින් සිදුවන්නේ ....

ගායනය :- සී.ටී පුනාන්දු

මිනිසා මෙන් ම සතුන් ද තම පැටවුන්ට හා තම වර්ගයේ සාමාජිකයින්ට ආදරය දක්වන බැවින් ඔවුන්ගේ පැවැත්මට හානිවන ආකාරයේ කටයුතු අපි නොකළ යුතුයි.

පහත ක්‍රියාකාරකම කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

- ❖ කට තරමක් ලොකු විනිවිද පෙනෙන වීදුරු බෝතලයක් සපයා ගන්න.
- ❖ කතුරු මුරුංගා වැනි ශාක පත්‍රවල යටි පැත්තේ සමනල බිත්තර සුලබව දැකිය හැකි නිසා ඉන් බිත්තර සහිත පත්‍ර සමඟ කුඩා අතු කැබලි කිහිපයක් කඩා වීදුරු බෝතලයට දමන්න.
- ❖ සෑම බෝතලයක් ම කඩදාසියකින් වසා නූලක් හෝ රෙදි පටියක් ආධාරයෙන් බෝතලයේ කට හොඳින් වැසෙන සේ ගැට ගසන්න.
- ❖ බෝතලය තුළට හොඳින් වාතය ඇතුළුවන සේ අල්පෙනෙත්තක් ආධාරයෙන් කඩදාසිය සිදුරු කරන්න.
- ❖ බෝතලයේ ඇති බිත්තරවල සිදුවන වෙනස්කම් දිනපතා නිරීක්ෂණ කර වගුව පුරවන්න.

දිනය	නිරීක්ෂණය කළ දේ

නිරීක්ෂණය තුළින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- ❖ බිත්තරවලින් පණුවකු එළියට ආවේ නිරීක්ෂණය ආරම්භ කළ දිනයේ සිට දින කීයකට පසුව ද?

❖ පණුවාගේ ශරීර වර්ණය කුමක් ද?

❖ පණුවා ආහාරයට ගන්නේ කුමක් ද?

❖ පත්‍ර ආහාරයට ගන්නේ ද? කොපමණ ප්‍රමාණයක් ද? (පත්‍ර භාගයක් / පත්‍රයක්)

❖ පණුවා දිනෙන් දින වර්ධනය වන්නේ ද?

❖ පණුවා කෝෂය සාදාගන්නේ දින කීයකින් ද?

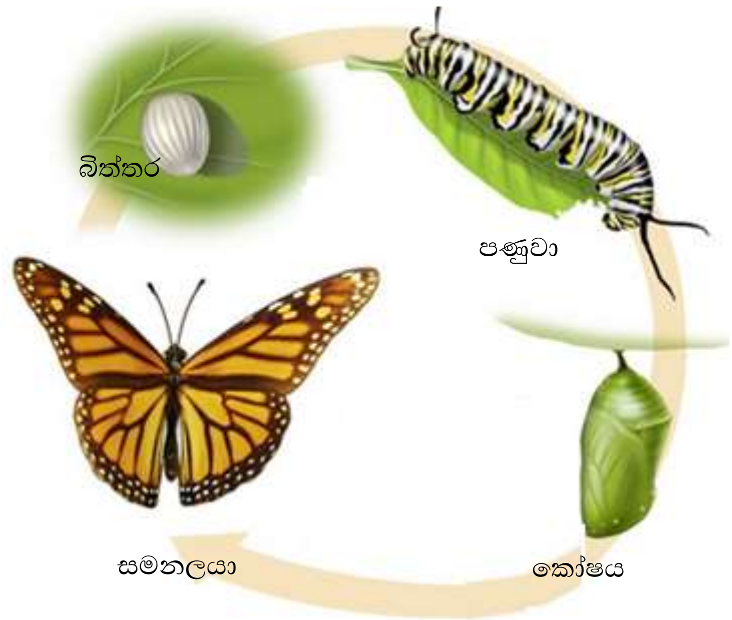
❖ කෝෂයේ හැඩය කෙබඳු ද? එහි වර්ණය කුමක් ද?

❖ සමනලයා කෝෂයෙන් පිටතට පැමිණියේ දින කීයකට පසු ද?

සමනලයාගේ උපතේ සිට විවිධ අවස්ථා අනුපිළිවෙළින්,

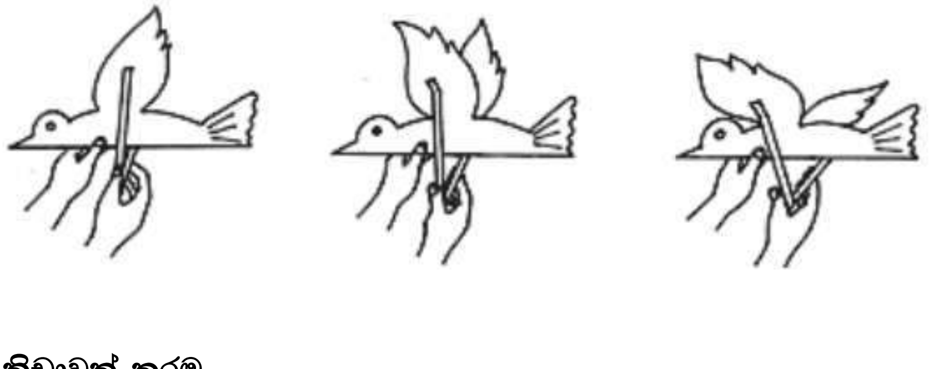
- ➢ බිත්තරයෙන් පණුවා හට ගනී.
- ➢ පණුවා කොළ කෑම ආරම්භ කරයි.
- ➢ සිවිය ගැලවී යයි.
- ➢ පණුවා කෝෂය සාදයි.
- ➢ කෝෂය පැලී යයි.
- ➢ සමනලයා කෝෂයෙන් එළියට එයි.

සමනලයාගේ ජීවන චක්‍රය



❖ **සත්ත්ව ආකෘති නිර්මාණය කරමු.**

- පහත ආකාරයට චලනය කරවිය හැකි සත්ත්ව ආකෘතියක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- A4 ප්‍රමාණයෙට බ්‍රිස්ටල් බෝඩයක් හෝ ඝන කඩදාසියක් හෝ ගෙන එය හරි මැදින් දෙකට නවා ගන්න.
- නවා ගත් කඩදාසියේ නැමුම් දාරය මත පක්ෂියකුගේ හෝ සමනලයකුගේ හෝ රූපයක් ඇඳ ගැනීමට යොමු කරන්න.
- එම රූපය කපා ගන්න. (නැමුම් දාරය වෙන් නොවන සේ) පියාපත් නිදහසේ චලනය කරවිය හැකි පරිදි සත්ත්ව රූපය කඳ දෙපසින් අලවා ගන්න.
- බීම බටයක් ගෙන දෙකට නවා, දෙකෙළවර පක්ෂියාගේ හෝ සමනලයාගේ කටුවලට සවි කරන්න.
- ඉන් පසු සිසුවකු එක් අතකින් සත්ත්ව රූපය කඳ පෙදෙසින් අල්ලාගෙන අනිත් අතින් බීම බටය පහහළට ඇදීමට යොමු කරන්න. විට පක්ෂියා / සමනළයා පියාඹන අයුරු නිරූපණය වේ.
- එලෙස සකසා ගත්, චලනය කළ හැකි ආකෘති භාවිත කරමින් සතුන් අතර දෙබස් කියමින් නිරූපණයක් සිදු කිරීමට සිසුන් කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු කරන්න.



ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
- පළමු පිල දෙඅතේ දුර අනුව වටයක් සාදා ගන්න.
- දෙවන පිලේ සිටින්නෝ මීයෝ ය. මීයෝ රවුමට පිටතින් සිටිති.
- රවුම සාදා සිටින්නේ මී උගුල යි.
- අවස්ථා 03ක් යටතේ සංඥා කෙරේ. පළමු වර සංඥා කළ විට මීයෝ නිදහසේ දෙපා මාරු කරමින් ඉල්ප පනිමින් වටයක් ගමන් කරති.

- දෙවන සංඥාවෙන් මී උගුලේ සිටින අය අත් අල්ලාගෙන ඔසවති.
- එවිට රවුමට (මී උගුලට) පිටත ඇවිදිමින් සිටි මීයෝ ඇතුළට රිංගමින් නැවත එළියට එමින් නැවත එළියට එමින් නැවත රිංගමින් සිටිති.
- එකවර ම තුන්වන සංඥාව දුන් පසු මී ගුල ලෙස සිටින සිසුන් ඉහළට එසවා සිටි අත් පහළට හෙළිය යුතුය.
- ඒවන විට රවුම තුළ සිටි මීයෝ උගුලට හසු වෙති.
- එයින් පිටත සිටි අය ජය ලබයි. උගුලට හසු වූ අය දෑත් අල්ලා ගනිමින් රවුමට එකතු වෙන අතර අවසන් ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව වන තෙක් ක්‍රීඩාව ඉදිරියට කරගෙන යා යුතු ය.
- අවසන් ක්‍රීඩකයා වන තෙක් රැඳී සිටි සිසුවා ජයග්‍රාහකයා වේ.
- මේ ආකාරයට කණ්ඩායම් දෙක මාරු කරමින් නැවත ක්‍රීඩාව සිදු කරන්න

සතුන්ගේ චර්යා පිළිබඳ කියවෙන ගීත

උඩරට නැටුම් කලාවේ වන්නම් 18 ක් ඇති අතර ඉන් 12 ක් ම සතුන්ගේ ගමන් විලාස පිළිබඳවත් නිර්මාණය කර ඇත.

1. හනුමා වන්නම (වඳුරා)
2. මුසඩි වන්නම (හාවා)
3. මයුරා වන්නම (මොනරා)
4. ගජගා වනන්නම (ඇතා)
5. නෛඩි වන්නම (නයා)
6. කිරලා වන්නම කිරළා)
7. ඊරඩි වන්නම (ඊරිය)
8. සිංහරාජ වන්නම (සිංහයා)
9. සැවුලා වන්නම (කුකුළා
10. උකුසා වන්නම (උකුස්සා)
11. උරගා වන්නම (උරගයෙකු)
12. තුරගා වන්නම (අශ්වයා)

හනුමා වන්නම

ගිරෙන් ගිරට පැන

ලැගුම් සොයා පුබුදමින් අරුණ කල මා

ගොර දෙමින් නැවත වටපිටින් බලති

නෙක උසුළු විසුළු පුදුමා

සැළලිහිණි කොවුල් හඬ රැව් දෙන්නා

මහ උයනක සිරි ඉතිරේ

මුවරැල අතරේ වග වලසුන්ගේ

රඟ මඩලකි මේ උයනේ //

නීල කොබෝ රැන ගිරා

පිල් විදහා රඟනා මොනරා ... //

කට ඇද කිරලා සහ වලිකුකුලා

හොට දිග පිළිහුඩුවා

අප දැකලා බිය වදිලා

තරගෙට හඬ නැගුවා

සැළලිහිණි කොවුල් හඬ රැව් දෙන්නා....

කොළ දිවියා රළු කොටියා

කපටි රජා නම් ලද හිවලා

විසකුරු පොළඟා,මිනි කන කිඹුලා

පොතු හැර කරබරගොයා.

රට පිඹුරා ළඟම නයා

දරණ ගසා සිටියා.

ගායනය :- සී.ටී ප්‍රනාන්දු

ලතා වල්පොල

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අප පරිහරණය කරන දේ

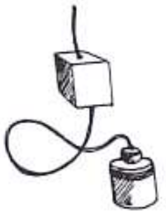
විවිධ කර්මාන්තවල භාවිත කරන උපකරණ.

පෙදරේරු කර්මාන්තය

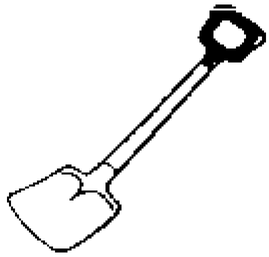
ලෙවලය (ගෙබිම තිරස් බව පවත්වා ගැනීම)

මනිස් ලැල්ල (බිත්තියේ හුණු කොලොප්පු තැවරීම

මට්ටම් ලීය (බිත්තියේ සමතල බව පවත්වා ගැනීමට)



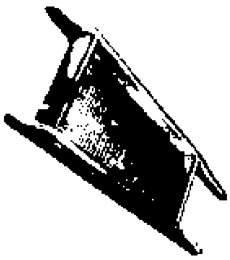
ලඹ කැටය (බිත්තයේ සිරස් බව පවත්වා ගැනීම



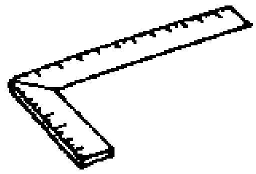
සවල (බදාම මිශ්‍ර කිරිමට)

මේසන් හැන්ද (බිත්තියේ බදාම තැවරීම

තාච්චිය (බදාම ගෙන යාම

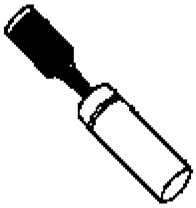


සල්ලඩය (රයිසිය) (වැලි වල ඇති ගල් කැට ඉවත් කර ගැනීම)

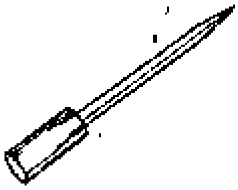


මුලු මට්ටම මුලු මනාව පවත්වා ගැනීමට

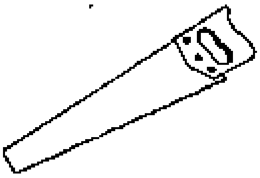
වඩු කර්මාන්තය



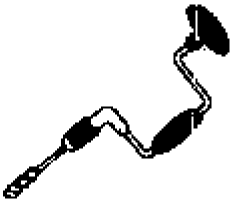
නියන (ලියක
සිදුරක් සාදා
ගැනීම)



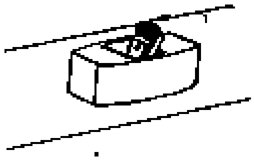
ඇලිස් කටුව
(ලීයක කුඩා
සිදුරක් සාදා
ගැනීම)



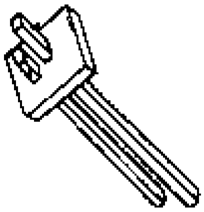
අත් කියත කර
(ලී ඉරීමට)



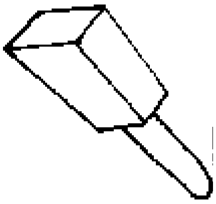
බුරුමය
ලීයක සිදුරක් විද
ගැනීම)



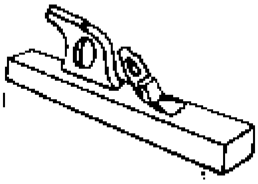
කැටයත්ත
ලීයක් සුමට කර
ගැනීම)



වරක්කලය)
(ලීමතුපිටක
රේඛාවක් ලකුණු
කර ගැනීම)



අතකොලුව
(නියනට තට්ටු
කිරීමට)

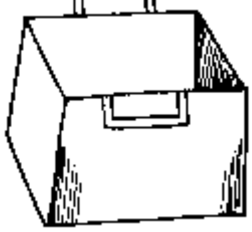


යතු කැටය (ලියක්
සුමට කර ගැනීම)

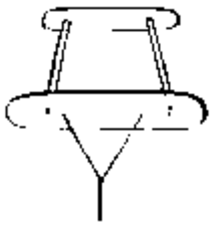
කෘෂි කර්මාන්තය

උදැල්ල
කුඹුර කෙටීම,
මඩ තැබීම

නගුල
සී සෑමට



වී බුසල
වී මැනීම



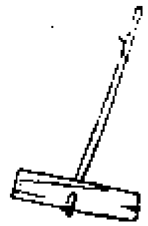
පෝරුව
මඩ මට්ටම් කිරීම

කුල්ල (යතුර)
වීවල ඇති දූවිලි
ඉවත් කිරීම

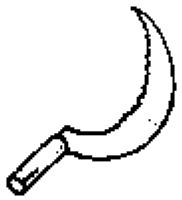
මුල්ලුව
පසු බුරුල් කිරීමට

රේක්කය
රොඩු එකතු
කිරීමට

උකුණු ගස
මැඩුවන් දැමීම
සඳහා



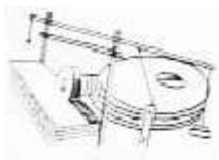
අත් පෝරුව
මඩ මට්ටම් කිරීම



දෑ කැත්ත
ගොයම් කැපීමට

කම්මල් කර්මාන්තය

කිනිහිර
රත් වූ යකඩ තබා
තලා ගැනීමට



මයිනහම
ගිනි දැල්වීම සඳහා
වාතය ලබා ගැනීම

අඟුරු කොක්ක
දහනය වූ අඟුරු
ඉවතට ඇදීම

මිටිය
රත් වූ යකඩ
තලාගැනීමට

පතල් කර්මාන්තය

ගැරුම් වට්ටිය
ඉල්ලම් සහිත පස්
ගරා වෙන් කර
ගැනීමට

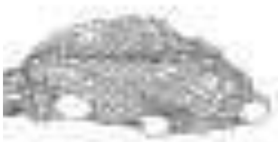
පස් දමන කූඩය
ගැරීම සඳහා ඉල්ලම්
සහිත පස් රැගෙන
යාමට

පස් හාරන ඉන්න
ඉල්ල්ම් සහිත පස
බුරුල් කර ගැනීමටම

ඩබරය
ඉල්ලම් සහිත පස
පතලෙන් උඩට
ගැනීම

ධීවර කර්මාන්තය

ඉරටිය
මාළු ඇල්ලීමට



මා දැල
විශාල වශයෙන්
මාළු ඇල්ලීමට

බිලි පිත්ත
මාළු ඇල්ලීමට

අතංගුව
මාළු ඇල්ලීමට

දියාලුව
ඔරුවට එන වතුර
ඉවත් කිරීමට

වීසි දැල
මාළු ඇල්ලීමට

හබල
ඔරුව පැදීමට

කරක්ගෙඩිය
මාළු ඇල්ලීමට

අප රටේ රැකියාවක් කරන සෑම පුද්ගලයෙකුගෙන්ම රටට ලැබෙන සේවය එක හා සමානය. එම නිසා අපි සියලුම දෙනාටම ගෞරවාන්විතව සැලකීමට පුරුදු විය යුතුයි.

සැමවිටම උපකරණ පරිහරණය කරන විට ආරක්ෂිතව පරිහරණය කළ යුතුය.

උපකරණ ආනාරක්ෂිතව පරිහරණය කළහොත් අනතුරු සිදුවීමෙන් ජීවිත පවා අහිමි විය හැකිය.

උපකරණ භාවිතයෙන් අනතුරු සිදු වූ අවස්ථා

ක්‍රියාකාරකම :-

ඉහත දැක්වූ එක් වෘත්තිකයන්ගෙන් එක් වෘත්තියක් පිළිබඳ නිර්මාණාත්මක චිත්‍රයක් අඳින්න.

පෞද්ගලිකව පරිහරණය කරන භාණ්ඩ	**නිවසේ හා පාසලේ පොදුවේ පරිහරණය භාණ්ඩ**
පනාව	රූපවාහිනිය
දත්බුරුසුව	අල්මාරිය
තුවාය	ගුවන් විදුලිය
මුඛ ආවරණ	මේසය
ඇඳුම්	පුටුව
පිඟාන	බිත්ති ඔරලෝසුව
කොට්ටය	ශීතකරණය
කෝප්පය	විදුලි පංකාව
ලේන්සුව	ඇඳ

නිවසේ ඇති උපකරණ නිපදවා ඇති අමුද්‍රව්‍ය

❖ ප්ලාස්ටික් වලින් නිපදවා ඇති දේවල්

පිඟාන	කෝප්පය	හැන්ද
බේසම්	පනාව	කළය
බෝතල්	සෙල්ලම්බඩු	

❖ රෙදිවලින් නිපදවා ඇති දේවල්

ගවුම්	කමිස	කලිසම්
මේස රෙදි	ජනෙල් රෙදි	පාපිසි
මදුරු දැල්	දොර රෙදි	විසිතුරු පැළ

❖ දැව වලින් නිපදවා ඇති දේවල්

මේස	පුටු	අල්මාරි
කබඩ්	දොර	කණ්ණාඩි මේස
ඇඳ	වංගෙඩිය	

❖ වීදුරුවලින් නිපදවා ඇති දේවල්

පිඟන්	ජනෙල් වීදුරු	විසිතුරු භාණ්ඩ
බෝතල්	කණ්ණාඩි	වීදුරු කෝප්ප

❖ පිඟන් මැටිවලින් නිපදවා ඇති දේවල්

පිඟන්	පිඟන් ගඩොල්	තේ පෝච්චි
විසිතුරු භාණ්ඩ		

❖ වේ වැල්වලින් නිපදවා ඇති භාණ්ඩ

පුටු	මේස	මල් බඳුන්
පොත් රාක්ක	කුඩ	විසිතුරු භාණ්ඩ

❖ **අපි පරිහරණය කරන සෑම භාණ්ඩයක් ම නිසි පරිදි පිරිසිදු කිරීම පිළිවෙළට තැබීම හා නඩත්තු කිරීම ගැන සැමවිටම සැලකිලිමත් විය යුතුය.**

එදිනෙදා පරිහරණය කරන උපකරණ නිරන්තරව පරිහරණයේ දී කැඩීම් බිඳීම්වලට ලක්වන අතර එම තත්වයන් වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. දිනපතා පිරිසිදු කිරීම

    පිඟාන, කොප්ප, ලේන්සුව

2. කැඩී බිඳී ඇත්නම් සකස් කිරීම

    පුටු, මේස, රාක්ක, බෑග්

3. ඉරී ඇත්නම් මැසීම

    තිර රෙදී, මේස රෙදි, ඇඳුම්

4. ගෙවී ඇත්නම් තෙල් දැමීම හෝ අමතර කොටස් නැවත සකස් කිරීම

    මෝටර්, කප්පි, මැෂින්, සපත්තු

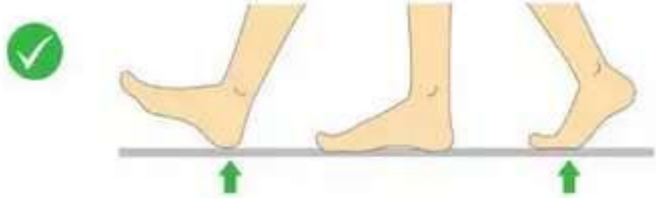
උපකරණ නිවැරදිව පරිහරණය කිරීමෙන් මෙන්ම අවශ්‍ය කාලයේ දී නඩත්තු කිරීමෙන් නාස්තිය හා අනතුරු අවම කර ගැනීමට හැකි වේ. යහපුරුද්දක් ලෙස කුඩා කාලයේ දීම ඒ පිළිබඳ අවබෝධකර ගෙන කටයුතු කළ යුතුය.

- ❖ **තමන් පරිහරණය කරන පාවහන්, බෑග්, පෙළ පොත් ආදීය ආදිය අප පරිහරණය කිරීමේ දී ඉතාමත් සැලකිලිමත්ව පරිහරණය කළ යුතුයි.**

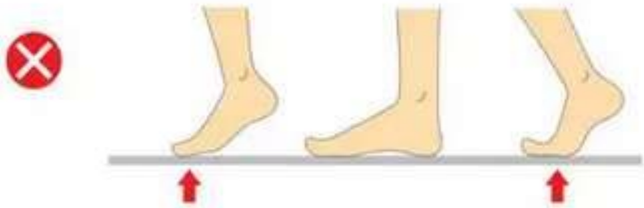
පාවහන් පරිහරණයෙදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ❖ ගෙතුළට පිවිසෙන ආසන්න ස්ථානයක පාවහන් නිසි පරිදි ගලවා තැබිය යුතුයි.
- ❖ නිසි පරිදි පරිහරණය කළ යුතුයි
- ❖ නිසි පරිදි නඩත්තු කළ යුතුයි
- ❖ නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා ගනිමින් ඇවිදීම කළ යුතුයි.

නිවැරදි ඇවිදීමක දී පාද තැබිය යුතු නිවැරදි ආකාරය



විළුඹේ සිට ඇඟිලිවලට බර සමාන ව මාරු කරමින් ඇඟිලි පෙරට තබා නිවැරදිව ගමන් කළ යුතුයි.



අපි වැරදි ලෙස පාද තැබීම මගින් පාවහන්වල අඩිය ගෙවී යයි.
තමන්ගේ කකුලට ප්‍රමාණවත් නොවන සපත්තු පැළඳීම නිසා සමබරව ඇවිදීමට නොහැකි වීම.

භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු

- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- ප්‍රමිත සලකුණ
- නිෂ්පාදිත දිනය
- මිල බර
- පරිහරණය කරන ආකාරය

ප්‍රමිත ලකුණු

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ලකුණ

ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති ලකුණ

වෙළඳපොළේ කල් ඉකුත්වීමේ දිනය

ඇසුරුම් කළ භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමේ දී කල් ඉකුත්වීමේ දිනය දිගු කලක් හා කෙටි කලක් ඇතුළත්ව භාණ්ඩ වෙළඳපොලේ තිබේ. අප එම භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේ දී කල් ඉකුත්වීමේ දිනය අනිවාර්යයෙන්ම බලා මිල දී ගැනිම පුරුද්දක් කර ගත යුතුය.

ක්‍රියාකාරකම

1. ඔබ ඇසුරම් කළ භාණ්ඩවල ඇසුරුම් ලේබල් සොයාගෙන දිගු කලක් කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ඇති ඇසුරුම් 5ක් ද කෙටිකලක් කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ඇතුළත් ඇසුරුම් 5ක් ද අලවන්න.

2. අලවන ලද එක් එක් ඇසුරුමේ යටින් නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්විමේ දිනය ලියන්න.

3. එක් එක් නිෂ්පාදනයට දී ඇති ප්‍රමිති සලකුණ අඳින්න.

❖ ඔබ මිලදී ගන්නා භාණ්ඩවල ප්‍රමිතිය පිළිබඳ අනිවාර්යයෙන්ම සැලකිලිමත් වන්න.

❖ අප භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේ දී අපට හිතකර මෙන්ම අවශ්‍ය දේ පමණක් මිලදී ගත යුතු බවත් අනවශ්‍ය දේ මිලදී ගැනීමෙන් මුදල් නාස්ති වන බව හා නිවසේ පිළිවෙළට හානි සිදුවේ.

ලේන්සුවක් මසමු

බ්ලැන්කට් මැස්ම හා දම්වැල් මැස්ම ඇසුරු කරගනිමින් ලේන්සුවක් මසමු.

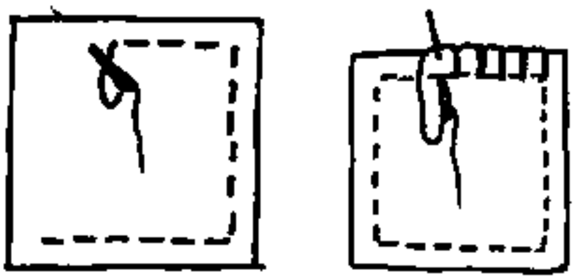
අවශ්‍ය දේවල්

* සෙ.මී.30×30 පමණ ප්‍රමාණයේ තනි ළා පැහැ වර්ණ කපු රෙද්දක්

* සෙ.මී. 5 ප්‍රමාණයේ (අතට අසු වන ප්‍රමාණයේ) ඉඳිකටුවක්

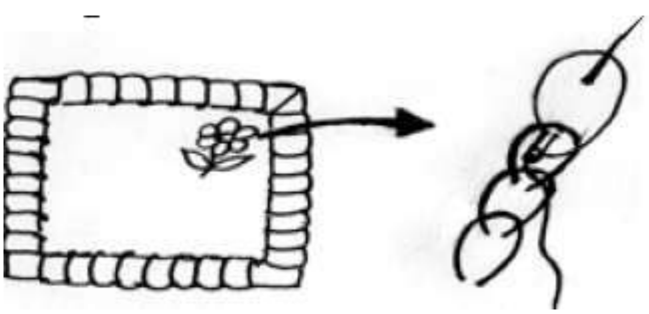
* තද පාට වර්ණ කිහිපයකින් යුතු නූල්

- මෙම අවස්ථාව ඔබ **තුඩ සහිත ඉඳිකටුවක් හසුරුවන මුල් ම අවස්ථාව හෙයින් ආරක්ෂාකාරී ව ඉඳිකටුව හසුරුවන්නට සැලකිලිමත් වන්න**(විශේෂයෙන් ඇසේ නොවදින්නට)
- නූල සෙ.මී. 30කට වඩා වැඩි නොවන සේ දෙපොට දමා ගන්න.
- රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි රෙදි කැබැල්ල සෙන්ටිමීටර 1ක ප්‍රමාණයෙන් වටේම නවා ගන්න.



- ඉඳිකටුව උඩට යටට යවමින් වටේ ම නූල් දුවවන්න.

- ඉන් පසු බ්ලැන්කට් මැස්මෙන් වටේ මහන්න



- දී ඇති ආකාරයේ පුංචි මලක් ලේන්සුව අගින් ඇඳගන්න.
- ඒ වටා දම්වැල් මැස්මෙන් ළඟ ළඟ නූල් යවා මල්, නටුව හා පත්‍රය වටේ මැසීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

නිර්මාණයක් කරමු

- ❖ අප පරිහරණය කරන අපතේ යන දේවල් කිහිපයක් රැස් කර ගන්න. (එක් අයකුට එක බැගින් වන පරිදි)

  උදා : හැඳි, පොල්කටු, ටින්, බෙලෙක්ක, කාබන් පෑන්, බෝතල් (වීදුරු/ප්ලාස්ටික්), ටොනික් බෝතල් මූඩි, . .

- ❖ සෑම භාණ්ඩයක් ම හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කරගන්න.
- ❖ රැස් කරගත් උපකරණවල මුවහත් බව අඩු කරගන්න.

  උදා : ටින්, බෙලෙක්ක, ටොනික් මූඩි, . . . ආදියේ

- ❖ ඉන් පසු ටින් දෙකක් එකට බැඳ ආදේශ තම්මැට්ටමක්, පොල්කටු/තාච්චි පියන්වලින් ආදේශ තාලම්පට, මූඩිවලින් පන්තේරුවක්, ලොකු ටින් එකකින් බෙරයක් ආදි වශයෙන් උපකරණ සකස් කරගන්න. බෙර වාදනය කිරීම සඳහා කඩිප්පුවක් (කෝටුවක්) සාදා ගන්න.
- ❖ එම උපකරණ මනා නිමාවකින් යුතු ව සකස් කර ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- ❖ තනාගත් ආදේශ භාණ්ඩවල ශබ්දය හොඳින් අසන්න. හඬ වැඩි භාණ්ඩ ඇත් නම් ඒවා අඩුවෙන් ද, හඬ අඩු භාණ්ඩ ඇත්නම් ඒවා වැඩියෙන් ද වන පරිදි වාදනය කිරීමට කරන්න
- ❖ ඒ ඇසුරෙන් වැස්සක්/කර්මාන්ත ශාලාවක්/කෝච්චියක්, . . . ආදියෙහි හඬ අනුකරණය කරමින් වාදනය කරන්න.

- ❖ වාදනයේ දී හොඳ විනයකින් යුතුව අත ඇති භාණ්ඩ අවශ්‍ය විට පමණක් වාදනය කිරීමෙන් නිකුත් වන වන හඬේ මධුරතාව හා පැහැදිලි බව දිස්වේ.

- ❖ එක්නෙකා අතර භාණ්ඩ හුවමාරු කරමින් විවිධ නිර්මාණාත්මක සමූහ වාදන සහිත ව රංගන ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුවන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ පන්ති කාමරයේ සියලු සිසුන් එළිමහන් ස්ථානයකට කැඳවාගෙන ගොස් රවුමක් ආකාරයට අත් දිගහැර සිටගෙන සිටීමට පවසන්න.
- ❖ ඉන් පසු 1, 2, 1, 2 වශයෙන් ගණන් කිරීමට සලස්වා 1 පළමු කණ්ඩායම සහ 2 වන කණ්ඩායම වශයෙන් එකම රවුම තුළ කණ්ඩායම් දෙකක් සකස් කර කණ්ඩායම් දෙකේ ම නායකයන් දෙදෙනකු පත් කර ගන්න.
- ❖ එම නායකයින් දෙදෙනා ද එකම ස්ථානයේ සිටුවා විශාල ප්‍රමාණයේ පන්දු 02ක් නායකයන්ට ලබා දෙන්න.
- ❖ ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව පන්දුව දෙපැත්තෙන් වටේ සිටින තමාගේ යහළුවා අතට විසි කරමින් (රවුමේ යවමින්) කණ්ඩායම් දෙකේ නායකයා අතට ඉක්මනින් පන්දුව එවන කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය අත් වේ.

