අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

05 ශ්‍රේණිය

අපට කළ හැකි වෙනස්කම්

නම: ....   පාසල: ....

සැකසුම : එම්. එම්. කේ. එස්. කුමාරි

❖ සිසුන් කණ්ඩායම් කර සිද්ධියක් හෝ අවස්ථාවක් හෝ මුල් කර ගනිමින් චර්යාවල යහපත් වෙනසක් සිදු වූ බව අවධාරණය වන කෙටි නාට්‍ය කිහිපයක් සැලසුම් කිරීමට යොමු කිරීම.

❖ විශේෂයෙන් කෙටි නාට්‍ය ආරම්භයේ දී චර්යාවල ප්‍රදර්ශනය වූ චර්යා කෙටි නාට්‍ය අවසානයේ දී යහපත් වෙනසකට ලක් විය යුතු බව පැහැදිලි කිරීම.

❖ සිසුන් ඉදිරිපත් කළ නාට්‍ය වල යහපත් වෙනස්කම් සාකච්ඡා කිරීම.

❖ අවසානයේ සිසුන්ගේ දෑස් පියා ගන්නට සලසා පහත කරුණු කීම.

✓ **ඔබේ දින පතා කරන වැඩ කටයුතු සිහි කරන්න. උදේ අවදි වූ මොහොතේ සිට නින්දට යන මොහොත දක්වා ඔබේ හැසිරීම් මතකයට නගන්න. ඉතා ඉක්මණින්, වැඩි මහන්සියක් නොගෙන ඔබට වෙනස් කර ගත හැකි හැසිරීම් හඳුනා ගන්න. එවැනි හැසිරීම්වලින් එකක් තෝරා ගෙන ඒ සඳහා ඔබට කළ හැකි යහපත් වෙනස්කම් මොනවා දැයි සිතන්න. එයින් එක් යහපත් වෙනස්කමක් හෙට සිට ආරම්භ කිරීමට අධිෂ්ඨාන කරන්න. " මම හෙට සිට මගේ හැසිරීම් ඒ අයුරින් ම වෙනස් කරනවා " යි යනුවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න.**

❖ සිසුන් කළ යහපත් චර්යා පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ගද්‍ය, පද්‍ය, චිත්‍ර, පෝස්ටර් ද නිර්මාණය කිරීමට යොමු කිරීම.

❖ **යහපත් වෙනස්කම් ඇතිකර ගත යුතු අවස්ථා**

(1)උදෑසන ආගමික වතාවත් සිදු කිරීම.

- හැකි සෑම විට ම පූජා ද්‍රව්‍ය රැගෙන යාම
- බුදු මැඳුර හොඳින් පිරිසිදු කිරීම
- පාසල් ක්‍රමවේදයට අනුව නිසි පරිදි ස්ථානගත වී බුදුන් වැඳීම
- ශබ්ද නගා ගාථා කීම

(2) ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්

- නිවැරදි ව පේළිවල සිට ක්‍රියාකාරකම් කිරීම
- අන් අයට හිරිහැර, විහිළු තහළු නොකිරීම

(3) සිසුන්ගේ උපන්දින සැමරුම්

- අනවශ්‍ය ලෙස මුදල් වියදම් නොකිරීම
- උපන්දිනය දා අර්ථවත් කාර්යයක නියැළීම
- ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් උපන්දිනය සැමරීම

(4) පන්තියේ කසළ බැහැර කිරීම

- පන්තියේ තැන තැන කසළ නොදැමීම
- කසල බඳුනට පමණක් කසළ දැමීම
- කසළ නිවැරදි ව වෙන් කොට බඳුන්වලට දැමීම

❖ පාසල තුළ හෝ පාසලෙන් පිටත දී හෝ අන්‍යයන් වෙනුවෙන් ලබාදිය හැකි උදවු

1.උදවු අවශ්‍ය සිසුන් හඳුනාගෙන ඔවුනට ඉගෙනුම් උපකරණ ද්‍රව්‍ය ලබා දීම.