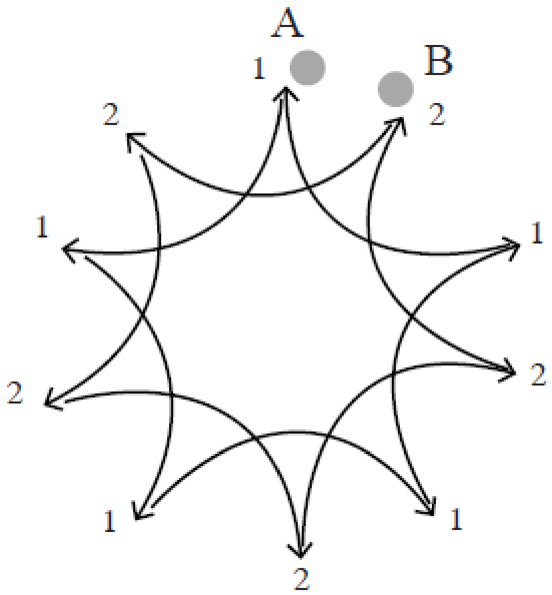
❖ තව දුරටත් සිසුන් ක්‍රීඩාවේ නිරත කරවන්න.

❖ එක් වටයක් තමාගේ කණ්ඩායමට අයත් පන්දුව වටේ ගොස් ආ විට ලකුණු 1ක් ලෙස සැලකේ.

❖ තරග ආරම්භ කිරීමට පෙර ලකුණු 03 හෝ 04ක් ලබා ගන්නා කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය හිමි වන බව පවසන්න.

❖ ඒ අනුව එම ලකුණු 03ක් හෝ 04ක් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරනු ඇත.

❖ එම සංඛ්‍යාව පළමුව ලබා ගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරනු ඇත.



4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අපේ ආහාර

වෛද්‍යවරයා : මොකද අම්මෙ පුතාට

අම්මා : පුතාගෙ ටීචර් කිව්වා දොස්තර මහත්මයාට පුතා පෙන්නන්න කියලා.

වෛද්‍යවරයා : කියන්න බලන්නකො පුතාට මොනව ද තියෙන අමාරු ?

පුතා : මට හරි නිදිමත යි. කම්මැළි යි. අත්, කකුල් රිදෙනවා.

අම්මා : පුතා හැම තිස්සෙ ම නිදාගන්න ම යි හදන්නේ. හැම තිස්සෙ ම බඩ රිදෙනවා කියල කියනවා. හිටපු ගමන් වමනෙත් යනවා.

වෛද්‍යවරයා : මොනව ද පුතාට කන්න දෙන්නෙ ?

අම්මා : උදේට ඉල්ලන්නෙ ම එළවළු රොටී, පාන් වගේ කෑම. බත් කන්න කැමති ම නෑ.

වෛද්‍යවරයා : එතකොට කොළ වර්ග ?

අම්මා : කොළ වර්ග විතරක් නෙවෙයි. එළවළු මුකුත් කන්නෙ නෑ. ඇට ජාති කටේ තියන්නේ ම නෑ.

වෛද්‍යවරයා : එතකොට පුතා කන්න කැමති මොනවාද ?

පුතා : මම බත් කන්න ආස නෑ. පාන්, රොටී, ඉඳිආප්ප, . . .නම්

වෛද්‍යවරයා : ආ . . . ඒක තමයි. ඔයාට ඔය ඔක්කොම ලෙඩ . . . වැසිකිළි යාම කොහොම ද ?

අම්මා : දවස් දෙක තුනකට සැරයක් තමයි යන්නේ. ඒ වෙලාවට කෑගහනවා. මම ගස්ලබුත් දෙනවා. ඒත් පුතා කන්නෙ නෑ.

දෙබස ඇසුරින් පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් නොගැනීම නිසා ඇතිවන අපහසුතා

- ❖ නිතරම නිදිමත වීම
- ❖ කම්මැළි වීම
- ❖ අත් කකුල් රිදීම
- ❖ බඩ රිදීම
- ❖ වමනේ යාම
- ❖ වැසිකිළියාමේ අපහසුතා

මෙම අපහසුතා වළක්වා ගැනීමට දිනපතා ආහාරයට ගත හැකි ආහාර වර්ග

- ❖ පළාවර්ග
- ❖ එළවළු වර්ග
- ❖ ධාන්‍ය වර්ග
- ❖ පලතුරු වර්ග

පෝෂ්‍යදායි ආහාරවේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර

- ❖ බත්
- ❖ පළාවර්ගයක්
- ❖ වර්ණ දෙකකින් යුත් එළවළු වර්ග දෙකක් (වට්ටක්කා / බෝංචි)
- ❖ මස්/මාළු/ බිත්තර/ කරවල/ බිම්මල්වලින් එක් වර්ගයක්
- ❖ මාංශ බෝග (පරිප්පු / මුං ඇට)
- ❖ අතුරුපස සඳහා සුදුසු පලතුරු වර්ගයක්

පහත ආකාරයේ වගුවක් ලබා දී කණ්ඩායමේ සිසුන්ගේ නම් ලිවීමට යොමු කිරීම සිසුන් සඳහා ආහාර සකස් කර ඇති බවත්, එම ආහාර වේලේ අඩංගු ආහාර සටහනේ දක්වා ඇති බවත් එම සටහනේ ආහාර වර්ග අතරින් තමා ගන්නා ආහාර වර්ග ඉදිරියෙන් √ ලකුණ යෙදීමට යොමු කිරීම.

කණ්ඩායම 1

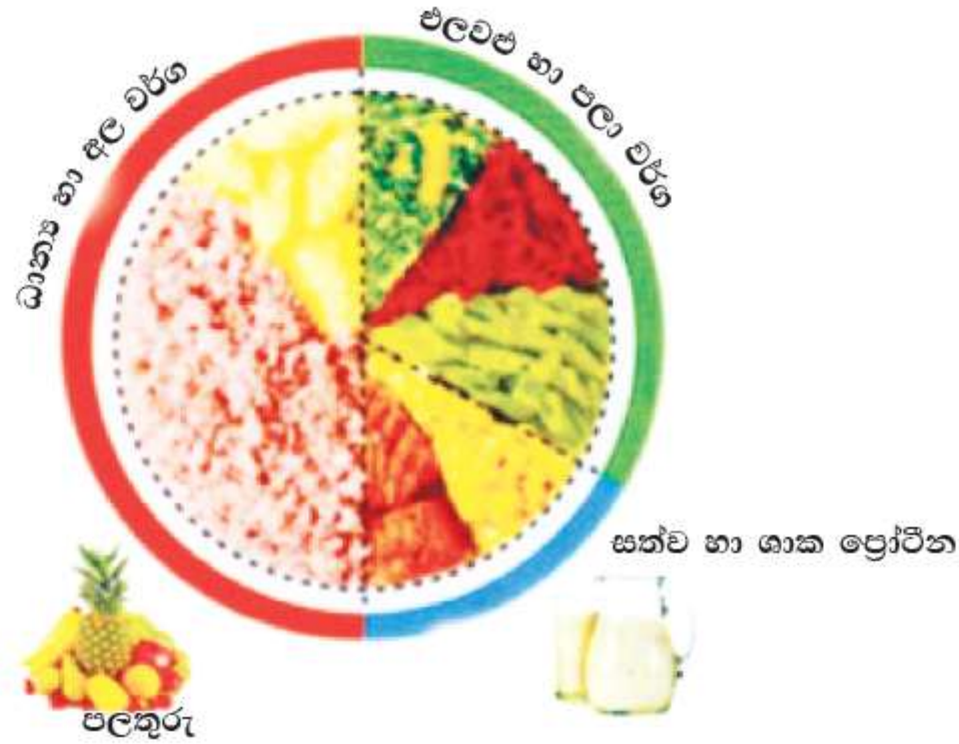
සිසුවාගේ නම	බත්	එළවළු -1 බෝංචි	එළවළු -2 වට්ටක්කා	පළා වර්ගය	මස්/මාළු බිත්තර කරවල	මාශ භෝග වර්ග	අතුරුපස
නයෝෂි							
හෂාන්							
කාව්‍යා							
රවීන්							

පෝෂණීය ආහාර වර්ග ආහාර වේලට එකතු කර ගැනීමේ වැදගත්කම

- ශරීර ශක්තිය වර්ධනය වීම
- ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම
- ශරීරය වර්ධනය වීම

එක් එක් ආහාරවර්ග ලබාගත යුතු සාපෙක්ෂ ප්‍රමාණ ගැන පහත සටහනෙන් අවබෝධ කර ගන්න.

❖



ශරීර ශක්තිය වඩවන ආහාර (කාබෝහයිඩ්‍රේට්/ පිෂ්ටය/ මේදය)	ශරීර වර්ධනය කරන ආහාර (ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර)	ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කරන ආහාර (විටමින් වර්ග)
බත් කොස් දෙල් අලවර්ග පිටිවලින් සැකසූ ආහාර පැණිරස කැම තෙල් වර්ග	සත්ත්ව ආහාර ධාන්‍ය වර්ග බෝංචි මෑ කරල් දඹල	එළවළු පලතුරු පළා වර්ග

සැමවිටම පෝෂණීය ආහාර වේලක් ගැනීමට දරුවන්ට යොමු කළ යුතු බව දෙමාපියන් අවබෝධ කර ගත යුතුය.

ඖෂධීය පානවර්ග (බීම වර්ග)

- බෙලි මල්
- රණවරා
- පොල් පලා
- ඉරමුසු

කොළ කැඳ සෑදීමට ගන්නා කොළ වර්ග

- මුකුණුවැන්න
- ගොටුකොළ
- වැල් පෙනෙල
- හාතාවාරිය
- ඉරමුසු
- යකි නාරං
- එළ බටු
- කරපිංචා
- කෝවක්කා
- මොනරකුඩුම්බිය

ඖෂධීය පානවර්ග (බීම වර්ග)

- පිපිඤ්ඤා
- වෙරළු
- කැකිරි
- නෙල්ලි
- ගස් ලබු
- කටු අනෝදා
- කොමඩු
- දිවුල්
- අඹ
- වැල් දොඩම්

ඖෂධීය මල් වර්ගවලින් සැකසූ පානවර්ග

- රණවරා මල්
- බෙලිමල්
- පොකුරු වද මල්

ශාකයේ කොටස් තම්බා සකසන පාන වර්ග

- පොල් පලා
- ඉරමුසු
- රසකිඳ
- පාවට්ටා
- නෙල්ලි ගෙඩි
- කටුවැල් බටු
- නික කොළ
- වෙනිවැල් ගැට
- කොතලහිඹුටු
- කොත්තමල්ලි

ඖෂධීය පාන වර්ග සහ කෘත්‍රිම බීම වර්ගවල ගුණයන් සංසන්දනාත්මකව බලමු.

ඖෂධීය පාන වර්ග	කෘත්‍රිම පාන වර්ග
❖ ස්වාභාවික පරිසරයේන් සොයා ගත් දේවල් වේ. ❖ රසකාරක වර්ණ කාරක නැත ❖ කල් තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා නැත. ❖ අධික සීනි යොදා නැත.	❖ කෘත්‍රිම නිපදවන ලද දේවල් ය. ❖ රසකාරක වර්ණ කාරක ඇත. ❖ කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත. ❖ අධික සීනි යොදා ඇත.

ඒ අනුව ඖෂධීය පාන වර්ග ශරීරයට ඉතාමත් හිතකර බවත් රසකාරක වර්ණකාරක යෙදූ කෘත්‍රිම පාන වර්ග ශරීරයට ඉතාමත් අහිතකර බවත් අවබෝධ කර දීම. මේ නිසා සිසුන්ව සැම විටම ඖෂධීය පාන වර්ග පානය කිරීමට යොමු කරමු.

ආහාර පාන පිළිගැන්වීමේ දී භාවිතා කරන දේවල්

- ❖ බන්දේසිය
- ❖ පිඟාන
- ❖ පිරිසි කෝප්ප
- ❖ වීදුරු අත්පිස්නා
- ❖ හැදි ගෑරප්පු

ආහාර පාන පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

❖ ආහාර වර්ගයකට හෝ ගැළපෙන ආකාරයෙන් සුදුසු භාජන තෝරා ගැනීම

බීම වර්ග සඳහා සුදුසු වීදුරු

උණුසුම් පාන වර්ග සඳහා අඩුව සහිත කෝප්ප

❖ යම් භාජනයකට ආහාර හෝ පාන ඇල්ලීමට පෙර ඒවා හොඳින් සෝදා ජලය ඉවත්වන සේ හොඳින් පිසදා ගැනීම.

❖ ආහාර හෝ පාන වර්ග බඳුන්වලට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි තැබීම

- ❖ අඩුව සහිත බඳුනක් පිළිගන්වන්නේ නම් එම බඳුනෙහි අඩුව ලබා ගන්නාගේ දකුණු පසින් පිහිටන ආකාරයෙන් පිළිගැන්වීම
- ❖ පිළිගන්වන ආකාරයෙන් හෝ පානවර්ගයේ ස්වභාවය අනුව අත්පිස්නා තැබීමට හා අත්පිස්නා සිත් ගන්නා සුළු ආකාරයෙන් නවා තැබීම.
- ❖ පිළිගැන්වීම සිදුකරන බන්දේසියේ පිරිසිදුකම හා ඒ මත පිළිගන්වන ආහාරය විසිරී නොතිබීම
- ❖ ආහාර පිළිගන්වන බඳුන් තැබීම සඳහා ප්‍රමාණවත් බන්දේසියක් ගැනීම

ආහාර නිවැරදිව පිළිගැන්වීමෙන් එය ලබන්නා තුළ අප කෙරෙහි ප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇතිවන අතර එම ආහාර පාන භුක්ති විඳීමට ලබන්නා තුළ කැමැත්තක් ඇති වේ.

ආහාර කල් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම

01. වියළීම

කොස්, දෙල් , මිරිස් , ඉඟුරු, ධාන්‍ය වර්ග , මාළු, ගොරකා

02. වැලියට දැමීම

කොස් ඇට , දෙහි

03. දුම් ගැස්වීම

මාළු

04. මී පැණිවල බහා තැබීම

මස් , කෙසෙල් ගෙඩි

05. ලුණු දැමීම

මාළු , බිලිං , දෙහි,

06. ශීතරණයේ දැමීම

මස් , මාළු , අයිස්ක්‍රීම් , එළවළු වර්ග , පළතුරු වර්ග

07. ටින් කිරීම /බෝතල් කිරීම

සැමන්, බීම වර්ග, සෝස් , චට්නි, ජෑම්

08. පැකට් කිරීම

බිස්කට් වර්ග , සොයා මීට් , කේක්. ටොෆි, චොකලට්

අතීතයේ මෙන් ම වර්මානයේ දී ද මිනිසා ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා විවිධ උපක්‍රම භාවිතා කර ඇත. එසේ විවිධ උපක්‍රම භාවිත කිරීමෙන් ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගනියි. උදාඃ- අස්වැන්න අධික කාලයේ දී හෝ එම ආහාර බහුල වශයෙන් හටගන්නා වාරවල දී / කන්න වලදී හා ඒවා පරිභෝජනය කිරීමෙන් පසු ඉතිරි වූ විට කල් තැබීමේ ක්‍රම අනුගමනය කර ආහාර කල් තබා ගනියි.

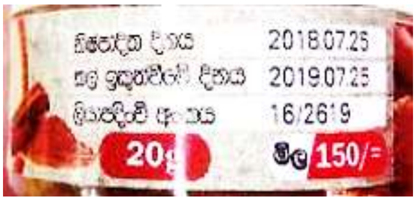
ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා වර්තමානයේ භාවිත කරන ක්‍රම වල ඇති අවාසි

- ❖ රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම
- ❖ රසකාරක යෙදීම
- ❖ කෘත්‍රිම වර්ණක යෙදීම

> ***මෙම දේවල් යොදා ආහාර කල් තබා ගැනීම අපගේ සෞඛ්‍යට ඉතා අහිතකර වන අතර එම නිසා සැම විටම නැවුම් ආහාර ගැනීමට අප පුරුදු වෙමු.***

පැකට් කළ / ටින්කළ /බොතල් කළ ආහාරයක් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

01. කල් ඉකුත්වන දිනය අනිවාර්යයෙන් බැලිය යුතුය
02. නිෂ්පාදන දිනය බැලීම
03. බර නිවැරදිව ඇති දැයි බැලීම
04. ප්‍රමිති සලකුණ තිබේ බැලීම



කල් තබා ගැනීම සඳහා විශේෂ ක්‍රම අනුගමනය නොකළ හොත් ආහාරවලට සිදුවන දේ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකමක්

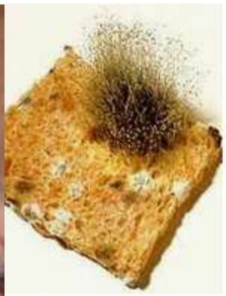
බත්, පාන් ඉදිආප්ප යන ඉතුරු වූ ආහාරවලින් කොටස බැගින් හිරු එළිය වැටෙන ස්ථානයක තැබීම. දින කිහිපයක් වියළා ගත් ආහාර කොටස් හා වියළිමෙන් තොරව තැබූ ආහාර කොටස් වලට එම කාලය තුළදී සිදු වී ඇති වෙනස්කම් සැසඳීම

නරක් වූ ආහාරවල හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ

1. වර්ණය වෙනස් වීම
2. ගන්ධය වෙනස් වීම
3. වයනය වෙනස් වීම
4. රසය වෙනස් වීම
5. බාහිර පෙනුම වෙනස් වීම
6. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වෙනස් වීම
7. සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත බවට හානි වීම

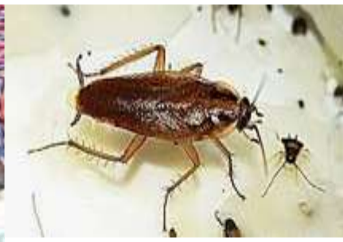
නරක් වූ ආහාරවල ලක්ෂණ

- දුගඳ හැමීම (බත්, මස්, මාළු)
- නූල් ඇදීම (බත්, කිරිබත්, ව්‍යංජන වර්ග)
- අතේ ඇලීම (බත්, කිරිබත්)
- සෙවල ගතියක් දැනීම (මස්)
- යුෂ ගැලීම (පලතුරු , එළවළු)
- සුප් සෑදීම (පාන් , පොල්)
- වර්ණය වෙනස් වීම (පොල් කහ හෝ රතුපැහැ වීම)
- පණුවන් සිටීම (මස්)
- කැටි ගැසීම (කිරි)



ආහාර අපිරිසිදු වන ක්‍රම

01. සතුන් නිසා - බළලුන්, කැරපොත්තන්, හූනන්, මීයන් වැනි ගෘහාශ්‍රිත සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි



02. නිවැරදි ආකාරයට ඇසුරුම් නොකිරීම හේතුවෙන් - ගුල්ලන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් සිදුවන හානි

03. පාරිසරික හේතු නිසා - දූවිලි වැදීම, වර්ෂාවට නිරාවරණය වීම, අධික හිරුරැසට නිරාවරණය වීම, වාහන දුම් වැදීම

04. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා - නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර නිරාවරණය කර තැබීම, නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර ඇසුරුම් කිරීම, නොසැලකිලිමත් ලෙස ආහාර පිසීම, අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍ය යෙදීම (ඉදවීම හා කල්තබා ගැනීමට)

ආහාර අපිරිසිදු වීම වැලැක්වීමට කළ හැකි දේ

1. කෑම පිළියෙල කරන ස්ථානය / මුළුතැන්ගෙය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
2. ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා භාවිතා කරන භාණ්ඩ හා උපකරණ පිරිසිදුව තබා ගැනීම
3. ආහාර පිළියෙල කරන අයගේ පෞද්ගලික පිරිසිදු බව
4. ආහාර පිළියෙල කරනඅවස්ථාවලදී ඒ සඳහා විශේෂ එප්‍රණ, හිස්වැසුම්, අත් වැසුම් වැනි ඇදුම් හා ආවරණ යොදා ගැනීම.
5. ආහාර වසා තිබීම.
6. ආහාර ආවරණය කර තිබීම

ආහාරවල පිරිසිදුකම හා ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා නොගැනීම නිසා සිදුවන අවාසි

1. ලෙඩ රෝග වැළදීම
   උදරාබාධ, පාචනය, වමනය
   අසාත්මිකතාව, පණුරෝග, අතිසාරය, කොළරාව

2. අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් වියදම් වීම
   අසනීප තත්වවලට බෙහෙත් ලබා ගැනීමට
   ආහාර නාස්තිවීම නිසා නැවත ආහාර මිලදී ගැනීමට සිදුවීම

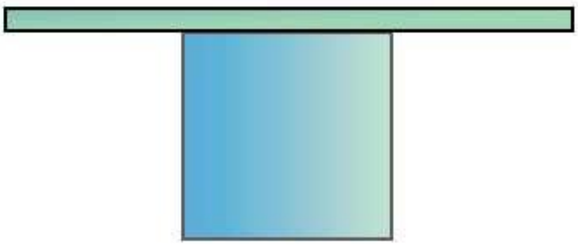
3. දෛනික කටයුතුවලට බාධා පැමිණීම
   පාසල් පැමිණීමට නොහැකි වීම
   රාජකාරි කටයුතුවලට වාර්තා කිරීමට නොහැකි වීම
   අනවශ්‍ය ලෙස කාලය අපතේ යාම

- ❖ මෙවැනි හේතු නිසා අප එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන ආහාරපානවල සුරක්ෂිත භාවය උපරිම ආකාරයෙන් පවත්වා ගත යුතු අතර එදිනෙදා පරිභෝජනය කරන ජලයේ පවිත්‍රතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම ද ඉතාමත් වැදගත් ය.

එප්‍රණයක් නිර්මාණය කරමු

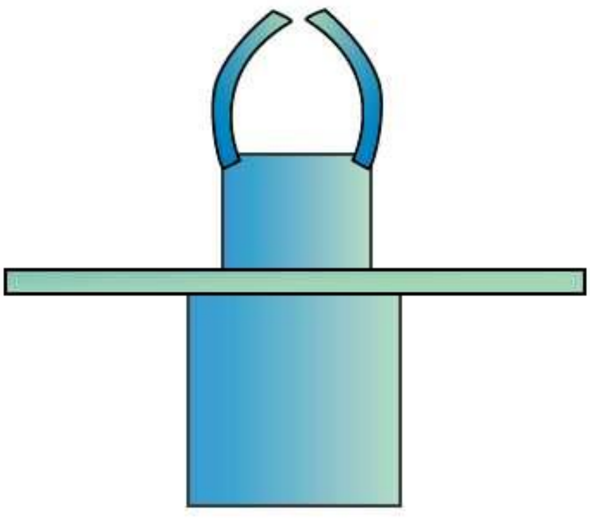
ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී තම පිරිසිදු බව හා ආහාරවල පවිත්‍රතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඒප්‍රනයක් මසමු.

- ❖ ඒ සඳහා හතරැස් හැඩැති රෙදි කැබැල්ලක් සපයා ගන්න.
- ❖ එහි වාටි මසා ගන්න.
- ❖ ඉණ ප්‍රදේශයේ වට ප්‍රමාණය මැන එම ප්‍රමාණයට වඩා සෙන්ටිමීටර 30ක් පමණ දිගට රෙදි කැබැල්ලක් තීරුවක් ආකාරයට කපා ගන්න.
- ❖ එය කලින් කැපූ රෙදි කැබැල්ලට තබා මසා ගන්න. (රූපය 1)
- ❖ ශරීරයේ උඩ කොටසට ප්‍රමාණවත් හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් ගෙන එහි ද වාටි මසා ගන්න.
- ❖ එහි ඉහළ කොටසේ, ගැට ගැසීමට තරම් ප්‍රමාණවත් දිග පටි දෙකක් සම්බන්ධ කර ගන්න. (රූපය 2)
- ❖ පසු ව රෙදි කැබලි දෙක එකතු කර මසා ගන්න. (රූපය 3)



රූපය 1

රූපය 2



රූපය 3

මෙම ක්‍රියාකාරකම දී වාටි නැවීම, නූල දුවවීම, වාටිය මැසීම වැනි හැකියා සිසුන් තුළ ගොඩනැගෙයි.

විසිතුරු මැහුම් ක්‍රමයක් වන දම්වැල් මැසීම භාවිත කරමින් ඒප්‍රණය අලංකාර කර ගන්න.

පල්ප මාධ්‍යයෙන් පිගානක් නිර්මාණය කරමු

ආහාර ගැනීමේ දී භාවිත කරන භාජන පල්ප මාධ්‍යයෙන් නිර්මාණය කිරීම

- ❖ ප්ලාස්ටික් පිඟානක් ගන්න.
- ❖ එය මුණින් අතට තබන්න.
- ❖ කඩදාසි කැබලි ඉරා වතුර භාජනයක දමන්න.
- ❖ පාප්ප ටිකක් පිළියෙල කර ගන්න.
- ❖ මුල් වරට කඩදාසි කැබලි වතුරෙහි ගිල්වා පිඟාන මත තබන්න. (පාප්ප නොගෑ තෙත කඩදාසි වීම විශේෂ යි.)
- ❖ පිඟාන මත තැබූ තෙත කඩදාසි මත පාප්ප ගාන්න.
- ❖ නැවත තෙත කඩදාසි තට්ටුවක් තබන්න.
- ❖ මෙසේ ඝන තට්ටුවක් සැදෙන තෙක් නැවත නැවත තෙත කඩදාසි අලවන්න.
- ❖ අලවන විට රැළි නොවැටෙන සේ අතින් පිරිමදිමින් අලවන්න.
- ❖ අවසානයට අලවන කොළය වැඩි වශයෙන් කැබලි නොකර අලවන්න. එය වර්ණවත් නම් වඩාත් උචිත ය.
- ❖ මේ ආකාරයට සකසා ගත් පිඟාන වේළෙන්නට තබා (දවසකට පමණ පසු) ගලවා ගන්න.
- ❖ තමා කැමති ආකාරයෙන් වර්ණ හා රටා භාවිත කරමින් පිඟාන අලංකාර ලෙස සකස් කර ගන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් කරන්න.
- ❖ අනතුරු ව අප ආහාරයට ගන්නා දෑ නම් කිරීමට පවසන්න.
- ❖ එක් පැත්තක සිටින කණ්ඩායම ආහාර වර්ග නම් කිරීමේ දී අනෙක් පැත්තේ සිටින කණ්ඩායමට එම ආහාරයේ නම හෝ අංක හෝ ලබා දිය හැකි ය.
- ❖ ඉන් පසු කණ්ඩායම් දෙක ම වෙන් වන සේ රේඛාවක් අඳින්න.
- ❖ එක් ආහාරයක නම කියූ විට කණ්ඩායම් දෙකෙන් ම එක ම නම තිබෙන දෙදෙනෙකු මැද රේඛාව අසලට පැමිණ දෙදෙනා ඉතා ශක්තිමත් ව දෑත් අල්ලාගෙන තමාගේ කණ්ඩායම දෙසට අදින්න. ශක්තිමත් නොමැති සිසුවා අනෙක් පැත්තට ඇදී ආවහොත් එම කණ්ඩායමට එම සිසුවා එකතු කරනු ඇත.
- ❖ ඒ අනුව තමාගේ කාලය තුළ වැඩි ම සිසුන් ප්‍රමාණයක් එකතු කරගත් කණ්ඩායමට ජයග්‍රහණය අත් වේ.

ආහාරපාන අනුභවයෙදී පවත්වාගත යුතු යහ පුරුදු ගැන කියවෙන කවි ගී

කෑමට කෑදරකම් නොකරන්නේ
තව මට කියමින් කෑ නොගසන්නේ
තරහට කෑමත් විසි නොකරන්නේ
එළිපිට හිටගෙන කෑම නොකන්නේ

කෑමට අත දමමින් නො ම ගන්නේ
කන විට කැත ලෙස තලු නොගසන්නේ
කිසි විට අඬමින් කෑම නොගන්නේ
හැම විට සතුටින් ඉඳ කාපන්නේ

සිරිත් මල්දම

එම කවි වලින් කියවෙන යහගුණ

01. කෑමට කෑදරකම් නොකිරීම.
02. කෑම ඉල්ලා කෑ නොගැසීම
03. තරහ වී කෑම විසි කිරීම
04. හිටගෙන කෑම නොකෑම
05. කෑම භාජනවලට අත නොදැමීම
06. තලු නොගැසීම
07. අඬමින් කෑම කෑම
08. සතුටින් කෑම කෑම

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ආරක්ෂාව සහ පරිස්සම

ස්වභාවික අනතුරු

- ❖ සුළි සුළං
- ❖ ගංවතුර
- ❖ නාය යාම
- ❖ ගිනි කඳු
- ❖ සුනාමි
- ❖ භූමි කම්පා
- ❖ ටොනෙඩෝ
- ❖ නියඟයව

ගිනි කඳු

නාය යාම්

ගංවතුර

සුළි සුළං

මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා සිදුවන අනතුරු

01. රිය අනතුරු
02. යුධ අනතුරු
03. කැරලි කෝලාහල අනතුරු
04. විදුලියෙන් සිදුවන අනතුරු
05. ගස් වලින් වැටීම
06. සතුන් නිසා ඇතිවන අනතුරු
07. ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම්වලදී සිදුවන අනතුරු

ඇතැම් ස්වභාවිකව සිදුවන අනතුරු ද මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද සිදුවේ.

❖ පස් කඳු කැපීම හා ගස් කැපීම නිසා නායයෑම් සිදු වීම.

❖ පහත් බිම් ගොඩ කිරීම වැලි ගොඩ දැමීම නිසා ගංවතුර තත්ත්ව ඇති වීම.

අනාරක්ෂිත අවස්ථා

- ගංවතුර අවස්ථාවක දී දිය නෑමට යාම/ඔරු පැදීමට යාම
- අකුණු අවස්ථාවක දී එළිමහනේ ගමන් බිමන් යෑම
- වාහන තදබදය ඇති අවස්ථාවක පාර හරහා මාරු වීම
- දුම්රිය දකිමින් දුම්රිය මාර්ගය හරහා ගමන් කිරීම

- දුම්රිය මාර්ගයේ ගමන් කිරීම
- පයින් ගමන් කරන විට පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම.
- රතිඤ්ඤා පත්තු කිරීම
- වීදුරු බඳුන් අතැති ව දිවීම
- තියුණු උපකරණ (කතුරු, පිහි) අතැති ව දිවීම

අනාරක්ෂිත ස්ථාන

- ගේට්ටුවක් නොමැති ව දුම්රිය මඟ හරහා වැටී ඇති අතුරු මාර්ග
- දියසුළි, උල් කටු, වීදුරු කටු ආදිය බහුල ජලය පිරි ස්ථාන
- පඩි පෙළක/ලිස්සන සුලු ප්‍රදේශයක්
- නාය යන ස්ථානයක්
- අලි ඇතුන් ගමන් කරන මාර්ගයක්/මංකඩක්
- සර්පයන් සහිත තුඹසක්/සර්පයන් සිටින ස්ථානයක්

මේ ආකාරයට විවිධ අවස්ථාවලදී සිදුවන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට හා එම අනතුරුවලින් සිදුවිය හැකි හානිකර තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් පිළිබඳව සොයා බලමු.

අනතුර	සිදුවිය හැකි හානිය	ඒවායින් ආරක්ෂාවීමට / වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග
❖ පාදයකට සර්පයකු දෂ්ඨ කිරීම	❖ විෂ ශරීරගත වීම ❖ රෝහල්ගත වීමට සිදුවීම ❖ අධික වේදනාව ❖ මරණය	❖ එළිමහනේ අනාරක්ෂිත ස්ථානවල ගමන් කිරීමේ දී විමසිලිමත් වීම හා සුදුසු පාවහන් පැලැඳීම ❖ රාත්‍රී කාලයේ ගමන් කරන්නේ නම් විදුලි පන්දමක් වැනි ආලෝකය ලබා ගත හැකි උපකරණයක් භාවිත කිරීම
❖ රත් වූ බඳුනකට අත පිලිස්සීම	❖ අත පිලිස්සීම ❖ වේදනාව	❖ රත්වූ භාජන ඇල්ලීම සඳහා සුදුසු රෙදි කඩක් / අඩුවක් භාවිත කිරීම

ආගන්තුක පුද්ගලයෙකු සමඟ කටයුතු කළයුතු ආකාරය පෙන්වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

මෙම සිද්ධිවලදී ඔබ හැසිරෙන්නේ කෙසේ දැයි එක් එක් සිද්ධිය ළඟ ලියන්න.

1. සමීර පාසල නිම වී තමාව නිවසට කැඳවාගෙන යාමට තම මව පැමිණෙන තෙක් බලා සිටී. සමීරගේ අසල්වැසියෙක් පැමිණ නිවසට ඇරලවීමට පැමිණෙන ලෙස සමීරට කතා කරයි.

2. පවනි නිවසේ තනි ව සිටින අවස්ථාවක වෙළෙඳාම සඳහා පැමිණෙන තැනැත්තෙක් ටොෆි/ චොක්ලට් රැගෙන දීම සඳහා අසල ඇති වෙළෙඳ සැලක් වෙත යාමට කතා කරයි.

3. මලීෂ පාසල ඇරී පයින් නිවස දෙසට එන විට නොහඳුනන පුද්ගලයෙක් වාහනය නතර කර තමා ද නිවස දෙසට යන බව පවසා වාහනයට නගින ලෙස පවසයි.