උදා: පොත් ,පෑන්, පැන්සල්, ගණිත උපකරණ, මකන

2. ගිලන් වූ පුද්ගලයන්ට උපස්ථාන කිරීම.

3. වැඩිහිටි නිවාසයක සිටින වැඩිහිටියන්ට ආහාර පාන දී උදවු උපකාර කිරීම.

4. ළමා නිවාසවල අසරණ ළමයින්ට උදවු කිරීම.

5. ඇස් අන්ධ, ගොළු , බිහිරි ළමයින්ට හැම විටම උදවු කිරීම.

6. ඉගෙන ගැනීමට උනන්දු නොවන මිතුරන් උනන්දු කරවීම.

7. යහළුවන්ට අපහසු පාඩම් කියාදීම.

8. ස්වාභාවික විපත් වලින් අසරණ අයට උදවු කිරීම.

9. ආබාධිත අයට පිහිට වීම.

10. කුසගින්නෙන් පෙළෙන්නෙකුට / අසරණයෙකුට උදවු කිරීම.

11. අසල්වැසියෙකු රෝගී වූ අවස්ථාවක රෝහලකට ඇතුළත් කිරීම.

12. අසල්වැසියෙකුට අවමංගල අවස්ථාවක දී උදවු කිරීම.

- **උත්සහයෙන් දියුණු වූ විවිධ ක්ෂේත්‍රවල සිටින පුද්ගලයින්ගේ ජීවිතවල පහත විශේෂිත කරුණු හඳුනා ගත හැකිය.**

1.ඉතා අඩු පහසුකම් සහිත ළමා කාලයක් ගත කිරීම.

2. තමාට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවය සහිත පරිසරයක හැදී වැඩීම.

3. ළමාවියේ සිට ම යහපත් චර්යාවෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්ත වීම.

4. ආත්ම විශ්වාසය හා ආත්ම ධෛර්යයෙන් වැඩ කිරීමට යොමු වීම.

5. තමාට ද අනුන්ට ද යහපත් වූ අරමුණු සහිත ව කටයුතු කිරීම.

6. එම කටයුතුවල දී උපරිම කැපවීමෙන් ක්‍රියා කිරීම.

7. අධිෂ්ඨානයෙන් යුතු ව තම අරමුණු ජය ගැනීම.

8. පෞද්ගලිකව සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරන පුද්ගලයෙකු බවට පත් වීම.

9. එම තත්ත්වයේ සිට ම සමාජයේ උපකාර ලැබිය යුතු (තමා උපයා ගත් දෙයින්) වටපිටාවේ අයට බොහෝ උපකාර කිරීම.

- **සෑම අතින්ම හොඳ පුරවැසියෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට උත්සුක වී තමාගේ චරිතය තුළින් අන් අයට ආදර්ශයක් වීමට සැම විටම වග බලා ගත යුතුය.**

- **නිවසේ භාවිතා කිරීමෙන් පසු ඉවත් කරනු ලබන අපද්‍රව්‍ය**

1.ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය / පොලිතින් ආවරණ

උදා : පුටුවල කොටස් , බේසම් කොටස් , ප්ලාස්ටික් බෝතල්

2. රබර්

උදා : ටයර්, ටියුබ්, සපත්තු, අත් වැසුම්

3. වීදුරු

උදා : පිගන් කැබලි , බෝතල් , කෝප්ප කැබලි, වීදුරු කැබලි

4. විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික අප ද්‍රව්‍ය

උදා: පරිගණක කොටස් , ජංගම දුරකථන වල බැටරි , රූපවාහිනි කොටස් , CFL බල්බ, සූත්‍රිකා බල්බ හා LED බල්බ

මෙම අපද්‍රව්‍ය නිවෙස්වල පිළිස්සීම හෝ සෘජුව පරිසරයට මුසු කිරීම මගින් ඔබටත් අන් අයටත් සෞඛ්‍යට හානි මෙන් ම පාරිසරික හානි සිදුවේ.

- මෙම අපද්‍රව්‍ය පිළිස්සීමෙන් වායු ගෝලයට පිළිකා කාරක වායු මුදා හැරෙයි.
- අහිතකර කිරණින් අපව ආරක්ෂා කරන ඕසෝන් ස්ථරයට හානි සිදුවන බව.
- බැහැර කරන ප්ලාස්ටික්, පොලිතින් , රබර්, වීදුරු වැනි ද්‍රව්‍ය එකතු කරන මධ්‍යස්ථාන වෙත ගෙන ගොසින් භාරදීම හෝ එකතු කිරීමට පැමිණෙන ප්‍රාදේශීය සභා නගර සභා රථය වෙත එම අපද්‍රව්‍ය වෙන් කර භාර දීම සිදුකළ යුතුය.
- මෙම අපද්‍රව්‍ය වර්ග කර බැහැර කිරීම නිසි ලෙස සිදු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර ඒවා භාවිතය අඩු කිරීම මෙන් ම නැවත භාවිතයට ගැනීම ද වැදගත් වේ.

❖ පරිසර හිතකාමී භාණ්ඩ හා උපකරණ භාවිතා කරමු.

1.ප්ලාස්ටික් ඉඳි ආප්ප තට්ටු වෙනුවට වේවැල් / බට පතුරු ඉඳි ආප්ප තට්ටු භාවිතය.

2. භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම් වල දී / වෙළඳසැල් වලදී පරිසර හිතකාමී මලු භාවිතය.

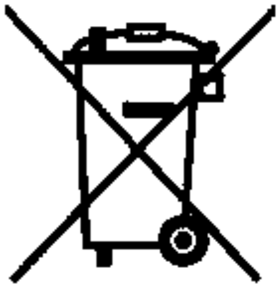
3. ප්ලාස්ටික් සහ ඉටි ආවරණ සහ කුඩා ඇසුරුම් අවම ලෙස භාවිතය.

4. යකඩ/ ප්ලාස්ටික් හැඳි වෙනුවට වෙනත් දේ භාවිතය.

❖ විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික අපද්‍රව්‍ය

- භාවිතා කරන ලද බැටරි
- ජංගම දුරකථන
- පරිගණක උපාංග
- CFL බල්බ

❖ පහත සංකේත රැගත් සියලුම විද්‍යුත් හා ඉලෙක්ට්‍රොනික උපාංග පරිසරයට බැහැර කිරීම සිදු නොකළ යුතු බව දක්වයි.



❖ එම අපද්‍රව්‍ය එකතු කරන මධ්‍යස්ථාන වෙත භාරදීම හැර වෙනත් කිසිම ක්‍රමයකින් ඒවා බැහැර කිරීමසිදු නොකළ යුතුය.

❖ පන්තියෙන් බැහැරට යාමට අවසර පත්‍රයක් සාදමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

- ගනකම කාඩ්බෝඩ්/ බොක්ස් බෝඩ්
- ෆැබ්රික් පේන්ට් කිහිපයක්
- පින්සල් කිහිපයක්
- පවතින ලෙස අලංකාර කිරීමට හැකි යමක්
- කඩදාසි කැපීමට ගන්නාපිහියක්
- සවිමත් නූල් (කෝඩ් නූල්) සෙ. මී. 12
- හොඳින් ඇලවීමට සුදුසු ගම් වර්ගයක්
- හිල් විදිනයක්
- එල්ලීමට ප්‍රමාණවත් තරම් කෝඩ් නූල්

1.සෑම සිසුවෙකුට ම 8cm X 5cm ප්‍රමාණයේ ගනකම සහිත කාඩ්බෝඩ් කැබැල්ල බැගින් ලබා දෙන්න. කැමති පරිදි දෙපැත්ත ම පාට කිරීමට සලස්වන්න.

2. එහි කැමති පරිදි එක් පැත්තක නිර්මාණය කරන සිසුවාගේ නම කුඩාවට යටින් ලිවීමට යොමු කරන්න.

3. එහි හරි මැදින් සිදුරක් විද කෝඩ් නූලක් (ටැග් එකක්) දැමීමට දැනුවත් කරන්න.