විවිධ රැකියාවල නිරත මිනිසුන් භාවිත කරන විශේෂිත උපකරණ හා ඇඳුම් පැලඳුම්

රැකියාව / ක්‍රීඩකයා	රැකියාව / ක්‍රීඩාව සඳහා අඳින පලඳින දෑ	භාවිත කරන උපකරණ / මෙවලම්
ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා	සුදු කමිසය, දිග කලිසම, හෙල්මටය, අත් හා පා අවරණ	පිත්ත / බැට් එක
කළුගල් කඩන්නෝ	හිස් වැසුම්	ගල්කටුව, ගල් කඩන මිටිය
ලිපි බෙදන්නා	ළා නිල් පැහැති කමිසය	ප්‍රවාහන පහසුකම් ඇති ප්‍රදේශවල පාපැදිය
වෛද්‍යවරයා	සුදු පැහැති ලෝගුව	වෙද නළාව
හෙදිය	ගැලරිය	සිරින්ජය
කම්මල්කරු	විශේෂිත ඇඳුමක් නැත	මයිනහම, මිටිය
කුඹල්කරු	විශේෂිත ඇඳුමක් නැත	සකපෝරුව, මැටි පදම් කරන පත්ත
යකඩ පැස්සුම්කරුවා	විශේෂිත ඇඳුමක් නැත	දැස් ආවරණ, වෑල්ඩින් උපකරණය

විවිධ වෘත්තීන් සඳහා භාවිත කරන තාක්ෂණික මෙවලම්වලින් සිදුවිය හැකි හානී හා අනතුරු

උදා :- ගොයම් කපන යන්ත්‍රය, වී කොටන යන්ත්‍ර ලී ඉරන යන්ත්‍ර තණකොළ කපන යන්ත්‍ර හා එදිනෙදා විවිධ කටයුතු පහසු කරන විදුලි ඉස්තිරික්ක බ්ලෙන්ඩර් රයිස් කුකර් වැනි උපකරණවලින් වැඩ පහසු කළ හැකි ය.

මෙවැනි උපකරණවලින් අනතුරු සිදුවන අවස්ථා

01. මුද්‍රණ යන්ත්‍රය :- අත්/පා ඒතුළට යාමෙන් අනතුරු සිදුවීම

02. ගොයම් කපන යන්ත්‍ර :- අත් පා ඇදුම් යන්ත්‍රය තුළට යාමෙන් අනතුරු සිදුවීම

03. තණකොළ කපන යන්ත්‍ර :- අත් පා ඇඟිලි ආදිය කැපීමට ලක්වීම.
භාවිත කරනවිට ගල් කැබලි ඇස්වල වැදීම

04. වී කොටන යන්ත්‍ර (වී මෝල) :- අත් / පා / ඇඳුම් යන්ත්‍රය තුළට යෑම

05 විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය :- බ්ලෙන්ඩර් / රයිස් කුකර් :- විදුලි සැර වැදීම

06. ලී ඉරන යන්ත්‍ර :- අත් පා ආදිය යන්ත්‍රයට හසුවී කැපී යාම

මෙම උපකරණ ආරක්ෂිත ලෙස භාවිත කළ හැකි ක්‍රම

මුද්‍රණ යන්ත්‍රය :- ආරක්ෂිත උපකරණ පැළඳීම හෝ අවබෝධයෙන් යුතුව වැඩ කිරීම, උපකරණවලට සංවේදී උපකරණ සවි කිරීම

ගොයම් කපන යන්ත්‍රය :- හානී අවම වන ආකාරයට ආරක්ෂිත ලෙස මනා අවබෝධයෙන් යුතුව වැඩ කිරීම

තණකොළ කපන යන්ත්‍ර :- සපත්තු/ අත්මේස් හා ඇස් ආවරණය කිරීම මනා අවබෝධයෙන් යුතුව වැඩ කිරීම.

වී කොටන යන්ත්‍ර (වී මෝල) :- යන්ත්‍රයේ අනාරක්ෂිත ස්ථාන ආවරණය කිරීම, මනා අවබෝධයෙන් යුතුව වැඩ කිරීම

විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය :- ඇඳුම් මදින ස්ථානයේ ඇඳුම් මදින්නාගේ පාද ස්පර්ශ වන ස්ථානයට රබර් පාපිස්සක් දැමීම. නිවසට සංවේදී ආරක්ෂිත පැන්නුම් ස්විචයක් සවි කිරීම

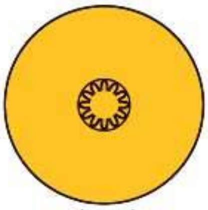
රයිස් කුකර් :- තෙත අත්වලින් නොඇල්ලීම, ස්විචයෙන් විදුලිය විසන්ධි කිරීමෙන් අනතුරුව පමණක් ඇල්ලීම, ලෝහ හැදි වර්ග භාවිත නොකිරීම.

බ්ලෙන්ඩර් :- තෙත අත්වලින් නොඇල්ලීම

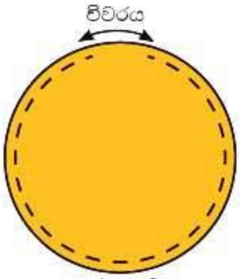
අල් පෙනෙති ඉදිකටු රඳවනයක් සාදමු.

ආරක්ෂාකාරී බව පවත්වා ගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි උපකරණයක් ලෙස අල්පෙනෙති හා ඉදිකටු රඳවනය සිසුන්ට හඳුන්වා දෙන්න.

- විශ්කම්භය සෙ. මී. 10 ක රවුම් හැඩයට කපාගත් රෙදි කැබලි 2 බැගින් ද විශ්කම්භය සෙ. මී. 04 ක පමණ තරමක් කුඩා එක් රවුම (රෙදි) බැගින් ද සෑම සිසුවෙකුටම ලබා දෙන්න.
- විශාල රවුම් දෙකෙන් එක් රවුමක හොඳ පිට මතින් රූපය 1හි දක්වා ඇති ආකාරයට කුඩා රවුම බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදා මසා ගැනීමට යොමු කරන්න.
- පසු ව විශාල ප්‍රමාණයට සකසා ගත් රවුම් කොටස් දෙක කණ පිටපැති දෙක පිටතට සිටින සේ තබා එකට එකතු කර අඟල් 2ක පමණ ප්‍රමාණයේ විවරයක් සහිත ව දෙ වන රූපයෙහි දැක්වෙන ආකාරයට නූල් ඇද ගැනීමට යොමු කරන්න.



රූපය 1



රූපය 2

- මසාගත් කොටස් දෙක හොඳපිට පැත්තට හරවා ගන්න.
- පසුව විවරය සහිත ස්ථානයෙන් ඇතුළට පුළුන් හෝ ගනකමින් අඩු රෙදි කැබලි හෝ දමා මසාගත් කොටස හොඳින් පුරවා ගන්න.
- පසු ව විවරය සහිත ස්ථානයට එය එල්ලීමට සුදුසු ආකාරයෙන් රෙදි/රිබන් පටියක් සුදුසු ප්‍රමාණයට තබා විවරය සහිත ස්ථානය ද මසා ගන්න. (රූපය 3)
- පසු ව රූපය 4හි දක්වා ඇති ආකාරයට රවුමේ හරි මැදින් නූලක් සහිත ඉදිකටුවක් යට පැත්තේ සිට උඩට මතු කර හොඳින් ඇදෙන සේ නූල උපකරණය වටා යවා නැවත පෙර ස්ථානයෙන් ම ඉදිකටුව මතු කර ගැනීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

රූපය 3

රූපය 4

- මේ ආකාරයට 4 රූපයෙන් ඉදිරිපත් කර ඇති පරිද්දෙන් නූල හොඳින් තද වන සේ අදිමින් නිර්මාණය සකස් කර ගන්න. (නිර්මාණයෙහි හැඩය වට්ටක්කා ගෙඩියක ආකාරයට හෝ වෙනත් සුදුසු හැඩයකට/ආකාරයකට සකසා ගන්න.)
- අවසානයේ නූල හොඳින් ගැට ගසන්න.
- සිසුන් විසින් සකස් කරන ලද නිර්මාණ අගයන්න, ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

බෝ වන රෝග

රෝගය	රෝගය බෝවන ආකාරය
ඩෙංගු	රෝග වාහක මුදරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
බරවා	රෝග වාහක මුදරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
මැලේරියා	රෝග වාහක මුදරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන්
කොලරාව	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පාචනය	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
අතීසාරය	අපිරිසිදු ජලය හා ආහාර ගැනීමෙන්
පැපොල	රෝග වාහක පුද්ගලයින් මගින්
සරම්ප	රෝග වාහක පුද්ගලයින් මගින්

බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට සැමවිටම පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට අපි පුරුදු විය යුතුයි.

බෝ නොවන රෝග

රෝගය	හටගන්නා ආකාරය
❖ දියවැඩියාව ❖ අම්ලපිත්ත රෝගය (ගැස්ට්‍රයිටීස්) ❖ අධික රුධිර පීඩනය / හෘද රෝග / ස්ථුල බව	❖ අධික පැණිරස, ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර ගැනීම ❖ ක්ෂණික ආහාර, තෙල් මිරිස් අධික ආහාර ගැනීම හා නියමිත වේලාවට ආහාර නොගැනීම ❖ තෙල් අධික ආහාර ගැනීම

බෝ නොවන රෝග සෑදීමට ප්‍රධානම හේතුව මිනිසුන්ගේ වැරදි ජීවන රටාව වේ.

වර්තමානයේ බහුල වශයෙන් පාසල් යන සිසුන් මෙවැනි රෝගාබාධවලට ලක්වන අතර නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා මෙවැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පුරුදු පවත්වා ගැනීම වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- සිසුන් එළිමහනට කැඳවාගෙන ගොස් රවුමක් සෑදෙන ආකාරයට ඇවිදීමට යොමු කරන්න.
- රවුමෙන් පිටත මීටර් 5 - 10 පමණ දුරින් නගර 4ක නම් වෙන වෙනම ස්ථානගත කරන්න.
- සිසුන් ඇවිදින අතරතුර ගුරුවරයා විසින් එක් නගරයක නමක් ප්‍රකාශ කරන්න.
- ඉන්පසු සිසුන් එම නගරයේ නම ඇති ස්ථානයට වේගයෙන් දිව යා යුතු ය. (ආරක්ෂාව සහිතව) (එම ස්ථානයට ළඟා වීමට ප්‍රමාද වූ අවසන් සිසුන් තිදෙනාට ඔවුන් අතින් වූ ප්‍රමාදය වලක්වා ගැනීමට කුමන හෝ වෙනත් යෝජනා කරගත් සරල ක්‍රියාකාරකමක නිරත කරවන්න.)
උදා : උඩ පනිමින් අත්පුඩි ගැසීමට/ එක තැන දිවීමට. . . ආදි
- මේ ආකාරයට වෙනත් නගරයක නමක් කියමින් ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කරවන්න.
- ආරක්ෂාකාරීව හා උපදෙස් අනුව කටයුතු කර ජයග්‍රහණය කළ සිසුන් අගය කරන්න.

ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ රැගත් කවි ගී ගායනා කරමු.

උදා :- ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩ රැගත් මහදැනමුත්තා හා ගෝලයන් සම්බන්ධ ගීත නාටකයක් මහදැනමුත්තා ගෝලයෝ කොහි දැයි සොයා බලයි. ගෝලයෝ කනගාටුවෙන් තැන් තැන්වල ඉඳගෙන සිටිති. මහදැනමුත්තා ගෝලයින්ගෙන් කනගාටුවෙන් ඉන්නේ ඇයි දැයි විමසයි. එවිට එක එක ගෝලයා රඟපාමින් පැමිණ තමාට වී ඇති කරදරය කියයි. මෙය පහත ආකාරයට ගීත නාටකයක ස්වරූපයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

රබ්බඩ අයියා : අත්තම්මා ළිඳට ගිහිං
දඩිං බිඩිං ඩොං ///
මහදැනමුත්තා : ළිඳ ළඟ දිය සෙවල පුතේ
සේදුව නම් ඔහොම නැතේ //
කෝටුකිතයියා : ලිපේ තිබුණ කේතලේ
කලබලේට ගත්ත නේ //
මහදැනමුත්තා : රෙදිකඩකින් ඇල්ලුව නම්
ඔහොම වෙන්නෙ නෑ පුතේ //
පොල්බෑ මූණා : මහපාරේ ගිය බල්ලා
ගොරවාගෙන මට පැන්නා //
මහදැනමුත්තා : දඩාවතේ යන බල්ලට
ගල් ගැහුවා නේද පුතේ //
පුවක්බඩිල්ලා : උස ගහකට මම නැග්ගා
පය ලිස්සා බිම වැටුණා ///
මහදැනමුත්තා : උස ගස්වල ගෙඩි කඩන්න
දිග කෙක්කක් අරන් යන්න //
ඉදිකටුපැංචා : අහස උසට ඔන්චිලී
බිම වැටිලා මහකෙළී ///
මහදැනමුත්තා : ඔන්චිලි චිලි චිල්ල මලේ
පරිස්සමින් පදිමු මලේ //

ගෝලයිනේ මේ අහන්න
මේ ඔවදන සිතට ගන්න
රැකවරණය ගැන සිතන්න
පරිස්සමට වැඩ කරන්න

පද රචනය : ජයන්තිමාලා ධර්මලතා

4 ශ්‍රේණිය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ජලය

- අපට ජලය ලැබෙන ආකාර

❖ වර්ෂාව, ගංගා, ඇළ දොළ වැව් , පෙකුණු, නල ජලය, ජලාශ, ළිං, නළ ළිං, ආඩියා ළිං, දිය ඇලි, උල්පත්, පීලි

දිය ඇලි

ළිඳ

ආඩියා ළිඳ

වැව

ගඟ

පීල්ල

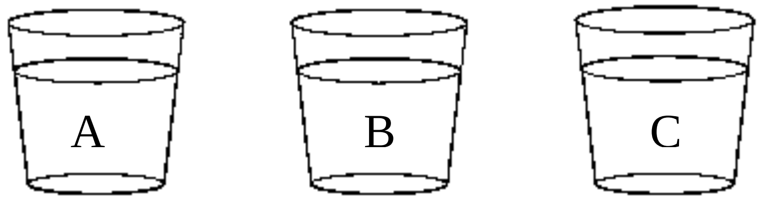
ජල නල

ජලයේ ලක්ෂණ

❖ අවර්ණය
❖ ජලයට රසයක් නැත
❖ ජලයට සුවඳක් නැත
❖ ජලයට ගලායෑමේ හැකියාවක් ඇත.
❖ ජලය රත්කළ විට වාෂ්ප වේ.
❖ ජලය සිසිල් කළ විට අයිස් බවට පත්වේ.
❖ ජලයට නිශ්චිත හැඩයක් නැත.

ජලයේ ලක්ෂණ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට පහත පරීක්ෂණ කරමු.

ක්‍රියාකාරකම - 01



නල ජලය / ළිං ජලය

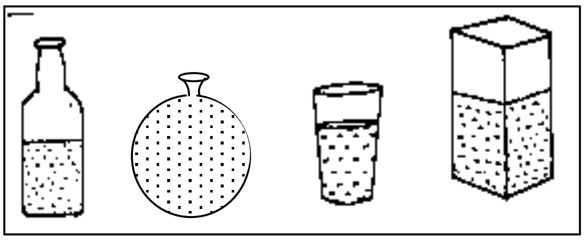
මඩ ජලය /

කොළ රොඩු සහිත ජලය

- ❖ වීදුරුවල අඩංගු ජල සාම්පලවල වර්ණය ගඳ/සුවඳ ආදී ලක්ෂණ පිළිබඳ සාකච්ජා කිරීම.
- ❖ සාකච්ජාවෙන් අනතුරුව ජලයට සුවඳක් හෝ වර්ණයක් හෝ නැති බව තහවුරු කිරීම.
- ❖ සුවඳක් හෝ වර්ණයක් නොමැති පමණින් බීමට සුදුසු නොවන බවද අවබෝධ කරවීම

ක්‍රියාකාරකම - 02

හැඩයෙන් වෙනස් නමුත් ප්‍රමාණයෙන් සමාන විනිවිද පෙනෙන බඳුන් කිහිපයක් ගන්න



එම භාජනවලට ජලය පුරවමින් ජලයට නිශ්චිත හැඩයක් නැත. එය අඩංගු භාජනයේ හැඩය ගන්නා බව සිසුන්ට අවබෝධකර දීම.

ක්‍රියාකාරකම - 03

ජලය රත්වන විට වාෂ්පවන බව පෙන්වීම

ටින් පියනක්, ඉටිපන්දම්, ගිනිපෙට්ටි, ලී හෝ ප්ලාස්ටික් හෝ මිට සහිත ලෝහ හැඳි, ජලය අඩංගු බීකරයක් සූදානම් කර ගන්න.

ඉටිපන්දම දල්වා ටින් පියන මත සිටුවන්න. ලෝහ හැන්දට ජලය ස්වල්පයක් දමා ඉටිපන්දම් දැල්ල මත අල්ලාගෙන සිටින්න

එසේ රත් කරමින් ම, ලෝහ හැන්ද මත තිබෙන ජලය ඉටිපන්දම් දැල්ලෙන් රත් කරන විට කුමක් සිදු වේ දැයි ලියන්න.
මෙහිදී සිදුවිය හැකි දේ මෙසේ දැක්විය හැකිය.

උදා : ජලය රත් වේවි.
ජලය ටික ටික අඩු වේවි.
ජලය වාෂ්ප වේවි.

ඒ අනුව ජලය නටන තෙක් රත් කිරීමේ දී වාෂ්ප වේ.

ක්‍රියාකාරකම - 04

ලෝහ හැන්දක් ගෙන ටික වේලාවක් ඉටි පන්දම් දැල්ලෙන් රත් කිරීමෙන් පසු තීන්ත පුරවනයක් මගින් ජලය බින්දුවක් එම හැන්ද වෙත වැටීමට සලස්වන්න.
සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කර ලියන්න.

සිදුවන දේ මෙසේ දැක්විය හැකිය.

- ශබ්දයක් ඇතිවීම
- ජලය වාෂ්ප වීම.

ක්‍රියාකාරකම - 05

ජල වාෂ්ප සිසිල් කිරීම

01. ලි හෝ ප්ලාස්ටික් හෝ මිට සහිත ලෝහ හැන්දකට ජලය ස්වල්පයක් ගෙන එය ඉටි පන්දම් දැල්ලෙන් රත්කරන්න. එහිදි පිටවන ජල වෂ්ප ඉහළින් පියනක් /ලෝහ තහඩුවක් / වීදුරු තැටියක් ඇල්ලා ගැටීමට සැලැස් වූ විට සුදුවන දේ නිරීක්ෂණය කරන්න.

02. උදුනක් මත ඇති ජලය පිරුණු කේතලය රත්වන විට එහි කෙමියෙන් පිටවන ජල වාෂ්ප මුහුණ බලන කණ්ණාඩියකට අල්ලීමෙන් ජල බින්දු බවට පත්වන අයුරු බලන්න.

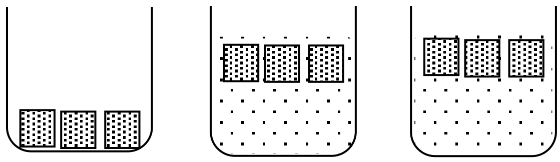
ජල වාෂ්ප —සිසිල් කිරීම→ ජලය

ජල වාෂ්ප වලින් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන

01. ඉදි ආප්ප තැම්බීම
02. පිට්ටු තැම්බීම
03. ඉට්ලි තැම්බීම
04. ලැවරිය තැම්බීම
05. හැලප තම්බීම
06. ජල වාෂ්පයෙන් ආහාර පිසීම
07. ජල වාෂ්පයෙන් වී තැම්බීම
08. දේශිය ඖෂධ වර්ග ජල වාෂ්පයෙන් තැම්බීම

ක්‍රියාකාරකම - 06

එක සමාන බීකර 3ක් ගෙන පහත පරිදි සූදානම් කර ගන්න.

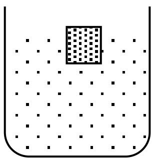


මෙම බඳුන් 3ට අයිස් කැට සමාන ප්‍රමාණයෙන් දැමීම.

සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කිරීම

ඉක්මනින් දියවෙන්නේ කුමන භාජනයේ තිබුණ අයිස් කැටය දැයි නිරීක්ෂණය කර ලියන්න.

අයිස් කැටයක් ජල බඳුනට දැමූ විට සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කරන්න.



1. අයිස් කැටය ගිලෙයි.
2. අයිස් කැටයෙහි ¼ ක් ජලය මතුපිටට පැමිණෙ.
3. අයිස් කැටය ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වෙයි.
4. අයිස් කැටය දියවේ.

අයිස් කැටයක් උණුසුම් ජලය සහිත බඳුනකට දැමූ විට ඉක්මණින් දිය වේ.

ක්‍රියාකාරකම - 07

අයිස් කැට දෙකක් එකට තබා මද වේලාවක් අල්ලාගෙන සිටින්න.

❖ සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කර ලියන්න.

අයිස් දිය නොවී වැඩි කාලයක් තබා ගැනීමට කළ හැකි දේවල්

01. අයිස් කුට්ටිය මතුපිටෙහි ලී කුඩු අතුරා වසා තැබීම
02. අයිස් කුට්ටිය දහයියාවලින් වසා තැබීම
03. අයිස් කුට්ටිය රිජිෆෝම් පෙට්ටියක දමා වසා තැබීම

අයිස් කැට ප්‍රයෝජනයට ගන්නා අවස්ථා

01. මාළු නරක් නොවී තබා ගැනීමට
02. සිසිල් බීම සාදා ගැනීමට
03. හදිසි ප්‍රථමාධාර සඳහා

පහත පින්තූරය නිරීක්ෂණය කරන්න.

ඉහත පින්තූරය දෙස බැලීමේ දී අපට පැහැදිලි වන්නේ ජලය අපට කොතරම් ප්‍රයෝජනවත් ද යන්න ය.

❖ **අප සැමවිටම ජලය අරපිරිමැස්මෙන් භාවිත කිරීමට පුරුදු විය යුතුය.**

ජලය අපතේ යාම වළක්වා ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ

1. ජල කරාමයෙන් දිය නෑමේදී බේසමකට ජලය පුරවා ගෙන නෑම
2. ළිඳකින් දිය නෑමේ දී ජලය බේසමකට පුරවා ගෙන නෑම
3. වැසි ජලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ලැබීමට වැසි ජල රඳවනයක් සකස් කර ගැනීම
   (මෙම ක්‍රමය අද වියළි කලාපයේ ඉතා ජනප්‍රිය ජලය රැස්කර තබා ගැනීමේ ක්‍රමයක් බවට පත්ව ඇත.)
4. කුඹුරුවල නියර හොඳින් බැඳ ජලය රඳවා ගැනීම
5. පැළවල මුලට ජලය රැඳෙන ලෙස දිය බේසම් භූමියෙන්ම නිර්මාණය කිරීම
6. ජල කරාමවලින්, නළ ළිංවලින් ජලය පානය කිරීමේ දී භාජනයකට ජලය රැගෙන පානය කිරීම.
7. වැව්වල ඇති රොන්මඩ ඉවත් කර වැව්වලට පිරවිය හැකි උපරිම ජල ප්‍රමාණය රැස්කර ගැනීම
8. මුළුතැන්ගෙයින් ඉවත් කරන ජලය වගාවට යෙදීම.
9. මුහුණ සේදීමට ගනු ලබන ජලය භාජනයකට ගැනීම.
10. ළිදෙන් නාන වතුර වගාබිමට හරවා උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම.

ජලය දූෂණයවන ආකාර

- ❖ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් බැහැර කරන අපද්‍රව්‍ය ජලය හා එක් වීම
- ❖ කසළ/අපද්‍රව්‍ය ගොඩගසා තබා ඇති ස්ථානවලින් පිට වන අහිතකර ද්‍රව්‍ය ජලය හා මුසු වීම
- ❖ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් බැහැර කරන අපවිත්‍රජලය
- ❖ තෙල් පිරිපහදු කරන ස්ථානවලින් පිට කරන අපද්‍රව්‍ය ජලයට මුසු වීම
- ❖ කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල දී යොදා ගන්නා පළිබෝධ නාශක, රසායනික පොහොර වැනි ද්‍රව්‍ය ජලය හා මුසු වීම

ඉහත ආකාරවලින් ජලය දූෂණය වන අතර, එය වළක්වා පරිසරය රැක ගැනීම අපගේ යුතුකමක් වේ. එම නිසා අප ජීවත් වන පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීමේ ඉතා වැදගත්වේ.

අපිරිසිදු ජලය පානය කිරිම නිසා වැළදිය හැකි රෝග

1. පාචනය
2. සෙංගමාලය
3. හෙපටයිටීස් (අක්මා ප්‍රදාහය / කහ උණ)
4. කොළරාව
5. අතීසාරය

දූෂිත ජලය පරිහරණයෙන් මිනිසුන්ට පමණක් නොව සතුන්ට ද හානි සිදුවන අතර පරිසරය ද අවලස්සන වේ.

ජලය පිරිසිදු කිරීමට කළ හැකි දේ

- ඉඟිනි ඇට දැමීම (අතීතයේ දී)
- උණු කිරීම
- පෙරීම
- ක්ලෝරීන් යෙදීම
- ෆිල්ටර් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම - 08

ප්‍රමාණයෙන් සමාන විනිවිද පෙනෙන බඳුන් 3ක් සපයා ගන්න.

එම එක් එක් බඳුනට නිල්, කහ, රතු යන වර්ණවලින් වර්ණ කළ ජලය සමාන ප්‍රමාණය බැගින් එක් කරන්න.

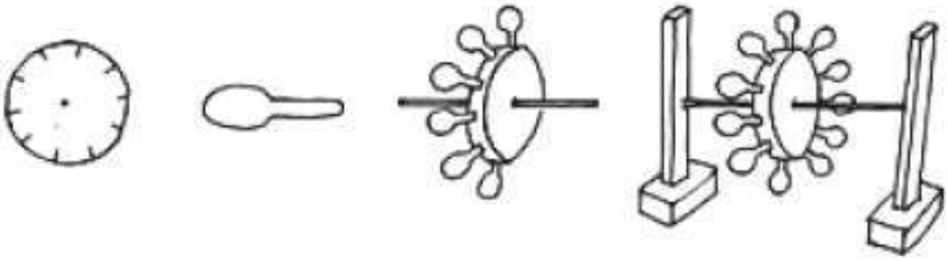
රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි බඳුන් 3 අතර ටිෂූ කඩදාසිය බැගින් එක් බඳුනක සිට ඊළඟ බඳුන දක්වා ඇතුල් කරන්න.

වර්ණවත් ජලය ගමන් කරන ආකාරය, වර්ණ මුසු වන ආකාරය, නව වර්ණ සැදෙන ආකාරය නිරීක්ෂණයට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.

බඳුන් සංඛ්‍යාව වැඩි කරමින් විවිධ වර්ණයේ වර්ණ කළ ජලය යොදා ගනිමින් එම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමට සිසුන් යොමු කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම - 09

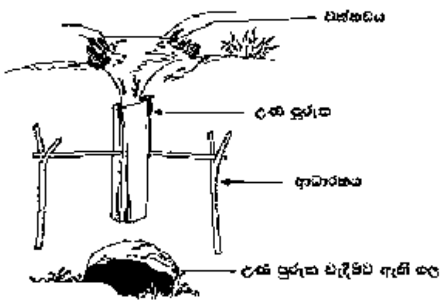
- ❖ ගලා යන ජලය මඟින් කරකැවෙන ජල රෝදයක් සෑදීමට සිසුන්ට පහත සඳහන් උපදෙස් දෙන්න.
- ❖ ලී පතුරු හෝ යෝගට් හැඳි හෝ රෝදයක් වටා සවිකර ගැනීමෙන් මෙම ජල රෝදය සකසා ගැනීමට යොමු කරන්න. (කෙසෙල් බඩ/රිජිෆෝම් වැනි දෙයකින් රෝදය සකසා ගන්න.)
- ❖ මෙම රෝදය ගලා යන ජල පහරක් හරහා තැබූ විට එය කරකැවෙන ආකාරය නිරීක්ෂණයට



ජල රෝදයේ කැරකෙන වේගය වැඩිකර ගැනීමට අපට කළ හැකි දේ

1. ජල රෝදයේ පෙති ගණන වැඩි කර ගැනීම
2. ජල රෝදයට ලැබෙන ජල පහරේ ජල ධාරිතාව වැඩි කිරීම
3. ජල රෝදයට ලැබෙන ජල පහරේ උස වැඩි කිරීම.

වගාවන් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීමට භාවිත කරන ඇටවුමක් ලෙස දිය හොල්මන හඳුන්වා දිය හැක.



ක්‍රියාකාරකම 10

- ජල බඳුන් සමඟ වාදනය කරමු.
- එක හා සමාන පිඟන් මැටියෙන් සාදා ඇති බඳුන් 6ක් රැස් කර ගන්න.
- එම බඳුන්වලට වතුර මිලිලීටර් 100 සිට 600 දක්වා පමණ වන පරිදි ජලය වත් කරන්න.
- වාදනය කිරීමට හැකි වන පරිදි ලී මිට සහිත ඉදිරියට රවුම් වූ කෝටුවක්/ලීයක් වැනි උපකරණයක් සකස් කර ගන්න.
- පන්තියේ සිසුන් එකිනෙකාට පිළිවෙළින් මෙම භාජනවලට ගැසීමට අවස්ථාව ලබා දෙන්න.
- ලැබෙන නාදයේ ස්වරූපය බඳුනේ ඇති ජල ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් වන ආකාරය අත්හදා බැලීමට සිසුන් යොමු කරන්න.
- ඉන් පසු පහත බෙර පදය වතුර බඳුන් ඔස්සේ වාදනය කිරීමට යොමු කරන්න.

ජෙග ජෙග ජෙග
තකට තකට (එක් බඳුනකට එක් අකුර බැගින් වන සේ)

- සිසුන් වින්දනාත්මක ව ජල බඳුන් සමඟ වාදනය කරන ආකාරය අත්විඳින්න.

ක්‍රියාකාරකම 11

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ පන්තියේ සිසුන් සියලු දෙනා ම එළිමහනට කැඳවාගෙන යන්න.
- ❖ සෑම සිසුවකුට ම සෙ.මී. 6 × 6 × 6 පමණ ප්‍රමාණයේ ස්පොන්ජ් කැබැල්ල බැගින් ලබා දෙන්න.
- ❖ ඒ සෑම සිසුවකු ඉදිරියේ ම මීටර් 5ක් පමණ දුරින් පුනීලය සහිත හෝ රහිත හෝ මිලිලීටර 500ක පමණ හිස් බෝතල් තබන්න.
- ❖ ජලය ප්‍රමාණවත් ව පුරවා ඇති භාජන 03ක් පමණ ආරම්භක රේඛාව අසල තබන්න.
- ❖ ගුරුවරයාගේ සංඥාවකට අනුව සිසුන් අත ඇති ස්පොන්ජ් කැබැල්ල හොඳින් පොඟවා (ජලය උරා ගැනීමට සලස්වා) දුවගෙන ගොස් තමාගේ බෝතලය පිරවිය යුතු ය. බෝතලය පිරෙන තෙක් එම ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කරන්න.
- ❖ පළමු ව බෝතලය පිරවූ සිසුවාට ජය ලැබේ. සිසුන් ප්‍රමාණය වැඩි නම් කණ්ඩායම් කිහිපයක් සකස් කරමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදිය හැකි ය.
- ❖ එවිට ජයග්‍රහණය කරන කණ්ඩායම තේරීමට හැකි ය.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

4 ශ්‍රේණිය

ගමනාගමනය

❖ මංමාවත්වල දී පරිස්සමින් (Road Safety) හැසිරෙමින් පොදු වාහන ආරක්ෂා කරමින් සංයමයෙන් යුතු ව ඒවා පරිහරණය කරන ජනතාවගෙන් යුතු සමාජයක් ඵලදායී හා කාර්යක්ෂම සමාජයක් ගොඩ නැංවීම සඳහා දායක වේ.

❖ අනාගතයේ දී එවන් පරිණත බවක් ඇති මගීන්, රියැදුරන්, ප්‍රවාහණ ව්‍යවසායකයන් හා සේවකයන් ලෙස කටයුතු කිරීම සඳහා වන මූලික අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට යොමු වන ක්‍රියාකාරකම් මෙම තේමාවේ දී ඉදිරිපත් කෙරේ.

පාර මාරුවීම සඳහා ඇති පදික මාරු භාවිත කළ යුතු ආකාරය

❖ පාරේ දකුණු හා වම් පස යන දෙපැත්ත ම හොඳින් නිරීක්ෂණය කර තමාට ආරක්ෂිත ව පාර මාරු වීම සඳහා අවස්ථාව ලැබෙන තෙක් ඉවසිලිවන්ත ව පාර අයිනේ රැඳී සිටිය යුතු බව.

❖ වාහන නිතර ගමන් කරන මාර්ගයක දී වාහනවල ගමන් කරන රියැදුරන් තමා පාර මාරු වීමට සූදානමින් සිටිති යි දුටු බව තමාට තහවුරු වූ පසු ව පමණක් පාර මාරු විය යුතු බව

❖ තමාට පාර මාරු වීමට සුදුසු අවස්ථාව ලැබුණු පසු හැකි ඉක්මනින් ම පාර හරහා මාරු විය යුතු බව

❖ පාර මාරු වන අවස්ථාවල දී වෙනත් කිසිදු කටයුත්තක නොයෙදී අවධානයෙන් යුතු ව එය සිදු කළ යුතු බව

උදා : - තවත් අයකු සමඟ කතාබහ කරමින් යාම
- දූරකථන භාවිත කරමින් ගමන් කිරීම.
- රංචු වශයෙන් අනාරක්ෂිත ලෙස ගමන් කිරීම

සැලකිලිමත්ව පාර මාරුවීම පිළිබඳ පහත කවිය කියවන්න.

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

ආලෝක සංඥා පුවරුව

රතු වර්ණය දිස්වේ නම් පාර හරහා මාරු වීම නොකළ යුතුය.

කොළ වර්ණය දිස්වේ නම් පාර හරහා මාරු වන්න.

රතු - වාහනය නතර කරන්න

කහ - වාහනය ගමනට සූදානම් කරන්න

කොළ - ගමන ආරම්භ කරන්න

- ආලෝක සංඥා පුවරුවේ රතු බල්බය දැල්වී වාහන නතර වීමට සංඥාව ලැබෙන විට පදික සංඥාවේ කොළ මිනිසා දැල්වේ එවිට පදිකයින්ට පාර හරහා ගමන් කළ හැකිවන පරිදි රථ වාහන නතර වී තිබේ.

- ආලෝක සංඥා පුවරුවේ කොළ බල්බය දැල්වෙන විට මාර්ගයේ වාහන ගමන් ආරම්භ කිරීමට සංඥාව ලැබෙන අතර එවිට පදික සංඥාවේ කොළ මිනිසා දැල්වී පාර හරහා මාරුවීම නතර කළ යුතුවේ.

මහමග ගමන් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- පාරේ දකුණු පැත්තෙන් අයිනෙන් ගමන් කිරීම
- පදිකයන්ට මාරුවීම සඳහා ඇති ස්ථානවලින් පමණක් ම ඉක්මනින් පාර මාරු වීම
- රංචු වශයෙන් ගමන් කිරීමෙන් වැළැකීම
- මහමඟ ගමන් කරන අතර විවිධ දේ පාරට දැමීමෙන් වැළැකීම
- මාර්ග නීතිරීති අනුගමනය කිරීම
- පාළු ස්ථාන සහ සතුන් පාර හරහා මාරු වන ස්ථාන පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් යුතු ව ආරක්ෂාකාරී ව ගමන් කිරීම.
- මඟ දෙපස ඇති දේපළවලට හානි නොකිරීම.
- ඉදි කරමින් පවතින ගොඩනැගිලි ආසන්නයෙන් ගමන් කිරීමේ දී ආරක්ෂා වීම.
- වෙනත් කාර්යවලින් තොර ව පාරේ ගමන් කිරීම

උදා : දුරකථන භාවිත කරමින්, පුවත්පත් කියවමින්, ආහාර ගනිමින්, විහිළු තහළු කරමින්, සෙල්ලම් කරමින්

අනතුරු හැඟවීමේ සංඥා (මෙම සංඥා කහ පාට පසුබිමක් මත දක්වා ඇත.)

වම් පැත්තට වංගුව ඉදිරියෙනි

දකුණු පැත්තට වංගුව ඉදිරියෙනි

වම් පැත්තට ද්විත්වවංගුව ඉදිරියෙනි

දකුණු පැත්තට ද්විත්වවංගුව ඉදිරියෙනි

වම් පැත්තට වැලමිටවංගුව ඉදිරියෙනි

දකුණු පැත්තට වැලමිටවංගුව ඉදිරියෙනි

එකිනෙක හරහා ගමන් කරන මාර්ගය ඉදිරියෙනි

පළමුවැනි පැති මාර්ගය දකුණු පැත්තට විහිදෙන විෂම සන්ධිය ඉදිරියෙනි

පළමුවැනි පැති මාර්ගය වම් පැත්තට විහිදෙන විෂම සන්ධිය ඉදිරියෙනි

T හැඩයේ මංසන්ධිය ඉදිරියෙනි

Y හැඩයේ මංසන්ධිය ඉදිරියෙනි

වම්පැත්තෙන් රථ වාහන ප්‍රධාන මාර්ගයට එක්වන සන්ධිය ඉදිරියෙනි

දකුණුපැත්තෙන් රථ වාහන ප්‍රධාන මාර්ගයට එක්වන සන්ධිය ඉදිරියෙනි

පටු පාලම ඉදිරියෙනි

ඉදිරියෙන් නවතිනු

ඉදිරියෙන් මාර්ගය ඉඩදෙනු

වට රවුම ඉදිරියෙනි

රථ වාහන අලෝක සංඥා ඉදිරියෙනි

පහතට අවධානම් බෑවුම ඉදිරියෙනි

ඉහලට අවධානම් බෑවුම ඉදිරියෙනි

ලිස්සන සුළු මාර්ගය ඉදිරියෙනි

ගල් පර්වත කැබලි වැටෙන ස්ථානය ඉදිරියෙනි

පාලන සංඥා (තහනම් සංඥා.)

ඇතුළුවීම තහනම්

වම්පැත්තට හැරවීම තහනම්

දකුණු පැත්තට හැරවීම තහනම්

U හැඩයට හැරවීම තහනම්

තහන ඉස්සර කිරීම තහනම්

නලා හැඬවීම තහනම්

මාර්ගය වසා ඇත.

යතුරුපැදි සඳහා මාර්ගය වසා ඇත.

බස්රථ සඳහා මාර්ගය වසා ඇත.

ලොරි රථ සඳහා මාර්ගය වසා ඇත.

සියළුම වාහන සඳහා මාර්ගය වසා ඇත.

වාහන නැවැත්වීම තහනම්

අනතුරු වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල්

	අනතුර	වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ
01	9 හැවිරිදි සිසුවා පර මාරුවීමේදි වාහනයක හැපී තුවාල ලබයි	සුදු ඉරෙන් පාර මාරුවීම සුදු පදික මාරුව භාවිත කිරීම. රියදුරා අවධානයෙන් යුතුව වාහනය පැදවීම.
02	පාර අසල බැදසිටි ගවයෙකුගේ හැපී යතුරුපැදිකරුට බරපතල තුවාල	පාර අයිනේ ගවයින් බඳ නොතැබීම. පාලනය කරගත හැකි වේගයෙන් ගමන් කිරීම.
03	අනතුරෙන් හිස් ආවරණ නොපැලඳි යතුරු පැදිකරුගේ හිසට දෑඩි හානි	හිස් ආවරණ පැළඳගෙන යාම. පාලනය කරගත හැකි වේගයෙන් ගමන් කිරීම.
04	පියා වාහනය පසුපසට ගැනිමේදි කුඩාදරුවා යට වී අනතුරට පත්වේ.	කුඩා දරුවන් වාහන අසලට නොයැවීමට වැඩිහිටියන් වගබලා ගැනීම. වාහන ධාවනයේ දී දෑඩිලෙස සැලකිලිමත් වීම.
05	කෙටි පණිවුඩ යවමින් සිටි සිසුවා දුම්රියේ හැපෙයි	ජංගම දුරකථන භාවිත කරමින් මාර්ගයේ නොයෑම. තමා ගමන් කරන මාර්ගය පිළිබඳව විමසිලිමත්ව ගමන් කිරීම.
06	මාර්ගයේ වම්පසින් ගමන්කළ පදිකයෙකු බස් රථයකට හැපෙයි	පදිකයින් මාර්ගයේ දකුණුපසින් පමණක් ගමන් කිරීම. මාර්ගයේ යන එන වාහන ගැන දෑඩි අවධානයෙන් ගමන් කිරීම.

පහත සඳහන් සිදුවීම්වලට මුහුණ දීමට ඔබට සිදු වූයේ නම් ඔබ කුමක් කරන්නේ දැයි ලියන්න.

01. "පාසල් එන බස් රථය මඟ දී කැඩිලා."
02. "ගඟෙන් එගොඩට යන ඔරුව කැඩිලා."
03. "තාත්තා පිටරට සිට එනවා කියූ ගුවන් යානය ප්‍රමාදවෙලා."
04. "විනෝද ගමනක් යන්න කථා කරගත් බස් රථය කැඩිලා."
05. "කෝච්චියෙන් ආච්චිලාගේ ගෙදර යන්න ගිය දා කෝච්චිය ආවේ නෑ."

පොදු වාහන

- බස් රථය
- දුම්රිය
- ගුවන් යානය
- පාලම් පාරුව (ඇතැම් ප්‍රදේශවල)
- නැව

- **පොදු වාහන භාවිතයේ වාසි**

01. බඩුබාහිරාදිය ගෙන යාමට හැකි වීම
02. අඩුවියදමින් ගමන් කළ හැකි වීම
03. වැඩිදෙනෙකුට ගමන් කළ හැකි වීම
04. ආරක්ෂාකාරී බව
05. පොදු වාහන මගියාට නඩත්තු කිරීමට සිදු නොවීම
06. පොදු වාහන පදවාගෙන යාමට සිදු නොවීම

පොදු වාහන අපට මහඟු සේවයක් සපයයි.

- **පොදු වාහන වල ගමන් කිරීමේද් පවත්වාගත යුතු යහපුරුදු**

01. වැඩිහිටි/ගැබිනි මව්වරුන්ට/ළදරුවන් රැගත් මවුවරුන්ට අසුන් පිරිනැමීම
02. පේළියට බස් රථයට නැඟීම
03. අනිවාර්යයෙන් ටිකට් පතක් ලබා ගැනීම
04. පිටතට යම් යම් දේ වීසි නොකිරීම
05. උදවු අවශ්‍ය අයට උදවු කිරීම
06. බස්රථයේ ගමන් කරන අන් අයට හිරිහැර නොවන ආකාරයට හැසිරීම
07. පාපුවරුවේ ගමන් නොකිරීම

➢ පොදු වාහන වල ලක්ෂණ

01. කාලසටහනකට ගමන් කිරීම.

02. මගීන් වෙනුවෙන් ටිකට්පත් නිකුත් කිරීම.

03. පොදුවේ ඕනෑම මගියෙකුට ගමන් කිරීමට හැකි වීම.

04. මගීන් වෙනුවෙන් විවිධ පහසුකම් සලසා තිබීම.

➢ පොදු වාහන වල ආසන වෙන්කර ඇති පුද්ගලයින්

01. පූජ්‍ය පක්ෂය සඳහා වෙන් කර ඇත.

02. ගැබිනි මාතාවන් සඳහා වෙන් කර ඇත.

03. ආබාධිතයින් සඳහා වෙන් කර ඇත.

➢ පොදු වාහන භාවිත කරන අයගෙන් සිදුවන වැරදි ක්‍රියා

01. ආසන ඉරීම.

02. ආසන කුරුටු ගෑම

03. වාහනවල විවිධ දේ ලිවීම

04. වාහනවලට ගල්මුල්වලින් ගැසීම

05. වාහනයට ගොඩවීමේදී තම වාරය එනතුරු නොසිට පෝලිමෙන් පිටට පැනීම

06. ගර්භනී මව්වරුන්ට, රෝගීන්ට, මහලු අයට හා කුඩා දරුවන්ට වඩා ගත් අයට අසුනක් ලබා නොදීම

07. මත්පානය කොට පොදු වාහනවල ගමන් කිරීම

08. පොදු වාහනවල දුම් පානය කිරීම

09. අසංවරශීලී ලෙස හැසිරීම

ක්‍රියාකාරකම :

පහත ප්‍රකාශය කියවන්න.

මම හැමදාම ළමයින් ඉස්කෝලෙට එක්ක ගෙන යනවා. ඒත් සමහර ළමයින් මට හානි කරනවා. ආසන ඉරනවා. කුරුටු ගානවා. කොළ කැලි ඉරල දානවා. මාව හරියට අපිරිසිදු කරනවා. මට මේ ගැන හරි ම දුක යි.

මෙම ප්‍රකාශය ඉදිරිපත් කරන බසය ඔබ යැයි සිතා
"බස් රථයක් කතා කරයි" යන මාතෘකාව යටතේ වාක්‍ය 5ක් ලියන්න.

පොදු දේපලවලට හානි නොකර
ඒවා ආරක්ෂා කිරීමට අප සැමවිටම
පුරුදු වෙමු

පොදු දේපල ගැන කියවෙන කවි ගායනා කරමු

1. පිටුපස දොරෙන් බස් රථයට නැගීමට
උස අඩු සැමට දෙපසට වී සිටීමට
ඉදිරි දොරින් බස් රථයෙන් බැසීමට
හුරුවෙමු අපි සැවොම මේ ලෙස කිරීමට

2. වැඩිහිටි, ගැබිනි මව් වැනි අපහසු අයට
දීමට තම අසුන පුළුවන් සැම වි ටම
කරදර නොකර සිටගෙන ඉන්නා අයට
හුරුවෙමු පුරුදු වෙමු හොඳ දේ කිරීමට

පොදු දේපල ගැන කියවෙන කවි ගායනා කරමු

දකින විට පන්සලක් බෝධියක් පිළිමයක්
හුනස්නෙන් නැගිටමින් වඳිනවා
හදේ නැති භක්තියක් වත පුරා තවරාගෙන
අඩවන්ව නෙත්බරව බලනවා

ගැබිනි මවු කෙනෙකු හෝ
රෝගියෙකු දුටු කලට
කවුළුවෙන් අනන්තය සොයනවා
අතෙහි රැඳි පොත පතෙහි
එකම පේලිය තුලම
නෙත් දහස් වාරයක් දුවනවා

දකින විට පන්සලක් ......

වාරු නැති මහළු වත
නෙතෙහි ගැටෙතැයි බියෙන්
දෙනෙත් යුග නිදි කිරා වැටෙනවා
ලොවේ ඇති දහසකුත් ගැටලු සිහියට නගා
අහස බිම ගැටලන්න හදනවා

දකින විට පන්සලක් ...... (මාලනී බුලත්සිංහල)

ක්‍රියාකාරකම :

පොස්ටරයක් නිර්මාණය කරමු

මහා මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේදී තම ආරක්ෂාව සඳහා අදාළ වන පණිවිඩ සහිත පොස්ටරයක් නිර්මාණය කරන්න

ක්‍රීඩාවක් කරමු

සිසුන් එළිමහනට රැගෙන ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

- අශ්ව කරත්තයෙන් යෑම. (එක් අයකු ඉදිරියෙන් යන අතර, අනෙක් කෙනා පළමු වැන්නාගේ උරහිසින් අල්ලා ගනිමින් උඩ පැන පැන යාම.)
- එවැනි ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා බැගින් සිටින ලෙස සියලු කණ්ඩායම් පෙළගස්වන්න.
- ගුරුවරයාගේ විධානයට අනුව පළමු ව සිටගෙන සිටින ක්‍රීඩකයා අශ්වයා මෙන් පැන පැන යාමට සලස්වන්න.
- ඉන්පසු ඉදිරියෙන් ඇති රේඛාව වෙත ගොස් ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනා මාරු වී නැවත පැමිණෙන්න උපදෙස් දෙන්න.
- මේ ආකාරයට දෙදෙනා මාරු වී සියලුම සිසුන් ක්‍රීඩාවේ යොදවන්න

4 ශ්‍රේණිය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ගෙවත්ත

❖ **ශාක වැඩීමට අවශ්‍ය සාධක**

ශාක වැඩීමට අවශ්‍ය සාධක සොයා බැලීම සඳහා විවිධ පරීක්ෂණ පෙර ශ්‍රේණිවලදී කර ඇත. එය කෙටියෙන් මතක් කරමු.

01. ශාක වැඩීමට හිරු එළිය අවශ්‍ය බව

1,2 ශ්‍රේණිවලදී මෙම පරීක්ෂණය කරන ලදී.

පොල්කටුවකින් තණකොළ වසා දින කිහිපයක් තබන ලදී. එහිදී තණකොළ කහපැහැ ගැන්වී තිබුණි. ඒ අනුව ශාක වැඩීමට හිරු එළිය අවශ්‍ය බව නිරීක්ෂණය විය

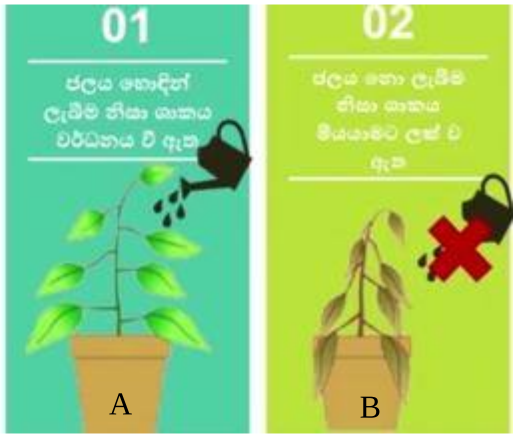
ක්‍රියාකාරකම 01

ක්‍රියාකාරකම 02

02. ශාක වැඩීමට ජලය අවශ්‍ය බව

3 ශ්‍රේණියදී මෙම පරීක්ෂණය කරන ලදී.

සමාන බඳුන් දෙකක් හා සමාන පැළ දෙකක් ගෙන



A - දිනපතා ජලය යොදමින් හිරු එළිය සහිත ස්ථානයක තැබීම.

B - ජලය නොයදමින් හිරු එළිය සහිත එම ස්ථානයක තැබීම.

දිනපතා නිරීක්ෂණය කරන විට පෙනී ගියේ ජලය දැමූ පැළය ප්‍රාණවත්ව තිබෙන බවත් ජලය යොයෙදූ පැළය අප්‍රාණිකව තිබූ පබවත් ය. මේ අනුව ශාක වැඩීමට ජලය අවශ්‍ය බව නිරීක්ෂණය විය.

03. ශාක වැඩීමට පස අවශ්‍ය බව

එක සමාන භාජන දෙකක් හ සමාන පැළ දෙකක් එක් බඳුනකට පස් යෙදීම හා අනෙක් භාජනයට පස් නොදැමීම

A – පස් සහිත බඳුනේ පැළැටිය හිරු එළිය සහිත ස්ථානයක තබා සුදුසු පරිදි ජලය දැමීම.

B - පස් රහිත බඳුනේ පැළැටිය තබා හිරු එළිය සහිත ස්ථානයතබා සුදුසු පරිදි ජලය දැමීම

දින කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කරන විට පස් සහිත බඳුනේ පැළැටිය ප්‍රාණවත්ව වැඩීතිබෙන අතර අනෙක් පැළය අප්‍රාණිකව තිබුණි. ඒ අනුව නිගමනය වූයේ ශාක වැඩීමට පස අවශ්‍ය බවයි.

ශාක වැඩීමට අවශ්‍ය සාධක

බීජ පැළවීමට අවශ්‍ය සාධක සොයා බලමු.

අවශ්‍ය දේවල්   විනිවිද පෙනෙන සමාන ප්‍රමාණයේ බඳුන් 4ක්

මෑ/කවුපි /මුං ඇට/ බෝංචි වැනි ඇට වර්ගයකින් එක් වර්ගයක්

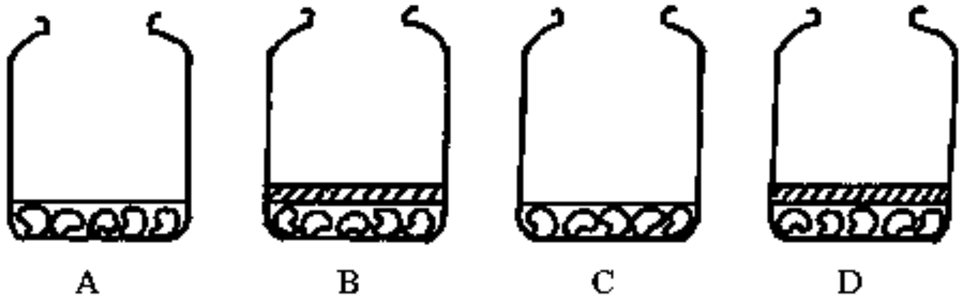
❖ එම භාජනවලට සමාන ප්‍රමාණයන් දමා පහත දක්වා ඇති පරිදි ඒ ඒ බඳුන්වල ඇති බීජ යන්තමින් වැසෙන තෙක් ජලය එක් කරන්න.

A - සාමාන්‍ය කාමර උෂ්ණත්වයේ ජලය

B - සාමාන්‍ය කාමර උෂ්ණත්වයේ ජලයට පොල්තෙල් තට්ටුවක් දමා

C - නටන තෙක් රත් කර නිවාගත් ජලය

D - නටන තෙක් රත් කළ ජලයට පොල්තෙල් තට්ටුවක් දමා



❖ ජලය නටන තෙක් රත් කිරීමේ දී වායු බුබුළු පිට වූ අයුරු සිසු නිරීක්ෂණයට යොමු කරන්න.

❖ එක් එක් භාජනයේ බීජවලට කුමක් සිදු වේවි දැයි පුරෝකථනය කිරීමට සිසුන්ට අවස්ථාව ලබා දෙන්න. සිසු පුරෝකථනවලට හේතු විමසන්න. එම පුරෝකථන කළුලෑල්ලේ හෝ වෙනත් සටහන් පුවරුවක හෝ සටහන් කර තබා ඒවායේ සත්‍ය/අසත්‍යතාව පසු ව පරීක්ෂා කිරීමට යොමු කරන්න.●දිනපතා නිරීක්ෂණයට ඉඩ හරින්න.

❖ බීජවල සිදු වන වෙනස්කම් වාචික ව හා රූපසටහන් මගින් වාර්තා කිරීමට යොමු කරන්න. පහත ආකාරයේ ප්‍රශ්න විමසමින් ක්‍රියාකාරකම පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කරන්න.

පොල්තෙල් තට්ටුව යෙදීමෙන් සිදු වූයේ කුමක් ද ?

ජලය නැටවූ විට සිදු වූයේ කුමක් ද ?

❖ මෙමගින් බීජ පැළ වීම කෙරෙහි

A - බඳුනේ බීජ සියල්ල පිපිරී මුල් ඇද තිබේ.

ඊට හේතුව වන්නේ බීජයක් පැළවීමට අවශ්‍ය සාදක වන සරුබීජ, කාමර උෂ්නත්වය, ජලය , වාතය අවශ්‍ය පරිදි තිබෙන නිසාය.

B – බඳුනේ බීජ දෙකක් තුනක් පිපිරී මුල් ඇද තිබේ.

මෙහිදී සාමාන්‍ය කාමර උෂ්නත්වයේ ජලය දැමූ නිසා එහි ඔක්සිජන් වාතය ඇත.

එහෙත් පොල්තෙල් තට්ටුව දැමූ නිසි පිටතින් වාතය ඇතුළු නොවේ.

ජලය තුළ තිබූ වාතය මගින් බීජ කිහිපයක් පැළවේ.

C – බඳුනේ බීජ දෙකක් තුනක් පැළවේ.

මෙහිදී උණුකර නිවාගත් ජලය දැමූ නිසා ජලය තුළ ඔක්සිජන් වාතය නොමැත.

නමුත් පිටතින් වාතය ඇතුළු විය හැක.

එම නිසා බීජ කිහිපයක් පැළවේ.

D – බදුනේ බීජ පැළ නොවේ.

මෙහිදී උණු කර ජලය දැමූ නිසා එම ජලයේ වාතය නොමැත. බීජවල ජීවී බව විනාශ වේ. එමෙන් ම පොල්තෙල් තට්ටුව දැමූ නිසා පිටතින් වාතය ඇතුළු වීමක් සිදු නොවේ.

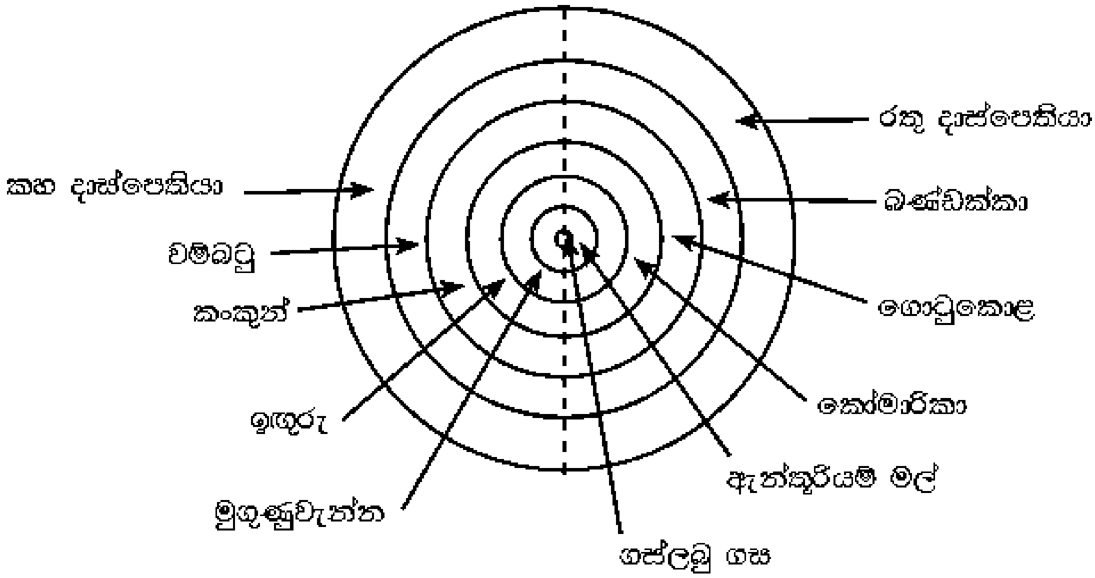
මේ නිසා බීජ පැළ නොවේ.

ඉහත පරීක්ෂණ මගින් බීජයක් පැළ වීමට අවශ්‍ය සාධක ලෙස

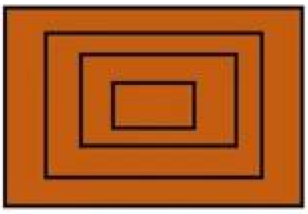
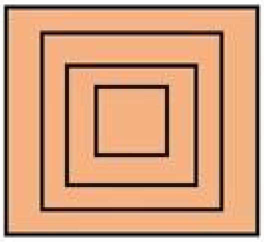
1. බීජයේ ජීවී බව
2. වාතය
3. ජලය
4. උෂ්නත්වය අපට හඳුනා ගත හැකිය.

ආදර්ශ ගෙවත්තක් සකසමු

- පස හොඳින් බුරුල් කර ගැනීම
- ගල් මුල් ආදිය ඉවත් කර ගැනීම
- කැට ආදිය පොඩිකර ගැනීම
- කොම්පොස්ට් පොහොර පස් සමඟ හොඳින් මිශ්‍ර කර ගැනීම
- පාත්ති දමන්නේ නම් කාණු බේරා පාත්ති සකසා ගැනීම


රතු දාස්පෙතියා
කහ දාස්පෙතියා
බණ්ඩක්කා
වම්බටු
ගොටුකොළ
කංකුන්
කෝමාරිකා
ඉඟුරු
ඇන්තූරියම් මල්
මුගුණුවැන්න
ගස්ලබු ගස

ඉහත සැලසුමට අනුව බිම සැකසීමට අපහසු අවස්ථාවලදී පහත ආකාරයට ද කළ හැකිය

සිසුන් කණ්ඩායම් කර මෙම ගෙවත්ත සාදන බැවින් මේ ආකාරයට වගා කර රැක බලා ගැනීම කළ යුතුයි.

ඉහත පරිදි වගා කිරීමට අපහසු අවස්ථාවලදී විකල්ප බඳුන් තුල වගාවන් කිරීමට යොමු වන්න.

ඉවතලන ටින්

කිරි හට්ටි

උණ බම්බු භාජන

ටයර්

පොල් ලෙලි

ලී පෙට්ටි

පැළෑටි සාරවත් ව වර්ධනය කර ගැනීමට යෙදිය හැකි ස්වභාවික පොහොර

- ගොම පොහොර
- කොළ රොඩු
- කොම්පොස්ට් පෙහොර
- එළු බෙටි පොහොර
- කුකුළු බෙටි පොහොර

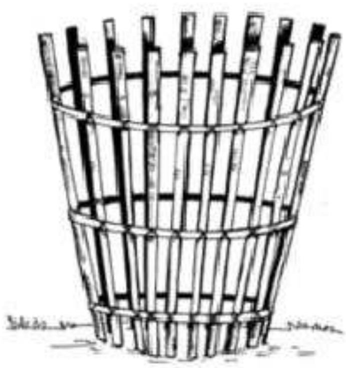
ගොම

එළු බෙටි

කොම්පොස්ට්

කොළ රොඩු

ගෙවත්තේ කොම්පොස්ට් බඳුනක් හෝ කොම්පෙසිටු වළක් සකසා ගන්න



කාබනික පොහොර භාවිතයේ වාසි හා රසායනික පොහොර භාවිතයේ අවාසි

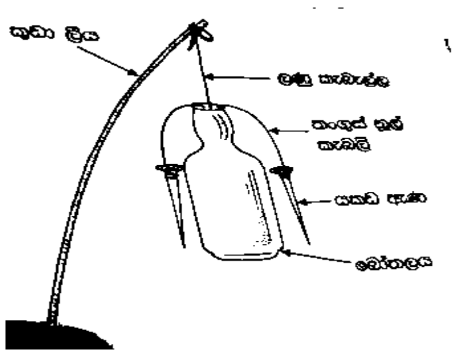
කාබනික පොහොර භාවිතයේ වාසි	රසායනික පොහොර භාවිතයේ අවාසි
1. විස රහිත ආහාර ගැනීමට හැකි වීම	විස සහිත ආහාර ගැනීම
2. ඉවත දමන දේවල් භාවිත කරන නිසා වියදමක් නොවීම	වෙළඳපොලෙන් මිලදී ගන්නා බැවින් මුදල් වැය වීම
3. පස ආරක්ෂා වීම	පස රසායනික පොහොර භාවිතයට හුරු වීම
4. පාංශු ජීවීන් ආරක්ෂා වීම	
5. පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට හැකි වීම.	පරිසරයෙන් ඉවත දමන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකි වීම
6. ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම	විවිධ ලෙඩ රෝග වැළදීම

රසායනික පොහොර භාවිතයෙන් කෙටි කාලීන ව අස්වැන්න වැඩිවුවත් සිදුවිය හැකි හානි ඉතාම ඉහළයි. ඒනිසා අපි සැමවිටම කාබනික පොහොර භාවිතයට යොමුවීමට පුරුදු වෙමු.

සුළං ටකයක් සාදමු

අවශ්‍ය දේවල්

- ❖ සෙ.මී.15ක් පමණ උස බඳ මහත කට කුඩා බෝතලයක්
- ❖ සෙ.මී.7ක් දිග යකඩ ඇණ දෙකක්
- ❖ සෙ.මී.10ක් පමණ දිග තංගුස් නූල් කැබැල්ලක්
- ❖ සෙ.මී.15ක් පමණ දිග ලී පටියක්
- ❖ **අපේ ගෙවත්ත** යනුවෙන් අලංකාර ව ලියූ
- ❖ සෙ.මී. 60×60 ප්‍රමාණයේ පුවරුවක් (board)
- ❖ දිග ලණු කැබැල්ලක් සහ මීටර් 3ක් පමණ උස නැමෙන සුළු කුඩා ලීයක්
- ❖ ඉහත ද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් සුළං ටකයක් නිර්මාණය කිරීමට කණ්ඩායම් වශයෙන් යොමු වන්න.
- ❖ සුළං ටකය සාදා ගෙවත්තේ සුදුසු තැනක එය රඳවන්න
- ❖ සතුන්ට හානි නොකර, සතුන්ගෙන් වගාවන්ට සිදුවන හානි වළකා ගැනීමට සුළං ටකය භාවිත කළ හැකිය.



අපේ ම එළවළුවල රස බලමු.

ගෙවත්තෙන් සකසා ගත් ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන රසවත් ආහාර වේලක් රස විඳිමු.