4. එය කල් පවතින ආකාරයටත්, අලංකාර නිමාවකින් යුතු වත් නිර්මාණාත්මක ව සකස් කිරීමේ වැදගත්කමත් තහවුරු කරන්න.

5. තම පන්තියට කාඩ්පත් දෙකක් තබාගෙන ඉතිරි කාඩ්පත් පාසලේ අනෙකුත් පන්තිවලට උදෑසන රැස්වීමේ දී ලබා දීමට කටයුතු කරන්න.

6. පරිත්‍යාගයේ වැදගත්කම පහදා දෙන්න.

❖ අතීත මුතුන් මිත්තන් විසින් භාවිතා කරන ලද අපෙන් වියැකී යන ඉපැරණී ශිල්ප ක්‍රම

- කෙම් ක්‍රම
- වාරි කර්මාන්තය
- හෙළ වෙදකම
- කැවිලි පෙවිලි වර්ග
- කෘෂිකාර්මික ශිල්ප ක්‍රම
- මූර්ති කැටයම්
- විවිධ කලා ශිල්ප
- විවිධ වියමන් ක්‍රම

❖ වාරි කර්මාන්තය නගා සිටවූ රජවරු

1.පරාක්‍රම සමුද්‍රය : මහා පරාක්‍රමබාහු රජු

2. බසවක්කුලම (අභය වැව) වැව : පණ්ඩුකාභය රජු

3. ගිරිතලේ වැව : දෙවන අග්බෝ රජු

4. කන්තලේ වැව : දෙවන අග්බෝ රජු

5. තිසා වැව : දේවානම්පිතිස්ස රජු

6. යෝධ වැව : ධාතුසේන වැව

7. කලා වැව : ධාතුසේන වැව

8. මින්නේරි වැව : මහසෙන් රජු

9. හුරුළු වැව : මහසෙන් රජු

10. මහකනදරා වැව : මහසෙන් රජු

11. තිස්ස වැව : මහසෙන් රජු

12. කවුඩුළු වැව : මහසෙන් රජු

13. මාමිණියා වැව : මහසෙන් රජු

14. මාගල්ල වැව : මහසෙන් රජු

15. මොර වැව : මහසෙන් රජු

16. කිඹුල්වාන වැව : මහසෙන් රජු

17. නාච්චදූව වැව : දෙවන මුගලන් රජු

18. තෝපා වැව : පළමුවන උපතිස්ස රජු

19. සොරබොර වැව : බුලතා නම් යෝධයා

❖ **පිරමීඩ හදමු**

- සිසුන් සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් කරන්න (කණ්ඩායමකට 8-10)

- ක්‍රියාකාරකම සඳහා තට්ටු 5ක් සකස් කළ හැකි ලෙස විවිධ ද්‍රව්‍ය සපයා ගත යුතු ය.
  උදා : විවිධ: ප්‍රමාණයේ ටින් / ලී කුට්ටි වුව ද සුදුසු ය (එකම ප්‍රමාණයේ)

- ගුරුවරයාගේ සංඥාවට අනුව ඉදිරියට දුව ගොස් පිරමීඩයට අවශ්‍ය උපකරණ සපයා ගත යුතු ය.

  යට තට්ටුවට විශාල උපකරණ 5
  දෙවන තට්ටුවට 4
  තෙවන තට්ටුවට 3
  හතර වන තට්ටුවට 2
  පස් වන තට්ටුවට 1

- පිරමීඩය පිළිවෙළින් උපකරණ භාවිතා කරමින් පළමු ව සකස් කළ කණ්ඩායමට ජය හිමි වේ.