ක්‍රීඩාවක් කරමු

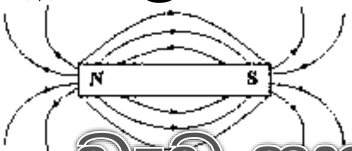
- ❖ පන්තියේ සියලු සිසුන් එක් පේළියකට සිටුවන්න. (එක් සිසුවකු පිටුපසින් එක් සිසුවකු වන සේ එම සිසුන් අතරින් කණ්ඩායම් නායකයන් 3ක් හෝ 4ක් හෝ වශයෙන් ගෙන ඉදිරියෙන් කණ්ඩායමට ප්‍රතිවිරුද්ධ ව මුහුණ ලා සිටින සේ සිටුවන්න
- ❖ පෙට්ටියක් තුළට එළවළු වර්ග 4ක නම් ඇතුළත් කාඩ් පත් බැගින් දමන්න. (එක් වර්ගයකින් කාඩ් පත් 12ක් පමණ වන සේ
- ❖ කණ්ඩායම් නායකයන් 3 දෙනා හෝ 4 දෙනා එම පෙට්ටිය තුළ ඇති එළවළු වර්ග අනුව පෙළට සිට ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- ❖ ඉන් පසු නම් ඇතුළත් පෙට්ටියේ සිට මීටර 10ක් පමණ දුරින් නායකයන් සිටුවා ගුරුවරයා විසින් සංඥා කරන ලද විට පේළියේ සිටින සිසුවාට දුව විත් පෙට්ටියට අත දමා කාඩ් පත ගෙන එය කියවා අදාළ නායකයා පිටුපසින් සිටගැනීමට උපදෙස් දෙන්න. (දෙවැනි ක්‍රීඩකයා පේළියෙන් පැමිණීම ආරම්භ වනුයේ පෙට්ටියට අත දමා
- ❖ කාඩ් පත ඔසවා පෙන්වූ විට ය.
- ❖ ඉක්මනින් තම සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාව සම්පූර්ණ කරගත් කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරනු ඇත.උපදෙස් :පන්තියේ සිසුන් 30ක් නම් කණ්ඩායම් නායකයන් 3 දෙනා හැරුණු විට එම 27 දෙනා කණ්ඩායමට 09ක් වන සේ සම්පූර්ණ විය යුතු ය. (තරග ආරම්භයට පෙර සංඛ්‍යා තුන සකස් කර ගත යුතු ය.
- ❖ පෙට්ටිය ආරම්භක රේඛාව අසල ම වුව ද තැබිය හැකි ය. කාඩ්පත් මුණින් අතට නවා තිබීම ද කළ හැකි ය.

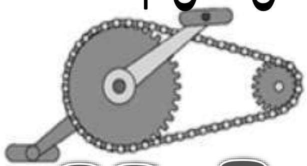
ආදේශ භාණ්ඩ යොදා ගනිමින් පහත ගීතය ගායනා කරන්න.

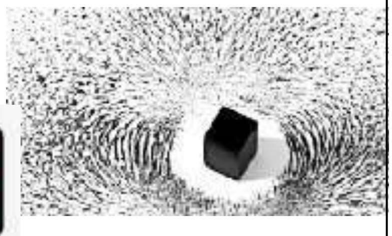
රන්වන් බිජු පල - මුල් ඇද ගන්නේ
දලු කොළ දෙක තුන - හෙමිහිට එන්නේ
පස සරුකොට අප - එය සිටුවන්නේ
රන්වන් රන් අප - ගෙවතු කරන්නේ
දාස්පෙතියා මල් - තාල තබන්නේ
කෑමීන් එළවා - පැළ සුරකින්නේ
එළවළු පැළවල - මල් පූදින්නේ
අපේ ගෙවත්තේ - පල හට ගන්නේ

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්







වැඩ පහසුකිරීමේ මං

❖ අතීතයේ සිට වැඩ පහසුකර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම ශිල්ප යොදාගත් අතර මේවා ක්‍රමයෙන් දියුණු විය.

යම් බරක් ඔසවාගෙන යාම

↓

බිම දමා ලනුවකින් ගැටගසා ඇදගෙන යාම

↓

ලෑල්ලක් මත තබා ලනුවකින් ඇදගෙන යාම

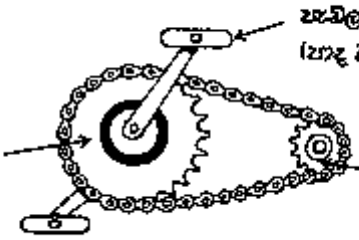
↓

එම ලෑල්ල යටට සිලින්ඩරාකාර කොට කෑලි කිහිපයක් දමා ඇදගෙන යාම

↓

රෝද සවි කිරිම

➢ **පා පැදිය පැදගෙන යාමේ දී දැති රෝදය හා දම්වැල් කට්ටලය උපකාරි වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න**



බරක් එසවීමට කප්පි භාවිතා කර වැඩපහසු කර ගැනීම

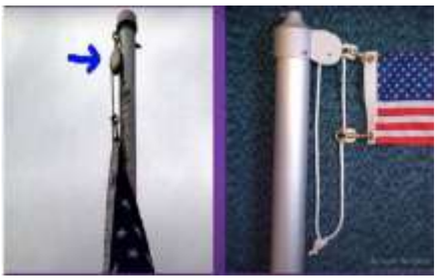
3 ශ්‍රේණියේ දී සුමට පොළොවක හා රළු පොළොවකයමක් ඇදීම හො තල්ලු කිරිම කළ අයුරු ඔබට මතක ඇත. මෙහිදි සුමට මතුපිටක භාණ්ඩයක් ඇදීම හෝ තල්ලු කිරීම ඉතා පහසු වු බවත් මතක ඇත.

1 රූපය

2 රූපය

ඉහත 1 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි බර වස්තුවක් වටා ලනුවක් ගැට ගසා එමගින් එය ඉහළට ඔසවා බලන්න.

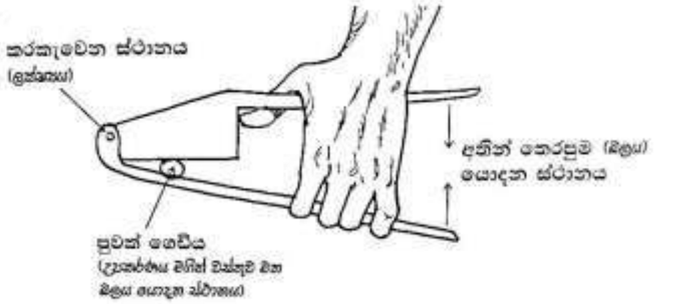
පසුව එම බර වස්තුව ම දෙවන රූපයේ පරිදි ලී හෝ ලෝහමය හෝ කප්පියක් වටා යවා ලනුවේ නිදහස් කෙළවරින් පහළ දෙසට ඇදීමේ දී බර වස්තුව ඉහළට ඔසවන විට පහසුවෙන් ඉහළට එසවෙන බව පෙනෙයි.



කප්පිය භාවිතා කර බර එසවීම වඩාත් පහසු වේ.

උපකරණ භාවිතයෙන් වැඩ පහසු කර ගන්නා අවස්ථා

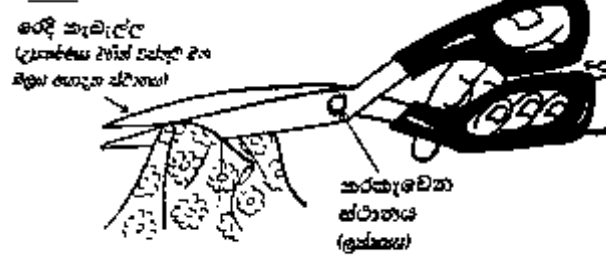
1) ගිරය



- මෙහි දී ගිරයේ අතින් අල්ලන ස්ථානය අතින් තද කොට බලය ලබා දීම මගින් පුවක් ගෙඩිය පහසුවෙන් කපා ගත හැකි ය.

(2) කටර් අඬුව

(3) කතුර



හෝල්ඩර් හඳුනා ගනිමු

බල්බ රඳවා තබන්නේ හෝල්ඩර් මගිනි. හෝල්ඩර් වර්ග දෙකකි.

1. පියන් සහිත හෝල්ඩර් (pin holder)
2. ස්ක්රූ හොල්ඩර් (Screw holder)

පියන් සහිත හෝල්ඩර් (pin holder)

ස්ක්රූ හොල්ඩර් (Screw holder

විදුලිය පරිභෝජනයේ දී අප පිළිපැදිය යුතු පිලිවෙත්

1. බල්බ සම්බන්ධ කිරීම වැනි කාර්යයන්වලදී ප්‍රධාන පරිපථ යොමුව විසන්ධි කර එය එය කළ යුතුයි

2. අකුණු සහිත අවස්ථාවලදී ප්‍රධාන පරිපථ යොමුව විසන්ධි කර තැබීමෙන් ඔබටත් විදුලි උපකරණ වලටත් ආරක්ෂාව සැලසේ

3. ඇඳුම් මැදිමේ දීඇඳුම් වදින ස්ථානයේ මදින්නාගේ පාද සම්බන්ධවන ස්ථානයට ඝනකම් රබර් පාපිස්සක් එළා තැබීමෙන් විදුලිය වැදීමෙන් ආරක්ෂා විය හැකිය.

4. අතේ වතුර සහිතව විදුලි උපකරණ විදුලි ස්විච නොඇල්ලිය යුතුයි.

5. අතේ තෙතමනය සහිතව ස්විචයක් ඇල්ලීම කෙරෙන ස්ථාන වල ස්විචයක් විනිවිද පෙනෙන ඝනකම් පොලිතීන් වලින් ආවරණය කර තැබිය යුතුයි.

5. ඇන්ටෙනා කෙකි, යකඩ බට ආදිය විදුලි රැහැන් ආසන්නයේ එසවීමෙන් වැලකිය යුතුයි.

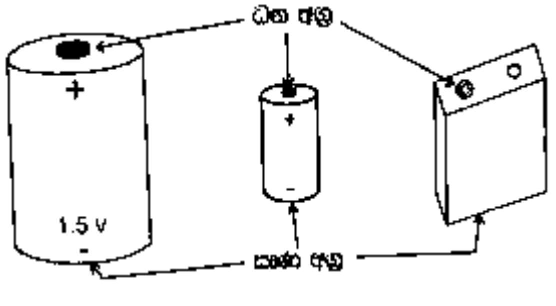
6. ඇඳුම් මදින විට රබර් සෙරෙප්පු පැලඳ රෙදි මැදිය යුතුයි.

7. හීටරයේ ස්විචය ක්‍රියාත්මක කර ඇති විට ජල බඳුනට අත නොදැමීම

8. විදුලි උපකරණ වල ආවරණ කාර්මික උපදෙස්වලින් තොරව නොගැලවීම

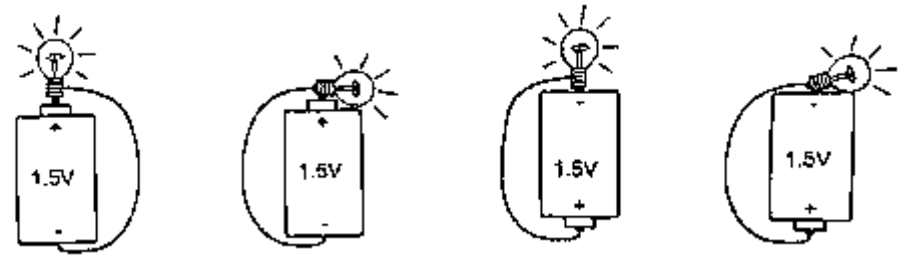
9. විදුලි රැහැන් ජලයට වැටී ඇත්නම් එම ජලය හා සම්බන්ධයෙන් වැලකීම (ජලය හරහා ද විදුලිය ගමන් කරන බව මතක තබා ගන්න)

වියළි කෝෂ හඳුනා ගනිමු

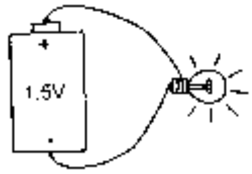


වියළි කෝෂ සම්බන්ධ කර ගනිමින් බල්බ දල්වා ගත හැකි ක්‍රම

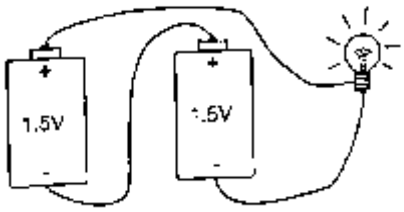
1. එක් වයර් කැබැල්ලකින් බල්බයක් දැල්විය හැකි ක්‍රම



2. වයර් කැබැලි දෙකකින් තනි බල්බයක් දැල්විය හැකි ක්‍රමයක්

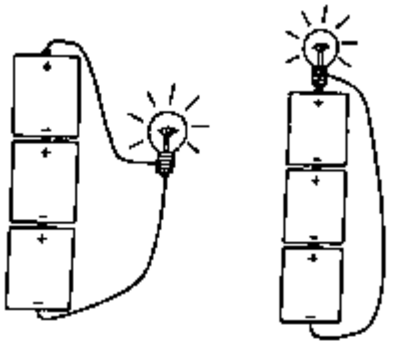


3. වයර් කැබැලි තුනක් වියලි කෝෂ දෙකකට සම්බන්ධකර බල්බය දල්වන ආකාරය



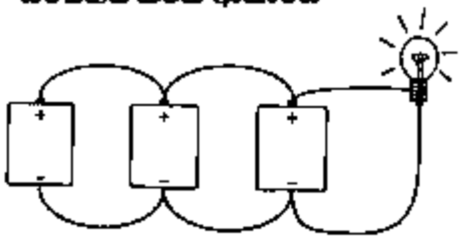
වියලි කෝෂ සම්බන්ධ කරන ආකාර

❖ ශ්‍රේණිගත ක්‍රමයට වියළි කෝෂ සම්බන්ධ කරන ආකාරය



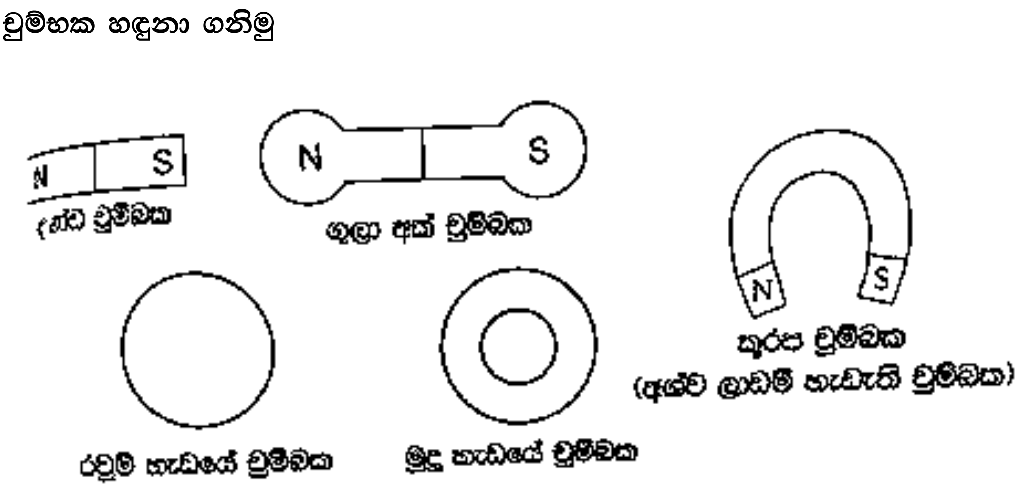
ශ්‍රේණිගත ක්‍රමයට වියළි කෝෂ සම්බන්ධ කළ විට බල්බයේ දීප්තිය වැඩි ය.

❖ සමාන්තරගත ලෙස වියළි කෝෂ සම්බන්ධ කරන ආකාරය



සමාන්තරගත ලෙස වියළි කෝෂ සම්බන්ධ කළ විට බල්බයේ දීප්තිය අඩු ය.

චුම්භක හඳුනා ගනිමු



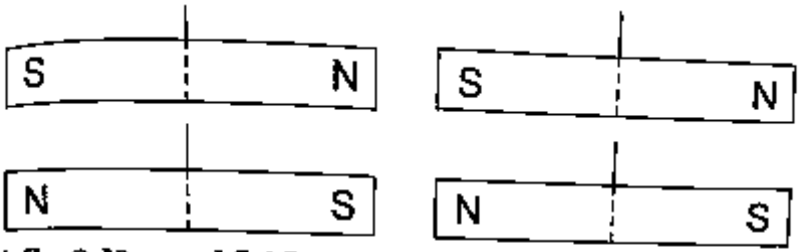
චුම්භකවලට ඇදගන්නා (ආකර්ෂණය වන දේවල්)

1. හැට්ටකටු	4. යකඩ කුඩු	7. වානේ කම්බි
2. යකඩ ඇණ	5. බකට් කම්බි	8. ස්ටෙප්ලර් කටු
3. අල්පෙනෙති	6. බයින්ඩින් කම්බි	

චුම්භකවලට ඇදනොගන්නා (ආකර්ෂනය නොවන) දේවල්

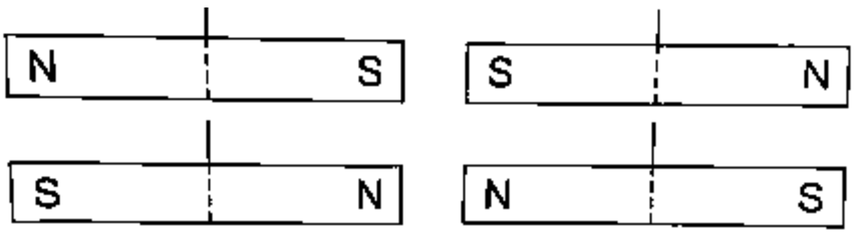
1. ඊයම්	5. වීදුරු	9. පොලිතීන්	13. රත්තරන්
2. පිත්තල	6. රබර්	10. ලී / ලෑලී	
3. ඇලුමිනියම්	7. රෙදි කැබලි	11. සෘජුෆෝම්	
4. තඹ	8. කඩදාසි	12. මැටි	

චුම්භකයක් තවත් චුම්භකයකට ආකර්ෂණය වන අවස්ථා



(මේ අවස්ථා දෙකේ දී චුම්බක එකිනෙකට ආකර්ෂණය වේ.)

චුම්භකයක් තවත් චුම්භකයකට විකර්ෂණය වන දේවල්



(මේ අවස්ථා දෙකේ දී චුම්බක එකිනෙකට විකර්ෂණය වේ.)

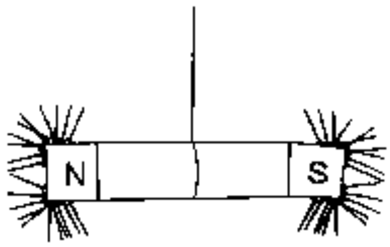
නිවසේ චුම්භක සවිකර ඇති උපකරණ

1. ශීතකරණයේ දොරවල්වල	4. ඇතැම් කබඩ් දොරවල්වල
2. ඇතැම් පැන්සල් පෙට්ටිවල	5. පැපැදියේ ඩයිනමෝ යන්ත්‍රයේ
3. ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රවල (ස්පීකර්වල)	6. අත් බෑග්වල

දණ්ඩ චුම්භකයක් මගින් ක්‍රියාකාරකම් කරමු

පළමු ක්‍රියාකාරකම

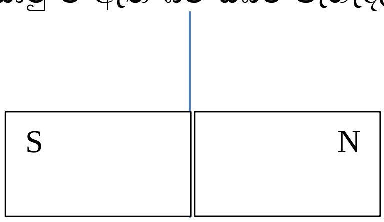
- කඩදාසියක් මත අලපෙනති/ ටින්ටැක්ස් ඇණ ටිකක් විසුරුවා හරින්න.
- දණ්ඩ චුම්බකය ඒ මත තබන්න
- එය එහා මෙහා ඒ මේ අත කරකවන්න
- කාන්දම් දණ්ඩ (දණ්ඩ චුම්බකය) ඔසවා අල්පෙනති වැඩියෙන් ඇලවී ඇත්තේ කාන්දමේ කවර කොටසේ දැයි හොඳින් නිරික්ෂණය කරන්න.
- එය රූපයේ ආකාරයෙන් ඔබට පෙනෙනු ඇත.



දෙවන ක්‍රියාකාරකම

- කණ්ඩායමකට එක් දණ්ඩචුම්බකයක් බැගින් සපයා ගන්න. දන්ඩේ හරි මැදින් නූලක් ගැට ගසා
- නිදහසේ එල්ලා එය නිශ්චල වූ විට පිහිටන ආකාරය නිරීක්ෂණය කරන්න. එය රූපයේ ආකාරයෙන් ඔබට පෙනෙනු ඇත.

- මෙහි පිහිටීම අනුව අපට දිශාව හඳුනා ගත හැකිය. N අග්‍රය උතුරු දෙසටත්, S අග්‍රය දකුණු දෙසටත් යොමු වී ඇති බව ඔබට පැහැදිලිව නිරීක්ෂණය කළ හැකි වේ.



විද්‍යුත් චුම්භකයක් නිර්මාණය කරමු

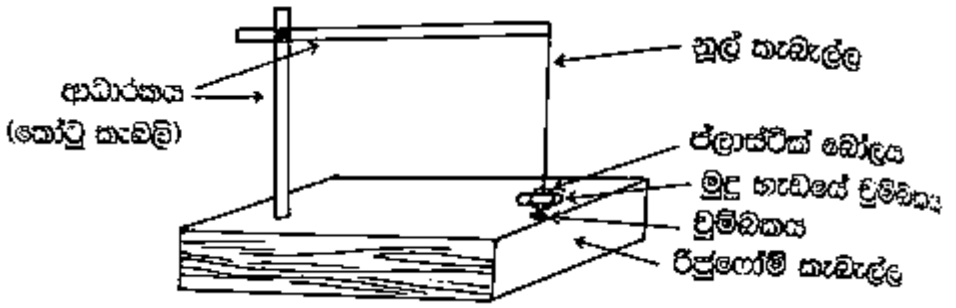
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

1. වියළි කෝෂයක්
3. යකඩ ඇණයක්
2. කොයිල් කම්බි
4. අල්පෙනති

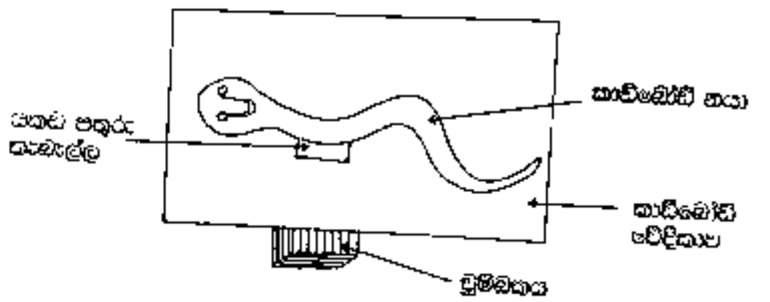
සාදන ආකාරය

යකඩ ඇණය වටා කොයිල් කම්බි රූපයේ පරිදි ඔතන්න. පසුව කොයල් කම්බියේ එක් කෙළවරකට වියළි කෝෂයේ ධන (+) අග්‍රයත්, අනෙක් කෙළවරට වියළි කෝෂයේ සෘණ (-) අග්‍රයත් සම්බන්ධ කර ගන්න. මෙම විද්‍යුත් චුම්භකයේ යකඩ ඇණයට අල්පෙනෙති ආකර්ෂණය වන්නේ (ඇදී එන්නේ) එහි චුම්බක බලය නිසා ය.

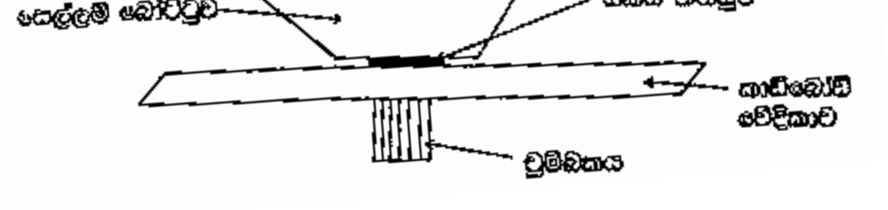
චුම්භක භාවිතා කර සරල ඇටවුම් නිර්මාණය කරමු



01. කාන්දම් නයා



02. කාන්දම් බෝට්ටුව



ඕනෑම වැඩක් සැලසුම් සහගතව ක්‍රමවත්ව පිලිවෙලට කටයුතු කිරිමෙන් කාලය හා ශ්‍රමය ඉතිරිවේ.

පාසල් නිල ඇඳුම → අල්මාරිය → ඇඳුම් රඳවනය

පොත් → පොත් රාක්කය
සපත්තු → සපත්තු රඳවනය
පිහිය → පිහි රඳවනය
හැඳි → හැඳි රඳවනය
පිඟන් → පිඟන් රඳවනය

යහපත් ජීවන රටාවක් පුරුදු වීමෙන් සමාජය තුල පැසසුම් ලැබේ.
යම් පුද්ගලයකුගෙන් හෝ ස්ථානයකින් හෝ සේවාවක් ලබා ගැනීමේ දී හා ලබා දීමේදී ආචාරශිලීව ගුණගරුකව හැසිරිය යුතුය.

අතීතයේ මිනිසුන් සාමූහිකව කළ කාර්යයන්

1. ගොයම් කැපීම
2. පතල් වැඩ
3. පැල් රැකීම
4. පාරු පැදීම
5. ගැල් පැදවීම
6. කුරහන් පැදීම
7. මී කැඩීම

එම කාර්යයන් කිරීමේ දී වෙහෙස නිවා ගැනිම සඳහා ඔවුන් කවි ගායනා කළහ. ඒවා ජන කවි ලෙස හඳුන්වයි.

ගොයම් කවි, පතල් කවි, පැල් කවි, නෙළුම් කවි, පාරු කවි, කරත්ත කවි, කුරක්කන් කවි බඹර කවි

ගොයම් කවි

ඉරු දෙවියන් ගේ ඉර ගල ගාවා
සඳ දෙවියන් ගේ සඳ ගල ගාවා
ගණ දෙවියන් ගේ කෝවිල ගාවා
අපිත් කියමු කවි ගොවිපළ ගාවා

රන් දැකැති ගෙන තිති සැරසෙනවා
රත්රන් පටි ඉණ වට දිලිසෙනවා
රිවිදුටු පිනි බිඳු ලෙස පහ වෙනවා
දුම්බර කෙතෙ අපි ගොයම් කපනවා

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

මිනිස් හැසිරීම්

❖ ඔබ වඩාත් කැමති නිර්මාණයක් කරන්න

උදා :- චිත්‍රයක් -කොලාජ්/ මෝස්තර, ඇඹීමක්, නෙළීමක්, ගොඩනැගීමක්, . . . වැනි දෙයක්

නිර්මාණය සිදු කිරීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබා ගන්න. ඉන් පසු එක ම වර්ගයේ නිර්මාණ තෝරා ඒ අනුව කණ්ඩායම්වල ප්‍රදර්ශනය කිරීම හා ඒ අතරින් තමන්ගේ නිර්මාණයට අමතර ව අනෙකුත් කණ්ඩායම්වල ඇති තමන් කැමති ම නිර්මාණය තෝරා එය අගය කිරීමට යොමු වන්න

එම අගය කරන නිර්මාණයේ අයිතිය නොවිමසා අවංක ව සතුටු සිතින්, හදවතට එකඟ ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ඔබ යොමු වන්න. ඔබ එම නිර්මාණ පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කිරීමේ දී, පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න

* චිත්‍රවල ඇති වර්ණ
* හැඩතල
* පිහිටීම
* සකස් කර ඇති ආකාර
* නිමාව
* පිරිසිදුකම
* ගැළපීම

➢ ලස්සන දේ, නිමාවක් ඇති දේ, සෞන්දර්යාත්මක දේ සැම විට ම ප්‍රසන්න, ප්‍රියමනාප බව ඔබට පෙනෙයි.

➢ අන් අයගේ කවර හෝ හොඳ දෙයක් අගය කිරීමට අප පුරුදු විය යුතුය.

➢ යම් අයකුගේ අඩුපාඩු පෙන්වා දෙන්නේ නම් එය ද යහළුවාගේ හිතට දුකක් ඇති නොවන ආකාරයෙන්, විවේචනයක් නොවන ආකාරයෙන් සිදු කළ යුතුය.

➢ හැම දෙනාට ම විවිධ හැකියාවන් ඇති බවත්, අන් අයගේ හැකියා අගය කිරීමෙන් ඔවුන් සතුටු වන ආකාරයත්, එසේ කිරීමෙන් තමාගේ හිතට සතුටක් ඇති වන ආකාරයත් අත්විඳීමට මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කිරීමෙන් ඔබට හැකිවේ.

ගීතවලට සවන් දෙමු.

* වෙර වීරිය ඇතත් සිතේ - පියකරු බව ඇතත් වතේ
දහදිය නො ම හැලෙන ගතේ - නුඹ පොළොවට බරකි පුතේ
(එඩ්වඩ් ජයකොඩි සහ චරිතා ප්‍රියදර්ශනී පීරිස්)

මිනිසා සුවඳ යි මල සේ

මිනිසා සුවඳ යි මල සේ
නුවණින් එළිය යි හිරුසේ
පරවී... වැටිලා
ඒ හිරු මල මේ දෙරණේ .... //

පෙළොවේ උරුමේ කියමින්
බිලි දී විහිගුම් ගුණදම්
දහසින් මියෙනා සටනින්
අඟලේ හිමි සොයමින්
ලොව නහවා සෝ කඳුලින්
සැනහේ ජයපැන් පුරමින්

මිනිසා සුවඳ යි මල සේ ......

උණු ලේ විෂ වී සිරුරේ
ඉසුරන් ගැටෙනා අතරේ
ගිනි මල් පිපිලා අහසේ
ඇවිලේ ගිනිදැල් සයුරේ
සා පවසින් ඉකිබිඳිනා
සුසුමෙන් යදියන් හෙලනා

මිනිසා සුවඳ යි මල සේ ......
(සුනිල් එදිරිසිංහ)

පුංචි සිතේ පුංචි සිනා - වෙල් ඉපනැල්ලේ

පුංචි සිතේ පුංචි සිනා - වෙල් ඉපනැල්ලේ
රංචු ගැසී හාද වෙලා මල් හසරැල්ලේ ..... //

පුංචි දේට කතා වෙලා - රණ්ඩු වෙලා වෛර බැඳන්
කතා නොමැති ගෙවල් තුනක ඳූලා පුතාලා
අම්මලාට හොරෙන් ඇවිත් - සෙනෙහෙ සිතින් යාළු වෙලා
පුංචි පැටවු එක පවුලකි වෙල් ඉපනැල්ලේ

පුංචි සිතේ පුංචි සිනා - වෙල් ඉපනැල්ලේ

දෙමාපියන් කතා නැතුව වෛර වුණත් ඒ වාගේ
පුංචි සිතේ වසවිෂ නෑ ලොකු සිත් වාගේ
මල් වාගේ දූවේ පුතේ ලොකු අයටත් අඩ ගහලා
ජීවිතයේ කතාන්දරේ කියා දියන්නේ

පුංචි සිතේ පුංචි සිනා - වෙල් ඉපනැල්ලේ
(නීලා වික්‍රමසිංහ)

ඉහත ගීත සවන් දීමට ඔබ යොමු වන්න

❖ මෙම ගීත තුළින් අප තුල ගුණදම් මනුදම් දක්ෂතා සුරුවිරුකම් වර්ධනය කරගත යුතු බවත් අප කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමෙන් අපට සතුටක් ලැබෙන බවත්, රට වෙනුවෙන් වැඩ කිරීම අපේ යුතුකමක් බවත් අපට වටහා ගත හැක

නිර්මාණයක් කරමු.

- ❖ කැමැත්ත පරිදි කැමති මාතෘකාවකට චිත්‍රයක් ඇඳීමට, කවියක් නිර්මාණයට, කාටූන් නිර්මාණයට, කතාවක් නිර්මාණයට, මලක්, සුබපැතුම් පතක් නිර්මාණයට ආදි ලෙස කුමන හෝ වර්ගයකින් එකක් නිර්මාණය කිරීමට ඔබ යොමු වන්න
- ❖ ඒවා සියල්ල ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට හා රස විඳීමට යොමු වන්න.
- ❖ නරඹා අවසන් වූ පසු එක් තැනකට රැස්වී විවිධ නිර්මාණ පිළිබඳ අදහස් විමසීම ඔවුනොවුන්ගේ නිර්මාණ අගය කරමින් සුහද ව කතාබස් කිරීමට අවස්ථාව ලබා ගන්න.
- ❖ එහිදි පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
    - * සැම කෙනෙකුට ම කුමක් හෝ විශේෂ හැකියාවක් ඇත.
    - * අප හඳුනා ගන්නා හැකියා පිළිබඳ ප්‍රශංසාත්මක ව කතා කළ යුතු බව
    - * හැම කෙනෙකුට ම තම හැකියා ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ඇති බව
    - * තම හැකියා අන් අයට ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් එම හැකියා තව දුරටත් වර්ධනය කරගත හැකි බව
    - * පන්ති කාමරය තම හැකියා ඉදිරිපත් කිරීමට හොඳ ම තැනක් බව

අප කෙනෙකු අගය කිරීමෙන් ඔහු තව තවත් තම හැකියාවන් වර්ධනය කර ගැනීමට උත්සාහ දරයි

ඇගයුම්පතක් නිර්මාණයක් කරමු.

- ❖ A4 කඩදාසි 2ක් පමණ ගෙන එය දෙකට නවා පළමු පිටුවේ හා අවසාන පිටුවේ මුල් පිටුව ඉහළින් තමන්ගේ නම ලියන්න.
- ❖ සිසුන් එළිමහනට ගොස් රවුමට වාඩි වන්න.
- ❖ ගුරුවරයා සංඥාවක් ලබා දුන් පසු තමාගේ නම සහිත කොළය තම දකුණු පස සිටින සිසුවා අතට දෙන්න.
- ❖ ඉන් පසු එම කොළයේ තිබෙන නම ඇති සිසුවා ගැන යම් එක හොඳ ලක්ෂණයක් පමණක් ලියා තම දකුණු පැත්තේ සිටින සිසුවාට ලබා දිය යුතුය

❖ කොළය හුවමාරු කරමින් සියලු ම දෙනා ලියා අවසන් වී තමා අතට එම කොළය ලැබුණු පසු ලිවීම නතර කොට එය කියවා බැලීමට යොමු වන්න.