❖ **යහපත් චර්යාපිළිබද කියවෙන කවි / ගීත**

<u>දණගාද්දි ඇවිදින්නට</u>

දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න

ගුරු හරුකම් හොඳ නොහොදත් කියලා දුන්න

මහලු ව බැරි වුණා ම ඔබහට ඇවිදින්න

අත දෙන්නම් තාත්තේ වන්දි ගෙවන්න

අත දෙන්නම් තාත්තේ වන්දි ගෙවන්න //

ලෙඩක් දුකක් හැදුනාමත් ළග ම දැවටුන

උකුල් තලේ උරේ තබා නටා නැළෙවුව

සුරංගනා කතා කියා කතා පැවසුව
අතත් හිසත් මොට ද මගේ ඔබට නොවදින

දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න

වැල් ඇද උඩ වාඩි වෙලා රැවුල පැහෙන දා
මම තරුණෙකි කවදා හෝ එය ඉටුවන දා
දෙපා නැමද බුලත් අතින් තෑගි ගෙනෙන දා
ඔබේ ඇසට කඳුළු නැගෙයි එදා නොවරදා

දණගාද්දි ඇවිදින්නට මට අත දුන්න

ගායනය : සිසිර ප්‍රනාන්දු
පද රචනය : කුලරත්න ආරියවංශ

<u>ආ මග කෙටියි යා යුතු මග දුරයි</u>

ආ මග කෙටියි යා යුතු මග දුරයි
නිරතුරු නුවණැසින් තරණය කළ යුතුයි
මේ ඇරඹුමයි මාවත බෝ දුරයි
නුවණින් අවදියෙන් යු යුතු බව දනිමි //

මේ මග තැනිතලා සේ ම
සෙල්තලා හමු වේවි //
සිත සවි නොබිඳ ර මග ගෙවා දිරි වඩා
ජයඉම දකිමි අදිටනින්
ආ මග කෙටියි ....

සාවුන් මුවැත්තියන් සේ ම
වලසුන් හමු වේවි //
නුවණැස නොහැර කළණ මිතු සිත හඳුනා

තරණය කරමි මග සොදින් ආ

ආ මග කෙටියි ....

ගායනය : දමයන්ති ජයසූරිය / නුවන් නයනජිත්

පද රචනය : කුලරත්න ආරියවංශ

සිනා මල් ගොඩක් පාර දෙපැත්තේ

සිනා මල් ගොඩක් පාර දෙපැත්තේ
නෙළා ගන්න හිතයි දෝතට මල් කොහොම වටින්නේ
කඳුළු මල් ගොඩක් පාර දෙපැත්තේ
නෙළා ගන්න එපා මගේ පුංචි මල් කුමාරියේ
සිනා මල් ගොඩක් නෑ කඳුළු මල් ගොඩක්

බලන්න ආසයි සැන්දෑ බටහිර අහසේ
ඉගිලෙන්න ද මං කිරිල්ලියක වාගේ අම්මේ
ඒ අහසේ සුළං කපොලු විදුලි අකුණු මන්දාරම්
මේ විශ්වයේ රටාව තව නෑ දූ දන්නේ

සිනා මල් ගොඩක් නෑ කඳුළු මල් ගොඩක්

අහන්න ආසයි තුරු හිස කුරුලු ගී පිරේ
අහුලා ගන්න ද සවනට මිහිරියි අම්මේ
ගැයෙනා මුතු කැට පද වැල් සීරෙන විට කඳුළු ගලයි
ඒ ගී උල්පත් ගැන නෑ මගේ දූ දන්නේ

සිනා මල් ගොඩක්...........

ගායනය: නිර්මලා රණතුංග /සෙව්වන්දි රණතුංග

පදරචනය : රත්මලේ බන්දුල ගුණවර්ධන

<u>අපට කළ හැකි වෙනස්කම්</u>

- Laboratory – විද්‍යාගාරය
- Shrine Room – බුදු මැදුර
- Staff Room – කාර්යමණ්ඩල කාමරය
- Sick Room – අසනීප කාමරය
- Library – පුස්තකාලය
- Computer Room – පරිගණක ඒකකය
- Class Room – පන්ති කාමරය
- Toilet – වැසිකිළිය
- Canteen – ආපණ ශාලාව
- Office – කාර්යාලය
- Play Ground – ක්‍රීඩා පිටිය
- Door – දොර
- Window – ජනේලය
- Roof – වහලය
- Wall – බිත්තිය
- Kitchen – මුළුතැන්ගෙය
- Living Room – සාලය
- Bath room – නාන කාමරය
- Bed Room – නිදන කාමරය
- Store Room- ගබඩා කාමරය