❖ තමා ගැන අන් අය ලියූ කරුණු කියවන විට තමාගේ සිතට දැනුණු දේ කුමක් ද

❖ තමාගේ කොළයේ තමා ගැන ලියා ඇති කරුණුවලින් වඩාත් ම කැමති කරුණ ඉදිරිපත් කරන්න

සාමූහිකව අප ජීවත්වීමේදී තමා මෙන්ම අන් අය ගැනත් සිතා කටයුතු කළ යුතුයි

අන් අය තමන් අගය කිරීම නිසා තමන්ට ලැබුණු සතුට සේ ම අන් අය අගය කිරීම නිසා ඔවුන්ටත් සතුටක් ලැබෙන බව සැම විටම සිතන්න

දරුවන් ලෙස අපට ලැබිය යුතු දේවල්.

* සැම දරුවෙකුට ම පාසල් අධ්‍යාපනය අනිවාර්ය වේ
* ආදරය, කරුණාව, නිසි පරිදි ලැබිය යුතු වේ
* ආහාර පාන, ඇඳුම් පැලඳුම් ලැබිය යුතු වේ

අප සියලු දෙනාටම නිදහස් අධ්‍යාපනය ලබා දීමට මූලික වූයේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යවරයෙකුව සිටි සී.ඩබ්.ඩබ් කන්නන්ගර මැතිතුමාය. ශිෂ්‍යත්ව විභාගයේ නිර්මාතෘවරයා ද ඔහු ය.

නිවසේ දී/පාසලේ දී/මඟතොටේ දී විවිධ කායික වද හිංසාවලට ලක් වන සිසුන් පිළිබඳව ඔබ දන්නා තොරතුරක් ඇත්නම් පාසලේ පන්ති භාර ගුරුවරයා හෝ ගුරුතුමා හෝ විදුහල්පති තුමා වෙත දැන්වීම අපගේ යුතුකමකි නැතහොත් ළමා උපකාරක දුරකථන සේවාව වන 1929 අංකයට කතාකර දැනුම් දෙන්න

අපේ රටේ සැම දරුවකුට ම නිදහස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට අවස්ථාව ලැබී තිබේ

ඒ සඳහා

පෙළ පොත්,

නිල ඇඳුම්

ආහාරපාන,

රක්‍ෂණාවරණ   ආදි විවිධ දේ ලබාදීමට රජය මගින් ක්‍රියා කර ඇත.

නිදහස් අධ්‍යාපනයෙන් අපි උපරිම පල නෙළාගනිමු' යන්න තේමා කරගෙන පෝස්ටරයක් / නාට්‍යයක් නිර්මාණය කරන්න

සෑම දරුවෙකුට ම නිදහස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට අයිතියක් ඇත.

මෙහෙකාර සේවයේ යෙදෙන හා වීථිවල අසරණ ව සිටින දරුවන්

මෙම දරුවන්ට

කුසට අහරක්

ලෙඩට හරිහැටි බෙහෙතක්

ආදරය කිරීමට අම්මෙක් තාත්තෙක් සහෝදරයෙක් සහෝදරියක්

ඉගෙන ගැනීමට පාසලක් නැත

එම නිසා මෙම දරුවන් පරිවාස හා ළමා රක්ෂණ දෙපාතමේන්තුව යටතේ පාලනය වන ළමා නිවාස වල රැකවරණය දෙමින් අවශ්‍ය අධ්‍යාපනය ලබා දෙයි ඒ අනුව ලෝකයේ සිටින සෑම දරුවකුටම අධ්‍යාපනය ලැබීමට අයිතියක් ඇත.

දරුවන් මෙහෙකාර සේවයේ යොදවන, ළමා අපචාර සිදුකරන, ළමුන් පාසල් නොයවන අයට එරෙහිව දැඩි නීති හා දඬුවම් පනවා ඇත.

ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට අපි උදව් කරමු

පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

පංචේන්ද්‍රියවල අඩුපාඩුවලින් තොර ව අප ඉපදී ඇත මේ ජීවිතයේ දී අපට හැකි සෑම අවස්ථාවක දී ම අන් අයට උදවු කළ යුතුය විශේෂයෙන් කිසියම් දුබලතාවක් සහිත පුද්ගලයකු දුටු විට උසුළු විසුළු නොකළ යුතුය එසේ කිරීමට සිතිණි නම් එවැනි තත්ත්වයක් තමාට ඇති වූයේ යැයි සිතා සෑම විට ම කටයුතු කළ යුතුය

අදින් පසු මේ මොහොතේ පටන් මා අන් අයගේ කිසියම් හෝ දුබලතාවයක් / අඩුපාඩුවක් ගැන මැදිහත් සිතින් බලා කටයුතු කළ යුතුයි.

පහත අවස්ථාවක් රඟපාමු

* පාදයේ ආබාධයක් සහිත සිසුවකුට පඩිපෙළක් නැඟීමට උදවු කරන අවස්ථාවක්
* කථා කරන විට වචන ගොතගසන සිසුවකුගේ අපහසුතාවට උදවු කරන අවස්ථාවක්
* ඇස් නොපෙනෙන සිසුවෙකුට පාර හරහා යාමට උදවු කරන අවස්ථාවක්

එකමුතුව වැඩ කරමු

පහත දෙබසට සවන් දෙමු

කපුටා - ඇයි ඔයා මගේ කූඩුවේ බිත්තර දැම්මේ.

කෙවිලිය - සමා වෙන්න. මම කූඩු හදන්න දන්නේ නෑ.

කපුටා - එහෙම කියල හරියනව ද ?
මම කොහොම ද පැටවු ගොඩකට කෑම හොයන්නෙ.

අවසානයේ කපුටා කොවුලාගේ පැටවුන්ට තම කූඩුවේ ඉන්නට ඉඩ දීමත්, කෙවිලිය සියලු ම පැටවුන්ට කෑම සොයා දීමට එකඟ වීමත් නිසා ගැටුම නිරාකරණය විය

කොවුලාට කූඩුවක් හදාගන්න කපුටා උදවු කිරීමට සූදානම් වීමෙන් හොඳහිත දිගට ම පවත්වාගෙන යාමට හැකිය

සෑම අවස්ථාවක දී අන් මතවල දී හා හැසිරීම්වල දී ගැටුම් ඇති නොවන පරිදි අදහස් දැක්විය යුතුය

සැම විට ම සහනශීලී ව අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි

1. ගැටුම් වැළකීම
2. හොඳ හිත දිගට ම පවත්වාගෙන යාම
3. වගකීම් දැරීමට හුරු වීම.
4. අන් අයගේ ගරුත්වය ආරක්ෂා වීම
5. සමාජය තුළ යහපත් පුද්ගලයකු ලෙස කැපී පෙනීම ආදි තත්ත්වයන්

සහනශීලීව අදහස් ප්‍රකාශ නොකිරීම නිසා වර්තමානයේ දී දරුණු අපරාධ මිනිමැරුම් කෝලාහල ඇති වේ. ඒ නිසා අපි සැම විටම සහනශීලීව අදහස් ප්‍රකාශ කරමු.

එදිනෙදා ජීවිතයේ අපට අන් අයට පණිවිඩ යැවීමට සිදුවන අවස්ථා

* උපන් දින සුබපැතුම් පත්
* වෙසක් පත්
* කතොලික/ ක්‍රිස්තියානි වැනි ආගම් සිහිපත් කරන ආශිර්වාද කරන සුබපැතුම් පත්
* සංවත්සර පත්
* උසස් වීම්/විශේෂ වරප්‍රසාද ලැබීම් සඳහා ඇති සුබපැතුම් පත්
* සුවිශේෂී හේතුවක් මත සහභාගි විය නොහැකි වූ අවමංගල්‍යයක් සඳහා යවන ශෝක ප්‍රකාශ පත්
* ස්තුති කිරීමේ පත්
* ඉක්මන් සුවය පතා යවන පත්

මේ ආකාරයට පැතුම් පත් එවීමෙන් සිදු වන යහපත් දේ

* යාළුමිත්‍ර සබඳතා අලුත් වීම, නෑදෑ හිතවත් සබඳතා අලුත් වීම
* විශ්වාසයක් ගොඩනැගීම
* මානසික සුවයක් ලැබීම
* අන් අයගේ ගෞරවයට පාත්‍ර වීම
* සුහදතා වර්ධනය වීම
* වගකීම් ඉටු කිරීමට හැකි වීම
* අවම වියදමකින් ලොකු සතුටක් අත්වීම
* අලුත් යමක් නිර්මාණය කිරීමෙන් සතුටක් ලැබීම

උපන්දින සුබපැතුම් පතක් සාදමු

* 15cmx10cm පමණ කාඩ්බෝඩ් කැබලි
* සුදු පැහැති A4 කඩදාසි 2ක්
* 10cmx8cm ප්‍රමාණයේ A4 කඩදාසි 2ක්
* බයින්ඩර් ගම් බෝතල් 01ක්
* කතුරක්, අපතේ යන වියළි කොළ, මල් පෙති ආදිය
* සිසුන්ගේ රුචිය පරිදි අලංකාර නිර්මාණයක් කිරීමට යොමු කිරීම

නිර්මාණ කිරීම තුළින් හඳුනා ගත් දේ

* සෑම කෙනෙකුටම කුමන හෝ විශේෂ හැකියාවක් ඇතිබව
* අප හඳුනාගන්නා හැකියා පිළිබඳ ප්‍රශංසාත්මකව කථා කළයුතුබව
* තම හැකියා අන් අයට ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් එම හැකියා තව දුරටත් වර්ධනය කරගත හැකි බව
* පංති කාමරය තම හැකියා ඉදිරිපත් කිරීමට හොඳම තැනක් වේ

ක්‍රීඩාවක් කරමු

- සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට හෝ තුනකට හෝ හතරකට බෙදන්න. (සිසුන් සිටින සංඛ්‍යාව අනුව)
- සෑම කණ්ඩායමකට ම වළල්ලක් හා බෝලයක් සපයා ගන්න.
- සිසුන් එක දිගට සම දුරක් සිටින සේ පෙළ ගස්වන්න.
- බෝලය පළමු ක්‍රීඩකයා ලබා ගනිමින් බිම දිගේ පෙරළාගෙන ගොස් වළල්ල අසල දී බෝලය අල්ලාගෙන වළලල් අතරින් බෝලය සමඟ රිංගා නැවත දුවගෙන ගොස් යාළුවාට ලබා දෙන්න.
- ඔවුන් ඉදිරියෙන් මීටර 5ක් පමණ දුරින් රවුමක් ඇඳ ඒ මැද බෝලයක් තබන්න.
- ඊට මීටර 4ක් පමණ දුරින් වළල්ල බැගින් රඳවන්න. (ඇතුළතින් රිංගා යාමට හැකි වන පරිදි)

- පහත පරිදි (බෝලය ගෙන යමු රවුමෙන් රිංගමු ක්‍රීඩාව) සිදු කරන්න.

- විධානය ලබා දුන් පසු ඉදිරියෙන් ම සිටින සිසුවා දුවගොස් රවුම මත තිබෙන බෝලය රැගෙන ඉදිරියට ගොස් වළල්ල අතරින් රිංගිය යුතු ය.

- ඊට පසු ආපසු දුවවිත් බෝලය නැවත රවුම තුළ තබා (හැකි නම් බෝලය දැමීමට බේසමක් වැනි උපකරණයක් ගන්න.) දුවගෙන විත් ඉදිරියේ සිටින සිසුවාගේ අතට තට්ටුවක් දමා පිටුපසට ගොස් වාඩි විය යුතු ය.

- මේ පිළිවෙළට කණ්ඩායමේ සියලු ම සිසුන් ක්‍රියාකාරකම කර අවසන් වන පිළිවෙළ අනුව ජයග්‍රහණය හිමි වේ.

- අවසානයේ සියලු ම දෙනා ඇගයීමට ලක් කරන්න.

පහත කවිය ගායනා කරන්න

බඩගිනි වෙලා මා ගිය කල පුතුගෙ ගෙට
මැනලා වී ටිකක් දුන්නයි මල්ලකට
ගන්දෝ නොගන්දෝ කියලා සිතුනි මට
මැනලද පුතේ කිරි දුන්නේ මා නුඹට

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

පොළොව හා අහස

❖ විවිධ ආකාරයේ භූමිවල ඇවිදීමේ දී ඔබට පහසුවෙන් ඇවිද්දේ කුමන බිමක දැයි සොයා බලමු.

1. වැලි සහිත බිමක්
2. බොරළු සහිත බිමක්
3. තණකොළ සහිත බිමක්
4. සිමෙන්ති බිමක්
5. පිඟන් ගඩොල් ඇල්ලූ බිමක්

- මෙහිදී පිගන් ගඩොල් ඇල්ලූ බිමෙහි පහසුවෙන් ඇවිදිමට හැකි විය.

පහත ක්‍රියාකාරකම කර බලන්න.

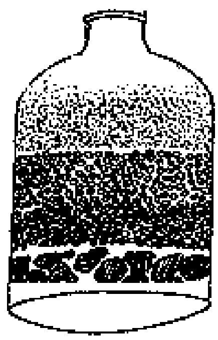
- බෝලයක් පෙරළා බලන්න
- ලනුවකින් ගැට ගසන ලද ලී කුට්ටියක් ඇදගෙන යන්න
- ලී කුට්ටියකට බලයක් යොදා තල්ලු කරන්න

පස නිරීක්ෂණය කරන්න.

විවිධ ස්ථානවල පහත කරුණු ඔස්සේ අත් කාච උපයෝගි කරගෙන නිරීක්ෂණය කරන්න.

❖ පසෙහි වර්ණය
❖ වැලි/ මැටි /බොරළු බහුල පසක් ද?
❖ පසෙහි දක්නට ඇති ජීව හා අජීව ද්‍රව්‍ය

පහත පරීක්ෂණය කරන්න.



පස් ස්වල්පයක් විනිවිද පෙනෙන බෝතලයකට දමා බෝතලය පිරෙන්න ආසන්න මට්ටමට ජලය දමා හොඳින් සොලවන්න.

එය නිශ්චල වූ විට දැකිය හැකි දේ

ඉහත පරීක්ෂණය ඇසුරින් පහත ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

01. පතුලේම තැන්පත් වී ඇත්තේ මොනවා ද?

02. ඊට ඉහළින් තැන්පත් වී ඇත්තේ මොනවා ද?

03. ජලයේ පාවෙන ද්‍රව්‍ය මොනවා ද?

04. ජලයේ වර්ණය කුමක් ද

පාංශු ජීවීන්

- බිං කුණ්ඩා
- ගැඩවිලා
- බිං ඌරා
- කඩියා
- කුඹියා
- පත්තෑයා
- ගරුඬා
- වේයා
- ගෝනුස්සා

ඔබ පහත ක්‍රියාකාරකම් කරන්න

හිරු එළිය පතිත වන දිනයක දී සිදු කළ හැකි වැහිබර දිනක දී සිදු කිරිමට අපහසු දෛනික ක්‍රියාකාරකම්

01. ඇඳුම් වියලා ගැනීම
02. වී තම්බා ගැනීම
03. සපත්තු වේලා ගැනීම
04. ධාන්‍ය වර්ග වේලා ගැනීම
05. කොට්ට මෙට්ට ආදිය වේලා ගැනීම
06. කෝස දෙල් කරවිල කොස් ඇට ආදිය වේලා ගැනීම

හිරු එළියෙන් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන සම්බන්ධව පරීක්ෂණ කිහිපයක්

(1) සෙවන සහිත ස්ථානයක් හා හොඳින් හිරු එළිය සහිත ස්ථානයක් තෝරා ගෙන එම ස්ථාන දෙකෙන් ජලය සමාන ප්‍රමාණයක් විසුරුවා ඉක්මනින් වියලෙන ස්ථානය සෙවීම

(2) හිරු එළිය ඇති ස්ථානයක තෙත රෙද්දක් වනා ඉන් ජලය වාෂ්ප වන අයුරු නිරීක්ෂණය

(3) ජලය මිලිමීටර් 100 කට ලුණු ග්‍රෑම් 10 පමණ දියකර හොඳින් හිරු එළිය පතිත වන ස්ථානයක තබා සිදුවන දේ නිරීක්ෂණය කරන්න.

- **ලුණු ලේවායන්වල ලුණු සාදා ගන්නේ ද මේ ආකාරයෙනි**

අප හිරු එළියෙන් මෙන්ම කෘතිමව ද ආලෝකය ලබා ගනියි.

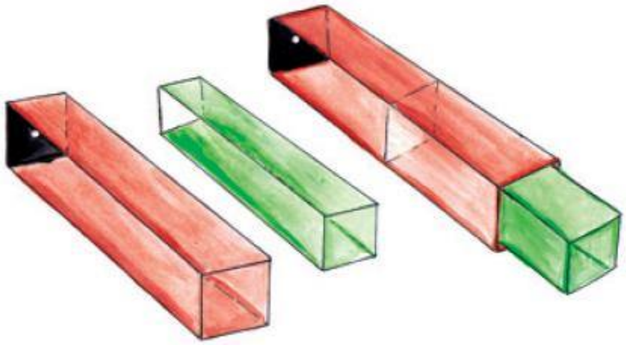
- ❖ සූත්‍රිකා බුබුළු මගින්
- ❖ චිමිනි ලාම්පු මගින්
- ❖ පෙට්‍රෝල් මැක්ස් මගින්
- ❖ කුප්පි ලාම්පු මගින්
- ❖ L.E.D බල්බ් මගින්
- ❖ ඉටිපන්දම් මගින්
- ❖ හුළු අතු මගින්
- ❖ විදුලි පන්දම් මගින් (Torch)
- ❖ ප්‍රතිදීප්ත විදුලි බල්බ මගින් (Tube Light)

සිදුරු කැමරාවක් සාදමු.

සිදුරු කැමරාවක් සාදා ගැනීම සඳහා පහත ද්‍රව්‍ය සපයා ගන්න.

1. ප්‍රමාණයෙන් වෙනස් නමුත් ආසන්න දන්තාලේප අසුරන 2ක්
2. ටිෂූ කඩදාසියක්, කළු කඩදාසියක්,
3. ඇල්පෙනෙත්තක්, ගම්, කතුරු

- ප්‍රමාණයෙන් විශාල අසුරනයේ එක් කෙළවරක පියන ඉවත් කර කළු කඩදාසියක් අලවා ගන්න.
- එහි හරි මැද අල්පෙනෙත්තෙන් විද සිදුරක් සකසා ගන්න. අසුරනය අනෙක් කෙළවරින් කපා දිග අඩු කර ගන්න.
- ප්‍රමාණයෙන් කුඩා අසුරනයේ දෙකෙළවර පියන් ඉවත් කර එක් විවෘත කෙළවරක ටිෂූ කඩදාසිය අලවා ගන්න.
- ටිෂූ කඩදාසිය ඇලවූ පැත්ත මුලින් ඇතුළු වන සේ විශාල අසුරනය තුළට කුඩා අසුරණය ඇතුළු කරන්න.
- ආලෝකය සහිත පරිසරයක ඇති යම් වස්තුවක් දෙසට සිදුරු කැමරාව යොමු කර විවෘත කෙළවරට ඇස තබා බලන්න.
- ටිෂූ කඩදාසිය මතට වස්තුවේ යටිකුරු ප්‍රතිබිම්බයක් ලැබෙන තෙක් සිදුරු කැමරාව සීරු මාරු කරන්න



<u>සුළං දිසා දර්ශකයක් සාදමු</u>

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

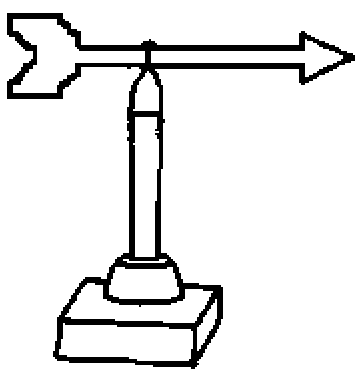
1. බීම බටයක්
2. අල්පෙනෙත්තක්
3. පෑන් බටයක්
4. කිරල ඇබයක් සවිකර ගත් ආධාරකයක්
5. ඊතලයේ හැඩවලට කපා ගත් කාඩ්බෝඩ් කැබලි
6. දිශා ලකුණු කරන ලද ඝන කඩදාසියක්

සාදන ආකාරය

1. බීම බටයේ දෙපස කැපුම් දෙකක් යොදා ඊතලයේ දෙකෙළවර හැඩැති කාඩ්බෝඩ් කැබලි 2ක් ඇතුළු කර රඳවා ගන්න.

2. බීම බටය මැදින් ඇල්පෙනෙත්ත විද පෑන් බටයට ඇතුළු කර එය ඇබය සහිත ආධාරකය මඟින් සිටුවා ගන්න.

3. සුළං සහිත පරිසරයක දිශා සලකුණු කරන ලද ඝන කඩදාසිය මත සුළං දිශා දර්ශකය තබන්න.



සුළඟේ පාවෙන බීජ වර්ග

අඟුණ

පුළුන්

වරා

හොර

මොනර කුඩුම්බිය

ගම්මාලු

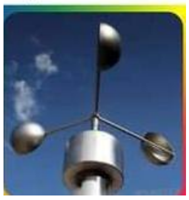
සුළඟ මගින් ක්‍රියාකාරන සංගීත භාණ්ඩ

පොල් කොළ නළාව

හොරණෑව

හක්ගෙඩිය

අනිලමානය



සර්පිනාව

කොම්බුව

සුළං දිශා දර්ශකය

රූං පෙත්ත

සරුංගලය

පැපොල් පිති නළාව

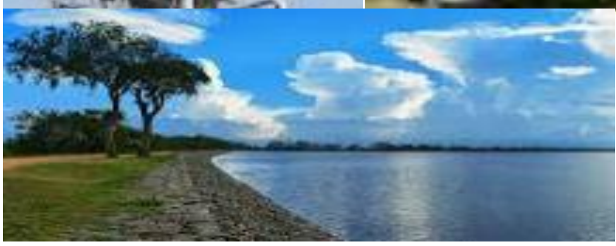
සුළං සීනුව

<u>සුළඟ ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන</u>

- ❖ රැවල් ඔරු ක්‍රියාකරවීම
- ❖ ගින්දර දල්වා ගැනීම
- ❖ බැත සුළං කිරීම
- ❖ සංගීත භාණ්ඩ ක්‍රියාකරවීම
- ❖ සරුංගල් යැවීම
- ❖ ඇඳුම් වේලා ගැනීම
- ❖ සරුංගල් යැවීම
- ❖ ලුණු ලේවාවල ලුණු මීදීමට
- ❖ දහඩිය නිවා ගැනීම
- ❖ හෙලිකොප්ටර් යානා ඉහළ නැංවීමට
- ❖ යන්ත්‍රවල උෂ්නත්වය පාලනය කිරීමට
- ❖ බොල් වී ඉවත් කර ගැනීමට

ජලය රැස් කිරීමෙන් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන

- ❖ වැව් අමුණු බැඳ වගා කටයුතු සඳහා ජලය ලබා ගැනීම
- ❖ ජලාහ සාදා එක්රැස් වන ජලය යොදා ගනිමින් විදුලිය නිෂ්ාදනය
- ❖ නිවාසවල ටැංකි බැද වැහි ජලය එක්රැස් කර ගැනීමෙන් නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා යොදා ගැනීම



අහසින් වැටෙන එක ජල බිඳුවක් හෝ අපතේ නොයවා ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුයි. යනුවෙන්

මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා ප්‍රකාශ කර ඇත.

වර්ෂාව පොළොවට පතිතවන විට පසෙහි සිදුවන වෙනස්කම් සොයා බලමු.

වර්ෂාව පොළොවට පතිත වන විට පසෙහි සිදු වන වෙනස්කම් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා පහත ආකාරයේ පරීක්ෂණයක් සිදු කරන්න.

මිශ්‍ර පසක් සහිත භූමියක් තෝරා ගන්න. (වැලි, මැටි, බොරලු සහිත)

තෝරා ගත් භූමියේ සෙ.මී.30 × 30 පමණ ප්‍රමාණයකට ඉහළින් පතුල සිදුරු කරන ලද උස බඳුනකට (ඉවත ලන ප්ලාස්ටික් බෝතලයක්) ජලය පුරවා අල්ලා සිටින්න.

මිනිත්තු 2 -3 ක් ගත වන තෙක් අඛණ්ඩ ව ජලය වැටීමට සලස්වන්න.

සිදු වන දේ නිරීක්ෂණය කර අදහස් දක්වන්න.

වැස්ස වහින විට අවට පරිසරයේ මැවෙන අලංකාරය ගැන කවි ගී

උදා : වලාකුළේ රන් පාටට
විදුලි කොටනවා
ආකාසේ හඬ තළමින්
අකුණු හඬනවා

බින්දු බින්දු මහ පොළොවට
වතුර වැටෙනවා
හෝ ගාමින් අපේ ගමට
වැස්සක් එනවා

වැස්ස වහිනවා
අකුණු හඬනවා
රන් පාටට අහස පුරා
විදුලි කොටනවා

රෑන් රෑන් වහලෙ දිගේ
වැස්ස වහිනවා
කිරි පාටට බුබුළු බුබුළු
මිදුලෙ නටනවා

අපේ මිදුල ගඟක් වෙලා
වතුර ගලනවා
කරදහි ඔරු දිය පාරේ
රුවල් බඳිනවා

පෘථිවි ගෝලයට දිවා රාත්‍රි ඇතිවීම නිරීක්ෂණය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

1. විදුලි පන්දමක්
2. ආදර්ශ ලෝක ගෝලයක්

- ❖ විදුලි පන්දම සූර්යයා යැයි සිතන්න.
- ❖ විදුලි පන්දම දල්වා ලෝක ගෝලය දෙසට එල්ල කරන්න.
- ❖ ලෝක ගෝලයේ එළියවන රටවල්වලට දිවා කාලය බවත් හඳුනා ගන්න. ඉන්පසු ලෝක ගෝලය කරකවා විදුලි පන්දම එල්ල කර දච්චා රාත්‍රි ඇතිවන අයුරු නිරීක්ෂණය කරන්න.
- ❖ මේ ආකාරයට සූර්යා වටා පෘථිවිය කර කරවීම (භ්‍රමණය) හා පෘථිවිය තමන් වටා කර කැවීම (පරිභ්‍රමණය) වීමේ ක්‍රියාවලිය මගින් අපට දිවා රාත්‍රි ලැබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පලාත් හා දිස්ත්‍රික්ක හඳුනා ගනිමු

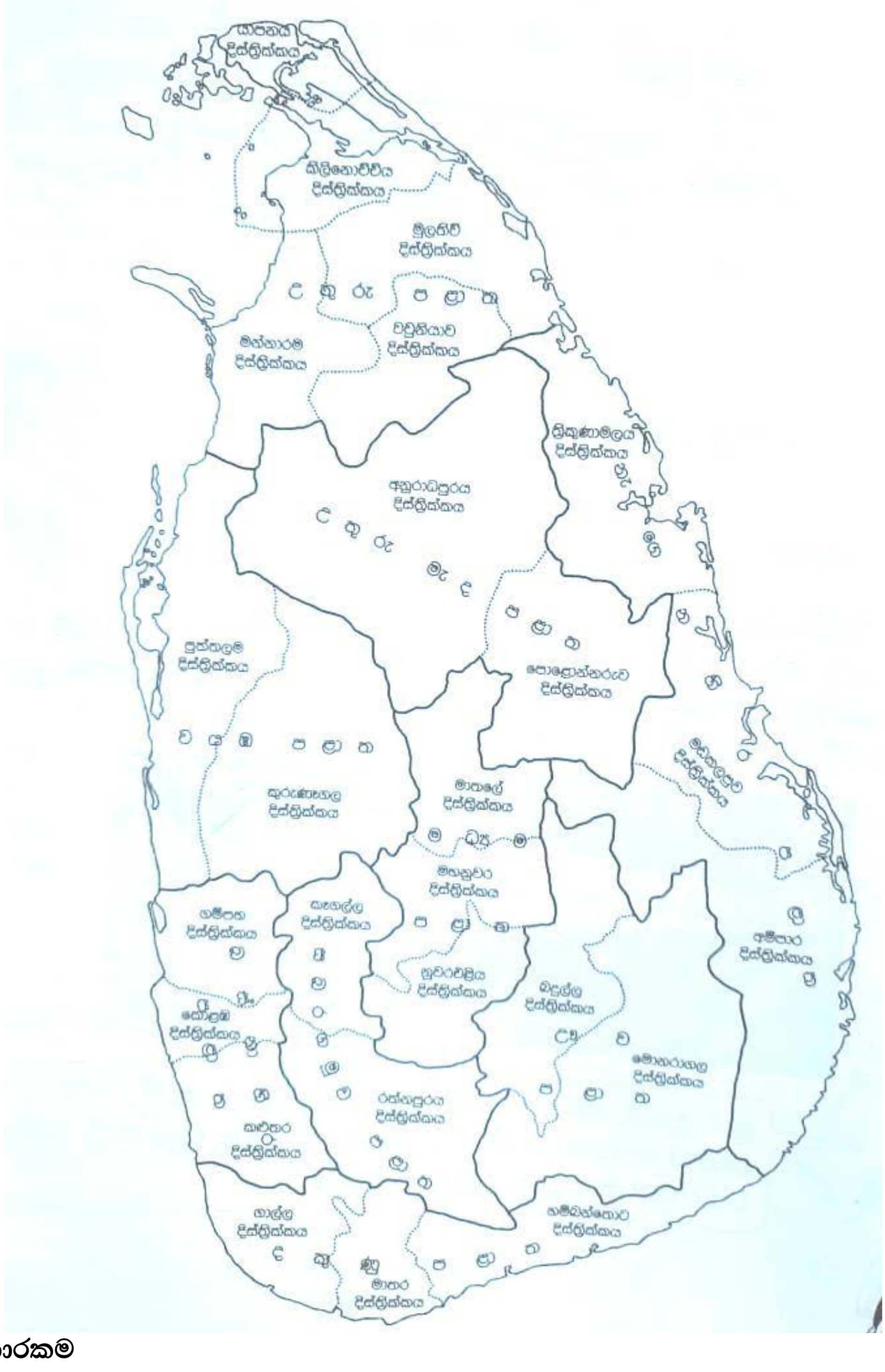
පහත සඳහන් පරිදි ශ්‍රී ලංකාව පළාත් නවයකට බෙදා ඇත.

උතුරු පලාත,	උතුරු මැද පලාත,
වයඹ පලාත,	නැගෙනහිර පලාත,
මධ්‍යම පලාත,	සබරගොමුව පළාත,
ඌව පලාත,	බස්නාහිර පලාත,
දකුණු පලාත	

ඒ අතරින් ඔබ පාසල පිහිටි පලාත කුමක් දැයි හඳනා ගන්න.

එම පළාත් නැවත දිස්ත්‍රික්ක වශයෙන් නැවත බෙදා තිබෙන අතර, සැම දිස්ත්‍රික්කයකට ම ප්‍රධාන නගරයක් පවති.
එම පලාත් හා පලාත් වලට අයත් දිස්ත්‍රික්ක සිතියමෙහි දක්වා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පළාත් හා දිස්ත්‍රික්ක හඳුනා ගනිමු.



ක්‍රියාකාරකම

01. ඔබ ලංකා සිතියමක් ගෙන පලාත් හා දිස්ත්‍රික්ක ලකුණු කරන්න.

02. ලංකා සිතියමක් ට්‍රේසිං කඩදාසියක පිටපත් කර ගන්න. එහි පළාත්වල හැඩයට අනුකූල ව වර්ණවත් කඩදාසි කපාගෙන නම් කරන්න.

03. එම කඩදාසි කැබලි පිටපත් කරගන්නා ලද ශ්‍රී ලංකා සිතියම මත තබමින් පළාත්වල පිහිටීම හා නම් නිවැරදි ව හඳුනා ගන්න.

ස්වභාවික අනතුරු

- ❖ සුළි සුළං
- ❖ ගංවතුර
- ❖ නාය යාම
- ❖ ගිනි කඳු
- ❖ සුනාමි
- ❖ භූමි කම්පා
- ❖ ටොනෙඩෝ
- ❖ නියඟය

ගිනි කඳු

නාය යාම්

ගංවතුර

සුළි සුළං

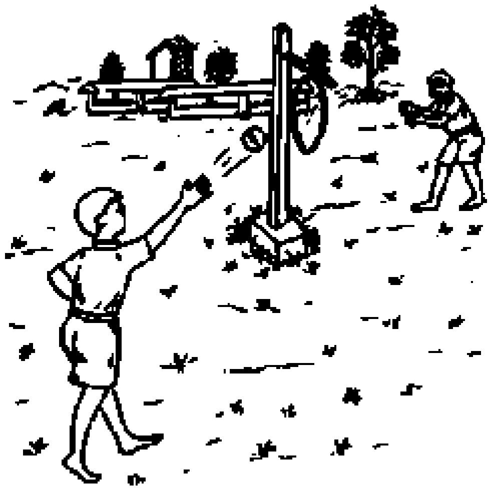
l%shdldrlu

ඔබ තෝරාගත් ස්වභාවික ආපදාවක් පිළිබඳව පහත කරුණු ඔස්සේ තොරතුරු රැස් කරන්න.

- ස්වභාවික ආපදාව හඳුන්වන නම
- එමගින් සිදු වී ඇති හානි
- එම ආපදාවට හේතු වූ කරුණු
- එවැනි විපතක් වීමට පෙර ස්වාභාවික පරිසරයේ පෙන්නුම් කළ අනතුරු හැඟවීම් සහ සිදු වූ වෙනස්කම්
- එවැනි විපතක දී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය
- විපතකින් පසු ව නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීමට සිදු කළ හැකි දේ
- යළි ඇති වීම වළක්වා ගැනීමට සිදු කළ හැකි දේ

l%Svdjla lruq

- පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න.
- එක් කණ්ඩායමක් වළල්ලෙහි එක් පසෙකට හා අනෙක් අය වළල්ලෙන් අනෙක් පස සිටගන්න



- ගුරුවරයාගේ සංඥාවකට අනුව ටෙනිස් බෝලයක්/රබර් බෝලයක්/ඇට මල්ලක් ගෙන සිටුවා ඇති රවුම තුළින් අනෙක් පැත්තේ සිටින යහළුවාට විසි කරන්න.
- එම ඇට මල්ල හෝ බෝලය හෝ අල්ලාගෙන ආපසු විසිකළ යුතු ය.
- එසේ එම දෙදෙනා ඉවත් වී තවත් දෙදෙනෙකුට අවස්ථාව දිය යුතු ය.
- දුර ප්‍රමාණය ද වැඩි කරගෙන අවස්ථා කිහිපයක් ක්‍රීඩාව සිදු කළ හැකි ය.

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

අපට කළහැකි වෙනස්කම්

❖ පන්තිය හා අවට සමීප පරිසරයේ ස්ථාන නිරීක්ෂණය කරමු.

1. පන්තියේ පිටත හා ඇතුළත පරිසරය
2. බුදු මැදුර
3. පුස්තකාලය
4. ආපණශාලාව
5. ක්‍රීඩා පිටිය
6. මල්පාත්තිය

මෙම ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් අනතුරුව

01. පිළිවෙළට පිරරිසිදුව තිබූ ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් හිතට දැනුන දේ ලියන්න.

02. අපිළිවෙළට අපිරිසිදුව තිබූ ස්ථාන නිරීක්ෂණයෙන් හිතට දැනුන දේ ලියන්න.

අපිළිවෙළට ඇති ස්ථාන පිළිවෙළට සකස් කිරීමට අපට කළ හැකි දේ

- අතුගෑම, සේදීම, ඉවත් කිරීම (මකුළු දැල්/කැඩී බිඳීගිය දේ)
- ක්‍රමවත් ව සකස් කිරීම හා අලුත්වැඩියා කිරීම
- කසළ බඳුන්වලට වෙන් කිරීම
- සැම දෙනාට ම පිළිවෙළට වැඩ කිරීමට සැලැස්වීම
- අලංකාර කිරීමට අවශ්‍ය මල් පැළ/විසිතුරු පැළ/එළවළු පැළ ආදිය වගා කිරීම
- නිරන්තරයෙන් වතුර දැමීම හා වල් පැළෑටි ඉවත් කිරීම . . .

තම පෞද්ගලික පිරිසිදුකම ගැන සොයා බලනවා සේම පරිසරයේ පිරිසිදුකම හා පිළිවෙළ පිළිබඳව ද සොයා බැලීමට යොමුවන්න.

අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට කළ හැකි දේ

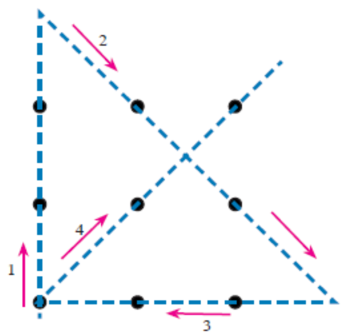
- දිරන අපද්‍රව්‍යවලින් කොම්පොස්ට් බඳුනක් සෑදීම
- නොදිරන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රතිචක්‍රීකරණය සඳහා අදාළ ස්ථානවලට බාර දීම
- වැහි පිහිලි කාණු පිරිසිදු කිරීම
- මැසි මදුරුවන් බෝවන වතුර වළවල් විනාශ කිරීම.
- පොල් කොම්බ, පොල්කටු, යෝගට් කප් ආදී ජලය රැඳෙන ස්ථාන විනාශ කිරීම.
- පරිසරය පිරිසුදුව තබා ගැනීමට මල් වැවීම
- නිවස තුළට පිරිසිදු වාතය ලැබෙන පරිදි සකස් කිරීම

අපට වෙනස් කළ නොහැකි ස්ථාන

- ගොඩනැගිලි පිහිටි ස්ථාන
- අපිරිසිදු වූ ජලය ඇති ළිං
- උස් ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම
- අනතුරු සිදුවිය හැකි ස්ථාන

වෙනස්කම් සිදු කිරීම සඳහා සීමිත රාමුවක් තුළ සිර නොවී අප දන්නා දේට වඩා තවදුරටත් ඉන් එහාට සිතා බැලිය යුතුය.

ක්‍රියාකාරකම :- (බුද්ධි කලම්බන ක්‍රියාකාරකම)



- ප්‍රථමයෙන් ම එක සමාන දුරකින් පිහිටන සේ තිත් 9ක් ඇඳගන්න.
- පෑනක් හෝ පැන්සලක් හෝ රැගෙන අත ඔසවන්නේ නැති ව ඉරි හතරකින් පමණක් තිත් සියල්ල යා කිරීමට උත්සාහ ගන්න.
- යා කිරීමට අපහසු වුවහොත් ඉහත අංක යොදා ඇති ආකාරයට උත්සාහ කරන්න.

යහපත් වෙනසක් ඇති කිරීමට හේතු වන ප්‍රධානතම කරුණක් වන්නේ ඒ සඳහා යෝග්‍ය සැලසුම් සකස් කිරීමයි.

ශ්‍රමදාන වැඩසටහනක් සැලසුම් කරමු.

- පන්ති කාමරය තුළත්, කාමරයෙන් පිටතත් ගුණාත්මක වෙනසක් ඇති කිරීම සඳහා පහත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න
  - පවිත්‍රතාව
  - අනවශ්‍ය දෑ ඉවත් කිරීම
  - භාණ්ඩ හා උපකරණ නියමිත ස්ථානවල තැබීම
  - අලංකරණය වැඩිදියුණු කිරීම
  - ක්‍රමානුකූල බව වැඩිදියුණු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම :-

ඉහත කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් ඔබ කැමති ස්ථානයක ශ්‍රමදානයක් කිරීමට සැලසුමක් සකස් කරන්න.

යමක් කිරිම පහසව වුවත් එය පවත්වා ගැනීම සඳහා අප සැම දෙනාගේ දායකත්වය කැපවීම උපරිමයෙන් තිබිය යුතුය.

සැලසුම් සකස් කර කිරීමෙන් අපට ලැබෙන දේ

- සිසුන් අතර මිත්‍රත්වය වර්ධනය වීම
- සාමූහික බව වර්ධනය වීම
- අලංකාර, ප්‍රිය ජනක පන්ති කාමරයක් නිර්මාණය වීම
- වැඩ බෙදා ගැනීම
- පිළිවෙළකට වැඩක් කිරීමට හැකි වීම
- භාණ්ඩ අදාල ස්ථානයේ ස්ථාන ගත කිරීම

පන්ති කාමරය තුල අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

- පන්තියේ ඩෙස්පුටුවලට තීන්ත ආලේප කිරීම
- පන්ති කමරයේ තීන්ත අලේප කිරීම
- ඩෙස්පුටු පිළිවෙළට තැබීම
- ආදර්ශ පාඨ ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- අලංකාර පින්තූර එල්ලීම
- මකුළු දැල් ැඩීම

පන්ති කාමරයෙන් පිටත කළහැකි වෙනස්කම්

- ඉදිරිපස මල්වවා අලංකාර කිරීම
- වල් පැළෑටි ගැලවීම
- මිදුල අතු ගා පිරිසිදු කිරීම
- කාණු සැකසීම
- ආදර්ශ පාඨ ඇතුළත් පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීම

අපට නිවසේ දී කළ හැකි වෙනස් කම්

- බිත්ති පවිත්‍ර කිරීම
- මකුළු දැල් කැඩීම
- භාණ්ඩ පිළිවෙළකට තැබීම
- මල් වැවීම
- අතුගෑම
- වල් පැළෑටි ඉවත් කිරීම
- පස සෝදා නොයන ලෙස සැකසීම

පන්තිය අලංකාර කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය චිත්‍රයක් සහිත නිර්මාණයක් සකසමු

චිත්‍ර සඳහා අවශ්‍ය දේ:

* සුදු පැහැති ʾ4 කඩදාසි

* ʾ4 ප්‍රමාණයේ කාඩ්බෝඩ්

* පාට කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පැස්ටල් හෝ දියර වර්ණ

ගෙත්තම සඳහා අවශ්‍ය දේ:

සුදු ගම්, කතුරු, කළු සනකම නූල් (කෝඩ් නූල්) මීටර් 1/2,

* තද දම්, කළු සහ තැඹිලි සෙ.මී. 1/2 රිබන් මීටර් 2 බැගින් (චිත්‍රයේ වර්ණයට අනුව වටේ කැපී පෙනෙන ආකාරයට අවශ්‍ය පරිදි වර්ණ තෝරාගන්න.)

සකසන ආකාරය

01. චිත්‍ර කඩදාසියේ වටේ සෙ. මී 3.5 ප්‍රමාණයක ඉඩක් වෙන් කර ගන්න

02. මෝස්තරයක් සඳහා සුදුසු චිත්‍රයක් ඇතුලත කොටසේ ඇඳ ගන්න.

03. එය සුදුසු පරිදි වර්ණ ගන්වන්න.

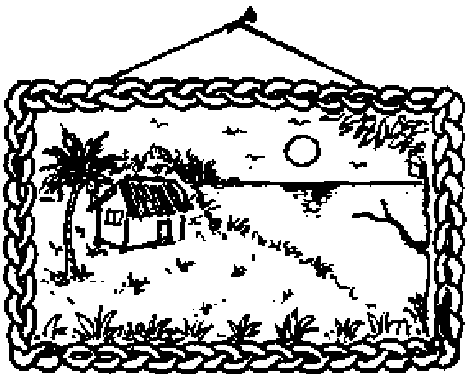
04. වර්ණ ගැන්වීමේ දී චිත්‍රයේ කඩදාසිය වටා සෙ.මී.3.5ක ප්‍රමාණයේ ඉඩ තබා පසුබිම අලංකාරවත් ලෙස පාට කරගන්න.

05. මීටර 2 බැගින් ගත් රිබන් වර්ණ 3 එකතු කර තුඩු කෙළවරින් ගැටයක් ගසාගන්න.

06. ඉන් පසු කොණ්ඩයක් ගොතන ආකාරයට මීටර් දෙක ම සම්පූර්ණයෙන් ම ගොතා ගෙත්තමක් සකස් කර ගන්න.

07. කලින් A4 කඩදාසියේ සෙ.මී.2.5 ඉඩ ප්‍රමාණයේ මෝස්තරය වටේ නිමාවකින් යුතු ගෙත්තම ගම් භාවිතයෙන් අලවා ගන්න.

❖ එම නිර්මාණය A4 ප්‍රමාණයේ කාඩ් බෝඩයක අලවා සිදුරු 2ක් විද බිත්තියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.



අපට සිදු කළ හැකි ධනාත්මක වෙනස්කම්

පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

උදා :

- නිදාගත් ස්ථානයෙන් නැගිටින විට එම ස්ථානය පිළිවෙළට ඇඳ සකස් කිරීමේ වැදගත්කම
- අපිරිසිදුවට ඇති පන්ති කාමර පිළිවෙළට සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාව
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු පිඟන් කෝප්ප සෝදා නිසි තැන තැබීමේ යහපුරුදු
- වල් පැළෑටි වැවී ඇති පාත්තියක් නැවත සකස් කිරීමට උනන්දුව
- කුණු කසළ නිසි පරිදි බැහැර නොකිරීම නිසා මැසි මදුරුවන් බෝවන තැනක් නැවත එසේ නොවන පරිදි සකස් කිරීම . . . ආදි

ඔබගේ යහපත් චර්යා ඔප් නැංවෙන ආකාරයෙන් ඉහත ක්‍රියාතාරකම් සිදු මගින් නිවෙස්වල මෙබඳු වෙනස්කම් සිදු කිරීමෙන් ලබන සතුටත්, අපට අත් වෙන වාසියත් පිළිබඳ කරුණු සොයා බලන්න.

ක්‍රීඩාවක් කරමු.

- ❖ පන්තියේ සිටින සිසුන් සියලු දෙනා ම සමාන සංඛ්‍යාවක් සහිත ව කණ්ඩායම් කර එම සෑම සිසුවකු වෙත ම කුඩා ප්‍රමාණයේ කොඩියක් බැගින් ලබා දෙන්න.
- ❖ ඉන් පසු ව මීටර 10ක ප්‍රමාණයේ සීමාවක සිට ඉදිරියේ ඇති ස්ථානයක තම කණ්ඩායම විසින් යෝජනා කරගත් හැඩය සකස් කරන්න. (හැඩය සකස් කිරීමේ දී කොඩි අතර පරතරය සෙ.මී. 60ක් පමණ වන සේ තැබීම අනිවාර්ය වේ.)
- ❖ ඉන් පසු ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව තම පේළියේ සිටින ක්‍රීඩකයන් සියලු දෙනා ම අදාළ ස්ථානය වෙත දුවගොස් යෝජනා කරගත් හැඩය සකස් කර ආපසු තමාගේ ස්ථානය වෙත පැමිණෙන්න.
- ❖ නිර්මාණය නිමවා අදාළ ස්ථානය වෙත පැමිණි අයට ජය හිමි වේ.

4 ශ්‍රේණිය

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

මිනිසා හා තොරතුරු

සන්නිවේදනය යනු අදහස්, තොරතුරු හා ආකල්ප එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට යැවීම වේ

එනම් වාචිකව හෝ අවාචිකව තොරතුරු අදහස් හා විස්තර ආදී එකිනෙකා අතර හුවමාරු කර ගැනීමයි.

❖ මිනිසා සන්නිවේදන සත්ත්වයෙකු මෙන්ම සමාජීය සත්ත්වයෙක් එබැවින් ඔවුන් සමූහයක් ලෙස ජිවත්වීම ප්‍රිය කරයි එමෙන් ම හුදකලාව ජිවත් වීමට ප්‍රියනොකරයි. සමූහයක් ලෙස ජීවත්වීමේදී සමූහයේ සාමාජිකයන් අතර ද සමූහ අතර ද සන්නිවේදනය කිරීමේ යම් ක්‍රමයක් අවශ්‍යවේ. ඒ නිසාවෙන් ම සන්නිවේදන ක්‍රම බිහි විය.

අතීතයේ ජීවත් වූ මිනිසා භාවිත කළ සන්නිවේදන ක්‍රම

- ❖ අංග චලන /කතාබහ/ කටින් කට
- ❖ අණබෙර වැයීම
- ❖ ගිනිගොඩක් ගැසීම
- ❖ හූ කීම
- ❖ කොඩි එසවීම
- ❖ සතුන් මගින් (අශ්වාරෝහක, පරවි, හංස වැනි පක්ෂීන් මගින්
- ❖ ඝණ්ටාව නාද කිරීමෙන්

මුහුණේ ඉරියව් මගින් ප්‍රකාශ කරන හැඟීම්

- ❖ සතුට
- ❖ ශෝකය
- ❖ බය
- ❖ තරහ
- ❖ ශාන්ත ගතිය
- ❖ වීරත්වය
- ❖ පිළිකුල

සන්නිවේදනයේ අංග

උදාහරණය

❖ යවන්නා
❖ මාධ්‍ය
❖ ලබන්නා

යවන්නා →	**මාධ්‍ය** →	**ලබන්නා**
ලියුම ලියන්නා →	**ලියුම** →	**ලියුම ලබන්නා**

ලියුමක් ලිවීමේ සිට ලබන්නා දක්වා සිදුවන පියවර පහත සටහන මගින් අවබෝධ කරන්න.

ලියුමක් ලිවීම → තැපැල් කන්තෝරුවට යාම → මුද්දර මිල දී ගැනීම → ලිපි කවරය තුළ ලියුම බහාලීම, මුද්දර ඇලවීම → කවරයේ යැවිය යුතු ලිපි යොමුව ලිවීම → තැපැල් පෙට්ටිය තුළට දැමීම → ලියුම්කරු එම ලිපි තැපැල් කන්තෝරුවට ගෙන යාම → ලියුම් බෙදන්නා එම ලියුම් තෝරා, අදාළ ලිපි යොමුවට/නිවෙස්වලට බෙදා හැරීම

සංයමයෙන් හා අන්මත ඉවසීමෙන් යුතුව තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ වැදගත්කම

බොහෝ කාලයකට පසු හමු වූ මිතුරකු යැයි සිතා දෙදෙනාට ම එක වර තමන්ගේ යහළුවාට කීමට ඇති දේ පැවසීට යොමු කිරීම

උදාහරණ : - තමන්ගිය චාරිකාවක විස්තර උපන්දින උත්සවක දා සිදුවීමක්, වෙනත් සිද්ධියක් පිළිබඳව කතා කිරීමට යොමු කිරීම.

මෙම ක්‍රියාකාරකම මගින් තහවුරු කර ගත් කරුණු වූයේ,

❖ දෙනොම එකවර කතා කරන බැවින් කිසිවක් ඒ දෙනොටම නොතේරීම.
❖ ඒ නිසා මනා සන්නිවේදනයක් සඳහා ඉවසීමෙන් තම අදහස් ප්‍රකාශ කළ යුතුයි.

නූතන සන්නිවේදන ක්‍රම

❖ රූපවාහිනිය
❖ ගුවන් විදුලිය
❖ පුවත්පත්
❖ සඟරා
❖ ස්ථාවර දුරකථනය
❖ ජංගම දුරකථනය
❖ පරිගණකය / අන්තර්ජාලය
❖ කෙටි පණිවුඩ
❖ විද්‍යුත් තැපැල
❖ ෆැක්ස්

පුවත්පත්

පොස්ටර්

දැන්වීම්

ගුවන් විදුලිය

දුරකථනය

ලිපි

රූපවාහිනිය

සඟරා

ජංගම දුරකථනය

ඊ මේල්

මිනිසුන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ක්‍රම

- ❖ රූපවාහිනිය
- ❖ ගුවන් විදුලිය
- ❖ පුවත්පත්
- ❖ පරිගණකය / අන්තර්ජාලය
- ❖ දුරකථනය
- ❖ පුස්තකාලය (පොත්පත් / පුවත්පත්)

තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාර

- ❖ ගුවන් විදුලිය - ප්‍රවෘත්ති කියවීම / ඉදිරිපත් කිරීම
- ❖ ගුවන් විදුලිය - පුවත්පත් වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම
- ❖ රූපවාහිනිය - ප්‍රවෘත්ති ඉදිරිපත් කිරීම
- ❖ රූපවාහිනිය - පුවත්පත් වාර්තා ඉදිරිපත් කිරීම

- ❖ රූපවාහිනිය - ප්‍රවෘත්ති
  - → ක්‍රීඩා
  - → වෛද්‍ය
  - → ඉවුම් පිහුම්
  - → විනෝද ජනක

  } පිළිබඳ වැඩසටහන්

❖ අතින් ගෙන යා හැකි දුරකථන භාවිත කරන අවස්ථා →
- යහළුවෝ
- වෛද්‍ය
- රාජකාරි කටයුතු
- දෙමව්පියෝ

❖ පරිගණකය / උකුළු පරිගණකය / TAB →
- ප්‍රවෘත්ති
- තොරතුරු (විද්‍යුත් තැපැල)
- පින්තූර (ඡායාරූප)
- වීඩියෝ දර්ශනය

තොරතුරු හුවමාරු කර ගන්නා ක්‍රම ආකාර තුනකට වර්ග කළ හැකිය

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

ක්ෂණික කෙටි දුරකථන අංක

- 1919 - රාජ්‍ය තොරතුරු කේන්ද්‍රය
- 1231 - ටෙලිකොම් දුරකථන නාමාවලි තොරතුරු
- 1929 - ළමා උපකාරක දුරකථන සේවාව
- 1901 - විදුලිබල හා බලශක්ති අමාත්‍යාංශය
- 1987 - ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලය
- 1939 - ජල සම්පාදන මණ්ඩලය
- 1991 - පරිසර අමාත්‍යාංශය
- 1920 - කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව
- 1954 - අල්ලස් හා දූෂණ අංශය
- 1912 - සංචාරක අමාත්‍යාංශය
- 1973 - ශ්‍රී ලංකන් එයා (ර්) ලයින්ස්
- 1933 - අනවසර ඉදිකිරීම් සම්බන්ධව
- 110 - ගිනි නිවීම් අංශය
- 118 - බෝම්බ නිෂ්ක්‍රිය අංශය
- 119 - හදිසි පැමිණිලි අංශය

ක්‍රීඩාවක් කරමු

❖ පන්තියේ සිසුන් සමාන කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදෙන්න

❖ එක් කණ්ඩායමක් විශාල රවුමක් තුළත්, අනෙක් කණ්ඩායම තරමක කුඩා රවුමක් තුළ ද සිටුවා පිටත රවුමේ සිටින සිසුන්ට ඇතුළත රවුමෙන් යහළුවකු වෙන් කරන්න.
(මෙම රවුම් දෙකෙහි සිටින ක්‍රීඩකයන් විරුද්ධ දෙසට ගමන් කළ යුතු යි. ක්‍රීඩකයන්ට ගමන් කිරීමට රවුම් දෙක අතර පරතරය මීටර 3ක් පමණ වන සේ සහ පිට රවුමේ විෂ්කම්භය මීටර 10ක් පමණ වේ.)

❖ ගුරුවරයාගේ පළමු සංඥාවට කණ්ඩායම් දෙක ම අඳින ලද රවුම තුළ විරුද්ධ දිශාවට ඇවිදීම.

❖ දෙවන සංඥාවට අනුව මැද රවුමේ සිටින අය පමණක් පිට රවුමේ සිටින තම යහළුවා වෙත දුවගොස් යහළුවා සොයා ඉක්මනින් බිම වාඩි වීම.

❖ ඉක්මනින් බිම වාඩි වූ දෙදෙනා ජයග්‍රහණය කරනු ඇත.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

4 ශ්‍රේණිය

අපේ අතීත විත්ති

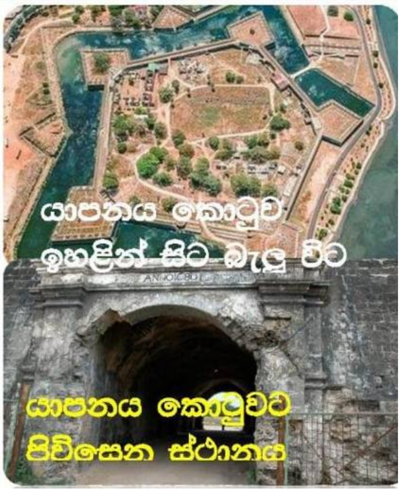
සැකසුම :- එම්.එම්.කේ. එස් කුමාරි

පහතින් දක්වා ඇති ඓතිහාසික ස්ථානවල තොරතුරු සොයන්න.

- යාපනය කොටුව
- ගාල්ල කොටුව
- සීගිරිය
- මින්නේරිය වැව
- පරාක්‍රම සමුද්‍රය
- බසවක්කුලම වැව
- සොරබොර වැව

යාපනය කොටුව

යාපනය කොටුව උතුරු පළාතේ යාපනය දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටි ඓතිහාසික බලකොටුවකි. මෙය පෘතුග්‍රීසින් විසින් 1625 ග්‍රැනයිට් පාෂාණ යොදාගෙන පෘතුග්‍රීසි ජාතික පිලිප් ඔලිවේරාගේ මූල්කත්වයෙන් ඔවුන්ගේ හමුදාව රැඳවීම සඳහා ඉදිකර ඇත.



වර්ෂ 1658 දී (ලන්දේසි පාලන සමයේ දී) රෙක්ලොෆ් වැන්ගොයින්ස් යටතේ යාපනය කොටුව අල්ලා ගන්නා ලදී.

වර්ෂ 1795 දී ලන්දේසීන්ගෙන් මෙම කොටුව ඉංග්‍රීසින් අතට පත් වූ අතර 1948 වන තෙක් ඉංග්‍රීසි ආරක්ෂක බලකොටුවක් ලෙස පවත්වාගෙන ගොස් ඇත.

පසුගිය යුධ සමයේ දී යාපනය කොටුවට විශාල වශයෙන් හානි සිදුවිය. වර්තමානය වන විට රජය විසින් සංචාරක ආකර්ෂණය දිනා ගත්තා ස්ථානයක් ලෙස අළුත්වැඩියා කටයුතු සිදු කරගෙන යයි.

ගාලු කොටුව

දකුණු පළාතේ ගාල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටි ඓතිහාසික බලකොටුවකි. උතුරු දිශාවේ සිට දකුණු දිශාවට මීටර් 700ක් පමණ මේ ගාලු කොටුවේ කොටු පවුර විහි දී තිබේ.

ගාලු කොටුවේ විශාලත්වය අක්කර 90ක් පමණ වේ. ගාලු කොටුවේ ඇති කොටු පවුරේ උස අඩි 70ක් පමණ වේ. මෙය පෘතුග්‍රීසි ජාතික ලොරෙන්සෝ ද අල්මේදා විසින් ඉදිකර ඇත.

ගාලු කොටුව පිළිබඳ කියවෙන පහත ගීතය රසවිදින්න.

දකුණු ලකේ - අග නගරේ
ගාලු පුරේ සිරි
කෙසේ කියම් දෝ
ගාලු සිරි වනම් දෝ ....../

අත් දිග හැට්ටේ ඇඳගත්
ගාලු ලඳුන්නේ දෑත පුරා
රන් වළලු
නාද නගන්නේ

මූදු සුළං විදිමින් හිර බැස යන යාමේ
ගාලු පවුර මත කුමරියො
වැතිර සිටින්නේ

දකුණු ලකේ ...... //

පනා කපන්නෝ කළුවර
කැටයම් කරුවෝ කලා සිල්ප
දියුණු කරන විස්කම් දරුවෝ

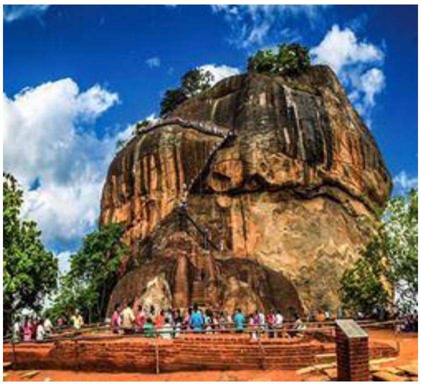
රේස් තිරික්කලේ නැගී ගාලු තරුණයෝ
පෙර සිංහල විරු දරුවන්
බල පෙන්වන්නේ

දකුණු ලකේ...... //

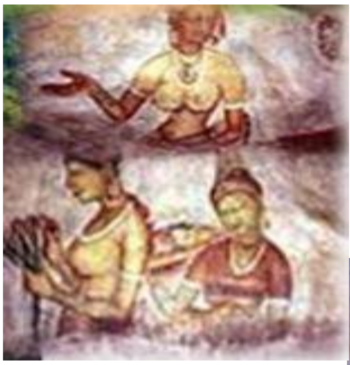
ගීත ගායනය :- චිත්‍රා සෝමපාල

සීගිරිය

සීගිරිය, කාශ්‍යප රජතුමා විසින් ක්‍රි.ව 5වන සියවසේ දී ඉදිකරන ලද 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. ඉහත කී අලංකාර ඉදිකිරීම්වලට අමතරව සීගිරියේ දෙස් විදෙස් සංචාරකයන්ගේ ආකර්ශනීය පුරාවිද්‍යාත්මක ස්ථානයක් බවට පත්වී ඇත්තේ එහි ඇති ලෝක ප්‍රකට බිතුසිතුවම් හා කැටපත් පවුර මත ලියා ඇති සිය ගණනක් වූ කුරුටු ගී නිසා ය. ක්‍රි.ව 5 වන සිය වසේ ලංකාවේ පැවති නගර නිර්මාණ ශිල්පය, කලාව, ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය ඉදිකිරීම් තාක්ෂණය ජල කළමනාකරණය එක්තැන්වීම මැනවින් නිරූපණයකරන ස්ථානයක් ලෙස මෙය හඳුන්වා දිය හැකිය. සීගිරිය 1982 දී ලෝක උරුමයක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.



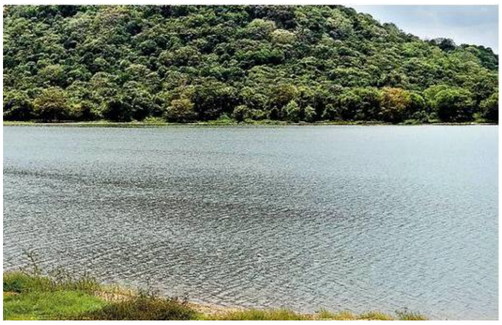
මින්නේරිය වැව

මින්නේරිය වැව පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කය තුළ පිහිටා ඇති විශාල වැවකි. එය මින්නේරිය නදිය හරස්කොට ඉදිකරවන ලද්දේ ක්‍රිස්තු වර්ෂ 286 දී මහසෙන් රජතුමා (ක්‍රි. ව 276-303) විසිනි.

වර්ග කිලෝමීටර 18.9 ක පමණ වපසරියකින් යුතු වැව වෙත මහවැලි ගගේ සිට ඇලහැර ඇළ ඔස්සේ ජලය ගලා ඒම සිදුවෙනවා වසබ රජතුමා විසින් ඇලහැර ඇල යෝජනා ක්‍රමය ආරම්භ කර ඇති අතර මහසෙන් රජු වර්තමාන තත්වය දක්වා එය ගොඩ නංවා තිබේ.

ජනප්‍රවාද වල සඳහන් ආකාරයට මේ කාලයේ දී එක් ප්‍රදේශයක ගවයන්ගෙන් දොවාගත් කිරි ඉතා රසවත් බව ආරංචි වී ඒ ගැන සොයා බැලූ රජතුමාට දැන ගන්නට ලැබුණේ නියං සමයේ ඉතා ඈතට ගොස් තණ කැමට යන ගවයින් තණ කා වතුර බී පැමිණෙන බවත් ඒ ඉසව්ව

සොයා ගැනීම සඳහා ගවයින් පිටේ තල ඇට පිරවූ සිදුරු සහිත ගෝනි බැඳ හැරි බවත් එවිට පින්න හේතුවෙන් පැළ වූ තල පැළ ඔස්සේ ඔවුන් ගමන් කළ දිසාව හරහා තණ කා වතුර බී ප්‍රදේශය සොයා ගැනීමට හැකි වු බවත් සඳහන්වේ. මේ ආශ්‍රිතව වැල් මී තිබුණු බැවින් ගවයින් ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් රසවත් කිරි දොවා ගැනීමට හැකි වුණා. ඒ හේතුවෙන් මිහිරි කිරි තිබූ ගම හෙවත් මිනිහිරි ගම ලෙසත් පසුව මින්නේරිය ලෙසත් හැඳින්වූ බව ජනප්‍රවාද වල සඳහන් වෙනවා. තවත් කථාවක සඳහන් වන්නේ මෙම ප්‍රදේශයේ ඉතා සරුවට මෙනේරි වැවුණු බැවින් මෙනෙරිගම පසුව මින්නේරිය වූ බවයි. ඒ අනුව මෙවන් නියං සමයක වුව ද ජලය රැඳී තිබෙන මෙම ප්‍රදේශයේ වැවක් තනවා කුඹුරු අස්වද්දන්නට රජු තීරණය කළ බව සඳහන් වේ. මින්නේරිය ප්‍රදේශයේ ගොවිජනයා මෙම විශාල වැව ඉදිකළ මහසෙන් රජතුමා මින්නේරි දෙවියන් වශයෙන් පිදුම් ලබන අතර වැව් බැම්මේ මින්නේරි දේවාලය නමින් දේවාලයක් ඉදිකර තිබේ.



පරාක්‍රම සමුද්‍රය

පොළොන්නරුවේ පිහිටි පරාක්‍රම සමුද්‍රය මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමාගේ විශිෂ්ට නිර්මාණයකි. පරාක්‍රම සමුද්‍රය පිහිටි ප්‍රදේශයේ කලින් පැවති ජලාශ තුනක් වන තෝපා වැව,දුමුටුලු වැවහා එරමුදු වැව යන වැව් තුන එක් කර ගොඩනංවා

ඇත. එයට ජලය රැගෙන ඒමට

ආකාස ගංගාව නැමති ඇළ ඉදිකර තිබෙන්නේ අඹන්ගඟ අංගමැඩිල්ලේදී හරස් කර වේල්ලක් ඉදිකිරීමෙනි. වර්තමානයේ ද පැරණි කළුගල් අමුණේ නටබුන් ඉතිරිව පවති. පෞරාණික වටිනාකමක් පවතින අංගමැඩිල්ල අමුණ හා හා හු වැවේ සොරොව්ව ද අතීතයේ දී භාවිත වූ අදටත් ශේෂව පවතින පැරණි වාරි නිර්මාණ ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. මෙය ඉදිකිරීමට පෙර පැවති එරමුදු වැව හා දුමුටුලු වැව පුරාණයේ ගොවිතැන් කටයුතු සඳහා ජලය ලබා ගත් කුඩා වැව් දෙකක් වන අතර තෝපා වැව හතරවැනි සියවසේ දී උපතිස්ස රජු විසින් නිර්මාණය කරන ලද්දකි.

බසවක්කුලම වැව / අභය වැව

අනුරාධපුරයේ පූජා නගරයේ මහමෙවුනා උයනේ පිහිටා ඇති රුවන්මැලිසෑය හා ශ්‍රී මහා බෝධින් වහන්සේට පේන දුරින් අභය වැව හෙවත් බසවක්කුලම වැව පිහිටා ඇත.

ක්‍රි. ව 437-367 අතර කාලයේ රජකල පණ්ඩුකාභය රජතුමා විසින් නිර්මාණය කළ මෙම වැව ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු වැව ලෙස සැලකේ වැවේ ප්‍රමාණය වර්ග සැතපුම් 3.8 කි. වැවේ උපරිම ජලධාරිතාවය අක්කර අඩි 1900කි. වැවේ සාමාන්‍ය ගැඹුර අඩි 15ක් පමණ වේ. අඩි 3900 ක් පමණ දිග බැම්මකින් සමන්විත මෙම වැවට ඇත්තේ එක් සෙරොව්වක් පමණි. විවර 9කින් හා 100ක් පමණ දිගකින් යුතු වානක් සහිත වේ. මෙම වැව මගින් කුඹුරු අක්කර 390කට පමණ වී වගාව සඳහා ජලය සපයයි. වන්දනාවේ එන බැතිමතුන් මෙයින් ස්නානය කිරීමට අමතක නොකරයි. ස්වභාව සුන්දරත්වයෙන් අනූන මෙම වැවෙන් පානීය ජල අවශ්‍යතාවයද සපුරා ගනී.

සොරබොර වැව

සොර බොර වැව යනු ශ්‍රී ලංකාවේ බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ මහියංගනයේ පිහිටි පුරාණ ජලාශයක් වේ. එය දුටුගැමුණු රාජය සමයේ (ක්‍රි. පු 161-137) බුලතා නම් යෝධයෙකු විසින් ඉදිකරවූ බව පැවසේ දියවන්නා එය හරස් කොටමීටර 485ක පමණ දිගකින් යුතු බැම්මක් ඉදිකිරීම මගින් වැව නිර්මාණය කොට තිබේ වැවෙහි ඇතුල් පසින් සොරොව් දොරටු වෙත පීඩනය ඇති කිරීම යාමනය කරන සහ බැම්ම ඛාදනයෙන් වළක්වාලීමට දායක වන බිසොකොටුව නම් ව්‍යුහය මෙම සොරබොර වැවේ දැක ගැනීමට නොහැකි වන අතර ඒ වෙනුවට උපක්‍රමශීලි ලෙස

වැවෙහි සොරොව්ව ඉවුරෙන් ඈතට වන්නට සහ වැව වටා වූ පිහිටි ගල ආශ්‍රයෙන් නිර්මාණය කොට තිබේ. මෙවැනි ආකාරයේ සොරොව්වක් දැක ගත හැකි එකම ස්ථානය වශයෙන් සොරබොර වැව හැඳින්වේ.

පහත ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු සොයා පොතක් නිර්මාණය කරන්න.

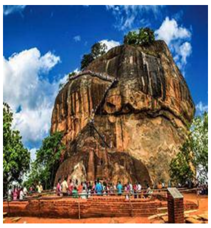
දළදා මාලිගාව - මහනුවර

කැලණි විහාරය - ගම්පහ

ජය ශ්‍රී මහා බෝධිය අනුරාධපුරය

රුවන්මැලි මහාසෑය - අනුරාධපුරය

ථූපාරාමය - අනුරාධපුරය


සීගිරිය - මාතලේ

සෝමාවතිය- පොළොන්නරුව

මහියංගනය - බදුල්ල

කතරගම දේවාලය - මොනරාගල

සේරුවාවිල විහාරය - ත්‍රිකුණාමලය

නාගදීප විහාරය - යාපනය

❖ වඩාත් පෞරාණික, සංස්කෘතික මෙන් ම පාරිසරික වටිනාකමක් ඇති ස්ථාන කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

01. ලංකාවේ මුල්ම තේ ගස

ලංකාවට මුල්ම තේ බීජය ගෙන එන ලද්දේ 1824 දී දෙවන තේ බීජය 1939 දී ගෙනවිත් පේරාදෙණිය උද්භිත උද්‍යානයේ පැළ කල අතර ඒවා නිදහසේ වර්ධනය විය.

පසුව වානිජ වගාවක් ලෙස 1867 දී ජේම්ස් ටේලර් විසින් මුල් වරට මහනුවර හේවා හැට ලූල් කඳුර වතුයායේ රෝපණය කරන ලදී.

02. මන්නාරමේ බඔබැබ් ගස (අලි ගස)

පල්ලිමුනේ මාර්ගයේ ඇතුළට වන්නනට ඇත. උස මීටර් 7.5 ක් පමණ ද ගසෙහි වට ප්‍රමාණය මීටර් 19.5 ක් පපමණ වේ අරාබි වෙළෙන්දන් විසින් ශ්‍රී ලංකාවට මෙය හඳුන්වා දි තිබේ මෙරට ගස් 40ක් පමණ පිහිටා ඇති අතර ඉන් 34ක් පමණ මන්නාරමේ පිහිටා තිබේ

මෙය අතිශය ශුෂ්ක වියළි පරිසරයවල වැඩේ.මෙහි කොළ ඉතා අඩු අතර කදේ මහත මාංශල ගතිය වැඩිවේ. මෙවැනි හැඩයක් නිර්මාණය වන්නේ ජලය සංරක්ෂණය සඳහා ය. මෙම ගසකින් ජලය වාෂ්ප වීම අඩු වන අතර කදේ වැඩි ජල ප්‍රමාණයක් රඳවා ගත හැකි ය. මේ ගසකට සාමාන්‍ය වශයෙන් ජල ගැලුම් 30000 ක් පමණ රදවා ගත හැකිය.

03. ඔපනායක යෝධ පුස්වැල

සබරගමුව පලාතේ රත්නපුරය දිස්ත්‍රික්කයේ බලංගොඩ මාර්ගයේ ඔපනායක ප්‍රාදේශිය ලේකම් කොට්ඨාශයේ දෙල්ගස්ළග නගරයේ සිට මීටර් 50ක් පමණ ඕපනායක දෙසට වන්නට මෙම යෝධ පුස් වැල පිහිටා තිබේ. මෙහි වට ප්‍රමාණය සෙ.මී 168 ක් පමණ වේ.

04. කැබලිත්තෑවේ සියඹලා ගස

යාල ජාතික වන උද්‍යානයට අයත් අංක 02 කලාපයේ රමණිය කුඹුක්කන් ඔය ආසන්නයේ කැබලිත්ත දේවාලයේ මෙම සියඹලා ගස පිහිටා ඇත.

05. කැප්ටන් ඩෝසන් කුළුන

බ්‍රිතාන්‍යන් විසින් මෙරට ඉදිකළ මුල් ම මහා මාර්ගය කොළඹ - මහනුවර මාර්ගය වේ.

මෙම මාර්ගයේ ඉදිකිරීම් කැප්ටන් ඩෝසන් ගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිදුවිය. මාර්ගයේ ඉදිකිරීම් ආරම්භ වී අවසාන වීමට පෙර ඔහු විස සහිත සර්පයෙකු දෂ්ඨ කර මිය ගියේ ය. ඔහු සිහි වීම සඳහා මෙම කුළුන මධ්‍යම පලාතේ මහනුවර දිස්ත්‍රික්කයේ කඩුගන්නාවේ ඉදිකර ඇත.

06. රිටිගල කන්ද

අතුරු මැද පළාතේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටි කන්දකි. මෙය අරිට්ට පබ්බත නමින් ද හැඳින්වේ.

දනට වනජීවි දූඩි රක්ෂිත තුනෙක් එකක් ලෙස රිටිගල අභයභූමිය හැඳින්විය හැකිය.

ආඩියා කන්ද පලතුරු කන්ද, ඖෂධ කන්ද ආදී කඳුවැටි කිහිපයක් පුරා පැතිරි ඇත් රිටිගල අක්කර 3777 ක භූමි ප්‍රදේශක විසිරි ඇත. මෙම කන්ද වියළි කලාපයේ පිහිටා තිබුණ ද තෙත් කළාපයේ මෙන් සමීප දේශගුණයක් පවතී. අවුරුද්ද පුරාම නොසිඳි ගලා යන ජල උල්පත් පවති. ඓතිහාසික නටඹුන්ද මෙහි පවතී. මෙම රිටිගල පණ්ඩුකාභය රජතුමාගේ සටන් මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස ද පැවති ය බව සඳහන් වේ

07. අම්බලම

මගීන්ගේ ගිමන් අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් මහමග අසල පුරාණයේ ඉදිකළ ගිමන්හල් අම්බලම නම් වේ. බොහෝ විට ගමන් මාර්ගයේ වූ ළිඳක් අසල දොලක් අසල කුඹුරක් අසල අම්බලම ඉදිවිය. ලංකාවේ දනට පවතින පුරාණ අම්බලම්

- ඇම්බැක්ක අම්බලම
- මංගලගම අම්බලම
- අප්පල්ලගොඩ අම්බලම
- කන්දේවෙල අම්බලම
- උඩුවෙල උඩගම අම්බලම
- කරගහගෙදර අම්බලම
- මීපේ අම්බලම
- උඩුනුවර අම්බලම
- ඇටම්පිටිය අම්බලම
- ගිරුවා අම්බලම
- රුකුලා අම්බලම
- ගොඩමුණේ අම්බලම
- මැදගම අම්බලම

08. නාමල් උයන හා රෝස තිරුවානා කන්ද

ශ්‍රී ලංකාවේ විශාලම නා වනය වේ. අනුරාධපුර දිසුත්‍රික්කයේ ගල්කිරියාගම ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇත. අක්කර 260ක ප්‍රමාණයක නා ගස් තිබේ. වසර මිලියන 500ක පමණ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන මෙම රෝස තිරිවානා කන්ද කඳුවැටි 7කින් සැදුම්ලත් අතර දකුණු ආසියාවේ විශාලම රෝස තිරුවානා කන්ද මෙය වේ.

වැව් ඉදිකල රජවරු

මින්නේරිය වැව - මහසෙන් රජු

පරාක්‍රම සමුද්‍රය - මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමා

බසවක්කුලම වැව (අභය වැව)- පණ්ඩුකාභය රජතුමා

ගිරිතලේ වැව - දෙවෙනි අග්බෝ රජතුමා

කන්තලේ වැව - දෙවෙනි අග්බෝ රජතුමා

තිසා වැව - දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා

යෝධ වැව - ධාතුසේන රජතුමා

කලා වැව - ධාතුසේන රජතුමා

හුරුළු වැව -
මහකනදරා වැව
තිස්ස වැව
කවුඩුළු වැව
මාමිණියා වැව
මාගල්ල වැව
මොර වැව
කිඹුල්වාන වැව
} මහසෙන් රජු

නාච්චදූව වැව - දෙවන මුගලන් රජතුමා

තෝපා වැව - පලමුනවන උපතිස්ස රජතුමා

සොරබොර වැව - බුලතා නම් යෝධයා

ඓතිහාසික ස්ථාන සංරක්ෂණය කිරීමේ වගකීම අප සතුය.

ඓතිහාසික ස්ථාන සංරක්ෂණය කළ යුතු ආකාරය.

- කුරුටු ගාමින් මතක සටහන් නොතැබීම
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර නොකිරීම
- අත ගා නොබැලීම
- ගස් කොලන් කඩා බිඳ නොදැමීම

අපේ රටේ කීර්ති නාමය නැංවීමට දායක වූ චරිත කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

1. ආචාර්ය ටී. බී. ජයා
2. අනගාරික ධර්මපාල තුමා
3. සී. ඩබ්ලිව්. ඩබ්ලිව්. කන්නන්ගර
4. ආචාර්ය ආනන්ද කුමාරස්වාමි
5. ඔල්කට් තුමා
6. ආතර් සී. ක්ලාක්
7. පණ්ඩිත් ඩබ්ලිව්. ඩී. අමරදේව

ආචාර්ය ආනන්ද කුමාරස්වාමි මැතිතුමා

ආචාර්ය ආනන්ද කුමාරස්වාමි වර්ෂ 1877 අගෝස්තු 22 වැනි දින කොළඹ, කොල් ්පිටියේ දී උපත ලැබී ය. ඔහු විසින් රචිත ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ හා නිබන්ධ ප්‍රමාණාත්මක ව මෙන් ම ගුණාත්මක බවින් ද අතිමහත් ය. එම සංඛ්‍යාව 500ට වඩා වැඩි ය. මෙතුමා ඉංග්‍රීසි, ප්‍රංශ, ජර්මන්, ලතින්, ග්‍රීක්, සංස්කෘත, පාලි යන භාෂාවල විශිෂ්ටත්වයට පැමිණියෙකි. නීතිවේදියකු හා පරිවර්තකයෙක් විය. බෞද්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථ පාලි බසින් ඉංග්‍රීසියටත්, හින්දු ධර්ම ග්‍රන්ථ දෙමළ බසින් ඉංග්‍රීසියටත් පරිවර්තනය කරන ලදී.ලන්ඩනයේ වයික් ලිප් විද්‍යාලයය ඔහුගේ ගුරු ගෙදර විය. ඔහුගේ ප්‍රථම ශාස්ත්‍රීය ලේඛනය 'ලංකාවේ කඳු හා මිනිරන්' වාරික සංග්‍රහය යි. වර්ෂ 1905 දී 'ලංකා සමාජ ප්‍රතිසංස්කරණ සංගමය' ඇරඹූ කුමාරස්වාමි 'සිලෝන් නැෂනල් රිවීව්' (ceylon national review) සඟරාවේ සමාරම්භක සංස්කාරකවරයා විය. ආනන්ද කුමාරස්වාමි වූ කලි ලංකාවෙන් ලොවට දායාද කළ ප්‍රමුඛ පෙළේ දාර්ශනිකයෙකි. පෙරදිග කලා සම්පත් සංරක්ෂණය කිරීම භාර ව සිටි මොහුගේ අත් පිටපත් ලිපි ලේඛන ආදිය බොස්ටන් ලලිත කලා කෞතුකාගාරයෙහි අදත් සංරක්ෂණය කර තිබේ. 'මධ්‍යකාලීන සිංහල කලා', 'ජාතික අපේක්ෂණ', 'ඉන්දියානු ඉන්දුනීසියානු කලාවේ ඉතිහාසය' මොහු විසින් රචිත කෘති ය.ඔහු වර්ෂ 1947 සැප්තැම්බර් 09 දින ඇමරිකාවේ බොස්ටන් නුවර දී මිය ගියේ ය.

ආචාර්ය ටී. බී. ජයා මැතිතුමා

වර්ෂ 1890 ජනවාරි 01 වැනි දා උපත ලැබූ ටී. බී. ජයා ගේ ළමා කාලය ගැමි දරුවන් අතර ගෙවුණු සරල දිවි පෙවෙතක් විය. ඔහු කොටහේන සාන්ත පාවුළු විදුහලෙන් ද, කොළඹ ශාන්ත තෝමස් විදුහලෙන් ද අධ්‍යාපනය ලැබුවේ ය.වර්ෂ 1910 ජනවාරි මස මහනුවර ධර්මරාජ විදුහලේ ගුරුවරයකු ලෙස වැඩ භාර ගත් මෙතුමා ලතින්, ග්‍රීක්, ආර්ථික විද්‍යාව, ඉතිහාසය වැනි විෂයයන් මගින් ශිෂ්‍යයන් තුළ දේශාභිමානය, එඩිතර බව හා පෞරුෂත්වය ගොඩනැගෙන පරිදි ඉගැන්වීම් කටයුතුවල යෙදිණි.

366වර්ෂ 1917 දී කොළඹ ආනන්ද විද්‍යාලයයේ ගුරුවරයකු ලෙස වැඩ කරන කාලයේ රට භාර ගැනීමට ඉවහල් වන අන්දමේ පූර්ණ අධ්‍යාපනයක් ශිෂ්‍යයන්ට ලබා දුන්නේ ය. වර්ෂ 1921 දී කොළඹ මරදාන සහිරා විද්‍යාලයයේ විදුහල්පති විය. එකල තිබූ කොළඹ කයිරියා බාලිකා පාසල සහ ඩෙන්හැම් ඉංග්‍රීසි පාසල ආරම්භ කරන ලද්දේ මෙතුමා විසිනි. අලුත්ගම, ගම්පොළ, මාතලේ සහ පුත්තලම නගරවල සහිරා විද්‍යාලයයන් ද, අලුත්ගම, අඩ්ඩාලච්චේන නගරවල ගුරු විදුහල් ද ආරම්භ කළේ ය. ජාතික කොඩිය හා ජාතික ගීය සම්පාදන කමිටුවේ ක්‍රියාකාරී සාමාජිකයකු වූ ආචාර්ය ටී. බී. ජයා වර්ෂ 1960 දී සවුදි අරාබියාවේ දීනා නගරයේ දී මෙලොවින් සමු ගත්තේ ය.

ආචාර්ය සී. ඩබ්ලිව්. ඩබ්ලිව්. කන්නන්ගර මැතිතුමා

ආචාර්ය ක්‍රිස්ටෝපර් විලියම් විජේකෝන් කන්නන්ගර ශ්‍රේෂ්ඨ අධ්‍යාපනඥයකු මෙන් ම ජාතික වීරයෙක් ද වේ. මෙතුමා වර්ෂ 1894 ඔක්තෝබර් මස 18 දින උපත ලැබීය. කන්නන්ගර මැතිතුමා මහා භාරතයේ උපත ලැබී නම් ඔහු එහි දී දෙවියකු වශයෙන් පුද ලබනු ඇතැ යි වර්ෂ 1945 ලංකාවේ සිටි ඉන්දියානු නියෝජිත එම්. එස්. අනේ පවසා ඇත. අම්බලන්ගොඩ වෙස්ලියන් සහ ගාල්ලේ රිච්මන්ඩ් විදුහල්වල ඉගෙනුම ලැබූ ඔහු බ්‍රිතාන්‍ය අධිරාජ්‍යයට අයත් රටවල හොඳ ම ශිෂ්‍යයාට හිමි ත්‍යාගය ද දිනා ගත්තේ ය. රිච්මන්ඩ් විද්‍යාලයයේ ගුරුවරයකු ලෙස ගුරු වෘත්තියට පැමිණි ඔහු මොරටුව වේල්ස් කුමර විද්‍යාලයය සහ කොළඹ වෙස්ලි විද්‍යාලයයේ ද සේවය කළේය. වර්ෂ 1931 සිට ක්‍රි.ව. 1946 තෙක් කාලයේ ලංකාවේ අධ්‍යාපන ඇමති ව සිට කරන ලද සේවාව අතිමහත් ය.

පළමු වන ශ්‍රේණියේ සිට විශ්වවිද්‍යාලයය තෙක් නිදහස් අධ්‍යාපනය නොමිලේ ලබා දීම, මවු බස අධ්‍යාපන මාධ්‍යය බවට පත් කිරීම, පාසල් රජයට පවරා ගැනීම, මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය ආරම්භ කිරීම, සැම ළමයකුට ම තම දෙමවුපියන්ගේ ආගම ඉගැන්වීම, ආදායම් අඩු ශිෂ්‍යයන්ට ශිෂ්‍යත්ව ලබා දීම, පොදු විෂය නිර්දේශයක් සකස් කිරීම, විෂය බාහිර කටයුතු සංවිධානය, පාසල්වලට ක්‍රීඩා පිට්ටනි ලබා දීම, සංගීතය, නැටුම්, මලල ක්‍රීඩා ඉගෙනීමට අවස්ථා ලබා දීම, දෙවන පන්තියේ සිට ඉංග්‍රීසි විෂයය ලෙස ඉගෙනීමට අනිවාර්ය කිරීම වැදගත් විය. මෙම නවීකරණ ඔස්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපනයේ නව නැම්මක් ඇති වූ අතර ඒ වකවානුව වන විට අධ්‍යාපනය අතින් ආසියාවේ දියුණු ම රට බවට ශ්‍රී ලංකාව පත් විය. පරාදීන යුගයක වුව ද ශ්‍රී ලංකාවේ අධ්‍යාපන රටාව වෙනස් කිරීමේ කාර්යයට උරදීමෙන් ආචාර්ය සී. ඩබ්ලිව්. ඩබ්ලිව්. කන්නන්ගර නමැති ශ්‍රේෂ්ඨ අධ්‍යාපනඥයා ජාතික වීරයකු වශයෙන් ද සැලකෙන අතර ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ අධ්‍යාපනයේ පියා යනුවෙන් විරුදාවලිය ලැබී ය.

එස්. මහින්ද හිමි

වර්ෂ 1901 දී ටිබෙට් රටේ සීකිම් ප්‍රදේශයෙහි උපත ලද එස්. කේ. තෂිනම්ගල් වයස අවුරුදු 12 දී කොළඹ විද්‍යොදය පිරිවෙනට ඇතුළත් ව පාලි, සිංහල, සංස්කෘත ඉගෙන ගත්තේ ය. මහාබෝධි විද්‍යාලයයෙන් ඉංග්‍රීසි ද පොල්ගස්දූව ආරාමයෙන් ප්‍රාචීන භාෂා ද හැදෑරී ය. රත්ගම සිරිවුලසුමන හිමියන්ගේ ශිෂ්‍යයකු ලෙස දොඩන්දූවේ ශෛලබිම්බාරාමයේ දී සීකිම් මහින්ද නමින් පැවිද්ද ලබා ගත්තේ ය.

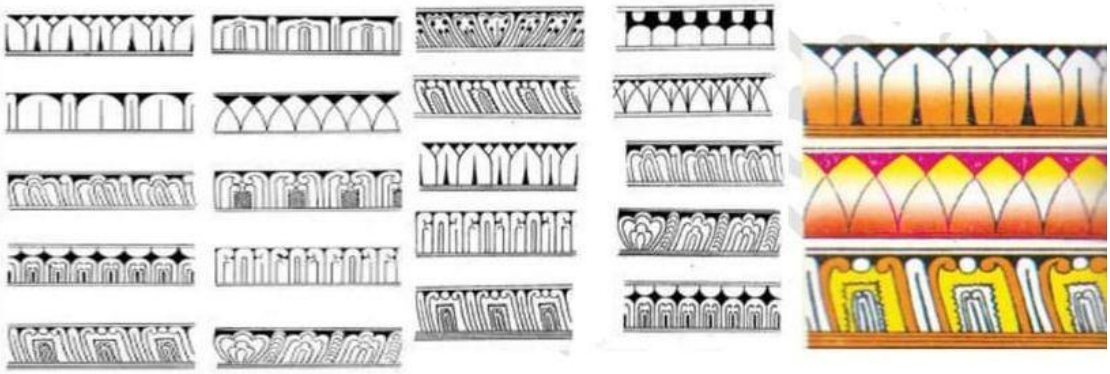
ඒ හිමිපාණෝ වර්ෂ 1934-1936 කාලය තුළ කොළඹ ආනන්ද විද්‍යාලයයේ සිංහල, පාලි, බුද්ධ ධර්මය ඉගැන්වූහ. පන්සල සහ ගම වෙනුවෙන් විශාල සේවාවක් කළ උන් වහන්සේ විසින් නව ලංකා දහම් පාසල හා ඉංග්‍රීසි පාඨශාලාව ආරම්භ කරන ලදි. එමෙන් ම සතර පේරුවේ ගම්වලින් බෙහෙත් එකතු කොට නොමිලේ බෙහෙත් දෙන පින් බෙහෙත් ශාලාවක් පිහිටුවූහ. ගව මස් කෑමෙන් ගම්මුන් වළකාලීමට තදින් ම ක්‍රියා කළහ. මුන් වහන්සේ පානදුරේ තොටගමුවේ උපසම්පදා භික්ෂු මණ්ඩලයේ ලේකම් තනතුර දැරූහ.එස් මහින්ද හිමියන් ගද්‍ය, පද්‍ය කෘති 40ක් පමණ රචනා කර ඇත. ලංකා මාතා, නිදහසේ මන්ත්‍රය, නිදහසේ දැහැන, දරු නැළවිල්ල ආදි ග්‍රන්ථ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ දේශාභිමානය හැඟීම් ජනිත කරවීමට සමත් විය. කොළඹ යුගයේ ජනප්‍රිය කවියකු වූ මෙතුමන්ගේ මුල් ම කෘතිය වශයෙන් ඔවා මුතුදම ද අවසාන කෘතිය වශයෙන් ශ්‍රී පාදය ද සැලකේ. දේශාභිමානී හැඟීමෙන් කටයුතු කොට ජාතික මෙහෙවරක යෙදුණු මෙතුමාණෝ වර්ෂ 1951 මාර්තු මස 14 දින අපවත් වූහ.

ආතර් සී. ක්ලාක් මැතිතුමා

දකුණු එංගලන්තයේ සමර්සෙට් ප්‍රදේශයේ මයින්හෙඩ් යන නගරයේ දී වර්ෂ 1917 දෙසැම්බර් මස 16 වන දා ආතර් සී. ක්ලාක් උපත ලැබීය. මොහු විද්‍යාඥයකු මෙන් ම ප්‍රසිද්ධ ලේඛකයෙකි. මොහු ප්‍රසිද්ධියට පත් වූයේ වර්ෂ 1945 දී වයර්ලස් වර්ල්ඩ් යන සඟරාවේ පළ කරන ලද ලිපියකිනි. පොළොවේ සිට අහසට චන්ද්‍රිකා යැවිය හැකි ය යනුවෙන් ද එම චන්ද්‍රිකා උපයෝගි කරගෙන පණිවිඩ හුවමාරු ක්‍රමයක් නිර්මාණය කළ හැකි බව ද මොහු ප්‍රකාශ කර ඇත.මෙතුමා වර්ෂ 1956 දී ශ්‍රී ලංකාවේ පදිංචියට පැමිණියේ ය. මොරටුව විශ්වවිද්‍යාලයේ කුලපතිවරයා මෙන් ම එංගලන්තයේ රාජකීය තාරකා විද්‍යාඥයන්ගේ සංගමයේ සාමාජිකයකු ලෙස ද කටයුතු කළේ ය. මෙතුමාට උපාධි හා සම්මාන 38ක් පමණ පිරිනමා ඇත. නයිට් පදවියෙන් ද පිදුම් ලැබූ ශ්‍රීමත් ආතර් සී. ක්ලාක් මහතා අනූ වියැති ව සිටිය දී වර්ෂ 2008 මාර්තු 19 දා ශ්‍රී ලංකාවේ දී මිය ගියේ ය.

අපේ අතීත කලා නිර්මාණ

පලා පෙති මෝස්තර



ලියවැල් මෝස්තර

අපේ ජන ක්‍රීඩා

- ❖ ඔළිඳ කෙළිය
- ❖ එළුවන් කෑම
- ❖ ගුඩු වීදීම
- ❖ මේවර කෙළිය
- ❖ පංච කෙළිය
- ❖ චක්ගුඩු පැනීම
- ❖ පොර පොල් ගැසීම
- ❖ ලී කෙළිය
- ❖ අඹ ඇට පැනීම
- ❖ ඉනිවැට පෙරළීම
- ❖ වළකජු ගැසීම
- ❖ ගස් කොටු පැනීමේ ක්‍රීඩාව
- ❖ අං කෙළිය
- ❖ කොම්බ ගැසීම

ඔළිඳ කෙළිය

ඔළිඳ කෙළිය ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාවකි. අතීතයේ සිට පැවත එන ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන "ඔළිඳ කෙළිය " වර්තමානයේ අප අතරින් ගිලිහී යන ක්‍රීඩාවකි. පහත සඳහන් වන්නේ එම ක්‍රීඩාව සිදු කරන ආකාරයයි.

ඔළිඳ පෝරුව

- ❖ ඔළිඳ කෙළිය ක්‍රීඩාව කරනු ලබන්නේ සිදුරු කිහිපයකින් යුත් ලී පුවරුවක් මත යි. මෙය ඔළිඳ කොලොම්බුව හෝ ඔළිඳ පෝරුව හෝ යනුවෙන් හඳුන්වයි.
- ❖ මෙම ක්‍රීඩාවේ නීති ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට වෙනස් විය හැකි ය.

- ❖ මේ සඳහා ක්‍රීඩකයෝ දෙදෙනෙක් අවශ්‍ය වෙති. ඔවුහු පුවරුව දෙපස අසුන් ගනිති.
- ❖ පුවරුවේ එක් පසෙක සිදුරු 7ක් ඇත. එක් සිදුරක ඔළිඳ ඇට හතර බැගින් ඇත.

- ක්‍රීඩකයන් පුවරුවේ තමන්ට අදාළ සිදුරුවල ඇති ඔලිඳ ඇට එක් සිදුරක සිට අනෙක් සිදුරට මාරු කළ යුතු අතර, මෙසේ මාරු කරන විට හිස් වන සිදුරට ඉදිරියෙන් ඇති සිදුරේ ඇති ඔලිඳ ඇට එකතු කර ගත යුතු ය. අනතුරු ව එම සිය¨ ඇට තමාට හිමි කොටුවට දමනු ඇත.
- මෙසේ වැඩි ප්‍රමාණයක් ඔලිඳ ඇට එකතු කර ගන්නා ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රහණය කරයි

ඔළිඳ කෙළිය ආශ්‍රිත කවි

ඔළිඳ තිබෙන්නේ කොයා කොයා දේසේ
ඔළිඳ තිබෙන්නේ බංගලි දේසේ
ගෙනත් සාදන්නේ කොයි කොයි දේසේ
ගෙනත් සාදන්නේ සිංහල දෙසේ

ඔළිඳ වැපුරුව ද බලකොයි නෑනෝ
ඔක් පෙති වෙච්චද බලකොයි නෑනෝ
තදපෙති වෙච්ච ද බලකොය නෑනෝ
තුන්පෙති වෙචච්ච ද බලකොයි නෑනෝ

රැන් ඇදිච්ච ද බලකොයි නෑනෝ
ගසට පලච්ච ද බලකොයි නෑනෝ
මල් හට ගත්ත ද බලකොයි නෑනෝ
පල හට ගත්ත ද බලකොයි නෑනෝ

කිරිසල් වෙච්ච ද බලකොයි නෑනෝ
ඔළිඳ පැහිච්ච ද බලකොයි නෑනෝ
ඔළිඳ කඩන්නට යමු අපි නෑනෝ
මගට කන්න බත් බැදගන් නෑනෝ

ඔළිඳ කඩන්නට මොකක් ගෙනෙන්නේ
රත්තරනින් රන් කෙක්ක ගෙනෙන්නේ
කෙක්ක කපන්නනට මොකක් ගෙනෙන්නේ
රත්තරනින් රන් ගිරේ ගෙනෙන්නේ

කෙක්ක වෙළන්නට මොකක් ගෙනෙන්නේ
රත්තරනින් රන් කෙන්ද ගෙනෙන්නේ
ඔළිඳ නෙළන්නට මොකක් ගෙනෙන්නේ
රත්තරනින් රන් පෙට්ටි ගෙනෙන්නේ

දොඩම් කපාලා ඇමුල් තනාලි නාන්න යන හැටි බලන් කලු
සේලේ ඇඳලා නෙරිය තියාලා මිදුලේ සක්මන් කරයි කලු
දහසක් දීලා වළලු තනාලි දෑතේ අතලා බලයි කලු
දුනුකේ මල සේ උළු ගෙයි ඇඳපිට ඔළිඳ කොලින හැට් බලන් කලු

හතේ මුළට මුළ වළ කෙළපනන්නේ
අතේ ඔළිඳ තොර නැතුව කෙළින්නේ
නෙතේ බැල්ම තොර නැතුව බලන්නේ
දෙන්න දෙපිල ඉඳ ඔළිඳ කෙළින්නේ

අතීත සමාජයේ පැවති උතුම් ගුණාංග

- ❖ වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
- ❖ නොපැකිළිව උදවු උපකාර කිරීමට පෙළඹීම
- ❖ අවවාද අනුශාසනා නිසි ලෙස පිළිපැදීම
- ❖ ගුණගරුක බව රැකගෙන ක්‍රියා කිරීම.
- ❖ එකට එක නොකීම
- ❖ එකමුතු ව කටයුතු කිරීම